

# COVID-19에 노출된 사람들을 위한 정보

## 내가 COVID-19에 노출되었는지 어떻게 알 수 있나요?

COVID-19은 지역 사회에서 흔히 발생합니다. 본 기관에서는 COVID-19 확진자들이 증상이 나타나기 2일 전부터 또는 검사 결과가 양성으로 나오기 2일 전부터 (둘 중 더 빠른 날짜) 함께 시간을 보냈던 사람들에게 COVID-19 감염 사실을 알릴 것을 요청합니다.

여러분이 COVID-19 확진자와 접촉했다는 것을 누군가로부터 들은 경우, 이 권고사항을 이용하여 여러분의 위험성을 이해하고 자신과 가족 및 지역 사회를 보호하기 위해 여러분이 무엇을 할 수 있는지를 알아보세요.

## 누가 감염될 위험이 있나요?

COVID-19을 가진 감염 위험은 아래 요소에 의해 증가합니다.

- COVID-19 확진자와 보낸 시간 및 그들과 가까이 접촉한 정도
- 실내에 있었는지 여부 (실외인 경우 위험이 더 낮습니다).
- 마스크 착용 여부 (여러분이 함께 한 사람이 마스크를 착용한 경우 위험이 훨씬 낮습니다).

백신 접종은 COVID-19 감염 위험을 감소시키지만 이 보호는 시간이 지남에 따라 감소하며 오미크론 등 COVID-19의 특정 변종에 대해 효과가 더 작을 수 있습니다. 부스터 접종이 오미크론 변종을 포함하여 이 보호를 증가하는데 크게 도움이 됩니다. 백신 접종은 또한 위중증으로부터 보호하는 데도 중요합니다. 접종 대상자는 모두 가능한 빨리 부스터 접종을 받아야 합니다.

COVID-19 백신 접종을 예약하려면 [COVID-19 Vaccine Clinic Finder](#) (COVID-19 백신 클리닉 찾기)를 방문하세요.

## 나는 얼마나 오래 위험한 상태가 되나요?

COVID-19 확진자에게 노출된 후 여러분은 14일 내에 감염 위험 상태에 있게 됩니다. COVID-19 증상이 생기는 대부분의 사람들은 처음 7일 동안에 감염되므로 그 때가 가장 위험이 높은 때입니다. 그러나, 확진자의 대략 25%는 7일과 14일 사이에 COVID-19에 걸리게 될 것입니다.

## 내가 COVID-19 확진자에게 노출된 경우 어떻게 해야 하나요?

COVID-19 감염 위험은 COVID-19 확진자와의 접촉 유형에 따라 다를 것입니다. 검사 및 격리 요건에 대해 생각할 때 여러분의 상황에 대해 고려해 보세요. 이는 여러분이 함께 거주하거나 함께 일하는 취약한 사람들을 감염시킬 수 있는 위험도 포함합니다.

COVID-19 확진자에게 노출된 사람들은 모두 [symptoms](#) (증상)을 주의 깊게 지켜봐야 합니다. 증상이 발생하면 즉시 검사를 하세요. 그 다음에 해야 할 일에 대한 더 자세한 내용은 아래 표를 참조하세요.

## 법적 요건은 무엇인가요?

COVID-19 확진자와 함께 거주하는 경우 [NSW Health Self Isolation Guidelines](#) (NSW 보건부 자가 격리 지침)을 따르고 7일 동안 자가 격리를 해야 합니다. 자가 격리를 수행하라는 NSW 보건부의 통보를 받은 경우 NSW 보건부 자가 격리 지침을 7일 동안 따라야 합니다.

가정 밖에서 COVID-19 확진자에게 노출된 경우 아래 표를 사용하여 자신의 위험을 평가하세요. COVID-19 확진자와의 접촉 성격과 여러분이 함께 거주하거나 함께 일하는 사람들을 감염시킬 수 있는 위험 등 자신의 개인적인 상황, 특히 그들을 더 취약하게 만드는 조건이 있는 경우 (예를 들어, 만성 질환, 또는 화학 요법 중)를 고려해 보세요.

**고위험 및 저위험 노출의 몇 가지 예는 무엇인가요?**

COVID-19의 위험성을 평가하고 COVID-19 확진자의 접촉자인 것으로 통보를 받을 경우 이 테이블을 이용하여 해야 할 일에 대해 알아보세요.

여러분의 상황	COVID-19 위험 정도	내가 무엇을 해야 되나요?
<p>COVID-19 확진자와 함께 거주하고 있음. (가구 접촉자)</p>	<p>높음</p>	<p><b>모든 가구 접촉자는 다음을 수행해야 합니다.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 자가 격리 지침을 따르고 해당 가구의 첫 번째 COVID 확진자가 검사를 받은 날로부터 7일 동안 자가 격리를 하세요.</li> <li>• 6일차에 가능한 한 빨리 신속 항원 검사 (RAT)를 실시하세요. 증상이 나타나면 추가 RAT를 실시하세요.</li> <li>• 증상이 있고 COVID-19로부터 <u>at risk of severe disease*</u> (위중증의 위험)이 있는 경우, PCR 검사를 받으세요. 이 검사가 더 정확하고 치료를 위한 더 빠른 평가를 받을 수 있기 때문입니다. 모든 검사가 음성인 경우 7일 후에 격리를 해제할 수 있습니다.</li> <li>• COVID-19에 걸릴 위험성은 노출 후 14일 동안에 높으며, 따라서 자가 격리를 마친 후 7일 동안 다음 사항을 수행해야 합니다.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 고위험 환경 (의료, 노인 케어, 장애인 케어, 교정 시설)을 피합니다</li> <li>- 실내 비거주 환경에서는 마스크를 착용합니다</li> <li>- 증상을 모니터링하고 증상이 나타나면 즉시 PCR 검사를 받습니다</li> <li>- 혼잡한 장소를 피하고 가능하면 자택 근무를 합니다</li> </ul> </li> <li>• 여러분의 격리 기간이 끝난 후 14일 내에 가구의 다른 사람이 양성 반응을 보인 경우 여러분이 격리를 반복할 필요는 없습니다.</li> <li>• 여러분의 가구에 있는 다른 사람이 여러분의 격리 기간이 끝난 후 14 일 이후에 COVID-19 양성 반응을 보인 경우, 여러분은 다시 격리를 실시하고 COVID-19 확진자의 가구 접촉자를 위한 지침을 따라야 합니다.</li> </ul> <p>여러분이 언제든지 양성 결과를 얻을 경우, 격리를 계속해야 되며 <a href="#">Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home</a> (COVID-19 확진 및 가정에서 안전하게 COVID-19 관리하기) 권고사항을 따라야 합니다. 더 자세한 내용은 <a href="#">Get tested for COVID-19</a> (COVID-19 검사 받기)를 참조하세요.</p>

여러분의 상황	COVID-19 위험 정도	내가 무엇을 해야 되나요?
COVID-19 확진자와 오랜 시간 함께 보냈거나 (예: 그들의 집에서 하룻밤을 묵거나 집 실내에서 저녁을 보냈음) COVID-19 확진자와 가까이 접촉했으며 모두 마스크를 착용하지 않았음 (예: 함께 먼 거리를 운전했거나 현재 확진자인 아이들을 돌보았음.)	높음	<p>COVID-19 확진자와 마지막으로 접촉한 시간으로부터 7일 동안 자가 격리하는 것이 다른 사람을 보호하는 가장 효과적인 방법입니다.</p> <p>6일차에 가능한 한 빨리 신속 항원 검사 (RAT)를 실시하세요. 증상이 나타나면 추가 RAT를 실시하세요 (또는 <a href="#">위중증의 위험</a>이 있는 경우 PCR 검사*). 모든 검사가 음성인 경우 7일 후에 격리를 해제할 수 있습니다. 격리를 끝낸 후 추가 7일 동안 <a href="#">How can we all help slow the spread of COVID-19?</a> (우리 모두가 어떻게 COVID-19의 확산을 늦추는 데 도움이 될 수 있을까요?) 하의 권장 사항을 따름으로써 COVID-19의 확산 방지에 일조할 수 있습니다.</p> <p>양성 결과를 받을 경우, 여러분은 양성 검사가 실시된 후 7일 동안 격리를 하고 <a href="#">COVID-19 양성 결과 및 COVID-19을 가정에서 안전하게 관리하기</a> 권고사항을 따르세요.</p> <p>더 자세한 내용은 <a href="#">COVID-19 검사받기</a>를 참조하세요.</p>
COVID-19 확진자와 약간의 시간을 보냈음 (예: 함께 저녁 식사를 했거나 술집, 클럽 또는 기타 사교 행사에서 만남).	보통	<p>가능한 한 빨리 신속 항원 검사를 하고 <a href="#">Getting tested for COVID-19 factsheet</a> (COVID-19 검사하기 안내 자료)의 신속 항원 검사를 위한 권장사항을 따르는 것이 권장됩니다.</p> <p>검사 결과가 음성이고 증상이 없는 경우 격리할 필요가 없습니다. 6일차에 두 번째 신속 항원 검사를 받아야 합니다. 또한 증상이 발생하면 즉시 신속 항원 검사를 실시하세요 (또는 <a href="#">위중증의 위험</a>이 있는 경우에는 PCR 검사 *).</p>
COVID-19 확진자와 짧은 접촉 혹은 거리를 두고 접촉을 했음 (예: 쇼핑을 하거나 야외에서 산책을 함). 혹은 Service NSW 앱에서 확진자 경고 메시지를 받았음.	낮음	<p>증상을 모니터링 하세요.</p> <p>증상이 발생하면 즉시 신속 항원 검사 (RAT)를 가지세요. RAT가 음성인 경우, 자가 격리를 하고 24시간 내에 다시 RAT를 실시하세요. 혹은 PCR 검사를 하고 결과를 기다리는 동안 자가 격리를 하세요. 두 번째 검사가 음성이면 증상이 사라질 때까지 격리상태를 유지합니다. 양성 결과가 나올 경우 격리를 계속하고 <a href="#">COVID-19 양성 결과 및 COVID-19을 가정에서 안전하게 관리하기</a> 권고사항을 따르세요.</p> <p>증상이 있고 <a href="#">위중증의 위험</a>이 있는 경우*, PCR 검사를 하세요.</p>

\* 위중증의 고위험에 놓인 것으로 고려된 사람들은 임신부, 원주민 및 토레스 해협 섬 주민들 (특히 기저 질환이 있는 사람들), 태평양 섬 주민, 백신 접종을 받지 않은 사람들 (16세 이상) 및 면역이 약화된 사람들을 포함합니다.

검사를 받아야 하는데 신속 항원 검사를 이용할 수 없는 경우 [testing clinic](#) (검사 클리닉)에서 검사를 받을 수 있습니다. 직장 기반 노출에 대한 추가 정보는 [NSW Government - Guidance for businesses with a worker who tests positive for COVID-19](#) (NSW 정부 - COVID-19 확진 근로자가 있는 사업체를 위한 지침)을 참고하세요.

## 우리 모두는 어떻게 COVID-19의 확산을 늦추는 데 도움이 될 수 있을까요?

COVID-19의 확산을 늦추기 위해 우리 모두가 취할 수 있는 간단한 단계가 있습니다.

- 아프면 아무 데도 가지 마세요. 즉시 검사를 받고 음성 결과를 받을 때까지 격리하세요.
- 중간 범주 또는 높은 범주의 노출에 속하는 경우 고위험 환경 (의료, 노인 케어, 장애 관리, 교정 시설)을 방문하지 마세요. 노출 범주가 낮고 이러한 환경 중 한 곳을 방문해야 될 경우, 방문 직전에 신속 항원 검사를 하고 방문 중에는 마스크 착용을 할 것을 권장합니다.
- 가능한 경우 다른 사람으로부터 1.5미터 거리를 유지하고 군중을 피하세요.
- 마스크를 착용하세요
- 손 소독제 혹은 비누와 흐르는 물로 20초 동안 정기적으로 손을 씻습니다
- 친목 모임은 야외에서 제한된 인원수로 가집니다
- QR 코드가 가능한 경우 이를 사용하여 사업장에 체크인합니다.

## 자가 격리 상태에 있는 동안에 가능한 지원에 대한 조언을 어디에서 찾을 수 있나요?

가능한 지원에 대한 자세한 내용은 [Self-Isolation Guideline](#) (자가 격리 지침)을 참조하세요.

### 언어 지원

번역 혹은 통역 서비스가 필요한 경우 National Coronavirus Hotline에 1800 020 080 (옵션 8을 선택)으로 전화하세요. 이 서비스는 무료이며 비밀 유지가 됩니다.