

# COVID-19 근접 접촉자를 위한 안내 자료



- 근접 접촉자란 전염되는 COVID-19 확진자와 가까이 있었고 COVID-19에 감염되었을 수도 있는 사람입니다.
- 여러분이 근접 접촉자인지 여부를 알 수 있는 두 가지 방법이 있습니다.
  1. NSW Health에서 문자 메시지 혹은 전화 통화로 여러분이 근접 접촉자임을 알려줍니다.
  2. [COVID-19 확진자 위치 및 우려 장소](#)를 알려주는 웹사이트를 통해서 자신의 동선이 감염자의 동선과 겹치는지 확인함으로써 자신이 근접 접촉자인지 여부를 파악할 수 있습니다. 여러분에게 이러한 상황이 발생하면 NSW Health에 1800 943 553로 연락하시기 바랍니다.
- 여러분이 COVID-19 확진자의 근접 접촉자인 경우, 집이나 다른 적합한 장소에서, 노출된 이후 14일 동안 격리를 해야 합니다. 여러분은 또한 증세가 없더라도 가능한 빠른 시간 내에 COVID-19 검사를 받아야 합니다. 격리란 같은 장소에서 사는 사람들을 포함하여 모든 타인과 떨어져서 지내는 것을 의미합니다.
- 여러분이 근접 접촉자일 경우, 아래의 사람들에게 요청하여 검사를 받도록 그리고 음성 결과를 받을 때까지 격리를 하도록 하십시오.
  - 여러분의 집에서 살고 있는 모든 사람
  - 여러분의 근접 접촉 노출 이래로 여러분의 집을 방문한 모든 사람
  - 여러분의 근접 접촉 노출 이래로 여러분과 함께 이동한 모든 사람, 특히 같은 차에서 이동한 모든 사람

- 여러분이 근무한 기간 동안에 마스크를 착용하지 않고 있었다면, 여러분이 이야기를 했거나 마스크를 착용하지 않았을 때 근접 접촉을 한 모든 사람에게 요청하여 검사를 받고 격리를 하도록 하십시오. 이는 특히 여러분이 음식을 먹거나 음료를 마시고 있는 동안에 여러분에게 근접 접촉을 한 모든 사람을 위해 중요한 사항입니다.
- 여러분이 의료 종사자와 접촉을 한 경우, 이들이 자신들의 매니저와 이야기하여 이들이 업무 복귀를 하기 이전에 위험 평가를 받도록 합니다
- 근접 접촉자들은 법에 따라 자가 격리를 해야 합니다. 자가 격리는 공공 보건 (COVID-19 자가 격리) 명령하에 요구되며, 명령에 따르지 않을 경우 벌금이 적용될 수 있습니다.

이 안내 자료는 [NSW Health COVID-19 자가 격리 안내](#)에 대한 추가 자료를 포함합니다.

## 무엇을 해야 되나요?

### 즉시 격리를 해야 합니다

모든 근접 접촉자들은 현재 몸 상태가 좋더라도 자가 격리를 해야 합니다.

감염자와 마지막으로 접촉한 후에 14일 동안 격리를 해야 합니다.

NSW Health로부터 인가된 접촉 추적 담당관이 귀하에게 서면으로 격리 기간을 알릴 것입니다 (이는 문자 메시지 형태가 될 수도 있음).

추적 담당관이 여러분에게 연락할 것입니다. 여러분은 접촉 추적 담당관에게 자가 격리를 할 장소의 주소를 알리고 연락 전화 번호를 확인해 주어야 됩니다.

## COVID-19 검사를 받아야 합니다

여러분에게 증세가 없을지라도 아래와 같은 시기에 가까운 검사 장소에서 검사를 받아야 합니다.

1. 여러분이 근접 접촉자임을 알게 된 후 가능하면 빨리, 그리고
2. 드라이브 스루 검사 클리닉을 이용할 수 있거나 검사 클리닉으로 걸어 가거나 자전거를 이용할 수 있을 경우, 노출된 후 7일 째에, 그리고
3. 노출된 후 12일과 14일 사이에.

COVID-19 검사를 받으러 갈 때는 운전을 하거나 도보로 가거나 자전거를 이용합니다. 대중 교통, 택시 혹은 라이드셰어 서비스로 이동하지 않아야 합니다. 항상 코와 입을 막는 안면 마스크를 착용하고 직원에게 여러분이 COVID-19 확진자와의 근접 접촉자임을 즉시 이야기합니다.

검사 결과가 음성일 경우에도 여전히 격리 기간이 끝날 때까지 격리를 유지해야 합니다. 이는 노출 후 COVID-19 양성이 되는 데에 최대 14일이 걸릴 수 있기 때문입니다.

자가 격리 기간 중 어느 단계에서든지 증세가 나타날 경우, 다시 검사를 받아야 합니다.

여러분은 12일과 14일째 사이에 검사를 받고 검사 결과가 음성일 경우에만 격리를 멈추는 것이 허용될 것입니다. 12일째 혹은 그 후에 검사를 받지 않은 경우, 감염자와의 마지막 접촉 후 24일 동안 격리를 유지해야 할 것입니다.

## 여러분 가까이에 있었던 사람들에게 알려주세요

아래에 해당되는 모든 사람들에게:

- 여러분과 같은 장소에 살고 있음, 그리고
- 지난 이틀 기간에 여러분과 물리적으로 근접해 있었음 (예: 친구, 직장 동료)

검사를 받고 음성 결과가 나올 때까지 격리하도록 요청하십시오. 여러분은 그들과 항상 떨어져 지내야 합니다. 여러분은 그들에게 여러분이 근접 접촉자임을 알려야 하며 그들이 이차 근접 접촉자를 위한 권고사항을 읽고 지침을 따르도록 요청하십시오.

여러분이 고위험 환경 (예: 노인 케어 홈, 군 시설, 장애인 입주 홈 혹은 데이 프로그램, 보딩 스쿨, 보딩 하우스, 홈리스 쉼터, 교정 시설, 숙소를 갖춘 비도시 산업 지대, 이주 노동자 숙소, 벽지 지역사회, 도살장)에서 일하는 경우 경영진에게 통보하거나 NSW Health 접촉 추적 팀에게 요청하여 검사 및 격리가 이루어지도록 하십시오. 직장 동료들은 검사를 받고 음성 결과가 나올 때까지 격리를 해야 할 수도 있습니다.

## 어떻게 격리를 하나요?

- 격리란 집이나 숙소에서 머물고 다른 사람과 항상 떨어져 있어야 함을 의미합니다. 여러분은 의료 (COVID-19 검사를 포함)를 위해서나 응급 상황이 아니면 집이나 숙소를 벗어나서는 안됩니다. 대개 집에서 함께 지내거나 의료 혹은 응급 상황 목적으로 들어오는 경우를 제외하고 다른 사람을 집 혹은 숙소로 허용해서는 안됩니다.
- 격리는 외출금지 (stay-at-home) 지침과는 다릅니다. 격리 중일 때는 실외 운동, 쇼핑, 직장이나 교육을 위해 집을 떠나는 것이 허용되지 **않습니다**.

격리를 위해서는:

- 격리를 할 장소 (집, 호텔 혹은 기타 숙소)로 곧장 이동합니다.
- COVID-19 검사, 응급 의료 혹은 비상 사태 (부상을 피하거나 가정 폭력의 위험에서 벗어나기 등)가 아니면 격리 장소를 벗어나지 않습니다. 상기와 같은 불가피한 이유들로 집을 벗어날 경우 마스크를 착용하고 사람들과 1.5 미터 거리를 유지하고, 격리 장소에서 목적지로 곧장 이동합니다.
- 개인 소유 자동차로 이동하거나 걷거나 자전거를 이용합니다. 다른 사람들이 여러분과 함께 격리하는 경우에만 함께 이동할 수 있습니다. 대중교통, 택시 혹은 라이드셰어 서비스로 이동하지 말아야 합니다.
- COVID-19 백신 접종을 받기 위해 격리에서 벗어나면 안됩니다. 예약을 한 경우, 예약 시간을 격리가 끝난 후로 변경해야 합니다.

- 격리 기간 내내 격리 장소에 머물러야 합니다. 여러분의 정원, 발코니 혹은 코트 야드 (있는 경우)로는 나갈 수 있습니다.
- 직장, 학교, 보육원 혹은 공공 장소에는 갈 수 없습니다.
- 방문객을 받지 않습니다.
- 아래와 같은 위생 수칙을 준수합니다.
  - 기침 및 재채기를 할 때 잘 가립니다
  - 손을 물과 비누로 최소한 20초 동안 자주 씻습니다. 알코올 기반 손 세정제를 이용할 수도 있습니다. 손을 씻어야 할 때:
    - 다른 사람이 있는 구역으로 들어가기 전에
    - 다른 사람이 사용한 것을 만지기 전에
    - 화장실을 사용한 후에
    - 기침이나 재채기를 한 후에
    - 장갑과 마스크를 착용하기 전과 사용한 후.
  - 자주 만지는 모든 표면들 (카운터, 테이블톱, 문손잡이, 욕실 고정물, 화장실, 전화기, 키보드, 테블릿, 베드사이드 테이블)을, 일회용 장갑을 착용하고, 하루에 최소한 한 번 청소합니다. 청소 후에는 가정용 살균제 혹은 희석된 표백제 용액을 사용합니다.
- 여러분을 대신해서 식품이나 의약품을 픽업해 달라고 가족이나 친구들에게 요청하거나 온라인 혹은 전화로 주문을 합니다. 이들이 여러분을 위해 물건을 가져다 놓을 때 여러분이 그들과 가까운 거리에 있지 않도록 하십시오. 식품 및 필수품 조달에 여전히 도움이 필요한 경우 해당 지역 보건소에 1300 066 055로 전화하십시오.

## 근접 접촉자로 통보를 받았는데 집을 떠나 있는 경우에는?

여러분이 근접 접촉자임을 알았을 때 집을 떠나 있는 경우, 즉시 검사를 받고 바로 숙소로 이동하여 격리를 해야 합니다.

14일 격리 기간을 기존의 숙소에서 보내기로 결정할 수도 있습니다. 그 곳에서 다른 사람들과 떨어져 안전하게 머물 수 있는 한, 이는 호텔, 모텔 혹은 다른 유형의 숙소일 수도 있습니다.

여러분이 격리 기간이 끝나기 전에 숙박 기간이 끝나는 임시 숙소에 지금 머물고 있는 경우 혹은 소유주나 매니저로부터 숙소를 떠나라고 요청을 받은 경우, NSW Health에서 여러분을 도울 수 있습니다. 예외적인 경우, 여러분은 격리 기간을 끝내기 위해 평상시의 체류 장소로 이동하는 것이 허용될 수도 있습니다. 도움이 필요하시면 해당 지역의 Public Health Unit에 1300 066 055로 전화하십시오.

더 자세한 정보: [자가 격리 기간 동안 집으로 가기 위해 면제를 구하는 COVID-19 근접 접촉자를 위한 권고사항.](#)

## 함께 살고 있는 사람들로 부터 어떻게 격리를 하나요?

여러분이 다른 사람들과 집을 공유하고 집에서 격리 기간을 보내기로 계획하는 경우, 집에 있는 다른 사람들과 완전하게 떨어져서 격리를 해야 합니다. 그렇게 할 때 다른 사람들을 질환으로부터 보호하는데 도움이 됩니다. 아래 사항을 수행해야 합니다.

- 이들과 항상 떨어져서 지냅니다
- 이들과 다른 방에서 지내고 잠을 잡니다
- 가능하다면, 별도의 욕실을 이용합니다 (그렇지 않으면, 수도꼭지, 버튼 및 기타 여러분의 손이 닿았을 수도 있는 부분을 매 사용 후에 소독제로 청소해야 합니다)
- 그릇, 컵, 타월, 침구류 혹은 기타 용품을 포함하여 가정 용품들을 공유하지 않습니다. 이들 용품을 사용한 후에는 비누와 물을 사용해서 철저히 세척하거나 식기세척기/세탁기를 이용해야 합니다
- 가능한 한, 공유/공동 구역을 피합니다. 피할 수 없는 경우, 그러한 곳을 사용할 때마다 (예: 부엌, 복도) 마스크를 착용합니다.

여러분이 가구의 다른 구성원들로부터 완전히 떨어져 격리할 수 있는지 확실치 않을 경우, 해당 지역의 [보건소에](#) 연락하시면 여러분의 격리 기간 동안에 체류 가능한 다른 장소를 찾는데 도움을 제공할 것입니다. 1300 066 055로 전화하십시오.

여러분이 다른 사람들과 떨어져 격리에 들어가는 것이 불가능한 경우 (예: 이들이 자녀 혹은 간병인이고 대안적인 주선이 가능하지 않을 경우), 여러분의 전체 격리 기간 동안에 (COVID-19에 노출된 후 14일 동안) 이들이 여러분과 함께 격리를 하고 추가 검사를 마쳐야 됩니다.

여러분이 COVID-19 양성으로 파악되고 다른 사람(들)과 함께 격리에 들어간 경우, 그 사람(들)은 근접 접촉자가 될 것이며 여러분이 그들과 떨어져 지낸 후 14일간 추가 격리에 들어가야 할 것입니다. 혹은 여러분이 그들로부터 격리될 수 없는 경우, 그들은 더 오래 격리에 들어가야 할 것입니다.

여러분의 자녀에게 증세가 있거나 격리가 필요한 경우, [부모 및 간병인을 위한 권고사항](#)을 참조하십시오.

## COVID-19 증세가 발생하고 몸이 아플 경우에는?

[증세](#)가 진전되면 즉시 검사를 받아야 합니다. 대중교통, 택시 혹은 라이드셰어 서비스로 이동하지 말아야 합니다. 입과 코를 가리는 안면 마스크를 항상 착용하고 여러분이 COVID-19 확진자와의 근접 접촉자임을 직원에게 즉시 알려야 합니다.

주의 깊게 살펴보아야 할 증세는 아래와 같습니다.

- 발열 혹은 발열 내력 (식은땀, 오한)
- 기침
- 콧물
- 숨가쁨 (호흡 곤란)
- 인후통
- 후각 상실
- 미각 상실
- 근육 통증

기타 COVID-19 증세는 급성 코막힘, 피로, 관절 통증, 두통, 설사, 구역질/구토, 식욕 상실, 알 수 없는 흉통 및 결막염을 포함합니다.

만일 심각하게 몸이 좋지 않고 의료적 응급상황인 경우 트리플 제로 (000)에 전화하십시오. 구급차 요원에게 여러분이 COVID-19 감염자의 근접 접촉자임을 알려십시오.

## 격리에 어떻게 대처하나요?

- 불안을 줄이기 위해 가족 구성원들과 COVID-19에 관해 대화를 합니다. [COVID-19 - 자주 묻는 질문들](#)에서 정확한 최신 정보를 얻을 수 있습니다.
- 자녀들을 안심시킵니다.
- 정상적인 일상 생활을 가능한 많이 유지합니다.
- 전화, 이메일 혹은 소셜 미디어를 통해 가족 구성원들 및 친구들과 연락을 유지합니다.
- 집에서 규칙적인 운동을 합니다. 옵션으로는 운동 DVD, 댄싱, 바닥 운동, 요가, 마당 산책 혹은 고정식 자전거 등 가정용 운동 기구 사용 등이 있습니다. 운동은 스트레스와 우울증을 위한 치료의 하나로 검증되었습니다.
- 고용주와 상의하여 가능하면 재택 근무를 합니다.
- 과거에 어려운 상황을 어떻게 극복했는지를 상기하여 현재 상황도 극복할 것이라고 스스로를 안심시킵니다. 자가 격리가 오래 지속되지 않을 것임을 기억하세요.

## 언제 격리를 마칠 수 있나요?

권고된 격리 기간을 마쳤고, 최종 검사에서 음성 결과가 나왔고, 증세가 없으며 **인가된 접촉 추적 담당관이 여러분에게 격리를 마칠 수 있다고 말하면** 자가 격리를 마칠 수 있습니다.

격리를 마칠 수 있는지 여부를 잘 모를 경우 [보건소](#)에 1300 066 055로 전화하십시오.

## 격리 규정을 따르지 않으면 어떻게 되나요?

이들 규정을 따르지 않으면 가족, 친구 및 지역사회가 위험에 처하게 됩니다. 이들 규정을 따르지 않으면 또한 범법 행위가 되어 무거운 벌금이 초래됩니다. 개인에게는 최대 \$11,000, 6개월 징역 혹은 이에 더하여 범법 행위가 지속되면 매일 \$5,500 벌금이 추가됩니다.

## 격리 후의 절차는?

공공 의료 권고사항에 따라 일상 생활로 돌아갈 수 있습니다.

모든 전염병 확산을 감소시키기 위해 여러분은 지속적으로 아래와 같이 위생 수칙 및 물리적 거리두기를 실천해야 합니다.

- 함께 살지 않는 사람과는 1.5미터의 거리를 유지합니다
- 손을 자주 비누와 물로 20초 동안 씻거나 알코올 기반 손 세정제를 이용합니다
- 얼굴, 특히 눈과 입 만지는 것을 피합니다
- 기침이나 재채기를 할 때 티슈 혹은 굵은 팔꿈치로 입과 코를 가립니다
- 증상이 생기면 검사를 받고 음성 결과를 받기 전까지 다시 격리를 하십시오
- 아래 웹사이트를 참조하여 NSW 정부의 최근의 COVID-19 규정을 접합니다.  
<https://www.nsw.gov.au/covid-19/rules>

## 더 자세한 정보와 지원

### 개인 및 가구를 위한 재정 지원

여러분이 COVID-19에 영향을 받고 재정적 어려움을 겪고 있다면 [여러분이 COVID-19에 영향을 받고 재정적 어려움을 겪고 있다면](#)을 방문하여 어떤 재정 지원이 가능한 지를 살펴보세요.

### 가정 격리 동안의 지원 및 더 자세한 정보:

- [Lifeline Australia](#): 13 11 14  
주 7일 하루 24시간 지원 서비스, 안전 문제로 어려움을 겪는 사람들에게 언제든지 단기 지원 제공.
- [Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing Support Service](#): 1800 512 348
- [Kids Helpline](#): 1800 551 800  
5-25세 연령층을 위한 무료 전화 및 온라인 상담 서비스. 주 7일 하루 24시간 운영. 개인 정보 비밀 유지.
- NSW Mental Health Line: 1800 011 511  
NSW 내의 정신 보건 지원 전화 서비스.
- National Coronavirus Health Information  
전화: 1800 020 080
- 방문하세요: [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#)