

COVID-19 (코로나바이러스) 감염 확진자를 위한 가정에서의 격리 안내

신종 코로나바이러스 감염 (COVID-19)으로 진단을 받은 일부 사람들은 병원에서 관리될 필요가 있을 것이지만 덜 아픈 대부분의 사람들은 집에서 격리 관리가 가능할 것입니다. 귀하가 COVID-19으로 진단을 받았고 가정에서 관리되고 있을 경우, 자가 격리를 해야 하고 의사 혹은 해당 보건소에서 귀하가 더 이상 격리될 필요가 없다고 알릴 때까지 이 권고사항을 따라야 합니다.

최신 업데이트: 2020년 4월 02일

증상을 점검합니다

귀하의 증상이 심각해지면 (예: 움직이지 않는 상태에서 숨가쁨 혹은 호흡 곤란), 000으로 전화해야 합니다. 구급차 스태프에게 귀하가 COVID-19 (코로나바이러스) 감염 확진을 받았다고 말해야 합니다. 증상이 악화되지만 심각하지 않을 경우, 의사 혹은 보건소에 연락합니다.

직장이나 학교에 갈 수 있나요? 방문객을 오게 할 수 있나요?

안됩니다. 가정에서의 격리는 귀하가 귀하의 가정이나 호텔에서 머물러야 하고 자신의 정상적 활동을 제한해야 함을 의미합니다.

귀하는 직장, 학교, 보육원, 대학교, 레크리에이션 시설, 혹은 공공 장소에 갈 수 없고 쇼핑할 수도 없습니다.

귀하는 사람들이 귀하의 집을 방문해야 할 필수적인 용무가 없으면 귀하의 격리 기간에 방문하도록 해서는 안됩니다.

참조: 귀하는 치료를 받거나 위급 상황에서는 집을 떠날 수 있습니다.

정원에 가거나 산책을 해도 되나요?

귀하는 개인적 정원이나 발코니로 나갈 수 있습니다.

귀하는 치료를 받거나 위급 상황이 아니면 집을 떠날 수 없습니다.

집에 같이 사는 사람들과도 떨어져 있도록 합니다

집에 다른 사람들과 함께 사는 경우, 가능한 최대한도로:

- 다른 사람들과 떨어져 있습니다
- 다른 사람과 같은 방에 있을 때 수술용 마스크를 착용합니다

- 별도의 화장실 (있을 경우)을 사용합니다.
- 공동으로 사용하는 구역은 피하고 이들 구역을 지날 때는 수술용 마스크를 착용합니다.
- 노인 그리고 심장, 폐, 신장 질환 혹은 당뇨가 있는 사람 등 심각한 질환 위험이 있는 사람들과 방을 함께 쓰지 않도록 합니다. 반드시 필요한 용무가 있지 않으면 여러분이 자가 격리하는 동안에 다른 사람들이 집에 방문하지 않아야 합니다.

수술용 마스크를 착용합니다

다른 사람과 같은 방에 있을 때 (그들도 격리 중에 있다 해도) 그리고 의료 기관에 방문할 때 수술용 마스크를 착용해야 합니다.

수술용 마스크를 착용해서 귀하의 코와 입을 항상 가리고, 불필요하게 마스크를 만지지 않도록 합니다.

기침과 재채기를 할 때 코와 입을 가립니다

기침이나 재채기를 할 때 티슈로 입과 코를 가리거나, 소매/팔꿈치를 접어서 가려야 합니다. 사용한 티슈는 쓰레기통에 버리고 손을 즉시 물과 비누로 최소한 20초 동안 씻어야 합니다.

손을 씻습니다

손을 물과 비누로 20초 이상 자주 그리고 철저히 씻어야 합니다. 손이 보기에 더럽지 않으면 알코올 기반 손 소독제를 이용할 수 있습니다. 손을 씻거나 손 소독제를 아래와 같은 시점에 사용하도록 합니다.

- 다른 사람이 있는 구역에 들어가기 전에
- 다른 사람이 사용하는 물건을 만지기 이전에
- 화장실을 이용한 후에
- 기침이나 재채기를 한 후에
- 장갑과 마스크를 착용하기 전, 그리고 벗은 후에

가정용 물품을 공유하지 않도록 합니다

그릇, 유리컵, 컵, 식기, 타월, 침구류 및 기타 물품을 집에 있는 다른 사람과 공유하지 않도록 합니다. 이들 물품을 사용한 후에는 물과 세제로 철저히 씻거나 식기세척기/세탁기를 사용해야 합니다.

확진자의 간병인과 가족 구성원들을 위한 예방 조치

격리 하에 있는 사람을 간병하기 위해 반드시 필요한 사람과 다른 숙소를 찾을 수 없는 사람만 그 집에 있어야 합니다.

간병인과 가족 구성원은 자신들의 감염 위험을 줄이기 위해 아래 권고사항을 따라야 합니다.

증상을 점검합니다

귀하가 간병인 혹은 가족 구성원이면서 열, 기침, 인후통 혹은 숨가쁨이 발생하면 의료 응급상황이 아닐 경우 (이때는 000에 전화) GP 혹은 응급실에 전화를 합니다. GP 혹은 응급실에 귀하가 COVID-19 확진자를 돌보고 있음을 알려야 합니다. 다른 사람이 있거나 진료를 받으러 갈 때 수술용 마스크를 사용합니다.

손을 씻습니다

손을 자주 그리고 철저하게 물과 비누로 최소한 20초 동안 씻습니다. 손이 보기에 더럽지 않으면 알코올 기반 손 소독제를 이용할 수 있습니다. 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않도록 합니다. 장갑과 마스크를 착용하기 전에 그리고 벗은 후에 항상 손을 씻습니다.

수술용 마스크를 착용합니다

감염 확진자와 같은 방에 있을 때 혹은 확진자의 피, 체액 및/혹은 땀, 침, 가래, 콧물, 구토물, 오줌 혹은 설사 등의 분비물을 만지거나 접촉할 때 수술용 마스크와 일회용 장갑을 착용합니다.

- 마스크를 착용해서 코와 입을 항상 가립니다
- 일회용 수술용 마스크와 일회용 장갑은 사용 후 버립니다
- 수술용 마스크와 장갑을 벗은 후 즉시 손을 씻습니다.

집의 표면을 청소합니다

일회용 장갑을 끼고 카운터, 테이블 상단, 문 손잡이, 욕실 설치물, 화장실, 전화기, 키보드, 테블릿 및 침대 테이블 등 손이 많이 닿는 표면들을 최소한 하루에 한 번 청소합니다. 또한 표면에 혈액, 체액 및/혹은 분비물 혹은 배설물이 있을 수도 있는 모든 표면을 청소합니다.

- 청소 용품의 라벨을 읽고 제품 라벨의 권장사항을 따릅니다. 라벨에는 장갑 혹은 앞치마 착용 등 제품 사용을 할 때 취해야 할 유의사항 그리고 제품을 사용하는 구역에서 환기가 잘 되는지 등 청소 용품의 안전하고 효과적인 사용 지침이 기재되어 있습니다.
- 딱딱한 표면에 가정용 소독제 혹은 희석된 표백제 용액을 이용합니다. 가정에서 표백제 용액을 만들기 위해서는 4컵의 물에 1 테이블스푼의 표백제를 첨가합니다.

- 더러워진 용품을 다룰 때는 수술용 마스크와 일회용 장갑을 착용합니다. 장갑과 마스크를 벗은 후에는 즉시 손을 씻습니다.
- 세탁물을 철저히 세척합니다.
- 혈액, 체액 및/혹은 분비물이나 배설물이 있는 의류 혹은 침구류는 즉시 제거하여 세척합니다.
- 세탁물 혹은 의류 및 세제의 라벨에 있는 지침을 읽고 따릅니다. 일반적으로 의류 라벨에 권장되는 최고 온도로 세척하고 건조시킵니다.
- 식기는 가능하면 식기 세척기로 세척해야 합니다.

오염된 물품 처리

사용한 모든 일회용 장갑, 수술용 마스크 및 기타 오염된 용품은 다른 가정용 쓰레기와 함께 버리기 전에 비닐 백이 있는 쓰레기 통에 넣습니다. 이들 용품을 취급한 후 즉시 손을 씻습니다.

귀하와 가족이 가정의 격리에 대처하도록 돕는 조언

가정에서의 격리는 특히 어린 자녀가 있을 때 심히 우려가 될 수 있습니다. 이에 대한 대처를 위해 몇 가지 조언을 모아 보았습니다.

- 다른 가족 구성원들과 COVID-19에 관해 이야기하여 불안감을 감소시킵니다.
[NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\) 웹사이트](#)에서 정확한 최신 정보를 얻을 수 있습니다.
- 나이에 맞추어 잘 이해가 되는 말로 어린 자녀들을 안심시킵니다.
- 가능하면 최대한 정상적인 일상생활을 유지합니다.
 - 고용주와 협의하여 가능하면 집에서 일을 하도록 합니다.
 - 자녀의 학교에 요청하여 과제물, 학습지 및 숙제를 우편이나 이메일로 전달하도록 합니다.
- 귀하가 과거 어려운 상황들을 어떻게 극복했는지를 생각하고 이 상황도 극복할 것임을 스스로 확신시킵니다. 격리가 영원히 지속되지 않을 것임을 기억합니다.
- 가족 구성원들과 친구들과 전화, 이메일 혹은 소셜 미디어로 계속 연락합니다.
- 가정에서 규칙적으로 운동을 합니다. DVD를 이용한 운동, 댄싱, 바닥에서의 운동, 요가, 백야드 걷기 혹은 고정 자전거 등 가정용 운동 기구를 선택할 수 있습니다. 운동은 스트레스와 우울증을 위한 치료 방법으로 검증되었습니다.
- 가족, 친구 혹은 집에 사는 다른 구성원들에게 귀하를 위해 식품 및 약품을 가져다 주도록 요청합니다. 이것이 가능하지 않으면 전화로 식품과 약품 (처방 약품 포함)을 온라인이나 전화로 주문할 수 있습니다.
- 격리를 마치 평소에는 시간이 없어서 할 수 없었던 보드 게임, 공예, 그림 그리기 및 독서 등을 할 수 있는 기회로 여깁니다.

격리를 마치기 전에 테스트를 받아야 하나요?

14일 이후에 건강한 상태를 유지할 경우, 격리를 마치기 전에 테스트가 필요하지 않습니다.

격리 기간 동안 귀하에게 호흡기 증상이나 열이 발생할 경우 의사나 지역 보건소에 1300 066 055로 전화하여 COVID-19을 위한 평가 및 테스트를 받아야 합니다.

테스트가 음성으로 나온다 해도 처음 14일 격리 기간 동안에 여전히 격리를 유지해야 합니다.

격리 중에 문의사항이 있거나 지원이 필요하세요?

- **[Lifeline Australia \(라이프라인 오스트레일리아\): 13 11 14](#)**
안전을 유지하거나 극복에 어려움이 있는 사람들을 위해 언제든지 단기 지원을 제공하는 위기 지원 서비스.
- **[Kids Helpline: 1800 55 1800](#)**
5세에서 25세까지의 사람들을 위해 비밀이 보장되는 주 7일 매일 24시간 무료 전화 및 온라인 상담 서비스.
- **[NSW Mental Health Line: 1800 011 511](#)**
NSW 내의 정신 건강 위기 전화 서비스.
- **[National Coronavirus Health Information \(국립 코로나바이러스 보건 정보\) 라인](#)**
1800 020 080에 전화하십시오.

더 자세한 정보

[NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\) 웹사이트](#)를 방문하세요.