



자가 격리란 무엇을 의미합니까?

자가 격리는 질환 증상이 나타나는 사람을 그렇지 않은 사람으로부터 멀리 있게 하는 것입니다. COVID-19가 확산되지 않도록 막는 것이 목표입니다.

COVID-19 감염자는 10일 동안 또는 담당 의료 서비스 제공자가 바이러스를 전파하거나 다른 사람의 건강을 악화시키지 않는 상태임을 입증해줄 때까지 자가 격리해야 합니다.

자가 격리는 어떻게 하나요?

자가 격리가 힘든 이유는 다음 사항을 의미하기 때문입니다.

- 진료를 받으러 가야 하는 경우가 아닌 한 집에 머물습니다.
- 가능한 한, 집에서도 다른 사람들과 방과 욕실을 따로 사용합니다.
- 다른 사람과 함께 사용하는 물건과 표면의 접촉을 피하고 전화기, 문 손잡이, 변기와 같이 자주 만지는 표면을 청소 및 살균합니다.
- 20초 이상 비누와 물로 손을 자주 씻습니다. 일회용 종이 타월로 손을 건조시키거나 재활용 수건이 젖어 있으면 반드시 교체합니다.

자가 격리 기간은 얼마인가요?

증상이 나타나지 않을 때에도, COVID-19를 타인에게 전파할 수 있습니다.

COVID-19에 감염된 사람은 다음 사항을 지켜야 합니다.

- 증상이 시작된 후 최소 10일 동안 집에 머물습니다.
그리고
- 열이 내리고(해열제 사용 없이) 증상이 호전된 후 최소 24시간 동안 집에 머물습니다.

증상이 없거나 아프지 않더라도 처음 **COVID-19** 진단을 받은 후 **10일 동안은 자가 격리**합니다.

연락을 유지해 주세요

증상이 악화된 경우, 즉시 의료 서비스 제공자에게 연락하십시오. 어떤 사람에게는 자가 격리가 쉬울 수도 있지만, 다른 사람보다 더 힘들 수도 있습니다. 특히 다음과 같은 분들은 힘들 수도 있습니다.

- 집에서 근무를 할 수 없는 분
- 1인 가정
- 장애가 있으신 분 또는
- 택에서 돌봐야 할 다른 분이 있는 경우.

도움이 필요하다면 다음과 같은 자원을 확인하세요.

- 211info.org 방문 또는 211번으로 전화.
- 오리건 건강보험 가입자는 ohp.oregon.gov로 문의 가능.
- 해당 지역 또는 부족 공중보건 당국이 필요한 자원을 찾을 수 있도록 도와드릴 겁니다.
- 센트럴 오리건 자원은 www.centraloregonresources.org에서 보실 수 있습니다.