



격리란 무엇을 의미하는가?

격리란 COVID-19에 노출되었을 수 있는 사람을 다른 사람들과로부터 분리하는 것을 의미합니다.

내 건강 상태가 괜찮은 경우에는?

증상이 나타나지 않아도 다른 사람에게 COVID-19를 전파할 수 있습니다.

언제 격리해야 하는가?

아프지 않아도 다음과 같은 경우에는 격리해야 합니다.

- COVID-19 감염자 가까이 있었던 경우.
- 주 바깥에서 비필수 사유로 오리건주로 여행한 경우.
- 주 바깥의 비필수 여행으로부터 오리건주로 복귀한 경우.

필수 출장이란?

- 필수 출장: 일과 공부, 중요 인프라 지원, 경제 서비스 및 공급 체인, 보건, 당면 의료 및 안전과 보안 관련 출장.
- 비필수 출장: 관광 또는 레크레이션 성격인 것으로 간주되는 출장.

격리는 어떻게 하는가?

COVID-19 감염자 가까이 있었던 경우:

- 14일 동안 자택에 대기하면서 같이 사는 사람을 포함해서 모든 사람들과로부터 최소 6피트 거리를 두십시오.

비필수 출장 때문에 격리하는 경우:

- 14일 동안 자택에서 대기하십시오. 함께 거주하는 사람과는 6피트 거리를 둘 필요가 없습니다.

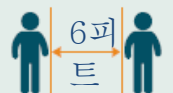
14일 격리는 타인에게 COVID-19을 전파하지 않기 위한 가장 안전한 방법입니다. 아무런 증상이 없는 경우에는 격리를 조기에 끝내는 것을 고려할 수 있습니다:

- 검사를 받지 않고 10일이 지난 후, 또는
- 7일 후에 귀하가 격리를 끝내기 전 48시간 이내에 투여한 항원 또는 중합효소 연쇄반응(PCR) 검사의 결과가 음성인 경우.

증상 알아보기

다음과 같은 COVID-19 증상이 나타나는 경우 담당 의료 서비스 제공자에게 연락하세요.

- 기침
- 숨참 즉 호흡 곤란
- 발열
- 오한
- 인후염
- 없었던 미각 또는 후각 저하 증상이 나타남
- 피로
- 근육통 또는 몸살
- 두통
- 코 막힘 또는 콧물
- 구역질 또는 구토
- 설사



본인의 격리 기간을 단축하기로 선택하는 경우 귀하가 감염을 격리 후의 타인에게 전파할 수 있는 일말의 가능성이 남아 있으므로 귀하가 자신에게 증상이 있는지 매일 모니터링하는 것이 매우 중요합니다.



증상이 발생하는 경우, 귀하는 격리로 복귀하고 현지 공중보건 당국에 통지하며 담당 의사에게 전화하여 검사를 상의해야 합니다.

장기 요양 시설 및 기타 집단 요양 시설에서 발생 시 격리 기간 단축은 선택 사항이 아닙니다. 추가 정보는 [오리건주 보건청의 COVID-19 웹사이트](#) 를 참조하십시오.

해도 되는 일

- ✔ 혼자 운동하기
- ✔ 게임하기 또는 퍼즐 맞추기
- ✔ 식물 가꾸기 또는 집 바깥에 앉아 있기
- ✔ 원격 수단으로 사람들과 연락하기



하면 안 되는 일

- ✘ 식료품점 가기
- ✘ 약국 가기
- ✘ 친구들과 어울리기
- ✘ 단체로 운동하기



이용 가능한 자원 찾기

어떤 사람들은 분리 조치가 쉬울 수도 있습니다. 그러나 다른 사람보다 더 힘들 수도 있습니다. 집에서 근무를 할 수 없는 경우, 1인 가정, 장애가 있거나 집에서 다른 사람을 돌보고 있는 경우에 특히 힘들 수 있습니다.

도움이 필요하시면 다음을 통해 여러 자원을 확인해 보세요.

- 211info.org 방문 또는 211번으로 전화.
- 오리건 주 의료 보험 가입자는 ohp.oregon.gov로 연락 가능..
- 귀하의 [현지 또는 부족 공중보건 당국](#) 이 필요한 자원을 찾을 수 있도록 도움을 드립니다.
- 센트럴 오리건 자료는 www.centraloregonresources.org에서 확인할 수 있습니다.

문서 접근성: 장애가 있으시거나 영어 외의 다른 언어를 사용하시는 분을 위해, OHA에서는 번역, 큰 글자 또는 점자와 같이 다른 형태로 된 정보를 제공해드릴 수 있습니다. 건강정보센터(1-971-673-2411, 711 TTY 또는 COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us)로 문의하십시오.