



원숭이두창(hMPXV) 격리, 감염 관리 및 예방 지침

I. 서론:

이 문서는 원숭이두창(hMPXV)이 있거나 검사 결과를 기다리는 동안 원숭이두창 유사 증상이 있는 경우 자택 격리 방법 및 시기와 취해야 할 예방조치에 대해 간략히 설명합니다. 본 지침의 목적은 원숭이두창 전파를 예방하고 귀하의 소중한 사람들을 보호하는 것입니다. 이는 다음에 관한 지침을 포함합니다.

- 자택 격리 방법
- 자택 밖에서 제한된 필수 활동을 수행할 때 취해야 할 예방조치
- 직장 복귀 고려사항

2022년 원숭이두창 발생에 대한 추가 정보가 입수되면 지침이 업데이트될 것입니다.

II. 원숭이두창이 전파되는 방식

원숭이두창은 다음과 같은 방식으로 개인 간에 전파될 수 있습니다.

- 성관계 또는 돌봄 활동과 같은 친밀한 밀접 접촉을 포함하여 원숭이두창 환자의 발진, 딱지 또는 체액과 직접 접촉.
- 원숭이두창 환자가 사용한 물건, 섬유(옷, 침구 또는 수건), 표면과의 접촉.
- 원숭이두창 환자의 호흡기 분비물(예: 기침 및 재채기)과의 접촉.

현 원숭이두창 발생 기간 동안 가장 흔한 전파 경로는 직접적인 피부 접촉입니다.

원숭이두창은 증상이 시작되는 시점부터 모든 원숭이두창 병변이 완전히 치유되고 새로운 피부 층이 형성될 때까지 전파될 수 있습니다. 원숭이두창 감염자들은 일반적으로 7~14일 이내에 증상이 나타나기 시작하며, 질병은 일반적으로 2~4주간 지속됩니다.

III. 자택 격리 시기

발열, 오한 또는 호흡기 증상(기침, 코막힘, 인후통 등)을 경험하는 경우, 이러한 증상이 최소 48시간 동안 해소될 때까지 자택에서 격리해야 합니다.

- 집 안 또는 분리된 방이나 다른 가구원들과 떨어진 집 안의 공간에서 혼자 격리하십시오.
- 꼭 필요하지 않은 방문객들을 초대하지 마십시오.
- 진료가 필요하거나 응급상황이 발생하지 않는 한 자택을 벗어나지 마십시오.
- **격리할 수 없는 경우**, 다른 사람과 함께 있을 때 호흡용 보호구 또는 잘 맞는 마스크를 착용하고(아래 참조), 모든 병변을 옷, 장갑 또는 봉대로 가려야 하며, 직접적인 피부 접촉을 피해야 합니다.

발열, 오한 또는 호흡기 증상 없이 발진을 경험하는 경우: 발열, 오한 또는 호흡기 증상이 최소 48 시간 동안 해소된 상태이나 아직 발진이 있는 경우, 더 이상 자택에서 엄격하게 격리하지 않아도 되며 다음을 포함한 예방조치를 취하면서 다른 사람과 함께 있을 수 있습니다.

- 피부 접촉, 특히 성관계나 다른 친밀한 신체 활동을 피합니다.
- 모든 병변을 옷, 봉대 또는 장갑으로 완전히 가립니다.
- 다른 사람과 함께 있을 때 호흡용 보호구 또는 잘 맞는 안면 마스크를 착용합니다.
- 개인 물품, 옷, 린넨 제품 또는 식기류는 공유하지 않습니다.
- 공유하는 공간, 표면 또는 물품을 소독 및 세탁합니다.
- 붐비는 공간을 피합니다.
- 비누와 물 또는 알코올 성분의 손 소독제로 자주 손을 씻습니다.

IV. 원숭이두창 전파를 예방하고 공동체를 보호하는 방법

아직 발진이나 병변이 있지만 자택 격리가 권장되는 증상(상기 설명 참조)은 없는 경우, 계속해서 필수 활동만 수행해야 하며 사회적 상호작용에 대해서도 유념해야 합니다. 예를 들어, 친구와 만날 수는 있지만 안전한 거리를 유지하고 신체적 접촉을 피해야 하며, 가능하면 실외 장소를 선택하십시오. 필수 활동의 예는 아래 표를 참조하십시오.

필수 활동 예	일시중지해야 할 비필수 활동
<ul style="list-style-type: none"> • 식료품점 방문 • 의약품 또는 기타 필수품 픽업 • 업무가 다른 사람과의 신체적 접촉을 수반하지 않고 고위험 환경에서 일하지 않는 경우에 한해 출근(아래 섹션 V 참조) • 의료 서비스 제공자 방문 	<ul style="list-style-type: none"> • 술집 또는 파티와 같은 붐비는 환경에 참석 • 파티, 클럽 또는 대중목욕탕과 같이 최소한의 옷만 입거나 피부 접촉이 있을 수 있는 행사 참석

<ul style="list-style-type: none"> • 안전한 거리를 유지하면서 친구를 만나는 것과 같은 안전한 사회적 상호작용 	<ul style="list-style-type: none"> • 체육관 또는 사우나와 같은 공유/공동 공간, 표면 또는 장비가 있는 환경 방문 • 입맞춤을 포함하여 성적인 및 기타 친밀한 접촉 참여 • 사람들과의 직접적인 신체적 접촉을 수반하는 직업인 경우, 근무(아래 섹션 V 참조)
--	---

타인과 함께 있을 때 취해야 할 예방조치:

1. 다른 사람과의 신체적 접촉, 특히 피부 접촉을 피합니다.

- 신체적 또는 피부 접촉을 피하고 구강, 항문 또는 질내 성관계나 포옹, 입맞춤, 깨물기 또는 마사지와 같은 다른 사람과의 기타 친밀한 신체적 접촉을 하지 마십시오.
 - [CDC 더 안전한 성관계, 사회적 모임 및 원숭이두창에서 더 안전한 성관계 지침에 대해 추가로 알아볼 수 있습니다.](#)
 - 모든 증상과 병변이 최소 48 시간 동안 해소된 이후에도, 저희가 모든 증상이 해소된 후에도 정액을 통해 원숭이두창이 전파될 수 있는지 계속해서 알아보는 8 주 동안 성관계 중 콘돔을 사용하는 것이 여전히 권장됩니다.
- 침대를 공유하지 마시고 가능하면 별도의 욕실을 사용하십시오. 별도의 욕실을 사용할 수 없는 경우, 매 사용 후 소독하십시오(아래 참조).
- 침구, 수건, 옷, 조리도구, 식기, 음식 또는 다른 흔히 공유되는 물품을 공유하지 마십시오.
- 접촉, 특히 집 안에서 반려동물이나 동물을 껴안거나 입을 맞추는 것을 피하십시오. 동물들이 병변 또는 오염된 폐기물, 옷 또는 침구와 직접 접촉하지 않도록 제한하십시오.
- 먼지 털기, 진공청소, 빗자루질, 또는 더러운 세탁물 털기/흔들기와 같이 공기 중에 바이러스 입자를 퍼뜨릴 수 있는 활동을 피하십시오.

2. 모든 피부 병변을 가린 상태로 유지합니다.

- 병변을 옷, 장갑 또는 붕대로 가리십시오. 병변을 옷으로 가릴 수 없는 경우, 거즈 한 조각과 반창고로 병변을 가립니다. 붕대는 공기가 통해야 하나, 체액은 통과하지 않아야 합니다.
- 병변이 손에 있는 경우, 장갑 착용을 고려하십시오.

- 사람들을 만지는 것을 피하고 흔히 사용되거나 공유되는 물품 및 표면이 병변과 접촉하지 않도록 하십시오. 이에겐 침구, 가구, 수건, 옷, 문 손잡이, 조리도구, 작업대, 성인용품 등이 포함될 수 있습니다.
- 병변을 가리는 붕대는 원숭이두창 환자만 교체하거나 취급해야 합니다. 이러한 교체나 취급 중 일회용 장갑을 착용하는 것을 고려해야 하며, 이를 완료하고 장갑을 적절히 폐기한 후에는 항상 손을 씻으십시오.
 - 붕대 교체 과정에 도움이 필요한 경우, 도움을 주는 사람은 일회용 장갑, 긴소매 옷, 그리고 잘 맞는 마스크나 호흡용 보호구를 착용해야 합니다.
- 병변을 가리는 데 사용하거나 붕대 교체 또는 청소 중 사용한 모든 옷, 수건 또는 기타 용품은 즉시 폐기하거나 세탁해야 합니다.

3. 다른 사람과 함께 있을 때 호흡용 보호구 또는 잘 맞는 마스크를 착용합니다.

- 같은 방에 있을 때, 모든 사람(원숭이두창 감염자와 비감염자 모두)은 잘 맞는 마스크를 착용해야 합니다. 잘 맞는 마스크에는 다음이 포함됩니다.
 - N95 를 포함한 호흡용 보호구. N95 마스크 사용 방법에 대한 정보는 [CDC N95 호흡용 보호구 사용 방법 가이드](#)를 참조하십시오.
 - KN95 및 KF94 호흡용 보호구(이 모델들은 안면에 단단히 밀착하지 않으면 N95 호흡용 보호구보다 차단력이 덜함)를 포함하여 국제 표준을 충족하는 호흡용 보호구.
 - 호흡용 보호구를 이용할 수 없는 경우, ASTM F3502-21 안면 마스크 또는 수술용(시술용으로도 알려짐) 마스크와 같은 잘 맞는 마스크를 사용하십시오. 이러한 마스크의 밀착력을 개선하는 방법에 관한 지침은 [CDC 마스크 및 호흡용 보호구 유형에 대한 지침](#)에서 확인할 수 있습니다.
- 모든 호흡용 보호구 또는 안면 마스크는 잘 맞아야 합니다. 즉, 마스크는 안면에 밀착하여 가장자리의 틈새를 최소화해야 하지만, 그럼에도 착용 시 편안해야 합니다. 잘 맞고 지속적으로 착용하기에 편안한 안면 마스크를 선택하는 것이 중요합니다.
- 마스크를 벗고 먹거나 마실 때, 다른 사람들과 최소 6 피트 거리를 유지해야 하며 가능하면 실외 공간에서 먹는 것을 고려하십시오.
- 구강 병변 또는 구내염을 경험하는 경우, 다른 사람과 있을 때 항상 마스크를 착용하는 것이 적극 권장됩니다.

4. 흔히 접촉하거나 공유되는 모든 표면과 물품은 사용 사이에 소독합니다.

- 흔히 접촉하거나 공유되는 모든 표면과 물품은 공유하지 않아야 하고 정기적으로 소독해야 하며 원숭이두창이 걸린 가구원이 매 사용 후 청소해야 합니다. 이에겐 문 손잡이, 조리도구, 식기, 작업대, 변기 시트, 성인용품 등이 포함될 수 있습니다.

- 자택을 소독하는 최선의 방법에 관한 추가 정보는 [CDC 자택 및 기타 비의료 환경 소독 가이드](#)를 참조하십시오.

- 모든 가구원은 비누와 물 또는 알코올 성분의 손 소독제로 자주 손을 씻어야 합니다.
- 욕실을 다른 사람과 공유하거나 공용 욕실을 사용하는 경우, 매 사용 후 변기 시트, 샤워기, 세면대, 세면기, 수도꼭지를 반드시 소독하십시오.
- 청소 및 소독은 원숭이두창 환자가 일회용 장갑과 호흡용 보호구 또는 안면 마스크를 착용한 상태에서 수행해야 합니다. 도움이 필요하거나 집 안의 다른 누군가가 이러한 일을 수행해야 하는 경우, 도움을 주는 사람은 일회용 장갑, 긴소매 옷, 그리고 호흡용 보호구나 안면 마스크를 착용해야 합니다.

5. 원숭이두창 환자가 착용하거나 취급한 모든 물품을 세탁합니다.

- 모든 린넨 제품은 공유하지 말고, 침구, 가구 커버, 수건, 옷 등을 포함하여 오염 가능성이 있는 모든 물품을 자주 세탁하십시오.
- 가구 또는 천으로 된 물품을 쉽게 세탁할 수 없는 경우, 사용을 제한하거나, 증기 세탁하거나, 담요, 가구 커버 또는 방수 매트리스 커버로 가려 오염을 방지하십시오.
- 오염된 물품의 세탁은 원숭이두창 환자가 수행해야 합니다. 도움이 필요하거나 다른 누군가가 이러한 일을 전적으로 수행해야 하는 경우, 도움을 주는 사람은 일회용 장갑, 긴소매 옷, 그리고 호흡용 보호구나 안면 마스크를 착용해야 합니다.
- 세탁 시 린넨 제품을 털거나 흔들거나 펼치지 않도록 하십시오. 이는 공기 중에 바이러스 입자를 퍼뜨릴 수 있습니다.

6. 집에 다른 사람이 있는 경우 환기나 통풍을 고려합니다.

- 원숭이두창 환자의 병변 또는 체액과의 직접적인 피부 접촉은 원숭이두창이 개인 간에 전파되는 주된 방식이지만, 드물게 타액과 같은 호흡기 비말이나 분비물을 통해서도 전파될 수 있습니다.
- 다른 사람이 있을 때, 호흡기 분비물을 통한 원숭이두창 전파 위험을 줄이기 위해 창문을 열거나 환풍기 또는 공기 여과기를 사용하여 집을 환기시키는 것을 고려하십시오.

- 집을 환기시키는 방법에 대해서는 [CDC 가정 내 환기 개선 가이드](#)에서 더 자세히 알아볼 수 있습니다.

7. 붐비는 환경을 피합니다.

- 가능하면 대중교통 이용을 피하십시오. 대중교통을 반드시 이용해야 하는 경우, 마스크를 착용하고 다른 사람과의 신체적 접촉을 최대한 피하십시오.
- 술집, 클럽, 콘서트, 파티, 사우나 또는 대중목욕탕과 같은 붐비는 공간을 피하십시오.

- 다음과 같이 집단 환경 및 기타 고위험 환경을 방문하는 것을 피하십시오.
 - 노숙인 대피소
 - 고용주가 제공한 공동생활 주택
 - 양로원, 소아 및 성인 행동 건강 시설, 그룹홈, 주거 치료 시설
 - 장기 요양 시설을 포함한 의료 서비스 환경
 - 주 및 지역 교정 시설
 - 보육 및 유치원 환경

V. 직장 복귀

선택할 수 있는 경우 재택근무가 강력히 권장하지만, 아래 조건을 모두 충족하는 경우 대면 업무로 복귀할 수 있습니다.

- A. 모든 발열, 오한 또는 호흡기 증상(즉, 기침, 인후통, 코막힘)이 최소 48 시간 동안 전부 해소된 상태임. 아직 발열, 오한 또는 호흡기 증상을 경험하는 경우, 섹션 IV 에 기술된 지침에 따라 자택에서 격리하고 다른 모든 사람과의 밀접 접촉을 피하는 것이 중요합니다.
- B. 최소 48 시간 동안 새로운 병변이 발생하지 않음
- C. 모든 병변을 옷, 붕대 또는 장갑으로 완전히 가릴 수 있음. 가릴 수 없는 병변이 있는 경우, 완전히 치유되어 새로운 피부 층으로 덮여야 합니다.
- D. 직장에서 상기 섹션 IV 에 기술된 모든 예방조치를 따를 수 있음
- E. 마사지, 성매매업 또는 일부 보육 환경과 같이 다른 사람과의 직접적인 신체적 접촉을 수반하지 않는 직업임
- F. 직장이 다음과 같은 고위험 환경이 아님:
 - 장기 요양 시설을 포함한 의료 서비스 환경
 - 양로원, 소아 및 성인 행동 건강 시설, 그룹홈, 주거 치료 시설
 - 노숙인 대피소
 - 농업 환경(예: 농장 및 낙농장) 또는 동물 관리 환경(예: 수의과 병원)
 - 주 및 지역 교정 시설
 - 기저귀 교체, 화장실 보조, 밥 먹이기 등을 위해 소아들과 밀접한 신체적 접촉을 해야 하는 보육 및 유치원 환경
- G. 가상 작업이 가능하지 않음

직장으로 복귀하는 경우, 분리된 구역에서 일하거나 다른 사람들과 최소 6 피트 거리를 유지하기 위해 노력하고 업무 공간 및 귀하가 사용하는 기타 공유 공간을 자주 소독하십시오.

직장에 있는 동안, 호흡용 보호구 또는 잘 맞는 마스크를 착용하고, 모든 병변을 가린 상태로 유지하고, 직접적인 피부 접촉을 피하십시오.

VI. 일상 활동 재개

원숭이두창 질병이 확진되거나 검사 결과를 기다리면서 원숭이두창 증상이 있는 경우 다음 시점까지 상기 예방조치를 따라야 합니다.

- 모든 병변이 완전히 치유되고 새로운 피부 층이 형성되어 덮음, **그리고**
- 기타 모든 증상(즉, 발열, 오한 또는 호흡기 증상)이 최소 48 시간 동안 해소된 상태임.

VII. 추가 자료

원숭이두창 전파를 줄이고 소중한 사람들을 보호하는 것에 관한 추가 정보를 확인할 수 있는 자료는 다음과 같습니다.

- [CDC 자택에서 격리 및 감염 관리](#)
- [CDC 원숭이두창 환자의 격리 및 예방 지침](#)
- [CDC 공동생활 환경에서 원숭이두창 전파를 줄이기 위한 고려사항](#)

문서 접근성: 장애인 또는 영어 이외의 언어를 사용하는 분들을 위해, OHA 는 번역본, 큰 글자 인쇄물 또는 점자와 같이 다른 형태로 정보를 제공할 수 있습니다. COVID-19 커뮤니케이션 부서에 1-971-673-2411, 711 TTY 또는 COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us 로 연락하십시오.