

# 코로나19 신종 코로나바이러스

공중 보건 팩트시트



## 무증상 여행 귀가자 및 확진자 접촉자의 자가격리(격리)

코로나19는 신종 바이러스이며, 현재로서는 코로나19 백신이나 치료제가 없는 상황입니다. 코로나19에 감염되는 대부분의 사람들은 경증을 앓지만 일부 사람은 이 바이러스로 인해 심각한 질병에 걸리거나 사망할 수도 있습니다. 코로나19는 무증상자를 통해서도 확산될 수 있으며, 한 사람이 여러 사람에게 전염시킬 수 있습니다. 따라서, 여행을 했거나 확진자와 밀접 접촉한 사람들은 가정에서 자가격리(격리라고도 함)해야 합니다. 자가격리는 자신, 사랑하는 사람들, 지역사회 내 사람들을 보호할 수 있는 가장 좋은 방법입니다.

### 자가격리(격리)를 해야 하는 사람은 누구이며 얼마나 오래 해야 하나요?

- **여행자** - 여행을 하고 귀가했다면 코로나19에 노출되었을 수 있습니다. 해외 및 국내 여행자가 온타리오주(테라스베이의 동쪽), 퀘벡주 및 대서양 연안 지역에서 매니토바주로 진입하는 경우 매니토바주 도착 후 14일 동안 격리(자가격리)해야 합니다(연방격리법 및 주 차원의 공중 보건 명령에 따름). **참고:** 연방 및 주 여행 제한은 변경될 수 있습니다. 최신 정보(면제 사항 포함)는 각각 [www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/latest-travel-health-advice.html](http://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/latest-travel-health-advice.html) 및 [www.manitoba.ca/covid19/soe.html](http://www.manitoba.ca/covid19/soe.html)에서 볼 수 있습니다.
- **코로나19 확진자 접촉자** - 환자와의 밀접 접촉(2미터 이내 거리에서 15분 이상 접촉)을 통해 코로나19에 노출되었다면 해당 환자와 마지막으로 접촉한 파악된 시점부터 14일간 자가격리(격리)해야 합니다. 공중 보건 담당 공무원이 전화를 드릴 것입니다.
- **여행으로 인해 자가격리 중인 가구 구성원과의 접촉** - 이들이 면제 상황이 아니고 귀가 후 14일 이내에 이들과 밀접 접촉을 했다면 가구 내 접촉자가 자가격리(격리) 기간을 마칠 때까지 자가격리(격리)해야 합니다.

### 자가격리(격리)의 의미는 무엇입니까?

몸 상태가 양호하지만 코로나19에 노출되었을 가능성이 있는 경우 공중 보건 당국에서는 “격리”라는 용어를 통해 자가격리의 실행을 설명합니다.

자가격리(격리)를 하는 경우 가정과 지역사회에 있는 다른 사람들에게 질병을 전염시키지 않도록 집에 머물면서 다른 사람들(코로나19에 노출되었을 가능성이

코로나19 - 무증상 여행 귀가자 및 확진자 접촉자의 자가격리(격리)

2020년 8월

없는 가구 구성원 포함)과의 접촉을 피해야 합니다. 이 경우 활동 장소를 집안과 야외 시설로 제한하는 것을 의미합니다. 아파트나 다가구 단지에 거주하고 있다면 자신의 호실에 머물러야 합니다. 이웃의 발코니에서 2미터(6피트) 거리를 유지할 수 있다면 개인 발코니를 사용할 수 있습니다. 자가격리(격리) 기간을 마칠 때까지는 응급 상황이나 긴급한 치료가 필요한 경우가 아닌 한 집 밖으로 출근, 등교를 하거나 다른 공공 장소(예: 상점, 식당 픽업, 교회)에 가지 마십시오.

가족이 함께 여행했거나 가구 내 모든 구성원이 코로나19 감염자와 접촉한 경우 집안에서 제한 없이 함께 자가격리(격리)할 수 있습니다. 자신 외에 여행한 가족 구성원이 없거나 자신만 코로나19 감염자와 접촉한 경우에는 가구 구성원 전체로부터 자가격리(격리)해야 합니다. 이 경우 개인 방이나 별도의 층에 머무르면서 가구의 다른 구성원과의 접촉을 피해야 합니다. 가능한 경우 별도의 화장실을 사용하십시오. 화장실을 함께 사용하는 경우에는 자주 청소/소독해야 합니다. 사용하는 방이나 층을 벗어나야 하는 경우에는 의료용 마스크를 착용하거나 가구의 다른 구성원과 최소 2미터(6피트) 이상의 거리를 유지하십시오. 또한 집안에 키우고 있는 애완동물과의 접촉도 피해야 합니다.

이 기간 중에는 누구의 방문도 받아서는 안 됩니다. 혼자 거주하는 경우에는 다른 사람들과의 접촉을 최소화할 수 있도록 식료품과 용품을 문앞까지만 배달을 받을 수 있도록 준비하십시오.

정기적으로 집안에 들어오는 서비스 제공자의 서비스를 취소하거나 자가격리 중임을 알리십시오. 여기에는 재가 요양사, 전문 치료사, 물리치료사, 사회복지사 등이 있습니다. 이들은 이 기간 중 돌봄을 제공하는 가장 좋은 방법을 알려드릴 것입니다.

## 증상을 어떻게 스스로 모니터링해야 합니까?

자가격리 중인 사람은 새롭거나 더 심각한 증상이 나타나는지 스스로 건강 상태를 모니터링해야 합니다. 이는 다음과 같은 의미입니다.

- 발열, 기침, 두통, 콧물, 인후통, 숨가쁨 또는 호흡곤란 등 새로운 증상 식별하기. 증상의 전체 목록은 [www.manitoba.ca/covid19/about/index.html](http://www.manitoba.ca/covid19/about/index.html)을 참조하십시오.
- 하루에 두 번(아침과 밤) 체온 재기, 구강 체온계(입에 넣어 측정) 사용하기. 체온을 정확하게 측정하는 것이 중요합니다. 체온을 재기 30분 전부터는 음식을 먹거나, 음료를 마시거나, 흡연을 하거나, 껌을 씹지 마십시오. 아세트아미노펜(Tylenol®) 또는 이부프로펜(Advil®)을 복용한 후 최소 4시간은 기다리십시오.
- 체온 자기 모니터링 양식을 사용하여 체온과 14일의 격리 기간 중에 있을 수 있는 다른 증상을 기록하십시오.

## 증상이 심해지면 어떻게 해야 하나요?

A열에 나열된 1가지 증상 또는 B열에 나열된 2가지 이상의 증상이 새롭게 시작되면(아래 표 참조) 경증이라 하더라도 즉시 다른 사람으로부터 격리하십시오. 또한 증상이 나타나자마자 코로나19 검사를 받는 것이 좋습니다. 증상이 호전되기 시작하더라도 코로나19 검사를 받는 것이 좋습니다. 검사 및/또는 평가 장소에 대한 자세한 내용은 Health Links--Info Santé(204-788-8200 또는 1-888-315-9257)에 전화하십시오.

A	B
발열/오한	콧물
기침	근육통
인후통/목소리 잡김	피로
호흡곤란	충혈(결막염)
미각 또는 후각 상실	두통
24시간 이상 구토 또는 설사	원인 불명의 피부 발진
	신생아인 경우 수유 문제
	메스꺼움 또는 식욕 부진

심각한 증상(예: 호흡곤란, 숨가쁨)이 생기는 경우에는 911로 전화하거나 긴급 치료 또는 응급실에서 치료를 받으십시오.

## 코로나19 검사를 받았습니다. 검사 결과를 어디에서 확인할 수 있습니까?

코로나19 검사 결과가 양성으로 확인되면 공중 보건 담당 공무원이 직접 연락을 드릴 것입니다. 음성 결과는 <https://sharedhealthmb.ca/covid19/test-results/>에서 안전하게 온라인으로 액세스할 수 있습니다. 검사 결과는 실험실 접수 후 처리에 일반적으로 24~48시간이 소요됩니다.

매니토바주 건강 가족 등록 카드(Manitoba Health Family Registration Card)를 소지하고 있지 않거나, 매니토바주 거주자가 아니거나, 테스트 결과에 액세스할 수 없는 경우에는 Health Links--Info Santé에 204-788-8200 또는 무료 전화 1-888-315-9257로 전화하십시오.

## 코로나19가 가정 내의 다른 사람들에게 확산되지 않도록 하려면 또 어떻게 해야 하나요?

지금 증상이 없더라도 자가격리(격리) 기간 내에 증상이 나타날 수 있고 몸 상태가 나쁘지 않아도 다른 사람들에게 전파할 수 있습니다. 따라서 가정에서 자가격리 중에는 다른 사람들(코로나19에 노출되지 않았을 수 있는 가구 구성원 포함)과의 접촉을 피해야 합니다. 또한 다음과 같이 해야 합니다.

### 정기적으로 손 씻기

코로나19 - 무증상 여행 귀가자 및 확진자 접촉자의 자가격리(격리)

2020년 8월

다음과 같은 경우 비누와 물로 최소 15초 이상 손을 씻거나 알코올이 최소 60% 함유된 알코올계 손 소독제를 사용하십시오.

- 음식 준비 전후(다른 사람들의 음식을 준비하지 않도록 할 것)
- 식사 전
- 화장실 사용 후
- 가정에서 공동으로 사용하는 물건을 만진 후(예: 그릇, 수건 등)
- 마스크 사용 전후
- 쓰레기(티슈 등)를 버리거나 오염된 세탁물을 취급한 후 및 손이 더러워진 경우 항상

#### 기침과 재채기를 할 때 가리기

- 기침이나 재채기를 할 때는 소매 또는 티슈로 가리십시오.
- 사용한 티슈는 쓰레기통에 버리고 즉시 손을 씻거나 손 소독제를 사용하십시오.

#### 가정 및 개인 물품을 함께 사용하지 않기

- 그릇, 음료용 유리잔, 찻잔, 식기, 수건, 침구 또는 기타 물품을 함께 사용하지 마십시오.
- 담배나 입에 넣고 사용하는 물건을 함께 사용하지 마십시오.

#### 환경을 깨끗하게 유지하기

- 자주 접촉하는 부분(변기, 수도 잠금 장치, 조명 스위치, 문 손잡이, TV, 휴대폰, 전자기기 및 TV 리모컨)을 하루에 최소 2회 이상 또는 필요할 때 청소하고 소독하십시오.
- 매장에서 구매한 소독제를 사용하십시오. 구할 수 없는 경우 희석된 표백제 용액(20ml[4티스푼]의 표백제와 1리터의 물)을 사용하고 표면에 뿌리고 1분 동안 방치한 후 문질러 닦으십시오.
- 식기세척기 또는 세탁기를 작동할 때는 온수를 사용하십시오.

#### 집안을 잘 환기하기

- 날씨가 괜찮다면 창문을 여십시오.

#### 코로나19의 자세한 정보:

##### 전화:

- Health Links - Info Santé 204-788-8200 또는 1-888-315-9257

또는 방문:

- 가정에서 코로나19 감염자를 돌보는 일  
[www.manitoba.ca/covid19/resources/index.html#factsheets](http://www.manitoba.ca/covid19/resources/index.html#factsheets)
- 매니토바주 정부 코로나19 웹사이트 - [www.manitoba.ca/covid19/](http://www.manitoba.ca/covid19/)
- 캐나다 정부 코로나19 웹사이트 - [www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html](http://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html)