

# 신종 코로나바이러스(COVID-19): 자가 격리

공중 보건·정보

2019년 12월 새로운(신종) 코로나바이러스(COVID-19)가 중국 우한에서 확인되었습니다. 상황이 계속 심화되어 캐나다 및 미국 등 중국 이외의 국가에서도 COVID-19 사례가 보고되었습니다.

귀하는 아픈 사람과 직접 접촉했거나 최근 여행에서 COVID-19에 노출되었을 수 있습니다. 따라서 14일 동안 자가 격리를 하면서 증상을 모니터링할 것을 요청합니다.

## 자가 격리란 무슨 뜻입니까?

자가 격리는 다른 사람들을 감염시킬 수 있는 상황을 방지하는 것을 의미합니다. 자가 격리는 감염의 확산을 막는 데 도움이 됩니다. 다른 사람들과 가까이 접촉할 수 있는 활동 또는 모임에 참여하지 마십시오. 이러한 활동 또는 모임에는 직장, 학교 및 대학교, 대중교통(비행기/버스/택시/카풀), 의료기관, 신앙시설(교회), 식료품점 또는 식당, 쇼핑몰, 스포츠 경기, 콘서트 및 생일파티 등이 포함됩니다.

가족 또는 함께 여행한 사람 이외의 사람들과 접촉을 제한해야 합니다.

귀하의 집에 있는 다른 가족들은 노출된 적이 없다면, 다른 가족들과 가까이 접촉할 상황을 피하면서 접촉을 최소화하십시오. 친구들에게 식료품 및 생필품을 놓고 가도록 부탁하거나

배달 또는 픽업 서비스를 이용하십시오.

자가 격리에 대한 질문이 있는 경우 Health Links-Info Santé에 확인하십시오. 또한 귀하 또는 가족 구성원에게 필요한 돌봄 또는 도움(예: 홈케어)을 제공하기 위해 정기적으로 방문하는 서비스 제공자가 있는 경우,

귀하의 상황을 통지해야 합니다.

## 저는 왜 자가 격리를 해야 하나요?

자가 격리는 다른 사람들에게 질병을 옮기는 확률을 낮추기 위한 방법입니다. 질병에 노출되는 경우, 노출된 시점부터 아프기 시작하는 시점까지 어느 정도의 시간이 걸립니다. 이러한 시간을

잠복기라고 합니다. 귀하가 아프다고 느끼기 전에 병균을 퍼뜨릴 수 있는 작은 확률이 있습니다. 질병에 노출되었을 위험이 높은 사람들은 자가 격리가 요구됩니다.

## 증상을 자가 모니터링하는 방법은 무엇입니까?

증상을 자가 모니터링하려면, 하루 2회 아침과 밤마다 구강 디지털 체온계를 사용하여 체온을 재야 합니다. 체온을 재기 30분 전에 먹거나, 마시거나, 담배를 피우거나

검을 씹지 마십시오. 담당 의료진이 권고하지 않는 한, 14일의 자가 모니터링 기간 동안

아세트아미노펜(예: Tylenol®) 또는 이부프로펜(예: Advil®)을 복용하지 마십시오. 공중 보건 간호사에게서 받은 체온 자가 모니터링 양식([www.manitoba.ca/health/coronavirus/docs/temperature.pdf](http://www.manitoba.ca/health/coronavirus/docs/temperature.pdf))은

14일의 자가 격리 기간 동안 체온 경과를 비롯하여 다른 모든 증상을 지켜보며 기록하는 데 도움이 됩니다.

코로나바이러스 질환을 위한 구체적인 치료법이 없습니다. COVID-19에 걸린 대부분의 사람들은 스스로 낫게 됩니다. 그러나 몇몇 사람들은 의학적 치료가 필요할 수 있습니다.

## 증상이 시작되면 무엇을 해야 하나요?

14일의 자가 격리 기간 동안 38.0°C(100.4°F) 이상 열이 나고, 기침, 숨가쁨, 호흡 곤란 또는 기타 증상이 있는 경우, 지역 어전트 케어 센터 또는 응급실에 가기 전에 Health Links-Info Santé에 전화하거나 응급 상황인 경우 911로 전화하십시오. 도착하면, 착용할 마스크를 받게 되며 다른 사람들에게 바이러스를 전파할 가능성을 낮추기 위해 격리될 것입니다.

인후통 또는 콧물 등 다른 가벼운 증상이 있는 경우, 공중 보건 간호사에게 말하거나 Health Links-Info Santé에 전화하십시오.

또한 집에 함께 사는 반려동물도 아파질 수 있으므로 접촉을 피해야 합니다.

의료진이 귀하의 증상과 연구실 검사를 기반으로 COVID-19를 진단할 수 있습니다.

# 신종 코로나바이러스(COVID-19): 자가 격리

## COVID-19의 확산을 막기 위해 다른 무엇을 할 수 있습니까?

바이러스는 감염된 사람이 기침 또는 재채기를 할 때 가까이에서 접촉하는 경우 확산될 수 있습니다. 또한 바이러스에 오염된 물건을 만진 후 입, 눈 또는 코를 만지게 되면 COVID-19에 걸릴 수 있습니다.

비누와 물로 최소 15초 이상 손을 자주 씻는 등 일반적인 예방법이 권장됩니다. 손을 완전히 건조시켜야 합니다. 또는 손이 더러워 보이지 않는 경우 알코올 손소독제를 사용할 수 있습니다. 다음과 같은 경우 특히 손을 씻는 것이 중요합니다:

- 기침 또는 재채기 후
- 아픈 사람을 돌볼 때
- 음식을 준비하기 전, 준비하는 동안, 준비 후
- 음식을 먹기 전
- 화장실 이용 후
- 손이 더러워 보일 때

기침과 재채기를 할 때 티슈로 입과 코를 가리거나 소매 안쪽에 대고 해야 합니다. 사용한 티슈를 쓰레기통에 버리고 즉시 손을 씻거나 알코올 손소독제를 사용하십시오.

생활용품 및 개인 물건을 나눠쓰지 마십시오(예: 그릇, 수건, 베개, 칫솔 등). 이러한 물건을 사용한 후에는 비누와 온수를 사용하여 철저히 닦고, 식기세척기를 사용하여 세척하거나, 세탁기를 사용하여 세탁하십시오.

현재 COVID-19의 확산을 막기 위한 백신이 없습니다.

## COVID-19에 대한 더 자세한 정보:

공중 보건 간호사에게 문의하십시오.

공중 보건소 목록:

[www.manitoba.ca/health/publichealth/offices.html](http://www.manitoba.ca/health/publichealth/offices.html);

Winnipeg의 Health Links-Info Santé(204-788-8200)에 전화하거나 Manitoba의 그 밖의 지역은 수신자 부담 전화(1-888-315-9257)로 전화하십시오.

또는 Manitoba 코로나바이러스 웹사이트를 방문하십시오:

[www.manitoba.ca/health/coronavirus/index.html](http://www.manitoba.ca/health/coronavirus/index.html)

캐나다 코로나바이러스 웹사이트:

[www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html](http://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html)