

가정에서 코로나19 환자를 돌보는 방법



코로나19에 감염되는 대부분의 사람들은 경미한 증상을 겪으며 가정에서 회복할 수 있습니다. 가정에서 감염자를 돌볼 경우 코로나19의 확산을 막는 데 도움이 될 수 있습니다. 충분히 가정에서 휴식하며 회복할 수 있는 코로나19 확진자를 돌보고 있거나 함께 거주하는 경우 자신과 가정 내 다른 사람들, 그리고 지역사회 내 사람들을 보호하기 위해 이 지침을 따르십시오.

가정에서 코로나19 환자를 돌보는 경우 총 24일 동안 격리/자가격리해야 할 수 있습니다. 그렇게 할 수 없는 경우에는 코로나19 환자가 공중 보건 담당 간호사와 대체 격리 옵션에 대해 상담하게 하십시오.

가정에서 가족이나 동거인을 어떻게 지원해야 합니까?

코로나19 감염자는 자가격리를 해야 합니다. 긴급 또는 응급 치료가 필요한 경우가 아닌 한 집 밖으로 나갈 수 없다는 의미입니다. 이들은 애완동물을 포함해 가정 내에 있는 모든 사람과 동물로부터 격리해야 합니다. 가능하다면 분리된 방이나 분리된 층에 머물고 개인 전용 화장실을 사용해야 합니다. 화장실을 다른 사람과 함께 써야 하는 경우에는 접촉이 많은 표면(예: 변기, 수도꼭지, 수도 잠금 장치, 문 손잡이, 조명 스위치 등)을 정기적으로 소독하십시오.

한 사람만 코로나19 감염자를 돌보아야 합니다. 고위험군의 사람들은 환자를 돌보거나 환자를 가까이 하는 일을 피해야 합니다. 여기에는 60세 이상자, 면역력 저하자 또는 기저질환자가 포함됩니다. 가정 내에 코로나19가 확산될 가능성을 줄일 수 있도록, 공중 보건 담당 공무원은 환자 또는 코로나19의 중증 합병증을 겪을 수 있는 위험이 높은 가구 구성원을 위한 대체 숙소를 찾는 일을 지원할 수 있습니다. 자세한 내용을 알아보려면 코로나19 감염자는 공중 보건 담당 공무원과 상담하거나 Health Links -- Info Santé(204-788-8200 또는 1-888-315-9257)로 전화해야 합니다.

공중 보건 공무원은 코로나19 감염자와 정기적으로 연락하여 환자의 체온, 증상, 건강 상태를 평가하고 질문이나 우려사항에 답변합니다. 코로나19 감염자는 증상이 시작된 시점부터 열이 떨어지고 다른 증상이 개선되기 시작할 때까지 최소 10일 동안 그리고 24시간 동안 증상이 나타나지 않을 때까지 격리를 지속해야 합니다. 공중 보건 담당 공무원은 격리를 중지할 수 있는 때를 알려줄 것입니다. 격리를 중지할 수 있음을 통지 받을 때까지 이 전체 기간 중에는 항상 주의해야 합니다.

지역 보건 당국, 공중 보건 코로나19 연락 센터, 캐나다 적십자, 24/7 In Touch 또는 기타 파트너 직원으로부터 연락을 받을 수 있습니다. 또한 개인들은 자동 통화 시스템 또는 SMS 문자 메시지를 통해 연락을 받을 수 있습니다. 자동 통화는 테스트 시점과 일주일 7일 오전 9시부터 오후 8시 사이에 이루어집니다. 전화를 수신하시려면 휴대폰에서 익명 전화 차단 설정을 해제해 두어야 합니다. 개인들은 증상이 없어지고 사례가 종료될 때까지 정기적으로 계속 전화를 받게 됩니다.

자동 다이얼 전화, SMS 문자 메시지 및 개인정보 보호 우려 사항 등 사례 및 연락처 관리에 대한 자세한 내용은 manitoba.ca/covid19/testing/monitoring/index.html에서 볼 수 있습니다.

코로나 19 감염자가 상태가 더 안 좋아지기 시작하는 경우, Health Links - Info Santé (204-788-8200 또는 1-888-315-9257)에 전화하십시오. 간호사가 의료적 평가가 필요한지 여부를 결정하는 데 도움을 드릴 것입니다.

코로나 19 감염자가 아래에 열거된 증상 중 하나라도 있는 경우:

- 가슴 통증이 새로 나타나거나 심각한 경우
- 호흡 곤란
- 입술이나 얼굴이 푸르스름해지는 경우
- 갑작스러운 혼동
- 다리나 팔에 힘이 없거나, 저리거나, 말이 불분명해지거나, 안면하수 등 뇌졸중 증상의 경우
- 911에 전화하십시오.

조기 진료를 통해 필요한 치료를 받는 것이 중요합니다.

코로나19 감염자를 돌보는 사람은 감염될 위험을 어떻게 낮출 수 있습니까?

코로나 19 백신 접종을 완료하면 질병에 걸릴 위험이 상당히 낮아집니다. 환자를 돌보는 사람은 가능한 경우 백신 접종을 완료해야 합니다.

돌보고 있는 환자는 대부분 스스로 관리할 수 있습니다(팩트시트 -유증상자 및/또는 코로나 19 검사 결과 대기자 격리). 하지만 도움이 필요한 때도 있을 수 있습니다. 환자를 돌보는 사람은 다음과 같이 스스로를 보호할 수 있습니다.

- 손을 자주 씻기. 비누와 따뜻한 물로 최소 15초 동안 씻고 잘 말리십시오. 또한 알코올계 손 소독제를 사용할 수 있습니다.
- 체액, 특히 타액, 기침과 재채기를 할 때 나오는 체액 등 입과 코에서 나오는 분비물에 직접 접촉하는 일을 피하기.
- 적절한 개인 보호 장비 착용하기.
 - 환자와 2미터(6피트) 거리를 유지하고 두 사람 모두 의료용 마스크를 착용해야 합니다. 환자를 돌보는 사람은 눈 보호 장비도 착용해야 합니다(안경으로는 충분한 보호가 되지 않음). 환자와 접촉한 후에는 손을 씻으십시오.
 - 환자를 돌보면서 환자의 체액(예: 점막, 가래, 토사물, 소변, 대변)과 접촉하게 되는 경우 일회용 장갑, 의료용 마스크 및 눈 보호 장비를 착용하십시오.
- 보호 장비를 안전하게 사용하기.
 - 2세 미만 아동, 호흡곤란자 또는 다른 사람의 도움이 없이 마스크를 벗을 수 없는 사람은 마스크를 쓰게 해서는 안 됩니다.

- **보호 장비를 착용할 때는** 먼저 손을 씻거나 알코올계 손 소독제(알코올 함량 최소 60% 이상)를 사용해야 합니다.
- 먼저 마스크를 귀에 고정하고 머리 뒷쪽으로 묶어 착용하십시오. 그런 다음 콧등을 잡고 하단을 턱 아래로 당겨 딱 맞게 착용하십시오. 그 후 눈 보호 장비와 장갑을 착용하십시오.
- **보호 장비를 벗을 때는** 장갑을 벗고, 손을 세정한 다음 눈 보호 장비를 벗고, 마지막으로 마스크를 벗으십시오. 손을 다시 세정하십시오.
- 접촉 후 항상 손을 깨끗이 세정하십시오.
- **코로나19 감염자의 쓰레기 취급 시 주의하기.**
 - 쓰레기(예: 티슈, 사용한 마스크 등)는 비닐백을 씌운 쓰레기통에 버려야 합니다.
 - 쓰레기를 버릴 때는 쓰레기 봉투를 묶어 다른 가정 쓰레기와 함께 버리십시오. 얼굴을 만지거나 쓰레기를 직접 만지지 않도록 하십시오.
 - 가정 쓰레기를 취급한 후에는 손을 씻거나 알코올계 손 소독제를 사용하십시오.
- **코로나19 감염자의 세탁물 세탁 시 주의하기.**
 - 환자의 세탁물을 취급할 때는 일회용 장갑과 의료용 마스크를 착용하십시오.
 - 세탁물을 세탁물 봉투 또는 비닐백을 씌운 바구니에 넣으십시오. 흔들지 마십시오.
 - 환자의 옷과 침구는 다른 세탁물과 함께 세탁할 수 있습니다.
 - 일반 세탁 세제를 사용하고 세탁기를 소독 또는 고온으로 설정하십시오. 세탁물은 바깥 말려야 합니다.
 - 장갑을 벗고, 손을 세정한 다음, 마스크를 벗고 손을 다시 세정하십시오.
 - 세탁물 용기에 환자의 세탁물이 직접 접촉하는 경우 희석한 표백제 용액으로 소독하십시오.

가정 내의 다른 사람에게 코로나19가 확산되는 위험을 낮추는 방법은 무엇입니까?

- 접촉이 잦은 부분을 하루에 최소 두 번 이상 또는 필요 시 더 자주 청소하고 소독하십시오(예: 변기, 수도꼭지, 싱크대, 상판, 테이블, 조명 스위치, 문 손잡이, 전자기기, 리모컨 등).
- 청소 및 소독 시에는 반드시 다음과 같이 하십시오.
 - 일회용 장갑을 착용하십시오.
 - 더러워진 곳이나 물건은 비누와 물로 씻어내십시오. 그런 다음 가정용 소독제를 사용하십시오.
- 반드시 라벨에 표시된 지침에 따라 제품을 안전하고 효과적으로 사용하도록 하십시오.

많은 제품은 세균이 죽도록 표면을 몇 분간 적셔둘 것을 권장합니다. 또한 많은 제품은 장갑 착용, 공간 환기 및 사용 후 물품 또는 표면을 닦거나 물로 헹굴 것을 권장합니다.

- 소독제는 최소 70% 이상의 알코올이 함유되어 있거나 EPA에 등록된 가정용 소독제로 분류되어야 합니다. 20ml(4티스푼)의 표백제와 1리터의 물을 섞어 직접 소독제를 만들 수도 있습니다. 소독제는 표면에 뿌려 놓고 1분 동안 방치해야 합니다.
- 다 끝나고 나서 최소 15초 이상 비누와 따뜻한 물로 손을 씻거나 알코올계 손 소독제를 사용하십시오.
- 변기의 물을 내릴 때는 덮개를 덮으십시오.
- 개인 물품(예: 칫솔, 수건, 때수건, 침구, 담배, 세척하지 않은 식사용 식기, 음료수, 휴대폰, 컴퓨터 또는 기타 전자기기)은 공유하지 않도록 하십시오.
- 음식이나 음료를 나누어 먹지 않도록 하십시오.
- 날씨가 괜찮다면 창문을 여십시오.

집안에서 환자를 돌보려면 어떤 용품들이 필요합니까?

- 의료용 또는 시술용 마스크
- 일회용 장갑
- 눈 보호 장비
- 온도계
- 해열제
- 흐르는 물
- 손 세정제
- 알코올 함유량이 최소 60% 이상인 알코올계 손 소독제
- 티슈
- 비닐백을 씌운 쓰레기통
- 일반 가정용 세정제
- 매장에서 구매한 소독제 또는 구할 수 없는 경우 표백제와 희석액을 담은 별도의 용기
- 알코올(70%) 물티슈
- 일반 세탁 세제
- 주방 세제
- 일회용 종이 타월

코로나19가 집 밖으로 확산되지 않도록 하려면 어떻게 해야 합니까?

가족이나 룸메이트를 돌보고 있다면 다른 사람들과의 접촉을 피하십시오. 최근에 밀접 접촉을 한 후 14일간 자가격리(격리)하고 질병 증상(예: 발열/오한, 기침, 인후통/목소리 잠김, 숨가쁨, 미각 또는 후각 상실)이 있는지 또는 24시간 이상 구토 또는 설사가 있는지, 아니면 코로나 19 진단 도구에 나열된 기타 증상이 있는지 모니터링하십시오. 환자를 돌보는 경우 총 24일 동안 격리/자가격리해야 할 수 있습니다. 현실적으로 그렇게 하기 어려운 경우 환자가 공중 보건 담당 간호사와 대체 격리 옵션에 대해 상담하게 하는 것을 고려하십시오. 백신 접종을

완료했다면 자가격리를 할 필요가 없지만 마지막으로 밀접 접촉을 한 후 14 일 동안 코로나 19 증상이 있는지 셀프 모니터링해야 합니다.

다른 사람들과의 접촉을 피할 수 있도록 배달 또는 픽업 서비스를 이용하거나 친구나 가족에게 문앞에 식료품과 용품을 놓고 가 달라고 부탁하십시오.

코로나19에 감염된 가족을 돌보는 동안에는 방문자를 받지 마십시오. 집안에 정기적으로 들어오는 서비스 제공자의 서비스를 취소하거나 가구 구성원이 환자이거나, 코로나19 감염자이거나, 검사 결과를 기다리고 있음을 알리십시오. 여기에는 재가 영양사, 전문 치료사, 물리치료사, 사회복지사 등이 있습니다. 서비스 제공자는 이 기간 중 돌봄을 제공하는 가장 좋은 방법에 대해 상의할 것입니다.

코로나19의 자세한 정보:

- 공중 보건 담당 간호사와 상담하십시오.
- 위니펙은 Health Links-- Info Santé에 204-788-8200으로 전화하고 매니토바주의 다른 지역은 1-888-315-9257로 전화하십시오.

방문:

- 매니토바주 정부 코로나19 웹사이트 www.gov.manitoba.ca/covid19/
- 캐나다 정부 코로나19 웹사이트: www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html