

유증상자 및/또는 코로나19 검사 결과 대기자 격리



참고: 이 팩트시트는 코로나 19 검사 양성 확진자, 검사 결과 대기자(증상 유무와 노출 여부 무관) 및 검사를 받지 않은 코로나 19 증상을 위한 것입니다.

코로나 19에 감염되는 대부분의 사람들은 경증을 앓지만 일부 사람은 이 바이러스로 인해 심각한 질병에 걸리거나 사망할 수도 있습니다. 대부분의 코로나 19 환자들은 가정에서 회복할 수 있지만 격리를 하고 증상을 모니터링해야 합니다. 가정 내에서의 환자를 돌보면 코로나 19의 확산을 저지하고 입원이 필요한 중증 코로나 19 환자에게 의료 자원을 제공하는 데 도움이 될 수 있습니다. 가정에서 격리할 수 없는 경우 담당 공중 보건 담당 간호사와 상담하십시오. 다른 사람으로부터 격리하는 것은 자신, 사랑하는 사람들, 지역사회의 사람들을 보호하는 가장 좋은 방법입니다.

격리가 필요합니까? 얼마나 오래 해야 합니까?

다음의 경우:

- **코로나19 검사 결과가 양성이며 가정에서 회복할 수 있는 양호한 상태인 경우.** 증상이 시작된 시점부터 최소 10일 이상 격리하십시오. 이 기간 중에 공중 보건 담당 공무원과 자동 전화 시스템이 혼합된 방식으로 정기적으로 전화를 받게 될 것입니다. 공중 보건 담당 공무원은 격리를 중지할 수 있는 때를 알려줄 것입니다.
- **검사를 받은 후 검사 결과를 기다리는 경우.** 검사 결과를 받을 때까지 집에서 격리하며 대기하십시오. 코로나19 검사 결과가 음성인데도 증상이 있고 여행 또는 확진자에 노출된 적이 있는 경우 14일 전체 기간 동안, 24시간 동안 증상이 없을 때까지 자가격리(격리)를 지속해야 합니다. 코로나19 검사 결과가 음성이고 여행을 하지 않았거나 확진자에게 노출된 적이 없는 경우 24시간 동안 증상이 사라질 때까지 격리해야 합니다. 코로나19 검사 결과가 양성이면 귀하는 계속 격리해야 하며 공중 보건 담당 공무원이 전화를 드릴 것입니다.
- **감기나 독감과 비슷한 증상이 있지만 여행이나 확진자 접촉을 통해 코로나19에 노출되지 않은 경우.** A열에 나열된 1가지 증상 또는 B열에 나열된 2가지 이상의 증상이 새롭게 시작되거나 악화된 사람은(아래 표 참조) 코로나19 검사를 받아야 합니다. 검사를 받지 않기로 한 경우 최소 10일 이상 집에서 격리해야 합니다. 10일 후 24시간 이상 증상이 나타나지 않은 후에 격리를 중지할 수 있습니다. 검사 후 코로나19 검사 결과가 음성이면 24시간 동안 증상이 나타나지 않을 때까지 격리해야 합니다. 코로나19 검사 결과가 양성이면 귀하는 계속 격리해야 하며 공중 보건 담당 공무원이 전화를 드릴 것입니다.

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

검사 결과를 어떻게 확인할 수 있습니까?

결과는 <https://sharedhealthmb.ca/covid19/test-results/>에서 온라인으로 안전하게 액세스할 수 있습니다. 문자 메시지로 검사 결과를 포털에서 확인할 수 있음을 알려드릴 수 있습니다. 결과는 문자에 포함되지 않습니다. 검사 결과가 코로나 19 양성인 것으로 확인되면 공중 보건 담당 공무원이 직접 연락을 드릴 것입니다.

코로나 19 검사 결과 일정은 현재의 검사량과 귀하의 검사 지역에 따라 달라질 수 있습니다. 코로나 19 검사 결과가 나올 때까지는 며칠이 소요될 수 있습니다. 검사 결과를 받을 때까지는 계속 격리해야 합니다.

매니토바 건강 가족 등록 카드(Manitoba Health Family Registration Card)를 소지하고 있지 않거나 매니토바주 거주자가 아니거나, 검사 결과에 액세스할 수 없는 경우 Health Links – Info Santé 의 코로나 라인 **204-788-8200** 또는 무료 전화 **1-888-315-9257** 로 전화하십시오.

코로나 19 검사 결과가 양성이면 지역 보건 당국, 공중 보건 코로나 19 연락 센터, 캐나다 적십자, 24/7 In Touch 또는 기타 파트너 직원 등 공중 보건 담당 공무원으로부터 연락을 받을 수 있습니다. 또한 자동 전화 또는 SMS 문자 메시지를 통해 연락을 받을 수도 있습니다. 격리, 증상 및 기타 공중 보건 지침에 대한 중요한 질문을 문답 형식으로 받게 되며, 답변은 키패드 번호 선택으로 하게 됩니다.

증상이 없어지고 사례가 종료될 때까지 정기적으로 계속 전화를 받게 됩니다.

매니토바에서 자동 전화와 SMS 메시지를 통해 검사자들에게 결과를 알려주는 이유는 무엇인가요?

코로나 19 검사 건수와 밀접 접촉자가 증가하고 있기 때문에, 공중 보건 담당 공무원은 귀하의 공중 보건 파일과 관련된 자동 알림을 보내 드리기 위해 자동 전화 또는 SMS 문자 메시지를 통해 연락을

드릴 수 있습니다. 이를 통해 공중 보건 담당 공무원은 신속하게 중요한 정보를 제공해 드릴 수 있습니다. 희망하실 경우 기존과 마찬가지로 공중 보건 담당 간호사와 상담하실 수 있습니다.

SMS 문자 메시지나 자동 전화를 통해 공중 보건 담당 공무원으로부터 연락을 받게 되면 휴대폰 화면에 알림이 표시될 수 있습니다(귀하의 미리보기 설정에 따라). 표시 환경 설정에 맞게 휴대폰 설정을 조정하실 수 있습니다. 각 개별 검사자는 전담 전화 또는 문자를 받게 됩니다. 따라서 가족 단위에 대해 하나의 번호만 제출한 경우 여러 차례 통화나 문자가 갈 수 있습니다. 문자 메시지나 전화를 수신할 수 있도록 검사소에서 개인 휴대폰 번호를 제출해 주실 것을 권합니다.

자동 전화는 검사 시에 제출된 번호로 드리며 일주일에 7 일 오전 9 시부터 오후 8 시 사이에 드리게 됩니다. 수신하시려면 휴대폰의 전화 차단 설정을 해제해야 합니다.

사례 및 연락처 관리를 담당하는 직원은 절대로 은행 정보, 사회보장번호, 신용카드 번호, 여권 번호 또는 기타 보건과 무관한 데이터 등의 개인정보를 요구하지 않습니다.

자동 전화, SMS 문자 메시지 및 개인정보 보호 우려 사항 등 사례 및 연락처 관리에 대한 자세한 내용은 <https://manitoba.ca/covid19/testing/monitoring/index.html>에서 볼 수 있습니다.

격리의 의미는 무엇입니까?

격리를 하는 경우 가정과 지역사회에 있는 다른 사람들에게 질병을 전염시키지 않도록 집에 머물면서 다른 사람들(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. 격리 기간을 마칠 때까지는 응급 상황이나 긴급한 치료가 필요한 경우가 아닌 한 집 밖으로 출근, 등교를 하거나 다른 공공 장소(예: 상점, 식당 픽업, 종교시설에 가지 말 것)에 가지 마십시오.

집에 있을 때는 가구의 다른 구성원과 떨어져서 개인 방이나 별도의 층에 머무십시오. 가능한 경우 별도의 화장실을 사용하십시오. 화장실을 함께 사용해야 한다면 자주 청소/소독해야 합니다. 사용하는 방이나 층을 벗어나야 하는 경우에는 의료용 마스크를 착용하거나 가구의 다른 구성원과 최소 2미터(6피트) 이상 떨어진 거리를 유지하십시오. 또한 집안에 키우고 있는 애완동물과의 접촉도 피해야 합니다. 코로나19 환자인 가구 구성원과 함께 거주하거나 이들을 돌보는 일에 대한 정보는 여기를 클릭하십시오.

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.

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. 이들은 이 기간 중 돌봄을 제공하는 가장 좋은 방법을 상의할 것입니다.

증상을 어떻게 스스로 모니터링해야 합니까?

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

- 발열, 기침, 두통, 콧물, 인후통, 숨가쁨 또는 호흡곤란 등 새로운 또는 악화되는 증상 식별하기.
- 하루에 두 번(아침과 밤) 체온 재기, 구강(입) 디지털 체온계 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 격리 기간 중에 있을 수 있는 다른 증상을 기록하십시오.

증상이 악화되면 어떻게 해야 합니까?

격리 기간 중에 증상이 악화되면(예: 호흡곤란, 숨가쁨) 다음 번호로 전화하십시오.

- Health Links -- Info Santé(204-788-8200 또는 1-888-315-9257)로 전화하십시오. 의료적인 평가가 필요한지 여부를 판단할 수 있도록 간호사가 도움을 드릴 것입니다.
- 응급 상황일 경우에는 911로 전화하십시오.

조기 진료를 통해 필요한 치료를 받는 것이 중요합니다.

집에 있을 때 스스로 어떻게 건강 관리를 해야 합니까?

- 휴식을 취하고, 영양이 풍부한 음식을 섭취하고, 맑은 음료(예: 물)를 충분히 드십시오.
- 발열이나 통증이 있는 경우 아세트아미노펜(Tylenol®) 또는 이부프로펜(Advil®)을 복용하십시오.
- 계속 비타민이나 대체 의약품을 복용해야 하는지는 의료 기관에 확인하십시오.
- 격리 시 스트레스를 받을 수 있으며 외로움을 느낄 수 있습니다. 가족이나 친구와 전화, 이메일, 소셜 미디어 또는 기타 기술을 통해 계속 연락을 하십시오.

코로나 19가 가정 내의 다른 사람들에게 확산되지 않도록 하려면 어떻게 해야 합니까?

몸이 아픈 경우 다른 사람들을 보호하기 위해 다양한 측면으로 주의하십시오. 다음과 같이 해야 합니다.

정기적으로 손 씻기

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(예: 티슈)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 알코올계 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 만지는 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.

심각한 코로나 19 증상이 나타날 위험이 높은 사람과 함께 거주하는 경우 어떻게 해야 합니까?

일부 사람들은 입원하거나 사망할 수도 있는 심각한 증상이 나타날 위험이 더 높습니다. 이 중에는 60세 이상자, 만성 질환자 또는 면역계가 약화된 사람(예: 암 치료 중인 환자)이 포함됩니다.

심각한 코로나19 증상이 나타날 위험이 높은 사람과 함께 거주하는 경우 또는 가정에서 격리하는 것이 어려운 경우 공중 보건 담당 공무원과 상담하거나 Health Links - Info Santé에 연락하십시오. 공중 보건 담당 공무원은 가족과 가구 구성원의 위험을 줄이기 위해 일반인과 고위험 가능성이 있는 자를 위한 대체 권장 사항을 찾을 수 있도록 도와드릴 수 있습니다.

코로나 19 의 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
- 매니토바주 정부 코로나19 웹사이트 - www.manitoba.ca/covid19/
- 캐나다 정부 코로나19 웹사이트 - www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html