

한 가정에서 생활하는 다인 가족 또는 대가족을 위한 지침

바이러스에 노출된 사람은 모두 2019 코로나바이러스 감염병(COVID-19)에 걸릴 위험이 있습니다. 고령자와 중증 기저 질환이 있는 모든 연령대의 사람은 COVID-19로 인한 중증 질병에 걸릴 위험이 더 큼니다. COVID-19로 인한 중증 질병의 위험이 높은 사람에 대한 자세한 정보는 http://bit.ly/covid19_increasedrisk에서 확인하십시오.

귀하 또는 귀하의 가족 중 누군가가 COVID-19로 인한 중증 질병에 걸릴 위험이 높다면 가족원 모두가 위험이 높은 것처럼 행동해야 합니다. 다인 가족이나 대가족이 제한적인 공간에서 함께 생활하고 있다면 이를 실천하기 어려울 수 있습니다. 다른 사람과 밀접 접촉을 피하고 아픈 사람을 격리함으로써 외로움을 느낄 수 있지만, 이는 COVID-19의 확산을 줄이고 자신과 가족을 보호하기 위한 필수적인 조치입니다.

본 문서에 대한 요약 정보

- [외출 시 가족원을 보호하는 방법](#)
- [중증 질병에 대한 고위험 가족원을 보호하는 방법](#)
- [아이들의 건강을 지키는 방법](#)
- [아픈 가족원을 격리하는 방법](#)
- [아픈 가족원을 돌보는 방법](#)
- [누군가가 아픈 경우의 음식 준비 및 식사 방법](#)
- [아픈 사람에게 노출되었을 때 자가 격리하는 방법](#)



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

cdc.gov/coronavirus

외출 시 가족원과 다른 사람을 보호하는 방법

귀하 또는 귀하의 가족 중 누군가가 COVID-19로 인한 중증 질병에 걸릴 위험이 높다면 가족원이 모두 위험이 높은 것처럼 행동해야 합니다. 필요한 용무는 가족원 중 COVID-19로 인한 중증 질병에 걸릴 위험이 높지 않는 사람을 한두 명 정해서 처리하게 하십시오. COVID-19로 인한 중증 질병에 걸릴 위험이 높은 가족원과 함께 집에 있을 때는 마스크 착용, 사회적 거리두기, 자주 손 씻기, 주기적인 환기와 같은 추가 예방 조치를 취하도록 하십시오. 다음은 용무를 보기 위해 외출할 때 이러한 가족원에게 도움이 되는 몇 가지 팁입니다.

1. 외출 시에는 마스크, 티슈 및 알코올 성분이 60% 이상인 손 소독제를 챙기십시오.
2. 주변에 함께 살지 않는 사람들이 있을 때는 마스크로 입과 코를 가리십시오. 마스크가 더러워지거나 젖었을 때 또는 적어도 하루에 한 번은 세척해야 합니다. 마스크는 항상 지침에 따라 벗고 사용한 마스크를 만지거나 접촉한 후에는 손을 씻으십시오. 마스크 사용에 대한 자세한 내용은 https://bit.ly/covid19_masks에서 확인하십시오.
3. 사회적 거리를 유지하십시오. 다른 사람과 2미터 또는 6피트(팔 길이 약 2배) 이상을 유지하십시오.
4. 최소 20초간 비누와 물로 자주 손을 씻으십시오. 비누와 물을 바로 사용할 수 없는 경우에는 알코올 성분이 60% 이상인 손 소독제를 사용하십시오. 집으로 돌아온 후에는 항상 바로 손을 씻는 것을 잊지 마십시오. 손 씻기에 대한 자세한 내용은 https://bit.ly/covid19_washhands에서 확인하십시오.
5. 공공장소의 접촉이 잦은 엘리베이터 버튼이나 손잡이 같은 표면은 가급적 만지지 마십시오. 만진 경우에는 손을 씻거나 손 소독제를 사용할 때까지 얼굴(눈, 코, 입)이나 마스크를 만지지 마십시오.
6. 대중교통을 이용하는 경우에는 다음 수칙을 지키십시오.
 - » 마스크를 착용하십시오.
 - » 다른 승객과는 가능한 한 2미터 또는 6피트(팔 길이 약 2배) 이상의 거리를 유지하십시오.
 - » 손잡이와 같이 접촉이 잦은 표면은 가급적 만지지 마십시오.
 - » 대중교통 이용 후에는 가능한 한 빨리 비누와 물로 손을 씻거나 알코올 성분이 60% 이상인 손 소독제를 사용하십시오.
7. 다른 가족의 구성원과는 차에 동승하지 마십시오. 다른 사람과 동승해야 하는 경우에는 다음 수칙을 지키십시오.
 - » 마스크를 착용하십시오.
 - » 창문을 열거나 자동차 환기 장치를 사용하여 신선한 공기가 들어오도록 하십시오.
 - » 표면은 가급적 만지지 마십시오.
 - » 탑승자 수를 제한하고 가능한 한 멀리 떨어져 앉으십시오.
 - » 하차 후에는 비누와 물로 손을 씻거나 알코올 성분이 60% 이상인 손 소독제를 사용하십시오.

필수적인 용무를 볼 때 위험을 줄이는 방법에 대한 자세한 정보는 http://bit.ly/covid19_errands에서 확인하실 수 있습니다.



중증 질병에 대한 고위험 가족원을 COVID-19로부터 보호하는 방법

가족 중 고령자나 특정 기저 질환이 있다면 모든 가족원은 COVID-19로 인한 중증 질병에 걸릴 위험이 높은 것처럼 행동해야 합니다. COVID-19로 인한 중증 질병 고위험자에 대한 자세한 정보는 http://bit.ly/covid19_increasedrisk에서 확인하십시오. 가족원을 보호하려면 다음 수칙을 지키십시오.



1. 가능한 한 집에 머무르십시오.
2. 사회적 거리를 유지하십시오. 다른 사람과 2미터 또는 6피트(팔 길이 약 2배) 이상을 유지하십시오.
3. 특히 공공장소에 있을 때나 코를 풀거나 기침 또는 재채기를 한 후에는 비누와 물로 20초 이상 손을 자주 씻으십시오. 비누와 물을 바로 사용할 수 없는 경우에는 알코올 성분이 60% 이상인 손 소독제를 사용하십시오.
4. 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 또는 마스크를 만지지 마십시오. 얼굴(눈, 코, 입) 또는 마스크를 만진 후에는 즉시 비누와 물로 또는 손 소독제로 손을 씻으십시오.
5. 기침과 재채기를 할 때는 티슈 또는 팔 안쪽에 대고 하십시오. 티슈는 쓰레기통에 버리고 즉시 손을 씻으십시오.
6. 테이블, 문 손잡이, 전등 스위치, 조리대, 손잡이, 책상, 변기, 수도꼭지, 싱크대 등 자주 만지는 표면과 함께 사용하는 물건은 사용 전후로 비누와 물로 청소하십시오. 그런 다음 가정용 세제로 표면을 소독(세균 제거)하십시오. 시중에서 판매되는 가정용 세제나 소독제로 세척 및 소독할 때는 가급적 장갑을 착용하십시오. 세제나 소독제 사용은 해당 라벨의 사용 지침을 따르십시오. 세척 및 소독에 대한 자세한 내용은 http://bit.ly/covid19_clean에서 확인하실 수 있습니다.
7. 집안 환기가 잘 되는지 확인하십시오. 창문을 열고 환풍기를 켜서 안전하고 효율적으로 실내 공기를 신선한 공기로 순환시키십시오.
8. 집안에서 중증 질병에 대한 고위험자와 포옹 또는 키스를 하거나 음식이나 음료를 함께 나누지 마십시오.
9. 부득이한 경우(예: 가정 보건 간호사)를 제외하고 집에 방문자를 들이지 마십시오. 부득이하게 방문자가 집에 찾아올 때는 먼저 본인과 가족원에게 COVID-19 증상이 있는지 확인하고 방문자에게도 똑같이 하도록 요청하십시오. 귀하 또는 함께 거주하는 누군가가 COVID-19에 노출되었거나 COVID-19에 걸린 경우에는 방문자에게 이 사실을 알리십시오. 아프거나 노출된 방문자는 집에 들어오지 못하도록 하십시오. 2미터 또는 6피트(팔 길이 약 2배) 이상의 거리를 유지하고, 마스크를 착용하며, 방문자가 집에 들어오기 전에 마스크를 착용하도록 요청하는 것을 잊지 마십시오. 좀 더 자세한 내용은 http://bit.ly/covid19_visitors에서 확인하십시오.
10. 위험이 높은 가족원이 가족 내 다른 사람을 돌보지 않도록 하십시오. 위험이 높은 사람이 간병을 해야 하는 경우에는 간병받을 사람을 가급적 집에 머무르도록 하여 COVID-19로 인한 중증 질병에 걸릴 위험이 높은 가족원을 보호해야 합니다.



좀 더 자세한 정보는 http://bit.ly/covid19_highrisk에서 확인하실 수 있습니다.

아이들의 건강을 지키는 방법

어린이와 일부 사람들은 증상이 없더라도 바이러스를 옮길 수 있습니다. 대부분의 어린이는 COVID-19로 인한 중증 질병의 위험이 높지 않은 것으로 보이지만 일부 어린이, 특히 기저 질환이 있는 유아와 어린이는 중증 질병을 앓고 있습니다.

COVID-19 대유행 동안 어린이를 보호하고 건강을 지키려면 다음 수칙을 지키십시오.

11. 아이들에게 자신과 타인을 보호하는 방법을 가르치십시오. 어린이와 일부 사람들은 증상이 없더라도 바이러스를 옮길 수 있습니다. 기침과 재채기를 할 때는 휴지로 가리고 하고, 사용한 휴지는 비닐봉투를 씌운 휴지통에 버리고, 즉시 손을 씻는 등 어린이에게 일상적인 예방 조치를 가르치고 강화하십시오.



12. 2 세 이상의 어린이가 함께 살지 않는 사람들과 있을 때는 마스크로 입과 코를 가려야 합니다.



13. 아이들이 손을 자주 그리고 매번 최소 20초 동안 씻도록 가르치십시오. 손을 씻는 것은 건강을 지키고 바이러스가 다른 사람에게 전달되는 것을 예방할 수 있다고 설명하십시오. 아이들이 코를 풀고, 기침을 하거나 재채기를 한 후, 화장실에 다녀온 후, 밖에 있다 들어온 후, 음식을 먹기 전후에는 반드시 손을 씻도록 하십시오.



» 비누와 물을 바로 사용할 수 없는 경우에는 알코올 성분이 60% 이상인 손 소독제를 사용하고 마를 때까지 손을 문지르십시오. 어린이가 소독제를 사용할 때는 안전하게 사용하도록 감독해야 합니다.

14. 아이들이 다른 가정의 아이들과 놀지 않도록 하십시오. 다른 가정의 아이들과 함께 노는 경우에는 야외 놀이를 장려하고, 마스크를 쓰며, 서로 2미터 또는 6피트 (팔 길이 약 2배) 이상의 거리를 유지하도록 하십시오. 아이들은 장난감을 함께 가지고 놀지 말아야 합니다.



» 아이들이 다른 가정의 아이들과 논 후에는 반드시 20초 이상 비누와 물로 손을 씻도록 하십시오. 비누와 물을 바로 사용할 수 없는 경우에는 알코올 성분이 60% 이상인 손 소독제를 사용하십시오.

15. 아이들이 화상 채팅, 전화 및 편지로 친구들과 계속 연락할 수 있도록 도와주십시오.



16. 아이들이 스트레스에 대처하도록 도와주십시오. 스트레스나 행동 변화의 징후가 있는지 관찰하십시오. 아이들이 이해할 수 있는 방식으로 COVID-19에 대한 질문에 답하고 사실을 함께 나누십시오. 아이들이 안전하다고 안심시켜주고 화가 나더라도 자연스러운 것이라고 알려주십시오. COVID-19에 대해 어린이들과 이야기할 수 있는 더 많은 정보는 http://bit.ly/covid19_talktochild에서 확인하실 수 있습니다.



좀 더 자세한 정보는 http://bit.ly/covid19_children에서 확인하실 수 있습니다.

아픈 가족원을 격리하는 방법

가족원이 COVID-19에 걸린 경우, 제한적인 공간에서 함께 생활하면서 밀접 접촉을 피하는 것은 어려울 수 있습니다. 격리는 COVID-19에 걸린 사람과 감염되지 않은 사람을 떼어놓기 위한 것입니다. **아픈 가족원을 격리할 때는 다음 수칙을 지키십시오.**

- 1. 아픈 사람이 있으면 애완동물을 비롯해 다른 사람과 가능한 한 멀리 최소 2미터 또는 6피트(팔 길이 약 2배)의 거리를 유지하십시오.** 중증 질병 위험이 높은 사람들을 아픈 사람과 거리를 두고 생활하도록 하십시오.
- 2. 아픈 가족원이 간병인이나 가족원 주변에 있을 때는 마스크를 쓰도록 하십시오.** 만 2세 미만의 어린이, 호흡 곤란이 있는 사람 또는 도움 없이 마스크를 벗을 수 없는 사람에게는 마스크를 착용시키지 마십시오. 마스크에 대한 자세한 내용은 https://bit.ly/covid19_masks에서 확인하십시오.
- 3. 아픈 사람은 반드시 기침과 재채기를 가리고 하고 눈, 코, 입, 마스크를 만지지 않도록 하십시오.**
- 4. 모든 가족원은 비누와 물로 손을 자주 씻거나 알코올 성분이 60% 이상인 손 소독제를 사용하고 눈, 코, 입을 만지지 않아야 합니다.**
- 5. 아픈 사람을 돌볼 때는 가족 중 한 사람만 돌보게 하십시오.** 이 간병인은 중증 질환에 걸릴 위험이 높아서는 안 됩니다.
 - » 가정 내 다른 사람들, 특히 중증 질환에 걸릴 위험이 더 높은 구성원과는 접촉을 최소화하십시오.
 - » 아픈 사람을 위한 간병인과 가정 내 청소, 목욕 또는 기타 집안일에 도움을 필요로 하는 구성원을 위한 간병인을 별도로 두십시오.
 - » 간병인은 아픈 사람을 돌볼 때 그리고 기저 질환이 있는 다른 가구 구성원과 교류하거나 돌보아야 하는 경우에는 반드시 마스크를 착용해야 합니다.
- 6. 전화, 접시, 컵, 식기, 수건, 침구 또는 장난감과 같은 개인 물품은 아픈 사람과 함께 사용하지 마십시오.**



7. 아픈 사람의 침구와 의복뿐 아니라 아픈 사람이 있었던 집안 모든 장소를 세척하고 소독하십시오. 좀 더 자세한 내용은 https://bit.ly/covid19_clean_disinfect에서 확인하십시오.

8. 아픈 사람과 침실을 함께 사용하는 경우:

- » 방의 환기가 잘 되는지 확인하십시오. 창문을 열고 환풍기를 켜서 안전하고 효율적으로 실내 공기를 신선한 공기로 순환시키십시오.
- » 침대 거리를 2미터 또는 6피트(팔 길이 약 2배) 이상 유지하십시오. 이것이 불가능한 경우에는 머리 위치를 반대로 주무십시오.
- » 아픈 사람의 침대 주위에 물리적인 칸막이를 두십시오. 예를 들어, 샤워 커튼, 실내 분리 칸막이, 대형 판지, 담요 또는 큰 침대보를 사용할 수 있습니다.
- » 아픈 사람이 사용한 리넨은 세척하고 말리십시오. 더러운 세탁물을 취급할 때는 일회용 장갑을 착용하십시오.



9. 아픈 사람과 화장실을 같이 쓰는 경우에는 매번 사용 후 청소하고 소독하십시오. 이것이 불가능한 경우, 간병인은 마스크와 일회용 장갑을 착용하고 아픈 사람이 화장실을 사용한 후 가능한 한 오래 기다렸다가 청소를 시작해야 합니다. 아픈 사람은 가급적 화장실을 사용할 때 마스크를 착용해야 합니다. 화장실의 환기가 잘 되는지 확인합니다. 창문을 열고 환풍기를 켜서 안전하고 효율적으로 실내 공기를 신선한 공기로 순환시키십시오.

10. 부득이한 경우(예: 간호사의 방문)를 제외하고 집에 방문자를 들이지 마십시오. 함께 사는 사람이 COVID-19에 걸렸음을 방문자에게 알리십시오. 부득이하게 방문자가 집에 들어와야 하는 경우에는 마스크를 착용하도록 하고 아픈 사람으로부터 가능한 한 2미터 또는 6피트(팔 길이 약 2배) 이상 떨어져 있어야 합니다.



11. 아픈 사람은 자택 격리 중단 기준을 충족할 때까지 격리 상태를 유지해야 합니다.

좀 더 자세한 내용은 http://bit.ly/covid19_endisolation에서 확인하십시오.

아픈 가족을 돌보는 방법

COVID-19에 감염된 대부분의 사람은 증상이 경미한 정도로, 집에 머무르며 회복하도록 해야 합니다. 가정 내에서 아픈 사람을 돌보는 중이라면 다음 수칙을 지키십시오.



1. COVID-19 감염자는 다음을 수칙을 지켜야 합니다.

- » 탈수를 막기 위해 충분한 수분을 섭취하십시오.
- » 집에서 휴식을 취하십시오.
- » 증상에 도움이 되는 일반의약품(의사와 전화 상담 후) 사용하십시오.
- » 20초 이상 비누와 물로 자주 손을 씻으십시오. 비누와 물을 바로 사용할 수 없는 경우에는 알코올 성분이 60% 이상인 손 소독제를 사용하십시오.
- » 대부분의 경우, 증상이 수 일간 지속되다가 일주일 후 호전됩니다.



2. 가급적이면 아픈 사람과의 접촉을 제한하십시오. 환자를 돌보기 전에 가능하면 아픈 사람에게 마스크를 착용하도록 요청하십시오. 간병인도 아픈 사람을 돌보는 동안에는 마스크를 착용해야 합니다. 이렇게 하면 어느 정도의 예방 효과가 있습니다.

3. 간병인은 자가 격리해야 합니다. 아픈 사람을 돌본 간병인은 자가 격리해야 합니다. 자가 격리 시기와 방법은 http://bit.ly/covid19_quarantine 에서 확인하십시오.



4. 비누와 물로 표면, 문 손잡이 및 기타 자주 만지는 표면을 세척하십시오. 그런 다음 가정용 세제로 표면을 소독(세균 제거)하십시오. COVID-19 유발성 바이러스에 효과적인 가정용 세제와 소독제 목록은 http://bit.ly/covid19_disinfectants 에서 찾으실 수 있습니다.

- » 청소 제품을 사용하는 동안에는 창문을 열고 환풍기를 켜서 안전하고 효율적으로 실내 공기를 신선한 공기로 순환시키십시오.
- » 가급적이면 비닐봉투를 씌운 휴지통을 아픈 사람 전용으로 비치하십시오. 사용한 일회용 장갑과 기타 오염된 물건은 비닐봉투를 씌운 휴지통에 버리십시오. 쓰레기를 다룬 후에는 손을 씻으십시오.
- » 아픈 사람이 사용한 리넨은 세척하고 말리십시오. 더러운 세탁물을 취급할 때는 일회용 장갑을 착용하십시오.



세척 및 소독에 대한 자세한 내용은 http://bit.ly/covid19_clean 에서 확인하실 수 있습니다.

5. 의사의 연락처를 항상 소지하여 **COVID-19** 감염자의 상태가 악화되거나 돌보는 사람에게 대한 질문이나 우려사항이 있는 경우 의사에게 바로 연락할 수 있도록 하십시오. 영어에 능통하지 않다면 통역사를 요청하거나 가족원에게 도움을 요청하십시오. COVID-19에 걸린 사람이 의사를 만나러 가야 하는 경우에는 가기 전에 먼저 전화하여 아픈 사람에게 마스크를 쓰도록 하십시오.



6. **COVID-19와 관련하여 비상 경고 징후***는 없는지 확인하십시오. 누군가가 다음 증상 중 하나라도 보이면, 즉시 응급 의료진의 진찰을 받으십시오:

- » 호흡 곤란
- » 지속적인 가슴의 통증 또는 압박
- » 정신적 혼동이 나타남
- » 깨거나 깨어 있는 상태를 유지할 수 없음
- » 피부, 입술 또는 손발톱바닥이 창백해지거나 회색 또는 파란색이 됨(피부 색조에 따라 상이)

* 이 목록에 가능한 모든 증상이 포함된 것은 아닙니다. 중증이거나 우려되는 다른 증상이 있는 경우에는 담당 의사에게 연락하시기 바랍니다.

7. **응급 상황이 발생하면 911에 전화하십시오.** 911 교환원에게 그 사람이 COVID-19에 걸렸거나 의심된다고 말하십시오. 영어에 능통하지 않다면 통역사를 요청하거나 가족원에게 도움을 요청하십시오.



8. **가능하면 친구나 이웃에게 식료품과 의약품 픽업을 도와달라고 요청하십시오.** 또는 해당 지역에서 사용 가능한 배송 옵션을 확인하십시오.

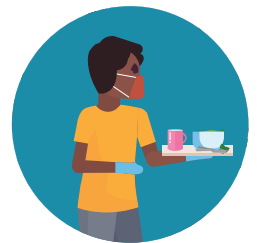
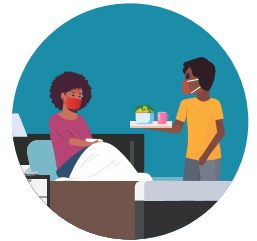
아픈 사람을 돌보는 방법에 대한 자세한 정보는 http://bit.ly/covid19_care4sick에서 확인하실 수 있습니다.



누군가가 아픈 경우의 음식 준비 및 식사 방법

가능하면, 아픈 가족원이 독립된 공간에서 따로 식사할 수 있도록 식사를 따로 준비하십시오. 별도의 공간에서 식사를 할 수 없는 경우에는 식사 중에 다른 가족원과 가능한 한 멀리 최소 2미터 또는 6피트(팔 길이 약 2배)의 거리를 두거나 다른 가족들과 다른 시간에 식사해야 합니다. 또한 다음의 수칙을 지키십시오.

1. 아픈 경우에는 음식을 준비하거나 나르는 일을 돕지 마십시오.
2. 가정의 모든 사람이 음식 준비 또는 식사 후엔 비누와 물로 20초 이상 손을 씻도록 하십시오.
3. 깨끗한 식기로 음식을 제공하십시오. 한 사람이 모든 가족원에게 음식을 나눠주거나 각 가족원이 동일한 식기를 취급하지 않도록 하고 각자의 깨끗한 식기를 사용하여 직접 음식을 가져가도록 하십시오.
4. 가정 내 다른 구성원과 같은 접시 또는 같은 식기를 사용하여 식사하지 마십시오.
5. 간병인은 마스크를 쓰고 아픈 사람에게 음식을 가져다주고 아픈 사람의 접시와 식기를 세척하게 하십시오. 이 간병인은 중증 질병에 걸릴 위험이 높지 않아야 합니다.
6. 가급적이면 환자가 사용했거나 더러워진 접시, 음료수 잔 및 식기를 취급할 때는 장갑을 착용하십시오. 또한 사용한 물건은 뜨거운 비눗물 또는 식기 세척기로 세척하십시오.
 - » 아픈 사람이 나중에 먹을 수 있도록 보관할 남은 음식은 별도의 용기에 보관하고 다른 사람이 먹지 않도록 해당 사람의 라벨을 붙이십시오.
7. 사용한 접시와 식기를 세척한 다음 장갑을 벗은 후에는 비누와 물로 20초 이상 손을 씻으십시오.



아픈 사람에게 노출되었을 때 자가 격리하는 방법

자가 격리는 COVID-19에 노출되었을 수 있는 사람과 다른 사람들을 분리하여 질병 확산을 예방하기 위한 것입니다. 귀하 또는 귀하의 가족 중 누군가가 COVID-19에 걸린 사람과 밀접 접촉을 한 경우에는 다음 수칙을 지키십시오.



1. 집에 머물면서 귀하의 건강 상태를 모니터링하십시오.

- » COVID-19에 걸린 사람과 마지막으로 접촉한 후부터 집에서 자가 격리하십시오.
- » 발열(100.4°F 이상), 기침, 호흡곤란, 미각 또는 후각 기능 저하 또는 COVID-19의 기타 증상이 있는지 체크하십시오.
- » 가능하면 애완동물을 비롯해 다른 사람들, 특히 COVID-19로 인해 매우 아프게 될 위험이 높은 사람과 멀리 떨어져 생활하십시오. 외로울 수 있지만 COVID-19의 확산을 막고 자신과 가족을 보호하려면 자가 격리가 필요합니다. 집에서 안전하게 자가 격리할 수 없다고 생각되면 지역 보건부나 의료 제공자에게 대체 주택 옵션에 대해 문의하십시오.



2. 기침과 재채기는 가리고 하고 손을 자주 씻으며 눈, 코, 입 또는 마스크를 만지지 마십시오. 눈, 코, 입 또는 마스크를 만진 후에는 손을 씻으십시오.



3. 가족 중 누군가가 COVID-19에 걸렸고 별도의 침실에 머물면서 격리할 수 있는 경우, 귀하와 귀하의 가족 중 아픈 사람과 밀접하게 접촉한 다른 사람들은 자가 격리(아픈 사람과 분리)하고 COVID-19에 걸린 가족원이 격리를 시작한 후 일정 시간 동안 집에 있어야 합니다.



4. 새로운 가족원이 COVID-19에 걸리고 밀접 접촉이 발생하면 언제라도 자가 격리를 다시 시작해야 합니다.

5. COVID-19에 걸린 가족원을 돌보고 있거나 아픈 사람으로부터 자신을 분리할 수 없는 경우, COVID-19에 걸린 사람을 돌보는 동안 그리고 COVID-19에 걸린 가족원이 격리를 끝낸 후 일정 기간 동안 자가 격리해야 합니다.



자가 격리 방법은 http://bit.ly/covid19_quarantine 에서 확인하십시오. 자가 격리 기간을 단축할 수 있는 옵션에 대한 정보는 지역 보건부 웹사이트에서 확인하십시오.

COVID-19에 걸린 사람이 격리를 끝내고 다른 사람과 함께 있을 수 있는 경우에 대한 자세한 정보는 http://bit.ly/covid19_endisolation 에서 확인하십시오.

6. 방문자는 반드시 집에 들어와야 하는 사람(예: 가정 보건 간호사)으로 제한하십시오. 함께 사는 사람이 COVID-19에 걸렸으며 다른 사람들은 자가 격리 중임을 방문자에게 알리십시오. 방문자가 반드시 들어와야 하는 경우에는 마스크를 착용하고 아픈 사람과 자가 격리 중인 모든 사람으로부터 가능한 한 2미터 또는 6피트(팔 길이 약 2배) 이상 떨어져 있어야 합니다.



7. 가능하면 친구나 이웃에게 식료품과 의약품 픽업을 도와달라고 요청하십시오. 지역 식료품점에서 배달을 하는지 확인하십시오.

격리 시기 및 방법에 대한 자세한 정보는 http://bit.ly/covid19_quarantine 에서 확인하실 수 있습니다.