



OCTOBER 2023 Korean

DOH 820-244

롱코비드부터 스스로 보호하기: 백신 접종을 받으세요



연구자들은 수백만 명이 롱코비드를 경험한 것으로 추정합니다.



COVID 감염자는 누구나 롱코비드에 걸릴 수 있습니다.



연구에 따르면 **COVID-19** 백신 미접종자는 접종자들보다 롱코비드에 걸릴 확률이 더 높을 수 있습니다.

롱코비드 또는 Post-COVID Conditions (PCC, 포스트 COVID 상태)는 COVID-19 감염 후에도 지속되거나 발생하는 모든 징후, 증상 또는 질환으로 정의됩니다. 증상은 몇 주, 몇 달 또는 몇 년 동안 지속될 수 있으며 피로, 머리가 멍한 상태인 브레인 포그, 기침, 호흡 곤란 또는 숨가쁨, 두심 및 통증, 후각 상실 또는 미각 변화, 발열, 수면 장애, 기분 변화 등이 포함될 수 있습니다.

COVID-19에 감염되었던 누구나 연령에 관계 없이 롱코비드를 겪을 수 있습니다. 롱코비드는 백신 미접종자와 위중증 COVID-19 증상을 겪은 개인에게 더욱 흔히 발생합니다.

COVID-19에 여러 차례 감염된 개인은 롱코비드를 비롯해서 더 많은 건강 위험에 노출되어 있습니다.

COVID-19 백신 접종을 최신으로 유지함으로써 롱코비드 증상 발생을 낮출 수 있습니다. COVID-19 백신은 생후 6개월 이상 누구나 접종이 권장됩니다.

롱코비드 예방

롱코비드를 예방하는 최선의 방법은 COVID-19 감염으로부터 [나와 타인을 보호](#)하는 것입니다.

[COVID-19 백신 접종을 최신으로 유지하는 것은](#) COVID-19 감염과 위중증으로부터 가장 효과적인 보호 방법입니다. 또한, COVID-19 확진자 또는 의심자와의 밀접 접촉을 피하고, 손 씻기나 알코올 기반 손 소독제 사용, 사람이 많이 모인 곳에서 마스크 착용, 아플 때 COVID-19 테스트 및 집에 머물기는 COVID-19으로부터 나와 타인을 보호할 수 있습니다.

COVID-19 백신은 생후 6개월 이상 누구나 접종할 수 있으며 Centers for Disease Control and Prevention(CDC, 미국질병통제예방센터)이 권장합니다.

현재 진행된 연구

연구자들은 수백만 명이 롱코비드를 경험한 것으로 추정합니다.

지금까지 연구에 따르면 다음의 경우 다른 사람들보다 롱코비드에 걸릴 가능성이 더 높을 수 있습니다.

- **COVID-19 백신 미접종자**
- COVID-19으로 인한 위중증자, 특히 병원 치료가 필요한 개인
- 기저질환자
- COVID-19 발병 도중 또는 이후 다기관 염증 증후군(MIS)을 경험한 자
- 2회 이상 COVID-19 확진자

롱코비드는 성인보다 어린이 및 청소년에게 비교적 드물게 발생하지만, 그들에게도 COVID-19 발병 후 장기적인 영향이 나타납니다.

[최근 연구](#)에 따르면 백신 미접종자는 이미 감염된 적이 있는 경우에도 여전히 COVID-19 백신 접종을 고려해야 하는 것으로 나타났습니다. 연구를 통해 백신 미접종자가 COVID-19에서 회복된 후 백신을 접종한 경우 롱코비드 발병 위험이 낮아진 것으로 밝혀졌습니다.

의료제공자와 롱코비드 논의하기

롱코비드는 현재 이에 대한 실험실 테스트가 없기 때문에 진단하기가 어려울 수 있습니다. 롱코비드 증세가 의심되는 경우, 다음 목록을 작성하여 신뢰할 수 있는 의료제공자와의 [진료 예약을 준비하십시오](#).

- 현재 및 과거 건강 상태
- 복용하는 모든 약물/보충제
- 시작 시기, 발생 빈도, 증상이 호전 또는 악화된 이유, 일상에 미치는 영향 등을 포함하여 COVID-19 감염 후 시작된 모든 증상
- COVID-19에 감염된 후 시작되었다고 생각하는 증상과 관련하여 받은 그 외 모든 치료 및 검사



스스로를 돌보고, 걷고, 타인과 교류하거나, 일하는 등 특정한 임무를 수행하는 능력이 제한되는 경우 [롱코비드는 Americans with Disabilities Act\(미국 장애인법\)에 따라 장애가 될 수 있습니다.](#)

본 문서를 다른 형식으로 요청하려면 **1-800-525-0127**로 전화하십시오. 청각 장애가 있는 고객은 전화 **711(Washington Relay)** 또는 이메일 doh.information@doh.wa.gov로 연락하시면 됩니다.



가까운 지역의 COVID-19 백신 제공업체를 vaccines.gov에서 찾아보십시오

궁금한 사항이 있으신가요?
이메일:
COVID.Vaccine@doh.wa.gov