

COVID-19 양성 판정을 받은 경우 해야 할 일

2022년 4월 20일 변경사항 요약

- 여행에 대한 Centers for Disease Control and Prevention(CDC, 질병통제예방센터) 지침, Department of Health(DOH, 보건부) 확진격리 및 예방격리 계산기 도구 및 Care Connect Washington에 대한 정보를 제공하는 링크 관련 기술적 변경 사항.

2022년 1월 26일 변경사항 요약

- 일반 대중들을 위한 [CDC 확진격리 및 예방격리 지침](#)에 부합하도록 확진격리 지침 업데이트
- [자가검사로 양성 판정을 받은 경우 해야 할 일](#) 관련 정보 추가

소개말

COVID-19 양성 판정을 받은 경우, COVID-19이 다른 사람들에게 확산되는 것을 막을 수 있도록 도움을 주실 수 있습니다. 아래 지침을 준수해 주시기 바랍니다.

- K-12 학교의 학생과 교직원은 [K-12 지침](#)을 준수해야 합니다.
- 의료 시설의 입소자 또는 종사자들은 CDC의 [SARS-CoV-2 감염 또는 SARS-CoV-2에 노출된 의료 인력 관리를 위한 임시 지침](#)(영어로만 제공) 및 [CDC의 임시 감염병 예방 및 코로나바이러스 감염증 2019\(COVID-19\) 대유행 기간 동안 의료 종사자를 위한 방역수칙](#)(영어로만 제공)의 지침을 준수해야 합니다.

자택에서 확진격리

COVID-19 양성 판정을 받은 분 또는 COVID-19 유증상자 및 검사 결과를 기다리는 분들은 자택에서 확진격리를 해야 합니다. **백신접종 여부에 관계없이 확진격리를 해야 합니다.** 직장이나 학교 또는 다른 공공장소에 방문을 자제해 주십시오. 대중교통, 차량 공유 서비스 또는 택시 이용을 삼가시기 바랍니다. 다른 분에게 쇼핑을 부탁하거나 식료품 배달 서비스를 이용하십시오. 자택에서 확진격리를 하는 동안 음식이나 기타 지원이 필요한 경우 [Care Connect Washington](#)을 이용할 수 있습니다. COVID-19 정보 핫라인, 1-800-525-0127번으로 전화하여 # 버튼을 누르십시오. 통역 서비스가 지원됩니다.

가급적 일정한 방 안에서만 머무르며 다른 가족들과 접촉하지 마시고 가능한 경우 욕실을 별도로 사용하시기 바랍니다. 다른 사람들과 함께 있어야 하는 경우, [얼굴에 꼭 맞는 마스크](#)를 착용합니다.

병원 치료를 받는 경우를 제외하고는 자택에 머무르셔야 합니다. 병원 내원에 앞서 전화하십시오. 의료서비스 제공자에게 COVID-19 확진자이거나 COVID-19 검사 중에 있다고 말씀해 주십시오.

확진격리는 어느 정도의 기간 동안 해야 하나요?

확진격리 기간은 얼굴에 꼭 맞는 마스크 착용 가능 여부, COVID-19 증상이 심한 경우 또는 면역저하자 여부 및 집단 환경의 입소자 또는 종사자 여부에 따라 다릅니다. 아래 항목 중 해당하는 내용을 참조하시기 바랍니다.

집과 공공장소에서 다른 사람이 주변에 있을 때 얼굴에 꼭 맞는 마스크를 착용할 수 있는 경우:

COVID-19 양성 판정을 받고 **증상이 있는 경우**, 증상이 최초로 발현된 후 최소 **5일**간 확진격리를 합니다. **5일 확진격리 계산**은 아래를 참조해 주십시오. 다음의 경우 전체 5일이 경과한 후 확진격리를 해제할 수 있습니다.

- 확진격리를 시작하고 5일이 경과한 후에 증상이 상당히 호전되는 경우, 그리고
- 해열제를 복용하지 않고 24시간 동안 발열 증세가 없는 경우, 그리고
- 집과 공공장소에서 추가 5일 동안 다른 사람과 함께 있을 때 **얼굴에 꼭 맞는 마스크**를 계속 착용할 수 있는 경우

확진격리 후 5일이 경과한 후에도 계속 발열 증세가 있거나 다른 증상이 상당히 호전되지 않으면, 해열제를 복용하지 않고 24시간 동안 발열 증세가 없고 다른 증상이 개선될 때까지 기다린 후 확진격리를 종료해야 합니다.

COVID-19 양성 판정을 받았지만 **증상이 전혀 없는 경우**, COVID-19 양성 판정을 받은 후 최소 **5일**간 확진격리합니다. **5일 확진격리 계산**은 아래를 참조해 주십시오. 다음의 경우 전체 5일이 경과한 후 확진격리를 해제할 수 있습니다.

- 증상이 나타나지 않은 경우, 그리고
- 집과 공공장소에서 추가 5일 동안 다른 사람과 함께 있을 때 **얼굴에 꼭 맞는 마스크**를 계속 착용할 수 있는 경우

양성 판정을 받은 후 증상이 나타나면 5일간의 확진격리를 다시 시작해야 합니다. 증상이 있는 경우 확진격리 종료에 대한 상기 방역수칙을 준수해 주십시오.

지속적인 마스크 사용이란 집 안팎에서 다른 사람들이 주변에 있을 때마다 **얼굴에 꼭 맞는 마스크**를 착용하고, 취침, 식사, 수영과 같이 마스크를 착용할 수 없는 경우 다른 사람들과 함께하지 않는 것을 의미합니다. 추가 마스크 착용 5일 동안 마스크 대용품(예: 드레이프가 달린 페이스 쉴드)을 대체품으로 사용할 수 없습니다.

항원 검사가 가능한 경우, 격리 5일째에 검사를 한다면 다른 사람을 감염시킬 위험을 더욱 줄일 수 있습니다. 해열제를 복용하지 않고 24시간 동안 발열 증세가 없으면서 다른 증상이 개선된 경우에만 검체를 채취하십시오(미각 또는 후각 상실은 회복 후 몇 주 또는 몇 달 동안 지속될 수 있으므로 확진격리 기간의 종료를 연기할 필요는 없음). 검사 결과가 음성인 경우, 5일 후 격리를 종료할 수 있으나 이후 5일 동안 다른 사람이 주변에 있을 때는 계속 마스크를 착용하십시오. 검사 결과가 양성인 경우, 증상이 최초 발현된 후 10일이 경과할 때까지(또는 증상이 전혀 나타나지 않은 경우 처음으로 COVID-19 검사 결과가 양성으로 나온 후 10일이 경과할 때까지) 계속해서 확진격리를 해야 합니다.

다음은 증상이 발생한 후(또는 양성 판정이지만, 증상이 전혀 나타나지 않은 경우) 10일 동안의 추가 지침입니다.

- 10일 동안, [면역저하자나 위중증 고위험군](#)은 피하고 의료기관(요양원 포함) 및 기타 고위험 시설은 방문하지 마십시오.
- 10일 내내, 식당, 일부 헬스장 등 마스크를 착용할 수 없는 장소의 방문을 자제하고, 집과 직장에서 다른 사람들과의 식사를 피하십시오.
- 여행에 대한 정보는 [여행 | CDC](#)를 참조하십시오.

집과 공공장소에서 다른 사람이 주변에 있을 때 얼굴에 꼭 맞는 마스크를 착용할 수 없는 경우:

COVID-19 양성 판정을 받고 증상이 있다면 다음과 같은 경우 증상이 처음 나타난 후 **10일**이 경과하면 자택 확진격리를 종료할 수 있습니다.

- 해열제를 복용하지 않고 24시간 동안 발열 증세가 없는 경우 **그리고**
- 증상이 상당히 호전됨

확진격리 후 10일이 경과한 후에도 계속 발열 증세가 있거나 다른 증상이 호전되지 않으면, 해열제를 복용하지 않고 24시간 동안 발열 증세가 없고 다른 증상이 개선될 때까지 기다린 후 확진격리를 종료해야 합니다.

COVID-19 양성 판정을 받았지만 아무 증상이 없다면 다음의 경우 COVID-19 양성 판정을 받은 후 **10일**이 경과하면 자택 확진격리를 종료할 수 있습니다.

- 증상이 나타나지 않은 경우

양성 판정을 받은 후 증상이 나타나면 10일의 확진격리를 다시 시작해야 합니다. 증상이 있는 경우 확진격리 종료에 대한 상기 방역수칙을 준수해 주십시오.

자택에서 확진격리를 하는 동안 음식이나 기타 지원이 필요한 경우 [Care Connect Washington](#)을 이용할 수 있습니다. COVID-19 정보 핫라인에 1-800-525-0127번으로 전화해 #버튼을 누르십시오. 통역 서비스가 지원됩니다.

COVID-19 중증 질환자 또는 면역저하자인 경우:

COVID-19 중증 질환자(입원했거나 집중 치료 또는 기계환기 지원이 필요한 경우 포함)와 [면역저하자](#)는 자택에서 보다 길게 확진격리를 해야 할 수 있습니다. 또한 언제 다른 사람들과 함께 생활할 수 있는지 확인하기 위해 [바이러스 검사](#)를 통한 검사가 필요할 수 있습니다. CDC는 COVID-19 중증 질환자와 [면역저하자](#)들에게 최소 10일에서 최대 20일의 확진격리 기간을 권고합니다. 언제 다시 다른 사람들과 함께 있을 수 있는지 의료 제공자와 상의하십시오.

다음과 같은 집단 환경 입소자 또는 종사자인 경우:

다음과 같은 집단 환경의 입소자 또는 종사자는 아래에 설명된 대로 확진격리 수칙을 준수해야 합니다.

- 교정시설 또는 구금시설
- 노숙자 쉼터나 임시 주택

- 상업 해양 환경(예: 상업용 해산물 선박, 화물선, 유람선)
- 창고, 공장, 식품포장, 육가공시설 등 업무의 특성상 물리적 거리두기가 불가능한 밀집 업무 환경
- 임시 근로자 주택

COVID-19 양성 판정을 받고 증상이 있는 경우, 증상이 처음 나타난 후 10일이 경과하면 다음의 경우 집단 환경에서 확진격리를 종료할 수 있습니다.

- 해열제를 복용하지 않고 24시간 동안 발열 증세가 없는 경우, 그리고
- 증상이 호전된 경우

집단 환경의 종사자이지만 입소자는 아닌 경우 10일 내내 근무지에 방문하지 마십시오. 단, [얼굴에 꼭 맞는 마스크](#) 착용 가능 여부에 따라 위의 단축된 자택 확진격리 지침을 준수해야 할 수 있습니다.

COVID-19 양성 판정을 받았지만 아무 증상이 없는 경우, COVID-19 양성 판정을 받은 후 10일이 경과하면 다음의 경우 집단 환경에서 확진격리를 종료할 수 있습니다.

- 증상이 나타나지 않은 경우

양성 판정을 받은 후 증상이 나타나면 이 환경에 해당하는 경우 10일의 확진격리를 다시 시작해야 합니다. 증상이 있는 경우 확진격리 종료에 대한 상기 방역수칙을 준수해 주십시오. 집단 환경의 종사자이지만 입소자는 아닌 경우 10일 내내 근무지에 방문하지 마십시오. 단, [얼굴에 꼭 맞는 마스크](#) 착용 가능 여부에 따라 위의 단축된 자택 확진격리 지침을 준수해야 할 수 있습니다.

심각한 인력 부족 기간 동안 교정시설, 구금시설, 노숙자 쉼터, 임시 주택 및 중요 기반 시설 작업장은 운영의 연속성을 보장하기 위해 시설 종사자의 확진격리 기간 단축을 고려할 수 있습니다. 해당 환경에서 확진격리 기간을 단축하기 위한 결정은 관할 지역보건소와 협의하여 내려야 합니다.

잠재적으로 전염성이 있고 타인에게 노출시킬 수 있는 시점은 언제인가요?

COVID-19 확진자는 증상이 나타나기 2일 전(또는 증상이 없는 경우 양성 판정을 받기 2일 전)부터, 증상이 나타나고 10일까지(또는 증상이 없는 경우, 양성 판정을 받고 10일 후)까지 다른 사람에게 바이러스를 전파할 수 있습니다. COVID-19 확진자의 확진격리 기간이 10일 이상인 경우, 확진격리 기간이 끝날 때까지 전염성이 있습니다.

COVID-19 확진자는 5일간 확진격리 후 5일째에 증상이 호전되거나 사라져서 확진격리는 하지 않고 다음 5일간 지속적으로 마스크를 착용하는 경우, 확진 6-10일 차에 확진자에 노출된 사람은 이 확진자가 [얼굴에 꼭 맞는 마스크](#)를 착용했다면 밀접 접촉자로 간주되지 않습니다. 해당 확진자가 얼굴에 꼭 맞는 마스크를 착용하지 않은 경우, 6-10일 차에 확진자에 노출된 사람은 밀접 접촉자로 간주됩니다.

5일 또는 10일 확진격리 기간을 어떻게 계산하나요?

증상이 있는 경우 0일째는 증상의 첫 번째 날입니다. 1일차는 증상이 나타난 후 첫 종일입니다.

증상이 없는 경우 0일은 바이러스 검사 양성일(검사를 받은 날짜)입니다. 1일차는 양성 검사를 위해 검체를 채취한 후 첫 종일입니다.

지원이 필요하다면 DOH의 [확진격리 및 예방격리 계산기](#) 도구를 참조하십시오.

확진격리 동안 해야 할 일

- **증상을 관찰하십시오.** 증상이 악화되면 즉시 의료 지원을 받습니다. 의료 응급 상황으로 911에 전화를 해야 하는 경우에는 구급대원에게 COVID-19 증상이 있다는 사실을 밝히셔야 합니다. 가능한 경우, 구급대원이 도착하기 전에 얼굴 가리개를 착용하십시오.
- 가족과 반려동물 등 가급적 **다른 사람이나 동물과 격리하십시오.** 별도의 방에서 머물고, 화장실도 가능하면 따로 사용하십시오. 가족이나 동물을 돌보아야 할 경우, 얼굴 가리개를 착용하고 교감하기 전후에 손을 씻습니다. [COVID-19 및 동물](#)에 대한 자세한 정보는 링크된 사이트에서 확인할 수 있습니다.
- 다른 사람들이 주위에 있을 때 및 진료소에 방문하기 전에 **얼굴에 꼭 맞는 마스크를 착용합니다.** 얼굴에 꼭 맞는 마스크를 착용할 수 없는 경우 다른 가족과 한 공간에 있어서는 안 되며, 가족이 귀하의 방에 출입할 때는 얼굴에 꼭 맞는 마스크나 호흡보호구를 착용해야 합니다.
- 가능하면 **집안 환기 개선**을 위한 조치를 취하십시오.
- 접시, 음료수잔, 컵, 식기, 수건, 침구 등 **개인 물품**을 집안 내 사람들이나 반려동물과 **같이 사용하지** 마시기 바랍니다.

공중보건 인터뷰 참여

COVID-19 검사 결과가 양성으로 나오면 공중보건 직원이 보통 전화로 연락을 드릴 수 있습니다. 앞으로 무엇을 해야 하는지, 어떤 지원을 받을 수 있는지 인터뷰 담당자가 설명해 드립니다. 인터뷰 담당자는 COVID-19 노출에 대해 알리기 위해 최근 귀하와 밀접 접촉한 사람들의 성명 및 연락처를 요청할 것입니다. 접촉 가능성이 있던 분들에게 노출 사실을 알릴 수 있게 이 정보를 요청하는 것입니다. 인터뷰 담당자는 밀접 접촉자들에게 귀하의 성명을 알리지 않습니다.

자가진단 시 양성 판정을 받은 경우

자세한 정보는 [임시 SARS-CoV-2 자가검사 안내\(wa.gov\)](#)(영어로만 제공)를 참조해 주십시오.

확진격리와 예방격리의 차이란 무엇인가요?

- **확진격리**란 COVID-19 증상이 있거나, 검사 결과를 기다리고 있거나, COVID-19 양성 판정을 받은 경우 수행합니다. 확진격리는 감염병 확산을 방지하기 위해 권장 [기간](#)(영어로만 제공) 동안 집에 머무르고 다른 사람(가구 구성원 포함)과 떨어져 지내는 것을 말합니다.
- **예방격리**란 COVID-19에 노출된 경우 수행합니다. 예방격리는 감염되어 전염성이 있는 경우를 대비해 권장 [기간](#)(영어로만 제공) 동안 집에 머무르고 다른 사람과

떨어져 지내는 것을 말합니다. 추후 COVID-19 양성 판정을 받거나 COVID-19 증상이 발현되면 예방격리에서 확진격리가 됩니다.

자세한 COVID-19 정보 및 자료

의사 또는 의료서비스 제공자가 없는 경우: 이민 신분과 관계없이 많은 지역에서 무료 또는 저비용의 검사를 실시합니다. [Department of Health의 검사 관련 자주 묻는 질문](#)을 참조하시거나 [워싱턴주 COVID-19 정보 핫라인](#)에 전화해 주십시오.

[워싱턴주의 COVID-19 현황](#), [Inslee 주지사 선언](#)(영어로만 제공), [증상](#)(영어로만 제공), [확산 양상](#)(영어로만 제공) 및 [검사 방법 및 시점](#)(영어로만 제공)과 관련한 최신 업데이트 사항을 확인하시기 바랍니다. 자세한 정보는 [자주 묻는 질문](#)(영어로만 제공)을 참조하십시오.

특정 인종/민족성 또는 출신 국가에 따라 COVID-19 위험이 커지는 것은 아닙니다. 그러나, 데이터에 따르면 비백인 지역사회가 COVID-19으로 인해 불균형적인 영향을 받는 것으로 나타났습니다. 이는 특히 특정 집단에게 자신과 해당 지역사회를 보호할 수 있는 기회를 제한하는 구조적 인종차별주의 때문입니다. [낙인은 질병과 싸우는 데 도움이 되지 않습니다](#)(영어로만 제공). 오직 정확한 정보만을 공유함으로써 유언비어와 허위 정보가 확산되는 것을 막을 수 있습니다.

- [워싱턴주 Department of Health 2019 신종 코로나바이러스\(COVID-19\) 발병](#)
- [워싱턴주 코로나바이러스 대응\(COVID-19\)](#)
- [지역 보건부 또는 지역구 검색](#)(영어로만 제공)
- [CDC 코로나바이러스\(COVID-19\)](#)(영어로만 제공)
- [낙인 방지 자료](#)(영어로만 제공)

추가 질문이 있으신가요? COVID-19 정보 핫라인에 문의: **1-800-525-0127**

월: 오전 6시~오후 10시, 화~일 및 [주정부 법정 공휴일](#): 오전 6시~오후 6시. 통역 서비스가 필요한 경우에는 # 버튼을 누르고 교환원이 응답하면 [이용 언어를 말씀하십시오](#). 건강, COVID-19 검사 또는 검사 결과에 관한 문의사항은 의료 서비스 제공자에게 연락하십시오.

본 문서를 다른 형식으로 요청하려면 1-800-525-0127번으로 전화하십시오. 청각 장애가 있는 고객은 전화 711([Washington Relay](#)) 또는 이메일 civil.rights@doh.wa.gov로 연락하시면 됩니다.