

COVID-19 확진자와 접촉했을 가능성이 있는 경우 해야 할 일

2022년 4월 20일 변경사항 요약

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

2022년 1월 26일 변경사항 요약

- 일반 시민들을 위한 [CDC 확진격리 및 예방격리 지침](#)에 부합하도록 예방격리 지침 업데이트
- [집단 시설](#) 예방격리 지침 업데이트

소개말

COVID-19에 노출되거나 노출되었다고 생각하는 경우, 함께 거주하는 가족 구성원과 지역사회 다른 주민들에게 바이러스가 확산되는 것을 막기 위해 도움을 주실 수 있습니다. 아래 지침을 준수해 주시기 바랍니다. 다음과 같은 특수 환경을 위한 추가 지침을 참고하십시오.

- K-12 학교의 학생과 교직원들은 [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.
- 교정 또는 구금 시설, 노숙자 쉼터 또는 임시 주택에 근무하거나 체류 중인 경우 [특정 밀집 환경 입소자 또는 근로자를 위한 정보](#)의 지침을 준수하십시오.

지역 보건 관할 구역은 발병 통제 및 운용 중인 예방 수칙과 같은 고려 사항을 기반으로 재량을 발휘해 이러한 방역 수칙을 완화하거나 확대할 수 있습니다.

COVID-19 확진자와 밀접 접촉을 했지만 아프지 않습니다. 이 경우, 어떻게 해야 하나요?

다음의 경우 예방격리를 할 필요가 없습니다.

- 연령과 건강 상태에 따라 부스터샷 및 추가 접종 등 COVID-19 백신접종을 [완료](#)한 경우

- 기본 백신 시리즈는 완료했지만 아직 부스터샷 대상은 아닌 경우, COVID-19 확진자에게 노출된 날로부터 최소 2주 전에 기본 백신 시리즈의 최종 접종을 받았다면 예방격리가 필요하지 않습니다.
- 최근 90 일 이내에 [바이러스 검사](#)에서 COVID-19 양성 판정을 받고 회복된 경우 예방격리를 할 필요는 없지만 다음과 같은 조치를 취하셔야 합니다.
 - COVID-19 확진자와 마지막으로 밀접 접촉한 후 최소 5일 이내에 COVID-19 검사를 받으십시오. 양성 판정을 받은 경우, [COVID-19 양성 판정을 받은 경우 해야 할 일\(wa.gov\)](#) 지침을 준수하십시오.
 - 최근 90일 이내에 [바이러스 검사](#)에서 COVID-19 양성 판정을 받고 회복된 경우, COVID-19 확진자와 마지막으로 밀접 접촉한 후 최소 5일 이내에 항원 검사(PCR 검사는 안 됨)를 받습니다.
 - COVID-19 확진자와 마지막으로 밀접 접촉한 날로부터 10일간 집과 공공장소에서 다른 사람이 주변에 있을 때 [얼굴에 꼭 맞는 마스크](#)를 착용하고, 5일째에 COVID-19 음성 판정을 받은 경우에도 마스크를 계속 착용합니다.
 - COVID-19 확진자와 마지막으로 밀접 접촉한 후 10일간 증상을 관찰하시기 바랍니다.
 - 증상이 나타난 경우, [검사를 받고, 'COVID-19 양성 확진자와 밀접 접촉했고 현재 아픉니다. 이 경우, 어떻게 해야 하나요?'](#)에 대한 지침을 준수하십시오.

다음의 경우 [자택에서](#) 예방격리:

- 백신을 접종하지 않았거나 기본 COVID-19 백신 시리즈를 완료하지 않은 경우 또는
- 연령과 건강 상태에 따라 부스터샷 및 추가 접종 등 COVID-19 백신접종을 [완료](#)하지 않은 경우

자택에서 예방격리 외에 취해야 할 조치

- COVID-19 확진자와 마지막으로 밀접 접촉한 후 최소 5일 이내에 [바이러스 검사](#)로 COVID-19 검사를 받으십시오. 양성 판정을 받은 경우, [COVID-19 양성 판정을 받은 경우 해야 할 일\(wa.gov\)](#) 지침을 준수하십시오.
- 마지막으로 밀접 접촉한 후 10일간 증상을 관찰하시기 바랍니다.
 - [COVID-19 증상이](#) 있는 경우, 확진격리를 하고 [검사를 받고, 'COVID-19 양성 확진자와 밀접 접촉했고 현재 아픉니다. 이 경우, 어떻게 해야 하나요?'](#)에 대한 지침을 준수하십시오.

예방격리 기간은 얼마인가요?

집과 공공장소에서 다른 사람이 주변에 있을 때 [얼굴에 꼭 맞는 마스크](#)를 착용할 수 있는 경우:

[얼굴에 꼭 맞는 마스크](#)를 착용할 수 있는 경우, COVID-19 확진자와 마지막으로 밀접 접촉한 후 **5일** 동안 집에서 예방격리를 한 뒤, 집과 공공장소에서 다른 사람이 주변에 있을 때 **추가로 5일** 동안(총 10일간) 지속적으로 마스크를 착용해야 합니다. 예방격리 동안 가능하다면 집에서 다른 사람이 주변에 있을 때는 [얼굴에 꼭 맞는 마스크](#)를 착용하십시오. 지속적인 마스크 사용이란 집 안팎에서 다른 사람들이 주변에 있을 때마다

얼굴에 꼭 맞는 마스크를 착용하고 취침, 식사, 수영과 같이 마스크를 착용할 수 없는 경우 다른 사람들과 함께하지 않는 것을 의미합니다. 마스크를 추가로 착용해야 하는 5일 동안에도 마스크 대용품(예: 드레이프가 달린 페이스 쉴드)을 대체품으로 사용할 수 없습니다.

- 음성 판정을 받거나 COVID-19 확진자와 마지막으로 밀접 접촉한 날로부터 최소 5일 이내에 검사를 받을 수 없는 경우, 증상이 없으면 예방격리를 해제할 수 있지만, 10일째 되는 날까지 집과 공공장소에서 다른 사람과 함께 있을 때는 얼굴에 꼭 맞는 마스크를 계속 착용합니다.
- 여행에 대한 정보는 [여행 | CDC](#)를 참조하십시오.
- COVID-19 확진자와 마지막으로 밀접 접촉한 날로부터 10일째가 되는 날까지 식당, 일부 헬스장 등 마스크를 착용할 수 없는 장소 방문은 자제하시고, 집과 직장에서 다른 사람들과의 식사는 피하십시오.
- 가능한 경우, COVID-19 확진자와 마지막으로 밀접 접촉한 날로부터 10일 동안은 가족 이외 타인뿐만 아니라 동거인 특히 COVID-19으로 인해 중증 상태로 발전될 수 있는 [고위험군](#)과는 떨어져 지냅니다.
- COVID-19 확진자에게 노출된 날로부터 최소 10일 동안, [면역저하자나 중증 고위험군](#)은 피하고 의료기관(요양원 포함) 및 기타 고위험 시설은 방문하지 마십시오.
- 업무의 특성상 물리적 거리두기가 불가능한 밀집 근무지(창고, 공장, 식품포장·육가공시설 등)의 근로자는 COVID-19 확진자와 마지막으로 밀접 접촉한 날로부터 10일 동안 직장으로부터 예방격리(떨어져 지냄)해야 하지만, [얼굴에 꼭 맞는 마스크](#)를 착용할 수 있는 경우 위의 단축된 자가예방격리 지침을 따를 수 있습니다.
- 임시 근로자 주택에 거주하는 분들은 COVID-19 확진자와 마지막으로 밀접 접촉한 날로부터 10일 동안 예방격리해야 합니다.
- 상업 해양 환경(예: 상업 해산물 선박, 화물선, 유람선)의 근로자 또는 체류자는 COVID-19 확진자와 마지막으로 밀접 접촉한 날로부터 10일 동안 예방격리해야 합니다. 해당 환경에서 예방격리 효과에 대한 정보는 [CDC 지침](#)(영어로만 제공)을 참조하십시오.

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

[얼굴에 꼭 맞는 마스크](#)를 착용할 수 없는 경우 COVID-19 확진자와 마지막으로 밀접 접촉한 후 **10일간** 집에서 예방격리하시기 바랍니다. 여행에 대한 정보는 [여행 | CDC](#)를 참조하십시오.

특정 밀집 환경 입소자 또는 근로자를 위한 정보:

교정 시설, 구금 시설, 노숙자 쉼터 및 임시 주택의 입소자 또는 종사자는 백신접종, 부스터샷 접종 여부, 최근 90일 이내에 COVID-19 감염 후 회복 여부와 관계없이 예방격리해야 합니다.

- 이러한 환경에서 근무 또는 체류하는 분들은 COVID-19 확진자와 마지막으로 밀접 접촉한 날로부터 10일 동안 예방격리하고 COVID-19 확진자와 마지막으로 밀접 접촉한 날로부터 최소 5일 이내에 검사를 받아야 합니다.
- 해당 환경의 근로자이지만 입소자는 아닌 경우, COVID-19 확진자와 마지막으로 밀접 접촉한 날로부터 10일 동안 근무지를 방문해서는 안 됩니다. 단, [얼굴에 꼭 맞는 마스크](#)의 착용 가능 여부에 따라 위의 자가 예방격리 지침을 준수할 수 있습니다.

심각한 인력 부족 기간 동안 교정 시설, 구금 시설, 노숙자 쉼터 및 임시 주택은 운영의 연속성을 보장하기 위해 시설 종사자의 예방격리 기간 단축을 고려할 수 있습니다. 해당 환경에서 예방격리 기간을 단축하기 위한 결정은 지역 보건 관할 구역과 협의하여 내려야 합니다.

제가 어떻게 COVID-19 에 노출되었나요?

COVID-19을 유발하는 바이러스는 다양한 크기의 에어로졸화된 입자에 의해 전염되는데, 해당 입자에는 밀접 접촉(예: 6피트(2미터) 이내)에 의해 더욱 잘 전염될 수 있는 입자와 공기 중에 부유 상태를 유지하고 특히 환기가 잘되지 않는 실내 환경에서 더 멀리 전파될 수 있는 입자가 포함되어 있습니다. COVID-19 확진자는 증상이 나타나기 2일 전(또는 증상이 없는 경우 양성 판정을 받기 2일 전)부터, 증상이 나타나고 10일 후(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.

밀접 접촉이란 일반적으로 COVID-19 확진자와 24시간 중 총 15분 이상 6피트(2미터) 이내 거리에 있었던 경우를 의미합니다. COVID-19 확진자 중에는 노출 경위에 대해 전혀 모르는 사람들도 있습니다. COVID-19 확진자가 공중보건부에 최근 귀하와 밀접 접촉을 했다고 알리는 경우, [공중보건 인터뷰에 참여](#)하라는 연락을 받으실 수 있습니다.

예방격리 기간을 어떻게 계산하나요?

전염 기간 동안 COVID-19 확진자에게 노출된 날이 0일차입니다. 1일차는 COVID-19 확진자와 마지막으로 밀접 접촉한 후 종일 1일입니다.

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

예방격리 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 동물에 대한 자세한 정보는 링크된 사이트에서 확인할 수 있습니다](#).
- 다른 사람들이 주위에 있을 때 및 진료소에 방문하기 전에 **얼굴에 꼭 맞는 마스크를 착용합니다**. 귀하가 얼굴에 꼭 맞는 마스크를 착용할 수 없다면, 다른 가족과 한 공간에 있어서는 안 되며, 가족이 귀하의 방에 출입할 때는 얼굴에 꼭 맞는 마스크나 호흡보호구를 착용해야 합니다.
- 가능하면 **집에서 환기를 개선하기 위한 조치를 취하십시오**.
- 접시, 음료수잔, 컵, 식기, 수건, 침구 등 **개인 물품을 집안 내 사람들이나 반려동물과 같이 사용하지 마시기 바랍니다**.

공중보건 인터뷰 참여

COVID-19 확진자가 공중보건부에 최근 귀하와 밀접 접촉을 했다고 알리는 경우, 공중보건부는 귀하에게 문자나 전화를 할 수 있습니다. 무엇을 해야 하는지, 어떤 지원을 받을 수 있는지 인터뷰 담당자가 설명해 드립니다. 인터뷰 담당자가 귀하를 밀접 접촉자로 밝힌 사람의 이름을 알려드리지는 않습니다.

COVID-19 양성 확진자와 밀접 접촉했고 현재 아픉니다. 이 경우, 어떻게 해야 하나요?

COVID-19에 노출되었고 **증상**(경미한 증상 포함)이 나타난 경우, 백신 접종 상태에 관계 없이 **바이러스 검사**로 COVID-19 검사를 받고 집에 머물며 다른 사람들과의 접촉을 피하십시오. 검사에 대해서는 의료서비스 제공자에게 문의하십시오. 의료서비스 제공자에게 COVID-19 확진자와 접촉했고 현재 증상이 있다고 말씀하십시오.

- 항원 검사에서 음성 판정을 받은 경우, 의료서비스 제공자가 확진 검사를 권고할 수도 있습니다.
- **자가검사**(영어로만 제공)를 하는 경우, 자가검사 제품의 지침을 준수하십시오.

집 안팎에서 다른 사람들과 함께 있어야 하는 경우, **얼굴에 꼭 맞는 마스크**를 착용해야 합니다. 가족 구성원 외의 다른 사람 주변에 있어야 하는 경우, 다른 사람들은 마스크나 호흡보호구를 착용해야 합니다. 증상이 심해지는 경우 또는 새로운 증상이 나타나는 경우 의료서비스 제공자와 상담하십시오.

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

밀접 접촉자이고 증상이 나타나는 경우 검사를 받고 적절한 지침을 준수하십시오.

<p>증상이 나타난 후 검사 결과</p>	<p>밀접 접촉자:</p> <ul style="list-style-type: none"> 연령과 건강 상태에 따라 부스터샷 및 추가 접종 등 COVID-19 백신접종을 <u>완료</u>한 경우 최근 90 일 이내에 <u>바이러스 검사</u>에서 COVID-19 양성 판정을 받고 회복된 경우 	<p>밀접 접촉자:</p> <ul style="list-style-type: none"> 백신을 접종하지 않았거나 기본 백신 시리즈를 완료하지 않은 경우 연령과 건강 상태에 따라 부스터샷 및 추가 접종 등 COVID-19 백신접종을 <u>완료</u>하지 않은 경우
<p>양성 또는 검사하지 않음</p>	<p><u>COVID-19 양성 판정을 받은 경우 해야 할 일(wa.gov)</u> 지침을 준수하십시오. 검사를 받지 않은 경우 양성 판정을 받은 사람과 동일한 격리 및 마스크 지침을 준수하십시오.</p>	<p><u>COVID-19 양성 판정을 받은 경우 해야 할 일(wa.gov)</u> 지침을 준수하십시오. 검사를 받지 않은 경우 양성 판정을 받은 사람과 동일한 격리 및 마스크 지침을 준수하십시오.</p>
<p>음성</p>	<p>다음 시점까지는 자가격리 유지:</p> <ul style="list-style-type: none"> 해열제를 복용하지 않은 상태에서 지난 24시간 동안 발열 없음, 및 <u>증상</u>이 상당히 호전됨 <p>집단 시설에 체류 또는 근무하는 경우, 마스크 착용, 검사 및 검역에 관한 상기 지침을 다시 준수해 주십시오(<u>COVID-19 확진자와 밀접 접촉을 했지만 아프지 않습니다. 이 경우, 어떻게 해야 하나요?</u>에 대한 지침을 참조하십시오).</p>	<p>예방격리 재개(<u>COVID-19 확진자와 밀접 접촉을 했지만 아프지 않습니다. 이 경우, 어떻게 해야 하나요?</u>에 대한 지침을 참조하십시오).</p>

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(가구구성원 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

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/민족 또는 국적에 따라 COVID-19 위험이 커지는 것이 아닙니다. 그러나, 자료에 따르면 인종차별주의, 특히 특정 집단에게 그들 스스로는 물론 해당 지역사회를 보호할 수 있는 기회를 제한하는 구조적 인종차별주의가 확산되면서 유색인종 지역사회가 COVID-19 발발로 인한 불균형적인 영향을 상당히 많이 받고 있는 것으로 나타나고 있습니다. [낙인은 질병과 싸우는 데 도움이 되지 않습니다](#)(영어로만 제공). 주변 사람들과 정확한 정보를 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 6 시~오후 10 시, 화~일 및 [주정부 법정 공휴일](#): 오전 6 시~오후 6 시. 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 1-800-525-0127로 전화하십시오. 청각 장애가 있는 고객은 전화 711([Washington Relay](#)) 또는 이메일 civil.rights@doh.wa.gov로 연락하시면 됩니다.