

신종 코로나바이러스(코로나19) 간병인 지침

2021년 3월 9일 변경사항 요약

- 백신을 접종 받은 사람들을 위해 새롭게 추가된 정보

계획

COVID-19으로 인해 중증의 고위험군을 돌볼 경우, 다음 지침을 준수해야 합니다.

- 귀하와 가족 및 가까운 사람이 오랫동안 집에 있어야 할 경우를 대비하여 의료진에게 문의해 필요한 약을 추가로 얻을 수 있게 요청합니다.
- 여분의 약을 구할 수 없는 경우, 우편으로 약을 받는 방법을 고려합니다.
- 발열과 기타 증상에 대처하기 위해서 처방전 없이 구할 수 있는 약과 의료용품(티슈 등)이 있는지 확인합니다.
- 의료용품(산소, 요실금, 투석, 상처 치료)이 충분한지 확인하고, 더 구할 수 있는 대체 계획을 세웁니다.
- 장기 보관이 가능한 식품을 구비하고 있는지 확인합니다.
- 귀하가 아픈 상황이 생길 경우, 가족 및 가까운 사람을 누가 돌볼지 결정합니다. 전화 또는 이메일로 다른 사람들과 계속 연락하며 지냅니다. 친구, 가족, 이웃, 지역사회 보건 종사자 등에게 도움을 요청해야 할 수도 있습니다.
- 비상 연락처 목록을 작성하도록 합니다.

주의사항

- 귀하와 가족 및 가까운 사람은 천 소재 얼굴 가리개를 착용해야 합니다. 천 소재 얼굴 가리개는 입과 코를 완전히 가리고 얼굴 측면과 턱 아래에 단단히 밀착되어야 합니다. 머리 주위 또는 귀 뒤에 두르는 끈이나 줄이 달린 두 겹 이상으로 촘촘히 짜인 천 소재여야 합니다. (이 섹션 말미에 있는 얼굴 가리개에 대한 자세한 정보를 참조해 주십시오.)
- 간병 환경을 깨끗하게 유지합니다. 자주 만지는 물건과 표면(예: 식탁, 문고리, 조명 스위치, 손잡이, 책상, 화장실, 수도꼭지, 싱크대, 휴대전화기)을 청소하고 소독합니다. COVID-19을 사멸하는 EPA 등록 소독제를 확인합니다.
- 특히 코를 풀고, 기침이나 재채기를 하거나, 공공 장소에 다녀온 후에는 비누와 물로 20초 이상 손을 씻도록 합니다.
- 비누와 물을 사용할 수 없다면, 알코올이 60% 이상 함유된 손 세정제를 사용합니다.
- 얼굴, 눈, 코를 만지지 않도록 합니다.

- 최대한 공공 장소에서 접촉이 많은 표면, 예를 들어 엘리베이터 버튼, 문고리, 난간 등을 만지지 않도록 하고, 다른 사람과의 악수도 피하도록 합니다. 부득이 접촉이 필요한 경우, 티슈나 소매로 손이나 손가락을 덮고 접촉합니다.
- 음식이 더 필요한 경우, 가족, 사회적 관계망 또는 상업적 관계망을 통해 음식을 받는 방법을 고려합니다.

관찰

- 발열, 기침, 호흡곤란을 포함하여 COVID-19의 가능성이 있는 증상에 주의합니다. 자신에게 증상이 있다고 느껴지면, 담당의에게 전화합니다.
- 가족 및 가까운 사람이 COVID-19과 관련하여 응급 신호를 보일 경우, 즉시 의료적 도움을 구합니다. 성인의 경우, 응급 신호는 다음과 같습니다.
 - 호흡곤란 또는 숨가쁨
 - 지속적인 가슴 통증 또는 압박감
 - 새로운 의식 혼란 또는 깨어있기 힘들
 - 푸르스름한 입술 또는 얼굴

(본 목록은 증상을 모두 포함하고 있지 않습니다. 심각하거나 걱정되는 기타 증상과 관련하여 담당 의료진과 상의하세요.)

가족 및 가까운 사람에게 호흡기 감염이 있는 경우

- 가족 및 가까운 사람에게 증상이 있는 경우, 증상을 보이며 연구소에서 COVID-19으로 확진을 받은 환자 또는 조사가 진행 중인 환자의 가구 구성원과 가까운 배우자, 비의료 기관의 간병인은 CDC의 [집안의 유증상자 돌보기](#)에 관한 권고 수칙을 준수합니다.
- 에어컨을 틀거나, 날씨가 좋다면 창문을 열어 간병을 하는 공간의 환기를 시키도록 합니다.
- 간병은 계속하되 증상자와 접촉은 줄이고 최대한 멀리 떨어져 지냅니다.
 - 날개로 하나씩 건네주고 받기보다 식판에 음식을 제공하여 귀하와 증상자 사이에 물품을 주고 받는 일을 최소화하도록 합니다.
 - 증상자의 입 안에 체온계를 넣지 말고 체온계를 건네 줍니다.
 - 서로 대화를 할 때는 6피트(2미터) 거리두기를 유지합니다.
- 아픈 동안 가능하다면 증상자는 정해진 침실에 있도록 하며, 가능한 경우 전용 화장실을 사용하도록 합니다.
- 증상자가 있던 방을 청소할 경우, 다른 가구 구성원이 다시 사용하기 전에 모든 표면을 소독하고 문질러 닦습니다.

Centers for Disease Control and Prevention(CDC, 미국 질병통제예방센터)은 백신 접종 완료자가 COVID-19 확진자에 노출된 경우 다음의 모든 기준을 충족하면 격리할 필요가 **없다**는 새로운 지침을 최근 발표했습니다.

- 백신 접종을 완료한 경우(2회 접종 중 2차 접종 후 2주 이상 경과 또는 단일 백신 접종의 한 접종 후 2주 이상 경과)

- 현재 COVID-19 노출 이후 증상이 없는 경우

백신 접종 완료자인 경우에도 노출 후 14일간 증상을 관찰해야 합니다. 또한 마스크를 계속 착용하고, 사회적 거리두기를 실천하며, 사교 모임을 소규모로 유지해야 합니다.

백신 접종을 받은 입원 환자와 의료 기관 입소자는 COVID-19 확진자에 노출된 후 계속 격리해야 하므로, 본 지침에 해당되지 않습니다.

이 두 가지 기준을 충족하지 못하는 경우 COVID-19 의심자 또는 확진자에게 노출되면 계속해서 [현행 격리 지침](#)(영어로만 제공)을 따라야 합니다.

백신 접종 완료자인 경우

다음은 백신 접종 완료자로 간주됩니다.

- Pfizer 또는 Moderna 백신 등 2회 접종 중 2차 접종 후 2주 경과
- Johnson & Johnson의 Janssen 백신 등 단일 접종 후 2주 경과

참고: 접종 후 2주가 경과되지 않았거나 2차 접종을 받아야 하는 경우는 백신 접종 완료자가 아닙니다. 백신 접종을 완료할 때까지 모든 [방역 수칙](#)을 준수해 주시기 바랍니다.

백신 접종 완료자인 경우:

- 마스크를 착용하지 않고 백신 접종 완료자와 함께 실내에 집합할 수 있습니다.
- [COVID-19 중증 고위험군](#)과 함께 사는 경우를 제외하고 마스크 착용 없이 다른 한 가정(예: 모두 함께 사는 친인척들과 함께 방문)의 백신 미접종자와 함께 실내에 집합할 수 있습니다.
- COVID-19 확진자 주변에 있었던 경우 증상이 없는 한 다른 사람에게서 격리되어 있거나 검사를 받을 필요가 없습니다.
 - 단, 교정 또는 구금 시설 또는 그룹홈과 같은 집단 환경에 거주하면서 COVID-19 확진자 주변에 있는 경우, 14일 동안 다른 사람과 격리되어 있어야 하며 증상이 없는 경우에도 검사를 받아야 합니다.

백신 접종 상태에 관계없이 공공 장소에서 [자신과 타인을 보호](#)하기 위한 방역 수칙을 준수해야 합니다. 여기에는 마스크 착용, 다른 사람과 최소 6피트(2미터) 거리두기 유지, 환기가 잘 되지 않는 밀집 구역 이용 제한 등이 포함됩니다. 또한 중간 규모 또는 대규모 집합을 피하고 [COVID-19 증상](#) 발현을 계속 관찰해야 합니다. 특히 유증상자 주변에 있었던 경우 수칙을 잘 준수해야 합니다.

출처: [Centers for Disease Control and Prevention](#)

마스크 관련 자세한 정보

작업장에서는 마스크나 호흡보호구와 같은 보호용 가리개가 더 필요할 수 있습니다. 드레이프가 있는 얼굴 가리개는 얼굴 가리개를 착용하지 못하는 발달, 행동 장애 또는 의학적 질환이 있는 분들이 착용할 수 있습니다. 얼굴 가리개는 보육시설, 주간 어린이 캠프 및 K-12에 재학 중인 어린이들이 착용할 수 있습니다.

Centers for Disease Control and Prevention(CDC)의 방역 수칙은 COVID-19의 확산을 효과적으로 저지하기 위해 마스크 밀착도를 개선하는 [전략을 권고](#)합니다. 권고 전략에는 의료 수술용 마스크 위에 천 마스크 착용, 의료 수술용 마스크의 귀 고리 매듭 짓기, 마스크 밀착기 사용 또는 마스크 위에 나일론 덮개 사용이 포함됩니다. 또한, Department of Health(DOH, 보건부)는 호흡기 밸브나 통풍구가 있는 마스크 또는 1겹의 반다나 및 넥 게이터 착용은 권장하지 않습니다. 백신 접종, 물리적 거리두기, 손 씻기 위생, 자가격리 및 검역과 같은 효과적인 공중 보건 수칙의 지속적인 이행과 함께 모든 공공 환경에서 마스크를 착용하는 것이 매우 중요합니다.

자세한 COVID-19 정보 및 자료

[워싱턴주의 COVID-19 현황](#), [Inslee 주지사의 선언](#), [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-19 발발로 인한 불균형적인 영향을 많이 받고 있는 것으로 나타나고 있습니다. 이는 인종차별주의, 특히 특정 집단에게 그들 스스로는 물론 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](#)(영어로만 제공)
- [WA State Coronavirus Response\(COVID-19\)](#)
- [지역 보건부 또는 지구 검색](#)(영어로만 제공)
- [CDC 코로나바이러스\(COVID-19\)](#)
- [낙인 방지 자료](#)(영어로만 제공)

COVID-19와 관련하여 추가 질문이 있으신가요? 직통 전화로 문의: **1-800-525-0127**, 월~금, 오전 6시~오후

10시, 추가 문의사항이 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. 귀하의 건강, COVID-19 검사 또는 검사 결과에 관한 문의사항은 담당 의료진에게 연락하십시오.

본 문서를 다른 형식으로 요청하려면 1-800-525-0127번으로 전화하십시오. 청각 또는 난청 장애인 고객의 경우, 전화 711([Washington Relay](#))(영어로만 제공) 또는 이메일(civil.rights@doh.wa.gov)을 이용하시기 바랍니다.