

COVID-19 증상이 있을 때 자가 격리 하는 법

여러분의 의료 서비스 공급자는 여러분께서 자가 격리 동안 가장 잘 회복할 수 있다고 판단했습니다. 빠른 회복과 타인의 감염을 예방하기 위해 아래의 절차를 따라 주세요.

치료 받는 경우 외에는 집에 계십시오.

치료를 받는 경우를 제외하고, 집 밖에서의 활동을 제한해야 합니다. 출근, 등교 또는 공공장소에 가지 마십시오. 대중교통, 차량 공유 서비스 또는 택시 이용을 삼가하십시오.

여러분의 가정 내에서 다른 사람 또는 애완동물로부터 떨어져 계십시오.

사람: 가급적이면, 정해진 방에 머물면서 자택에 있는 다른 사람들과 떨어져 지내야 합니다. 또한, 가능하다면, 별도의 화장실을 이용하셔야 합니다.

동물: 주변의 다른 사람들과의 경우에서 처럼, COVID-19 를 앓고 있는 동안은 애완동물 및 동물과의 접촉을 제한 하셔야 합니다. 애완동물이나 다른 동물들이 COVID-19 에 감염된다는 보고는 없었지만, 여전히 COVID-19 에 감염된 사람들은 이 바이러스에 대한 더 많은 정보가 알려질 때 까지 동물과의 접촉을 제한하는 것이 권장되고 있습니다. 가능하다면, 아픈 동안 다른 가족이 여러분의 애완동물을 돌보도록 하십시오. COVID-19 에 감염된 경우, 애완동물을 쓰다듬거나, 껴안거나, 애완동물의 키스 또는 핥기, 쓰다듬기 또는 음식 공유 등, 애완동물과의 접촉을 피하십시오. 아픈동안 애완동물을 돌보아야하거나 주위에 동물이 있다면, 애완동물과 교감하기 전후에 손을 씻고 마스크를 착용하십시오. 더 자세한 정보는 [COVID-19 와 동물](#) 을 확인하십시오.

의사를 방문하시기 전에 미리 전화하십시오.

진료 예약이 있는 경우, 의료서비스제공자에게 전화하여 본인이 COVID-19 에 감염되었거나 감염 가능성이 있음을 알려주십시오. 이는 병원이 의료진과 다른 환자들을 보호하는데 도움이 됩니다.

마스크를 착용하십시오

다른 사람(예: 방 또는 차량 공유)또는 애완동물 주변에 있을 때와 병원에 방문하기 전에 마스크를 착용하십시오. 마스크를 착용하실 수 없다면(예를 들어, 마스크 착용이 호흡을 어렵게 한다면), 함께 사는 사람과 같은 방에 계셔서는 안 되며, 사람들이 여러분의 방에 들어올 때, 마스크를 착용해야 합니다.

기침이나 재채기 가리기

기침이나 재채기를 할 때는 화장기로 입과 코를 가리십시오. 사용한 휴지는 비닐을 덧씌운 휴지통에 버리십시오. 즉시 20 초 이상 비누와 물로 손을 씻거나 알코올 함량이 60~95%인 알코올 성분 손 소독제를 양 손 전체에 바르고 충분히 말랐다고 생각될 때까지 비벼서 손을 세정하십시오. 우선적으로 손이 눈에 띄게 더러울 때, 비누와 물을 사용하십시오.

손을 자주 씻으십시오

20 초 이상 비누와 물로 자주 손을 씻거나 알코올 함량이 60~95%인 알코올 성분 손 소독제로 양 손 전체에 바르고 충분히 말랐다고 느껴질 때까지 비벼서 손을 세정하십시오. 우선적으로 손이 눈에 띄게 더러울 때, 비누와 물을 사용하십시오. 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 마십시오.

개인 생활용품을 함께 사용하지 마십시오

접시, 술잔, 컵, 식기류, 수건, 침구를 다른 사람 또는 애완동물과 함께 쓰지 마십시오. 이러한 용품을 사용 하신 후 세제와 물로 꼼꼼히 세척하십시오.

매일 "자주 접촉하는" 표면을 모두 청소하십시오

자주 접촉하는 표면에는 카운터, 탁자 위, 문 손잡이, 욕실 집기, 변기, 전화, 키보드, 태블릿 및 침대 옆 탁자 등이 포함됩니다. 또한, 혈액, 대변 또는 체액이 묻어 있을 수 있는 곳을 청소하십시오. 라벨에 있는 사용방법에 따라, 가정용 세척제 또는 물수건을 사용하십시오. 라벨은 장갑 착용 및 제품 사용 중 환기가 잘 되도록 하는 등 제품 사용시 유의해야 할 주의사항을 포함한 세척제의 안전하고 효과적인 사용방법에 대한 안내를 포함하고 있습니다.

증상을 관찰하십시오

증상이 악화 되는 경우(예:호흡곤란) 즉시 의학적 치료를 받으십시오. 치료를 받기 전, 의료서비스 제공자에게 미리 연락하여, COVID-19 확진자 또는 의심자임을 알립니다. 시설에 들어가기 전 마스크를 착용하십시오. 이러한 단계는 병원이 병원 내 사무실 또는 대기실의 다른 사람들이 감염되거나 바이러스에 노출되는 것으로부터 보호하는데 도움이 될 것입니다. 의료

서비스 제공업체에 지역 또는 주 보건 부서에 전화하도록 요청하십시오. 능동적 모니터링 또는 자체 모니터링을 받는 사람은 지역 보건 부서 또는 산업보건전문가가 제공한 지침을 따라야합니다.

환자가 응급상황이 발생하여 911 에 전화해야 하는 경우, 교환원에게 COVID-19 에 확진자 또는 의심자임을 알립니다. 가능하다면, 응급구조대원이 도착하기 전에 마스크를 착용하십시오.

자가 격리 해제

COVID-19 확진자는 타인에게 2 차 전염 위험이 낮다고 생각될 때까지 자가 격리 예방 조치를 받아야 합니다. 자가 격리 조치 중단에 대한 결정은 각 사례 별로 의료 서비스 제공자와 주 및 지방 보건 부서와 협의하여 이루어져야 합니다.

출처: 질병 통제 센터 (CDC.gov)

문의 사항은 진료소에 전화하거나 Avera Medical Call Center 를 이용하시면 됩니다.

진료소 또는 877-282-8372 번으로 Avera Medical Call Center 에 전화하십시오. 이 번호로 연락하시면 24 시간 내내 당직 의사와 함께 주 공인 간호사가 응답합니다. COVID-19 에 대한 프롬프트를 선택하십시오. 저희의 숙달된 팀이 여러분의 질문에 대해서 기꺼이 도와드리겠습니다.



© Copyright 2020 Avera의 콘텐츠는 US 저작권법에 의해서 보호됩니다. All rights reserved. 이 건강 관련 정보는 전문 의료 조언 또는 환자가 받는 의료 서비스 제공자로부터의 치료의 대체를 위한 것이 아닙니다.

Avera의 사명은 기독교적 가치에 따라 인도되는 양질의 서비스를 제공함으로써 사람과 공동체의 건강 및 삶에 긍정적인 영향을 주는 것에 있습니다. 청구서의 일부를 지불하는데 문제가 있다고 생각하시면 해당 지역의 사업소 또는 청구 담당 직원에게 연락하시기 바랍니다. 이용 가능한 결제 옵션에 대해서 논의할 수 있습니다.