

건강하지만 양성 반응이 나왔습니다 다음엔 뭘해야 하나요?



COVID-19에 갑자기 양성 반응을 보이게 되어 놀랄 수 있는데, 특히 건강하다고 느끼고 의심할 이유가 없다면 더욱 그러합니다. COVID-19에 양성 반응을 보인 사람의 20-40%는 증상이 절대 나타나지 않습니다. 증상이 나타난 사람의 대부분은 가벼운 질환을 가지고 있으며, 치료 없이도 집에서 회복할 수 있다는 점을 기억하십시오. 이제 양성 반응이 나왔으니 여러분 자신과 사랑하는 사람들과 공동체를 보호하고 바이러스의 확산을 막기 위해 취해야 할 중요한 조치들이 있습니다.

집에 머물면서 자가 격리하십시오.

몸이 정상이라고 느낄지라도 직장이나 학교, 공공 장소에는 가지 마시고, 사람이나 동물, 심지어 가족이나 룸메이트와도 가깝게 지내는 것을 피하십시오. 자가 격리는 바이러스가 다른 사람에게 전파되는 것을 막기 위해 취할 수 있는 가장 효과적인 조치입니다. 다음

지침을 반드시 준수하십시오.

1. 의료 행위가 필요하지 않다면 집에 머무십시오.
2. 스스로를 간호하십시오. 휴식을 취하고 수분을 섭취하십시오.
3. 별도의 방에 머무십시오. 그럴 수 없는 경우에는 가능한 한 다른 가구원과의 접촉을 제한하십시오.
4. 가족 주변과 공유하는 공간에서 항상 마스크를 착용하고, 다른 모든 사람에게 마스크를 착용하도록 요청하십시오. 마스크를 쓸 수 없다면 적어도 6피트 떨어져 있어야 합니다. 2세 이하의 어린이나 호흡 곤란이 있는 사람은 마스크를 착용하지 마십시오.
5. 기침이나 재채기를 할 때는 코와 입을 가리고, 사용한 휴지는 버리고, 즉시 손을 씻으십시오.
6. 비누와 물로 손을 자주 씻으십시오. 비누와 물을 사용할 수 없는 경우에는

건강하지만 양성 반응이 나왔습니다 다음엔 뭘해야

손 소독제를 사용하십시오.

7. 가능한 경우 별도의 화장실을 사용하십시오.
8. 식기, 컵, 수건 또는 침구류 등의 생활용품을 공유하지 마십시오.
9. 공간과 걸면을 매일 청소하고 소독하십시오. 여러분이 건강하다고 느끼는 한 다른 사람들을 위험에 빠뜨리지 않도록 여러분 자신의 격리 공간을 청소하고 소독하십시오.
10. 다른 사람이나 반려동물과의 접촉을 피하십시오.
11. 공공, 공유 또는 공용 공간을 사용하지 마십시오.
12. 공유 주거 공간 또는 복합 공간에 거주하는 경우 관리자에게 욕실 및 기타 공유 공간 사용에 대한 안내를 문의하십시오.
13. 대중 교통, 공유 승차 또는 택시를 사용하지 마십시오.
14. 증상을 모니터링하십시오. COVID-19 증상으로는 발열, 기침, 후각이나 미각 상실 등이 있습니다. 증상이 시작되면 의사에게 연락하여 안전한 방문할 수 있는 일정을 잡으십시오.
15. 호흡 곤란, 가슴 통증, 의식을 유지하지 못하거나 창백한 입술과

같은 응급 징후를 찾으십시오. 이러한 징후가 나타나면 즉시 의사나 응급 진료를 요청하십시오.

언제 자가 격리를 끝내고 다른 사람들을 다시 볼 수 있을까요?

증상이 계속 나타나지 않으면 COVID-19 양성 반응이 나오고 10일 후 다시 출근하고 기존의 생활을 할 수 있습니다.

■ 경증에서 중증도의 증상으로 발전했다면 다음 세 가지 기준을 모두 충족할 시 기존의 생활로 돌아갈 수 있습니다.

■ 증상이 나타난 지 10일 경과

■ 열이 없거나 해열제 없이 24시간 경과
COVID-19의 다른 증상들이 개선되고 있음(감염 후 몇 달 동안 미각과 후각 상실 등 일부 증상들은 지속될 수 있다는 점에 유의하십시오.)

COVID-19로 심하게 아프거나 건강 상태나 약물 치료로 면역력이 약해진 경우 증상이 처음 나타난 지 20일이 경과한 후까지 집에 있어야 할 수도 있습니다. 자세한 지침은 의료진에 문의하십시오.