

코로나-19 양성 판정을 받았을 때 취해야 할 조치

2023 년 3 월 28 일

관련 자료:

- [코로나-19 에 노출되었을 때 취해야 할 조치](#)
- [코로나-19 격리 및 예방 격리 지침](#)
- [검사 후 치료\(Test-To-Treat\)](#)

코로나-19 는 전염성이 매우 강하며 일부 사람들에게는 중증 질환이나 사망으로 이어질 수 있습니다. 양성 판정을 받은 경우 자신과 주변 사람들을 안전하게 지키기 위해 귀하가 취할 수 있는 중요한 조치는 다음과 같습니다:

1. [증상이 나타나면 즉시 코로나-19 치료를 받으세요.](#)
2. [집에 머물면서 다른 사람들과 떨어져 격리하세요.](#)
3. [실내에서 다른 사람의 주변에서 마스크를 착용하세요.](#)
4. [예방 조치를 취하고 자신과 접촉한 사람들에게 알리세요.](#)

고용주, 학교, 거주지 또는 [지역 보건국](#) 은 특히 귀하가 [의료](#) 환경에서 살거나 일하는 경우 다른 권장 사항이나 요건을 부과할 수 있습니다.

1. 증상이 나타나면 즉시 코로나-19 치료를 받으세요

코로나-19 치료제는 무료이고 광범위하게 구할 수 있으며 코로나-19 질병이 심각해지는 것을 막는 데 효과적입니다.

코로나-19 증상이 있고 검사 결과가 양성인 12 세 이상의 모든 사람은 치료에 대해 의료서비스 제공자와 상담해야 합니다. 치료는 코로나-19 로 인한 중병, 입원 및 사망을 예방하는 데 최대 88% 효과적인 것으로 나타났습니다.

초기 증거 또한 코로나-19 치료가 코로나-19 감염 후 몇 주, 몇 달 또는 몇 년 동안 지속될 수 있는 [코로나-19 장기](#) 휴유증 발현 위험을 감소시킬 수 있음을 시사합니다. 또한 코로나-19 치료는 감염을 치료하고 더 빨리 음성 판정을 받는 데 도움이 될 수 있습니다.

신속하게 행동하세요. 코로나-19 약물은 증상 발생 후 처음 5-7 일 이내에 복용할 때 가장 효과적입니다. 약물은 현재 보험이나 시민권 신분 유무에 관계없이 무료이지만 처방전이 있어야 합니다.

코로나-19 약물 처방을 받을 수 있는 옵션은 다음과 같습니다:

- 주치의, 긴급 치료 센터 또는 보험 서비스 제공자에게 연락하여 전화 또는 화상을 포함한 진료 약속을 잡으세요.
- 주 전체 코로나-19 핫라인 833-422-4255 로 전화하세요.
- 가까운 **검사 후 치료** 장소를 찾으세요. 이러한 사이트에서는 코로나-19 검사를 제공하고 코로나-19 약물을 처방할 수 있습니다 사이트를 찾으려면, [코로나-19 검사 후 치료 장소 찾기](#) 를 사용하세요.
- 일부 약국에서는 치료를 위한 처방을 제공할 수 있습니다. 약국에 전화하여 이 서비스를 제공하는지 확인하세요.

보험이 없거나 위와 같은 옵션이 여의치 않은 경우:

[Sesame Care](#) 를 방문하거나 833-686-5051 로 전화하여 캘리포니아의 코로나-19 원격 의료 서비스를 통해 무료로 전화 또는 비디오 진료 약속을 잡으세요.

참고: 주치의로부터 처방전을 받을 수는 없지만 치료를 받을 자격이 있다고 생각하는 경우, [Sesame Care](#) 를 방문 하거나 833-686-5051 로 전화하여 캘리포니아의 무료 코로나-19 원격 의료서비스 제공자와 전화 또는 화상 진료 약속을 잡으세요. 주치의에게 [치료에 대한 CDPH 의 권장 사항](#) 을 보여줄 수 있습니다.

증상을 모니터링하세요

호흡 곤란; 가슴의 압박감 또는 통증; 푸르스름하거나 회청색 입술, 얼굴 또는 손톱; 정신 혼돈 또는 깨어나기 어려움; 또는 기타 심각한 증상을 포함한 비상 경고 신호가 나타나기 시작하면 911 에 전화하세요.

양성 판정을 받았지만 아직 아프지 않은 경우, [코로나-19 증상](#) 이 있는지 스스로 모니터링해야 합니다. 증상이 나타나기 시작하면 의료서비스 제공자와 치료 (치료 방법에 대해서는 [위의 섹션](#) 참조) 또는 치료에 관해 갖고 있는 질문에 대해 상담하세요.

여전히 증상이 있거나 양성 판정을 받은 경우 후 몇 주가 지나도 증상이 호전되지 않는 경우, [코로나-19 후유증 \(코로나-19 장기 후유증\)](#) 을 더 자세히 읽어보거나 [코로나-19 장기 후유증 및 근로자](#) 에 대해 더 자세히 알아보고, 증상에 대해 의료서비스 제공자와 상담하세요.

2. 격리합니다

검사 결과가 양성인 경우, 다른 사람에게 질병이 퍼지는 것을 방지하기 위해 최소 5 일 동안 [격리](#) (집에 머물면서 다른 사람과 떨어져 있음)할 것을 권장합니다. 백신 접종을 받았거나 이전에 코로나-19 에 걸린 적이 있는 경우에도 격리할 것을 권장합니다.

아프기 시작한 날로부터 계산해서 최소 5 일 동안 격리해야 합니다 (0 일차는 아프기 시작한 날이고, 1 일차는 그 다음 날입니다). 증상이 없는 경우, 양성 판정을 받은 날 다음 날부터 5 일 동안 격리합니다 (0 일차는 양성 판정을 받은 날이고, 1 일차는 그 다음 날입니다).

팁: 격리 기간을 결정하는 데 도움이 되는 [맞춤형 검사 및 격리 계산기](#) 를 사용하세요.

다음과 같은 경우 5 일차 *이후* 격리를 종료할 수 있습니다:

- **증상이 없거나, 증상이 경미하고 호전되고 있는 경우; 그리고**
- 해열제를 복용하지 않고 24 시간 **동안 열이 나지 않은 경우.**

격리를 더 일찍 더 종료하더라도, 격리 종료 후 양성 판정없이 최소 하루 간격으로 두 번의 음성 항원 검사를 받지 않는 한 10 일차까지 마스크를 계속 착용해야 합니다.

중요 사항: 5 일 이상 격리해야 하는 다음과 같은 몇 가지 상황이 존재합니다:

- 열이 없는 경우, 열이 내릴 때까지(열을 내리는 약을 복용하지 않고) 24 시간 동안 격리를 종료하지 마세요, 또는
- 다른 증상이 호전되지 않는 경우, 기분이 좋아질 때까지 또는 10 일차 이후까지 계속 격리해야 합니다.

격리를 종료한 후, 증상이 다시 나타나거나 악화되는 경우 항원 검사를 사용하여 다시 검사하세요. 검사에서 양성 반응이 나오면, 0 일차에 격리를 다시 시작하세요.

참고: 면역력이 약화된 사람은 계속해서 바이러스를 옮길 수 있으며 10 일 이상 감염성을 유지할 수 있습니다. 증상이 악화되거나 열이 지속되는 경우, 담당 의료서비스 제공자에게 연락하여 치료를 받아야 합니다.

격리하고 있는 동안에, 가족 구성원이 병에 걸리지 않도록 집에 있는 다른 사람으로부터 떨어져 별도의 방에 머무르세요. 직장 또는 학교에 직접 가지 마세요. [여행하지 마세요](#) (PDF). 대중 교통을 이용하지 마세요. 그리고 상점이나 기타 공공 장소에 가지 마세요. 전화 통화, 문자 메시지 및 인터넷을 통해 가상으로 친구 및 가족들과 연락하세요.

격리되어 있는 동안 음식이나 기타 필수품을 구하는 데 도움이 필요한 경우, 거주 [카운티의 정보 라인](#), 2-1-1 로 전화하거나 [2-1-1](#) 웹사이트를 방문하세요. [COVID19.ca.gov](#) 페이지에서는 [재정 지원](#); [식량 지원](#); [주택 및 노숙](#), [정서적 지원](#) 및 [보육 리소스](#); 그리고 [이민자 커뮤니티](#) 에 대한 지원을 포함하는 추가 리소스를 제공합니다.

3. 마스크를 착용하세요

마스크 착용은 것은 주변 사람들이 아프지 않도록 하는 효과적인 도구입니다. 실내에서 다른 사람들과 함께 있어야 하는 경우, 특히 감염 위험이 더 높은 사람들(집에 거주하는 사람 등) 또는 코로나-19 로 인해 [중병에 걸릴 위험이 더 높은](#) 사람들의 주변에서 [잘 맞는 마스크](#) 를 10 일차까지 착용해야 합니다.

일찍 격리를 종료한 경우에도, **10 일 동안 마스크 착용**을 계속하세요.

- 증상이 시작된 날 (0 일차) 또는 양성 판정을 받은 날(증상이 전혀 없었던 경우 0 일차)부터 10 일차까지 마스크를 착용해야 합니다.
- 5 일차까지 격리 및 마스크 착용을 한 후 격리를 종료하는 경우, 최소 5 후 간격으로 두 번의 항원 검사를 하고 그 사이에 양성 판정을 받지 않으면 마스크를 벗을 수 있습니다. 검사를 하지 않거나 검사에서 양성 반응을 보인 경우, 10 일차까지 마스크 착용을 계속해야 합니다.
- 두 번의 검사에서 모두 음성인 경우에도, [Cal/OSHA 규정](#), 지역 보건국 또는 직장의 정책에 따라 직장에서 10 일차까지 마스크를 계속 착용해야 할 수도 있습니다.

- 항원 검사 (재택 검사 등) 결과가 양성인 경우, 여전히 전염성이 있을 수 있습니다. 계속해서 마스크를 착용하고 다른 검사를 받기 전에 최소 하루를 기다리세요.
- [CDPH 코로나-19 검사 페이지](#) 를 방문하여 자세한 내용을 알아보고 검사 장소를 찾거나 [온라인으로 재택 검사 키트를 주문하세요](#).

얼굴에 잘 맞고 [여과성이 좋은](#), 이상적으로는 호흡 보호구 (N95, KN95, KF94) 또는 수술용 마스크를 착용해야 합니다. [마스크 착용에 대해](#) 더 알아보고 [어린이를 위한 마스크 착용 요령](#) (PDF)을 입수하세요.

팁: 마스크 착용을 계속해야 하는 기간을 결정하는 데 도움이 되는 [맞춤형 검사 및 격리 계산기](#) 를 사용하세요.

4. 예방 조치를 취하고 접촉자들에게 알리세요

증상이 없는 경우에도 감염되어 다른 사람에게 코로나-19 를 전파할 수 있습니다. 증상이 시작되기 2 일 전 (또는 증상이 없었던 경우 양성 검사를 받기 2 일 전)부터 격리가 종료될 때까지 전염성이 있을 가능성이 있습니다. 이는 다른 사람들을 코로나-19 에 노출시킬 가능성이 가장 높은 시기입니다. 그러나 격리가 끝난 후에도 여전히 전염성이 있을 수 있으므로 10 일 동안 계속 예방 조치를 취해야 합니다.

코로나-19 양성 판정 후 취해야 할 추가 조치

- 가정의 환기 (공기 흐름) 개선: 가정의 공기의 질 개선에 대한 자세한 내용은 환기에 대한 [CDC 의 웹페이지](#) 를 참조하세요.
- 비누와 물로 최소 20 초 동안 자주 [손을 씻으세요](#). 손을 씻을 수 없는 경우, 알코올 함량이 최소 60%인 알코올 기반 손 소독제를 사용하세요.
- 기침과 재채기를 가리고 하고, 기침 또는 재채기 또는 코를 킁 후에는 [즉시 손을 씻으세요](#).
- "손이 많이 닿는" 표면을 하루에 한 번 이상 청소 또는 소독하세요. 집 청소에 대한 자세한 정보는 [CDC 의 웹페이지](#) 를 참조하세요.

코로나-19 에 감염된 경우 취해야 할 조치에 대한 자세한 내용은, [CDC 웹사이트](#) 를 방문하고, 안전한 여행에 대한 자세한 내용은 CDC 의 [여행 웹페이지](#) 를 참조하세요.

접촉자에게 알리기

귀하가 코로나-19 양성 판정을 받았다는 것을 다른 사람들에게 알리면 그들이 노출되었을 수 있다는 사실을 알게되어 검사를 받고, 다른 사람을 보호하기 위해 마스크를 착용하고, 아플 경우 조기에 치료를 받게할 수 있습니다.

직장, 학교, 거주지에서는 귀하가 감염 가능성이 있는 동안 현장에 있었을 때 이를 보고하는 정책이 있을 수 있습니다. 양성 검사 보고에 대한 고용주, 학교, 시설 또는 지역 보건국의 지침을 참조하세요.

귀하의 **밀접 접촉자**는 귀하가 감염 가능성이 있었을 때 코로나-19에 노출되었을 수 있을 만큼 충분히 오랫동안 근처에 있었거나 방에 있었던 사람들입니다. 귀하가 전염성이 있는 것으로 간주되는 시간은 증상이 시작되기 2일 전(또는 증상이 없는 경우 양성 검사를 받기 2일 전)부터 격리가 종료된 날까지입니다.

귀하와 접촉한들에게 그들이 코로나-19에 노출되었을 수 있음을 신속하게 알리면 그들이 검사를 받고, 마스크를 착용하고 감염 여부를 제때 확인하여 치료를 받는 동시에 가족, 동료 및 다른 사람들을 감염으로부터 보호하기 위한 조치를 취하는 데 도움이 됩니다.

전화, 문자 또는 이메일을 통해 귀하와 접촉한 사람들에게 알리거나 [Tell Your Contacts](#) 웹사이트를 통해 익명으로 알릴 수 있습니다. 그들은 [코로나-19에 노출된 경우 취해야 할 조치](#)를 방문하여 자신들과 다른 사람을 보호하기 위해 취해야 할 조치에 대해 자세히 알아볼 수 있습니다.

중요 사항: 귀하의 휴대폰에서 이 노출 알림 도구를 활성화한 경우 [CA Notify](#)에 귀하의 양성 반응 결과를 알리세요. 귀하가 알고 있는 밀접 접촉자들 모두에게 직접 알린 경우에도 CA Notify에 알리는 것이 중요합니다. CA Notify는 귀하가 알지 못하거나 노출을 인지하고 있지 않은 사람들에게 익명으로 알릴 수 있습니다.

귀하가 코로나-19에 노출되었다는 사실을 다른 사람 또는 CA Notify 또는 지역 보건국으로부터 문자 메시지를 통해 알림을 받을 수 있습니다.

- 귀하가 현재의 감염에서 회복된 후, 최근 양성 판정 또는 증상 시작 후 30일 이내에 노출 알림을 받는 경우, 새로운 증상이 나타나지 않는 한 검사를 받을 필요가 없습니다.

- 귀하가 코로나-19 에 노출되었다는 알림을 받았고 이전 감염 후 31~90 일 경과한 경과한 경우, 귀하는 증상 여부에 관계없이 [항원 검사](#) 를 받아야 합니다.

[코로나-19 에 노출되었을 경우 취할 조치](#) 를 방문하여 향후 노출에 대한 알림을 받는 경우 취해야 할 조치에 대해 더 자세히 알아보세요. 가상 도우미로부터 문자 (23393)를 받고 질문이 있는 경우, [가상 도우미 질문 및 답변](#) 을 읽어보세요.

2022 년 2 월 8 일에 최초 게시