



코로나바이러스 COVID-19

BC Centre for Disease Control | BC Ministry of Health

여러분이 COVID-19 전파 속도를 늦추는 방법

여러분 스스로를 돌봄으로써 남을 돌보십시오.

집에 머무르고, 물리적 거리를 두십시오.

병이 나면 손을 씻고, 손으로 얼굴을 만지지 말고, 집에 계십시오.

되도록 집에 계십시오. 함께 살지 않는 외부인과는 2미터 거리를 유지하십시오.

COVID 19: 가족과 함께 살 경우, 여행 후 자가격리 방법

2020년 4월 4일

이 가이드는 가족 또는 친구와 함께 살 경우, 여행에서 집에 돌아왔을 때 자가격리를 하는 방법에 관한 조언을 제공합니다. 여러분 자신을 돌보고, 동거인(특히 가장 취약한 사람)을 보호하는 방법을 알려드립니다.

2020년 3월 25일부터 의무적으로, 캐나다 국외에서 브리티시컬럼비아주로 돌아오는 사람은 도착 시점부터 14일 동안 자가격리를 하면서 스스로를 모니터링해야 합니다.

COVID-19의 증상은 독감, 일반 감기 등 다른 호흡기 질환과 비슷합니다. 기침, 발열, 목아픔, 호흡곤란 등의 증상이 나타납니다. 고령자, 면역 체계가 약화된 사람, 또는 기저 질환(만성 심장/폐/신장 질환 등)이 있는 사람은 중병에 걸릴 위험이 더 높다고 알려져 있습니다.

자가격리란 집에 머무르면서, 타인과 접촉할 수 있는 상황을 피하는 것을 말합니다. 여러분은 여행 중에 바이러스에 노출되었을 가능성이 있으며, COVID-19에 걸려서 타인에게 옮길 위험이 있습니다. 증상이 나타날 때까지는 최장 14일이 걸릴 수 있으므로, 지금 당장은 증상이 없더라도 자가격리를 하는 것이 중요합니다.

다른 사람과 함께 살 경우, 어떻게 해야 할까?

가족이나 친구와 함께 살 경우에는 자가격리를 하기가 어려울 수 있습니다. 되도록 한 방, 또는 집 안의 한 구역에서만 혼자 지내면서 다른 사람들이 사용하지 않는 화장실을 사용하십시오. 이것이 불가능할 경우, 집 안에서 가장 위험한 사람이 누구인지 판단하여 그 사람을 가까이 하지 않음으로써 안전을 유지해주는 것이 중요합니다. 위험이 높은 사람은 고령자, 추가적 건강 문제(당뇨병, 심장 질환, 천식 등)가 있는 성인 또는 아동, 특정 치료제 또는 질환(암 등) 때문에 면역 체계가 약화된 사람 등입니다. 예를 들어, 고령의 조부모 또는 부모와 함께 살 경우, 이들을 가까이 하지 않기 위해 취할 수 있는 조치를 취하십시오.

타인과 같은 공간에서 지내는 것을 피할 수 없을 경우, 공거인에 대한 위험을 최소화하기 위해 몇 가지 조치를 취할 수 있습니다. 식구수가 많은 가구의 경우에는 어렵지만, 되도록 다른 사람과 2미터 거리를 유지하는 물리적 거리 두기를 실천하십시오(특히 고령자 또는 고위험자와).



코로나바이러스 COVID-19

BC Centre for Disease Control | BC Ministry of Health

여러분이 COVID-19 전파 속도를 늦추는 방법

여러분 스스로를 돌봄으로써 남을 돌보십시오.

집에 머무르고, 물리적 거리를 두십시오.

병이 나면 손을 씻고, 손으로 얼굴을 만지지 말고, 집에 계십시오.

되도록 집에 계십시오. 함께 살지 않는 외부인과는 2미터 거리를 유지하십시오.

내 가족을 보호하기 위해 내가 할 수 있는 일은?

다른 사람과 한 집에 함께 살고 있는데 자가격리 명령을 받았을 경우(특히 고령자, 면역 체계가 약화된 사람 등, 감염에 더 취약한 사람으로부터), 이들을 보호하기 위해 여러분이 취할 수 있는 조치가 있습니다:

- 수시로 비누와 물로 손을 씻으십시오(20초 이상). 알코올 함량이 60% 이상인 손 세정제를 사용할 수도 있습니다. COVID-19에 대해 항균 비누를 사용할 필요는 없습니다.
- 되도록 방 안에서 지내고, 다른 사람과 2미터 거리를 유지하십시오.
- 가능할 경우, 별도의 화장실을 사용하십시오. 가정용 세제로 화장실을 수시로 청소하십시오. 변기 뚜껑을 내리고 물을 내리십시오.
- 가능할 경우, 온라인 도구를 사용하여 다른 사람과 가상 교류를 하십시오.
- 다른 사람에게 인사할 때는 직접적 접촉 대신 미소와 손 흔들기로 하십시오.
- 재택 근무를 하는 것도 좋습니다.
- 마당, 발코니 등, 혼자 있을 수 있는 공간이 있을 경우에만 실외로 나가 바람을 쐬십시오.
- 학교, 직장 또는 기타 공공 장소에 가지 마십시오.
- 2명 이상의 식구가 같은 병에 걸렸을 경우에는 같은 방을 써도 무방합니다.
- 다른 사람과 멀리 떨어진, 공기 순환이 잘 되는 방에서 지내고 자십시오. 예를 들어, 창문을 열어 두어 공기가 잘 순환되게 하십시오.
- 수건은 다른 사람과 따로 쓰십시오.
- 장보기, 기타 쇼핑, 약 받아 오기 등으로 도움이 필요하면 친구 또는 가족/친척에게 부탁하십시오. 다른 방법으로는 전화 또는 온라인으로 식료품 및 약을 주문할 수도 있습니다.
- 집에 방문자를 들이지 마십시오. 돌보미 또는 각종 물품을 배달하는 사람이 올 경우에는 2미터 거리를 유지하십시오. 식료품 및 생필품을 드롭 오프하는 사람에게는 현관에 놓아두라고 하십시오.
- 자가감시를 계속하면서 증상이 나타나는지 살펴보십시오. 기침 또는 발열이 생기거나 증상이 악화될 경우, 전화 811로 신고하십시오. 호흡이 어려울 경우에는 911로 전화하십시오.
- 대중교통을 이용하지 마십시오.
- 기침 또는 재채기를 할 때는 팔꿈치 윗부분으로 입과 코를 가리고 하고 건강하지 않은 사람과의 접촉을 피하십시오. 기침 또는 재채기를 손에 대고 하거나 공중에 하지 말고 팔꿈치에 대고 하거나 티슈를 사용하십시오. 사용한 티슈는 곧바로 쓰레기통에 버리고 즉시 손을 씻으십시오.
- 빨래를 할 때는 평소처럼 하되 세탁법에 표시된 것 중 가장 뜨거운 물을 사용하십시오. 세탁한 빨래는 잘 건조하십시오. 다른 사람의 빨래를 세탁하거나 개지 마십시오.



코로나바이러스 COVID-19

BC Centre for Disease Control | BC Ministry of Health

여러분이 COVID-19 전파 속도를 늦추는 방법

여러분 스스로를 돌봄으로써 남을 돌보십시오.

집에 머무르고, 물리적 거리를 두십시오.

병이 나면 손을 씻고, 손으로 얼굴을 만지지 말고, 집에 계십시오.

되도록 집에 계십시오. 함께 살지 않는 외부인과는 2미터 거리를 유지하십시오.

- 담배를 피울 경우 되도록 끊고(www.quitnow.ca), 다른 사람이 집 또는 자동차 안에서 담배를 피우지 못하게 하십시오.

특히 더 위험할 수 있는 사람을 비롯하여 함께 사는 사람들을 보호하기 위해 여러분 스스로 개인적 예방 조치를 취하는 것과 아울러, 여러분 또는 다른 식구가 취할 수 있는 다른 조치도 있습니다:

- 문고리, 카운터 톱, 화장실 등, 사람이 자주 접촉하는 표면을 하루에 한 번 이상 청소 및 소독하십시오. 일반 가정용 세제는 COVID-19를 제거하는 데 효과적입니다. 제품 라벨의 용법대로 사용하십시오. 일반 가정용 세제가 COVID-19를 제거하는 데 효과적임을 기억하십시오:
 - **청소**는 바이러스 및 세균을 죽이지는 못하고 물리적으로 제거합니다. 물, 세제, 그리고 걸레의 지속적 마찰이 이 제거 작업을 합니다.
 - **소독**은 바이러스 및 세균을 죽입니다. 물체만 소독해야 하고 사람 손은 소독하면 안 됩니다.
- 수도꼭지, 카운터, 문고리, 전화기, 난간 등의 단단한 표면을 소독제 또는 가정용 세제로 세척하십시오. 하루에 여러 번 하는 것이 바람직합니다.
- 개인 용품(칫솔, 컵, 휴대폰, 태블릿, 랩톱 등)을 다른 사람의 물건과 분리해 놓으십시오.
- 쓰레기통을 자주 비우고, 쓰레기통을 비운 다음 즉시 손을 씻으십시오.
- 음식, 음료, 담배, 입에 들어가는 기타 물품 등을 다른 사람과 공유하지 마십시오.

자가격리 중인데 가족을 위해 음식을 만들어야 할 경우, 어떻게 하나?

여행에서 돌아와 자가격리 중일 경우, 다른 식구들을 위해 음식을 만들지 말아야 합니다.

- 여러분 자신이 먹을 음식만 만들거나, 다른 식구에게 여러분이 먹을 음식을 만들어서 다른 방에 있는 여러분에게 가져다주도록 하십시오.
- 그릇, 컵, 글래스, 식기, 수건, 침구 또는 기타 물품을 자가격리 중이거나 호흡기 증상이 나타난 사람과 공동 사용하지 마십시오. 공간 문제로 이것이 불가능할 경우, 공동 사용 물품을 사용한 후 비누와 뜨거운 물로 세척하십시오.

자가격리 중인데 나 또는 가족이 병이 나면 어떻게 하나?

여행에서 돌아와 자가격리 중인 상태에서 본인 또는 동거인이 병이 날 경우, 본인 및 주변 사람을 보호하기 위해 추가적으로 취해야 할 조치가 있습니다.

- 가능할 경우, 식구들 중 한 사람을 지정하여 환자를 돌보게 하십시오. 노출되는 사람을 제한하기 위해서입니다.
- 환자는 심한 피로감과 무력감을 느낄 것입니다. 쉬게 하십시오.
- 물, 주스, 맑은 국물 및 수프는 손실된 수분을 보충해줍니다(특히 발열이 있을 경우).



코로나바이러스 COVID-19

BC Centre for Disease Control | BC Ministry of Health

여러분이 COVID-19 전파 속도를 늦추는 방법

여러분 스스로를 돌봄으로써 남을 돌보십시오.

집에 머무르고, 물리적 거리를 두십시오.

병이 나면 손을 씻고, 손으로 얼굴을 만지지 말고, 집에 계십시오.

되도록 집에 계십시오. 함께 살지 않는 외부인과는 2미터 거리를 유지하십시오.

- 가능할 경우, 임신 중이거나 당뇨병, 만성 폐/신장/심장 질환이 있는 사람은 다른 식구를 돌보지 않아야 합니다.

온라인 [BC주 COVID-19 자가평가 도구](#)를 사용하여 추가적 평가 또는 COVID-19 검사의 필요 여부를 판단하십시오. 이 온라인 도구를 사용할 수 없을 경우, 주중무휴, 하루 24시간 운영되는 8-1-1(무료 통화) 또는 7-1-1(청각 장애인용)로 HealthLink BC에 전화하십시오. 이 자가평가는 본인을 위해 할 수 있을 뿐만 아니라 이 평가를 스스로 할 수 없는 다른 사람을 대신하여 할 수도 있습니다.

여행 후의 자가격리 요건에 관해 더 자세히 알아보려면 다음의 캐나다 정부 웹사이트를 방문하십시오: <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/prevention-risks.html?topic=tilelink#self>