

## 코로나바이러스병(COVID-19)

### COVID-19 에 관한 일반적 의문

[COVID-19 에 관한 가장 일반적인 의문](#) 몇몇에 대한 답을 찾아보십시오. COVID-19 가 어떻게 퍼지는지, 노출된 후 증상이 나타날 때까지 얼마나 걸리는지, 어떤 증상에 유의해야 하는지 알아보십시오. COVID-19 를 예방하려면 어떻게 해야 하는지 알아보십시오.

코로나바이러스병(COVID-19)은 코로나바이러스가 일으키는 병입니다. COVID-19 는 브리티시컬럼비아주를 포함한 전 세계에 퍼져 세계적 대유행으로 선포되었습니다.

### 증상

COVID-19 의 증상은 독감, 일반 감기 등 다른 호흡기 질병과 유사합니다. COVID-19 의 일반적 증상은 다음과 같습니다:

- 발열
- 오한
- 기침(또는 만성적 기침의 악화)
- 숨참
- 목아픔
- 콧물
- 후각 또는 미각 상실
- 구역 및 구토
- 설사
- 두통
- 근육통
- 피로감
- 식욕부진

덜 일반적인 증상으로는 코막힘, 결막염, 어지럼증, 혼란감, 복통, 피부 발진, 손가락 또는 발가락 변색 등이 있습니다. 경미하더라도 증상이 있을 경우, 검사를 받을 수 있습니다.

증상은 사람마다 다를 수 있습니다. 증상이 경미한 사람도 있고 더 중한 사람도 있습니다. COVID-19 에 감염되었거나 감염된 것 같다는 생각이 들 경우, 증상이 시작된 시점부터 자가격리를 하여 남에게 옮는 것을 방지하십시오. 몸이 아프면 집에 계십시오. 자가격리, 자가격리를 해야 할 사람, 자가격리 끝내기 등에 관해 자세히 알아보려면 [자가격리와 COVID-19](#) 를 참조하십시오.

COVID-19 증상, 몸 상태가 안 좋을 경우의 대처, 합병증 위험이 높을 수 있는 사람 등에 관해 알아보려면 [Symptoms of COVID-19\(COVID-19 증상\)](#) 웹페이지를 읽어보십시오.

### 감염 위험을 줄이십시오

코로나바이러스는 다음과 같은 경로로 감염자로부터 전염됩니다:

- 기침 또는 재채기를 할 때 공중으로 비산되는 호흡기 비말
- 만지기, 악수 등의 밀접한 신체 접촉
- 바이러스가 묻은 물체 또는 표면을 만진 손을 씻지 않고 입, 코 또는 눈을 만질 경우

병이 난 사람과 약 2 미터의 거리를 유지하는 것이 중요합니다. 그 사람이 기침 또는 재채기를 할 때 공중으로 비산되는 비말을 최소한으로 들이마시기 위해서입니다.

## 손 씻기

- 자주 비누와 물로 손을 20 초 이상 씻으십시오. 비누와 물을 사용하는 것이 감염을 억제하는 가장 효과적인 방법입니다.
- 손을 씻을 수 있는 세면대가 없을 경우, 손이 눈에 띄게 더럽지 않다면 알코올 손 세정제(ABHR)로 손을 세정하십시오. 손이 눈에 띄게 더러울 경우에는 먼저 세정 티슈로 닦은 다음 손 세정제로 세정하십시오.
- 씻지 않은 손으로 얼굴, 눈, 코 또는 입을 만지지 마십시오.
- 사람이 자주 만지는 표면은 수시로 닦고 소독하십시오.
- 음식, 음료, 식기 등을 다른 사람과 공동 사용하지 마십시오.

적절한 손 씻기에 관해 자세히 알아보려면 다음 자료를 참조하십시오:

- [BC 주 질병통제센터\(BC Centre for Disease Control\): Hand washing\(손 씻기\)](#)
- [손 씻기: 세균 전염을 예방하십시오\(HealthLinkBC File #85\)](#)
- [캐나다공중보건국\(Public Health Agency of Canada\): Reduce the spread of COVID-19: Wash your hands\(COVID-19의 전파를 억제하십시오: 손을 씻으십시오\) \(PDF 298KB\)](#)

## 일반적 청소 및 소독:

- COVID-19 등 질병의 전파를 방지하려면 정기적으로 집을 청소 및 소독하십시오. 물과 비누(식기 세척용 액체 세제 등) 또는 일반적 가정용 세정 티슈로 표면에 묻은 먼지, 부스러기, 기름, 기타 찌꺼기를 닦아내십시오.
- 사람이 자주 만지는 표면(카운터, 탁자, 문고리, 변기, 싱크대, 수도꼭지 등)은 하루에 한 번 이상 닦으십시오.
- 비누 또는 세제로 닦은 다음 소독하십시오.
- 되도록 상점에서 판매하는 소독제를 사용하십시오. 상점에서 판매하는 소독제가 없을 경우, 가정용 표백제를 실온의 물(뜨거운 물을 사용하지 마십시오)과 특정 비율로 섞은 표백액으로 집 안 이곳저곳을 소독할 수 있습니다. 가정용 표백제는 희석해야 합니다.
- 행구기 및 말리기에 관한 권장안은 소독 작업의 중요한 부분입니다.

청소 및 소독에 관해 자세히 알아보고 표백제와 물로 소독액 만드는 방법을 설명한 도표를 보려면 BC 주 질병통제센터(BC Centre for Disease Control)의 [Cleaning and disinfecting\(청소와 소독\)](#) 웹페이지를 참조하십시오.

COVID-19 감염자, 또는 캐나다에 귀국한 날짜로부터 14 일 이내에 시작된 호흡기 증상이 있는 사람과 같은 집에서 살 경우, COVID-19에 노출되어 다른 사람에게 감염을 옮길 위험이 높습니다. 14 일 동안 자가격리를 하십시오. 되도록 별도의 방에서 지내고, 별도의 침대에서 자고, 별도의 화장실을 사용하십시오.

## 전파 속도 억제하기

### 물리적 거리 두기

집 밖에 있을 때 다른 사람과의 물리적 거리 두기가 여전히 중요합니다. COVID-19의 전파 속도를 억제하기 위한 다음과 같은 간단한 예방 수칙을 계속 실천하십시오:

- 감기 또는 독감 증상이 있을 경우, 외출하지 말고 집에 머무르면서 가족들과 안전 거리를 유지하십시오.
- 수시로 손을 씻으십시오.
- 손으로 얼굴, 눈, 코 또는 입을 만지지 마십시오.
- 기침 또는 재채기를 할 때는 코와 입을 가리십시오.
- 가족 이외의 사람들과는 악수나 포옹을 하지 마십시오.
- 집 밖에서는 다른 사람과 약 2미터의 거리를 유지하십시오.

여러분 자신과 남을 보호하는 방법에 관해 더 자세히 알아보려면 BC 주 질병통제센터에서 [Physical Distancing\(물리적 거리 두기\)](#)을 읽어보십시오.

### 마스크

본인이 COVID-19 증상이 있거나 증상이 있는 사람을 돌볼 경우, 마스크를 쓰십시오. 마스크는 장벽 역할을 하여, 기침 또는 재채기를 할 때 비말이 확산되는 것을 막아줍니다. 위의 예방책과 아울러 마스크를 사용하면 주위 사람들을 보호할 수 있습니다.

#### 비의료용 마스크 또는 천 마스크

천 마스크는 부지중에 감염된 사람의 호흡기 비말이 집 밖에서 다른 사람과 접촉하는 것을 방지해줄 수 있습니다. 비의료용 마스크 또는 안면가리개는 대중교통을 이용할 때처럼 다른 사람과 안전 거리를 유지할 수 없을 때 사용할 수 있습니다.

천 마스크를 쓰는 것만으로는 COVID-19를 막을 수 없습니다. 자주 손 씻기, 접촉이 잦은 표면의 청소 및 소독, 물리적 거리 두기 등의 예방책을 계속 실천해야 합니다.

마스크 착용 및 마스크 종류에 관해 자세히 알아보려면 BC 질병통제센터의 [Masks\(마스크\)](#) 웹페이지를 읽어보십시오.

#### 집 가까이 머무르기

되도록 집 가까이 있으면 COVID-19의 전파 가능성을 줄일 수 있습니다. 국제 여행을 다녀온 후에는 의무적으로 자가격리를 해야 합니다. 웹페이지 [Travel and COVID-19\(여행과 COVID-19\)](#)에서 캐나다 국내 및 해외 여행에 관해 자세히 알아보십시오.

### 자가격리 및 자가격리 끝내기

자가격리는 집에 머무르면서 다른 사람과 접촉할 수 있는 상황을 피하는 것을 뜻하며, 질병의 전파를 막기 위한 중요한 대책입니다.

COVID-19 감염자에 노출되었을 가능성이 있거나 국제 여행에서 돌아온 사람은 자가격리를 하고, 바이러스에 노출된 시점으로부터 길게는 14 일 후에 나타날 수 있는 COVID-19 증상이 나타나는지 자가감시를 해야 합니다.

COVID-19 유사 증상이 있는 사람은 증상이 시작되면 자가격리를 해야 합니다.

자가격리, 자가격리를 해야 하는 사람, 자가격리 끝내기 등에 관해 자세히 알아보려면 웹페이지 [Self-Isolation and COVID-19\(자가격리와 COVID-19\)](#)를 참조하십시오.

## 자가감시

‘자가감시’는 자신의 몸 상태에 주의를 기울이면서 발열, 기침, 호흡곤란 등의 COVID-19 유사 증상이 나타나는지 스스로를 잘 살펴보는 것을 말합니다. 아동, 또는 나이가 많거나 만성 질환이 있으며 자가감시를 하고 있는 가까운 사람을 도와야 할 수도 있습니다.

자가감시에 관해 자세히 알아보려면 BC 주 질병통제센터의 자료 [How to self-monitor\(자가감시 방법\)](#)를 읽어보십시오.

## 검사

감기, 독감 또는 COVID-19 와 유사한 증상이 있는 사람은 증상이 아무리 경미하더라도 검사를 받는 것이 바람직합니다.

증상이 있는 사람이 COVID-19 검사를 받고자 할 경우, 이제 더 이상 보건의로 서비스 제공자의 의뢰를 받을 필요가 없으며 8-1-1 로 전화할 필요도 없습니다. [BC COVID-19 Self-Assessment Tool\(BC 주 COVID-19 자가평가 도구\)](#) 를 사용하여 의사, 전문간호사 또는 거주지 관내 수집 센터에 의한 COVID-19 검사를 위한 추가적 평가의 필요 여부를 판단할 수 있습니다.

경미하더라도 증상이 있는 사람은 COVID-19 검사를 받을 수 있습니다. 누구나 검사를 받을 수는 있지만, 어떤 증상은 다른 질환 또는 의학적 문제의 징후일 수도 있으므로 진찰을 받을 필요가 있습니다. 진찰을 받아야 할지 검사를 받아야 할지 잘 모르겠으면 보건의로 서비스 제공자에게 문의하거나, 8-1-1 로 전화하거나 [BC 주 COVID-19 자가평가 도구](#)를 사용하십시오.

아래의 BC 주 내 수집 센터 명단 링크를 클릭하여 가까운 수집 센터를 찾아보거나, 8-1-1 로 전화하여 가장 가까운 수집 센터를 알아보십시오.

- [Collection centre finder\(수집 센터 파인더\)](#) (모바일 및 데스크톱 컴퓨터)
- [Collection centre finder\(수집 센터 파인더\)](#) (인터넷 익스플로러)

증상이 있는 고위험자를 검사하는 것은 특히 중요한 일입니다. 이런 사람은 우선적으로 검사를 받을 수 있으며, 여기에는 보건의로 종사자, 필수 서비스 제공자, COVID-19 로 인한 합병증에 취약한 사람 등이 포함됩니다.

아무 증상도 없는 사람은 검사를 받을 필요가 없습니다.

## 치료

COVID-19 는 특정한 치료법이 없습니다. 그 증상의 상당수는 집에서 관리할 수 있습니다. 액체를 많이 마시고, 충분한 휴식을 취하고, 가슴기 또는 뜨거운 물 샤워로 기침이나 목아픔을 가라앉히십시오. 일반 의약품(타이레놀 등)으로 열과 통증을 가라앉힐 수 있습니다. 체온을 기록할 경우, 해열제를 복용하기 전에, 또는 복용 후 4 시간 있다가 체온을 재십시오.

COVID-19 와 같은 새로운 질병은 개발될 때까지는 백신이 없습니다. 현재 백신을 개발하고 있는 중입니다. 새로운 백신을 개발하는 데는 시간이 많이 걸릴 수 있습니다.

대부분의 사람은 코로나바이러스병이 저절로 낫습니다. 병세가 비교적 중한 사람은 병원에 입원하거나 외래 환자로 진료를 받아야 할 수 있습니다. 보건 의료 서비스 제공자에게 진찰을 받아야 할 경우, 안전한 진찰을 위해 준비할 수 있도록 미리 전화하십시오. 마스크를 착용하여 다른 사람들을 보호하십시오.

COVID-19 세계적 대유행 중에도 의사 및 전문간호사는 대면 진료를 할 수 있으며, 몇몇 진료소는 전화 및 화상 진료 서비스도 제공할 수 있습니다. 진료를 받을 필요가 있을 경우, 담당 보건 의료 서비스 제공자에게 연락하십시오. 또는, [HealthLinkBC 디렉터리](#)를 이용하거나 **8-1-1** 로 전화하여 관내 보건 의료 서비스 제공자를 찾아보십시오.

보건 의료 서비스 제공자를 만나면 다음을 알려주십시오:

- 증상
- 지금까지 여행했거나 거주한 지역
- 아픈 사람(특히 열, 기침 또는 호흡곤란이 있는 사람)과의 밀접한 접촉 또는 장기간 접촉의 여부

증상이 나타날 경우의 대처에 관해 자세히 알아보려면 [Symptoms of COVID-19\(COVID-19 증상\)](#) 웹페이지를 참조하십시오.

## 정신 건강

COVID-19 세계적 대유행은 통제하기가 어려운 혼란감과 슬픔과 불안감을 야기할 수 있습니다. 최신 소식을 듣고 심한 스트레스를 받을 수도 있으며, 자가격리 중에 외로움을 느낄 수도 있습니다. 불확실성에 직면할 때 생기는 이런 감정은 정상적인 것입니다. 자신의 정신 건강을 스스로 잘 보살피고 자신에게 친절한 것이 과거 어느 때보다 중요한 때입니다. 정신 건강과 COVID-19 에 관해 자세히 알아보려면 다음 자료를 참조하십시오:

- [Mental Health and COVID-19\(정신 건강과 COVID-19\)](#)
- [BC 주 질병통제센터: Mental well-being during COVID-19\(COVID-19 사태 중의 정신 건강\)](#)
- [캐나다 정부: Taking Care of Your Mental Health\(여러분의 정신 건강 관리\)](#) (PDF 371KB)

## 아동, 청소년 및 가정

세계적 대유행 중의 육아는 어려울 수 있습니다. 임신부 또는 모유 수유 중인 산모는 본인 및 아기의 건강에 관해 여러 가지 의문이 있을 수 있습니다. 자녀가 집에 머무를 경우에는 육아에 관한 추가적

우려가 있을 수 있습니다. 아기와 산모의 건강, 세계적 대유행 중에 자녀가 슬기롭게 대처할 수 있도록 돕기에 관해 자세히 알아보십시오:

- [Children, Youth and Families During COVID-19\(COVID-19 중의 아동, 청소년 및 가정\)](#)

## 의약품

세계적 대유행이 지속하면서 약사가 의약품을 제공하는 방식이 변경되었습니다. 여기에는 동일 의약품 리필과 비상용 처방 의약품도 포함됩니다. 이제 처방전 없이는 약사가 새로운 처방 의약품을 제공할 수 없습니다. 약국 서비스의 변경 사항을 자세히 알아보려면 다음 자료를 참조하십시오:

- [College of Pharmacists of British Columbia: Novel Coronavirus\(BC 주 약사협회: 신종 코로나바이러스\(COVID-19\)\)](#)

## 유용한 자료

COVID-19 와 이 세계적 대유행에 대한 주 정부의 대응에 관한 정보가 많이 있습니다. BC 주 주민에게 보건 정보 및 조언을 제공하기 위해 저희가 HealthLinkBC 8-1-1 에서 사용하는 믿을 수 있는 자료의 목록을 보려면 [Useful Resources for COVID-19\(유용한 COVID-19 자료\)](#)를 참조하십시오.

다른 언어로 된 COVID-19 관련 정보를 보려면 [BC Centre for Disease Control's Translated Content](#) 페이지를 참조하십시오. 미국식 수화 비디오도 있습니다.

여러분 자신의 건강에 관한 우려나 의문이 있을 경우, 언제든지 HealthLinkBC (**8-1-1**)로 문의하거나 보건의로 서비스 제공자와 상담하십시오.

최근 업데이트: 2020 년 6 월 19 일

코로나바이러스병(COVID-19) 보건 특집에 실린 정보는 2020 년 6 월 19 일에 접속한 [BCCDC: Testing\(검사\)](#) 및 [BCCDC: Symptoms\(증상\)](#) 페이지에서 인용한 것입니다.