

자가격리와 COVID-19

‘자가격리’란 집에 머무르면서 다른 사람과 접촉하는 상황을 피하는 것을 말하며, 질병의 전파를 막기 위한 중요한 조치입니다. 자가격리를 해야 하거나 해야 할 수도 있는 이유가 여럿 있습니다. 자가격리에 관해 자세히 알아보려면 다음 자료를 참조하십시오:

- [BC 주 질병통제센터\(BC Centre for Disease Control\): Self-Isolation\(자가격리\)](#)
- [캐나다 공중보건국\(Public Health Agency of Canada\): Self-monitoring, self-isolation, and isolation for COVID-19\(COVID-19 로 인한 자가감시, 자가격리 및 격리\)](#)

COVID-19 증상이 나타날 경우

COVID-19 의 증상은 독감, 일반 감기 등 다른 호흡기 질병과 유사합니다. COVID-19 의 일반적 증상은 발열, 오한, 기침 또는 만성 기침의 악화, 숨참, 목아픔, 콧물, 후각 또는 미각 상실, 구역 및 구토, 설사, 두통, 근육통, 피로감, 식욕 상실 등입니다.

덜 일반적인 증상으로는 코막힘, 결막염, 어지럼증, 혼란감, 복통, 피부 발진, 손가락 또는 발가락 변색 등이 있습니다.

감기, 독감 또는 COVID-19 유사 증상이 있을 경우, 증상이 경미하더라도 검사를 받는 것이 바람직하며 검사를 받을 수 있습니다. 검사와 검사장에 관해 자세히 알아보려면 ‘[Testing\(검사\)](#)’ 웹페이지를 방문하십시오.

증상은 사람마다 다를 수 있습니다. 증상이 경미한 사람도 있고 비교적 중한 사람도 있습니다. 증상이 나타날 경우, 검사 결과를 기다리는 동안 다른 사람에게 병을 옮길 수 있으므로 자가격리를 해야 합니다. COVID-19 진단을 받은 사람은 증상이 시작된 시점으로부터 10 일 동안 [자가격리](#)를 해야 합니다. COVID-19 에 감염되었거나, 감염된 것 같다고 생각되거나, 진료를 받아야겠다고 생각될 경우 어떻게 해야 하는지 자세히 알아보려면 ‘[If you are sick\(몸이 아플 경우\)](#)’ 웹페이지를 방문하십시오.

COVID-19 에 감염되었거나 COVID-19 증상이 나타날 경우의 자가격리에 관해 자세히 알아보기:

- [BC 주 질병통제센터: If you are sick\(몸이 아플 경우\)](#)
- [BC 주 질병통제센터: How to isolate, for those who have COVID-19 or respiratory symptoms\(COVID-19 환자 또는 호흡기 증상자 격리 방법\)](#)
- [캐나다 공중보건국: 코로나바이러스병\(COVID-19\) - How to isolate at home when you have COVID-19\(COVID-19 에 걸렸을 때 집에서 자가격리하는 방법\)](#)

COVID-19 의 증상에 관해 자세히 알아보려면 [Symptoms of COVID-19\(COVID-19 의 증상\)](#)을 참조하십시오.

가까운 사람이나 가족이 COVID-19 에 감염되었을 경우

가까운 사람이 COVID-19 감염자일 경우, 마지막으로 그 사람과 밀접한 접촉을 한 시점으로부터 14 일 동안 자가격리를 해야 합니다. 바이러스에 노출되어 COVID-19 가 발병하거나 다른 사람에게 옮길

가능성이 있기 때문입니다. 거주지 관할 보건 당국의 공중보건팀이 이미 여러분에게 연락하여 COVID-19 감염자와 밀접한 접촉이 이루어졌음을 통지했을 수도 있습니다.

자가격리를 할 때는 COVID-19 증상이 나타나는지 스스로 잘 살펴보는 자가감시도 해야 합니다.

COVID-19 에 걸린 가족 돌보기, 바이러스에 노출되었을 가능성이 있는 가족이 있을 경우의 자가격리 및 자가감시에 관해 자세히 알아보기:

- [BC 주 질병통제센터: Guide for caregivers and household members of those with COVID-19 \('close contacts'\) \(COVID-19 환자의 간병인 및 가족\('밀접한 접촉자'\)을 위한 가이드\)](#)
- [BC 주 질병통제센터: Self-isolation for Travellers returning to Canada or those exposed to a COVID-19 case\(캐나다 귀국 여행자 또는 COVID-19 사례 노출자의 자가격리\)](#)
- [캐나다 공중보건국: Be prepared\(대비하십시오\) \(COVID-19\)](#)
- [캐나다 공중보건국: 코로나바이러스병\(COVID-19\) - How to self-isolate at home when you may have been exposed and have no symptoms\(바이러스에 노출되었을 가능성이 있으나 증상이 전혀 없을 경우의 자택 자가격리 방법\)](#)

해외 여행을 했을 경우

불요불급한 여행을 삼가면 COVID-19 의 전파를 억제할 수 있습니다. 캐나다 국외 여행을 했을 경우, 귀국 시점으로부터 14 일 동안 자가격리를 할 법적 의무가 있습니다. 그리고 귀국 전이나 귀국 당시에 자가격리 계획을 제출해야 합니다.

자가격리를 할 때는 COVID-19 증상이 나타나는지 스스로 살펴보는 자가감시도 해야 합니다.

브리티시컬럼비아주로 돌아온 후의 자가격리 및 자가감시에 관해 자세히 알아보기:

- [BC 주 정부: Self-Isolation on Return to B.C.\(BC 주로 돌아온 후의 자가격리\)](#)
- [BC 주 정부: Returning Travellers Fact Sheet\(귀국 여행자 자료표\)](#)
- [BC 주 질병통제센터: Self-isolation for Travellers returning to Canada or those exposed to a COVID-19 case\(캐나다 귀국 여행자 또는 COVID-19 사례 노출자의 자가격리\)](#)
- [BC 주 질병통제센터: How to self-monitor for contacts of cases and people who have travelled outside of Canada who are in self-isolation\(발병 사례 접촉자 및 캐나다 귀국자의 자가격리 중의 자가감시 방법\)](#)
- [캐나다 공중보건국: 코로나바이러스병\(COVID-19\) - How to self-isolate at home when you may have been exposed and have no symptoms\(바이러스에 노출되었을 가능성이 있으나 증상이 전혀 없을 경우의 자택 자가격리 방법\)](#)

귀국 및 캐나다의 여행 제한에 관해 자세히 알아보려면 [Travel and COVID-19\(여행과 COVID-19\)](#)를 참조하십시오.

자가격리 끝내기

몸이 아팠거나, COVID-19 에 노출되었거나, 여행에서 돌아온 사람은 14 일 동안, 또는 증상이 시작된 후 10 일 동안(더 긴 기간) 자가격리를 했을 것입니다. 이 10 일 또는 14 일 동안의 자가격리가 끝나면, 다음과 같은 경우에 한하여 정상 생활로 돌아갈 수 있습니다:

- 증상이 시작된 후 최소 10 일 이상 지났고,

- 해열제(타이레놀, 애드빌 등)를 복용하지 않고도 열이 내려갔고,
- 몸 상태가 좋아졌을 경우(콧물, 목아픔, 구역, 구토, 설사, 피로감 등의 호전 - 기침은 몇 주 지속할 수 있으므로 기침 증상만 있다면 자가격리 및 자가격리를 계속할 필요 없음). 또는,
- 계속 자가감시를 했는데 아무 증상도 나타나지 않았을 경우

자가격리에 관한 추가적 자료 및 기타 자료:

- [BC 주 질병통제센터: If you are sick\(몸이 아플 경우\)](#)
- [BC 주 질병통제센터: Self-Isolation\(자가격리\)](#)

COVID-19, 그리고 여러분 자신과 가족 및 지역사회를 보호하는 방법에 관해 자세히 알아보기:
[코로나바이러스병\(COVID-19\)](#).

최근 업데이트: 2020 년 6 월 19 일

상기 정보는 2020 년 6 월 19 일에 접근한 [BC 주 질병통제센터 - COVID-19](#) 자료 및 2020 년 6 월 19 일에 접근한 [캐나다 공중보건국\(PHAC\) - 코로나바이러스병\(COVID-19\): How to care for a person with COVID-19 at home – Advice for caregivers\(집에서 COVID-19 환자 간호하는 방법 - 돌보미를 위한 조언\)](#)에서 인용한 것입니다.

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca를 방문하거나 **8-1-1** (무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애인은 **7-1-1**로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.