



## 몸 상태가 좋지 않을 때 (의심되거나 확진 사례)의 자가 격리 지침

### 누가 자가 격리되어야 합니까?

다음과 같은 경우에, 새로운 코로나바이러스 COVID-19 보유로 의심되거나 또는 확진된 사람들을 위한 자가 격리가 적합합니다:

- 집에서 치료 받기에 충분한 건강 상태;
- 집에 적합한 간병인이 있음;
- 다른 사람들과 아주 가까운 공간을 공유하지 않고 회복할 수 있는 별도의 침실이 있음;
- 음식과 다른 필수품에 접근 가능;
- (같은 집에 사는 사람 포함하여) 권장되는 개인 보호 장비 (최소한, 장갑과 마스크)에 접근할 수 있는 경우; 그리고
- 새로운 코로나바이러스 감염으로 인한 합병증의 위험이 증가할 수 있는 가구 구성원 (예: 65세 이상, 어린이, 임산부, 면역력이 약화되거나 또는 만성 심장, 폐, 또는 신장 질환 상태인 사람)과 함께 살지 않는 경우.

가능한 경우, 격리를 위해 여러분의 위치로 이동해야 하는 경우 (예: 공항에서 이동), 타인들에 대한 전파를 최소화하기 위해, 자동차와 같은, 개인 운송 수단을 사용하는 것이 좋습니다. 대중 교통 (예: 택시, 승차 서비스, 기차, 버스 및 전차)을 사용해야 하는 경우, [www.health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-information-for-drivers-and-passengers-using-public-transport](http://www.health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-information-for-drivers-and-passengers-using-public-transport) 의 대중 교통 안내서에서 설명된 주의 사항을 따르십시오.

집에 격리된다는 것은 사람들이 집에 머물러야 한다는 것을 의미합니다. 격리된 사람은 직장, 학교, 보육원 또는 대학을 포함한, 공공 장소에 출석하려고 떠날 수 없습니다. 일반적으로 집에 거주하는 사람들만 집에 머물러야 합니다. 방문자들을 맞이하지 마십시오.

### 집 안에서 마스크를 써야 합니까?

다른 사람이 있을 때는 집 안에 있는 동안 마스크를 착용해야 합니다. 수술용 마스크를 착용할 수 없는 경우, 여러분과 함께 사는 사람들은 여러분의 방에 머무르지 말고 여러분의 방에 들어가는 경우 마스크를 착용해야 합니다.

### 여러분의 집에 있는 다른 사람들은 어떻습니까?

여러분을 돌보는 데 필수적인 가족 구성원만 집에 있어야 합니다. 집에 사는 다른 사람들은 가능하면 다른 곳에 머무르는 것을 고려해야 합니다. 노인들과 면역 체계가 약하거나 또는 만성 질환을 가지고 있는 사람들은 멀리 떨어져 있어야 합니다. 다른 사람들과 집을 공유하는 경우, 여러분은 다른 방에 머물거나, 또는 가능한 한 격리되어야 합니다. 가능하면, 별도의 욕실을 사용해야 합니다. 공용 또는 공동 구역들을 피하고 해당 구역들을 이동할 때 수술용 마스크를 착용하십시오. 문 손잡이, 수도꼭지 및 벤치들과 같은 공용 영역의 표면들은 가정용 소독제 또는 희석된 표백제 용액으로 매일 청소해야 합니다 (아래 청소 섹션 참조).

## 간병인이나 가구 구성원들도 격리되어야 합니까?

여러분이 확진된 경우, 여러분과 함께 사는 사람들 및 다른 가까운 사람들은 자가 격리될 필요가 있습니다. 지역 보건소에서 연락을 취하고 필요한 격리 기간을 알려줍니다.

여러분이 감염된 것으로 의심되고 검사 결과를 기다리는 경우, 증상이 없는 경우라 하더라도 함께 사는 사람들도 격리되어야 할 필요가 있습니다. 이것은 귀하의 공공 보건 부서에서 사례별로 결정할 것입니다. 여러분의 가구 구성원 및 가까운 사람들의 격리 여부를 연락 받을 것입니다. 그들이 격리를 필요로 하지 않고 몸 상태가 좋지 않으면, 다음에 해야 할 일을 평가하고 조언할 여러분의 지역 보건소에 연락해야 합니다. 그들이 호흡에 어려움이 있거나 또는 심각하게 몸 상태가 좋지 않고 응급 상황인 경우, 즉시 트리플 제로 (000)로 전화하여 구급차 직원에게 여행/연락처 기록을 알려야 합니다.

## 지역 보건소 연락처 정보는 어디서 찾을 수 있습니까?

의심되거나 확진된 경우, 자가 격리 상태에 있는 주나 테리토리의 지역 보건소는 일반적으로 연락처 정보를 제공합니다. 이러한 세부 정보가 없거나 또는 정보가 잘못된 경우, 1800 020 080 로 국가 코로나바이러스 건강 정보 라인에 전화하십시오. 그들이 지역 보건소를 담당하는 주 및 테리토리 보건 부서로 여러분의 전화를 재연결할 것입니다. 연락처 세부 정보가 있으면, 백업으로 여기에 다시 기록하십시오:

지역 보건소:

근무 시간 내 전화 번호:

근무 시간 외 전화 번호:

## 코로나바이러스 확산을 어떻게 막을 수 있습니까?

청결한 기침 위생을 실천하는 것이 대부분의 바이러스에 대한 최선의 방어입니다. 귀하께서는 다음을 수행하셔야 합니다:

- 식사 전후, 그리고 화장실에 다녀 온 후에, 비누와 물로 손을 자주 씻으십시오
- 기침을 가리고, 휴지를 버리고, 알코올성 손 소독제를 사용하십시오.
- 몸이 좋지 않으면, 다른 사람들과의 접촉을 피하십시오 (사람들로부터 1.5 미터 이상 떨어져 있으십시오).

## 외출

개인 주택에 거주하는 경우, 정원이나 안뜰을 거니는 것은 안전합니다. 아파트에 거주하는 경우, 정원을 거니는 것도 또한 안전하지만 다른 사람들의 위험을 최소화하기 위해 마스크를 착용해야 합니다. 공용 영역을 빠르게 이동하고 마스크를 착용해야 합니다. 발코니가 있다면 발코니를 거니는 것은 안전합니다.

## 청소

집에 있는 다른 사람들이 여러분의 방을 청소하려면, 방에 들어가기 전에 마스크를 쓰도록 요청하십시오. 청소하는 동안 장갑을 착용하고, 장갑을 착용하기 전후에 알코올로 된 손

세정제를 사용하십시오. 문 손잡이, 부엌, 욕실 및 전화기와 같이 정기적으로 접촉하는 표면들은 세제와 물 또는 세제를 사용하여 자주 청소해야 합니다.

## 자가 격리 중 기운 분돋우기

격리되는 것은 스트레스가 될 수 있습니다. 다음 사항들을 제안합니다:

- 전화, 이메일 또는 소셜 미디어를 통해 가족 및 친구들과 연락을 유지하십시오;
- 코로나바이러스에 대해 자세히 알아보고 다른 사람들과 대화하십시오. 코로나바이러스를 이해하는 것은 걱정을 줄여줍니다;
- 연령에 적합한 언어를 사용하여 어린이들을 안심시키십시오;
- 가능하다면, 식사와 운동같은, 일상적인 행위들을 유지하십시오. 운동은 스트레스와 우울증에 대한 입증된 치료법입니다;
- 회복력과 과거의 어려운 상황들을 어떻게 대처했는지 되돌아 보십시오. 격리가 길지 않을 것임을 기억하십시오.

## 격리 중 지루함 줄이기

자가 격리되는 것은 지루함과 스트레스를 유발할 수 있습니다. 다음 사항들을 제안합니다:

- 가능하다면, 재택 근무하도록 고용주와 상의하십시오;
- 우편이나 이메일로 과제나 숙제를 제공하도록 자녀의 학교에 요청하십시오;
- 격리를 긴장을 푸는 데 도움이 되는 활동을 하는 기회로 여기십시오.

## 더 자세한 정보는 어디서 얻을 수 있습니까?

최신 조언, 정보 및 자료를 얻기 위해서는 [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) 로 방문하십시오

1800 020 080 로 전국 코로나바이러스 건강 정보 라인에 전화하십시오. 이것은 연중 무휴 24 시간 운영됩니다. 번역 또는 통역 서비스가 필요하면, 131 450 으로 전화하십시오.

주 또는 지역 공중 보건 기관의 전화 번호는 [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts) 에서 확인할 수 있습니다

귀하의 건강이 염려되시면, 의사와 상담하십시오.