

## COVID-19: 예방격리와 격리 이해하기

아래 표는 COVID-19 예방격리와 격리에 관한 요약입니다. 추가 정보는 아래에서 확인하시기 바랍니다.

	예방격리	격리
어떤 의미인가?	COVID-19 감염자에게 최근에 노출된 후 집에 머물면서 자신의 건강을 모니터링하고 타인으로부터 안전하게 분리하는 것.	COVID-19 에 걸렸거나 증상이 있을 때 집에 머물면서 자신의 건강을 모니터링하고 타인으로부터 안전하게 분리하는 것.
어떤 사람이 해야 하는가?	COVID-19 감염자와 밀접하게 접촉한 사람.	COVID-19 확진 판정을 받은 사람(최근 검사 결과 양성 진단) 또는 COVID-19 <u>증상</u> 이 있는 사람.
왜 그렇게 해야 하는가?	COVID-19 감염자 가까이에 있으면 이 질병에 걸릴 확률이 높습니다. 집에 머무르면 타인에게 전파하는 일을 예방할 수 있습니다. 증상이 없더라도 COVID-19 에 감염되어 확산할 수 있습니다.	집에 머무르면 COVID-19 를 타인에게 전파하는 일을 예방할 수 있습니다. 증상이 없더라도 COVID-19 를 전염시킬 수 있습니다.
어디에 머물러야 하는가?	자택이나 무료 <a href="#">Take Care 호텔</a> 에서.	자택이나 보건의료 시설, 무료 <a href="#">Take Care 호텔</a> 에서.
COVID-19 검사를 받아야 하는가?	예. COVID-19 에 대한 백신 접종을 완전히 완료한 경우가 아니면 <a href="#">검사를 받아야</a> 합니다.	증상이 있지만 검사를 받지 않았다면 <a href="#">당장 검사를 받으십시오</a> . 검사 결과를 기다리는 동안 격리 상태를 유지하십시오.
의료 서비스를 받아야 하는가?	하루에 두 번 체온을 측정하고 기타 증상이 있는지 모니터링하십시오. 증상이 있거나 고령자이거나 <a href="#">COVID-19 를 심하게 앓을 가능성이 높은</a> 질환을 가지고 있다면 의료 서비스 제공자에게 문의하십시오. 호흡 곤란이나 다른 의료적 응급 상황이 있으면 <a href="#">병원에 가거나 911 로 전화하십시오</a> .	예. 하루에 두 번 체온을 측정하고 기타 증상이 있는지 모니터링하십시오. 담당 의료 서비스 제공자에게 연락하여 양성 판정을 받았거나 증상이 있음을 알리고 치료 옵션에 대해 논의하십시오(아래 참고). 호흡 곤란이나 다른 의료적 응급 상황이 있으면 <a href="#">병원에 가거나 911 로 전화하십시오</a> .
다른 가구원을 어떻게 보호할 수 있는가?	최대한 접촉을 피합니다. 항상 타인과 최소 6 피트 간격을 유지하고, 방에 혼자 있지 않을 때는 언제든지 안면 가리개를 착용하고, 집을 자주 청소하고 소독합니다.	최대한 접촉을 피합니다. 항상 타인과 최소 6 피트 간격을 유지하고, 방에 혼자 있지 않을 때는 언제든지 안면 가리개를 착용하고, 집을 자주 청소하고 소독합니다.
등교해도 되는가?	아니요(원격 수업만 가능).	아니요(원격 수업만 가능).
출근해도 되는가?	아니요. 단, 일부 필수 사업체 종사자는 출근해도 될 수 있습니다(자세한 사항은 아래 참고).	아니요.
백신 접종을 받았다면 어떠한가?	백신 접종을 완전하게 완료했다면 예방격리가 필요치 않습니다.	백신 접종을 완전히 완료했다라도, COVID-19 증상이 있거나 COVID-19 양성 판정을 받았다면 격리를 실시해야 합니다.
가도 되는 곳은 어디인가?	필수 의료 서비스를 받거나(검사 포함) 다른 방법으로 구할 수 없을 때 식료품 같은	필수 의료 서비스를 받거나(검사 포함) 다른 방법으로 구할 수 없을 때 식료품 같은

	기본적인 필수품을 구입하는 곳(아래 필수 예방 조치 참고).	기본적인 필수품을 구입하는 곳(아래 필수 예방 조치 참고).
기간은?	COVID-19 감염자와 마지막으로 접촉한 날로부터 10 일.	증상이 시작된 후 최소 10 일 또는 증상이 없다면 검사 후 10 일(전체 격리 기준은 아래 참고).

**자주 묻는 질문: 예방격리**

**밀접 접촉의 정의는 무엇입니까?**

밀접 접촉자란 24 시간의 기간에 COVID-19 감염자와 6 피트 이내에서 최소 10 분간 함께 있었던 사람입니다. 대부분의 경우 COVID-19 감염자와 함께 거주하는 모든 사람이 밀접 접촉자입니다. 또한 여기에는 함께 시간을 보낸 자택 건강 도우미, 직장 동료, 같은 반 친구 또는 친구, 가족이 포함될 수 있습니다.

**예방격리 종료일은 어떻게 계산합니까?**

귀하가 밀접 접촉자인 경우, COVID-19 감염자와 마지막으로 밀접 접촉한 날로부터 10 일 동안 예방격리를 해야 합니다. 고용주는 특정 산업에 대한 뉴욕주(NYS) 요건을 토대로 업무 배제 기간을 달리 요구할 수 있습니다. 예방격리 중에 COVID-19 증상이 나타나거나 양성 판정을 받는 경우, 검사를 받고 격리를 시작해야 합니다.

**COVID-19 음성 판정을 받으면 예방격리를 조기에 종료할 수 있습니까?**

아니요, 음성 판정을 받아도 예방격리를 조기 종료해서는 안 됩니다. 검사 당시 COVID-19 가 아직 발병하지 않았기 때문에 음성 판정을 받았을 가능성이 있습니다. 노출된 후 COVID-19 가 발병하기까지 며칠이 걸릴 수 있습니다.

**COVID-19 백신을 접종했고 COVID-19 확진자와 접촉한 적이 있는 경우, 여전히 예방격리를 실시해야 합니까?**

COVID-19 백신 접종을 완전히 완료한 사람이 COVID-19 확진자에게 노출된 경우, 노출 후 COVID-19 증상이 나타나지 않는다면 예방격리를 할 필요가 없습니다. 백신 접종을 완전히 완료했다는 것은 2 회 접종이 필요한 백신(Pfizer-BioNTech 또는 Moderna 백신)의 2 회차 접종 후 2 주가 지났거나 1 회 접종이 필요한 백신(Johnson & Johnson/Janssen)을 접종한 지 2 주가 지났다는 의미입니다.

**항체 검사에서 양성인 경우, 제가 밀접 접촉자라면 여전히 예방격리를 해야 합니까?**

예. NYS 에서는 항체 검사에서 양성인 경우에도 여전히 예방격리를 요구합니다.

**COVID-19 에 감염된 적이 있더라도 여전히 예방격리를 해야 합니까?**

지난 3 개월 이내에 COVID-19 에 감염(진단 검사에서 양성 판정)되었다가 회복했고 COVID-19 확진자에게 노출된 사람은 노출 후 COVID-19 증상이 나타나지 않는 한, 첫 세 달 이내에는 예방격리 또는 COVID-19 재검사를 할 필요가 없습니다. 세 달의 기간은 처음 COVID-19 증상이 나타났던 날로부터 계산하며, 증상이 없었던 경우 진단 검사에서 처음으로 양성 판정을 받은 날로부터 계산합니다. COVID-19 에 감염된 지 3 개월이 지난 사람의 경우, 이 예외 사항이 적용되지 않으며, 반드시 일반적인 예방격리 요건을 따라야 합니다.

### 누가 여행으로 인한 예방격리를 해야 합니까?

NYS에서는 여행 후 예방격리가 더 이상 요구되지 않습니다. 하지만 일부 여행자의 경우 여행 후 검사와 예방격리가 여전히 권장됩니다. 집단 거주 시설 등 특정 환경의 예방격리 요건은 다를 수 있습니다. 보건 의료 종사자 등 일부 근로자는 여행 후 업무 복귀에 대한 규칙이 더 엄격합니다. 더 자세한 정보는 NYS 여행 정보(Travel Advisory) 웹사이트 [coronavirus.health.ny.gov/covid-19-travel-advisory](https://coronavirus.health.ny.gov/covid-19-travel-advisory) 를 방문하십시오.

### 어떤 사람이 예방격리 중에 출근해도 됩니까?

NYS 규정에 의하면 제한적인 상황에서 필수 사업체 종사자인 밀접 접촉자의 경우 예방격리 중이라도 출근할 수 있습니다. 자신이 여기에 해당한다고 생각하면, 따라야 할 특정 단계가 있으므로 고용주에게 문의하시기 바랍니다. 예방격리 중에 출근해도 되는 사람은 출근 시 항상 안면 가리개를 착용하고 출근하지 않을 때는 예방격리를 하는 등 추가 요건을 반드시 준수해야 합니다.

### 저와 함께 거주하는 사람이 집 밖(학교, 직장 등)에서 노출됐다는 이유로 예방격리를 요구받았습니다. 저도 예방격리를 해야 한다는 의미입니까?

아니요. 접촉자의 접촉자는 예방격리가 필요 없습니다. 증상이 있는지 면밀하게 모니터링해야 하며 예방격리 중인 사람과의 밀접 접촉을 피해야 합니다. 해당 밀접 접촉자가 COVID-19에 감염됐지만 모를 수 있기 때문입니다. 함께 거주하는 접촉자에게 COVID-19가 발병하면 귀하가 밀접 접촉자가 될 가능성이 높고 예방격리를 해야 합니다.

### 자주 묻는 질문 격리

#### 격리 종료일을 어떻게 계산합니까?

COVID-19 증상이 있고 COVID-19 양성 판정을 받은 경우 또는 검사를 받지 않았다면, 다음 모두에 해당하면 외출해도 됩니다.

- 증상이 시작된 지 최소 10 일 경과함.
- 해열제를 사용하지 않고도 24 시간 동안 열이 나지 않음.
- 전체적으로 건강이 호전됨.

증상이 없었지만 양성 판정을 받은 경우 검사일로부터 10 일 동안 집에 머무르십시오.

담당 의료 서비스 제공자는 기저 질환이나 질병의 경과에 따라 더 오랜 격리를 권장할 수 있습니다. 또한, 고용주는 특정 산업에 대한 NYS 요건을 기반으로 업무 배제 기간을 달리 요구할 수 있습니다.

귀하는 격리 기간 종료와 함께 더 이상 전염성이 없다고 간주됩니다. 격리를 종료하기 위해 음성 판정 결과를 제시할 필요는 없습니다. COVID-19에 재감염될 수 있으므로 외출할 때는 계속 물리적 거리를 유지하고 안면 가리개를 착용하며 건강한 손 위생을 실천하는 것이 중요합니다.

### **COVID-19 음성 판정을 받았더라도 여전히 격리가 필요합니까?**

만약 증상이 있다면 검사 결과를 기다리는 동안 격리를 해야 합니다. 검사 결과 COVID-19 감염이 확진되면, 상기에 설명한 격리 기간을 완전히 충족해야 합니다. 아직 COVID-19 가 확진되지 않았고 분자 진단 검사 결과 음성이며 지난 24 시간 동안 해열제를 복용하지 않고도 열이 없었던 경우 격리를 중단해도 됩니다. 항원이나 항체 검사 결과 음성이라면 계속해서 격리를 해야 합니다.

서로 다른 종류의 COVID-19 검사에 관해 상세히 알아보시려면 [COVID-19 검사: 자주 묻는 질문](#)을 참고하십시오. 어떤 검사를 받았는지 잘 모르시면 의료 서비스 제공자에게 문의하십시오.

### **전에 COVID-19 에 감염됐다가 다시 양성 판정을 받은 경우라도 여전히 격리가 필요합니까?**

지난 3 개월 이내 COVID-19 확진(진단 검사 양성) 판정을 받은 경우, 증상이 없었는데 COVID-19 양성 판정을 또 받았다면 다시 격리가 필요하지 않습니다. COVID-19 감염자 중 많은 사람이 더 이상 감염성이 없지만 감염 후 수 주 또는 수 개월 동안 COVID-19 양성 판정 결과를 받는 경우가 많기 때문입니다. 그러나 COVID-19 에서 회복된 후 증상이 발현되면 담당 의료 서비스 제공자에게 문의해야 합니다. COVID-19 에 재감염됐을 가능성이 있습니다.

### **COVID-19 백신을 접종했더라도 여전히 격리가 필요합니까?**

예. COVID-19 증상이 있는 경우, 진단 검사를 받고 격리해야 합니다.

### **COVID-19 증상이 있거나 양성 판정을 받은 경우 의료적 조치를 취해야 합니까?**

담당 의료 서비스 제공자에게 연락하여 현재 증상이 있거나 검사에서 양성 판정을 받았다고 알립니다. 고령자나 임신부, 중증 COVID-19 를 앓을 위험이 높은 질환이 있는 사람은 특히 더 중요합니다. 가능하면 전화 또는 원격진료를 이용합니다. 호흡 곤란 또는 기타 응급 상황이 발생한 경우 **911** 에 전화하거나 인근 병원을 방문합니다.

중증 COVID-19 질환이 발생할 위험이 높은 사람이 COVID-19 검사에서 양성 판정을 받은 경우, 단클론 항체 치료 대상으로 분류될 수도 있습니다. 단클론 항체 치료는 체내 바이러스의 양을 줄이고 증상을 완화하며 병원에 가는 일을 예방하는 데 도움이 됩니다. COVID-19 증상이 발현된 즉시 받을 경우 가장 효과적이기 때문에 검사와 치료를 바로 시작하는 것이 매우 중요합니다. 치료를 받을 수 있는 곳을 비롯해 추가 정보는 [COVID-19 단클론 항체 치료](#)를 참고하십시오.

### **의료 서비스 제공자나 의료보험이 없는 경우에는 어떻게 해야 합니까?**

의료 서비스 제공자가 필요한 경우, NYC Health + Hospitals 에서는 이민 체류 신분이나 지불 능력과 상관없이 모든 뉴욕 주민을 환영합니다. [nychealthandhospitals.org](http://nychealthandhospitals.org) 에서 추가 정보를 확인하고 의료 서비스 제공자를 검색하거나 844-692-4692 번이나 **311** 번으로 전화하셔도 됩니다. 여러 NYC Health + Hospitals 외래진료 시설에서 단클론 항체 치료를 제공합니다.

### **안전하게 예방격리와 격리하는 방법**

## 예방격리나 격리 중 제 건강을 모니터링하는 방법이 있습니까?

하루에 두 번 체온을 측정하고 숨가쁨, 기침, 후각이나 미각 상실 등 증상이 있는지 모니터링해야 합니다. 손가락 산소 포화도 측정기(맥박 산소 포화도 측정기)가 있으면 그 기기를 사용해도 됩니다(설명서는 [여기](#)에서 확인). 아직 검사를 받지 않았다면 COVID-19 검사를 받아야 합니다.

증상이 발현되거나 심해지면 담당 의료 서비스 제공자에게 연락하십시오. 응급 상황이 발생한 경우 **911**에 전화하거나 인근 병원을 방문합니다.

## 예방격리나 격리 중에 가정 내 다른 사람들을 보호하기 위해 무엇을 할 수 있습니까?

- **물리적 거리를 유지하십시오.** 타인으로부터 최소 6 피트 거리를 유지합니다. 가능한 경우 별도의 방에 머무릅니다. 같은 침대에서 자는 경우 이불을 머리끝까지 덮거나 누군가는 소파에서 주무십시오. 의자나 기타 가구를 이동하여 물리적 거리를 유지합니다. 타인, 특히 심각한 질병으로 발전할 가능성이 높은 사람으로부터 아픈 사람을 분리하십시오. 집에 방문자를 들이지 마십시오.
- **얼굴을 가리십시오.** 별도의 방에 혼자 있을 때 외에는 항상 안면 가리개를 착용하십시오. 또한, 반려동물과 함께 있을 때도 안면 가리개를 착용해야 합니다. 또한, 다른 가족 구성원들도 귀하와 같은 방에 있을 때는 안면 가리개를 착용해야 합니다.
- **청결을 유지하십시오.** 휴지를 사용한 뒤 즉시 휴지통에 버립니다. 특히 기침이나 재채기를 한 뒤, 20 초 동안 비누와 물을 사용하여 손을 씻습니다. 손을 씻을 수 없는 경우 알코올 기반의 손 세정제를 사용합니다. 조리대, 문손잡이, 조명 스위치, 수도꼭지, 손잡이, 전화기, 리모컨 등 접촉하는 표면을 가정용 세척 스프레이나 물티슈로 자주 닦습니다. 수건, 담요, 시트, 옷을 가능한 가장 따뜻한 온도로 설정하고 세탁합니다. 평소 사용하는 세제를 이용하고 완전히 건조합니다. 유리잔, 컵, 접시 또는 식기를 타인과 공유하지 말고 매번 사용 후 세척합니다. 음식을 공유하지 마십시오.
- **Take Care 호텔에 머무릅니다.** NYC Test & Trace Corps에서는 바이러스의 전파를 예방하기 위해 COVID-19 양성 판정자와 그 밀접 접촉자들이 무료로 호텔에 머무르거나 자택에서 안전하게 격리하는 데 필요한 자원을 이용할 수 있도록 돕고 있습니다. NYC Test & Trace Corps의 접촉자 추적관이 호텔 프로그램에 연결해 드리거나 212-268-4319 번에 직접 전화하여 방을 예약할 수 있습니다. Take Care 호텔에 관한 자세한 정보는 [nychealthandhospitals.org/test-and-trace/take-care](https://nychealthandhospitals.org/test-and-trace/take-care)를 방문하십시오.

## 예방격리나 격리 중에 필수 의료 서비스를 받거나 필수품을 구매하기 위해 외출해야 하는 경우에는 어떻게 합니까?

외출해야 하는 경우:

- 안면 가리개를 착용하고 타인과 최소 6 피트 거리를 유지합니다.
- 외출 전 비누와 물을 사용해 손을 씻고 집 밖에서는 알코올 기반 손 세정제를 사용합니다.
- 가능한 한 타인을 피합니다. 할 수 있다면 걸어서 이동하고 붐비는 가게나 대중교통은 이용하지 마십시오.

## 예방격리나 격리 중에 유급 휴가를 받을 수 있습니까?

휴가 정책 관련 질문은 고용주에게 문의하십시오. 귀하는 NYS 유급가족휴가법하에서 유급 휴가를 받을 자격이 있을 수 있습니다. 이 법은 격리나 예방격리를 해야 하는 미성년 자녀를

돌보기 위하여 집에 머무르는 것을 비롯하여 예방격리와 격리에 적용됩니다. 추가 정보는 [paidfamilyleave.ny.gov/covid19](https://paidfamilyleave.ny.gov/covid19) 를 방문하시기 바랍니다.

**추가 자원:**

- COVID-19 에 관한 정보는 [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) 와 [cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus) 를 방문하시기 바랍니다.
- COVID-19 백신에 관한 정보는 [nyc.gov/covidvaccine](https://nyc.gov/covidvaccine) 을 방문하시기 바랍니다.
- 검사소 위치 검색은 [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) 를 방문하시기 바랍니다. 많은 검사소에서 무료 검사를 제공하고 있습니다.
- 의료 서비스 제공자가 필요하면 844-692-4692 번으로 문의하시기 바랍니다.
- COVID-19 호텔 예약은 [Take Care](#) 페이지를 방문하거나 212-268-4319 번으로 문의하십시오.
- 문의사항은 **311** 번 또는 212-268-4319 번으로 연락하십시오.

NYC 보건부에서는 상황이 진전됨에 따라 권장 사항을 변경할 수 있습니다.

4.21.21