

자가격리자를 위한 지침(2020.3.16.)

1. 증상

- 코로나19의 가장 흔한 증상은 지속적인 기침 또는 고열이며, 대부분의 사람들에게는 경미한 증상이 나타남.

2. 주요내용

- 1인 거주하면서 코로나19 증상이 있는 경우 → 경미한 증상이더라도 증상이 나타나기 시작한 때부터 7일간 자가격리
- 다른 사람들과 거주하면서 본인 또는 동거인이 코로나19 증상을 보이는 경우 → 증상이 나타나기 시작한 때부터 가구 구성원 전체가 14일간 자가격리
- 다른 사람들과 거주하는 사람들의 경우, 서로를 감염시킬 가능성이 높음. 14일간 자가격리를 통해 해당 가구가 지역사회에 감염을 전파시킬 가능성을 현저히 낮출 수 있음.
- 증상이 나타나기 시작한 사람의 경우, 최초 14일간 자가격리가 시작된 시점에 관계없이 증상이 나타난 시점부터 7일간 자가격리
- 자가격리 중에는 가급적 집에 있는 노약자(노인, 기저질환 보유자)를 다른 곳으로 옮겨 친구나 다른 가족과 지내도록 하는 것을 권고함. 이 조치가 불가할 경우, 자가격리자는 노약자로부터 최대한 멀리 떨어져 있어야 함.
- 코로나 19 증상이 있는 경우, GP, 약국, 병원에 가지 말아야 하며, 자가격리 중임을 알리기 위해 111에 전화할 필요도 없음. 자가격리 중에 코로나 19 검사는 불필요함.
- 원활한 자가격리 및 동거 노약자 보호를 위해 사전에 계획을 세워두고 필요시 다른 사람에게 도움을 요청해야 함.
- 고용주, 친구, 가족들에게 요청하여 자가격리시 필요한 것들을 도와달라고 해야 함.
- 비누나 손 세정제를 사용하여 20초간 주기적으로 손을 씻어야 함.
- 자가격리중 코로나19 증상에 대처하기가 어렵거나, 증상이 심해지는 경우, 또는 7일이 경과한 이후에도 증상이 호전되지 않는 경우, NHS 111 온라인 서비스를 이용해야 함. 인터넷 이용이 어려울 경우에 111로 전화해야 하며, 응급상황 시에는 999로 전화해야 함.

3. 동 지침 적용대상

- 코로나19 의심 증상을 겪고 있으면서 병원 치료는 필요하지 않은 사람으로, 증상이 호전될 때까지 자가격리해야 하는 사람
- 코로나19 의심 증상이 나타난 사람과 함께 거주하고 있는 사람

4. 자가격리 준비 : 가족 및 동거인을 위한 계획 수립

- 현재로서는 새로운 일상에 어떻게 적응할지 계획을 세우는 것이 최선의 방법이며, 이 계획에는 다음과 같은 조치들이 포함될 수 있음.
 - 이웃, 가족들과 대화하고, 가족들의 연락처 교환
 - 가족 중 노약자들을 위한 계획 수립
 - 이웃, 학교, 고용주, 약국, NHS111 연락처 목록 작성
 - 온라인 쇼핑계좌 개설

5. 자가격리하고 있는 가족 구성원 중 코로나19 증상이 의심되는 경우, 검사가 필요한지?

- 자가격리 중에는 코로나19 테스트 불요

6. 자가격리의 중요성

- 코로나19 감염이 의심자 및 동거인의 자가격리 조치는 지역사회 감염 및 질병 확산을 통제한다는 점에서 매우 중요함.
- 1인 거주하면서 증상이 있는 경우, 증상 발현시부터 7일간 자가격리해야 하며, 이는 다른 사람을 전염시킬 가능성을 줄여줌.
- 동거인이 있고, 가구 구성원 중 코로나19 의심자가 있을 경우, 가구 구성원 전체가 14일간 자가격리해야 하며, 가능하면 운동 이외에 식료품, 생필품 구입을 위한 외출도 하지 말아야 함. 운동을 할 경우에는 다른 사람들과 안전한 거리를 유지해야 함.
- 자가격리 중 식료품, 생필품 구입을 위한 외출이 불가피할 경우, 외출시 타인과 접촉을 최소화하기 위해 가능한 모든 조치를 취해야 함.
- 다른 사람들과 거주하는 사람들의 경우, 서로를 감염시킬 가능성이 높음. 14일간 자가격리를 통해 해당 가구가 지역사회에 감염을 전파시킬 가능성을 현저히 낮출 수 있음.
- 자가격리 중 어려움을 완화하기 위해 아래와 같은 조치를 생각해 볼 수 있음.
 - 7일(또는 14일) 내내 집에 있을 수 있도록 계획 수립
 - 자가격리 중 필요한 것들을 갖출 수 있도록 고용주, 친구, 가족들에게 협

조 요청

- 자가격리 중 필요한 식료품 및 의약품 구비 계획 수립
- 자가격리 중 필요한 것들을 가족이나 친구들 가져다 주도록 하거나, 온라인으로 구매(단, 가족이나 친구들이 필요한 것들을 집으로 가져다 줄 경우, 문 밖에 두고 가도록 해야함)
- 가족이나 친구들과 전화나 SNS를 통해 항상 연락 유지
- 요리, 독서, 온라인 강의, 영화 등 자가격리 중 집에서 할 수 있는 활동을 생각해둘 것
- 14일 자가격리 사전계획을 사전에 세워두는 것은 유용하며, 비상상황(자가격리 중인 동거인의 상태가 악화될 경우 등)시 대응계획을 미리 세워두는 것도 도움이 됨
- 자가격리 중 상태가 호전될 경우 가벼운 운동은 건강에 도움이 됨. 온라인 강의 등을 활용하여 집 안에서 운동을 해보는 것을 추천

7. 자가격리 준칙 : 집에 있을 것

- 모든 가구 구성원이 집에 머물러야 함. 직장, 학교, 공공장소에 가지 말아야 하며, 대중교통 및 택시를 이용하지 말아야 함.
- 가능하면 능하면 운동 이외에 식료품, 생필품 구입을 위한 외출도 하지 말아야 함. 운동을 할 경우에는 다른 사람들과 안전한 거리를 유지해야 함. 14일 자가격리는 가구 구성원 중 증상이 나타나기 시작한 때부터 시작됨.
- 식료품이나 의약품 구입 또는 반려견 산책 등을 위해 도움이 필요할 경우, 친구나 친척 등에게 요청해야 하며, 여의치 않을 경우 전화 또는 온라인으로 구매해야 함. 배달원에게는 집 밖에 배달물품을 두고 가도록 해야 하며, 배달원이 자가격리 중인 집 안으로 들어와선 안됨.
- 코로나19로 인해 일할 수 없는 경우, guidance from the Department for Work and Pensions를 참고하여 받을 수 있는 지원방안을 확인해보기 바람.

8. 아이와 함께 사는 경우

- 최대한 가능한 만큼 동 지침을 따르기 바람.
- 코로나19는 아이들에게는 상대적으로 덜 치명적인 것으로 관찰되나, 그럼에도 불구하고 동 지침을 따르는 것이 중요

9. 노약자(vulnerable person)과 함께 사는 경우

- 노약자들이 부엌, 화장실 등 집 안의 공동공간에서 보내는 시간을 가능한 최소화하고, 해당 공동공간은 환기된 상태를 유지해야 함.
- 노약자로부터 2미터(3걸음)를 유지하도록 하고, 다른 침대에서 자도록 해야 함. 가능한 경우, 노약자들은 별도의 화장실을 쓰도록 해야 함. 노약자들은 샤워 후 또는 손을 씻은 후 반드시 별도의 수건을 사용해야 함.
- 노약자들과 화장실을 같이 사용해야 할 경우, 사용 후 접촉 부분을 닦아내는 등 청소를 하는 것이 중요함. 가구 구성원 간 로테이션 식으로 샤워 순서를 정하여 노약자들이 먼저 화장실을 사용하게 하는 것도 좋은 방법임.
- 노약자가 부엌 내에 있을 때에는 부엌을 사용하지 않아야 하며, 가능하면 노약자들은 자기 방으로 식사를 가져가서 해야 함. 식기세척기 사용을 권장하며, 식기세척기 사용이 어려울 경우, 평소 사용하는 세제와 따뜻한 물로 설거지를 하고, 완전히 건조해야 함. 노약자가 별도의 식기를 사용하고 있는 경우, 건조시 별도의 행주를 사용해야 함.

10. 감염자의 모유 수유

- 모유 수유를 통해 아기에게 코로나19가 전염된다는 증거는 현재까지는 없으나, 감염자와의 가까운 접촉을 통해서도 전염이 가능함. 현재까지는 성인에 비해 아이들은 코로나19 감염 증상이 훨씬 경미하게 나타나는 것으로 보임. 모유 수유 또는 수유시 아이와 접촉을 통해 바이러스에 전염될 잠재적 위험보다는 모유 수유의 이점이 더 크다고 보나, 이러한 선택은 전적으로 각 개인이 결정해야 할 문제로, 전화를 통해 GP, 산파, 방문 간호사에 문의하기 바람.

11. 청소 및 쓰레기 버리기

- 평소 사용하던 청소용 세제와 표백제는 표면의 바이러스 제거에 매우 효과적이므로, 그대로 사용해도 됨. 문고리, 핸드레일, 리모콘, 탁자 위 등 손으로 만진 곳은 자주 청소해야 함.
- 개인이 사용한 휴지나 청소시 사용한 걸레, 헝겊 등은 별도의 쓰레기봉투에 담아 잘 묶어서 (일반 쓰레기와는) 따로 둔 뒤, 72시간 이후에 다른 일반 쓰레기와 함께 쓰레기통에 버리면 됨. 여타 쓰레기는 평소대로 처리하면 됨.

12. 세탁

- 바이러스의 공기중 확산 가능성을 최소화하기 위해 더러운 빨래를 흔들면 안됨.
 - 의류 제조업체의 지침에 따라 옷을 세탁하고, 더러운 빨래는 한꺼번에 세탁해도 됨.
 - 세탁기가 없는 경우, 자가격리가 끝난 후, 72시간동안 더 기다렸다가 공용 세탁소로 가기 바람.
13. 증상을 호전시키기 위해 할 수 있는 일
- 수분 유지를 위해 물을 충분히 마실 것
 - 처방전 없이 구입가능한 약 중 일부(paracetamol)는 증상 완화에 유용하니, 포장지나 라벨에 있는 지침에 따라 약을 사용하고, 권장 용량을 초과하지 말 것
14. 본인 또는 가족이 의사의 진료를 받아야 할 경우
- 자가격리 도중 증상이 악화된다면 신속한 진료가 필요함. 응급상황이 아니라면 NHS111 온라인(111.nhs.uk) 서비스를 이용하고, 온라인 접속이 불가능하다면 NHS111로 전화하기 바람. 구급차가 필요할 경우, 999로 전화하여 코로나19 증상이 있다고 알리면 됨.
 - 모든 일상적인 의료 및 치과 예약은 자가격리 중 취소해야 함. 자가격리 중 GP에 직접 나올 것을 요청받았다면 먼저 GP측에 전화하여 상의해 봐야함. 코로나19와 관련된 모든 문의는 NHS111 온라인을 통해서 전달하고, 온라인 접속이 불가능하다면 NHS111로 전화해야 함.
15. 손 자주 씻기
- 매일 비누나 손 세정제, 물로 20초간 손을 자주 씻어야 함. 이는 본인과 본인의 가족들을 보호하는 데 유용하며, 타인을 전염시킬 가능성을 줄여주는 효과적인 방안임.
16. 기침이나 재채기할 때, 입과 코를 가리기
- 기침이나 재채기를 할 때 일회용 휴지로 입과 코를 가려야 함. 휴지가 당장 손에 없으면 손에 하지 말고 팔꿈치 안쪽에 대고 해야 함.
 - 간병인이 있다면 재채기나 기침을 한 후, 일회용 티슈를 사용하여 가래나 침 등을 닦아내어내고, 손을 씻어야 함.
 - 사용한 휴지는 즉시 일회용 쓰레기봉투에 담고, 손을 씻어야 함.

17. 마스크

- 감염 확산을 막기 위한 수단으로 마스크 사용을 권장하지 않음. 마스크는 병원과 같은 임상적 환경에서는 중요한 역할을 하지만, 그러한 환경 밖에서도 유용하다는 증거는 거의 없음.

18. 집에 방문객을 받지 말 것

- 친구나 다른 가족 등 방문객을 집에 초대하거나 들어오게 하지 말 것. 가구 구성원이 아닌 사람과 연락하고 싶으면 전화나 SNS를 사용하기 바람.

19. 반려동물이 있을 경우

- 현재로서는 개나 고양이 등 반려동물이 코로나19에 감염될 수 있다는 증거는 없음.

20. 자가격리 중 자신을 돌보기

- 장기간 집에만 머무르는 것은 어려운 일이지만, 신체건강 뿐만 아니라 정신건강도 잘 챙기고 필요시 지원을 받는 것도 중요함. 전화나 SNS를 통해 가족, 친구와 연락을 유지하고, Every Mind Matters 웹사이트 등도 활용하는 것을 권장함.
- 자가격리 중 요리, 독서, 온라인 강의, 영화 등의 활동을 생각해볼 수 있을 것이며, 집이나 정원에서 가벼운 운동도 할 수 있을 것임.
- 왜 자가격리를 하고 있는지 생각해보는 것도 도움이 됨. 가족 중 누구도 코로나19 증상을 겪지 않기를 바라지만, 노약자나 기저질환 보유자들은 다른 사람들에 비해 더 심한 증상을 겪을 수 있음. 자가격리를 통해 각 개인은 NHS에 과부하가 걸리는 것을 방지하고, 타인의 생명을 보호하고 있음.

21. 자가격리 종료

- 본인이 증상을 보인 경우, 7일 자가격리한 후에 이를 종료할 수 있음. 자가격리는 증상이 나타나기 시작한 시점부터 시작됨.
- 만약 동거인이 있을 경우, 14일간 건강한 상태를 유지한 가구 구성원들은 14일 이후 자가격리를 종료해도 됨. 14일 자가격리 기간은 가구 구성원 중 첫 번째로 증상을 보인 사람이 출현한 시점부터 시작되며, 14일은 코로나19의 잠복기임. 14일 이후 양호한 건강상태라면 해당 가구 구성원은

자가격리를 종료해도 됨.

- 7일 후 코로나19 의심자의 상태가 완화되고 더 이상 고열 증상이 없다면 정상시로 돌아가도 됨. 코로나19 의심자의 가족이 14일 자가격리 중 건강 상태가 나빠진다면 동일한 지침을 따라, 증상 발현시점으로부터 7일간 자가격리 후 상태가 완화되고 고열 증상이 없다면 정상적인 일상으로 돌아가면 됨.
- 14일 자가격리 중인 가구 구성원이 격리기간 말기(13~14일차)에 증상을 보이기 시작할 경우, (가구 구성원 전체의) 자가격리 기간이 연장될 필요는 없으나, 유증상자는 7일간 집에 있어야 함. 14일 자가격리를 통해 나머지 가구 구성원이 전파할 수 있는 전체 감염의 양은 이미 크게 줄어든 상태이므로, 추가적인 14일 자가격리는 불필요함.
- 14일간의 자가격리가 끝나면 건강 상태가 양호한 가구 구성은 자가격리를 종료해도 됨.
- 가구 내 의심자가 호전될 기미가 없고, 아직 의료진의 조언을 구하지 않은 상태라면 온라인 NHS 111을 통해 연락하거나, 온라인 접속이 어려울 경우, 111로 전화해야 함.
- 일부 사람들에게는 (자가격리 결과 건강상태가 양호하여) 코로나19 감염 문제가 해결되었음에도 불구하고, 기침이 몇 주 동안 지속될 수 있음. 그러나 지속적인 기침만으로 자가격리를 계속해야 하는 것은 아님. 끝.