

# 셀프 모니터링 및 코로나19 대중 노출 가능성



코로나19는 증상을 보이지 않는 사람으로부터 또는 증상이 나타나기 전에 전파될 수 있습니다. 이러한 개인들은 노출된 사람들의 신원을 알지 못할 수 있습니다. 따라서, 공중 보건 담당 관리는 코로나19 대중 노출 가능성이 있는 경우 정보를 제공하게 됩니다. 이 장소 중 한 곳을 방문한 적이 있다면 최근 방문 시점 기준 14일 동안 증상을 셀프 모니터링해야 하며, 증상이 나타나는 경우 즉시 자가격리를 하고 검사를 받아야 합니다.

온라인 평가 도구는 <https://sharedhealthmb.ca/covid19/screening-tool/>에서 볼 수 있습니다.

공중 보건 담당 관리는 코로나19 확진 사례를 모두 조사하고 밀접 접촉자로 식별된 개인들에게 지침을 제공해야 합니다.

## 증상을 셀프 모니터링하려면 어떻게 해야 하나요?

발열, 기침, 두통, 콧물, 인후통, 숨가쁨 또는 호흡곤란 등의 증상이 새로 나타나거나, 악화되는지 확인하십시오. 증상 전체 목록을 보려면 [www.manitoba.ca/covid19/about/index.html](http://www.manitoba.ca/covid19/about/index.html)을 참조하십시오.

하루에 2회 경구 디지털 체온계(입 안에 넣어 측정) 체온을 측정하십시오(아침, 저녁). 체온을 정확하게 판독하는 것이 중요합니다. 체온을 재기 전 30분 동안 음식이나 음료를 섭취하거나, 흡연하거나, 껌을 씹지 마십시오. 아세트아미노펜(Tylenol®) 또는 이부프로펜(Advil®)을 복용한 후에는 최소 4시간 기다리십시오.

[Temperature Self-Monitoring Form](#) 을 사용하여 체온과 자신에게 나타나는 기타 증상을 기록하십시오.

## 증상이 나타나면 어떻게 해야 하나요?

A열에 나열된 1가지 증상이 새로 나타나거나 악화되는 경우 또는 B열에 나열된 증상 중 2가지 이상이 나타나는 경우, 증상이 경미하더라도 즉시 가족 등 타인으로부터 격리하고 Health Links - Info Santé(204-788-8200 또는 1-888-315-9257)에 전화하여 검사 및 자가격리에 대한 정보를 받으십시오. 대중 노출 가능성에 대해 Health Links - Info Santé에 알려 주셔야 합니다.

A	B
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 발열 / 오한</li> <li>• 기침</li> <li>• 인후통 / 쉼 목소리</li> <li>• 호흡곤란</li> <li>• 미각 또는 후각 상실</li> <li>• 24시간 이상 구토 또는 설사</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 콧물</li> <li>• 근육통</li> <li>• 피로</li> <li>• 충혈(결막염)</li> <li>• 두통</li> <li>• 원인을 알 수 없는 피부 발진</li> <li>• 유아의 경우 수유곤란</li> <li>• 오심 또는 식욕저하</li> </ul>

심각한 증상(예: 호흡곤란, 숨가쁨)이 나타나는 경우, 911로 전화하시거나 긴급 의료 또는 응급실에서 진료를 받으십시오.

## 증상이 없어도 검사를 받아야 하나요?

### 검사를 받게 되면 자가격리(격리)해야 하나요?

공중 보건 당국은 위험을 평가하고 자가격리(격리) 또는 검사를 해야 하는지 등의 조언을 제공할 것입니다. 코로나19 증상이 없고 최근에 노출(공중 보건 담당 관리가 확인한 밀접 접촉 또는 여행) 사실이 없는 경우에는 자가격리(격리)를 할 필요가 없습니다.

최소한 노출 가능성이 있는 환경으로 열거된 장소에 참석 한 후 14일 동안 지속적으로 증상을 셀프 모니터링해야 합니다.

## 대중 노출 가능성이 있는 것으로 공중 보건 당국에서 확인한 장소에 간 적이 있는데 자가격리(격리)를 할 필요가 없는 이유는 무엇인가요?

노출 가능성이 있는 것으로 공개적으로 발표된 곳도 대부분 위험이 높지 않습니다. 공중 보건 담당 관리가 밀접 접촉자로 식별되지 않은 사람들은 대중 노출 환경으로 열거된 장소에 참석한 후 14일 간 셀프 모니터링을 해야 합니다. 또한 타인과의 접촉을 줄이고 사람들, 특히 심각한 질병의 위험이 높은 사람들과 밀접 접촉할 수 있는 큰 규모의 모임은 피하는 것이 좋습니다. 코로나19의 증상이 나타나면 즉시 자가격리 후 검사를 받아야 합니다.

## 코로나19의 확산을 저지할 수 있는 방법은 무엇인가요?

코로나19의 확산을 저지할 수 있는 방법에는 여러 가지가 있습니다.

첫째, 폐쇄되어 있거나 군중이 밀집한 공간을 피하고 가족 외의 밀접 접촉자 수를 줄이십시오.

둘째, 다음과 같은 기본 사항에 충실하십시오.

- 몸이 좋지 않을 때는 집에서 휴식하기
- 자주 손 씻기/ 소독하기
- 가족 외의 사람들과 물리적 거리 유지하기
- 물리적 거리를 둘 수 없는 상황이나 공중 보건 당국의 요구가 있는 경우 마스크 착용하기
- 자격이 되는 즉시 백신 접종 받기

마지막으로, **코로나 알람 앱**을 지금 바로 다운로드하기 [www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19/covid-alert.html](http://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19/covid-alert.html). 코로나 알람 앱은 감염 사이클을 중단시키는 데 도움이 될 수 있습니다. 이 앱은 잠재적인 노출 가능성이 있는 사람들에게 알려주고 코로나19의 확산 위험을 줄이기 위한 지침을 제공합니다.

## 대중 노출 가능성이 있는 장소에 대한 정보는 어디에서 확인할 수 있나요?

대중 노출 가능성이 있는 장소의 목록은 [#RestartMB Pandemic Response System](#) 지역별 웹 페이지에서 확인할 수 있습니다.

[Interlake Eastern Regional Health Authority](#)

[Northern Regional Health Authority](#)

[Prairie Mountain Health](#)

[Southern Health – Santé Sud](#)

[Winnipeg Regional Health Authority](#)

바이러스에 노출되었을 수 있는 항공편의 목록은 [www.manitoba.ca/covid19/updates/flights.html](http://www.manitoba.ca/covid19/updates/flights.html)에서 확인할 수 있습니다.

## 코로나19에 대한 자세한 정보:

### 전화:

- Health Links - Info Santé 204-788-8200 또는 1-888-

### 315-9257 방문:

- 매니토바 주정부 코로나19 웹사이트 [www.manitoba.ca/covid19/](http://www.manitoba.ca/covid19/)
- 코로나19 자가격리(격리) 및 격리 팩트 시트 - [www.manitoba.ca/covid19/updates/resources.html#factsheets](http://www.manitoba.ca/covid19/updates/resources.html#factsheets)
- 캐나다 정부 코로나19 웹사이트 - [www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html](http://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html)