



여러분과 가족을 보호하기 위한 자가격리 안내

- 코로나 19 는 전염성이 매우 강합니다.
- 귀하는 코로나 19 에 감염됐으므로 자가격리를 하실 수 있도록 만전을 기해주시기 바랍니다. 자가격리는 귀하의 가족과 커뮤니티의 안전을 위해 큰 도움이 될 것입니다.
- 커뮤니티 담당 의료진들이 귀하를 돌보아 드리게 됩니다.
- 본인이나 가족 등 누구든지 문의 사항이 있을 경우 연중무휴 주 7 일 24 시간 가동되는 무료 전화 0800 687 647 로 연락하시기 바랍니다.

자가격리에 협조해 주셔서 감사드립니다. 힘들고 걱정스러운 시간이 될 수도 있다는 점 이해하며, 가능하면 순조롭게 이 기간을 보내실 수 있도록 저희들도 최선을 다하겠습니다. 커뮤니티 담당 전문의료팀이 매일 귀하의 상황을 확인하게 됩니다. 규칙적인 건강체크는 매우 중요하므로 발신번호 09 306 8740 담당팀의 전화를 반드시 받으시기 바랍니다.

아울러 여러분 스스로 건강을 모니터링 하는데 필요한 모든 것이 들어있는 패키지를 수령하시게 됩니다. 이 정보는 여러분의 안전을 위한 최고의 지침서이므로 세심하게 읽어 보시기 바랍니다.

자가 격리

- 최초 증상이 시작된 후 최소한 14 일 이상을 거주지에서만 지내는 것은 매우 중요합니다. 격리가 끝나고 정상적인 일상생활로 복귀할 수 있는 시기가 되면 담당 의료전문가로부터 관련 증상에 대한 최종 검진을 받은 후 격리를 마치게 됩니다.
- 의료 처치를 위한 외출(구급차를 이용한) 이외에는 어떤 이유로도 여러분의 거주지를 떠날 수 없습니다. 따라서, 쇼핑이나 직장 출근, 예방접종을 위한 외출도 할 수 없으며 외부인을 만나거나 외부인이 방문하는 것 역시 불가합니다.
- 식품품이나 의약품 혹은 여타 생활필수품을 위해 도움이 필요한 경우 커뮤니티 의료팀과 의논하시기 바랍니다.
- 만약 해당 거주지를 떠나거나 외부인이 방문한 경우 자가격리에서 시설격리로 전환해야 할 수도 있습니다.

격리 대상자의 거주지에 함께 사는 가족이나 동거인들도 자가격리 해야 하나요?

격리 대상자의 거주지에 함께 사는 모든 사람들 역시, 예방접종을 했다 하더라도 자가격리 해야 합니다. 만약 이 분들에게 자가격리가 안전하지 않을 경우에는 커뮤니티 담당 의료진들과 상의해서 시설격리로 전환하는 것을 고려해 봐야 합니다.

격리 대상자 거주지에 함께 사는 사람들은, 코로나 19 로 확진되지 않은 경우 정기적으로 검사를 해야 합니다. 해당자에게는 검사 시기와 장소를 알려드릴 것입니다.

격리 대상자가 자가격리 하는 기간 동안 그 거주지에 함께 사는 사람 모두가 집 안에서만 지내야 하며, 그 기간 후에도 최소 10 일 이상 더 격리해야 합니다. 그것은 격리대상자 본인이 회복됐다 하더라도 다른 동거인들에게는 여전히 코로나 19 발병 가능성이 있기 때문입니다. 격리대상자의 동거인 중 한명이라도 감염된 경우 나머지 가족들은 더 연장된 기간 동안 자가격리 해야 합니다. 상세한 내용은 커뮤니티 담당 의료진들이 설명해 드릴 것입니다.



응급의료 상황이 발생했거나 호흡 곤란이 온 경우 즉시 전화 111 로 연락하시기 바랍니다. 전화가 연결되면 코비드 19 에 걸렸다고 알려주시기 바랍니다 .

보안 및 안전

격리기간 동안 격리대상자 본인과 커뮤니티의 안전을 지키기 위해서:

- 세인트 존 의료서비스팀과 경찰이 여러분의 자가격리 사실에 대해 통지받게 됩니다.
- 격리대상자와 가족이 자가격리 하는 기간 동안 그 거주지 외부에 보안요원들이 배치될 수도 있습니다

여러분이나 가족의 건강이 안좋아지는 경우

병에 관련된 증상과 함께 여러분들과 가족의 제반 건강상태를 점검하기 위해서 정기적인 연락을 받게 됩니다. 또한 문의 사항이 있는 경우 언제든지 연락할 수 있는 의료담당팀의 연락처도 드릴 것입니다.

여러분이나 가족 중 아주 심하게 몸이 안좋거나 호흡곤란이 오는 경우 즉시 111 으로 전화해서 구급차를 부르고 환자가 코비드 나인틴에 감염됐으며 자가격리 중이라고 말씀하십시오. 또는 인근 패밀리닥터와 상담하셔도 되고 연중무휴 24 시간 운영되는 헬스라인 무료전화 0800 687 647 로 연락하셔도 됩니다. 병원응급실이나 패밀리닥터에게 가실 경우 전화로 먼저 연락하시고 코비드 나인틴에 감염됐다고 말씀하십시오. 코로나 19 와 관련된 응급상황에서 이용하는 구급차 비용은 무료입니다.

코로나에서 회복된 후에는 어떤 절차를 거치게 되는가?

자가격리 기간 동안 전문의료진들이 증상을 정기적으로 체크하면서 더 이상 감염가능성(다른 사람에게 바이러스를 옮기는 것)이 없는 시기를 결정하게 됩니다. 코로나 19 검사를 다시 해야 할 가능성은 낮습니다. 언제부터 정상적인 생활을 재개해도 되는지는 담당의료진들이 알려드릴 것입니다. 자가격리가 끝난 후에 건강상태가 안좋아지면 패밀리닥터나 평소 건강관리 상담을 받는 의료기관에 연락하십시오. 응급상황일 경우 111 로 전화하십시오.

여러분 가족의 안전 지키기

코로나 19 가 가족들에게 전염되는 위험성을 줄이기 위해서는 가능하면 다음과 같은 것을 지키기 바랍니다:

1. 집 안에 있는 다른 사람들과 접촉하지 마십시오 – 가능하면 다른 사람들이 있는 방에는 들어가지 마시고 같은 침대를 쓰지 마십시오. 코로나 19 확진자가 다른 사람의 음식을 준비해서는 안됩니다.
2. 마스크나 여타 얼굴가리개를 착용하십시오. 거주지의 모든 사람이 각 2 개씩의 얼굴가리개를 준비해서 그날 사용한 것은 매일 저녁에 세탁하시길 권장합니다.
3. 가능한 한 자주 오랫동안 창문이나 방문 등을 열어서 집 안팎으로 공기 순환이 되도록 해주십시오.
4. 화장실 수도꼭지나 주방의 조리대 등 공동으로 사용하는 표면은 비누와 물로 세척하시고 마른 천으로 닦아줍니다. 식기나 수저, 수건 및 베개 등을 공동으로 사용하지 마십시오. 빨래는 개인별로 분리 세탁하십시오.
5. 손을 자주 씻고 기침이나 재채기가 나오면 팔꿈치로 막거나 티슈를 사용하십시오

그 외 알아두면 유용한 정보

Work and income 워크 앤 인컴

각종 고지서 납부, 직장이나 렌트 및 용자금 관련 지원이 필요한 경우

전화 0800 512 337 혹은 웹사이트 workandincome.govt.nz 를 방문하세요

Healthline 헬스라인

주 7 일 24 시간 무료 전화 0800 687 647. 통역을 요청하실 수 있습니다.

