

코로나바이러스병(COVID-19)

COVID-19 에 관한 일반적 의문

[COVID-19 에 관한 가장 일반적인 의문](#) 몇몇에 대한 답을 찾아보십시오. COVID-19 가 어떻게 퍼지는지, 노출된 후 증상이 나타날 때까지 얼마나 걸리는지, 어떤 증상에 유의해야 하는지 알아보십시오. COVID-19 를 예방하려면 어떻게 해야 하는지 알아보십시오.

코로나바이러스병(COVID-19)은 코로나바이러스가 일으키는 병입니다. COVID-19 는 브리티시컬럼비아주를 포함한 전 세계에 퍼져 세계적 대유행으로 선포되었습니다.

BC 주의 COVID-19 예방접종 계획

백신 승인 절차 및 BC 주의 백신 배포 등 COVID-19 백신과 관련된 정보를 자세히 알아보려면 아래를 참조하십시오:

- [BC 주 질병통제센터: COVID-19 백신 접종받기](#)
- [BC 정부: COVID-19 예방접종 계획](#)
- [COVID-19 mRNA 백신 \(HealthLinkBC File #124\)](#)

접종 대상자 및 시기 등 COVID-19 백신과 관련하여 질문이 있을 경우 1-888-COVID-19 (1-888-268-4319)번으로 문의하십시오.

검사

감기, 독감 또는 COVID-19 유사 증상이 있는 사람은 증상이 경미하더라도 검사를 받는 것이 바람직합니다. 증상이 없으면 검사를 받을 필요가 없습니다. 보건 의료 서비스 제공자의 의뢰를 받거나 **8-1-1** 로 전화할 필요도 없습니다. [검사와 검사를 받을 수 있는 곳에 관해](#) 자세히 알아보십시오.

증상

COVID-19 의 증상은 독감, 일반 감기 등 다른 호흡기 질병과 유사합니다. 사람에 따라 증상이 경미할 수도 있고 중할 수도 있습니다. COVID-19 에 감염되었거나 감염된 것 같다는 생각이 들 경우, 증상이 시작된 시점부터 자가격리를 하여 남에게 옮는 것을 방지하십시오. 몸이 아프면 집에 계십시오.

COVID-19 증상, 몸 상태가 안 좋을 경우의 대처, 합병증 위험이 높을 수 있는 사람 등에 관해 알아보려면 [Symptoms of COVID-19\(COVID-19 증상\)](#) 웹페이지를 읽어보십시오.

감염 위험을 줄이십시오

코로나바이러스는 다음과 같은 경로로 감염자로부터 전염됩니다:

- 기침 또는 재채기를 할 때 공중으로 비산되는 호흡기 비말

- 만지기, 악수 등의 밀접한 신체 접촉
- 바이러스가 묻은 물체 또는 표면을 만진 손을 씻지 않고 입, 코 또는 눈을 만질 경우

병이 난 사람과 약 2 미터의 거리를 유지하는 것이 중요합니다. 그 사람이 기침 또는 재채기를 할 때 공중으로 비산되는 비말을 최소한으로 들이마시기 위해서입니다.

[감염 위험을 줄이는](#) 방법에 관해 자세히 알아보십시오.

전파 속도 억제하기

물리적 거리 두기

집 밖에 있을 때 다른 사람과의 물리적 거리 두기가 여전히 중요합니다. COVID-19 의 전파 속도를 억제하기 위한 다음과 같은 간단한 예방 수칙을 계속 실천하십시오:

- 감기 또는 독감 증상이 있을 경우, 외출하지 말고 집에 머무르면서 가족들과 안전 거리를 유지하십시오.
- 수시로 손을 씻으십시오.
- 손으로 얼굴, 눈, 코 또는 입을 만지지 마십시오.
- 기침 또는 재채기를 할 때는 코와 입을 가리십시오.
- 가족 이외의 사람들과는 악수나 포옹을 하지 마십시오.
- 집 밖에서는 다른 사람과 약 2 미터의 거리를 유지하십시오.

여러분 자신과 남을 보호하는 방법에 관해 더 자세히 알아보려면 [BC 주 질병통제센터: 물리적 거리두기](#) 를 읽어보십시오.

마스크

마스크는 장벽 역할을 하여 말하기, 웃기, 노래하기, 기침 또는 재채기를 할 때 비말이 확산되는 것을 막아줍니다. 위의 예방책과 아울러 마스크를 사용하면 주위 사람들을 보호할 수 있습니다.

비의료용 마스크 또는 천 마스크

천 마스크는 부지중에 감염된 사람의 호흡기 비말이 집 밖에서 다른 사람과 접촉하는 것을 방지해줄 수 있습니다. 현재 12 세 이상의 모든 BC 주민들은 자신과 타인을 보호하기 위하여 실내 공공장소에서 비의료용 마스크, 천 마스크, 또는 안면 가리개를 의무적으로 착용해야 합니다. 일부 사람들 중 증상이 미미하거나 감염된 사실을 모른 채 바이러스를 전파할 수 있기 때문입니다. 학교 교실과 같은 장소에서 코호트 격리나 건강 체크 등 COVID-19 방역수칙이 이루어질 경우 비의료용 마스크를 착용하지 않아도 됩니다. 마스크를 스스로 착용하거나 벗지 못하는 사람은 예외 대상입니다.

2 세 미만의 유아에게 어떤 종류의 마스크나 눈 또는 얼굴을 가리는 투명 플라스틱 가리개를 씌우지 마십시오.

의료용 마스크

대부분의 의료 시설을 방문하는 환자, 손님, 방문객은 반드시 의료용 마스크를 착용해야 합니다. COVID-19 증상이 있거나 COVID-19 증상이 있는 사람을 돌보는 사람인 경우에도 의료용 마스크 착용이 권장됩니다.

천 마스크를 쓰는 것만으로는 COVID-19 를 막을 수 없습니다. 자주 손 씻기, 접촉이 잦은 표면의 청소 및 소독, 물리적 거리 두기 등의 예방책을 계속 실천해야 합니다.

마스크 착용 및 마스크 종류에 관해 자세히 알아보려면 [BC 주 질병통제센터: 마스크](#)를 읽어보십시오.

집 가까이 머무르기

되도록 집 가까이 있으면 COVID-19 의 전파 가능성을 줄일 수 있습니다. 국제 여행을 다녀온 후에는 의무적으로 자가격리를 해야 합니다. 웹페이지 [Travel and COVID-19\(여행과 COVID-19\)](#)에서 캐나다 국내 및 국외 여행에 관해 자세히 알아보십시오.

자가격리

자가격리란 집에 머무르면서 다른 사람과의 접촉을 피하라는 의미입니다. 이는 질병의 전파를 막기 위한 중요한 방법입니다.

COVID-19 감염자, 또는 캐나다에 귀국한 날짜로부터 14 일 이내에 시작된 호흡기 증상이 있는 사람과 같은 집에서 살 경우, COVID-19 에 노출되어 다른 사람에게 감염을 옮길 위험이 높습니다. 14 일 동안 집에서 자가격리를 하십시오. 되도록 별도의 방에서 지내고, 별도의 침대에서 자고, 별도의 화장실을 사용하십시오.

COVID-19 감염자에 노출되었을 가능성이 있거나 국제 여행에서 돌아온 사람은 자가격리를 하고, 바이러스에 노출된 시점으로부터 길게는 14 일 후에 나타날 수 있는 COVID-19 증상이 나타나는지 자가감시를 해야 합니다.

COVID-19 유사 증상이 있는 사람은 증상이 시작되면 자가격리를 해야 합니다.

자가격리, 자가격리를 해야 하는 사람, 자가격리 끝내기 등에 관해 자세히 알아보려면 웹페이지 [Self-Isolation and COVID-19\(자가격리와 COVID-19\)](#)를 읽어보십시오.

자가감시

‘자가감시’는 자신의 몸 상태에 주의를 기울이는 것을 말합니다. 체온을 기록하고 COVID-19 유사 증상이 나타나는지 스스로 잘 살펴보십시오. 아동, 또는 나이가 많거나 만성 질환이 있으며 자가감시를 하고 있는 가까운 사람을 도와야 할 수도 있습니다. 어떤 증상에 유의해야 하는지 알아보려면 다음 웹페이지를 참조하십시오:

- [Symptoms of COVID-19\(COVID-19 증상\)](#)
- [BC 주 질병통제센터 - Symptoms\(증상\)](#)

자가감시에 관해 자세히 알아보려면 다음 웹페이지를 참조하십시오:

- [BC 주 질병통제센터 자료 How to self-monitor\(자가감시 방법\)](#) (PDF 477KB)
- [BC 주 질병통제센터 - Daily Self-Monitoring Form for COVID-19\(COVID-19 에 대한 일일 자가감시 서식\)](#) (PDF 257KB)

공공 노출

지역사회에서 친목 모임이 점차 늘어남에 따라 공공 장소에서의 감염 노출이 우려될 수 있습니다. [BC 주 질병통제센터: COVID-19 공공장소 노출](#)

에 관한 정보를 참조하십시오.

- [First Nations Health Authority](#)
- [Fraser Health](#)
- [Interior Health](#)
- [Island Health](#)
- [Northern Health](#)
- [Vancouver Coastal Health](#)

우리 지역사회에서 친목 활동이 계속됨에 따라 안전한 사교 활동에 관해 우려할 수 있습니다. COVID-19 노출을 억제하기 위한 안전한 친목 활동에 관해 자세히 알아보려면 다음을 참조하십시오:

- [BC 주 질병통제센터 - Event Planning\(행사 계획\)](#)
- [BC 주 질병통제센터 - Safer Social Interactions\(더 안전한 사교\)](#)

치료

COVID-19는 특정한 치료법이 없습니다. 그 증상의 상당수는 집에서 관리할 수 있습니다. 액체를 많이 마시고, 충분한 휴식을 취하고, 가습기 또는 뜨거운 물 샤워로 기침이나 목아픔을 가라앉히십시오. 일반 의약품(타이레놀 등)으로 열과 통증을 가라앉힐 수 있습니다. 체온을 기록할 경우, 해열제를 복용하기 전에, 또는 복용 후 4시간 있다가 체온을 재하십시오.

대부분의 사람은 코로나바이러스병이 저절로 낫습니다. 병세가 비교적 중한 사람은 병원에 입원하거나 외래 환자로 진료를 받아야 할 수 있습니다. 보건의료 서비스 제공자에게 진찰을 받아야 할 경우, 안전한 진찰을 위해 준비할 수 있도록 미리 전화하십시오. 마스크를 착용하여 다른 사람들을 보호하십시오.

COVID-19 세계적 대유행 중에도 의사 및 전문간호사는 대면 진료를 할 수 있습니다. 몇몇 진료소는 전화 및 화상 진료 서비스도 제공할 수 있습니다. 진료를 받을 필요가 있을 경우, 담당 보건의료 서비스 제공자에게 연락하십시오. 평소 이용하는 보건의료 서비스 제공자가 없을 경우, [HealthLinkBC 디렉터리](#)를 이용하거나 **8-1-1**로 전화하여 관내 보건의료 서비스 제공자를 찾아보십시오.

보건의료 서비스 제공자를 만나면 다음을 알려주십시오:

- 증상
- 지금까지 여행했거나 거주한 지역
- 아픈 사람(특히 열, 기침 또는 호흡곤란이 있는 사람)과의 밀접한 접촉 또는 장기간 접촉 여부

증상이 나타날 경우의 대처에 관해 자세히 알아보려면 [Symptoms of COVID-19\(COVID-19 증상\)](#) 웹페이지를 참조하십시오.

정신 건강

COVID-19 세계적 대유행은 통제하기가 어려운 혼란감과 슬픔과 불안감을 야기할 수 있습니다. 불확실성에 직면할 때 생기는 이런 감정은 정상적인 것입니다. 자신의 정신 건강을 스스로 잘 보살피고 자신에게 친절할 것이 과거 어느 때보다 중요한 때입니다. 정신 건강과 COVID-19에 대해 자세히 알아보려면 다음 자료를 참조하십시오:

- [Mental Health and COVID-19\(정신 건강과 COVID-19\)](#)
- [BC 주 질병통제센터 - Mental well-being during COVID-19\(COVID-19 사태 중의 정신 건강\)](#)
- [캐나다 정부 - Taking Care of Your Mental Health\(여러분의 정신 건강 관리\) \(PDF 371KB\)](#)

아동, 청소년 및 가정

세계적 대유행 중의 육아는 어려울 수 있습니다. 임신부 또는 모유 수유 중인 산모는 본인 및 아기의 건강에 대해 여러 가지 의문이 있을 수 있습니다. 자녀가 집에 머무를 경우에는 육아에 관한 추가적 우려가 있을 수 있습니다. 아기와 산모의 건강, 세계적 대유행 중에 자녀가 슬기롭게 대처할 수 있도록 돕기에 대해 자세히 알아보십시오:

- [Children, Youth and Families During COVID-19\(COVID-19 중의 아동, 청소년 및 가정\)](#)

의약품

세계적 대유행이 지속하면서 약사가 의약품을 제공하는 방식이 변경되었습니다. 여기에는 동일 의약품 리필과 비상용 처방 의약품도 포함됩니다. 이제 처방전 없이는 약사가 새로운 처방 의약품을 제공할 수 없습니다. 약국 서비스의 변경 사항을 자세히 알아보려면 [College of Pharmacists of British Columbia: Novel Coronavirus\(BC 주 약사협회: 신종 코로나바이러스\(COVID-19\)\)](#) 웹페이지를 방문하십시오.

유용한 자료

COVID-19 와 이 세계적 대유행에 대한 주 정부의 대응에 관한 정보가 많이 있습니다. BC 주 주민에게 보건 정보 및 조언을 제공하기 위해 저희가 HealthLinkBC **8-1-1**에서 사용하는 믿을 수 있는 자료의 목록을 보려면 [Useful Resources for COVID-19\(유용한 COVID-19 자료\)](#)를 참조하십시오.

다른 언어로 된 COVID-19 관련 정보를 보려면 [BC 주 질병통제센터 - Translated Content\(번역 자료\)](#) 웹페이지를 참조하십시오. 미국식 수화 비디오도 올려져 있습니다.

본인의 건강에 관한 우려나 의문이 있을 경우, 언제든지 HealthLinkBC (**8-1-1**)로 문의하거나 보건 의료 서비스 제공자와 상담하십시오.

최근 업데이트: 2021년 1월 29일

코로나바이러스병(COVID-19) 보건 특집에 실린 정보는 2021년 1월 29일에 접속한 [BCCDC - Testing\(검사\)](#) 및 [BCCDC - Symptoms\(증상\)](#) 그리고 [BCCDC: COVID-19 백신](#) 웹페이지에서 인용한 것입니다.

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca를 방문하거나 **8-1-1** (무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애인은 **7-1-1**로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어의 번역 서비스가 제공됩니다.