

자가 격리와 COVID-19 검사 Home Isolation and COVID-19 Testing

검사 결과를 기다리는 동안 반드시 집에서 자가 격리하셔야 합니다

검사 후 After testing

- 자가 격리를 즉시 시작하십시오.
긴급 진료가 필요한 경우 외에는 집으로 직행하여 집에 머무십시오.
- 의료적으로 긴급한 이유가 아닌 한 예약을 취소하십시오.
- 집에서 다른 사람들과 따로 떨어져 있으십시오.
- 출근이나 등교하지 말고, 다중 이용 장소(상점, 쇼핑센터, 음식점, 예배당 등)에 가지 마십시오.
- 자가 격리 방법에 관한 자세한 사항은 2 페이지를 보십시오.

검사 결과를 받는 방법

How to get your test results

QR 코드

- **문자로** results.bccdc.ca
위 웹 사이트를 보거나 이 QR 코드를 스캔하십시오 
 - **Health Gateway** healthgateway.gov.bc.ca
사진이 있는 BC 서비스 카드 소지자는 위 웹 사이트나 이 QR 코드 스캔으로 결과를 문자나 이메일로 받습니다 
 - **My ehealth**(만 16 세 이상) myehealth.ca
 - **COVID-19 음성 결과 안내 전화**
매일 8:30 a.m. ~ 4:30 p.m. **1-833-707-2792**
- 주의: COVID-19 검사 채취 센터 직원은 검사 결과에 대한 접근권이 없습니다.

COVID-19 검사 결과 양성인 경우

If you test positive for COVID-19

위와 같이 계속 자가 격리하십시오.

COVID-19 확진 및 접촉 추적 양식 양식을 작성하십시오.

한집에 살며 접촉한 모든 사람에게 COVID-19 검사 결과 양성임을 알려주십시오. 그들에게 자가 격리하고 증상이 나타나면 검사를 받으라고 하십시오.

공중 보건 당국이 본인과 밀접 접촉자들에게 연락하여 추가 안내를 해드립니다.

증상이 있는 첫 날부터 최소한 10 일간 반드시 자가 격리 상태를 유지하셔야 합니다.

여러 주 동안 기침이 날 수도 있습니다. 그 외에는 괜찮으시다면 기침만으로는 공중 보건 당국이 지시한 기간 이상으로 자가 격리하실 이유는 아닙니다.

COVID-19 확진 및
접촉 추적 양식
QR 코드



COVID-19 검사 결과 음성인 경우

If you test negative for COVID-19

계속 자가 격리하면서 증상을 모니터하십시오. 증상이 없을 때까지 일상 생활을 재개하지 마십시오.

증상이 악화하거나 처음 몸이 안 좋기 시작한 때부터 5~6 일이 지나도 호전되지 않으면 다음 중 어느 곳이든 연락하십시오.

- 프레이저 헬스 가상 진료(1-800-314-0999)
- HealthLinkBC 8-1-1
- 가정의
- 긴급 일차 진료 센터(위치 확인: fraserhealth.ca/urgentcare)

의료적 응급 상황(예: 심한 호흡 곤란이나 가슴 통증)을 겪고 있다고 알려주시면 9-1-1 에 연락하십시오.

긴급 진료
QR 코드



www.fraserhealth.ca

이 자료에 담긴 내용은 의료 제공자가 해드린 조언을 대신하는 정보가 아닙니다.

자가 격리 방법 How to self-isolate

손을 씻습니다 Wash your hands

- 손을 자주 씻으십시오. 비누와 물로 20 초 이상 문지르십시오. 가능하면 종이 수건으로 손을 말리십시오.
- 손을 비누와 물로 씻을 수 없으면 손 소독제(알코올 기반 손 소독제)를 사용하십시오.
- 눈, 코, 입을 씻지 않은 손으로 만지려 하지 마십시오.

마스크를 착용합니다 Wear a mask

- 다른 사람들과 한방에 있을 때는 마스크를 쓰십시오. 마스크가 없으면 코와 입을 가릴 얼굴 가리개 종류를 사용하십시오.
- 긴급 진료를 받으러 어쩔 수 없이 집을 나서야 하면 마스크를 쓰십시오.
- 마스크가 젖었거나 더러우면 벗고 손을 씻은 다음 새 것을 쓰십시오.

진료를 받으러 가기 전에 미리 연락합니다

Call ahead before going for medical care

- 어떤 이유로든 진료가 필요하면 미리 전화하십시오. COVID-19 검사를 받은 사실과 그 결과를 알려주십시오.

기침과 재채기는 가리고 합니다

Cover your coughs and sneezes

- 기침이나 재채기를 할 때는 화장지로 입과 코를 가리십시오.
- 손을 즉시 씻으십시오.
- 화장지가 없으면 기침이나 재채기는 (손이 아닌) 소매에 하십시오.
- 사용한 화장지는 전부 비닐봉지에 버리십시오.
- 쓰레기 봉지를 버릴 때는 묶어서 다른 생활 쓰레기와 함께 내다버리십시오.

집안 물품을 함께 쓰지 않습니다

Do not share household items

- 그릇, 식사 도구, 수건, 침구, 기타 생활용품을 함께 쓰지 마십시오.
- 이런 물품은 사용 후 비누와 뜨거운 물로 세척하십시오.

다른 사람들과 떨어져 지냅니다

Separate yourself from other people

- 다른 사람들과 2m(6 피트) 이상 거리를 두려 하십시오.
- 자가 격리하는 동안 누구든지 함께 사는 사람에게 가능하면 다른 곳에서 생활하라고 하십시오. 이는 만성 건강 문제가 있거나 면역계가 약해진 사람에게 특히 중요합니다.
- 가족과 친지에게 찾아오지 말라고 하십시오.
- 공동 거처에 살 수밖에 없는 경우
 - 잠잘 때를 포함하여 방에 혼자 머무십시오.
 - 열면 밖의 공기로 환기가 가능한 창문 있는 방을 사용하십시오.
 - 가능하면 혼자 화장실을 사용하십시오.
 - 다른 사람들과 한방에 있을 때는 마스크를 쓰십시오.

손이 자주 닿는 표면을 청소합니다

Clean frequently touched surfaces

- 손이 자주 닿는 표면을 가정용 소독제나 희석한 표백제(물 1 리터에 표백제 4 찻숟가락[20mL])로 매일 청소하십시오. 표면 예: 조리대, 테이블 윗면, 문고리, 화장실 설비, 변기, 전화기, 키보드, 태블릿, 침대 머리맡 탁자

궁금한 점이 있으신 경우 연락처

• HealthLinkBC

8-1-1

하루 24 시간, 연중무휴 통화 가능합니다.

130 개 언어로 이용 가능. 통역이 필요하시면 영어로 코리언이라고 하십시오. 통역이 전화에 연결될 때까지 기다리십시오.

주의: COVID-19 음성 결과 안내 전화 연결 시에도 위와 같이 하십시오.

• 가정의

• 프레이저 헬스 가상 진료팀(Fraser Health Virtual Care)

1-800-314-0999

QR 코드(‘빠른 반응’ 코드의 준말)는 일종의 바코드로 스마트 장치의 카메라로 스캔할 수 있습니다. 스캔하면 해당 웹 페이지가 열립니다.