

코로나 19 성인 환자를 위한 North Shore 케어 가이드

귀하의 회복은 우리의 최우선
과제입니다.

다른 언어로 작성된 전체 케어 가이드 버전을 포함한
기타 회복 자료를 원하시면 northshore.org/covid19
를 방문하십시오.

코로나 19의 응급 상황을 나타내는 징후와 몇 가지 일반적인 증상은 무엇일까요?

코로나 19 바이러스의 증상은 환자마다 다르게 나타납니다. 일부는 경미한 증상만 나타나는 반면 심한 호흡기 질환을 앓는 사람도 있습니다. **코로나 19의 응급 상황을 나타내는 징후가 보이면 즉시 병원을 찾으십시오.**

응급 상황을 나타내는 징후:

- 호흡이 어렵거나 숨이 가쁨
- 지속적인 가슴 통증 또는 압박감
- 예전에 없던 착란 또는 각성 불능
- 입술이나 얼굴이 파래짐

흔히 다음과 같은 경미한 증상 중 하나 이상이 나타납니다.

- 발열
- 기침
- 코 막힘
- 인후통
- 콧물 흘림
- 감기 같은 증상을 동반한 근육통
- 후각 또는 미각 상실
- 식욕 감퇴
- 오한 또는 오한으로 인한 떨림
- 두통
- 설사
- 메스꺼움 또는 기타 소화기 증상



위 목록에 없는 다른 증상이 나타날 수도 있습니다.
심각하거나 우려되는 다른 증상이 나타날 경우 의료 서비스
제공자에게 문의하십시오.

집에서 코로나 19 를 극복하기 위해 처방전 없이 살 수 있는 제품 및 관리 요령은 무엇인가요?

집에서 극복하면 코로나 19 의 확산을 막을 수 있습니다. 코로나 19 로 인한 증상이 경미한 경우 다음 치료법을 시도해 보세요.

발열, 몸살 및 두통:

- 타이레놀(Tylenol)과 같은 아세트아미노펜

기침 및 점액 감소:

- Mucinex-DM, 최고 강도(Extra Strength)

인후통 및 기침:

- 홀스(Halls) 또는 세파콜(Cepacol) 같은 기침약

인후통:

- 8 온스의 따뜻한 물에 소금 1/2-1 티스푼을 탄 소금물로 하루 세 번 가글
- 생강+레몬+꿀 차(각 재료 1 테이블스푼을 끓는 물에 넣고 3-4 분 더 끓인 후 여과하여 마십니다. 입맛에 따라 내용물의 양을 조절할 수 있습니다.)

충혈:

- 빅스 바포럽(Vicks VapoRub)을 원하는 만큼 자주 가슴 및 코 밑에 바릅니다

코 막힘:

- 식염수 비강 스프레이. 하루 최대 두 번

공기 습도 조절:

- 더운 증기 또는 가습기

탈수 방지:

- 매 시간마다 물(또는 페디아라이트 Pedialyte 또는 게토레이 Gatorade) 1 잔 이상 마시기

상태가 악화되면 어떻게 치료를 받을 수 있나요?

- 증상이 악화하는 경우, 특히 숨이 가쁘거나 맥박 산소 측정기 수치가 92% 이하인 경우 의료 서비스 제공자에게 문의하십시오.
- 의학적 응급 상황이 발생하면 911 에 전화하여 코로나 19 에 걸렸다고 알리고, 가능하면 안면 마스크를 착용하십시오.
- 증상이 악화되어 응급실을 찾기로 결정한 경우 다음 목록에서 하나를 선택하십시오.

성인 환자:

NorthShore Glenbrook Hospital
(847) 657-5632

NorthShore Evanston Hospital
(847) 570-2111

Swedish Hospital
(773) 878-8200

소아 환자:

Advocate Children's Hospital
(847) 723-5154

Lurie Children's Hospital
(312) 227-3800

응급실로 미리 전화하여 담당 간호사에게 코로나 19 에 걸렸다고 말하고 증상을 알려주십시오. (응급실 전화 번호는 위 목록에 나와 있습니다.)

다른 사람을 보호하려면 어떻게 해야 하나요?

코로나 19 확진을 받았거나 그럴 가능성이 있다고 생각되는 경우 아래 지침에 따라 가정과 지역 사회의 다른 사람들을 보호하십시오.

- 의료 서비스를 받는 경우를 제외하고 집에 머무십시오
 - 출근, 등교를 하지 마시고 공공장소를 피하십시오
 - 대중교통, 택시, 또는 승차 공유를 사용하지 마십시오
 - 의료 서비스를 받기 위해 외출하는 경우 안면 마스크를 착용하십시오

- 가정에서 다른 사람과 격리하십시오
 - ‘병실’ 로 사용하는 방에 머물며 집에 있는 다른 사람들과 거리를 유지합니다
 - 가능하면 별도의 욕실을 사용합니다
 - 애완동물을 만지지 마십시오



- 기침이나 재채기를 할 때는 입을 가리십시오
 - 티슈를 사용하여 안감을 댄 쓰레기통에 버리고 즉시 손을 씻으십시오
 - 기침/재채기를 할 때 휴지가 없으면 팔꿈치 안쪽으로 입을 막습니다



- 다른 사람과 가까이 있어야 할 경우 마스크를 착용하십시오
(안전한 안면 마스크 사용은 5 페이지를 참조하십시오.)



- 손을 자주 씻으십시오
 - 비누와 물로 손을 20 초 이상 자주 씻으십시오. 특히 코를 풀 후, 기침이나 재채기를 한 후, 얼굴을 만진 후, 화장실에 갈 때, 음식을 먹거나 준비하기 전에는 반드시 씻으십시오
 - 특히 손이 눈에 띄게 더러운 경우 비누와 물이 최선의 선택입니다
 - 비누와 물을 사용할 수 없는 경우 알코올 성분이 60% 이상 포함된 손 소독제를 손의 모든 표면에 바르고 마를 때까지 문지릅니다
 - 특히 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 마십시오
 - 아래의 가정 청결 권장 사항을 철저히 따르십시오.
 - 집에 있는 다른 사람들과 접시, 음료수 잔, 컵, 식기, 수건 또는 침구를 공동으로 사용하지 마십시오
 - 위에 든 물건을 비누와 물로 철저히 씻거나 사용 후 식기 세척기에 넣으십시오
 - “병실” 로 사용하는 방과 욕실의 자주 접촉하는 표면을 정기적으로 청소하십시오. 휴대 전화, 리모컨, 카운터, 테이블 상판, 문 손잡이, 욕실 비품, 화장실, 키보드, 태블릿 및 침대 옆 탁자 등 자주 접촉하는 표면
 - 혈액, 분변 또는 체액이 묻기 쉬운 부분을 비누와 물 또는 기타 세제로 세척하고 소독한 후 가정용 소독제를 사용하십시오
- 가정용 소독제에 대한 자세한 정보는 [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus) 를 방문하십시오

나와 다른 사람을 지키기 위한 안면 마스크 사용 방법은 무엇일까요?

안면 마스크 착용은 감염 확산을 예방하는 데 도움이 되는 중요한 방법입니다. 다른 사람(집에 있는 다른 사람 포함)과 가까이 있어야 하는 경우 마스크를 착용해야 합니다. 마스크 착용이 사회적 거리두기의 필요성을 대체하지는 않습니다.

안면 마스크를 안전하게 사용하는 방법은 다음과 같습니다.

- 마스크를 만지기 전에 비누와 물로 손을 씻으십시오
- 유연한 밴드 부분을 콧등에 놓고 마스크의 나머지 부분이 코와 입을 가리도록 합니다
- 끈을 귀 뒤에 걸치고 얼굴과 마스크 사이에 틈을 남기지 마십시오
- 마스크를 착용하는 동안 마스크를 만지지 마십시오. 마스크 외부에 바이러스 입자가 붙어 있으면 만질 때 손에 닿을 수 있습니다
- 마스크를 착용한 상태에서 조정해야 하는 경우 조정 전후에 알코올성 손 소독제 또는 비누와 물로 손을 닦으십시오
- 마스크가 축축하다고 느껴지면 제거하고 새 마스크로 교체하십시오
- 마스크를 제거할 때는 뒤에서부터 또는 끈을 잡고 조심스럽게 떼어 내십시오
- 마스크를 벗을 때 눈, 코, 입을 만지지 않도록 주의하십시오
- 사용한 마스크는 즉시 안감을 댄 쓰레기통에 폐기해야 합니다
- 천 마스크를 사용하는 경우 사용 후 매번 세탁하십시오. 천 안면 마스크의 적절한 세척 방법은 [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus) 를 방문하십시오.



유연한 밴드 부분을 콧등에 놓으십시오



끈을 귀 뒤로 걸치십시오



마스크를 조정하기 전후에 손 소독제 또는 비누와 물로 손을 닦으십시오



마스크를 뒤로부터 또는 끈을 잡고 조심스럽게 제거하십시오

코로나 19 환자를 돌볼 때는 어떻게 하나요?

대부분은 집에서 안전하게 코로나 19로부터 회복할 수 있지만 노인 및 폐 질환, 심장 질환 또는 당뇨병과 같은 심각한 기저 질환이 있는 모든 연령의 사람들은 코로나 19 질환으로 인해 더 심각한 합병증이 발생할 가능성이 더 높으므로 증상이 시작되는 즉시 치료를 받아야 합니다. 집에서 코로나 19 환자를 돌보는 사람은 다음 수칙을 지켜야 합니다.

- 환자를 면밀히 관찰합니다
 - 코로나 19 응급 상황을 나타내는 징후가 있는지 살핍니다(1 페이지 참조)
 - 맥박 산소 측정값을 정기적으로 관찰하고 기록합니다(3 페이지 참조)
- 환자의 증상 치료를 돕습니다
 - 환자가 물을 많이 마시고 충분한 휴식을 취하도록 합니다
 - 증상이 경미한 경우 처방전 없이 살 수 있는 제품을 사용하고 가정 간호 요령을 활용합니다(2 페이지 참조)
- 필요 시 추가적인 의료 서비스를 받으려 합니다
 - 의료 서비스 제공자의 전화 번호를 찾기 쉬운 곳에 둡니다
 - 환자의 증세가 악화되면 의료 서비스 제공자에게 전화합니다
 - CDC의 자가 검사 도구([cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus))와 맥박 산소 측정 손가락 판독기를 사용하여 추가 치료 시기를 결정할 수 있습니다
- 응급 시 911에 전화하십시오
 - 환자가 코로나 19에 걸렸다는 사실을 파견원에게 알리고 가능하면 마스크를 착용하십시오

코로나 19 환자를 돌보는 사람은 자신과 나머지 가족을 어떻게 보호할 수 있나요?

- 환자의 침실 또는 욕실을 청소하고 소독할 때
 - 필요에 따라 실시하십시오
 - 환자가 화장실을 사용한 후에는 가급적 긴 시간이 흐른 후 실시하십시오
 - 가능하면 안면 마스크와 고무 또는 라텍스 장갑을 착용하십시오
 - 안면 마스크와 장갑을 폐기하고 청소 후 즉시 손을 철저히 씻으십시오
- 환자의 방에 들어갈 때
 - 가능하면 안면 마스크를 착용하십시오
 - 방에서 나오는 즉시 안면 마스크를 폐기하고 손을 철저히 씻으십시오
 - 안면 마스크를 사용할 수 없는 경우에는 최소 6피트의 거리를 반드시 유지하십시오
 - 가급적 노출을 삼가하십시오
- 간병인 외에 외부인의 방문은 바람직하지 않습니다

자가격리는 얼마나 오래 해야 하나요?

코로나 19 확진을 받은 경우에는 회복될 때까지 자가격리를 해야 합니다. 즉,

- 코로나 19 증상이 시작된 날로부터 최소 10일 후, 해열제 없이도 24시간 이상 발열이 없으며, 기타 코로나 19 증상이 호전되고 있을 때까지입니다

본인은 코로나 19에 걸리지 않았으나 함께 사는 사람이 걸린 경우 자가격리 기간은 다음과 같습니다.

- 환자와 마지막으로 접촉한 날로부터 14일(격리가 가능한 경우)
 - 격리란 환자가 6피트의 사회적 거리를 유지하고/또는 집에서 나머지 사람들과 별도의 방에 머무는 상태를 의미합니다
- 격리할 수 없는 경우, 환자가 '회복' 되었다고 간주된 날로부터 14일

직장의 직원 건강 부서에 직장 복귀 정책에 대해 문의하십시오. 증명서가 필요한 경우 NorthShoreConnect를 사용하여 eVisit을 작성하거나 847-HEALTH9(847-432-5849)로 전화하십시오.

상기 권장 격리 기간은 변경될 수 있습니다. 최신 정보를 원하면 dph.illinois.gov/covid19를 방문하십시오.

자가격리 중단은 NorthShore Infection Control, Swedish Infection Control 또는 Illinois Department of Public Health와 상의 후 결정해야 합니다.

안전 홍보대사가 되어 주세요!

안전 수칙을 널리 알려 주세요. 바이러스는 퍼뜨리지 마세요.

QR 코드를 스캔하여 친구 및 가족과 안전 수칙을 공유하세요.

코로나 안전을 약속하세요.

지역사회를 안전하게 지켜 주세요.

코로나 안전 약속



공유 가능한 이미지



□□□□□□□□□□ - □□□□□□□□



northshore.org/covidsafety 를 방문하세요