

COVID-19 성인 환자를 위한 NorthShore 관리 지침

여러분의 회복이 저희의 최우선
과제입니다.

저희는 COVID-19에 대한 새로운 정보를
계속 업데이트합니다. 가장 최신 정보나
권고 사항이 궁금하신 경우,
northshore.org/covid19을 방문하거나
847-HEALTH9(847-432-5849)번으로
연락하십시오.

이 관리 지침 내 정보를 천천히 읽고
가족들과 공유하시기 바랍니다.

응급 상황을 알리는 신호 및 COVID-19의 공통적인 증상은 무엇입니까?

환자들은 COVID-19 바이러스를 모두 다르게 느낍니다. 일부는 증상이 경미한 반면, 일부는 심각한 호흡기 질환을 겪습니다. **COVID-19의 응급 경고 신호가 되는 증상을 겪고 있다면, 즉시 의료진의 도움을 받으시기 바랍니다.**

응급 경고 신호에는

- 호흡 곤란이나 숨 가쁨 또는
- 가슴에 지속적인 통증이나 압박감 또는
- 혼란한 정신 상태나 혼미해짐
- 파랗게 변한 입술이나 얼굴빛

다음과 같은 경미한 증상을 한두 가지 경험하는 것은 일반적입니다.

- 발열
- 기침
- 총혈
- 인후통
- 콧물
- 독감 증상을 동반한 근육통
- 미각이나 후각이 둔해짐
- 입맛이 떨어짐
- 오한이나 떨림
- 두통
- 설사
- 메스꺼움이나 기타 위장 증상

경험할 수 있는 증상을 모두 나열한 것은 아닙니다. 심각하거나 우려가 되는 다른 증상이 나타나면 담당의에게 연락하시기 바랍니다.

COVID-19 회복을 위해 집에서 사용할 수 있는 일반의약품(OTC)이나 관리 요령은 무엇이 있나요?

회복을 위해 집에서 휴식을 취함으로써 COVID-19 확산 방지에 도움이 될 수 있습니다. COVID-19로 인한 경미한 증상이 나타난 경우, 일부 증상을 완화할 수 있는 조치를 취해볼 수 있습니다.

발열, 몸살, 두통:

- 타이레놀(Tylenol)

기침 및 가래 완화:

- 뮤시넥스-DM, 초강력(Mucinex-DM, Extra Strength)

인후통 및 기침:

- 홀스(Halls) 또는 세파콜(Cepacol)과 같은 목캔디

인후통:

- 소금물(따뜻한 물 8oz에 소금 1/2~1티스푼)로 하루 3번 가글
- 생강 + 레몬 + 꿀차(끓는 물에 1테이블스푼씩 넣고 3~4분 끓여 거른 다음 마신다. 맛을 보고 원하는 재료의 양을 조절할 수 있음)

총혈:

- 빅스 베이포럽(Vicks VapoRub), 가슴과 코밀에 원하는 만큼 자주 바른다

코막힘:

- 코 식염수 스프레이, 하루 최대 2회

건조함 방지:

- 따뜻한 스팀 또는 가슴기

탈수 증상 방지:

- 매시간 물 최소 1잔씩 마시기(또는 페디얼라이트(Pedialyte)나 게토레이(Gatorade))

상황이 악화되면 어떤 의료 서비스를 찾나요?

- 특히, 호흡 곤란 증상이 악화되거나 맥박산소포화도 측정기 수치가 **93%** 이하로 떨어지면 담당의에게 연락하십시오.
- 의료 응급 상황 시, **911**에 신고하고 구급요원에게 **COVID-19** 환자임을 반드시 알린 후에, 가능하면 마스크를 착용하십시오.
- 증상 악화로 인해 직접 응급실을 방문하려면, 다음 목록에 있는 병원 중 한 곳으로 가십시오.

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

응급실에 미리 전화하여 주임간호사에게 귀하가 **COVID-19** 환자이며 현재 증상을 알리십시오. (응급실 전화번호도 위에 있는 목록에 나와있습니다.)

맥박산소포화도 측정기(손가락 판독)가 무엇이며, 어떻게 사용하는 건가요?

맥박산소포화도 측정기는 신체 전체의 산소 양을 측정하는 소형, 비침습적 테스트입니다. 추가적인 의료 서비스가 필요할 경우에 대비하여 귀하와 귀하의 담당자에게 맥박산소포화도 측정기(손가락 판독)를 제공해드립니다. 맥박산소포화도 측정기 판독값은 현재 증상에 대한 추가 정보입니다.

사용 방법:

- 맥박산소포화도 측정기(손가락 판독)와 함께 제공된 사용 방법을 주의 깊게 읽으십시오.
- 판독하기 전에 손톱에 바른 매니큐어를 지우십시오.
- 하루 최소 1번, 또는 2번 판독하십시오.
- 한번은 앉아서, 한번은 집 안을 가볍게 걸어 다니면서 판독하십시오.
- 판독이 완료될 때까지 최소 30초는 기다리십시오.
- 판독할 때, 판독일, 판독 시간, 앉아서 측정했는지, 걸으면서 측정했는지 등을 기록하십시오.
- COVID-19 치료를 위해 추가적인 의료 서비스가 필요한 경우, 관리팀과 공유할 수 있도록 모든 걸 기록하십시오.
- 증상에 차도가 보이기 시작하면 매일 모니터링할 필요가 없습니다.

다음과 같은 경우, 담당자에게 연락하거나 의료진의 도움을 받으십시오.

맥박산소포화도 측정기 판독값	귀하가 해야 할 일
93% 이하 또는 전날 판독값보다 2포인트 이상 떨어짐	담당자에게 연락하거나 의료진의 도움을 받을 것
88% 이하	응급실에 전화하거나 911에 신고

맥박산소포화도 측정기 판독값을 아래에 기록하십시오:

날짜	시간	걸기 또는 앉기	맥박 산소포화 도 측정기 판독값

다른 사람들을 보호하려면 어떻게 해야 하나요?

귀하는 COVID-19 확진 판정을 받았기 때문에 가족이나 이웃을 보호하려면 아래의 지침을 준수해야 합니다.

• 의료 서비스를 목적으로만 외출합니다

- 직장, 학교, 공공장소에 가지 않습니다.
- 대중교통, 택시, 공유 차량을 이용하지 않습니다.
- 병원 방문 등 불가피하게 외출해야 하는 경우, 마스크를 착용합니다.

• 집 안에서 가족과 별도의 공간에서 지냅니다

- “병실”이라고 지정한 공간에만 머물며, 가족과 떨어져 지냅니다.
- 가능하면 화장실을 따로 씁니다.
- 반려동물을 보살피지 않습니다.



• 기침이나 재채기를 할 때 입을 가립니다

- 티슈를 사용합니다. 사용한 티슈는 봉투가 씌워진 쓰레기통에 버리고 바로 손을 씻습니다.
- 티슈가 없다면 팔꿈치 안쪽에 대고 기침/재채기를 합니다.



• 손을 자주 씻습니다

- 비누와 물로 20초 이상, 자주 손을 씻습니다. 특히 코를 풀고 난 후, 기침이나 재채기 후, 얼굴을 만진 후, 용변 후, 식사 전, 음식 조리 전에 손을 꼭 씻습니다.
- 더러움이 눈에 보이는 경우, 비누와 물이 가장 좋은 방법입니다.
- 비누와 물로 손을 씻을 수 없는 경우에는 알코올이 최소 60% 이상 함유된 손 소독제를 사용하십시오. 손의 모든 표면에 바른 다음 건조한 느낌이 들 때까지 문지릅니다.



- 눈, 코, 입을, 특히 씻지 않은 손으로 만지지 않습니다



- 집 안 위생을 위해 아래 권고 사항을 반드시 따르십시오.

- 그릇, 유리잔, 컵, 식기, 타올, 침구를 가족들과 공유하지 마십시오.
- 위에 언급한 품목은 사용 후에 비누와 물로 깨끗하게 씻거나 식기세척기에 넣으십시오.
- “병실”과 화장실의 자주 만지는 표면을 정기적으로 청소하십시오. 자주 만지는 표면은 전화기, 리모컨, 카운터, 테이블 상단, 문손잡이, 화장실 고정 가구, 변기, 키보드, 태블릿, 침대 협탁 등을 말합니다.
- 혈액, 대변, 체액 등이 묻어있을 수도 있는 곳을 비누와 물, 또는 다른 세제를 이용하여 세척하고 가정용 살균제로 살균하십시오.



가정용 살균제에 대한 자세한 내용은 [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)를 방문하십시오.

- 불가피하게 다른 사람들과 근접한 거리 내에 있어야 하는 경우, 마스크를 착용하십시오(마스크 관련 안전 수칙은 6페이지를 참조하십시오).



나와 다른 사람을 보호하기 위한 마스크는 어떻게 착용하나요?

마스크 착용은 감염 확산을 예방할 수 있는 중요한 수단입니다. 불가피하게 다른 사람들(가족 포함)과 근접한 거리 내에 있어야 하는 경우, 마스크를 착용하십시오. 마스크를 착용해도 사회적 거리두기를 유지해야 한다는 것을 기억하십시오.

마스크를 안전하게 착용하는 방법:

- 마스크를 만지기 전, 비누와 물로 손을 씻습니다
- 컷대에 있는 조절 가능한 밴드를 잘 위치시키고 마스크가 코와 입을 잘 덮도록 합니다
- 스트랩을 귀 뒤쪽에 걸어 얼굴에 마스크를 밀착시킵니다
- 마스크를 착용하고 있는 동안 마스크를 만지지 마십시오. 바이러스 분자가 마스크 바깥쪽에 묻어있으면 마스크를 만질 때 손으로 옮기기 때문입니다.
- 마스크를 착용하고 있는 동안 마스크를 움직여야 한다면, 마스크를 만지기 전과 후에, 알코올 기반의 손 살균제를 사용하거나 비누와 물로 손을 씻으십시오.
- 마스크에 습기가 차면 새것으로 교체하십시오.
- 마스크를 벗을 때 스트랩을 잡고 벗으십시오.
- 마스크를 벗을 때 눈, 코, 입을 만지지 않도록 주의하십시오.
- 사용한 마스크는 즉시 비닐봉지가 씌워져 있는 쓰레기통에 버리십시오.

천 마스크를 사용하는 경우, 매번 사용한 후에 세탁하십시오. 올바른 천 마스크 세탁 방법은 [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)를 방문하십시오.



조절 가능한 밴드를 컷대에 위치시킨다



스트랩을 귀 뒤쪽에 건다



마스크를 움직여야 한다면, 마스크를 만지기 전과 후에, 알코올 기반의 손 살균제를 사용하거나 비누와 물로 손을 씻는다



마스크를 벗을 때 스트랩을 잡고 벗는다

COVID-19 환자의 간병인인 경우 어떻게 하나요?

COVID-19 환자는 보통 집에서 안전하게 쉬면서 회복하지만, 노인이나 폐질환, 심장 질환, 당뇨 등과 같이 심각한 기저질환이 있는 사람의 경우, COVID-19으로 인해 심각한 합병증을 일으킬 가능성이 크기 때문에, 증상이 시작되면 즉시 도움을 요청해야 합니다. COVID-19 환자를 간병하는 경우, 다음 지침을 준수하십시오.

• 환자를 가까이서 관찰

- COVID-19의 응급 경고 신호가 되는 증상을 잘 살펴보십시오(커버 안쪽 참조).
- 맥박산소포화도 측정기를 정기적으로 모니터링하고 판독값을 기록합니다(3페이지 참조).

• 환자의 증상 완화를 도움

- 수분을 충분히 섭취하고 휴식을 취하게 하십시오.
- 경미한 증상에는 일반의약품(OTC)과 가정 관리 요령을 사용하십시오(1페이지 참조).

• 필요한 경우, 의료 서비스 이용

- 담당의 전화번호를 쉽게 찾을 수 있는 곳에 보관하십시오.
- 환자가 아프면 담당의에 연락하십시오.
- CDC의 자가 진단 도구([cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus))와 맥박산소포화도 측정기(손가락 판독)를 사용하면 의료 서비스를 요청할 시기에 대한 결정을 내릴 수 있습니다.

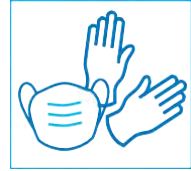
• 의료 응급 상황 시 911에 전화

- 의료 응급 상황 시, 911에 신고하고 구급요원에게 COVID-19 환자임을 반드시 알린 후에, 가능하면 마스크를 착용하십시오.

저는 COVID-19 환자 간병인입니다. 제 자신과 제 가족들을 어떻게 보호하나요?

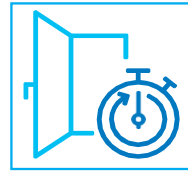
• 환자 침실이나 화장실 청소 시

- 필요할 때마다 실시합니다.
- 환자가 화장실 사용을 마칠 때까지 기다립니다.
- 가능하면, 마스크와 고무/라텍스 장갑을 착용합니다.
- 청소가 끝나면 즉시 마스크와 장갑을 버리고 손을 비누와 물로 철저히 씻습니다.



• 환자 병실 출입 시

- 가능하면, 마스크를 착용합니다.
- 병실을 나오자마자 마스크를 버리고 손을 비누와 물로 철저히 씻습니다.
- 마스크를 착용할 수 없을 때는 6인치 사회적 거리두기를 실천합니다.
- 외출을 최대한 자제하십시오.



• 간병인 이외의 손님은 권고하지 않습니다



자가격리 기간은 어떻게 되나요?

COVID-19 양성 확진이 되면 회복할 때까지 자가격리해야 합니다. 이는:

- 증상이 시작되고 **10일** 동안, 또는 검사받고 **7일** 동안 자가격리해야 함
- 및 최소 **3일** 동안 해열제 없이도 열이 나지 않아야 함
- 및 증상이 사라져서 상태가 나아져야 함

본인은 COVID-19 환자가 아니지만, 가족 중에 환자가 있다면, 다음 기간 동안 자가격리해야 합니다:

- 환자와 마지막으로 접촉한 날로부터, 환자와 격리된 상태에서 **14일** 동안.
 - 자가격리는 환자와 **6피트** 사회적 거리두는 것과 가족과 별도의 방에서 생활하는 것을 의미합니다.
- 환자가 별도의 공간에서 생활할 수 없는 경우, “회복”이 시작되는 날로부터 **14일** 동안.

직장 복귀를 위해 의사 소견서가 필요한 경우, 직장 내 직원 보건부서에서 업무 복귀 규정을 확인하십시오. 소견서가 필요한 경우, **NorthShore** 담당 의료진에게 요청할 수 있습니다.

NorthShore 담당 의료진이 없는 경우, **847-HEALTH9(847-432-5849)**번으로 전화하거나 **NorthShoreConnect** 를 이용하여 전자 방문(eVisit)을 작성하시기 바랍니다.

권고 자가격리 기간은 변경될 수 있습니다.

dph.illinois.gov/covid19에서 최신 정보를 확인하십시오.

자가격리 중단은 환자 담당의, 주 및 현지 보건부와 상의 후 결정해야 합니다. 현지 의사 결정은 현지 상황에 따라 달라집니다.

**POWERED
BY GIVING**



이 질병 관리 키트는 NorthShore의 COVID-19 대응 기금의 개인 기부자들의 지원으로 만들어졌습니다. NorthShore 사명 “인간의 삶과 생명을 보호하고 개선한다”를 위한 중요한 역할을 해주시는 기부 커뮤니티와 파트너들의 너그러운 후원에 감사합니다.

NorthShore의 COVID-19 대응 기금에 기부를 원하는 경우, foundation.northshore.org/covid19을 방문하십시오.