

코로나 바이러스 감염증 2019(COVID-19) 퇴원 지침

Printed on 2020-04-16

You must carefully read the "Consumer Information Use and Disclaimer" below in order to understand and correctly use this information

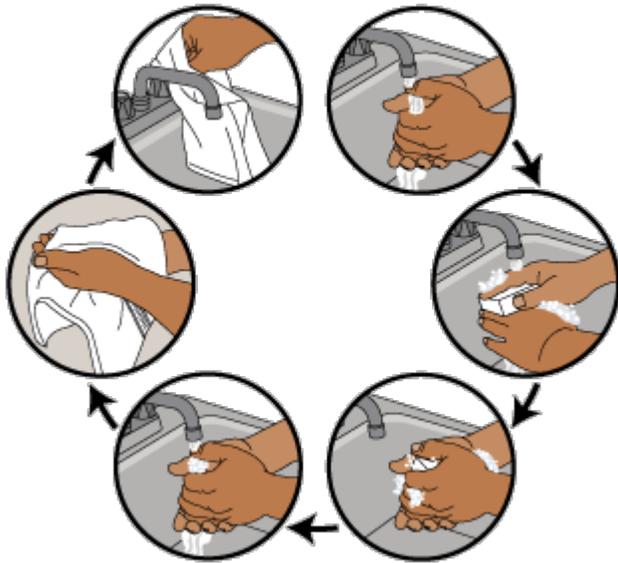
#### 주제 소개

코로나 바이러스 감염증 2019는 COVID-19로도 알려져 있습니다. 이는 폐를 감염시키는 바이러스성 질환입니다. 이 질환은 SARS 관련 코로나 바이러스(SARS-CoV-2)라는 바이러스로 인해 발생합니다. 이 질환은 2019년 말 중국에서 최초 발견되었으며 전 세계로 퍼지게 되었습니다.

COVID-19의 징후는 독감과 비슷하며 기침, 발열이 생기거나 호흡 곤란 증세가 나타날 수 있습니다. 재채기나 기침을 할 때 바이러스가 포함되어 있는 침방울을 통해 쉽게 전파됩니다. 세균은 또한 책상, 문 손잡이 및 전화기 등의 표면에서도 생존합니다. 즉, 바이러스에 노출된 표면에 접촉한 후 얼굴을 만지면 감염될 수 있다는 의미입니다.

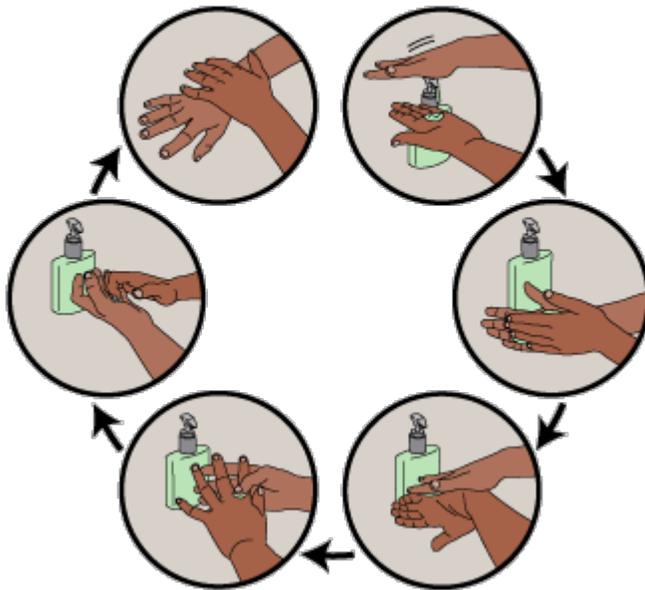
경증의 COVID-19가 있는 사람들은 상태가 호전될 때까지 집에 머무를 수 있습니다. 병증이 심한 사람들의 경우 병원에 입원해야 할 수 있습니다. COVID-19 확진자는 대부분 약 2주 동안 자가 격리해야 합니다.

## 손 씻기



10초 헹구기 20초 문지르기

## 손 위생 관리



가정에서는 어떤 관리가 필요합니까?

- 집에 가면 무엇을 해야 하는지에 대해 의사에게 물어보십시오. 의사가 하는 말을 이해하지 못한 경우 질문을 해야 합니다.
- 발열이 있으면 물, 주스, 또는 죽을 많이 섭취하여 체액 손실을 대체하십시오.

- 시원한 분무 가습기를 이용하여 윽혈 및 기침을 완화할 수 있습니다.
- 자리에 누울 때 호흡과 수면을 더 편안하게 할 수 있도록 2~3개의 베개를 받쳐서 사용하십시오.
- 금연하고 맥주, 와인 및 칵테일(알코올) 섭취를 삼가하십시오.
- 감염을 다른 사람에게 전염시킬 가능성을 낮추려면:
  - 손을 자주 씻으십시오.
  - 타인을 위해 음식을 준비하지 마십시오.
  - 진료받는 것 이외에는 별도의 방에 머무르십시오.
  - 병이 없는 사람 주변에 있는 경우 마스크를 착용하십시오.
  - 가능하면 별도의 욕실을 사용하십시오.

#### 시술 후 어떤 관리가 필요합니까?

- 의사는 환자의 진행 상태 확인을 위해 병원 방문을 요청할 수 있습니다. 방문 일정을 반드시 지켜주십시오.
- 방문 시 마스크를 착용하십시오. 가능하면 미리 직원에게 COVID-19에 감염되었다고 말하면, 감염이 퍼지는 것을 막기 위해 추가적인 주의를 기울일 수 있습니다.
- 건강 상태가 정상으로 돌아올 때까지 몇 주가 소요될 수 있습니다.

#### 어떤 약이 필요할 수 있습니까?

의사가 다음 사항에 대한 약물을 처방할 수도 있습니다.

- 호흡 완화
- 발열 완화
- 기도 및 폐의 부종 완화

- 기침 조절
- 인후통 완화
- 줄줄 흐르는 콧물 또는 코막힘에 도움

신체 활동에 제약이 있습니까?

신체 활동을 자제해야 할 수 있습니다. 본인에게 맞는 활동량에 대해서 의사에게 얘기하십시오.

어떤 문제가 생길 수 있습니까?

- 탈수. 이를 탈수라고 합니다.
- 단기 또는 장기 폐 손상
- 심장 문제
- 사망

이 건강 문제를 예방하기 위해 할 수 있는 일은 무엇입니까?

- 최소 20초 동안 비누와 물로 손을 자주 씻으십시오(특히 기침이나 재채기를 한 후). 최소 60% 알코올 성분이 들어간 알코올 기반 손 소독제도 바이러스를 없애는데 도움이 됩니다. 최소 20초 동안 소독제로 손을 문지르십시오.
- 사람이 많은 곳을 피하십시오. 가능한 한 집에 머물도록 노력하십시오. 다른 사람들과 함께 있어야 할 경우 손을 자주 씻으십시오. 타인과 최소 6피트(1.8미터) 이상 떨어지십시오. 악수, 포옹 및 하이 파이를 피하십시오.
- 여행해야 하는 경우 COVID-19의 영향을 받는 국가 및 장소에 대한 경고를 확인하고 해당 지역에서 멀리 떨어지십시오.
- 기침이나 재채기를 할 때 입과 코를 휴지로 가리십시오. 팔꿈치 쪽에 대고 기침할 수도 있습니다. 휴지 사용 후 휴지를 휴지통에 버리고 손을 씻으십시오.
- 손으로 본인 얼굴, 특히 코와 입 주위를 만지지 마십시오.

- 가정용 세척 헹굼이나 스프레이로 자주 만지는 물체와 표면을 닦아 내십시오. 바이러스 제거에 도움이 되는지 라벨을 확인하십시오.
- COVID-19 확진자의 혈액, 점액 또는 기타 체액에 접촉하게 되는 경우 보호복, 얼굴 마스크 및 장갑을 착용하십시오.
- 다음의 경우 마스크는 필요하지 않습니다.
  - COVID-19 증상이 없습니다
  - COVID-19 확진자 또는 그러한 위험이 높은 사람과 가까운 접촉을 하지 않았습니까
- 다음의 경우 마스크가 필요 합니다.
  - COVID-19에 감염되어 있고 다른 사람들과 같은 방에 있습니다
  - COVID-19 확진자를 돌보고 있습니다
  - COVID-19의 증상이 있고 위험이 높은 장소에 있었습니다
  - COVID-19의 위험이 높은 사람과 가까운 접촉을 했습니다

언제 의사에게 연락해야 합니까?

- 감염 증상. 이 증상은 100.4°F(38°C) 이상의 열, 오한, 기침, 많은 가래 또는 가래 색의 변화를 포함합니다.
- 호흡이 점점 나빠집니다. 전보다 호흡이 힘들거나 빨라지고 또는 공기가 점점 줄어드는 것처럼 느껴집니다
- 똑바로 누워 있을 때 호흡 곤란을 느낍니다
- 앉았을 때 호흡을 하려면 앞으로 몸을 기울여야 합니다
- 손 끝, 손톱, 피부 또는 입술이 파랗게 됨

Teach Back: 이해를 돕기 위한 방법

다시 가르치기 방법은 제공받은 정보를 이해하는 데 도움이 됩니다. 의료진과 이야기를 나누는 후 의료진에게 자기 자신의 말로 배운 것을 말하십시오. 이는 의료진이 각 사항을 명확하게 설명했는지 확인하는 데 도움이 됩니다. 또한 혼란스러웠을 수 있는 사항을 설명하는 데 도움이 되기도 합니다. 퇴원하기 전에 다음을 할 수 있는지 확인하십시오:

- 내 상태에 대해 말할 수 있습니다.
- 호흡을 원활히 하는 데에 도움이 될 수 있는 일을 말할 수 있습니다.
- 다른 이에게 감염을 옮기지 않도록 하기 위해 할 수 있는 일을 말할 수 있습니다.
- 호흡이 곤란하거나, 졸리거나, 혼란스러운 경우, 또는 손끝, 손톱, 피부 또는 입술이 파랗게 될 경우 어떻게 해야 하는지 말할 수 있습니다.

소비자 정보 사용 및 부인:

이 정보는 구체적인 의료 자문이 아니며 담당 의사로부터 받은 정보를 대체하지도 않습니다. 이것은 이 약물에 관한 일반적인 정보를 간략하게 요약한 것에 불과합니다. 이것은 환자에게 적용될 수 있는 상태, 질병, 부상, 검사, 시술, 치료, 치료법, 퇴원 지침 또는 생활방식에 대한 모든 정보를 포함하지 않습니다. 환자의 건강과 치료 선택에 대한 전체적인 정보는 담당 의사와 상담해야 합니다. 이 정보는 담당 의사의 자문, 지침 또는 권장 사항을 수락할 때의 결정 기준으로 사용해서는 안 됩니다. 환자에게 적합한 자문을 제공할 수 있는 지식과 교육 수준은 담당 의사만이 갖추고 있습니다.