

Patient Education

COVID-19 퇴원 지침

아래의 "고객 정보 사용 및 부인"을 주의 깊게 읽어 정보를 숙지하고 올바르게 사용해야 합니다.

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.

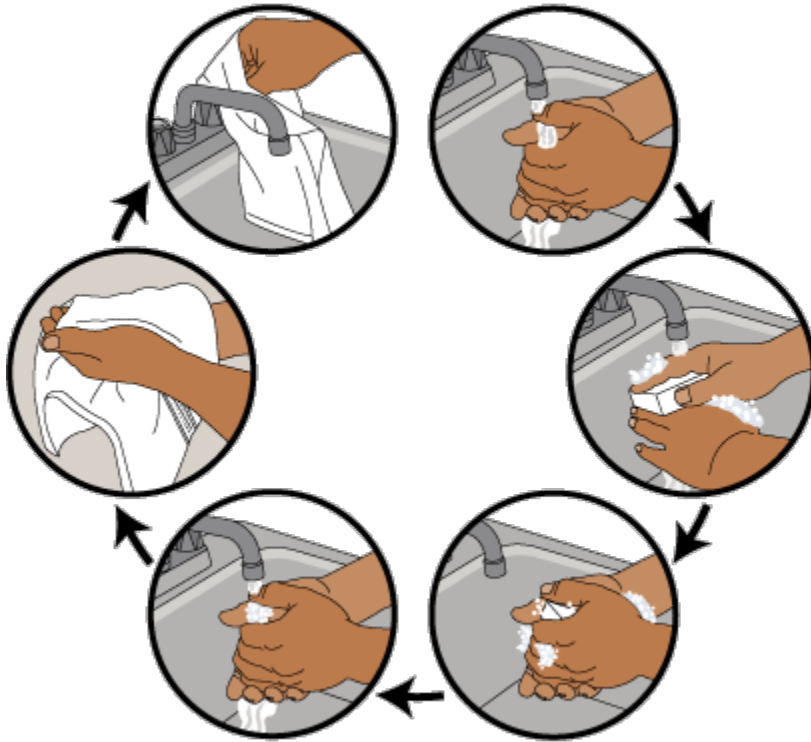
COVID-19의 징후는 감염되고 며칠 후에 시작되는 경우가 가장 많습니다. 어떤 사람들은 징후가 더 늦게 나타납니다. 다른 사람들은 감염의 징후를 전혀 보이지 않습니다. 기침, 발열, 오한이 있을 수 있으며 호흡곤란이 있을 수도 있습니다. 매우 피곤하거나 근육통, 두통 또는 인후통이 있을 수 있습니다. 어떤 사람들은 배탈이나 설사가 발생할 수도 있습니다. 다른 사람들은 후각이나 미각을 잃습니다. 이러한 징후가 항상 나타나는 것은 아니며 아플 때 나타났다가 사라질 수도 있습니다.

말을 하거나 재채기 또는 기침을 할 때 침방울을 통해 바이러스가 쉽게 퍼집니다. 가까운 곳에서 이야기하거나, 노래를 하거나, 포옹을 하거나, 음식을 나눠 먹거나, 악수를 할 때 다른 사람에게 바이러스를 전파시킬 수 있습니다. 의사들은 세균이 또한 책상, 문 손잡이 및 전화기 등의 표면에서도 생존한다고 믿습니다. 그러나 이것은 COVID-19가 확산되는 일반적인 방법이 아닙니다. 의사들은 아무런 증상이 없더라도 감염을 확산시킬 수 있다고 믿지만 어떻게 발생하는지 모릅니다. 이것이 사람들을 격리시키는 것이 바이러스의 확산을 늦추는 가장 좋은 방법 중 하나인 이유입니다.

경증의 COVID-19가 있는 사람들은 상태가 호전될 때까지 집에 머무를 수 있습니다. 병증이 심한 사람들의 경우 병원에 입원해야 할 수 있습니다. COVID-19에 걸린 어떤 사람들은 몇 주 또는 몇 달 동안 일부 증상을 보일 수 있습니다. COVID-19에 걸린 사람들은 반드시 자가격리를 해야 합니다. 의사가 그렇게 하는 것이 안전하다고 하면 다른 사람들과 함께 있을 수 있습니다.

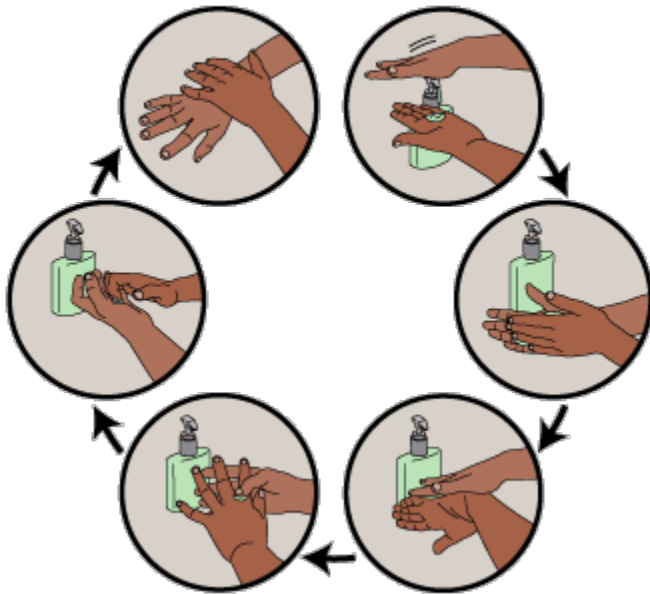
Image Filename

손 씻기



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 울혈 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:
 - 아프지 않은 다른 사람 주변에 있을 때 마스크를 착용합니다. 천 마스크는 천이 두겹 이상일 때 가장 효과가 좋습니다.
 - 손을 자주 씻으십시오.
 - 집에서 다른 사람과 떨어져 별도의 방에 있도록 하십시오. 진료를 받을 때만 밖으로 나가십시오.
 - 가능하면 별도의 욕실을 사용하십시오.
 - 타인을 위해 음식을 준비하지 마십시오.

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. COVID-19의 증상이 심각할 경우 건강을 회복하기까지 상당 시간이 소요될 수 있습니다.

다른 관리가 필요합니까?

의사는 아프고 난 후 얼마나 오랜 기간 바이러스를 다른 사람에게 전염시킬 수 있는지 모릅니다. 그렇기 때문에 아플 때 가능하면 별도의 방에 머무르는 것이 중요합니다. 현재 의사들은 아플 때 따라야 할 일반 지침을 제공하고 있습니다. 다른 사람과 접촉하기 전에 다음과 같은 상태여야 합니다.

- 열을 낮추기 위한 약을 복용하지 않은 상태에서 3일 동안 열이 없음
- 기침이나 숨가쁨 증상이 없음
- 처음 증상이 있거나 검사에서 처음 양성인 후 최소 10일을 기다려야 하며 위와 같이 증상이 없어야 합니다. 일부 전문가는 14일을 기다리도록 제안합니다. 다른 사람과의 접촉을 피해야 하는 기간은 증상이 얼마나 심한지 또는 면역체계에 문제가 있는지 여부에 따라 결정될 수 있습니다.

때때로 의사는 최소 하루 간격으로 실시한 2회의 COVID-19 검사에서 모두 음성이기를 바랄 것입니다. 의사는 또한 귀하가 이 바이러스에 다시 감염될 수 있는지에 대해서도 알지 못합니다. 전문가들은 가능한 경우 COVID-19 백신을 맞을 것을 권장합니다.

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?

- 두 겹 이상의 직물로 만든 천 마스크 또는 얼굴 덮개가 코와 입을 덮도록 착용하십시오.
 - 집 밖에 나갈 때. 가능한 한 집에 있는 것이 가장 좋습니다. 외출은 식료품이나 의약품을 구입하는 경우로만 제한하십시오. 다른 사람들과 같이 있어야 한다면 최소 1.8미터(6피트) 떨어진 곳에 있도록 합니다.
 - COVID-19에 걸렸고 다른 사람과 같은 방에 있어야만 하는 경우. COVID-19에 걸렸을 때는 다른 사람과 떨어진 방에 머무르는 것이 가장 좋습니다.
 - 집에서 COVID-19에 걸린 누군가를 돌볼 때. 장갑을 끼고 싶을 수도 있습니다.
 - COVID-19 증상이 있고 다른 사람들과 함께있는 경우. 다른 사람과 떨어진 방에 머무르는 것이 가장 좋습니다.
 - COVID-19에 걸릴 위험이 높고 다른 사람들과 함께 있는 경우.
- 천 마스크나 안면 덮개를 벗자마자 손을 씻으십시오. 마스크를 벗을 때 눈, 코 또는 입을 만지지 않도록 주의하십시오.
- 최소 20초 동안 비누와 물로 손을 자주 씻으십시오(특히 기침이나 재채기를 한 후). 최소 60% 알코올 성분이 들어간 알코올 기반 손 소독제도 바이러스를 없애는 데 도움이 됩니다. 최소 20초 동안 소독제로 손을 문지르십시오.
- 사람이 많은 곳을 피하십시오. 소규모 그룹도 위험할 수 있습니다. 가능한 한 집에 머물도록 노력하십시오. 다른 사람들과 함께 있어야 할 경우 손을 자주 씻으십시오. 실내에서 모이는 것보다 실외가 덜 위험할 수 있습니다. 타인과 최소 6피트(1.8미터) 이상 떨어지십시오. 악수, 포옹 및 하이파이브를 피하십시오. 얼굴을 만지지 마십시오.
- 시 및 주 지도자가 함께 모일 수 있는 사람의 수를 제한할 수 있습니다. 집에 머무르라는 요청을 받을 수 있으며 가능한 이 정보를 따르는 것이 중요합니다.

- 여행해야 하는 경우 COVID-19의 영향을 받는 국가 및 장소에 대한 경고를 확인하고 해당 지역에서 멀리 떨어지십시오. 방문하기 전 자가 격리를 요구하는 곳도 있습니다. 이는 여행 전 최소 14일 동안 공공 장소에 가거나 다른 사람들과 접촉하지 않는 것을 의미합니다.
- 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. 말을 하거나 기침을 할 때 균이 전파될 수 있으므로, COVID-19 감염자 주변에 있는 것도 포함됩니다.

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 나눈 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.

Last Updated 7/14/21



© 2021 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All rights reserved.