

Patient Education

코로나 바이러스 감염증 2019(COVID-19) 퇴원 지침

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

주제 소개

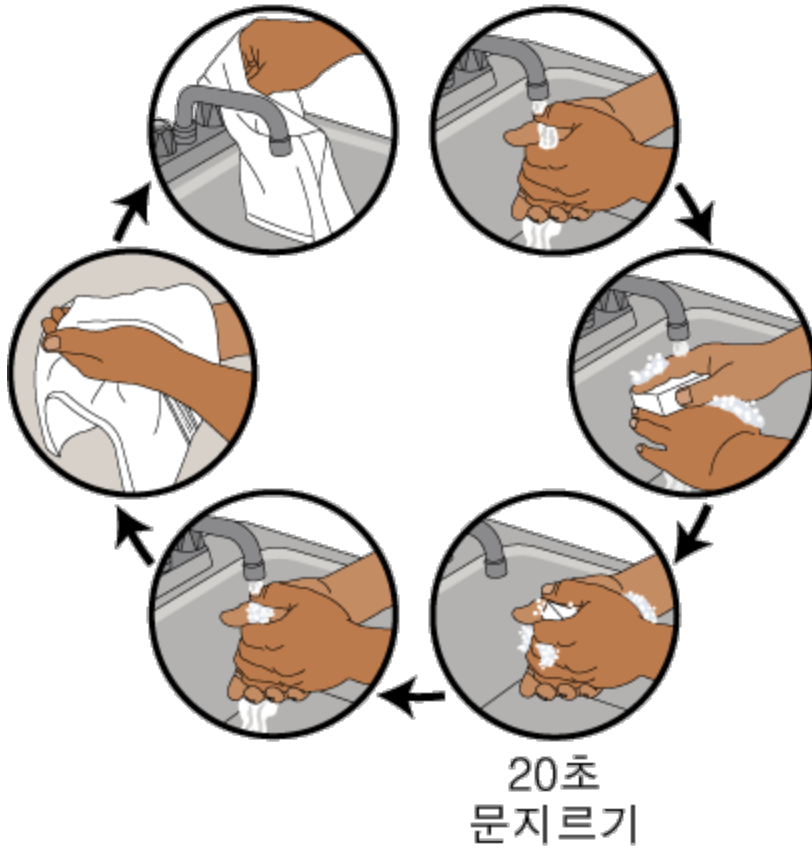
코로나 바이러스 감염증 2019는 COVID-19로도 알려져 있습니다. 이는 폐를 감염시키는 바이러스성 질환입니다. 이 질환은 SARS 관련 코로나 바이러스(SARS-CoV-2)라는 바이러스로 인해 발생합니다.

COVID-19의 징후는 대부분 감염된 이후 며칠이 지나서 시작됩니다. 일부 사람들은 징후가 나타나는 데 시간이 더 오래 걸립니다. 또 다른 사람들은 감염의 징후를 보이지 않습니다. 기침, 발열, 심각한 오한이 있을 수 있으며, 호흡이 어려울 수도 있습니다. 매우 피곤하거나 근육통, 두통 또는 인후통이 있을 수 있습니다. 일부 사람의 경우 배탈이 나거나 묽은 변을 경험합니다. 다른 사람들은 후각 또는 미각을 잃습니다. 항상 이런 징후가 나타나는 것은 아니며 아플 때 징후가 나타났다가 사라질 수 있습니다.

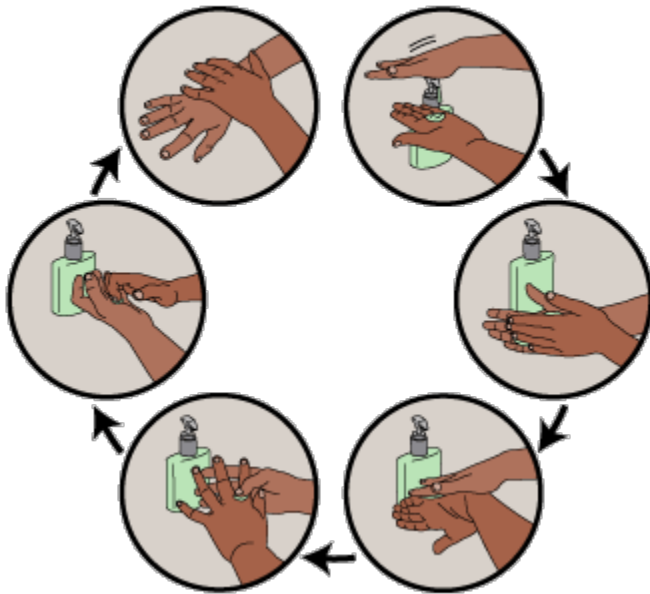
바이러스는 말을 하거나, 재채기를 할 때 또는 기침을 할 때 침방울을 통해 쉽게 전파됩니다. 다른 사람과 가까이에서 이야기하거나, 노래하거나, 포옹하거나, 음식을 나누어 먹거나, 악수를 할 때 바이러스를 다른 사람에게 전파할 수 있습니다. 세균은 또한 책상, 문 손잡이 및 전화기 등의 표면에도 살아 있습니다. 즉, 바이러스에 노출된 표면에 접촉한 후 얼굴을 만지면 감염될 수 있다는 의미입니다. 의사는 증상이 없더라도 바이러스를 전파할 수 있다고 말하지만 어떻게 전파되는지 알고 있지 않습니다. 이 때문에 사람 간 거리를 두는 것이 바이러스 확산 속도를 늦추는 가장 좋은 방법 중 하나입니다.

경증의 COVID-19가 있는 사람들은 상태가 호전될 때까지 집에 머무를 수 있습니다. 병증이 심한 사람들의 경우 병원에 입원해야 할 수 있습니다. COVID-19에 감염된 사람은 자가 격리해야 합니다. 의사가 안전하다고 말하면 다른 사람과 함께 있기 시작해도 됩니다.

손 씻기



손 위생 관리



가정에서는 어떤 관리가 필요합니까 ?

- 집에 가면 해야 할 일에 대해 의사에게 질문하십시오. 의사가 하는 말을 이해하지 못한 경우 질문을 하십시오.
- 발열이 있으면 물, 주스, 또는 죽을 많이 섭취하여 체액 손실을 대체하십시오.
- 시원한 분무 가습기를 이용하여 코막힘 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:
 - 병이 없는 **사람 주변에 있는 경우 마스크를 착용하십시오.** 천 마스크는 천이 두 겹 이상일 때 가장 잘 기능을 합니다.
 - 손을 자주 씻으십시오.
 - 집에 있을 때에도 격리된 공간에서 사람들과 떨어져 있습니다. 병원 진료를 받을 경우에만 외출합니다.
 - 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 귀하가 바이러스에 감염된 후 얼마 동안 다른 사람에게 전염시킬 수 있는지 알지 못합니다. 따라서 감염이 되면 격리된 공간에 있는 것이 중요합니다. 현재로서는 의사는 감염자들이 따라야 할 일반적인 지침을 안내하고 있습니다. 자가 격리를 해제하기 전에 아래와 같은 증상이 있어야 합니다.

- 해열제를 복용하지 않은 상태에서 3일간 발열이 없는 경우
- 기침 또는 호흡 곤란 증상이 없는 경우
- 첫 증상이 나타나거나 처음으로 양성 판정을 받은 후에 최소 10일간 기다렸고, 위와 같은 증상이 나타나지 않은 경우 일부 전문가들은 14일을 기다리라고 제안합니다.

의사들은 최소 1일 간격으로 COVID-19에 대해 2회 음성 판정 받길 원하는 경우도 있을 것입니다. 또한 의사들은 이 바이러스에 재감염 될 수 있는지 여부는 알지 못합니다.

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?

- 층이 두 겹 이상인 천 마스크나 안면 보호구를 착용하십시오.
 - 천 마스크 또는 안면 보호구를 착용합니다. 가능한 한 집에 머무는 것이 최선입니다. 식료품 또는 약을 구매하는 경우에만 외출하십시오. 주변에 다른 사람이 있어야 한다면, 최소 1.8미터(6피트) 이상 떨어져 있어야 합니다.
 - COVID-19에 감염되었는데 다른 사람과 같은 방에 있어야 하는 경우. 귀하가 COVID-19에 감염되었다면 다른 사람들과 떨어져 별도의 방에 머무는 것이 가장 좋습니다.
 - 집에서 COVID-19 감염자를 돌보는 경우. 장갑을 착용해야 할 수도 있습니다.
 - COVID-19 증상이 있는데 주변에 사람들이 있는 경우. 한 공간에서도 사람들과 떨어져 있는 것이 최선입니다.
 - COVID-19의 감염 위험이 높는데 주변에 사람들이 있는 경우.
- 천 마스크 또는 안면 보호구를 벗자마자 손을 씻습니다. 마스크를 벗을 때에는 눈, 코 또는 입에 닿지 않도록 주의합니다.
- 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. 가능한 한 집에 머물도록 노력하십시오. 다른 사람들과 함께 있어야 할 경우 손을 자주 씻으십시오. 실내에서 모이는 것보다 실외에서 모이는 것이 아마 덜 위험할 수 있습니다. 타인과 최소 6피트(1.8미터) 이상 떨어지십시오. 악수, 포옹 및 하이파이브를 피하십시오. 얼굴 만지는 것을 삼가하십시오.
- 시 및 도의 지도자들은 모임 인원수를 제한할 수 있습니다. 집에 머물도록 요청받을 수 있고 가능한한 이 정보를 따르는 것이 중요합니다.
- 여행해야 하는 경우 COVID-19의 영향을 받는 국가 및 장소에 대한 경고를 확인하고 해당 지역에서 멀리 떨어지십시오. 일부 지역은 방문 전 자가 격리를 필요로 합니다. 이는 여행

전 최소 14일 동안 공공장소나 사람들이 모인 곳으로 외출을 해서는 안 된다는 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. 여기에는 대화 중에 또는 기침할 경우 바이러스가 전파될 수 있으므로 COVID-19 감염자와 떨어져 있는 것을 포함합니다.

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.



© 2021 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All Rights Reserved.