



## 격리 지침

해외에서 호주로 입국했거나, 코로나바이러스 확진자와 직접 접촉을 했다면, 특별 제한 사항이 적용됩니다. 이 정보지는 [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources)에 나와 있는 ‘격리 지침’ 정보와 함께 참고해야 합니다.

### 누가 자가 격리해야 합니까?

2020년 3월 15일 이후 호주에 입국했거나, 코로나바이러스 확진자와 직접 접촉했을 가능성이 있다고 생각하는 모든 사람들은 14일 동안 자가 격리할 의무가 있습니다.

### 집 또는 호텔에 머무르기

자가 격리를 위해 집 또는 호텔로 이동할 때는 자가용 등 개인 교통 수단을 이용해서, 타인에 대한 노출을 최소화해 주십시오. 대중 교통(택시, 기차, 버스 및 전차 등)을 이용해야 한다면, [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources)에 나온 대중 교통 이용 시 유의 사항을 준수해 주십시오.

14일 동안의 격리 기간 동안, 여러분은 반드시 집이나 호텔에 머물러야 하며, 직장, 학교, 육아원, 대학 또는 공공 행사 등 공공 장소에 가서는 안됩니다. 여러분과 일반적으로 함께 거주하는 사람들만 집에 거주해야 합니다. 방문자들을 받지 마십시오. 호텔에 있는 경우, 다른 투숙객이나 호텔 직원과의 접촉을 피하십시오.

몸 상태가 좋을 경우에는 집에서 마스크를 착용할 필요는 없습니다. 자가 격리를 하지 않는 다른 사람들에게 식품과 생활 필수품을 갖다 달라고 부탁하시기 바랍니다. 진료 등의 이유로 집에서 나가야 한다면, 수술용 마스크를 착용하시기 바랍니다. 마스크가 없을 경우에는, 기침이나 재채기를 타인에게 하지 않도록 하십시오. 언제 마스크를 착용해야 하는지에 대한 정보는 [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources)를 참고하십시오.

### 증상을 모니터하십시오

격리 중, 고열, 기침, 목따가움, 피로감 또는 숨가쁨 등의 증상을 모니터하십시오. 기타 다른 증상에는 오한, 몸살, 콧물 및 근육통 등도 있습니다.

### 아프게 되면 어떻게 해야 합니까?

호주에 입국하거나, 확진자와의 접촉 후 14일 내에 증상(고열, 기침, 목따가움, 피로감 또는 숨가쁨 등)이 나타나면, 응급 진단을 위해 의사의 진료를 받아야 합니다.

진료소나 병원에 가기 전에 미리 전화해서 여러분의 여행 경력이나 확진자와의 접촉 세부 사항을 알려야 합니다.

여러분이 일상적인 활동으로 복귀해도 안전하다고 정부 의료 당국이 통지할 때까지, 여러분은 집, 호텔 또는 의료 시설에 반드시 격리 상태로 있어야 합니다.

### 코로나 바이러스의 전파를 막기 위해 할 수 있는 일은 무엇입니까?

손을 청결히 하고 조심해서 기침/재채기를 하는 것이 대부분의 바이러스를 막을 수 있는 최선의 방책입니다. 여러분은 또한:

- 식사 전후, 화장실 이용 후에 비누와 물로 손을 자주 씻어 주십시오.
- 기침과 재채기를 할 때는 입을 가리고, 사용한 티슈는 버리고, 손을 씻어 주십시오.
- 그리고 몸상태가 좋지 않다면, 타인과의 접촉을 피해 주십시오 (타인과 1.5m 이상의 거리 유지)
- 사회적 거리 두기에 대한 자신의 책임을 다해 주십시오

## 외출하기

개인 주택에 거주한다면, 여러분의 정원이나 앞마당에 나가는 것은 안전합니다. 아파트에 거주하거나, 호텔에 체류 중이라면, 정원에 나가는 것은 역시 안전합니다. 하지만, 타인에 대한 해를 최소화하기 위해 수술용 마스크를 착용하고 공동 구역은 신속하게 지나가야 합니다.

## 여러분의 거주자를 위한 조언

여러분과 거주하는 타인들은 위의 격리 조건에 해당되지 않는 한 자가 격리할 의무는 없습니다. 여러분에게 증상이 발생하고, 따라서 코로나바이러스를 가진 것으로 의심되면, 다른 거주자들은 여러분과 직접 접촉한 사람으로 분류되어 자가 격리할 필요가 있습니다.

## 청소

바이러스의 전파를 최소화하기 위해, 여러분은 문 손잡이, 전기 스위치, 부엌 및 욕실 등과 같이 자주 손으로 만지는 표면을 정기적으로 청소해야 합니다. 가정용 세정제나 소독제를 사용해 주십시오.

## 14 일 격리 기간의 관리

격리 기간은 짜증스럽고 지루할 수 있습니다. 이것을 대처하는 요령은:

- 전화, 이메일 또는 소셜 미디어를 통해 가족들과 계속 연락을 취하십시오.
- 코로나바이러스에 대해 알아보고 다른 사람들과 이야기를 나누십시오.
- 연령에 맞는 언어를 사용해서 어린 아이들을 안심시켜 주십시오.
- 가능하면, 식사 및 운동과 같은 정상적인 일상 생활을 유지하십시오.
- 재택 근무를 하도록 하십시오.
- 자녀의 숙제나 과제를 우편이나 이메일로 보내 달라고 자녀의 학교에 요청하십시오.
- 긴장을 푸는데 도움이 되는 일들을 찾아서 하고, 이전에 시간이 없어서 못했던 일들을 할 수 있는 기회로 격리 기간을 이용하십시오.

## 더 자세한 정보

정부의 최신 조언, 정보 및 자료를 확인하려면, [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) 을 방문해 주십시오.

전국 코로나바이러스 도움의 전화 1800 020 080 번에 문의 바랍니다. 이 전화 서비스는 24 시간 연중 무휴로 제공됩니다. 번역 및 통역 서비스가 필요하시면, 131 450 번에 전화하시기 바랍니다.

여러분의 주나 테리토리 보건부의 연락처는 다음에 나와 있습니다: [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts)

여러분의 건강에 대해 우려 사항이 있다면, 의사와 상의하십시오.