

# 코로나바이러스(Covid19) 지침

## 한국어 / KOREAN

이 권고사항은 국민보건서비스(NHS) 보건 권고 및 정보를 기반으로 하며  
출신 국가와 관계없이 영국의 모든 이들을 위한 것입니다.

Version 5 [01.06.2020]



## 목차

코로나바이러스(Covid19) 지침

코로나바이러스 고위험군

고위험군의 예방법

코로나바이러스에 감염되었을 가능성이 있는 가족 구성원의 격리 지침

격리 지침을 언제까지 지켜야 하나요?

국민보건서비스(National Health Service, NHS) 111 에 언제 연락해야 하나요?

국민보건서비스(NHS) 111 에 어떻게 연락하나요?

제 이민 상황이 걱정되는데 어떻게 되나요?

코로나바이러스 확산을 막으려면 어떻게 해야 할까요?

## 코로나바이러스(Covid19) 지침

코로나바이러스감염증 19(Corona Virus Disease 2019, COVID-19)는 폐와 기도에 영향을 미치는 새로운 질환으로, 코로나바이러스라고 불리는 바이러스가 원인입니다.

코로나바이러스의 확산을 막기 위해 모든 사람은 가능한 한 집안에 머물러야 합니다.

이 조치에는 모든 연령이 포함되며, 증상 또는 다른 질환이 전혀 없어도 이를 지켜야 합니다.

다음 경우에는 외출할 수 있습니다.

- 개점이 허가된 상점에 음식, 의약품 등을 사거나 온라인 또는 전화로 주문한 상품을 수령하러 갈 때
- 운동을 위한(또는 잉글랜드 거주 시 야외에서 시간을 보내기 위한) 외출 시 반드시 가족 외 모든 사람과 2m 거리를 유지할 경우
- 의료적 필요가 있거나, 헌혈을 하거나, 부상, 질병 또는 상해 위험을 피하거나, 돌봄을 제공하거나 취약한 사람을 도울 때
- 자택에서 근무할 수 없는 경우에 한해 직장에 출퇴근할 때

다음 경우에 주의하십시오.

- 고열 - 가슴이나 등을 만질 시 뜨거운 경우
- 새롭게 발생한 지속적인 기침 - 반복되는 기침이 시작될 경우
- 평상시 대비 미각이나 후각이 소실 또는 변화(후각소실)하여 아무 냄새 또는 맛을 느낄 수 없거나 맛 또는 냄새가 평상시와 다를 경우

위 증상이 발생하면 집에 머무르며, [코로나바이러스에 감염되었을 수 있는 가족 구성원과 함께 격리 지침을 따라야 합니다.](#)

공공장소에서 모이는 것은 금지됩니다.

- **잉글랜드 및 북아일랜드**에 거주하는 경우, 다른 가구들의 구성원과 최대 6 명까지 그룹을 이루어 만날 수 있습니다.
- **웨일스**에 거주하는 경우, 두 가구의 구성원들이 근방에서 만날 수 있습니다(5 마일 이내).
- **스코틀랜드**에 거주하는 경우, 그룹이 총 8 명 이하인 경우에 한해 두 가구의 구성원들이 만날 수 있습니다.
- 이러한 모임은 야외 또는 사유 정원에서만 이루어져야 하며, 사회적 거리두기를 계속 지켜 서로 2 미터 간격을 유지해야 합니다.

반드시 이 지침을 따라야 하며, 위반 시 벌금이 부과될 수 있습니다.

경찰, 출입국 관리관, 군대는 공중 보건 조치를 집행하고 음식과 생필품을 취약계층에게 전달할 권한이 있습니다.

코로나바이러스로 인해 이민 보석(immigration bail)의 조건으로 직접 신고 센터를 방문해야 하는 의무는 잠정 중단됩니다. 추후 예약에 관한 세부 사항은 문자로 발송됩니다. 망명 시스템의 변경 사항에 대한 자세한 정보는 <https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>에서 확인할 수 있습니다.

## 코로나바이러스 고위험군

누구나 코로나바이러스로 심각한 증상이 나타날 수 있지만, 특히 위험한 사람들이 있습니다.  
예를 들어, 다음의 경우 코로나바이러스 고위험군에 해당합니다.



장기 이식을 받은 경우



특정 유형의 항암 치료를  
받는 경우



백혈병 등 혈액 또는  
골수암을 앓는 경우



낭포성 섬유증 또는 중증  
천식 등 중증 폐질환이 있는  
경우



감염 가능성을 높일 수 있는  
질환이 있는 경우



면역 체계를 약화시키는  
약물을 복용하는 경우



임신부이며 중증 심장질환이  
있는 경우

이러한 고위험 범주 중 하나에 해당하지만, **2020년 3월 29일 일요일**까지 담당 의료팀의 서신을 받지 못했거나 주치의(General Practitioner, GP doctor)에게 연락을 받지 못했다면 주치의(GP) 또는 병원 임상 의사에게 연락해 상담하셔야 합니다. 주치의(GP)가 없다면, DOTW UK 에 연락하십시오. **0808 1647 686**(무료 전화)로 전화하거나 [clinic@doctorsoftheworld.org.uk](mailto:clinic@doctorsoftheworld.org.uk) 로 이메일을 보내시면 됩니다.

## 고위험군의 예방법

새로 발생한 지속적인 기침 또는 발열 등 코로나 19 의 증상이 나타난다면 국민보건서비스(National Health Service, NHS) 111 온라인 코로나바이러스 서비스를 이용해 의료적 조언을 받거나 국민보건서비스(NHS) 111 에 전화하십시오. 증상이 나타나는 즉시 연락해야 합니다.

코로나바이러스로 중증이 발생할 위험이 크다면 감염을 막기 위해 추가적인 조치를 취해야 합니다.

조치는 다음과 같습니다.

- 집에만 머물러야 하며 약품을 받거나 쇼핑을 하러 나가면 안 됩니다.
  - **잉글랜드 및 북아일랜드**에 거주하는 경우, 자신의 가족 구성원들과 야외에서 시간을 보낼 수 있습니다. 또는 혼자 거주하는 경우, 다른 가족의 구성원 1 명과 야외에서 시간을 보낼 수 있으며 서로 2 미터 간격을 유지해야 합니다.
  - **웨일스**에 거주하는 경우, 다른 사람들과 2 미터 간격을 유지하며 운동을 하러 나갈 수 있습니다.
- 어떠한 모임(사적인 공간에서 친구나 가족과 만나는 것 포함)에도 참석하면 안 됩니다.
- 가능한 한 집에서 다른 사람들과 2m(세 발자국) 거리를 유지해야 합니다.
- 몸이 좋지 않거나 코로나바이러스 증상이 있는 모든 사람을 피하십시오.

친구, 가족, 이웃에게 쇼핑 및 약품 조달을 부탁하십시오. 물품은 귀하의 집 문밖에 두어야 합니다.

음식 등 생필품을 배달받는 데 도움이 필요하다면 다음에 등록해 코로나바이러스 지원을 받을 수 있습니다.

- **잉글랜드** 거주자: <https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable>
- **북아일랜드** 거주자: <https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral>
- **스코틀랜드** 거주자는 0800 111 4000 로 전화하십시오.
- **웨일스** 거주자는 받은 서신에 자세한 연락처가 있습니다.

코로나바이러스에 감염될 위험이 큰 경우 자신을 보호하는 법에 대해 GOV.UK 에서 다음 전체 권고사항을

읽어보십시오: <https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19>

## 코로나바이러스에 감염되었을 가능성이 있는 가족 구성원의 격리 지침



직장, 학교, 주치의 진료소, 약국 또는 병원에 가지 마십시오.



편의 시설을 따로 사용하거나 사용 사이사이에 청소하십시오.



다른 사람들과 밀접하게 접촉하지 않습니다.



음식과 약품은 배달을 통해 받습니다.



방문객을 받지 않습니다.



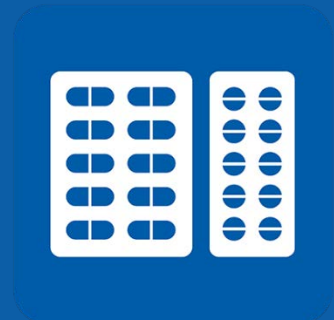
가능한 한 혼자 주무십시오.



자주 손을 씻습니다.



물을 많이 마십니다.



파라세타몰(paracetamol)을 복용하여 증상을 완화합니다.

증상이 나타나는 즉시 코로나바이러스 검사를 요청하십시오.(첫 5일 내에 검사를 받아야 함):  
<https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>. 검사 결과를 문자 메시지로 받으려면 연락 상세정보를 제공하고 가동되는 휴대전화를 보유해야 합니다.

<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>  
에서 더 자세한 정보를 확인하십시오.

## 격리 지침을 언제까지 지켜야 하나요?

- 증상이 있는 사람은 집에 머무르며 최소 7일간 격리되어야 합니다.
- 다른 사람들과 같이 산다면, 함께 집에 머무르며 최소 14일간 격리되어 집 밖으로 감염을 확산시키지 않아야 합니다.
- 그러나 가족 구성원 중 증상이 나타난 사람이 있다면, 증상이 시작된 날부터 7일간 집에 머무르며 격리되어야 합니다. 그 결과 14일보다 더 집에 머물러야 하더라도 이를 지켜야 합니다.
- 만 70세 이상이거나, 만성질환이 있거나, 임신했거나, 면역 체계가 약한 사람과 함께 산다면, 그들이 14일간 따로 머물 곳을 찾아보십시오.
- 한 집에 함께 머물러야 한다면 가능한 한 서로 멀리 떨어져 지내십시오.

## 국민보건서비스(NHS) 111에 언제 연락해야 하나요?

- 증상이 너무 심해 TV를 보거나, 전화를 사용하거나, 글을 읽거나, 잠자리에서 일어나는 등 정상시 활동을 전혀 할 수 없는 경우
- 집에서 증상에 대처할 수 없다고 생각하는 경우
- 증상이 점차 심해지는 경우
- 7일이 지나도 증상이 나아지지 않는 경우

## 국민보건서비스(NHS) 111에 어떻게 연락하나요?

국민보건서비스(NHS) 111 온라인 코로나바이러스 서비스 <https://111.nhs.uk/covid-19> 에서 다음 조치를 확인할 수 있습니다. 온라인 서비스를 이용할 수 없다면 111(무료 전화)로 전화를 걸 수 있습니다. 사용하는 언어의 통역사를 요청할 수 있습니다.

## 제 이민 상황이 걱정되는데 어떻게 되나요?

허가없이 영국에 거주하는 사람을 포함하여 영국을 방문하는 해외 방문객에게는 다음에 대한 요금이 청구되지 않습니다.

- 코로나바이러스 검사 (검사 결과 코로나바이러스 음성으로 나오는 경우 포함)
- 코로나바이러스 치료 - 치료를 시작한 후 검사에서 코로나바이러스가 음성으로 나올 경우, 이미 받은 치료에 대해 비용이 청구될 수도 있습니다.

코로나바이러스에 대한 검사 또는 치료만 받을 경우, 출입국 관리 (비자) 확인이 필요하지 않습니다.

## 코로나바이러스 확산을 막으려면 어떻게 해야 할까요?

- 비누와 물을 사용해 손을 20초 이상 자주 씻습니다.
- 항상 주의하고 안전을 지키라는 권고를 따릅니다.
- 함께 거주하지 않는 사람들과 2m 거리를 유지하는 것이 힘든 밀폐된 공간(대중교통, 소규모 상점 등)에서는 가능하면 안면 가리개를 착용합니다.

아래에서 더 많은 정보를 확인할 수 있습니다.

- 국민보건서비스(NHS) 지침: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- 세계보건기구(World Health Organization. WHO) 지침: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>