



격리 지침서

중국 본토, 이란, 대한민국에서 출발한 입국자들, 또는 코로나바이러스 확진자와 밀접접촉이 있었다면 특별 제한이 적용됩니다. 이 정보지는 www.health.gov.au/covid19-resources 에서 볼 수 있는 '알아야 할 사항' 및 '격리 지침서'와 함께 읽어야 합니다.

누가 격리를 필요로 하나요?

코로나바이러스의 확산을 제한하기 위해, 다음의 상황엔 반드시 격리조치를 취해야합니다:

- 최근 14 일 이내 중국 본토 또는 이란을 출발 또는 경유해 입국했다면, 중국 본토/이란을 떠날날부터 14 일 동안 격리조치를 해야합니다.
- 2020 년 3 월 5 일 이후 대한민국을 출발 또는 경유해 입국했다면, 대한민국을 떠날날부터 14 일 동안 격리조치를 해야합니다.
- 코로나바이러스 확진자와 밀접접촉이 있었다면, 접촉한 날부터 14 일 동안 격리조치를 해야합니다.

이탈리아에서 도착한 여행객은 호주 도착시 국경에서 지시대로 반드시 검역 절차를 받아야 합니다.

집이나 호텔에 머무세요

격리를 위해 집이나 호텔로 이동할때 다른사람들에게의 노출을 최소화하도록 자가용과 같은 개인교통수단을 이용하십시오. 대중교통 (택시, 승선서비스, 기차, 버스 및 트램)을 이용해야 한다면 대중교통 지침서에 명시된 예방조치를 따르십시오 www.health.gov.au/covid19-resources

14 일의 자가격리 기간동안은 반드시 집 또는 숙소에 머물러야하며 직장, 학교, 차일드케어, 대학, 또는 대중 행사를 포함한 공공장소에는 가지 않습니다. 함께 사는 사람들만 집 또는 숙소에 머물러야 합니다. 방문객을 받지 않습니다. 호텔에 머물고 있다면 다른 손님들 또는 직원들과의 접촉을 피합니다.

건강하다면 집에서 마스크를 착용할 필요는 없습니다. 격리되지 않은 다른사람들에게 음식 및 생필품을 부탁하십시오. 진료를 위해 부득이 외출해야 할 경우에는 의료용 마스크를

착용하십시오. 마스크가 없다면 다른이들에게 기침이나 재채기를 하지 않도록 합니다. 마스크 착용에 관한 더 많은 정보는 www.health.gov.au/covid19-resources 을 방문하십시오.

증상 관찰

격리중엔 열, 기침, 인후통, 피로 또는 호흡곤란을 포함한 증상들을 관찰하십시오. 다른 초기 증상에는 오한, 몸살, 인후통, 콧물 및 근육통이 있습니다.

아프면 어떻게 하나요?

중국 본토, 이란, 대한민국 또는 이탈리아를 떠난지 14 일 내에 또는, 확진자와 접촉한지 14 일 내에 증상 (열, 기침, 인후통, 피로 또는 호흡 곤란)이 나타나면 의사에게 긴급 진료를 받도록 합니다.

도착전 진료소나 병원에 전화로 이동기록을 알리거나 잠재적 코로나바이러스와 접촉이 있었을 경우를 알립니다.

공중 보건 당국이 일상생활으로의 복귀가 안전하다고 통지를 받을 때까지, 집이나 의료기관에 격리된 상태로 있어야합니다.

어떻게 코로나바이러스의 확산을 막을 수 있나요?

기침과 재채기를 할 때 청결한 위생 실천이 대부분의 바이러스에 대한 가장 좋은 예방 방법입니다:

- 식사전후, 그리고 화장실 다녀온 후에 비누와 물로 자주 손을 씻습니다.
- 기침과 재채기를 가리고 하고, 티슈를 바로 버립니다. 그리고 알코올 손 소독제로 손을 씻습니다.
- 몸이 좋지 않으면 다른 사람들과의 접촉을 피합니다 (사람들과 1.5 미터 거리를 유지합니다).

외출

개인주택에 살고 있으면 정원이나 마당으로 나가는 것이 안전합니다. 아파트에 살고 있다면, 정원으로 나가는 것은 안전하지만, 다른사람들에게 위험을 최소화하기위해 마스크를 착용해야합니다. 공동공간은 빨리 지나가고 마스크를 착용합니다. 발코니가 있다면 그곳에 나가는 것은 안전합니다.

함께 사는 사람들을 위한 조언

당신과 함께 사는 사람들은 위의 명시된 격리기준에 부합하지 않는 이상 격리될 필요가 없습니다. 증상이 나타나거나 코로나바이러스의 감염이 의심되면 밀접 접촉자로 분류되어 격리될 필요가 있습니다.

청소

세균의 확산을 최소화하기 위해 문 손잡이, 전등 스위치, 주방 및 화장실과 같은 손길이 많이 닿는 표면은 규칙적으로 닦아줍니다. 가정용 세제나 소독제로 닦아줍니다.

14 일 격리 이겨내기

자가격리는 스트레스를 주고 지루할 수 있습니다. 다음의 몇가지를 제안합니다:

- 가족이나 친구와 전화, 이메일 또는 소셜미디어로 대화함으로써 기분 전환을 하십시오;
- 코로나바이러스에 대해 더 알아보고 다른사람들과 대화합니다.
- 어린아이들에게는 나이에 맞는 말로 안심시킵니다.
- 가능한 먹고 운동하는 등 가능한 일상을 유지합니다.
- 재택근무를 하도록 합니다.
- 자녀의 학교에 과제를 우편이나 이메일로 요청합니다;
- 긴장을 푸는데 도움이 되는 일을 하고 격리를 보통엔 시간이 없어 할 수 없었던 활동을 할 수 있는 기회로 여깁니다.

부가 정보

가장 최근의 지침, 정보, 자료는, www.health.gov.au 에서 보십시오.

전국 코로나바이러스 보건 정보 라인인 1800 020 080 에 전화하십시오. 하루 24 시간, 주 7 일 운영하고 있으며, 번역이 필요한 경우, 131 450 으로 전화하십시오.

여러분의 주나 테리토리의 공중 보건 기관의 전화번호는 www.health.gov.au/state-territory-contacts 에서 보실 수 있습니다.

건강에 대해 우려가 있을 경우 의사와 상담하십시오.