



COVID-19 증상을 어떻게 모니터링하나요?

2022년 7월 20일

COVID-19에 대해 양성 반응을 보였으며 집에서 회복 중인 경우 의사 또는 의료 제공자의 도움을 받아 자신의 건강을 모니터링할 수 있습니다. 여러분의 매일의 증상을 기록하면 증상이 호전되고 있는지 의사를 만나야 하는지 혹은 병원에 가야 하는지 여부를 파악하는 데 도움이 될 수 있습니다.

대부분의 COVID-19 확진자는 경증이며 집에서 관리할 수 있습니다. 고위험군에 속하는 일부 사람들은 의료 제공자가 처방한 특정 항바이러스 치료제가 필요할 수도 있습니다. 누가 COVID-19 경구용 항바이러스 치료제를 받을 자격이 되는지에 대한 더 자세한 정보를 원하시면 www.health.gov.au/covid19-translated를 방문하세요.

매일 어떤 증상을 기록해야 하나요?

질환이 있는 동안 매일 증상을 기록하는 것이 도움이 됩니다. COVID-19 증상이 호전되는지 그대로 유지되는지 또는 악화되는지를 기록하세요. 이것은 여러분과 여러분의 의사가 여러분의 상태를 아는 데 도움이 될 수 있습니다. 회복 중 매일 다음을 기록하세요.

- 체온 (열이 있는지 확인하기 위해)
- 호흡 속도
- 호흡이 곤란하거나 숨이 가쁜지 여부
- 기침을 하는지 여부와 얼마나 심하게 하는지
- 근육통과 기타 통증 여부
- 두통 여부
- 피곤 여부
- 구토 혹은 설사 여부

의사는 여러분의 산소 수치와 맥박 (심박수)을 모니터링하도록 요청할 수도 있습니다.

증상이 악화되거나 우려되면 어떻게 하나요?

증상이 우려되시면 의사와 상의하세요. 또한 National Coronavirus Helpline에 1800 020 080으로 연락하여 전화상으로 증상 평가를 받을 수 있습니다. 무료 통역 서비스를 원하시면 옵션 8을 선택하세요.

발병 초기에는 경미한 증상을 나타내다가 시간이 지나면서 악화될 수 있습니다.

다음과 같은 **심각한 증상**이 있는 경우 ambulance를 부르세요.

- 호흡 곤란
- 푸른 빛의 입술 혹은 얼굴
- 가슴 통증 혹은 압박감
- 차갑고 축축하거나/젖거나 창백하고 얼룩덜룩한 피부
- 실신 혹은 쓰러짐
- 혼란스러움
- 깨어나기가 어려워짐
- 소변이 적거나 없음
- 각혈.

심각한 증상이 있으면 기다리지 마세요. 즉시 000에 전화하여 ambulance를 부르고 이들에게 여러분이 COVID-19에 감염되었음을 알려주세요. 영어를 못하는 경우 000에 전화할 때 'ambulance'를 요청하고 통화를 유지한 상태에서 통역사를 요청하세요.

체온은 어떻게 측정하나요?

체온을 측정하려면 체온계가 필요합니다. 체온계가 없다면 전화나 온라인으로 약국에서 구입할 수 있습니다. 약국에서 집으로 배달할 수 있습니다. 체온계마다 다르므로 제조사의 지시를 따르세요.

체온이 38도 이상이면 열이 있을 수도 있습니다. 이런 일이 발생하면 가능한 빨리 GP에게 연락하여 진료를 받아야 합니다.

호흡 곤란이나 숨가쁨 여부를 어떻게 알 수 있나요?

호흡 곤란이 있는 경우 숨이 가빠지거나 숨을 들이쉬고 내쉬는 데 어려움이 있거나 폐에 공기가 충분히 공급되지 않는 것 같은 느낌이 들 수도 있습니다.

다음과 같은 경우 그러한 상태가 될 수도 있습니다.

- 걸을 때
- 앉아 있을 때
- 말할 때.

호흡이 좋아지거나 나빠지거나 동일하다고 느끼는지 여부와 날짜와 시간을 기록하세요.

호흡 속도를 어떻게 측정하나요?

전화기의 타이머를 사용하여 60초 (1분) 동안 몇 번의 호흡을 했는지 측정할 수 있습니다. 또한 초침이 있는 시계를 사용할 수 있습니다. 긴장을 풀고 정상적으로 호흡하세요. 60초 (1분) 동안 몇 번 호흡하는지 세어 보세요. 60초 (1분) 동안 몇 번 호흡을 했는지 그리고 날짜와 시간을 기록하세요.

호흡 수가 분당 20-30회라면 호흡곤란을 겪고 있음을 나타낼 수도 있습니다. 이런 일이 발생하면 가능한 빨리 GP에게 연락하여 진료를 받아야 합니다.

호흡 수가 분당 30회를 초과하는 경우 심한 호흡 곤란을 겪는 것일 수도 있습니다. 이런 일이 발생하면 즉시 ambulance에 전화하여 여러분이 COVID-19 확진자임을 알려야 합니다.

이 안내는 성인에게 관련됩니다. 이들 범위는 여러분의 연령이나 건강 상태를 반영하지 않을 수도 있으며 조정이 필요할 수도 있습니다. 숨가쁨이 있는지가 확실하지 않은 경우 가능한 빨리 GP에게 연락하여 진료를 받고 COVID-19에 감염되었음을 알려주세요. 의사나 간호사는 또한 비디오 검진/원격 검진을 할 때 여러분의 가슴이 오르내리는 것을 보고 호흡 속도를 계산할 수 있습니다.

산소 수치와 심박수 (맥박)를 어떻게 측정하나요?

의사가 산소 수치와 심박수 (맥박)를 확인하도록 요청한 경우 맥박 산소 측정기가 필요합니다. 맥박 산소 측정기는 중지 또는 집게 손가락에 끼는 작은 장치입니다. 아프지 않으며 확인하는 데 단지 1분이 걸립니다.

의사, 병원 또는 기타 의료 제공자가 맥박 산소 측정기를 제공할 수도 있습니다. 또한 전화나 온라인으로 약국에서 구매하여 집으로 배달하게 할 수도 있습니다.

스마트폰이나 스마트 워치를 사용하여 산소 수치를 확인하지 마세요.

COVID-19에 감염된 어린이를 돌보고 산소 수치를 모니터링하도록 요청 받는 경우 어린이를 위해 특별히 설계된 맥박 산소 측정기가 필요할 수도 있습니다. 담당 의사나 간호사가 이에 대해 여러분과 논의할 것입니다.

맥박 산소 측정기는 어떻게 사용하나요?

1. 사용할 손가락 (중지 또는 검지)에서 매니큐어나 인조 손톱을 제거합니다. 매니큐어와 인조 손톱으로 인해 장치가 제대로 작동하지 않을 수 있습니다.
2. 맥박 산소 측정기를 사용하기 전에 똑바로 앉아 5분 동안 휴식을 취하세요.
3. 이 장치는 손이 따뜻할 때 가장 잘 작동합니다. 손가락을 서로 문질러 따뜻하게 합니다.
4. 맥박 산소 측정기를 껍니다.
5. 손가락 끝이 장치 끝에 닿도록 중지 또는 집게 손가락에 클립을 부착합니다. 손톱과 맥박 산소 측정기의 화면이 위로 향해야 합니다.

6. 손과 손가락을 움직이지 마세요.
7. 긴장을 풀고 정상적으로 호흡하세요.
8. 1분 동안 기다린 후 SpO2 기호 옆에 있는 숫자를 확인합니다. 이 숫자는 산소 수치입니다.
9. 산소 수치와 날짜 및 시간을 기록하세요.
10. PR (맥박수) 또는 BPM (분당 박동 수) 기호 옆에 표시된 숫자를 확인합니다. 이 숫자는 심박수 (맥박)입니다.
11. 심박수와 날짜 및 시간을 기록하세요.

판독 값이 나오지 않거나 판독 값이 95% 미만이면 손가락을 흔들고 몇 번 숨을 들이쉬고 다른 손가락 (중지 또는 검지)으로 장치를 시도합니다.

산소 수치는 95% 이상이어야 합니다. 이보다 낮으면 의사나 간호사로부터 더 많은 검진이 필요하거나 병원에 있는 것이 더 안전하다는 신호일 수도 있습니다.

- 산소 수치가 지속적으로 95% 미만이면 여러분을 돌보는 의사나 간호사에게 산소 수치가 95% 미만임을 알려주세요.
- 산소 수치가 지속적으로 92% 이하이면 즉시 000에 전화하여 ambulance를 부르세요.
- 심박수가 분당 120회 이상으로 유지되면 즉시 ambulance를 부르세요.

이 안내는 산소 수치와 심박수가 중등도에서 중증 증상을 나타낼 수도 있는 성인에게만 관련이 있습니다. 여러분의 연령 및 건강 상태는 이들 범위가 여러분의 개별 상황을 반영하지 않을 수도 있으며 조정이 필요할 수도 있음을 의미합니다. 여러분이 자신이 심각한 증상을 겪고 있는지 여부가 확실치 않는 경우 가능한 빨리 GP에게 연락하여 검진을 받고 여러분이 COVID-19 확진자임을 알려주세요.

피부 색깔이 어두운 경우 맥박 산소 측정기 사용하기

맥박 산소 측정기는 피부를 통과해 빛을 비추어 혈액 내 산소 수치를 측정합니다. 일부 보고서에 따르면 피부색이 어두우면 맥박 산소 측정기의 정확도가 떨어질 수도 있습니다. 측정기가 혈액의 산소 수치보다 더 높은 수치를 나타낼 수도 있습니다.

피부색이 어두워도 맥박 산소 측정기를 사용해야 합니다. 중요한 것은 혈중 산소 수치를 정기적으로 확인하여 수치가 낮아지는지 여부를 확인하는 것입니다. 모든 판독 값을 날짜와 시간과 함께 기록하세요.

맥박 산소 측정기 없이 심장 속도를 어떻게 확인할 수 있나요?

맥박 산소 측정기 없이 맥박 (심박수)을 확인하려면:

1. 심박수를 확인하기 전에 약 5분 동안 휴식을 취하세요
2. 한 손의 검지와 중지를 반대쪽 손목 위 엄지 손가락 아래에 놓습니다.
3. 손목에 손가락을 가볍게 대고 60초 (1분) 동안 느껴지는 박동 수를 셀 수 있습니다. 그것이 여러분의 심장 박동수입니다.

한국어로 된 COVID-19 지원



질문이 있는 경우 National Coronavirus Helpline 1800 020 080으로 전화하여 한국어로 된 COVID-19 지원을 찾을 수 있습니다. 무료 통역 서비스를 원하시면 옵션 8을 선택하세요.