

- **NC 주의 환자 상황 (7/31, 11:55 am)**
 - **NC->** 환자: 122,148 명 (검사 건수: 1,757,102 건) /입원 환자: 1,229 명/ 사망자: 1.924 명 & **Wake County->** 환자 10,859 명/사망 128 명
- **코비드 19 증상**

- 콧물/기침/발열
 - 두통/호흡곤란/근육통
 - 인후통/후각 또는 미각 상실/피로
 - 오심 또는 구토/설사
- **NC 보건 당국의 검사 기준**
 - 코로나 의심 증상 (기침, 발열, 호흡곤란 등) 이 있는 경우/증상이 없더라도 확진자와 밀접한 접촉이 있었던 경우
 - 다음의 경우는 바이러스 노출의 위험성이 높거나 감염되었을 경우 심한 경과를 보일 위험이 있으므로 증상 유무와 관계없이 코로나에 노출되었을 가능성만 있으면 검사한다.
 - 1) 장기 요양 시설 등 위험 시설에 살고 있는 경우
 - 2) 코로나에 노출될 가능성이 높은 역사적으로 변방에 있는 계층
 - 3) 사회적 거리 유지가 어려운 환경에서 손님을 직접 대하거나 본질적 일에 종사하는 사람들 (grocery, 주유소, child care, 건설현장 등)
 - 4) 의료종사자들 또는 구급차/경찰/군인 등
 - 5) 65 세 이상이거나 기저 질환이 있는 등의 고위험군
 - 대중 집회 등에 참여했던 경우
- **CVS 무료 검사 방법: 보험이 있는 경우는 보험을 사용해서, 보험이 없는 경우에도 무료로 검사**
 - 예약: <https://www.cvs.com/minuteclinic/covid-19-testing> -> zip 코드 입력하면 근처 CVS 에 예약할 수 있음
 - 검사: 예약한 날짜에 “운전면허증” 을 지참하고 가서 안내에 따라 검사
- **코로나로 인해 우울하고 불안할 때**
 - **SCOOP**
 - **S** (stay connected to family and friends): 가족이나 친구와 연결되어 있기/사회적 연결은 마음을 회복시킴
 - **C** (compassion for yourself and other): 자신과 타인을 긍휼히 여기기/긍휼은 마음의 외상을 치료함
 - **O** (observe your use of substances): 마약 등 약물 중독의 위험성/조기 치료로 약물 중독 합병증 예방
 - **O** (ok to ask for help): 주변에 도움 요청하기-> 코로나로 인한 고통은 누구에게나 일어 날 수 있음
 - **P** (physical activity to improve your mood): 운동을 통한 기분 전환
 - **Helpline: 1-855-587-3463**
- **CDC 업데이트: 확진자 격리 해제 기준**
 - 다음의 **3 기준이 모두 충족**되어야

- 1) 첫 증상이 생기고 적어도 **10 일**이 경과
 - 2) 해열제 없이 열이 **24 시간** 동안 없음
 - 3) 기침, 호흡곤란 등의 **호흡기 증상 호전**
- **확진 되었으나 증상이 없는 경우 격리 해제 기준: 두 가지 방법**
 - **시간 기준** (다음의 **3 가지 기준 모두 충족**되어야)

- 끝까지 증상이 **없는** 경우: 검사 받은 날 기준으로 적어도 10 일 경과
 - 나중에 증상이 **나타난** 경우: 위의 증상 기준/검사 기준 적용
 - 주의: 증상이 없기에 바이러스 검출이 첫 검사 후 10 일보다 길 수도 있고 짧을 수도 있다.
 - **검사 기준:** 24 시간 이상 간격으로 두 번의 코로나 검사에서 연속으로 음성이 나오는 경우
- **확진자 가족이나 확진자와 밀접한 접촉 (2 미터 이내에 10 분 이상) 으로 코로나에 노출된 경우: 14 일 간 격리, cf) 잠복기: 2-14**