

COVID-19

장애인과 만성 질환자 그리고 간병인을 위한 지침

최신 업데이트

2021년 2월 5일: 캘리포니아주 밖으로 비필수 여행을 다녀온 사람은 로스앤젤레스 카운티에 도착한 날로부터 10일 동안은 격리해야 하고, 11일 차부터 14일 차까지는 본인의 증상을 자가 점검을 하도록 요구하는 변경된 정책을 반영하도록 업데이트되었습니다.

이 지침에는 장애인이나 중증 만성 질환자의 가족과 간병인을 위한 것입니다. 이것은 여러분이 감염되는 것을 피하고, 우리 모두가 로스앤젤레스 카운티에서 COVID-19의 확산을 늦출 수 있도록 하는 데 도움이 되는 정보가 있습니다.

COVID-19 환자는 다양한 증상을 보일 수 있습니다 - 거의 증상이 없는 사람들과 감기나 독감 같은 증상을 가진 사람들부터 심하게 아파 병원에 가야 하는 사람까지 있습니다. 가장 극단적인 경우, COVID-19으로 사망까지 이를 수 있습니다. 증상은 개인마다 다를 수 있지만, 심장, 폐, 신장 질환, 당뇨병 등 만성질환자는 물론 면역력이 약한 사람은 감염되면 중병으로 발전될 위험이 높습니다. 폐 기능에 영향을 미치는 장애를 가진 사람도 위험도가 높아질 수 있습니다.

가정에서의 개인 및 간병인 보호

다음은 감염을 예방하기 위해 또는, 질병의 징후가 있는 경우, 집에서 관리하기 위해 취할 수 있는 조치입니다. 간병인 여러분은 고객이나 가정 구성원과 함께 아래의 단계에 따라 행동할 수 있습니다.

- 우선, 가능한 집에 머무십시오! COVID-19을 방지하는 가장 좋은 방법은 바이러스를 옮길 수 있는 사람과의 접촉을 제한하고 감염되었을 가능성이 있는 사람들이 많은 장소를 피하는 것입니다. 만약 외출을 피할 방법이 없다면, 여러분 자신과 다른 사람들 사이에 6피트 거리를 두십시오. 바이러스는 호흡기 비말을 통해 전파되기 때문에 아픈 징후를 보이는 사람에게서 멀리 떨어지십시오. 그러나 감염되어도 증상이 없는 사람도 많다는 사실을 기억해 두십시오.
 - 외출할 때 손 소독제를 휴대하고 정기적으로 사용하십시오. COVID-19 바이러스가 묻은 표면이나 물체를 만진 후 눈, 코, 입을 만지면, 감염될 수도 있습니다. 이는 바이러스의 주요 전파 경로로 간주되지는 않지만, 여전히 위험성은 있습니다. 만약 여러분이 외출한 동안 어느 표면이라도 만지면, 비누와 물로 20초 동안 손을 씻을 수 있는 곳을 찾으십시오. 그렇게 할 수 없다면 손 소독제를 사용하십시오. 집 밖에서는 얼굴을 만지지 않도록 주의하십시오. 사실 얼굴을 만질 때마다 만지기 전에 먼저 손을 씻는 것이 가장 좋습니다.
1. 둘째, 건강 관리에 필요한 것을 모두 갖추었는지 확인하십시오. 이러한 물품들은 항상 필요하지만, 현재 갖추고 있는지 확인하는 것이 요즘에 특히 더 중요합니다.
 - 여러분이 개인 비상 계획이 있는지 확인하십시오. 캘리포니아 DDS의 개발 서비스 부서에서 제공하는 [DDS.CA.Gov/FeelingSafeBeingSafe](https://www.dds.ca.gov/feeling-safe-being-safe)에 방문하면, 발달 장애를 포함한 만성 질환자나 장애인을 위한 매우 간단한 워크북을 찾을 수 있습니다. 이 계획은 정기 간병인이 아프거나 가족을 돌보기 위해 집에 있어야 할 때 여러분에게 필요한 보살핌을 받도록 도와줄 것입니다.

COVID-19

장애인과 만성 질환자 그리고 간병인을 위한 지침

그것은 또한 여러분이 COVID-19에 걸려 아프거나 다른 긴급 상황에 직면했을 때 도움이 될 것입니다. 아래 사항을 최신 정보로 업데이트하십시오.

- 전문의와 치료사를 포함한 담당 의료 서비스 제공자에게 연락하는 방법. 여기에는 갑자기 치료를 받아야 하는 상황에 대비해 의료 서비스 제공자 또는 의료 계획에서 제공하는 24/7 연락처도 포함해야 합니다;
 - 사용 중인 약국의 연락처 정보;
 - 여러분에게 무슨 일이 발생하면 알려야 할 가족 및 친구의 연락처 정보;
 - 식사 프로그램, 진료 코디네이터 또는 원격 진료 서비스 등 귀하가 이용하는 기타 서비스.
- 투석, 정맥 주사, 혈액 치료 또는 화학 치료 센터와 같은 중요한 가정 외 진료 서비스에서 필요한 치료를 받을 수 있도록 계획하십시오. 이러한 서비스를 받기 위해 외출해야 할 경우, 별도의 노출 위험 없이 이용할 수 있는 교통 계획이 있는지 확인합니다. 대중교통을 이용하시려면 혼잡한 시간대를 피하십시오. COVID-19이 창궐하는 기간에 로스앤젤레스에서 운영하는 버스와 열차에 대한 최신 정보를 보시려면 <https://www.metro.net/>에 방문하십시오. 카운티의 액세스 프로그램(https://accessla.org/riding_access/overview.html) 또한 교통 지원에 관한 좋은 자료입니다.
 - 내구성 의료 장비의 상태가 좋은지 확인하십시오. 모든 장비가 정상적으로 작동하고 제품 지침에 따라 사용되었는지 확인합니다. 장비에 문제가 있을 경우 어디로 전화해야 하는지 파악하십시오. 또한, 비내구성 의약품도 많이 구비해 두십시오.
2. 간병인 이외의 사람들과 최대한 밀접 접촉을 제한하십시오. 가능하다면, 가정 구성원들도 최소 6피트 떨어져 있어야 합니다. 휴대폰, TV 리모컨, 식기 또는 다른 주방용품이나 가정용품과 같은 물품을 공유하는 것을 피하도록 하십시오. 또한, 전등 스위치, 문손잡이, 기기 문 및 다른 사람들이 만진 다른 가정의 표면을 만지지 마십시오. 공유 표면과 접촉한 후에는 손을 씻거나 소독제를 사용하십시오.
3. 만약 집안일을 돕거나 간병을 해주는 한 명 이상의 간병인이 집에 방문한다면, 간병인은 바이러스를 여러분의 집에 들여오지 않도록 매우 조심해야 합니다. 이는 간병인들이 자신의 건강에 주의해야 한다는 것을 의미합니다. 만약 간병인이 질병의 징후가 있고, 간병인 대체 인력을 확보했으면, 아픈 간병인은 집에 머물러야 합니다.
- 간병인은 아프거나 아파 보이지 않더라도 여러분과 밀접하게 접촉해야 하면 일회용 장갑과 마스크를 착용해야 합니다. 만진 표면을 닦을 때 주의해야 합니다. 라벨 지침에 따라 가정용 세척제 및 EPA 등록 소독제를 사용하십시오. 라벨에는 장갑을 착용하기, 사용 중 환기가 잘되는지 확인하기 등, 세척 제품을 안전하게 사용하기 위한 지침이 포함되어 있습니다. 공중 보건국(DHP)에서 여러분이 사용할 수 있는 청소 지침을 <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/#homecleaning>에 게시했습니다.
4. 가능하다면 집으로 식료품이 배달되도록 준비하십시오. 일부 식료품 체인점은 배달 서비스를 제공하고 있고 식당들도 대부분 음식 배달 서비스를 제공하고 있습니다. 여러분이 60세 이상이거나, 이동이 제한된 경우, 밀즈 온 휠즈([밀즈 온 휠즈](#) 참조) 또는 로스앤젤레스 카운티 지역 노인 기관([LA 카운티 노인 서비스](#) 참조)에서 집에서 제공하는 식사를 받을 자격이 있을 수 있습니다.

COVID-19

장애인과 만성 질환자 그리고 간병인을 위한 지침

배달하는 사람과 직접적인 대면 접촉을 피하기 위해 음식을 문밖에 두라고 하십시오. 가능하면 온라인으로 결제하십시오.

배달된 물품의 운반에 도움이 필요하면 배달한 사람이 물건을 집 안으로 들고와 달라고 부탁하십시오. 집으로 물건을 들고 들어올 때 자리를 비켜주기 위한 시간을 갖고, 배달 온 사람이 집 안에 있을 때 6피트 거리를 유지하십시오. 방문은 신속해야 하고, 배달 온 사람이 떠난 후 그 사람이 만졌을 수 있는 모든 표면을 반드시 청소해야 합니다.

COVID-19이 의심되는 증상이 있을 경우

- COVID-19의 증상은 발열, 기침, 숨 가쁨 또는 호흡곤란, 오한, 피로, 근육통 또는 몸살, 두통, 인후염, 메스꺼움이나 구토, 설사, 코막힘이나 콧물, 또는 이전에 없던 미각 또는 후각의 상실 등을 포함할 수 있습니다. 이 목록에는 모든 증상이 포함되어 있지 않습니다. 우려되는 다른 증상이 있을 때, COVID-19이 원인이 아니라고 추측하지는 마십시오.
- 여러분이 COVID-19으로 인한 증상이 있으면 집에 머무르고 담당 의사에게 진단 검사나 고립이 필요한지 문의하십시오. 가벼운 증상이 있으면 집에서 회복될 수 있습니다. 연락 없이 진료실에 방문하지 마십시오. 더 많은 정보를 원하시면 ph.lacounty.gov/covidcare을 방문하십시오.
- 여러분이 COVID-19에 걸렸으면 필요 사항을 충족하기 위해 일반 자택 요양 지침을 수정해야 할 수 있습니다. 기본 지침은 다음과 같습니다:
 - 휴식을 취하고, 수분을 섭취하고, 일반 의약품으로 증상을 관리하십시오. 라벨의 지침을 반드시 준수하십시오. 현재 건강에 필요한 사항을 해결하며 동시에 COVID-19 증상을 관리하기 위해 취해야 하는 중요한 다른 모든 단계에 대해 담당 의사와 상의하십시오.
 - COVID-19 감염자는 증상 시작일부터 최소한 10일 동안, 또한 (해열제를 복용하지 않고) 열이 없고 **그리고** 증상이 호전된 후 1일(24시간) 동안은 집에서 자가 고립(다른 사람과 떨어져 있어야 함)을 해야 합니다. 더 많은 정보를 원하시면 ph.lacounty.gov/covidisolation을 방문하십시오. 간병인이 필요한 상태면 자가 고립이 불가능할 수도 있습니다. 그런 경우, 여러분과 여러분의 간병인은 여기에 언급된 지침을 더욱 엄밀히 준수해야 합니다.
- 만약 집에 있는 동안 증상이 악화되거나, 예를 들어 호흡곤란이 심해지거나, 가슴이 조여지거나 혼란스러우면, 즉시 담당 의사에게 연락하십시오. 병원 진료가 필요할 수도 있습니다. 병원 진료가 필요하다면, 담당 의사, 가족 또는 간병인이 9-1-1에 전화하여 구급차를 요청할 수 있습니다.

숨쉬기가 힘들거나, 흉부 통증이나 압박이 있거나, 입술이나 얼굴이 푸르스름해지는 경우 또는 이전에 없던 정신적 혼란 상태가 나타나고 깨어나기 힘들다면, 9-1-1에 전화하거나 응급실로 가십시오.

전문 시설의 장애인과 만성 질환자 및 그들의 간병인

전문 시설에도 상기 지침이 적용됩니다. 간병은 신체적 거리두기와 감염 통제를 통해 감염의 위험을 최소화하는 것에 중점을 두어야 합니다. DPH에는 모든 종류의 그룹 생활 프로그램을 관리하는 사람들을

COVID-19

장애인과 만성 질환자 그리고 간병인을 위한 지침

위한 자세한 지침([DPH 공동 거주 시설 지침](#) 및 [전문 간호 시설 지침](#) 웹페이지 참조)이 마련되어 있지만, 여러분이 지침이 있다는 것을 알고 있어야 지침을 준수할 수 있습니다.

신뢰할 수 있는 정보의 출처

COVID-19에 걸리지 않도록 하는 방법 또는 아플 때 스스로 돌보는 방법에 대한 진정한 정보를 어디에서 찾을 수 있는지 아는 것은 매우 중요합니다. 더 많은 COVID-19 지침 및 자료표를 보시려면 공중 보건국 웹사이트 [DPH 코로나바이러스 정보 페이지](#)를 방문하시기 바랍니다.

스트레스 대응법

COVID-19에 관한 뉴스를 듣거나 읽거나 시청할 때, 불안감과 감당하기 힘든 느낌이 드는 것은 일반적인 증상입니다. 우리의 안전을 위해 모두가 제한된 생활을 하는 것 또한 힘든 일입니다. 자신의 신체적, 정신적 건강을 돌보는 것이 중요합니다. LA 카운티 정신 건강국의 [COVID-19 웹페이지](#) 및 211LA 웹페이지(211la.org/resources/subcategory/mental-health)는 정신 건강 및 웰빙에 필요한 요구 사항과 우려 사항을 해결하기 위한 지역 자원을 제공합니다. 또한, 지침과 자료는 CDC 웹사이트 [스트레스 대처](#)에서 찾을 수 있습니다.

LA 카운티 주민은 [헤드스페이스 플러스](#)를 무료로 이용할 수 있습니다. 이것은 영어와 스페인어로 된 마음챙김(mindfulness) 및 명상 자료 모음입니다. 또한, COVID-19 관련 스트레스, 두려움, 불안을 관리하는 데 도움이 되는 동작과 수면 운동이 있습니다.

여러분의 정신 건강에 대해 누군가와 상담하고 싶으시면 담당 의사 또는 로스앤젤레스 카운티 정신 건강 액세스 센터 24/7 헬프 라인에 1-800-854-7771 로 문의하십시오.

질문이 있고 누군가와 상담하고 싶으시면 하루 24 시간 이용 가능한 로스앤젤레스 정보 라인 2-1-1 로 연락하십시오. 74174 번으로 “LA”라고 문자를 보낼 수도 있습니다.