

신종 코로나바이러스(COVID-19)

로스앤젤레스 카운티 공중 보건국
COVID-19 유증상 어린이 간호 지침

최신 업데이트

2021년 1월 4일: 격리 지침과 스트레스 대처를 위한 자료를 업데이트했습니다.

2020년 11월 6일: 스트레스 대처를 위한 자료를 추가했습니다. 무증상 어린이의 전염성과 관련된 정보를 업데이트했고, 고립 및 격리 지침 링크를 추가했습니다.

본 지침에 포함된 내용

본 지침은 자녀가 COVID-19에 걸렸을 경우 가정을 보호하기 위해 어떤 조치를 취해야 하는지에 관한 정보를 제공합니다. 일반적인 정보를 제공하고, 이어서 COVID-19에 걸린 어린이를 간호하는 가정에서 직면할 수 있는 세가지 상황을 다룹니다. 본 문서의 섹션은 다음과 같습니다.

1. 가정에서 자신과 다른 사람을 감염으로부터 보호하는 방법
2. 자녀의 증상이 가볍거나 보통일 때 간호하는 방법
3. 자녀의 증상이 중증으로 발전할 때 해야 할 일, 심각한 질병의 증상을 인지하는 방법과 취해야 하는 조치
4. 특별 의료 서비스가 필요한 자녀를 돌보는 방법
 - COVID-19에 걸리면 심각한 질병으로 발전할 위험이 있는 자녀, 또는
 - 간호하기 매우 어려운 자녀

1. 자신과 다른 사람을 감염으로부터 보호하는 방법

COVID-19은 성인보다 어린이에게 훨씬 덜 위험합니다. 어린이도 성인처럼 바이러스에 감염될 수 있지만, 감염되었을 경우 증상이 심각해질 확률은 더 낮습니다. 그러므로 COVID-19 유증상 자녀를 간호할 때 가장 중요한 것은 집안의 다른 식구들이 아프지 않도록 보호하는 것입니다. 가구 구성원 중에 65세 이상의 고령자나 만성 질환 또는 장애가 있는 사람, 임산부가 있다면, 바이러스 확산 방지에 더욱 유의하십시오.

COVID-19 정보 참고 자료: 만성 질환자

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/people/GuidanceIndividualsDisabilitiesChronicConditions.pdf> 임산부

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/people/GuidancePregnancy.pdf>

가족을 보호하는 주요 방법:

- 격리에 집중하기. 귀하의 자녀는 증상 발현일 또는 COVID-19 양성 검사일로부터 최소 10일이 지날 때까지 또한 (해열제를 복용하지 않고) 열이 가라앉고 증상이 회복된 후 최소 1일이 지날 때까지 집에서 고립해야 합니다. 자녀는 본인의 방에 머물러야 합니다. 본인의 방이 없으면, 다른 집안 식구들과 분리할 수 있는 집안의 일부를 선택하십시오.
 - 스크린을 사용하거나 침대 시트를 걸어 자녀와 다른 가구 구성원 사이에 장벽을 설치하십시오.
- 자녀가 단독 화장실을 사용하도록 하십시오. 이것이 가능하지 않으면, 자녀가 화장실을 사용한 다음 소독되었는지 확인하십시오. 가정에서 COVID-19 확산을 방지하는 방법에 대해 배우고 싶으시면 <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/protection/CleaningInfographic.pdf>을 참조하십시오.
- 자녀가 만 2세 이상이고 어떠한 호흡 문제도 없으면, (귀하를 포함한) 다른 가구 구성원이 주변에 있을 때는 항상 의료용 마스크를 착용해야 합니다.

신종 코로나바이러스(COVID-19)

로스앤젤레스 카운티 공중 보건국 COVID-19 유증상 어린이 간호 지침

- 만 2세 이하의 자녀는 절대 마스크를 착용해서는 안 됩니다.
- 만 2세부터 8세까지의 자녀는 호흡을 방해하는 질환이 없는 한 성인의 감독하에 마스크를 착용해도 됩니다.
- 자녀가 재채기나 기침을 할 때 휴지를 사용해 입을 가리게 하고, 사용한 휴지는 휴지통에 버리도록 가르치십시오. 휴지가 없는 경우에는 재채기나 기침을 팔꿈치에 하도록 가르치십시오.
- 가능하면 자녀의 식사에 일회용 그릇과 식기를 사용하십시오. 이것이 가능하지 않으면, 식사 후 접시, 컵, 식기를 식기 세척기나 뜨거운 물과 세제로 씻었는지 확인하십시오. 식기 세척기를 사용하는 경우, 분리해서 세척할 필요는 없습니다.
- 가구 구성원을 보호하는 기타 방법:
 - 자녀의 간호를 한 명의 간병인으로 제한하십시오. 다른 가구 구성원은 다른 방법으로 도울 수 있지만, 한 사람만 자녀에게 정기적으로 노출되는 것이 좋습니다. 간병인은 어린이를 만지거나 장난감, 침구, 접시 등을 다룰 때 (단순히 천으로 된 안면 가리개 아닌) 의료용 마스크와 장갑을 착용해야 합니다.
 - 간병인은 아이의 방을 드나들 때 장갑을 착용했다더라도 정기적으로 손을 씻는 것은 중요합니다. 간병인은 손을 방금 씻은 경우가 아니면 얼굴이나 눈, 코, 입을 만지면 안 됩니다.
- 자녀가 전염성이 있는 동안 자녀와 밀접하게 접촉한 사람과 자녀의 간병인은 집에서 자가 격리하고 10일 동안 본인의 건강을 모니터해야 합니다. 격리는 자녀의 고립 기간이 끝난 후에 시작됩니다. 그들에게 어떠한 증상도 발생되지 않았고, 11일 차부터 14일차까지는 본인의 건강을 모니터하고 COVID-19 표준 예방 수칙에 각별히 유의하면, 10일 후에 격리를 종료할 수 있습니다.
 - 표준 예방 수칙에는 간병인 주변에 다른 사람들이 있을 때 항상 항상 안면 가리개 착용하기, 다른 사람들과 6피트 거리 유지하기 및 자주 손 씻기가 있습니다. 간병인은 COVID-19 감염 여부를 확인하기 위해 검사를 받아야 합니다. 검사 결과가 음성이어도 10일 동안 격리해야 합니다. 이는 격리 기간 막바지에 바이러스가 나타날 수 있기 때문입니다.
- 전염성 기간은 자녀가 다른 사람들에게 바이러스를 확산시킬 수 있는 기간입니다. 이 기간은 증상 시작 2일 전에 시작해 자녀의 고립 기간이 끝날 때까지입니다. COVID-19에 걸렸지만, 어떠한 증상도 없는 자녀의 경우, 전염성 기간은 검사받은 날 2일 전에 시작해 10일 후에 끝납니다. 이 기간에는 자녀와 밀접 접촉한 사람은 누구나 격리해야 합니다.

자녀가 증상이 없어도 이 단계를 지키는 것은 매우 중요합니다. 양성 판정을 받았지만 증상이 없는 어린이도 다른 사람에게 바이러스를 전염시킬 수 있으며, 귀하의 자녀는 간호가 필요하므로 귀하가 건강해야 한다는 사실을 기억하십시오. 바이러스로부터 자신을 보호하는 것이 자녀를 돕는 것입니다. 좀 더 자세한 설명은 자택 고립 설명 (ph.lacounty.gov/covidisolation) 과 자택 격리 설명 (ph.lacounty.gov/covidquarantine)을 참조하십시오.

2. 자녀의 증상이 가볍거나 보통일 때 간호하는 방법

- 어린이의 COVID-19 증상은 발열, 오한, 기침, 숨가쁨 또는 호흡곤란, 피로, 근육통 또는 몸살, 두통, 인후염, 메스꺼움 또는 구토, 설사, 코막힘 또는 콧물, 이전에 없던 미각 또는 후각의 상실 및 특히 만 1세 미만의 유아에게는 식욕 부진, 수유 부진이 있습니다. 이 증상 목록은 완전하지 않으며, 나열되지 않은 다른 증상도 포함할 수 있습니다.
- 염려되는 다른 증상이 있는 경우, 검사와 격리 여부에 관해 자녀의 담당 의사와 상의해 보시기

신종 코로나바이러스(COVID-19)

로스앤젤레스 카운티 공중 보건국 COVID-19 유증상 어린이 간호 지침

바랍니다.

- 다른 증상이 없더라도 발열에 주의하십시오.
 - 자녀가 태어난 지 3달이 안 되었고 발열 증상이 있으면 담당 의사에게 즉시 전화하십시오. 밤에는 담당 의사나 병원의 응급번호에 전화하십시오. 신생아에게 모든 발열 증상은 심각한 문제가 될 수 있습니다.
 - 자녀의 나이가 3달부터 3세 사이이고, 102.2°F 이상의 발열 증상이 있으면 자녀의 담당 의사에게 전화하십시오.
 - 자녀가 만 3세 이상이고 102.2°F 이상의 발열 증상이 있으면, 귀하가 판단하십시오. 자녀가 다른 형태로 아프다면 - 아파보이고 평소보다 활동량이 적으면 - 자녀의 담당 의사에게 전화하는 것이 좋습니다.
 - 체온계가 없으면 자녀의 이마를 만져 체온을 가늠할 수 있습니다. 정확한 수치는 모르지만 자녀가 정상보다 열이 많은지 정도는 확인할 수 있습니다.
- 자녀의 COVID-19 증상 중 하나를 귀하가 목격하거나 (아이가 보고하면), 자녀의 담당 의사에게 전화하십시오.
 - 의사는 증상이 COVID-19 같은지 판단하는 데 도움을 줄 수 있습니다.
 - 가벼운 COVID-19 감염 증상은 병원에 방문하여 치료받을 필요가 없기 때문에 의료 서비스 제공자는 전화로 조언해줄 가능성이 높습니다. 병원 방문은 귀하의 자녀와 병원 사람들을 위협에 처하게 할 수 있습니다.
 - 의사가 자녀를 관찰하거나, 기침 소리를 듣기를 원한다면, 원격 진료를 예약하십시오.
- 가벼운 COVID-19 증상을 가진 자녀를 간호하는 것은 지독한 감기에 걸린 자녀를 간호하는 것과 매우 유사합니다.
 - 자녀를 편안하게 해 주십시오. 자녀가 지내는 방이 너무 뜨겁거나 너무 차갑지 않은지 확인해 주십시오.
 - 자녀가 옷을 너무 많이 껴입지 않았는지, 따뜻한 이불을 너무 많이 덮고 있지는 않은지 확인해 주십시오. 어린 아이는 쉽게 체온이 쉽게 올라갈 수 있습니다.
 - 자녀가 충분한 휴식을 취하는지 확인해 주십시오.
 - 자녀가 온종일 침대에 누워있을 필요는 없지만, 과도한 활동을 해서도 안 됩니다. 잠자리에 들지 않아도 다른 집안 식구가 자녀와 떨어져 있도록 하십시오.
 - 자녀에게 통증이나 열이 있으면, 아세트아미노펜 (타이레놀 또는 일반 브랜드)을 복용시키십시오. 제품 설명서를 반드시 준수하십시오.
 - 담당 의사가 지시하지 않은 한 처방전 없이 구매 가능한 일반 의약품을 복용하지 마십시오.
 - 자녀가 물을 많이 마시는지 확인해 주십시오. 수분을 유지하는 것은 매우 중요합니다.
 - 어린 아이에게 이온 음료나 설탕이 함유된 음료를 제공하지 마십시오. 이런 음료에 함유된 설탕은 설사를 유발해 탈수 현상을 악화시킬 수 있습니다.
 - 자녀가 설사를 하면, 자녀의 담당 의사가 어린이용 수분 보충 음료(전해질 포함)를 추천할 수 있습니다.
 - 물, 수프, 빙과류, 풍미 있는 젤리로 자녀에게 수분을 공급하십시오. 탄산음료와 같은 카페인 음료를 피하십시오.
- 고립 및 격리 기간을 극복하도록 친구와 이웃에게 도움을 요청하십시오. 방문을 할 수는 없지만, 자녀를 위한 음식, 귀저기, 장남감, 책 또는 게임 그리고 귀하에게 필요한 기타 물품을 가져다 줄 수 있습니다.
 - 해당 기간 동안 귀하의 자녀는 다른 어린이들과 놀 수 없지만, 자녀가 외로워하면, 다른 가정의 자녀들이 전화나 온라인으로 "방문"하도록 요청할 수 있습니다.

3. 자녀의 증상이 심각해질 때 해야 할 일

COVID-19으로 인해 어린이가 병원 치료를 받아야 할 확률은 성인이 병에 걸린 확률 20%에 비해 매우 작습니다. 그렇지만 심각한 질병이 어떤 것인지 알고, 자녀에게 이런 증상이 나타나면 어떤 조치를 취해야 하는지 아는 것이

신종 코로나바이러스(COVID-19)

로스앤젤레스 카운티 공중 보건국 COVID-19 유증상 어린이 간호 지침

중요합니다. 다음은 준수해야 할 기본 규칙입니다. 자녀의 담당 의사가 누구에게 연락하고 어디로 가야 하는지에 관한 구체적인 정보를 찾으려 도와줄 것입니다.

- 특별한 진료가 필요한 어린이와 만 1세 미만의 영유아는 심각한 질병으로 발전할 위험이 더 큽니다. 신생아에게 증상이 나타나면 자녀의 담당 의사에게 연락해 계획을 수립하십시오.
- 자녀의 외관 또는 행동에 큰 변화가 있다는 것은 건강 위험 신호입니다.
- 주의해야 할 정확한 증상에는 고열, 호흡곤란 악화(아이의 가슴이 오르내리는 것이 보일 수도 있음), 혼란 또는 갑작스러운 졸음이 있습니다. 이런 증상이 나타나면 즉시 자녀의 담당 의사에게 전화하십시오.
 - 자녀를 집에서 계속 간호할 수도 있겠지만, 자녀의 담당 의사와 상담하고 병원 치료가 필요한지 확인하는 것이 가장 좋습니다.
- 자녀가 숨쉬기 힘들어하거나, 걷거나 말할 수 없거나, 새파랗게 질리기 시작하거나, 다른 심각한 증상을 보이면 911에 전화하십시오. 교환원에게 자녀가 몇 살인지 알려 적절한 장비를 갖춘 앰블런스를 보낼 수 있도록 하십시오. 자녀가 COVID-19에 걸렸다고 알려, 도와주러 오는 EMT 적절한 보호 장비를 착용할 수 있도록 하십시오.

4. 자녀에게 특별 진료가 필요한 경우 해야 할 일

특별 의료 치료가 필요한 어린이

특별한 진료가 필요한 어린이들, 특히 폐 기능 저하나 면역 기능 저하를 수반하는 경우에는 COVID-19 감염으로 인한 심각한 질병에 더욱 취약합니다. 호흡이나 면역에 영향이 없는 질병에 걸린 어린이의 특별 진료에 필요한 약품 및 기타 요소가 COVID-19 치료를 더욱 힘들게 만들 수 있습니다.

- 다음은 COVID-19가 가정에 들어오는 것을 막는 데 도움이 되는 방법입니다.
 - 가족 중 누군가가 매일 직장에 출근해야 한다면, 다른 곳에 머물도록 하십시오. 귀하의 가정이 이를 할 수 있다면, 해당 가족이 COVID-19을 가정으로 옮겨올 확률을 줄일 수 있습니다.
 - 이렇게 할 수 없다면, 해당 가구 구성원은 감염을 피하기 위해 추가적인 조치를 취해야 합니다. 좀 더 자세한 정보는 <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/protection/CleaningInfographic.pdf>를 참조하십시오.
 - 자녀를 돌보기 위해 집에 방문하는 사람은 누구나 귀하의 자녀를 돌보기 전에 특히 손 씻기 등 세심한 주의를 기울여야 합니다.
 - 집에 드나드는 사람이 있을 경우 오염으로부터 보호할 수 있는 별도의 구역에 자녀를 격리시키도록 하십시오.
 - 자녀의 간호 담당자를 한 명의 가정 간병인으로 제한하십시오. 이 사람은 가능하면 언제든지 집에서 나가는 것을 피해야 합니다. 그들은 자녀의 공간에 들어갈 때마다 손을 씻도록 매우 유의해야 합니다.
- 사전 준비도 중요합니다. 귀하가 아플 경우를 대비해 자녀를 간호하는 방법을 배웠거나 배울 수 있는 다른 간병인을 지정하도록 하십시오. 또한, 계획을 세우면 자녀가 감염될 경우 귀하나 다른 사람들이 자녀를 간호하는 데 도움이 될 것입니다.

신종 코로나바이러스(COVID-19)

로스앤젤레스 카운티 공중 보건국 COVID-19 유증상 어린이 간호 지침

- 자녀를 위한 응급 계획을 업데이트했는지 확인하십시오. 응급 계획에는 자녀의 상태 및 병력, 복용 의약품, 알레르기 및 기타 금지 사항, 자녀가 정기적으로 사용/필요한 모든 의료 장비, 모든 담당 의사 및 전문의 연락처 정보에 대한 구체적인 내용을 포함해야 합니다.
- 자녀가 COVID-19 증상을 보이면 자녀의 주치의와 주요 전문의에게 즉시 연락하십시오.
 - 자녀의 담당 의사의 답변을 기다리는 동안, 자녀가 COVID-19에 걸렸다고 가정하고 [섹션 1](#)의 지침을 준수하십시오.
 - 자녀의 질환이 특이하기 때문에, 다음 단계에 대해 자녀 전문의의 조언을 준수하십시오.
 - 진료소나 병원에 방문하라는 조언을 들으면, 다른 사람에게 바이러스를 노출시키는 위험을 낮추기 위해 안전하게 이동하는 방법을 알려줄 것입니다.

정서, 행동 또는 발달 요구가 있는 어린이

자녀에게 필요한 특수 치료가 정서, 행동 또는 발달 치료라면, 주요 난관은 의료 서비스와 관련이 적을 것이고, COVID-19에 걸린 자녀의 효과적인 고립에 필요한 행동 변화와 좀 더 관련이 있을 것입니다.

- 첫 번째 난관은 자녀가 아픈지 알아내는 것일 수 있습니다. 일부 어린이는 자신의 신체 감각을 인지하는 데 어려움을 겪습니다. 일부는 자신의 감정을 잘 설명하지 못하거나 자신이 아프다고 전혀 표현하지 못하기도 합니다. 귀하의 자녀도 이와 유사하다면, 아픈 징후를 주의 깊게 살펴보십시오.
 - [COVID-19 증상](#) 목록은 2페이지를 참조하십시오. 또한 자녀가 평소보다 숨을 가쁘게 쉬는지, 무기력한 상태이거나, 활동량이 적은지 확인하십시오.
 - 자녀의 행동에서 단서를 확인하십시오. 예를 들어, 자녀가 평소 좋아하는 음식을 거부한다면 인후염에 걸렸다는 의미일 수 있습니다.
 - 자녀와의 과거 경험에 근거한 귀하의 판단은 자녀가 아픈지, 그로 인해 자녀에게 어떤 영향을 미치는지 알아내는 핵심이 될 것입니다
- 일단 귀하가 COVID-19의 증상을 발견했고 자녀의 담당 의사와 상담했으면, 다음 난관은 자녀가 회복하는 동안 다른 집안 식구를 보호할 수 있도록 집을 재구성하는 것입니다.
 - 자녀가 마스크 착용을 거부할 수 있습니다. 이런 일이 생기면, 손을 씻게 하고, 다른 사람들과 최소 6피트 거리를 두도록 하십시오. 만 2세 미만의 자녀는 절대 마스크를 착용해서는 안 된다는 점을 기억하십시오. 만 2세부터 8세까지의 자녀는 호흡을 제한하는 질환이 없는 한 성인의 감독 하에 마스크를 착용할 수 있습니다.
 - COVID-19가 무엇이며, 이런 모든 변화가 필요한 이유에 대해 자녀가 이해할 수 있는 방식으로 자녀에게 설명해 주십시오. 온라인에 도움이 될만한 사회 이야기가 있습니다 (참고할 예시: <https://www.autism.org/wp-content/uploads/2020/04/Feeling-Sick-COVID-19.pdf>).
 - 다른 가구 구성원을 보호하기 위해 행동을 어떻게 바꾸어야 하는지 각 행동 변화에 대한 명확한 지침을 제공하십시오. 온라인 자료도 도움을 줄 수 있고, 손씻기, 마스크 착용 등에 대한 여러분만의 사회 이야기를 만들 수 있습니다.
- 섹션 2의 "[자녀의 증상이 가볍거나 보통일 때 간호하는 방법](#)"을 준수하십시오. 자녀의 행동 또는 발달 요구를 충족하기 위해 필요에 따라 변경하십시오.

신종 코로나바이러스(COVID-19)

로스앤젤레스 카운티 공중 보건국 COVID-19 유증상 어린이 간호 지침

- 비접촉식 체온계는 다른 체온계만큼 정밀하지 않을 수 있지만, 만약 자녀가 덜 불편해한다면, 이를 사용하십시오. 열이 있는지 판단하기 위해 자녀가 허용하는 것이 이마에 입맞춤이나 목 뒤에 손을 대는 것 뿐이라면, 이것으로도 체온을 확인할 수 있습니다.
- 자녀가 알약이나 물약을 용납하지 않을 경우, 약을 효과적으로 복용시킬 수 있는 방법을 찾으십시오. 약을 으깨어 음식에 넣거나 좌약 사용을 시도해 보십시오.
- 자녀가 회복하면서 체력과 루틴을 갖도록 일일 활동 계획표를 만드십시오. 예방 활동과 치료 활동이 본인이 즐기는 놀이와 함께 어우러질 수 있다는 사실을 안다면, 자녀가 예방 활동과 치료 모두에 적응하는 데 도움이 될 수 있습니다.

COVID-19에 걸린 자녀를 간호하는 모든 부모는 **여러분 자신도 돌보아야 합니다**. 이는 필요할 때 마스크와 장갑을 착용하고, 자녀를 돌보면서 가능할 때마다 사회적 거리를 유지해야 된다는 의미입니다. 또한, 다른 가구 구성원에게 집안일을 요청하고, 친구나 이웃들에게 식료품을 대신 구매해 달라고 부탁하고, 전화나 인터넷으로 귀하의 친구 및 가족과 연락을 유지해야 함을 의미합니다.

스트레스 대응법

로스앤젤레스 카운티 정신 건강국(LACDMH)의 [COVID-19 웹페이지](#) 및 211LA 웹페이지 211la.org/resources/subcategory/mental-health 는 정신건강 및 웰빙에 대한 걱정을 도와줄 수 있는 지역 자료를 제공합니다. LA 카운티 주민은 [헤드스페이스 플러스](#)를 무료로 이용할 수 있습니다. 이것은 영어와 스페인어로 된 마음챙김 및 명상 자료 모음입니다. 또한, COVID-19 관련 스트레스, 두려움, 불안을 관리하는 데 도움이 되는 동작과 수면 운동이 있습니다. 지침과 자료는 CDC 웹페이지 [스트레스 대응법](#)에서도 찾을 수 있습니다.

귀하의 정신 건강에 대해 누군가와 상담하고 싶으시면 담당 의사 또는 로스앤젤레스 카운티 정신 건강 액세스 센터 헬프 라인에 1-800-854-7771 로 문의하십시오. 이 번호는 연중무휴 이용 가능합니다. 74174 번으로 "LA"라고 문자를 보낼 수도 있습니다.

더욱 유용한 자료

- 음식, 도서관, 정신 건강 핫라인 등 지원 제공 프로그램 목록을 보시려면 <http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/resources.htm> 에 방문하십시오. 또한, 서비스 및 자료를 찾으시려면 2-1-1에 전화하거나 <https://www.211la.org/>에 방문하십시오.
- COVID-19의 예방 및 간병 관련 지침을 보시려면 <http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/>에 방문하십시오. 안면 가리개 사용 지침 또한 유용하고 <http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/docs/protection/GuidanceClothFaceCoverings.pdf>에서 찾을 수 있습니다.