

신종 코로나바이러스(COVID-19)

장애인과 만성 질환자 그리고 간병인을 위한 지침

최신 업데이트

2020년 10월 26일: 증상 목록의 업데이트, COVID-19에 감염된 경우 자가 격리 기간의 변경, 스트레스 대처에 대한 정보가 추가되었습니다.

이 지침은 장애인이나 중증 만성 질환자의 가족과 간병인을 위한 것입니다. 이것은 여러분이 감염되는 것을 피하고, 우리 모두가 로스앤젤레스 카운티에서 COVID-19 감염의 확산을 늦출 수 있도록 하는 데 도움이 되는 정보를 제공합니다.

COVID-19에 감염된 사람들은 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-19 감염이 사망에 이를 수 있습니다. 증상의 정도는 개인마다 다르지만, 심장, 폐, 신장 질환, 당뇨병 등 만성질환자는 물론 면역기능이 저하된 사람은 감염되면 중병으로 발전될 위험이 높습니다. 폐 기능에 영향을 미치는 장애인도 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.

1. 무엇보다도 집에 머무십시오! 감염을 방지하는 가장 좋은 방법은 바이러스를 옮길 수 있는 사람과의 접촉과 감염된 사람들이 있는 장소의 방문을 줄이는 것입니다.
 - 만약 외출을 피할 방법이 없다면, 여러분 자신과 다른 사람들 사이에 6피트 거리를 두십시오. 기침이나 재채기처럼 아픈 징후를 보이는 사람으로부터 멀리 떨어지세요. 이 바이러스는 주로 사람 간의 가까운 개인적인 접촉으로 그리고 감염된 사람이 기침이나 재채기를 할 때 생산된 호흡기 비말을 통해 확산되는 것으로 여겨집니다.
 - 손 소독제를 휴대하고 외출할 때 자주 사용하십시오. COVID-19 바이러스가 묻은 표면이나 물체를 만진 후 자신의 눈, 코, 입을 만지면, 감염될 수도 있습니다. 만약 여러분이 외출한 동안 어떤 표면이라도 만진다면, 비누와 물로 20초 동안 손을 씻을 수 있는 곳을 찾으십시오. 그렇게 할 수 없다면 손 소독제를 사용하십시오. 외출 중에는 얼굴을 만지지 마십시오. 언제든지 손을 씻은 후에만 얼굴을 만져야 합니다.
2. 둘째, 지속적인 건강 요구를 충족시키는 데 필요한 모든 것을 갖추었는지 확인하십시오. 이러한 물품들은 항상 필요하지만, 반드시 지금 제자리에 있는지 확인하는 것이 특히 중요합니다.
 - 여러분이 개인 비상 계획이 있는지 확인하십시오. 만성 질환자 또는 장애인을 위한 양식을 캘리포니아 보건복지부에서 [액세스 및 기능 요구를 가진 사람들을 위한 개인 비상 계획](#)에서 찾을 수 있습니다. 이 계획은 정기 간병인이 아프거나 가족을 돌보기 위해 집에 있어야 할 때 여러분에게 필요한 보살핌을 받도록 도와줄 것입니다. 그것은 또한

신종 코로나바이러스(COVID-19)

장애인과 만성 질환자 그리고 간병인을 위한 지침

여러분이 바이러스에 감염되거나 다른 긴급 상황에 직면했을 때 도움이 될 것입니다. 다음에 대한 최신 정보로 업데이트 하십시오.

- 응급 시 진료가 필요할 때 전문의와 치료사를 포함한 모든 의료 서비스 제공업자와 의료 서비스 제공자 또는 의료 계획에서 제공하는 24/7 연락처를 이용하는 방법;
 - 사용 중인 약국의 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 준비하십시오. 이러한 서비스를 받기 위해 외출해야 할 경우, 별도의 노출 위험 없이 이용할 수 있는 교통 계획이 있는지 확인합니다. 대중교통을 이용하시려면 혼잡한 시간대를 피하십시오. COVID-19 발병 기간에 로스앤젤레스 버스 및 열차에 대한 최신 정보를 보시려면 <https://www.metro.net/>에 방문하십시오. 카운티의 액세스 프로그램(https://accessla.org/riding_access/overview.html)은 교통 지원에 대한 좋은 자료입니다.
 - 내구성이 뛰어난 의료 장비를 잘 수리해 놓으십시오. 모든 장비가 정상적으로 작동하고 제품 지침에 따라 사용되었는지 확인합니다. 장비에 문제가 있을 경우 어디로 전화해야 하는지 파악하십시오. 또한, 비내구성 의약품도 적절히 구비해 두십시오.
3. 집에 있는 동안 간병인 이외의 사람들과의 밀접한 접촉을 최대한 제한하십시오. 가능하다면, 가정 구성원들도 6피트 떨어져 안전하게 있어야 하며 여러분은 휴대폰, TV 리모컨, 식기 또는 다른 주방용품이나 가정용품과 같은 물품을 공유하는 것을 피해야 합니다. 또한 전등 스위치, 문손잡이, 기기 문 및 다른 사람들이 만진 다른 가정의 표면을 만지지 마십시오. 공유 표면과 접촉한 후에는 손을 씻거나 소독제를 사용하십시오.
4. 만약 집안 일을 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 아픈 징후를 보이지 않더라도, 여러분과 밀접하게 접촉해야 하면 업무를 할 때는 항상 일회용 장갑과 마스크를 착용해야 합니다. 두 사람 모두 만진 표면을 닦을 때 주의해야 합니다. 라벨 지침에 따라 표면에 적합한 가정용 세척제 및 EPA 등록 소독제를 사용하십시오. 라벨에는 장갑을 착용하고 사용 중 환기가 잘되는지 확인하는 등 제품 사용 시 주의하는 방법 등 세척 제품 사용 지침이 포함되어 있습니다. 공중 보건국에서 여러분이 사용할 수 있는 [가정 청소](#) 지침을 게시했습니다.
5. 여러분이나 간병인이 쇼핑하지 않아도 되도록 집으로 음식이 배달되도록 준비하십시오. 일부 식료품 체인점은 배달 서비스를 제공하고 있고 보통 배달하지 않는 식당들도 대부분 지금은 배달 서비스를 제공하고 있습니다. 여러분이 60세 이상이거나, 이동이 제한된 경우, 밀즈 온

신종 코로나바이러스(COVID-19)

장애인과 만성 질환자 그리고 간병인을 위한 지침

휠즈([밀즈 온 휠즈](#) 참조) 또는 로스앤젤레스 카운티 지역 노인 기관([LA 카운티 노인 서비스](#) 참조)에서 집에서 제공하는 식사를 받을 자격이 있을 수도 있습니다.

집으로 배달하는 사람은 직접 대면 접촉하지 않도록 문밖에 물건을 두고 와야 합니다. 모든 배달을 온라인으로 결제하면 이를 쉽게 할 수 있습니다.

음식이나 다른 배달 물품의 운반에 도움이 필요하면 배달원에게 물건을 가지고 들어갈 때 자리를 비켜주고 집에 있을 때 6피트 거리를 유지할 수 있는 시간을 달라고 요청하십시오. 배달원이 방문한 후 집에서 만졌을 수 있는 모든 표면을 반드시 청소해야 합니다. 그리고 방문은 짧아야 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 중 하나 이상을 포함할 수 있습니다. 이 목록에는 모든 증상이 포함되어 있지 않습니다.
- 여러분이 COVID-19으로 인한 증상이 있으면 집에 머무르고 담당 의료 서비스 제공자에게 진단 검사나 고립이 필요한지 문의해야 합니다. 가벼운 증상이 있으면 집에서 쉬면서 회복할 수 있어야 합니다. 진료실에 전화를 먼저 하지 않은 상태로 방문하지 마십시오. 더 많은 정보를 원하시면 ph.lacounty.gov/covidcare을 방문하십시오.
- 여러분이 COVID-19에 걸렸으면 필요에 따라 재택 요양 지침을 수정해야 할 수 있습니다. 표준 지침은 다음과 같습니다:
 - 휴식을 취하고, 수분을 섭취하고, 처방전 없이 살 수 있는 적절한 약으로 증상을 관리하십시오. 현재 건강에 필요한 사항을 해결하며 동시에 COVID-19 증상을 관리하기 위해 취해야 하는 중요한 다른 단계에 대해 의사와 상의 하십시오.
 - 일반적으로 COVID-19에 감염된 사람은 최소한 10일 동안, 또한 (해열제를 복용하지 않고) 열이 없고 **그리고** 증상(예: 기침과 호흡곤란)이 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.
- 만약 집에 있는 동안 증상이 악화되거나, 예를 들어 호흡곤란이 심해지거나, 가슴이 조여지거나 혼란스러우면, 즉시 주치의에게 연락하십시오. 병원 진료를 받는 것이 적절할 수도 있습니다. 필요한 경우, 의사, 가족 또는 간병인이 911에 전화하여 구급차를 준비할 수 있습니다.

숨쉬기가 힘들거나, 흉부 통증이나 압박이 있거나, 입술이나 얼굴이 푸르스름해지는 경우 또는 이전에 없던 정신적 혼란 상태가 나타나고 깨어나기 힘들다면, 911에 전화하거나 응급실로 가십시오.

전문 시설의 장애인과 만성 질환자 및 그들의 간병인

신종 코로나바이러스(COVID-19)

장애인과 만성 질환자 그리고 간병인을 위한 지침

전문 시설에서도 위에서 설명한 원칙이 적용됩니다. 사회적 거리두기와 조심스러운 감염 통제를 통해 감염의 위험을 최소화하는 것을 기반으로 간병을 제공하도록 계획해야 합니다. DPH에는 모든 종류의 그룹 생활 프로그램을 관리하는 사람들을 위한 자세한 지침([DPH 공동 거주 시설 지침](#) 및 [전문 간호 시설 지침](#) 참조)이 마련되어 있지만, 여러분이 지침이 있다는 것을 알고 있어야 지침을 준수할 수 있습니다.

신뢰할 수 있는 정보의 출처

COVID-19 감염을 예방하는 방법과 아플 때 스스로 돌보는 방법에 대한 진정한 정보를 어디서 얻어야 하는지 아는 것은 매우 중요합니다. 공동 거주 시설의 안전한 관리에 대한 전체 지침과 기타 지침 및 자료표를 보시려면 공중 보건국 웹사이트 [DPH 코로나바이러스 정보 페이지](#)를 방문하시기 바랍니다.

스트레스 대응법

질병이나 질병 예방에 필요한 고립에 대한 걱정으로 우울해지면, 로스앤젤레스 카운티 정신 건강부(DMH)에서 도움을 받을 수 있습니다. DMH의 [COVID-19 웹페이지](#) 및 211LA 웹페이지는 정신 건강 및 웰빙에 필요한 요구 사항과 우려 사항을 해결하기 위한 지역 자원을 제공합니다. 지침과 자료는 CDC 웹사이트 [스트레스 대처](#)에서 찾을 수 있습니다.

정신 건강에 대해 누군가와 상담해야 하는 경우 담당 의사 또는 로스앤젤레스 카운티 정신 건강 액세스 센터 24/7 헬프 라인 1-800-854-7771 로 문의하십시오.

궁금한 점이 있거나 상담하고 싶다면 하루 24시간 이용 가능한 로스앤젤레스 카운티 정보 라인 2-1-1로 전화하십시오.