



COVID19.CA.GOV 에서 최신정보를 확인하세요

COVID-19 수칙

장애인의 간병인을 위한 안내

지적 장애인 및 발달 장애인



KO

한국어

다음 언어로도 제공:

English
Español
中文
Filipino
Tiếng Việt



캘리포니아 주지사
비상 서비스국:
CalOES.ca.gov



캘리포니아주
발달 장애
관련
주 의회:
SCDD.ca.gov



발달 장애
서비스
부서:
DDS.ca.gov

건강한 습관

귀하의 행동이
생명을 구합니다

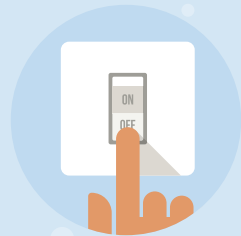
귀하가 돌보는 사람이 익숙해지도록 도와주세요
일상의 좋은 습관 들이기



물과 비누로 손을 자주 씻고
약 **20초** 동안 씻으세요.



기침이나 재채기를 할 때는
소매 또는 티슈로 가리세요.
사용한 티슈는 바로 버리세요.



자주 접촉하는 표면과 물건을
매일 소독하세요.



되도록 집에 머무르세요,
생필품을 구하거나 치료 시는 제외.

6ft



외출해야 한다면,
6피트 이상 떨어져
최대한 타인과의 거리를
유지하세요.



식료품점 및 기타 공공장소에서는
마스크를 착용하세요.

간병인을 위한 수칙



- ✓ 계획 및 의사결정 시에
본인이 돌보는 사람을 최대한 많이 참여시키십시오.
- ✓ 귀하가 병에 걸렸을 때 본인이 돌보는
사람을 책임질 사람에 대한 계획을 세우십시오.
- ✓ 예비 또는 비상 계획이 이미 수립된 경우
여전히 효과가 있는지 확인하고 검토하십시오.
- ✓ 서비스 제공업체 및 기타 지원단체의
가용성을 확인하십시오.
- ✓ 본인이 돌보는 사람을 간병을 위해
준비시키고 기타 서비스는 변경되거나
달라질 수 있으니 대비하십시오.
- ✓ 아프거나 입원해야 할 경우를 대비하여
예비 간병인을 교육하십시오.
- ✓ 다른 간병인들에게 안전한 COVID-19
실천습관과 발병 증상을 알려주십시오.
- ✓ 귀하가 돌보는 사람의 염려와 생각을
듣고 논의하십시오.
- ✓ 전화와 컴퓨터를 통해 당사자의 사회적
외부 관계를 유지하십시오.
- ✓ 일상을 유지하거나 새로운 일상을
구축하기 위한 창의적인 방법을 찾으십시오.
- ✓ COVID-19 및 안전 유지 방법을 설명하는
동영상 및 사회적 이야기를 공유하십시오.
SCDD.CA.GOV



수단

- ✓ 가족, 친구, 이웃, 운전자, 의료 및 서비스 제공업체, 교사, 고용주, 지역 보건소 및 기타 지역사회 정보원을 포함한 비상 연락처 목록을 작성하고 공유하십시오.
- ✓ 귀하가 돌보는 사람이 질병, 주치의 및 의약품 등의 정보가 담긴 **건강 프로파일**을 작성하도록 도와주십시오.
- ✓ 귀하가 아프거나 CDC의 지도를 받아 누군가를 돌보는 경우, 해야 할 일에 대한 최신정보를 유지하십시오.
CDC.GOV/CORONAVIRUS/2019-NCOV/IF-YOU-ARE-SICK/
- ✓ 돌보는 사람의 환자 포털 또는 모바일 건강 앱을 사용하여 건강 및 필수 정보를 저장하고 공유하십시오.
- ✓ 귀하가 돌보는 사람에게 도구 및 지원이 필요한 경우, 병원에 의사소통 시설을 제공하도록 요청하는 방법을 숙지하십시오. **COMMUNICATIONFIRST.ORG/COVID-19/**



자가 관리

- ✓ 특히 만성 질환이 있는 경우에는 각별히 잘 관리하십시오.
- ✓ 건강에 좋은 음식을 섭취하고 스트레스성 섭취를 피하십시오.
- ✓ 집에 있는 동안 운동할 수 있는 새로운 방법을 찾으십시오.
- ✓ 귀하의 지원 시스템, 친구 및 가족과 지속해서 연락하십시오.
- ✓ 독서, 영화감상, 명상, 친구에게 전화하기 등 귀하가 즐기고 실행할 수 있는 것들을 떠올려보십시오.
- ✓ 뉴스를 과도하게 보거나 스트레스를 유발하는 것들을 피하십시오.
- ✓ 잠을 좀 더 청하십시오. 잠은 귀하가 다른 사람들을 돌볼 수 있는 비결입니다.



다음에 관한 추가 수칙



귀하가 돌보는 사람이 아픈 경우

- ✓ 가능하면 한 사람을 주 간병인으로 선택하십시오.
- ✓ 환자와 집안의 다른 사람들이 가까이하지 않도록 하십시오.
- ✓ 가능하면 환자가 침실과 욕실을 따로 사용하도록 하십시오.
- ✓ 환자가 식기, 컵, 조리기구를 따로 사용하도록 하십시오.
- ✓ 조명 스위치, 손잡이, 장난감 및 기타 접촉면을 매일 소독하십시오.
- ✓ 옷, 수건 및 침구는 뜨거운 물로 세탁하십시오.
- ✓ 간병 전후로 손을 씻으십시오. 체액이 닿을 수 있는 간병 시에는 장갑을 사용하십시오.
- ✓ 가까이에서 간병할 때는 환자가 마스크를 쓰도록 하십시오.
- ✓ 반려동물을 환자 가까이에 두지 마십시오.
- ✓ 꼭 필요한 방문자 외에는 출입을 거절하십시오.
- ✓ 가능한 한 거리를 유지하십시오.
- ✓ 열, 기침, 호흡곤란 등 악화되는 증상을 기록 및 보고하십시오.
- ✓ 의사 또는 응급실에 가기 전에는 항상 미리 전화하십시오.



귀하가 돌보는 사람이 병원에 입원한 경우

- ✓ 모든 장치 및 장비에 이름과 연락처 정보를 라벨로 표시하십시오.
- ✓ 장치 충전기와 여분의 배터리를 챙겨두십시오.
- ✓ 병원 직원에게 건강 프로파일 및 필요한 시설을 제공하도록 요청하십시오.
- ✓ 병원 직원에게 장치를 Wi-Fi에 연결하도록 도움을 요청하십시오.
- ✓ 병원 직원에게 귀하가 돌보는 사람에 관한 최신정보를 업데이트하는 방법을 문의하십시오.

