

장애우, 노인, 기저질환 보유자를 위한 COVID-19 지침

2020년 4월 6일

최근 오리건에서 문제가 된 지역을 여행했거나 사례가 확인된 사람과 접촉한 것과 같은 고위험 노출이 없었던 사람에서 신규 코로나바이러스(COVID-19) 사례가 발생했습니다. 이것은 COVID-19가 오리건 내에서 확산되었음을 의미합니다. 지역 사회 내에서 확산을 줄이려면 사회적 거리두기, 손 씻기, 병에 걸렸을 때 가정에 머무르기와 같은 지역사회 전체의 조치가 중요합니다.

질병통제예방센터(Center for Disease Control and Prevention, CDC)에 따르면, 노인과 기저질환 보유자는 중증 질환에 걸릴 위험이 더 높을 수 있습니다. 다음과 같은 기저 질환은 모든 연령대에서 COVID-19의 심각한 감염 위험을 증가시킬 수 있습니다.



- 만성 폐질환이나 중등도내지 중증의 천식
- 심각한 심장 병태



- 면역 저하를 초래할 수 있는 병태(예: 항암치료, 흡연, 골수 또는 장기 이식, 면역 결핍, 조절이 잘 안되고 있는 HIV 또는 AIDS, 코르티코스테로이드 및 기타 면역억제약물의 장기 사용 등)



- 고도 비만(체질량지수[BMI] 40 이상)
- 당뇨병
- 만성 신장질환 및 투석을 받고 있는 자
- 간질환



오리건 보건 당국(Oregon Health Authority, OHA)은 COVID-19의 전염 및 중증도에 대한 지침을 시행하고 있습니다. 본 OHA 지침은 장애우 및 간병인에게 정보 제공에 도움을 주는 것입니다. 이동이나 기능적으로 도움이 필요한 더 넓은 범위의 사람들을 대상으로 한 정보가 포함되어 있습니다. 귀하 및 귀하의 간병인은 귀하의 상황과 정확한 정보를 토대로 결정을 내려야 합니다.



오리건 지침

2020년 3월 23일에, Brown 주지사는 오리건 주민들을 대상으로 자택에 머무르도록 명령권을 발동했습니다. 이 명령에는 COVID-19의 확산을 늦추는 데에 도움을 주기 위한 비필수적 상업시설의 폐쇄도 포함됩니다. 공공장소에 있는 경우, 오리건주는 사람들 사이에 서로 6피트 간격을 유지하도록 장려하고 있습니다. 명령 전문은

www.oregon.gov/gov/Documents/executive_orders/eo_20-12.pdf에서 읽어보실 수 있습니다.

사람들 중 일부는 타인이 주는 실질적 또는 긴밀한 도움에 의지하고 있습니다. 이러한 생명유지 서비스를 제공하는 사람들은 계속해서 하던 대로 해야 합니다. 그러나, 간병인들은

<https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le2288q.pdf>에 나와있는 지침에 따른 주의를 기울여야 합니다.

사회적 거리두기를 비롯하여 학교 등교 금지 및 10명 이하로 모임 제한하기와 같은 조치들은 오리곤 주민들이 “증가세를 둔화시키는” 것을 돕기 위한 것입니다. 이러한 조치는 보건 시스템이 계속해서 잘 작동할 수 있도록 언제든지 환자수 증가세를 둔화시킬 것입니다.

사회적 거리두기에 대한 추가 정보는

<https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le2268.pdf>에서 확인 가능합니다.

신체 및 정신 건강 유지

노인 및 기저질환 보유자는 스스로를 보호하는 조치를 취한다면 안전과 건강을 유지할 수 있습니다.

일상적인 예방 수칙을 지키는 것에 추가하여, 다음을

피합니다.



여러 사람과의
모임



아픈 사람



크루즈 선박



꼭 필요하지 않은
여행

불확실의 시기에 더욱 불안함을 느낄 수 있습니다. 사회적 거리두기는 일상적인 인간적 상호작용을 감소시켜 정신 건강 문제를 야기하거나 더 크게 만들 수 있습니다. 이런 시기에는 쌍방향 기술을 사용하여 연계를 유지하는 것이 중요합니다. 이러한 방법으로는 전화와 화상 채팅 등이 있습니다.

비응급 도움이 필요한 경우:

- 다음의 **재난 고충 핫라인**을 활용하시기 바랍니다.

1-800-985-5990

66746번으로 TalkWithUs 문자 전송

1-800-846-8517번으로 전신타자(teletypewriter, TTY)

711번으로 TTY 전송

스페인어

1-800-985-5990번으로 전화하여, "2"를 누름

66746번으로 Hablanos 문자 전송



- 지역 정신 건강 정보를 비롯하여 COVID-19 정보를 얻으려면 211번으로 전화하십시오. 211info는 모든 국가에서 활용 가능한 식량, 피신처, 보건의료 등의 기본 수요를 충족하기 위한 프로그램 관련 정보도 제공합니다.

» 898211번으로 귀하의 우편번호를 문자로 전송해도 됩니다.

» *전화로 할 경우 통역 서비스도 사용 가능합니다.*

문자와 이메일은 영어와 스페인어 사용이 가능합니다.

» 711번으로 TTY 전송.

» <https://www.211info.org/contact>을 참조하십시오.

- 지역 내 정신 건강 지원이 필요한 경우.

다음은 오리곤주 내 카운티별 정신 건강 서비스 목록입니다.

www.oregon.gov/oha/HSD/AMH/Pages/CMH-Programs.aspx.

응급 시에는, 항상 911로 전화하십시오.

아플 때 해야 할 일

COVID-19의 주요 증상들은 다음과 같습니다.



발열



기침



숨참

아프다고 생각되면 귀하가 이용하는 의료 서비스 제공자 또는 [인근 보건소](#)에 **전화하십시오**. 이 분들은 다음과 같이 귀하를 도와드릴 수 있습니다.

- 진료 예약이 필요한지 여부 결정,
- 의료기관에 갈 경우 다른 사람들을 감염시키지 않고 들어갈 수 있는 계획.

주치의가 없는 경우,



- 211로 전화하여 인근 의료기관 목록을 확인하거나,
- 지역 긴급 치료 센터에 전화하여 진료 예약을 하십시오.



아프다고 해서 모든 사람이 COVID-19 검사를 받을 필요는 없습니다. 귀하에게 검사가 필요한지 여부는 귀하의 의료 서비스 제공자가 결정할 것입니다.

고령자이며 일체의 건강 우려가 있다면, 귀하의 의료 서비스 제공자에게 전화하십시오.

COVID-19에 노출되었다고 생각할 경우 해야 할 일

COVID-19에 노출되었고, 관련 증상이 있다면, 다른 사람들에게 전염시키지 않도록 타인으로부터 떨어져 있어야 합니다. 주치의 또는 의료기관에 전화를 걸어 안내를 받으십시오.

응급 시 해야 할 일

응급 상황이거나 증상이 심하다면(예: 호흡 곤란), 911에 전화하십시오.

가능하다면, 911과 병원에 COVID-19 환자에 노출과 관련하여 귀하가 알고 있는 바를 알려십시오.

일상적으로 따라야 할 수칙

모든 호흡기 질환의 확산을 예방하기 위해 모든 사람들은 다음의 일상적 수칙을 따라야 합니다.

- 20초 이상 비누와 물로 손을 자주 씻으십시오. 비누와 물을 이용할 수 없다면, 60% 이상 알코올을 함유한 알코올 성분의 손 소독제를 사용하십시오.
- 씻지 않은 손으로 눈이나 코 또는 입을 만지지 마십시오.
- 아픈 사람과 가까이 접촉하지 마십시오.
- 본인이 아픈 경우에는 집에 머무르면서 다른 사람과의 가까운 접촉을 피하십시오.
- 기침이나 재채기는 티슈에 한 후 티슈를 버립니다. 티슈가 없으면 팔꿈치 안쪽에 기침하십시오.
- 자주 만지는 물건과 표면을 청소하고 소독하십시오.
- 의약 용품 및 기기는 자주 청소하고, 제품 설명서에 따라 사용하십시오.



본인 및 간병인에 대한 조치

귀하와 귀하의 간병인은 감염성 호흡기 질환의 확산을 늦추기 위한 조치를 취할 수 있습니다. 여기에는 COVID-19가 포함됩니다. 시간을 내어 귀하의 개인적인 응급 시 계획을 살펴보고 업데이트합니다. 여기에는 다음과 같은 사항들이 포함될 수 있습니다.

- 귀하가 복용하는 약에 대해 알아두고 2주 이상의 분량을 확보합니다. 이는 귀하의 일차 진료소 또는 보험회사에 이야기하면 가능할 수 있습니다. 메디케이드(Medicaid) 행위별수가제와 같은 일부 보험서비스는 완화된 리필 규정을 가지고 있습니다. 추가 정보는 <https://dfr.oregon.gov/insure/health/understand/Pages/coronavirus.aspx>에서 확인하시기 바랍니다.
- 상점까지 가는 일(그리고 사람들과의 접촉)을 최소화할 수 있도록 다른 의약 용품 및 보존 가능 식품들을 비축하십시오.
- 예비 간병인 및 교통수단을 마련해 두십시오.
- 중요한 전화번호들을 알아두십시오.
 - » 의료기관 및 건강보험 지급사의 일체의 24/7 건강 연락처
 - » 전문 의료서비스 제공자
 - » 서비스 지원 전화번호
 - 지역사회 기반 단체
 - 교통서비스 제공업자
 - 건강보험 제공자
 - 간병 코디네이터
 - 간호사 응급연락처
 - 원격의료 서비스
 - » 식료품, 의약품, 물자 배달.

장애우, 노인, 기저질환 보유자를 위한 COVID-19 지침

- 노출을 최소화하기 위해 정기적으로 가정을 방문하는 다음과 같은 서비스 제공업자들과 계획을 세웁니다.

- » 개인도우미
- » 간병 서비스
- » 가정 보건
- » 호스피스
- » 독립 생활 카운슬러.



- 매일 또는 정기적으로 방문하는 다음과 같은 시설이 가지고 있는 비상 계획을 알아둡니다.

- » 투석 센터
- » 혈액 치료 센터
- » 항암화학요법
- » 다른 주사 주입 치료소.



귀하 자신을 보호할 수 있는 방법을 논의하러 가기 전에 먼저 전화하십시오.

기관 요양 및 가정 요양

가정 요양 및 요양소(시설 또는 집단 거주소)에 대한 오리건 주의 지침 및 정책은 대유행의 진행에 따라 계속해서 달라지고 변경됩니다. 귀하가 사랑하는 분이 요양 시설에 거주하고 있다면, 다음과 같이 하십시오.

- 거주자들의 건강에 대해 자주 물어봅니다.
- 방문객 제한 지침을 따릅니다.
- 해당 시설에서 발병할 경우에 대비하여 시설이 어떤 절차를 가지고 있는지를 알아둡니다.

2020년 3월 17일

시민 복지부(Department of Human Services, DHS)

발달 장애 서비스국(Office of Developmental Disabilities Services, ODDS)은 다음 지침을 발간했습니다.

- 요양기관, 양로원, 가정 요양 서비스에 대한 정책
 - 24시간 요양기관 및 지원형 생활 시설의 방문객 제한에 대한 지침
- 발달 장애 해당자 결정에 대한 지침.

개요: ODDS 꼭 필요하지 않은 용무로 다음 시설에 일체의 방문객이 방문하는 것을 허용하지 않습니다.

- 24시간 집단 요양 시설
- 양로원
- 지원형 생활 시설
- 지원 생활(서비스 제공자가 가정을 소유 또는 임대한 경우).

지침 전문은 <https://www.oregon.gov/DHS/SENIORS-DISABILITIES/DD/DirectorMessages/In-Home-Res-Covid-DD-Dir-Final.pdf>을 참고하시기 바랍니다.

장애우, 노인, 기저질환 보유자를 위한 COVID-19 지침

가장 최근의 정보는, <https://www.oregon.gov/DHS/SENIORS-DISABILITIES/DD/Pages/ODDS-COVID-19-Information.aspx>으로 DHS ODDS를 방문하십시오. 페이지 상단에 있는 이메일 업데이트 서비스를 구독하십시오.

2020년 10월

OHA 공중보건부(Public Health Division, PHD)는 가정내 개인 돌봄 서비스 제공자를 위한 COVID-19 감염 통제 지침을 발표했습니다.

지침 전문은

<https://www.oregon.gov/oha/PH/DISEASESCONDITIONS/DISEASESAZ/Emerging%20Respiratory%20Infections/COVID-19-Interim-Infection-Control-Guidance-Home-Care-Workers.pdf>을 참고하시기 바랍니다.

DHS는 OHA PHD의 자문을 받아 장기 요양 시설(long-term care facilities, LTCF) 내 COVID-19 노출을 제한하기 위한 조치를 발표했습니다. 이 조치는 치매 요양 시설을 포함하여 모든 양로 시설, 기관 요양, 지원형 생활 시설에 적용됩니다.

개요: 시설 내 호흡기 병원균 예방을 위해, LTCF는 다음과 같이 할 것입니다.

1. 꼭 필요하지 않은 방문자의 방문 제한.
2. 언제든지 시설 거주자 당 두 명의 필수 방문자로 방문 제한.
3. 건물 내로 들어오기 전에 필수 방문자의 100%를 대상으로 스크리닝 기준에 따라 스크리닝 실시.

지침 전문은 https://content.govdelivery.com/attachments/ORDHS/2020/03/10/file_attachments/1397712/NF-20-67%20Executive%20Letter%20from%20Mike%20McCormick.pdf에서 확인하시기 바랍니다.

COVID-19 관련 정보

- 질병통제예방센터의 COVID-19 웹사이트: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>
- 오리건 보건 당국의 "COVID-19 웹사이트: <http://healthoregon.org/coronavirus>

오리건 보건 당국의 웹페이지에 있는 정보들로는 다음과 같은 것들이 있습니다.

- » 이메일 알림 수신 싸인업
- » 다국어 제공되는 인포그래픽 및 정보
- » 다양한 집단을 위한 신규 및 업데이트 지침
- » 오리건 내 현재 COVID-19 사례 건수
- » 자주 묻는 질문(FAQs):

<https://www.oregon.gov/oha/PH/DISEASESCONDITIONS/DISEASESAZ/Pages/COVID19-FAQ.aspx>.

- 지역 공중 보건 당국 디렉토리: www.healthoregon.org/lhddirectory
- DHS COVID-19 웹페이지: <https://www.oregon.gov/DHS/COVID-19/Pages/Home.aspx>
- DHS ODDS COVID-19 웹페이지: <https://www.oregon.gov/DHS/SENIORS-DISABILITIES/DD/Pages/ODDS-COVID-19-Information.aspx>

ODDS의 웹페이지에 있는 정보들은 다음과 같은 것들이 있습니다.

- » 사례 관리 정보
- » 서비스 제공자 정보
- » COVID-19에 대한 설명 비디오 등 일반 대중 대상 안내
<https://www.youtube.com/watch?v=MJ8eeC-tVD4&feature=youtu.be>
- » 이메일 알림 수신 싸인업.
- 집단 요양 시설 관리협회(Administration for Community Living, ACL) <https://acl.gov/COVID-19>
- 주지사 사무실 COVID-19 웹페이지 <https://www.oregon.gov/gov/pages/index.aspx>

SEIU 503 회원 대상

- 회원들을 대상으로 SEIU가 어떤 일을 하고 있는지를 알아보십시오:
https://seiu503.org/member_news/coronavirus-resources-for-seiu-members/

청각 장애인 대상

- COVID-19 관련 정보: <https://www.amphl.org/blog/2020/3/15/covid-19-resource-list>

쉬운말 설명집

- 자기권리옹호 정보 및 기술 지원센터(Self Advocacy Resource and Technical Assistance Center, SARTAC)가 제작한 코로나바이러스의 쉬운말 설명집:
 - » <https://selfadvocacyinfo.org/wp-content/uploads/2020/03/Plain-Language-Information-on-Coronavirus.pdf>
 - » 스페인어: <https://selfadvocacyinfo.org/resource/plain-language-information-on-covid-19-spanish-version/>

특수 돌봄이 필요한 소아청소년 가정 대상

- 가족들의 COVID-19 대처를 돕기 위한 부모 및 간병인 지침:
<https://www.nctsn.org/resources/parent-caregiver-guide-to-helping-families-cope-with-the-coronavirus-disease-2019>

노인 및 만성 질환자 대상

- 노인 및 만성 질환자 대상 COVID-19 관련 빈번한 질의 및 응답:
<https://acl.gov/sites/default/files/common/AOA%20-%20Alliance%20for%20Aging%20Rsch%20-%20Nat%20Fdn%20for%20ID%20-%203-12-20.pdf>

HIV 보유자 대상

- 자주 묻는 질문: 코로나바이러스(COVID-19)와 HIV:
 - » <https://www.oregon.gov/oha/PH/DISEASES/CONDITIONS/HIVSTDVIRALHEPATITIS/HIVCARETREATMENT/CAREASSIST/Documents/FAQ-covid-19-and-hiv.pdf>
 - » 스페인어:
<https://www.oregon.gov/oha/PH/DISEASES/CONDITIONS/HIVSTDVIRALHEPATITIS/HIVCARETREATMENT/CAREASSIST/Documents/FAQ-covid-19-and-hiv%20SP.pdf>

미국 장애 복지법(Americans with Disabilities Act, ADA)

- ADA, 재활법, COVID-19에 대한 질의응답:
<https://content.govdelivery.com/accounts/USEEOC/bulletins/281dd9d>
- COVID-19과 관련하여 ADA 및 출입 관련 문제에 대한 질문과 우려가 있는 경우:
 - » 북서부 ADA 센터
 - ADA 직통전화: 1-800-949-4232
 - nwadactr@uw.edu

식료품 지원

- 오리건 푸드뱅크 위치: <https://www.oregonfoodbank.org/find-help/find-food/>
- COVID-19 폐쇄 기간 동안 오리건 내 학교 급식지 찾기: https://docs.google.com/spreadsheets/d/e/2PACX-1vQdNuwGk2d3GnFHMqWP5EOM4C9sTKriEoTXNlbCFjJuxHIOz8wKv89L-dtDAOf4IWcjl8QM82L-mOW3/pubhtml?gid=1537028636&%3Bsingle=true&%3Bwidget=true&%3Bheaders=false&urp=gmail_link
- 보충 영양 지원 프로그램(Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP)
 - » 신청서를 받으려면 DHS 사무실로 전화 또는 이메일을 주시기 바랍니다. 지역 사무소 찾기는 <https://www.oregon.gov/DHS/Offices/Pages/Self-Sufficiency.aspx>를 활용하십시오.
 - » <https://apps.state.or.us/onlineApplication/>에서 온라인으로도 신청할 수 있습니다.
- 오리건 노인 및 장애우 정보 연계(Aging and Disability Resource Connection, ADRC):
<https://www.adrcoforegon.org/consite/index.php>

질문, 의견, 우려

이 지침이나 COVID-19 및 장애우 관련 질문, 의견, 우려는 oregon.masscare@dhsosha.state.or.us으로 보내실 수 있습니다.

COVID-19에 대하여 주지사 Kate Brown이 발표한 주정부 정책에 대하여 의견이나 우려가 있다면 주지사 사무실의 민원 서비스(전화 503-378-4582)로 전달하실 수 있습니다. 의견 전달에 온라인 서식도 사용 가능합니다. 다음 웹사이트를 이용하십시오:

<https://www.oregon.gov/gov/pages/request-assistance.aspx>.

감사의 말

캘리포니아 주지사 사무실의 응급 서비스팀에서 지침을 공유해 주신 데에 감사드립니다.

오리건의 장애우 응급 관리 자문위원회(Disability Emergency Management Advisory Council, DEMAC)가 이 지침에 대하여 의미있는 의견을 주셨습니다. 감사합니다!