

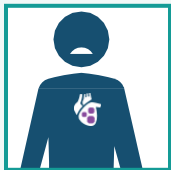
지적 및 발달 장애인, 노인, 기저질환 보유자를 위한 COVID-19 공중보건 권장사항

2021년 7월 12일

질병통제예방센터(Center for Disease Control and Prevention, CDC)에 따르면, 지적 및 발달 장애가 있는 사람을 포함한 장애인, 노인과 기저질환 보유자는 COVID-19로 인한 중증 질환에 걸릴 위험이 더 높을 수 있습니다. 모든 연령대의 사람들에게 심한 COVID-19 질병의 위험을 증가시킬 수 있는 기저질환의 예:



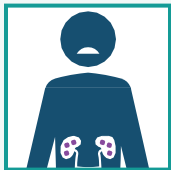
- 만성 폐질환이나 중등도 내지 중증의 천식
- 심각한 심장 병태
- 면역 저하를 초래할 수 있는 병태(예: 항암치료, 흡연, 골수 또는 장기 이식, 면역 결핍, 조절이 잘 안되고 있는 HIV 또는 AIDS, 코르티코스테로이드 및 기타 면역억제약물의 장기 사용 등)



- 고도 비만(체질량지수[BMI] 40 이상)
- 당뇨병



- 겸상적혈구병
- 만성 신장질환 및 투석을 받고 있는 자
- 간질환



오리건주 보건청(Oregon Health Authority, OHA)은 COVID-19의 전염 및 중증도에 대한 권장사항을 시행하고 있습니다. 이러한 권고사항은 신체적, 지적 및 발달 장애를 포함한 장애인, 이동이나 기능상 도움이 필요한 사람, 그리고 의사를 결정하고 건강을 지키는데 기여하는 간병인에게 정보를 제공하여 도움을 줍니다.

장애인과 지적 및 발달 장애가 있는 사람(ID/DD)

신체적, 지적 및 발달 장애를 포함한 장애인은 다음과 같은 이유로 COVID-19 및 건강에 좋지 않은 결과를 초래할 위험이 더 높습니다:

- **기타 질환의 위험이 더 높습니다.** 신체적, 지적 및 발달 장애를 포함한 장애가 있는 성인은 장애가 없는 성인에 비해 심장병, 뇌졸중, 당뇨병 또는 암이 발생할 가능성이 3배 더 높습니다. 지적 및 발달 장애가 있는 사람(ID/DD)은 면역체계 기능 장애를 일으키는 유전적 조건, 음식 섭취와 관련된 어려움으로 인한 폐렴, 비만 및 심장과 폐에 영향을 미치는 다른 질환의 위험이 더 높을 수 있습니다. 이러한 질환은 COVID-19로 인한 중증 질환의 위험을 높입니다.
- **의료 및 지원 서비스에 대한 접근성이 떨어집니다.** 신체적, 지적 및 발달 장애가 있는 사람은 병원과 진료소에서 대면 진료를 받는 데 어려움을 겪습니다. 원격보건 서비스는 교통의 장벽을 낮출 수 있지만, 고속 인터넷 이용, 의사소통에 어려움이 있는 사람(예: 청각 장애 또는 시각 장애)이나 ID/DD로 인해 도움이 필요한 사람을 위한 접근성 서비스 이용, 기타 지원 서비스를 받기 위한 교통편 이용과 같은 다른 어려움을 야기할 수도 있습니다.
- **상당수 장애인은 함께 생활하는 공간에 거주합니다.** 이러한 거주 방식에는 지원형 생활 시설 및 집단 돌봄 시설 거주, 대가족과 함께 거주하는 것이 포함됩니다. 신체적 장애 또는 ID/DD가 있는 사람의 상당수는 대면 간병 지원에 의존하며, 이로 인해 물리적 거리두기와 같은 위험 완화 전략이 더 어려울 수 있습니다.

OHA의 검사 지침에 의하면 장애우는 증상 발현 또는 노출 여부와 무관하게 COVID-19 검사를 받을 수 있는 집단입니다.

https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/1e2267_R.pdf

참고문헌:

1. People with Disabilities, Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-disabilities.html>. 2020년 10월 21일 접속.
2. People with Certain Medical Conditions, Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html>. 2020년 10월 21일 접속.
3. Constantino JN, Mustafa S, Piven J, Rodgers R, Tschida J. The Impact of COVID-19 on Individuals With Intellectual and Developmental Disabilities: Clinical and Scientific Priorities. American Journal of Psychiatry: Letters to the editor. 2020년 8월 28일
4. Matson, Johnny & Matson, Michael. (2015). Comorbid Conditions in Individuals with Intellectual Disabilities. 10.1007/978-3-319-15437-4.

5. Castilho L, Lages F, Ferreira R, Oliveira A, Vilaca D, Diniz I. Breathing problems and COVID-19 in patients with developmental disabilities. Special care in dentistry: Letters to the editor. 2020년 8월 3일
6. Alexander R, Ravi A, Barclay H, Sawhney I, Chester V, Malcolm V, Brolly K, Mukherji K, Zia A, Tharian R, Howell A, Lane T, Cooper V, Langdon P. Guidance for the Treatment and Management of COVID-19 Among People with Intellectual Disabilities. Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities. doi: 10.1111/jppi.12352
7. Annaswamy T, Verduzco-Gutierrez M, Frieden L. Telemedicine barriers and challenges for persons with disabilities: Covid-19 and beyond. Disability and Health Journal: Commentary. 발간 예정.

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. 물리적 거리두기는 일상적인 인간적 상호작용을 감소시켜 정신 건강 문제를 야기하거나 더 크게 만들 수 있습니다. 다른 사람과 유대관계를 유지하는 것이 중요합니다. 가능하다면, 전화 및 화상 채팅과 같이 상호작용이 가능한 기술을 사용하여 연락할 수 있습니다.

비응급 도움이 필요한 경우:

- 다음의 재난 고충 핫라인을 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>를 참조하십시오.

- 지역 내 정신 건강 지원이 필요한 경우.

오리건 주의 카운티별 정신 건강 서비스 목록은 아래 페이지에 나와 있습니다.

<http://www.oregon.gov/oha/HSD/AMH/Pages/CMH-Programs.aspx>.



211info

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 보건소에 전화하십시오. 이 분들은 다음과 같이 귀하를 도와드릴 수 있습니다.

- 진료 예약이 필요한지 여부 결정
- 바이러스를 퍼뜨리지 않고 진료소에 들어갈 수 있도록 계획 수립

주치의가 없는 경우,



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



귀하에게 검사가 필요한지 여부는 의료 서비스 제공자가 판단해드릴 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 알려주세요.

COVID-19 검사의 기본에 관한 상세 정보는 <https://govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-testing>을 참조하십시오.

일상적으로 따라야 할 수칙

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

- 20초 이상 비누와 온수로 자주 손을 씻으십시오. 물로 손을 씻을 수 없는 경우, 알코올 함량이 60-95%인 손 소독제를 사용하십시오.
- 티슈나 팔꿈치로 가린 채로 기침과 재채기를 해 주십시오. 티슈를 사용한 경우, 티슈를 버리고 바로 손을 씻으십시오.
- 얼굴을 만지지 마십시오.
- 함께 거주하지 않는 사람으로부터 최소 6피트 거리를 떨어져 계십시오.
- 외출할 때는 천, 종이 또는 일회용 소재의 얼굴 가리개를 착용하십시오.
- 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.

- 상점 방문을 최소화할 수 있도록 다른 의약품 및 보존 가능 식품을 비축하십시오. 온라인 쇼핑은 상점 방문을 줄이거나 대신할 수 있는 방법입니다.
- 자신을 보호할 수 있도록 함께 살지 않는 가족과의 모임을 제한하십시오. 이는 불필요한 항공 여행 및 동네에서의 대규모 가족 모임과 같이 사람들이 모이는 경우를 포함합니다.
- 예비 간병인 및 교통수단을 마련해 두십시오.
- 를 참조하십시오.
- 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.

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

- » 개인 도우미
- » 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.

지침

오리건주 복지부 및 보건청의 지침은 다음 링크에서 보실 수 있습니다:

발달장애인복지실(Office of Developmental Disabilities Services)

<https://www.oregon.gov/dhs/SENIORS-DISABILITIES/DD/Pages/COVID19-Info-for-DD-Residential-Settings.aspx>

COVID-19 관련 정보

- 질병통제예방센터의 COVID-19 웹사이트: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>
- 오리건주 보건청의 “COVID-19 웹사이트: <http://healthoregon.org/coronavirus>
- 지역 공중 보건 당국 디렉토리: www.healthoregon.org/lhddirectory
- DHS COVID-19 웹 페이지: <https://www.oregon.gov/DHS/COVID-19/Pages/Home.aspx>
- DHS ODDS COVID-19 웹 페이지: <https://www.oregon.gov/DHS/SENIORS-DISABILITIES/DD/Pages/ODDS-COVID-19-Information.aspx>

ODDS의 웹 페이지에 있는 정보들로는 다음과 같은 것들이 있습니다:

» 사례 관리 정보

- » 서비스 제공자 정보
- » COVID-19에 대한 간단한 동영상 등 일반 대중 대상 안내: <https://www.youtube.com/watch?v=MJ8eeC-tVD4&feature=youtu.be>
- » 이메일 알림 수신 싸인업.
- 커뮤니티생활청(ACL): <https://acl.gov/COVID-19>
- 주지사실 COVID-19 웹사이트: <https://www.oregon.gov/gov/pages/index.aspx>

SEIU 503 회원 대상

- 회원들을 대상으로 SEIU가 하고 있는 일에 대해 알아보기: https://seiu503.org/member_news/coronavirus-resources-for-seiu-members/

청각 장애인 및 난청인 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>
- NW Disability Support NWDSA/ABI는 장애인에게 [COVID-19 관련 자원을](#) 제공하고, 장애인 역량 지원, 접근 가능한 정보 및 자료, 훈련, 일반 정보, 비디오, 주 및 연방 자원 링크를 제공합니다. 스페인어로 된 자원, 훈련 및 정보를 포함하는 이중 언어를 제공합니다.

영어 주 연락처 503-238-0522

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-%20Natl%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>

미국장애인복지법(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://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Pages/COVID-19-Food-Resources.aspx>
- 보충 영양 지원 프로그램(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..
- 오리건주 노인 장애인 자원 연결(Aging and Disability Resource Connection, ADRC):
<https://www.adrcoforegon.org/consite/index.php>

질문, 의견, 우려

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

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

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

감사의 말

캘리포니아주 지사실의 비상서비스팀에서 지침을 공유해 주신 데 대해 감사드립니다.

오리건주의 장애인 비상 관리 자문위원회(Disability Emergency Management Advisory Council, DEMAC)가 이 지침에 대하여 의미있는 의견을 주셨습니다. 감사합니다!