



## 가정 환경에서 간병 중인 분을 위한 COVID-19 지침

### COVID-19 로 인해 상태가 매우 위중해 질 수 있는 고위험군을 간병하시는 경우

- 담당 의료인에게 전화하십시오. 간병 하는 분과 받는 분이 오랫동안 집에 머물러야 할 경우를 대비해 여러분의 의약품을 요청하여 구비해 두십시오.
- 지금 바로 여러분의 의약품을 못 구하시는 경우, 우편 주문도 고려해 보시기 바랍니다.
- 발열 및 기타 증상을 치료하는 데 필요한 일반 의약품 및 의료 용품(티슈 등)을 갖추고 있는지 확인하십시오.
- 의료 용품을 충분히 갖추고 있는지 확인하십시오(예를 들어, 산소 치료, 실금 치료, 상처 치료 용품). 또한, 더 많이 사용하게 될 때에 대한 대비책을 만들어 두십시오.
- 간병 받는 분이 섭취하실 수 있는 장기 보존 식품을 구비해 두었는지 확인하십시오.
- 간병해 주시는 분의 건강이 좋지 않을 경우, 대신해서 간병해 주실 수 있는 대리인을 물색해 두십시오. 전화나 이메일로 다른 분들과의 연락을 유지하십시오. 친구, 가족, 이웃, 지역사회 의료계 종사자 등에게 도움을 요청해야 할 경우가 생길 수도 있습니다.
- 비상 연락처 목록을 만들어 두십시오.
- 간병 받는 분의 건강이 악화될 경우 사용할 일회용 마스크 및 일회용 장갑을 갖추어 두십시오. (아래 “증상 모니터링” 항목에서 더 자세한 정보를 참조하십시오.)

### 예방 조치 취하기

- 간병하는 환경을 청결하게 유지하십시오. 자주 접촉하는 물건과 표면을 깨끗하게 닦고 소독하십시오(예를 들어, 탁자, 문 손잡이, 조명 스위치, 각종



손잡이, 책상, 변기, 수도꼭지, 싱크대, 휴대폰). COVID-19 살균 효과가 있는 [EPA 등재 살균 소독제](#) 정보를 참조하십시오.

- 20 초 이상 비누와 물로 손을 자주 씻으십시오. 다음 행위를 한 뒤에는 특히 손 씻기 수칙을 준수하십시오.



- 코 풀기
- 기침
- 재채기
- 공공장소 방문

- 비누와 물을 사용하지 못하는 경우에는, 60 퍼센트 이상의 알코올을 함유한 손 세정제를 사용하십시오.



- 얼굴, 코, 눈을 만지지 마십시오.

- 가능한 한 공공장소에서 많은 사람이 접촉하는 표면을 만지지 마십시오. 몇 가지 예로 엘리베이터 버튼, 문 손잡이, 난간 손잡이를 만지지 마시고 악수를 자제하십시오. 무언가를 만져야만 할 경우에는 티슈나 소매를 사용해서 손 또는 손가락을 가리십시오.



- 식품을 구해야 하는 경우에는, 가족이나 지인 또는 상업 유통망을 통해서 집으로 식품을 가져오게 하는 방법을 고려해 보십시오.

## 증상 모니터링

- 다음과 같은 COVID-19 의심 증상이 나타나는지 주의 깊게 관찰하십시오.

- 발열
- 기침
- 숨참



증상이 나타나는 것 같은 기분이 든다면, 담당 의사에게 연락하십시오.

- 간병을 받는 분에게 COVID-19 의 응급 경고 징후가 나타나는 경우,  
즉시 의료적인 도움을 요청하십시오. 성인의 경우, 응급 경고 징후는 다음과 같습니다.
  - 호흡 곤란 또는 숨참
  - 지속적인 통증 또는 가슴 압박감
  - 전에는 없던 혼동 또는 각성 불능 증상이 새롭게 나타나는 경우
  - 입술이나 얼굴이 창백해짐

위 목록에 모든 증상이 포함되는 것은 아닙니다. 기타 모든 심각하거나 우려되는 증상  
에 대해 담당 의료 서비스 제공자에게 보고해 주십시오.

## 간병 받는 분에게 호흡기 감염이 발생한 경우

- 간병 받는 분에게 증상이 나타난 경우, [미국 질병 통제 예방 센터\(CDC\)의 예방 조치 권고 사항](#)을 따르십시오.
- 간병을 하는 분과 받는 분 모두 마스크를 착용해야 합니다. 마스크가 하나만 있을 경우,  
간병을 받는 분이 착용하게 하십시오.
- 간병이 이루어지는 장소는 다음과 같은 방법을 통해 반드시 환기가 잘 되도록 하십시오.
  - 에어컨
  - 날씨가 좋은 경우에 한해, 창문 열기
- 계속해서 간병을 하되 가능한 한 간병 받는 분으로부터 거리를 두십시오.
  - 간병을 하는 사람과 받는 사람 간에 되도록이면 물건을 주고 받지 않도록 하십시오. 음식은 쟁반으로 나르고, 하나씩 따로 손으로 주고 받지 마십시오.
  - 체온계는 간병 받는 분의 입에 직접 넣지 말고, 건네주기만 하십시오.
  - 간병 받는 분과 대화할 때는 2 미터 떨어져 있으십시오.
- 질환이 있을 때에는, 가능한 한, 간병을 받는 분을 침실 하나에서만 지내게 하십시오.  
또한, 가능하다면, 침실은 간병 받는 분 혼자서만 전용으로 사용하게 하십시오.
- 청소 및 소독 시에는 일회용 장갑을 착용하십시오.

- 간병 받는 분의 방을 청소할 때, 다른 가족 구성원이 그 방을 다시 사용하도록 하기 전에 반드시 모든 표면을 소독하고 닦아내야 합니다.

## 최신 정보를 확인하세요

[미국 질병 통제 예방 센터\(CDC\)](#)

[오리건 보건 당국\(OHA\)](#)

더 자세한 정보를 얻으시려면 [healthoregon.org/coronavirus](http://healthoregon.org/coronavirus)를 방문하시거나 [211](#)번으로 전화 주십시오.

*지침을 인용할 수 있게 허가해 주신 워싱턴 주에 감사 말씀 드립니다.*

본 문서는 다른 언어, 큰 글자, 점자 또는 다른 선호하는 형태로 제공될 수 있습니다.

공중보건부 전화 971-673-0977번으로 문의해 주십시오. 당국은 모든 종류의 통신 중계 전화 서비스를 지원하며, 또는 711번으로 전화하실 수도 있습니다.