



대유행에 대한 가정에서의 대비

COVID-19의 사례가 많은 주에서 증가하고 있습니다. 질병의 확산을 막기 위해 모든 사람이 조치를 취해야 하는 반면, 귀하 또는 가족 중의 누군가가 아프게 될 때 무엇을 해야 할지 계획을 세우게 되면 다음에 닥치게 될 것에 대한 걱정과 스트레스를 줄여주는 데 도움이 될 수 있습니다.

바이러스 확산을 막는 방법

모든 사람이 다음 예방 수칙을 지켜야 합니다

- 20 초 이상 비누와 물로 자주 손을 씻으십시오. 비누와 물을 사용하지 못하는 경우에는, 손 소독제(알코올 함유량 60~95%)를 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 6 피트 거리를 떨어져 계십시오.
- 외출할 때는 천, 종이 또는 일회용 소재의 얼굴 가리개를 착용하십시오. 밖에 돌아다니는 사람이 많아졌으므로 얼굴 가리개가 바이러스 전파를 막는 데 도움이 될 수 있습니다.
- 집 근방에 머무르십시오. 숙박을 동반하는 여행은 자제하십시오. 거주하는 지역 바깥에 있는 장소로 오락 목적의 당일 여행을 가는 등 꼭 필요하지 않은 여행은 최소한으로 줄이십시오. 필수적인 서비스 목적으로 필요한 장소까지 최단거리로 이동하십시오. 용무 처리는 상대적으로 사람들이 덜 이용하는 시간대로 계획해 주십시오.
- 건강 상태가 좋지 않으면, 자택에 대기하시고, 담당 의료 서비스 제공자에게 전화하여 지시에 따르십시오.
- 중증 합병증의 위험군에 해당되는 경우(만 65 세 이상 또는 기저 질환 환자) 건강 상태가 좋더라도 자택에서 대기하셔야 합니다.

- 자녀들에게 모범을 보여주십시오. 바이러스와 세균 확산을 제한하는 방법을 보여주십시오.

가정에서 대비하기

체크리스트는 대유행에서 필요할 수 있는 정보와 자원을 수집하는 데 도움이 됩니다.

정보

중요한 건강정보를 수집하십시오. 이 정보의 모든 출력본을 폴더에 저장하고 귀 가정의 모든 인원이 어디에 보관하고 있는지 알도록 하십시오.

- 귀 가정의 각 인원에 대한 의료서비스 제공자의 이름과 전화번호를 한곳에 기록하십시오.
- 각 가족 구성원에 대한 일체의 의학적 상태 및 알러지를 기록하십시오.
- 가족 구성원이 받은 일체의 처방정보를 기록하십시오: 약물 이름, 용량, 처방한 의료서비스 제공자.
- 가족 내 각 인원의 건강 보험 카드를 복사해놓으십시오.
 - ✓ 복사기나 스캐너를 사용하지 못할 경우 사본을 보관할 다른 방법을 고려하십시오. 여기에는 본인에게 사진을 이메일로 보내기, 백업 드라이브에 카드의 사진을 저장하기, 또는 스마트폰의 스캐너 앱을 사용하기 등이 있습니다.

누군가가 아플 경우 어떻게 해야되는지에 대해 귀하의 가족 구성원 및 귀하가 책임지는 다른 사람과 이야기 하십시오. 귀하의 계획에 대해 가족 내 모든 사람이 알도록 하십시오.

- 귀하가 아플 경우 무엇을 해야 합니까?
 - ✓ OHA 에는 [귀하가 COVID-19 로 진단을 받았을 경우 예상되는 것](#)에 대한 진단지가 있습니다.
 - ✓ CDC 에는 [귀하가 아플 경우 해야하는 것](#)에 대한 권고사항이 있습니다.
- 가정 내 누군가를 돌보기 위해 필요한 것은 무엇입니까?
 - ✓ OHA 에는 [가정에서 누군가를 돌보는 것](#)에 대한 가이드가 있습니다.
 - ✓ CDC 에는 [가정에서 아픈 누군가를 돌보는 것](#)에 대한 팁이 있습니다.

- ❑ 아이들의 1 차 보호자가 아플 경우 누가 아이들을 돌보게 됩니까? 필요할 경우 아이들을 그들과 함께 격리할 수 있습니까?
- ❑ 학교나 데이케어가 문을 닫을 경우 누가 어린이들을 돌보게 됩니까?
- ❑ 필요할 경우 가정내 애완동물을 누가 돌보게 됩니까?
- ❑ 귀하가 아플 경우 귀하가 간병하고 있는 노부모나 장애가 있는 가족 구성원을 누가 지원하게 됩니까?
 - ✓ 오리건주의 고령 및 장애 자원 연결(Aging and Disability Resource Connection, ADRC)에서 귀하에게 도움이 될 정보를 제공해줄 수 있습니다. <http://www.adrcoforegon.org/>로 접속하거나 1-855-ORE-ADRC(1-855-673-2372)번으로 전화하십시오
- ❑ 전반적인 준비를 위해, 가정이 가장 좋은 옵션이 아닐 수 있는 경우 귀하가 위급상황 중에 떨어져 있게 되면 모든 가족 구성원이 연락할 수 있는 사람에 대해 동의하십시오.

자원

대유행 기간 동안 귀하는 장기간 동안 집에 머물러야 할 수 있습니다. 오리건 주 사람들은 재난에 대비한 “2 주 간의 준비(two weeks ready)”에 대해 익숙합니다 - 비상용 키트에서 이러한 것들이 준비되어 있는지 확인하십시오.

식품과 잘 부패하지 않는 식품

- 바로 먹을 수 있는 고기, 과일, 야채, 수프 통조림
- 단백질 또는 과일 바
- 건조 시리얼 또는 그래놀라
- 땅콩 버터 또는 견과류
- 건조 과일
- 크래커
- 음료 통조림
- 쿠키, 사탕, 즉석 커피, 티백 등의 편안한 식품
- 생수병(매일 1 인당 1 갤런)
- 필요한 경우, 식이 제한이 있는 사람들을 위한 적절한 식품

- 필요한 경우, 통조림 또는 병에 담은 이유식 및 분유
- 애완 동물 사료

의료, 건강 및 비상용품

- 처방약
- 혈당 및 혈압 모니터링 장비와 같은 처방 의료용품
- 비누 및 물, 또는 알코올 기반 손 소독제(알코올 함유량 60~95%)
- 아세트아미노펜 또는 이부프로펜과 같은 해열제
- 온도계
- 지사제
- 비타민, 기침시럽, 목캔디
- 전해질이 함유된 액상 또는 분말 음료 보충제
- 손전등
- 건전지
- 휴대용 전화 충전기 또는 보조 배터리
- 휴대용 라디오
- 수동 캔 따개
- 쓰레기 봉투
- 티슈, 화장지, 일회용 기저귀, 치약, 여성 용품 및 필요에 따른 기타 위생 용품
- 게임, 만들기, 책 및 영화와 같은 오락물
- 어린 아이들을 위한 장난감 및 담요와 같은 편안한 용품
- 특별한 도움이 필요한 사람들(노인 또는 장애인)을 위한 용품
- 여분의 현금

접근성: 장애가 있으시거나 영어 외의 다른 언어를 사용하시는 분을 위해, OHA 에서는 다른 언어, 큰 글자, 점자 또는 다른 선호하는 형태로 대체된 문서를 제공해드릴 수 있습니다. 문의 사항은 1-844-882-7889, 711 TTY 또는 OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us 로 Mavel Morales 에게 연락 주시기 바랍니다.