



COVID-19 유행 기간 중의 임신 및 출산

힘든 시기에도 새로운 생명은 계속해서 탄생합니다. 새로 임신을 하셨거나 곧 출산하게 되실 경우라면, 이런 시기에 귀하의 건강을 지키고 필요로 하시는 치료를 받는 것은 매우 중요한 일입니다.

COVID-19 그리고 임신

- COVID-19는 새롭게 나타난 질병이므로 해당 바이러스가 임신부에게 어떤 영향을 미칠지 모릅니다.
- 알려진 바로는 임신부가 COVID-19에 걸릴 경우 중증 질환의 위험성이 더 클 수 있습니다.

건강을 지키는 방법

- 필요한 의료 서비스를 받으십시오.
- 되도록이면 최대한 자택에서 대기하시고 한 집에서 같이 거주하시는 분 외에 다른 사람들과의 접촉을 제한하십시오.
- 비누와 물을 사용하여 손을 자주 씻으시거나 손을 씻지 못하는 상황에서는 알코올을 주 성분으로 하는 손 세정제를 사용하십시오.
- 물리적인 거리 두기 지침을 따르십시오.
- 집 밖으로 외출해야 할 때는 천으로 된 얼굴 가리개를 착용하십시오.
- 근무하는 동안 안전을 지킬 수 있는 방법에 대해서 고용주와 함께 상의하십시오.
- 약물을 사용하실 경우, 30일분을 구비해 두십시오.
- 최신 백신이 나올 때마다 접종하십시오. COVID 백신은 없지만, 독감 백신과 같은 기타 백신은 건강 유지에 도움이 됩니다.

건강이 좋지 않을 경우

- 담당 의료 서비스 제공자에게 연락하십시오. 담당 의료 서비스 제공자는 귀하에게 도움을 줄 것이며, 바이러스가 다른 사람들에게 확산되는 것을 막을 수 있는 방법에 대해 말해 줄 것입니다.
- 일부 신생아는 출산 직후에 COVID-19 양성 판정을 받았습니다. 이러한 신생아들이 출산 전, 출산 중, 또는 출산 후 중에서 언제 바이러스에 감염됐는지는 알려진 바가 없습니다.

COVID-19 유행 기간 동안의 귀하의 건강과 임신에 대한 자세한 정보를 원하시면, 다음 정보 제공처를 확인하시기 바랍니다.

- [미국 산부인과 대학: 환자용 Q&A](#)
- [질병 통제 센터: 임신 및 모유 수유](#)

치료 시작 및 지속

건강한 임신 유지에서 산전 관리는 귀하와 귀하를 담당하는 의료 서비스 제공자에게 도움이 될 수 있으므로 중요합니다.

- 건강 문제가 중증으로 악화되기 전에 조치를 취하십시오
- 아기의 성장이 양호하게 이루어지고 있는지 확인하십시오
- 질문 및 답변을 통해서 귀하의 임신 상태에 대해 알아보십시오
- 임신 중에 기분을 잘 조절하는 방법에 대해서 상의하십시오

본인이 임신 중이시고 의료 서비스 또는 기타 지원 방법을 찾는 데 도움이 필요하십니까? [오리건의 MothersCare](#)에서는 임신 관련 정보를 연결해 드리며, 다음과 같은 도움과 서비스를 제공해 드립니다.

- 무료 임신 검사
- [오리건 주 건강 보험\(Oregon Health Plan, OHP\)](#) 신청 지원
- 산전 관리
- 치아 관리
- 기타 의료 서비스 예약 진료
- [여성 영유아 및 아동\(Women Infants and Children, WIC\)](#) 영양 서비스
- 주거

- 교통
- 기타 임신 및 건강 관련 정보와 서비스

모든 오리건 주의 MothersCare 서비스는 **무료**이며 임신한 사람이면 누구나 수입, 보험 가입 상태 또는 시민권과 상관없이 이용하실 수 있습니다. [여기](#)를 클릭하셔서 근처에 있는 OMC(Oregon MothersCare) 접수처를 확인하십시오.

OMC 프로그램이 있는 지역에 거주하고 계시지 않으십니까?

211번으로 전화하셔서 귀하께서 거주하시는 지역의 임신과 관련된 지원을 알아보는데 도움을 받으시기 바랍니다.

산전 관리

- **산전 관리와 관련된 예약 진료를 거르지 마십시오.** COVID-19 때문에 진료를 받는 것이 걱정되신다면, 담당 의료 서비스 제공자와 전화로 상의하십시오.
- 지역에 따라서 그리고 COVID-19 유행 기간 중에는 다른 방식으로 근무하도록 교육 받은 의료 서비스 제공자에 따라서 산전 관리가 이루어지는 방식은 달라 보일 수 있습니다.
- 일부 임신부는 대면 예약 진료 간격을 더 짧게하거나 더 길게 할 수 있습니다.
- 또한 담당 의료 서비스 제공자와 전화상으로, 또는 온라인 화상 통화를 통해 상의하시는 빈도를 더 높이실 수도 있습니다. 이는 필요한 의료 서비스를 받는 것과 동시에 바이러스의 확산을 막으실 수 있는 좋은 방법입니다.
- 방문객들은 대면 예약 진료가 허용되지 않을 수도 있으므로, 다른 사람과 동반해서 오시기 전에 담당 의료 서비스 제공자에게 확인하시기 바랍니다.
- 대면 예약 진료 시에는 마스크를 착용해 달라는 요청을 받으실 수도 있습니다.

산통 및 분만

- 귀하의 출산 계획에 대해 담당 의료 서비스 제공자와 함께 상의하십시오.
- 대부분의 경우, 분만 시기와 방법(자연분만 또는 제왕절개)을 변경할 필요는 없습니다.
- 병원 또는 조산원에서 분만을 계획 중이신 경우, 해당 시설에서 방식을 조정할 수도 있습니다. 산통과 분만 중에 진행될 것으로 예상되는 절차에 대해서 담당 의료 서비스 제공자와 함께 상의하십시오.
 - 방문객 허용 숫자와 병원에 머물 수 있는 시간은 변경될 수 있습니다.

- 증상 선별 검사 또는 COVID-19 검사를 받게 되실 수도 있습니다
- 마스크 착용을 요청 받으실 수 있습니다.
- 출산 욕조를 사용하실 수 없을 수도 있습니다.
- 출산 중에 출산 도우미(doula)를 이용할 계획이 있으신 경우에는 반드시 이에 대해 언급해 주셔야 합니다.

출산 후

- 오리건 주 건강 보험(OHP) 자격이 있으실 경우, 출산에 대해서 OHP에 알려셔야 할 것입니다. 다니고 계시는 병원 또는 [OHP 공인 지역 파트너\(community partner\)](#)로부터 이와 관련된 도움을 받으실 수 있어야 하며, 그렇지 않을 경우에는 [온라인상에서 귀하의 정보를 갱신](#)하실 수도 있습니다.
- 한 집에서 같이 거주하시는 분 외의 사람들과는 접촉을 제한하십시오.
- 신생아와 함께 생활을 시작하실 때, 현지의 가정 방문 프로그램으로부터 지원을 받으실 수 있습니다. 가정 방문에 대한 더 자세한 정보는 [현지의 공중 보건부](#) 또는 [오리건 주의 건강한 가족\(Healthy Families Oregon\) 웹사이트](#)에서 확인하실 수 있습니다. 현재와 같은 시기 동안에도 많은 현지 가정 방문 프로그램이 계속 제공되고 있습니다.
- [WIC 프로그램](#)은 음식 및 영양 관련 지원을 받게 도와드릴 수 있습니다. WIC 담당 사무실이 운영 중이며 전화, 이메일 및 화상 채팅으로 예약하실 수 있습니다.
- 산후 관리 예약 진료를 거르지 마십시오.
- 신생아는 **절대로** 얼굴 가리개를 착용하면 안 됩니다.

스트레스 관리

임신과 새로운 아기를 맞이하는 일은 매우 큰 스트레스가 될 수 있습니다. 힘든 시기를 보내고 계실 경우, 귀하를 도울 수 있는 자원이 있습니다.

- [오리건 주 건강 보험\(OHP\) 회원을 위한 간호사 상담 전화](#) 1-800-562-4620
- [산후 지원 국제 상담 전화](#): 1-800-944-4773,
문자: 503-894-9453(영어) 또는 971-420-0294(스페인어)
- [산후 우울증 관련 전화 연결](#): 1-800-557-8375

- [가정 폭력 및 성폭력에 맞서는 오리건 주 연합: Find Help](#)
- [미국 자살 방지를 위한 생명의 전화: 1-800-273-8255](#)
- [211 지역 정보 센터:](#)
 - 211번 또는 1-866-698-6155번으로 전화하십시오
 - TTY: 711번 및 1-866-698-6155번으로 전화하십시오
 - 898211(TXT211)에 문자 메시지로 우편번호를 전송하십시오
 - 이메일 help@211info.org

문서 접근성: 장애가 있으시거나 영어 외의 다른 언어를 사용하시는 분을 위해, OHA에서는 번역, 큰 글자 또는 점자와 같이 다른 형태로 된 정보를 제공해드릴 수 있습니다. 문의 사항은 1-844-882-7889, 711 TTY 또는 OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us로 Mavel Morales에게 연락 주시기