

격리 및 분리 기간 중의 자녀 및 가족 지원 신학기 가족 계획을 위한 지침

오리건 주 전체에서 아이들이 교실로 돌아오고 있습니다. 이로 인해 여러분의 자녀가 COVID-19 감염자에게 노출되어 집에 머물러야 하거나 몸이 아프게 되면 어떻게 해야 하는지와 관련하여 많은 질문과 우려가 발생할 수 있습니다. 그래서 오리건 주 보건 당국과 오리건 주 교육부는 공동으로 학기 동안 격리 또는 분리가 필요한 자녀와 가족을 위한 지원과 가족 계획에 활용할 수 있는 몇 가지 자료를 준비했습니다.

무엇보다 가장 중요한 것은 다음의 경우 자녀가 학교에 등교하지 않고 집에 머물러야 합니다.

- 자녀의 체온이 100.5°F(38°C) 이상인 경우.
- 자녀가 COVID-19 감염 또는 COVID-19 증상이 없더라도 몸이 아픈 경우.
- 자녀가 COVID-19 증상이 있어서 분리를 해야 하는 경우.
- 자녀가 증상이 없더라도 COVID-19 검사에서 양성 판정을 받는 경우.
- 자녀가 COVID-19 감염자와 밀접 접촉이 있었고 학교와 지역 보건부가 격리를 권고하는 경우.
- 가족 구성원이 COVID-19 검사에서 양성 판정을 받는 경우.

또한 여러분은 분리와 격리가 여러분과 여러분의 가족에게 어떤 의미가 있는지 궁금해 하실 수 있습니다. 격리와 분리는 COVID-19 확산을 막기 위한 조치입니다.

- **격리**란 COVID-19에 노출되었을 수 있는 사람을 외부의 다른 사람으로부터 따로 떼어놓는 것을 의미합니다. COVID-19는 증상이 없는 사람으로부터 확산될 수 있습니다. 격리는 바이러스가 우연히 다른 사람에게 전파되는 위험을 줄입니다. 같은 가구의 일원이 COVID-19 감염자와 밀접 접촉한 적이 없었고 증상도 없다면, 격리할 필요는 없습니다.
- **분리**란 COVID-19 검사에서 양성 판정을 받은 사람은 집에 머물러야 하고 가급적 집에서도 다른 사람과 거리를 두어야 하는 것을 의미합니다. 여러분의 자녀 또는 함께 사는 누군가가 COVID-19 검사에서 양성 판정을 받는다면, 지역 보건부의 특정 지시를 포함한 분리 지침을 따를 것을 부탁드립니다.

여러분의 자녀가 아프거나 감염에 노출되어 분리, 격리 및 학교가 취하는 조치에 대해 자세히 알아보고 싶으시면, [보호자, 학부모 및 가족을 위한 지침을 참조하십시오](#). 미리 준비를 하고 싶으시면, 아래에 준비된 신학기 가족 계획을 끝까지 작성하십시오. 여러분 자녀의 학교는 자녀가 집에 머물러야 하는 경우에 자녀의 교육을 지원하기 위한 학교의 계획을 여러분이 잘 이해할 수 있도록 준비한 중요한 정보와 자원을 가지고 있습니다.

신학기 가족 계획

격리/분리를 위한 사전 계획

귀하의 자녀가 학기 중 특정 시점에 격리 또는 분리를 실시해야 할 수도 있다는 사실을 알게 되는 부모와 가족들은 격리 또는 분리 전에 필요한 조치 사항을 고려해야 합니다. 계획을 세워두면 격리 또는 분리되는 경우에 필요한 것들을 준비하고 마련하는 데 도움이 됩니다. 이 신학기 가족 계획에는 여러분의 가족과 지역사회 안전을 지킬 수 있는 여러 가지 방법이 정리되어 있습니다.

고려할 질문	가족 계획
<p>여러분과 여러분의 가족 구성원은 백신을 맞을 수 있다면 맞으시겠습니까? COVID-19 백신에 대해 자세히 알아보십시오.</p>	

고려할 질문	가족 계획
<p>자녀의 학교가 여러분의 현재 연락처 정보나 연락하는 방법을 알고 있거나 전화 연락이 안 되는 경우의 비상 연락처를 알고 있습니까?</p>	
<p>자녀를 학교에서 데려올 수 없는 경우를 대비해 어떤 계획이 준비되어 있습니까? 학교가 여러분의 비상 연락처 정보를 알고 있는지 확인하십시오.</p>	
<p>여러분은 자녀의 학교가 격리에 대한 교육 계획이 있는지 알고 계십니까? 모르시면, 자녀의 선생님에게 연락하십시오</p>	

고려할 질문	가족 계획
<p>자녀와 함께 집에 머무를 수 없는 경우에 자녀를 돌봐줄 백신을 접종한 보호자가 있습니까? 없다면, 누구에게 도움을 요청하시겠습니까?</p>	
<p>집에 누군가 아픈 사람이 <u>다른 사람과 떨어져 있을</u> 수 있는 개인 공간이 있습니까? 없다면, 아픈 사람과 다른 사람들이 떨어져 지낼 수 있는 최선의 방법을 기술하십시오.</p>	
<p>COVID-19에 감염될 경우 중증에 걸릴 위험이 큰 사람들과 함께 살고 있습니까? 그렇다면, <u>아픈 사람과 떨어져 지내는 계획</u>을 가지고 있습니까?</p>	

고려할 질문	가족 계획
<p>마스크 착용, 물리적 거리두기 및 여러분이나 학교가 준비한 기타 안전 조치 등 COVID-19에 대해 이야기하여 자녀가 대비하도록 하십시오. 자료 목록에서 자녀에게 이야기해줄 조치는 무엇입니까?</p>	
<p>자녀 또는 가족 구성원이 아픈 경우, COVID-19 확산 가능성을 줄이기 위해 바로 사용할 수 있는 용품(예: 마스크, 손 소독제, 세정용품)으로 어떤 것이 준비되어 있습니까? 그밖에 또 무엇이 필요하십니까?</p>	

고려할 질문	가족 계획
<p>발열, 기침, 통증 등을 대비해 어떤 상비약을 가지고 있습니까? <u>그밖에 또 무엇이 필요하십니까?</u></p>	

격리/분리 기간 중

부모와 가족은 다음에 준비된 격리 또는 분리 **기간 중** 필요한 조치 사항을 고려해야 합니다. 이 정보는 추가 준비를 돕기 위해 공유됩니다. 여러분의 자녀 또는 가족 중 누군가가 COVID-19로 아프면, 가능한 다른 사람과 떨어져 지내도록 하는 예방 조치를 취하십시오. 아픈 사람과 접촉할 때는 안면 마스크를 착용하고, 손을 씻고, 표면을 자주 청소하십시오. 여러분의 자녀나 가족 중 누군가가 호흡 곤란, 흉부 또는 복부 통증 또는 압박감, 물이나 음료를 마시지 못하거나 계속 흘림, 전에 없던 혼동 또는 각성 불능 증상이 새롭게 발생 및/또는 입술이나 얼굴이 창백해지는 등의 증상이 심하게 나타나면 911로 전화하십시오.

고려사항	가족 계획
<p>학교에서 자녀를 집으로 돌려보내면 다음을 물어보십시오.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 언제 다시 등교할 수 있습니까? • 아프지 않으면, 집에서 학습할 수 있는 계획이 있습니까? • COVID 검사 옵션에 따른 무료 학교가 있습니까? • 제 자녀가 집에서 만든 아침/점심/오후 식사는 먹을 수 있습니까? • 원격 학습 옵션으로 어떤 것이 있습니까? 	

고려사항	가족 계획
<p>필요한 경우, 여러분을 위해 통번역을 해줄 수 있는 믿을 수 있는 가족이나 친구인 통역사가 있습니까?</p>	
<p>여러분의 가족 구성원이 COVID-19로 아프게 될지 걱정이 되신다면, 검사를 받을 수 있습니다. COVID-19 검사에 대해 자세히 알아보십시오.</p>	
<p>지역 보건부에서 오는 모든 전화를 받거나 회신하십시오. 여러분의 자녀와 가족을 건강하게 지키는 데 무엇이 필요한지 이해할 수 있도록 도와드릴 것입니다. 지역 보건부의 권고사항은 모두 따르십시오.</p>	

고려사항	가족 계획
<p>지역 보건부는 다방면으로 여러분을 도와드릴 수 있습니다. 필요로 할 수 있는 몇 가지 지원 영역은 다음과 같습니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 의료 지원을 이용하는 방법 • 음식, 주택 및 유틸리티 지원 • 집에 격리되어 있는 동안 지원을 받을 수 있는 사람 및 장소의 이름 <p>해당 지역의 보건부에서 알아보십시오.</p>	
<p>여러분의 자녀나 가족원이 병원 진료가 필요하다면, 의료 서비스 제공자를 만나러 진료실을 방문하기 전에 먼저 연락하십시오. 담당 의사가 화상/전화 방식으로 진료를 보거나, 여러분이 진료실을 방문할 때 특별한 절차를 따르도록 요구할 수 있습니다.</p>	

고려사항	가족 계획
<p>지금은 아이들과 가족들에게 매우 힘든 시기가 될 수 있습니다. ODE는 도움이 되는 많은 수의 자료를 가지고 있습니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 아동 및 가족을 위한 정신 건강 및 사회적 지원 • 건강한 정신 건강을 유지하는 5가지 방법 • 감염성 질환 발생 중 스트레스 대처 방법 • 아동 및 청소년의 상실감과 트라우마 극복 지원 방법 <p>이러한 자료의 내용과 관련하여 적어놓고 기억하고 싶은 것이 있습니까?</p>	

고려사항	가족 계획
<p>여러분이 아파서 집 밖으로 나올 수 없다면, 처방전이나 식료품 또는 의약품을 어떻게 구하시겠습니까? 지역 식료품점이나 약국이 배달이나 커브사이드 픽업 서비스를 제공하는지 확인하십시오.</p>	
<p>자녀의 선생님에게 연락하여 자녀가 집에 있는 동안에 학교를 이용하는 최선의 방법을 찾아보고 자녀가 학업을 잘 유지하는 데 필요한 자원(컴퓨터, 인터넷 등)을 준비하십시오.</p>	

신학기 계획

여러분 자녀의 안전한 **신학기**를 지원하려면, 다음에 준비된 격리 또는 분리 이후를 고려하십시오. 잊지 말고 자녀의 학교와 지역 보건부에 자주 문의하고 자녀의 학교가 제공하는 신학기 일정을 따르십시오. 자녀에게 증상이 계속 나타나거나 다른 가족 구성원이 아프게 되면, 자녀의 학교와 지역 보건부에 알리십시오.

고려할 질문
지역 교육구와 지역 보건부가 등교해도 괜찮다고 할 때 자녀가 등교할 수 있도록 계획을 세우십시오. 자녀가 등교해도 되는지 확신이 들지 않으면, 자녀의 학교와 교육구 쪽으로 연락하여 재등교 계획을 논의하십시오.
격리 중에 자녀나 가족원 중 한 사람이 아프게 되면, 아프기 시작한 날짜를 적어서 자녀의 학교와 지역 보건부에 알리십시오.
자녀가 등교를 시작한 후라도 추가 서비스와 지원이 필요하다면 지역 교육구 또는 지역 보건부 에 연락하십시오. 도움을 드릴 것입니다.
자녀가 학교를 잘 다니도록 도와주십시오. 선생님이나 교직원이 필요한 수업이 있는지 확인하기 위한 후속 조치로 어떤 것이 있습니까?
결석 후에 학교를 다니는 것은 힘들 수 있습니다. 사람들이 왜 결석했는지 물어볼 때 자녀가 어떻게 느끼고 뭐라고 말해야 할지에 대해 자녀에게 말할 수 있는 방법으로 어떤 것이 있습니까?

문서 접근성: 장애인 또는 영어 이외의 언어를 사용하는 분들을 위해, OHA는 번역, 큰 글자 또는 점자와 같이 다른 형태로 된 정보를 제공할 수 있습니다. 건강정보센터(1-971-673-2411, 711 TTY 또는 COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us)로 문의하십시오.