



COVID19.CA.GOV 에서 최신정보를 확인하세요

COVID-19 수칙

지적 장애인 및 발달 장애인을 위한 안내



KO

한국어

다음 언어로도 제공:

English
Español
中文
Filipino
Tiếng Việt



캘리포니아
주지사
비상 서비스국:
CalOES.ca.gov



캘리포니아주
발달 장애
관련
주 의회:
SCDD.ca.gov



발달 장애
서비스
부서:
DDS.ca.gov

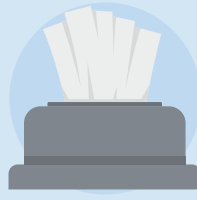
코로나바이러스 안전 수칙

좋은 습관의 생활화

귀하의 행동이
생명을 구합니다



물과 비누로
손을 자주 씻고
약 20초 동안 씻으세요.



기침이나 재채기를 할 때는
소매 또는 티슈로 가리세요.
사용한 티슈는 바로 버리세요.



손잡이, 조명 스위치와 같이
자주 만지는 것들을
청소하세요.

집에 머무르세요



되도록 집에 머무르세요,
치료를 받거나 생필품을
살 때는 제외.



외출해야 한다면,
6피트 이상 떨어져
타인과의 거리를 유지하세요.



외출해야 할 때는
코와 입을 가리는
마스크를 착용하세요.



마스크를 착용한 상태에서
얼굴을 만지지 않도록
주의하십시오.



집에 도착하여
마스크를 벗으면
세탁기에 넣으십시오.



사용한 마스크는
뜨거운 물로 세탁하세요.



이 질병은 어떤 느낌입니까?

COVID-19에 감염된 사람 중 일부는 매우 아프지만 다른 사람들은 전혀 아프지 않습니다. 감염자들은 대부분 다음의 증상을 보입니다:

- 기침
- 오한
- 두통
- 호흡곤란
- 오한으로 인한 떨림
- 인후염
- 발열
- 근육통
- 미각 또는 후각 상실

이러한 증상이 두 가지 이상 있으면 주치의에게 도움을 받는 방법에 대해 문의하십시오.

자가 관리 수칙

자신의 건강에 유의하십시오

- ✓ 충분한 휴식을 취하여 건강을 유지하고 면역력을 키우십시오.
- ✓ 건강에 좋은 음식을 섭취하고 운동을 자주 하며, 충분히 주무십시오.



비상 연락처 목록 만들기

- ✓ 귀하의 삶에서 중요한 사람들의 이름과 전화번호가 적힌 비상 연락처를 만드세요.
- ✓ 이들은 가족, 친구, 이웃, 운전자, 의료 및 서비스 제공업체, 교사, 고용주 또는 귀하의 지원단체에 있는 기타 사람들일 수 있습니다.



삶에 변화가 생길 때 불안감을 느끼는 것은 정상입니다

- ✓ 친구나 가족에게 연락하여 귀하의 걱정거리에 관해 이야기하십시오.
- ✓ 제공업체 또는 간병인에게 서비스 변경 사항에 관한 설명을 요청하십시오.



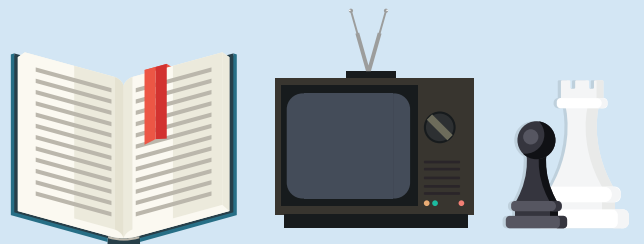
가족 및 친구들과 연락

- ✓ 전화, 영상통화, 이메일, 문자 메시지 또는 소셜 미디어를 통해 지속해서 연락하십시오.
- ✓ 친구나 가족에게 이러한 매체 사용에 도움이 필요한지 물어보십시오.



매일 시간을 내어 독서, 영화감상, 게임, 명상, 친구에게 전화를 거는 등의 휴식을 취하십시오.

- ✓ 뉴스를 과도하게 보거나 스트레스를 주거나 불안을 유발하는 것들을 피하십시오.



계획 세우기



아플 때를 대비하여 계획을 세우십시오

- ✓ 지원단체에 있는 사람들이 귀하를 도울 수 있는지 확인하십시오.
- ✓ 평소시의 지원자가 아프면 누가 도와줄 수 있는지 알아보십시오.
- ✓ 몇 주 동안 편안하게 집에 머물 수 있도록 30일분의 의약품, 음식 및 기타 물품을 준비하십시오.

귀하가 아픈 경우

- ✓ 귀하의 지원단체에 도움을 요청하십시오.
- ✓ 가능하면 한 사람을 귀하의 주 간병인으로 선택하십시오.
- ✓ 간병인이 가까이 있을 때는 마스크를 착용하십시오.
- ✓ 반려동물을 포함하여 집안의 다른 사람들에게 접근하지 마십시오.
- ✓ 가능하면 침실과 욕실을 따로 사용하십시오.
- ✓ 식기, 컵, 조리기구를 따로 사용하십시오.
- ✓ 귀하를 돌보는 방문자들만 만나십시오.
- ✓ 열 또는 기침이 심해지거나 호흡이 어려워지면 다른 사람에게 알려십시오.
- ✓ 의사 또는 응급실에 가기 전에는 항상 미리 전화하십시오.



병원에 가야 할 때를 대비하여 계획을 세우십시오

- ✓ 귀하와 귀하의 건강에 관한 중요한 정보가 담긴 건강 프로파일을 만드십시오.
- ✓ 병원 직원에게 의사소통 방법을 알릴 수 있도록 준비하십시오. 준비 가능한 서식은 다음을 참조하십시오. communicationfirst.org/covid-19/
- ✓ 병원에 가져가야 할 것들을 계획하십시오.
- ✓ 병원에서 귀하를 도울 사람에 관해 귀하의 지원단체와 논의하십시오.



병원에 가야하는 경우

- ✓ 모든 장치에 이름과 전화번호를 라벨로 표시하십시오.
- ✓ 장치 충전기와 여분의 배터리를 챙겨두십시오.
- ✓ 병원 직원에게 건강 프로파일을 제공하십시오.
- ✓ 병원 직원에게 의사소통에 필요한 사항을 문의하십시오.
- ✓ 병원 직원에게 장치를 Wi-Fi에 연결하도록 도움을 요청하십시오.



건강 프로파일 작성 방법



건강 프로파일은 새로운 의료 서비스 제공자들에게 귀하에 대한 중요한 사항을 알려주는 양식입니다. 귀하에 대해 잘 알게 될수록 그들이 귀하를 잘 돌보는 데 도움이 됩니다. 귀하는 이를 종이에 쓰거나 타이핑, 또는 본 키트에 있는 서식을 사용할 수 있습니다.

자신에 대해 공유해야 할 사항은 다음과 같습니다:



귀하와 대화하는 가장 좋은 방법



가족 및 비상 연락처



귀하에게 중요한 주치의



귀하의 의약품



귀하의 건강 상태



귀하의 강점



귀하가 다치거나 화났을 때 기분을 나아지게 하는 것은 무엇입니까?



귀하를 지원하는 최상의 방법



필요한 모든 장치 또는 도구