

장애인에 의한, 장애인을 위한 COVID-19 정보



COVID-19 란 무엇입니까?

- 전 세계에 퍼지고 있는 새로운 질병입니다.
- 코로나바이러스라고 부르기도 합니다.

어떻게 감염됩니까?



- COVID-19 에 걸린 사람으로부터 균이 전염됩니다.
- 그 사람이 기침하거나 재채기를 할 때, 균이 공중과 다른 사람, 그리고 다른 물건에 옮겨집니다.



- 그 균은 입, 코 및 눈을 통해 체내로 들어갑니다.

감염됐을 때 어떤 증상이 있습니까?



38°C(100.4°F)

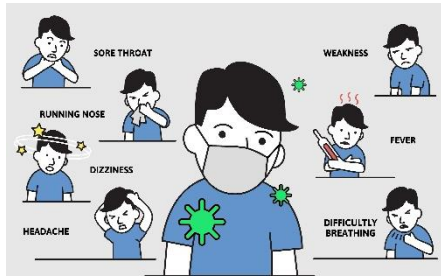
이상의 고열



기침



호흡 곤란



이런 증상이 나타난다는 것이 꼭
코로나바이러스에 감염되었다는 것을
의미하지는 않습니다. 고열이나 기침은

누구에게나 발생할 수 있고, 단순히 감기나 독감에 걸린 것일 수도 있습니다.

몸이 아플 경우, 언제 의사를 불러야 합니까?



- 외국에 다녀온 경우 전화하십시오.
- 바이러스에 감염된 사람과 접촉한 경우 전화하십시오.
- COVID-19 에 걸린 사람들이 의료 치료를 받은 장소에 간 적이 있는 경우 전화하십시오.

병원에 직접 가지 마시고 의사에게 먼저 전화하십시오.

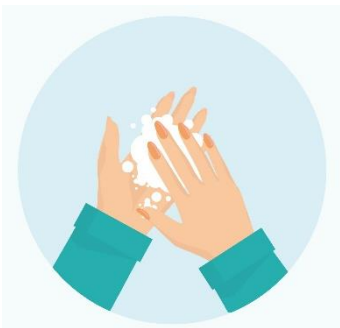
감염될 경우, 증상은 얼마나 심합니까?



- 대부분의 사람은 증상이 심하지 않습니다. 감기와 독감에 걸렸을 때와 비슷합니다.
- 일부 노인들과 장애인의 경우 더 심하게 앓을 수 있습니다. 병원에 입원되는 경우도 있을 수 있습니다.

건강을 유지하거나 감염되지 않는 방법은 무엇입니까?

손을 씻어주십시오.



- 물과 비누를 많이 사용하십시오.
- 손을 20 초 이상 씻으십시오. 도움이 된다면 20 초를 세도 좋습니다.
- 화장실이나 상점과 같은 공공장소에 다녀온 후 손을 씻으십시오.

- 비누와 물을 쓸 수 없는 경우,
손 소독제를 사용하십시오. 가능하다면 물과 비누로 씻는 것이 더 좋습니다.



기침이나 재채기를 할 때는 팔꿈치로 입을 가리십시오.



기침이나 재채기를 할 때 팔꿈치로 입을 가리면
균이 공기와 손으로 옮겨가는 것을 막을 수
있습니다.

얼굴을 만지지 않도록 하십시오.



- 눈을 문지르지 마십시오.
- 입을 만지지 마십시오.
- 코를 만지지 마십시오.

얼굴을 만지면 균이 몸 안으로 들어갈 수 있습니다.



얼굴을 만져야 한다면 휴지로 만지거나 샤워 중일 때 만지십시오.

손을 다른 일에 집중하는 방법:



- 무릎을 두드리십시오.
- 펜을 딸깍거리십시오.
- 피짓 스피너를 사용하십시오.
- 손 소독제를 사용하십시오.
- 낙서를 하십시오.
- 스트레스 볼을 손에 쥐십시오.
- 휴대폰 등의 기기로 게임을 하십시오.

몸이 아플 경우, 어떻게 해야 하나요?

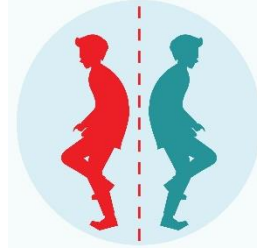
담당의에게 전화하십시오. 절대 병원이나 응급진료 센터로 가지 마십시오.



집에



휴지를
사용한 다음
버리기



다른
사람과의
접촉 피하기



물건과
표면을
깨끗하게

증상이 심해지면 담당의에게 다시 전화하십시오. 호흡이 어려울 경우에도 다시 전화하십시오. 의사의 지시를 따르십시오.

직원이 아플 경우, 어떻게 해야 하나요?



- 의사들은 몸이 아플 경우 집에 머무르라고 말합니다. 출근하지 마십시오. 아픈 직원이 있다면 몸이 다 나을 때까지 집에 있어야 합니다.
- 팀에 알리십시오. 관리자에게 알리십시오.

제가 함께 사는 사람이 아프면 어떻게 해야 할까요?

함께 사는 사람이 코로나바이러스에 감염되거나 이 균이 몸 안에 있다고 생각할 수 있습니다.



- 그 아픈 사람과 최소 1.82 미터(6 피트)의 거리를 유지하십시오.
- 그 아픈 사람이 만진 표면이나 음식을 만지지 마십시오.
- 계속해서 손을 잘 씻으십시오.
- 관리자에게 연락하십시오. 며칠간 머물 수 있는 다른 곳이 있을 수 있습니다.

친구들과 인사는 어떻게 해야 할까요?



- 악수하지 않기, 껌안지 않기. 주먹 인사도 안 됩니다.
- 웃고, 팔꿈치로 인사하거나, 문자, 전화, 또는 메시지를 사용하십시오.

가도 괜찮은 곳은 어디입니까?

사람이 많은 곳은 피하십시오.



- 극장이나 쇼핑몰은 안 됩니다.
- 대중교통도 되도록 피하십시오.
- 사람이 많지 않은 시간대에 식료품점을 이용하십시오.

음식이나 음료를 나눠 먹지 마십시오.



이것을 모두 따라야 하는 이유가 뭘니까?



- 할아버지와 할머니가 아프신 것을 원하지 않으실 겁니다?
- 일부 장애인들은 매우 쉽게 감염됩니다. 가족이나 친구가 아프게 된다면 마음이 아플 것입니다.

감염되지 않을 수 있는 예방 접종이 있습니까?



아니요. 코로나바이러스를 막을 수 있는
접종이나 백신은 없습니다.

치료 약은 있습니까?



- COVID-19 에 대한 치료 약은 없습니다.
- 감기나 독감에 걸렸을 때 먹는 약을 드십시오.
- 물을 많이 드시고, 휴식을 충분히 취하십시오.

친구들이 무서워하거나 너무 긴장하면 뭐라고 말해주는 것이 좋습니까?



- 신뢰하는 사람과 대화를 나눠보라고 말해주십시오.
- 친구가 어떻게 해야 하는 것이 좋을지 알 수 있도록 이 책자를 보여주는 것도 좋습니다.

저는 직업이 있습니다. 일을 못 하게 되는 것이 걱정됩니다.



- 몸이 아프다면 집에 머물러야 합니다.
- 돈보다 건강이 중요합니다.
- 상사에게 몸이 좋지 않다고 알려주십시오.
- 돈이 걱정된다면 가족, 친구 또는 팀과 상의해보십시오.

집에 머물러야 할 경우를 대비해 계획을 세우십시오.



- ❑ 식료품을 대신 구매해줄 사람이 있습니까?
- ❑ 전화하여 상태를 확인해줄 사람이 있습니까?
- ❑ 직원이 아프다고 하면 어떻게 해야 합니까?
- ❑ 담당의의 전화번호를 꼭 기억하십시오.

자기 권리 옹호 모임, 친구, 가족 또는 보조 직원에게 걱정과 우려 사항을 나누십시오.



코로나바이러스에 걸린 사람 근처에 있었을 경우 집에 머무르라는 요청을 받을 수 있습니다. 코로나바이러스가 몸 안에 있어도 증상이 없는 사람들이 있습니다. 몸이 아플 때까지 며칠 걸립니다. 이 바이러스는 매우 쉽게 퍼집니다. 다른 사람에게 옮기는 것을 원하지 않으실 겁니다.



이 책자를 제작하는 데 자문과 지원을 해주신 버몬트 발달 장애 협회(Vermont Developmental Disabilities Council)에 감사드립니다. 이 발행물은 인지 및 발달 장애인국(Administration on Disabilities), 지역 사회

생활국(Administration for Community Living) 및 미국 보건복지부(U.S. Department of Health and Human Services)의 협력 계약 하에 일부 지원됩니다. 정부가 후원하는 프로젝트를 진행 중인 피수여자는 조사 결과와 결론을 자유롭게 표현할 것을 권장합니다. 따라서 관점이나 의견이 인지 및 발달 장애인국의 정책을 항상 공식적으로 대변하는 것은 아닙니다.

자기 권리 옹호 자원 및 기술 지원 센터(Self-Advocacy Resource and Technical Assistance Center, SARTAC)는 자기 권리 옹호 단체의 다양성과 리더십을 지원하여 자기 권리 옹호 운동을 강화하고자 합니다. 자원 센터는 자기 권리 옹호 역량 강화 기관(Self Advocates Becoming Empowered, SABE)의 프로젝트입니다. SARTAC <https://selfadvocacyinfo.org/>는 지역 사회 생활국과 인지 및 발달 장애인국에서 자금을 지원하는 발달 장애 국가 주요 프로젝트 (Developmental Disabilities Project of National Significance)입니다.