

집에서 안전하게 지내세요

킹 카운티 보건국에서 알려드리는 노인들을 위한 팁



킹 카운티 지역의 COVID-19

COVID-19 이 킹 카운티 지역에서 확산되고 있습니다. 하지만 함께 할 때, 우리는 확산을 늦추고 생명을 구할 수 있습니다. 모든 사람은 가능한 한 집에 머물러 있어야 합니다. 귀하의 집에 함께 살지 않는 다른 사람으로부터 최소한 6피트 간격을 유지하세요. 건강 정보와 팁들이 안쪽 페이지에 실려 있습니다!

몸이 아프면 담당 의사와 전화로 상의하세요

자신을 돌보는 방법에 대한 확신이 서지 않거나 귀하의 건강이 걱정된다면 담당의사에게 전화하여 조언을 얻으세요. 담당 의사가 없으신 경우, 의료에 관한 질문을 하려면 COVID-19 콜 센터, 206-477-3977 (오전 8시~오후 7시)로 전화하세요. 통역사가 필요하면 “Korean (코리언)”이라고 말하세요.



COVID-19 에 감염된 본인 또는 타인을 돌보는 방법

필요한 경우 의료적 조언을 구하세요.

담당 의사가 없으신 경우, 킹 카운티 COVID-19 콜센터에 206-477-3977 (오전 8시~오후 7시)로 전화하세요. 통역사 이용 가능.

응급 신호 살피기

- 호흡 곤란
- 가슴의 지속적인 통증 또는 압박감
- 정신혼란 또는 대응불능
- 입술이나 얼굴이 파란색이나 보라빛 색조를 띠고 있음

이러한 증상이 보이면 9-1-1로 바로 전화하세요.

편안함 제공

- 환자가 충분한 휴식을 취하도록 하세요.
- 발열, 인후통, 통증에 처방전 없이 살 수 있는 약을 사용하세요.

탈수 방지

환자에게 음료를 마시도록 권장하세요.

탈수 증상 주의

- 힘이 없음
- 건조한 입과 혀
- 소변량 감소
- 짙은 색의 소변

몸이 아프신가요?

COVID-19 검사를 받으세요.

다음에 해당한다면 COVID-19 검사를 받으세요:

다음과 같은 증상이 있는 경우:

- 기침
- 발열 (100°F 이상)
- 호흡 곤란
- 인후통
- 근육통
- 오한
- 미각이나 후각 상실

또는

COVID-19 증상이 있는 사람과 밀접하게 접촉한 경우.

증상이 가벼운 분들도 검사를 받아야 합니다. 담당 의사에게 검사를 요청하세요.

담당의사가 없거나 담당의사가 검사를 수행할 수 없는 경우, 저희가 도와드릴 수 있습니다. 오전 8시에서 오후 7시 사이에 206-477-3977로 전화하세요. 필요한 언어(Korean)로 통역사를 요청하세요.





스트레스와 불안감에 대한 지원

의사나 신앙 지도자나 신뢰하는 사람과 함께 당신의 불안에 대해 이야기하세요.

COVID-19 확산 방지

건강한 습관

세균이 퍼지지 않도록 주의하세요.

- 기침이나 재채기할 때 소매로 가리거나 티슈를 이용합니다.
- 얼굴을 만지지 마세요.
- 비누와 물로 최소 20초 이상, 손을 자주 씻으세요.

매일 집안 표면을 청소합니다.

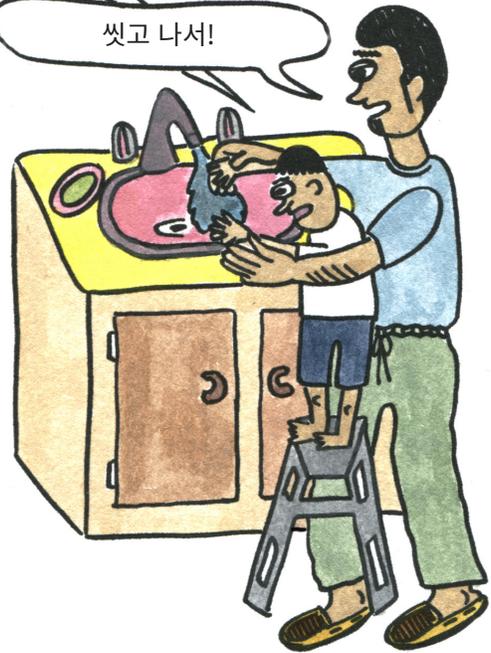
세탁을 안전하게 하는 방법

- 가장 따뜻한 물 설정이나 온도를 사용하세요.
- 세탁물을 완전히 말리세요.
- 세탁 후에는 손을 씻으세요.



할머니한테 내가 그린 그림을 보여주고 싶어요!

씻고 나서!



다세대 가정에서 살기

가정에 다양한 사람들이 있을 때, 노인들에게 더 많은 위험이 있을 수 있습니다. 그들은 COVID-19 로 인한 심각한 질병에 더 취약합니다.

만약 귀하의 가정에 노인이나 기저 질환이 있는 가족 구성원이 있다면, 다음과 같은 조치를 취하여 그들을 보호하세요:

집 밖으로 나가야 한다면

- 천 마스크를 착용하세요.
- 손 세정제 또는 물티슈를 사용하세요.
- 개인용무를 보러 나갈때는 혼자서 하세요.
- 다른 사람들과 최소 6피트 이상 간격을 유지하세요.



만약 귀하가 필수 노동자라면

직장에서 집에 돌아올 때:

- 퇴근 전에 손을 씻으세요.
- 옷을 갈아입고 신발을 갈아 신으세요.
- 집에 도착하면 손을 씻으세요.

보육원에 다니는 아이들도 같은 조치를 취해야 합니다.



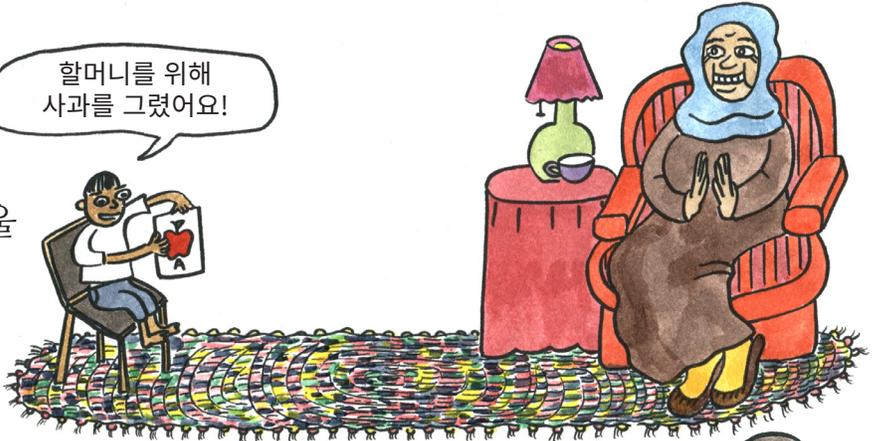
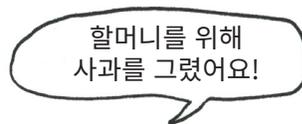
집안에서 노인들을 돌보기

코로나 바이러스는 사람들이 기침, 재채기 또는 말할 때 분사되는 비말(침방울)로부터 퍼져 나갑니다. 귀하의 집 안이라 하더라도 귀하와 취약한 가족 구성원 사이에 물리적 간격을 유지하는 것이 중요합니다.

가능하다면, 노인분들과 분리된 방에서 시간을 보내세요. 만약 헤어져있는 것이 힘들다면, 같은 방에 있을 때 노인분들로부터 6피트 간격을 유지하도록 노력하세요. 어떤 가정에서는 이것이 어려울 수 있습니다. 할 수 있는 최선을 다해 보세요.

돌봄 제공하기

간병인과 노인들은 서로 가까이 있을 때 천마스크를 착용해야 합니다. 목욕을 도울 때는 깨끗한 타월과 목욕용 수건(wash cloths)들을 사용하세요.



식사 준비하기

- 요리와 식사 전에 손을 씻으세요.
- 식기는 사용 후 매번 세척하세요.
- 식사 시 가족 구성원 간에 6피트 간격을 유지하거나, 다른 방에서 또는 다른 시간에 식사를 하세요.
- 식사를 위한 기도시에는 서로 손을 잡지 말고 기도하세요.



함께 시간을 즐기세요

노인분들과 함께 사는 것은 많은 이점이 있습니다. 사랑하는 사람이 가까이 있는 것은 정서적인 건강에 좋습니다. 그것은 여러 세대에 걸쳐 강한 유대감을 유지하게 해 줍니다. 함께 시간을 보내고 서로에 대한 애정을 보여줄 수 있는 안전한 방법을 찾아보세요!

집에 있는 동안에도 다른 이들과 연결되어 있으세요

여기에 친구들과 가족을 여전히 방문하면서도 안전하고 건강하게 지낼 수 있는 몇 가지 방법이 있습니다.



안녕하세요
어머니!
보고싶어요!

최소 6피트 간격을 유지하면서 문앞이나 창문을 통해 방문객과 대화하세요.



가족 및 친구들과 정기적으로 전화하세요.
서로 안부를 나누세요.



Zoom이나 Skype와 같은 화상 통화 앱을 통해 손주들에게 책을 읽어주세요.

집에 있는 동안 활동적이고 건강하게 지내세요

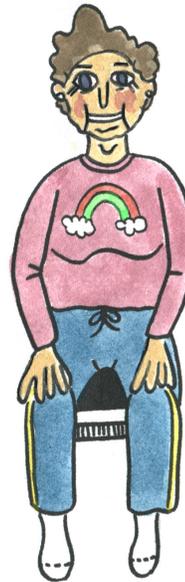
여러분의 심신 건강을 돌보는 것은 중요합니다.



한쪽 발로 서 보세요

수프 캔을 아령처럼 사용해 보세요

힘과 균형을 유지하기 위해 실내에서도 운동을 해 보세요.



오른쪽 다리를 왼쪽 무릎 위에 놓고 왼쪽으로 스트레칭하세요

중심에서 쉬세요

왼쪽 다리를 오른쪽 무릎 위에 놓고 오른쪽으로 스트레칭 하세요

의자 요가 운동의 단계.

더 많은 아이디어

- 밖에 나갈 수 있다면 매일 산책을 하면서 운동도 하고 신선한 공기도 마셔보세요. 다른 사람들과 6피트 간격을 유지하는 것 잊지 마세요.
- 특히 잠자리에 들기 전에 뉴스 및 소셜 미디어에서 벗어나세요. 대신 음악을 들어보세요!

킹 카운티 보건국에서 여러 언어로 제공하는 COVID-19 정보: kingcounty.gov/covid

통역 서비스 이용

COVID-19에 대해 문의가 있으신가요? 킹 카운티의 코로나 바이러스 콜 센터에서 언어 통역서비스가 제공됩니다.

통역사를 요청하려면:

- 206-477-3977로 전화하세요.
- 메시지가 재생될 것입니다. 콜 센터 교환원을 기다리세요.
- 영어로 원하는 언어를 말하세요. 예를 들어 “코리언(Korean)”이라고 말하세요. (영어라고 하지 마세요).
- 콜 센터 교환원이 통역 서비스를 부를 것입니다. 끊지 마세요. 통역사가 연결될 때까지 전화기를 들고 기다리세요.
- 통역사에게 질문 하십시오.

