

Caregiving in a time of Coronavirus A message from your Alzheimer's Disease Research Center

코로나 바이러스 (COVID-19): 알츠하이머의 간병인(돌봄 도우미) 관련된 정보

알츠하이머 병 및 이와 유사한 질병을 앓고있는 환자들을 돌 보고 있는 간병인들 (돌봄 도우미), 가족과 친구 분들에게 특별히 말씀을 드리는 겁니다. 간병인(돌봄 도우미)이 환자에게 돌 보는 의미가 항상 환자의 웰빙 (well-being)과 삶의 질이 직접 관련이 되었습니다. 노벨 코로나 바이러스 (Novel Coronavirus i.e. COVID - 19)는 세계적 유행병으로서 알츠하이머 병 돌 보는 간병인(돌봄 도우미)들 에게 부담을 더 드립니다. 그러므로써 본인의 정신건강과 스트레스 수준을 도우면서 간병인(돌봄 도우미)에게 효과 적인 정보를 드리고자 합니다.

기본 적인 정보: 코로나 바이러스 (COV-19):아래 정보는 현재 COVID - 19 대해서 알고있는 내용들 입니다. 지금은 특히 심각한 상황이기 때문에 이러한 정보를 즉시 제시합니다. 이러한 최근에 나온 정보가 환자와 간병인(돌봄 도우미) 한테 도움이 많이 되겠습니다.

새로운 유행병. 코로나 바이러스 (COVID-19)는 호흡기와 여러 장기들에 지장이 갑니다. 새로운 바이러스 음으로서 많은 사람들이 면역력이 없습니다. 몸 안에서는 면역계가 새로운 바이러스를 알아 보지 못 함으로서 몸이 싸워서 이겨 내지 못 합니다. 또한, 아직 백신이 (vaccine) 없으므로 몸의 건강을 지켜 주는 방법이 없고, 의학적으로 치료 할 방법도 없습니다.

심각한 유행병 입니다. 현재로는 그 심각함과 위험을 파악 하기가 이르지만, COVID-19 는 심각한 위협 적인 질병으로 보입니다. 질병 통제 및 예방 센터 (Center of Disease Controls)에는 미국 인구의 절반 이상이 감염 될 수 있다는 예상을 합니다. 이 질병은 독감의 증상 보다 더 심각하게 보이며 사망률이 더 높습니다.

위험 요소. COVID-19 는 신체의 면역 체계가 반응을 일으킵니다. 세계 보건기구 (World Health Organization)에 따르면 면역 체계가 약한 사람은 질병을 앓을 뿐만 아니라 바이러스에 심하게 감염 될 위험이 있습니다.

면역 반응 약화와 관련이 있는 두 가지 요인은: 60 세 이상, 특히 80 세 이상 (적합 해 보이는 사람)은 질병을 앓을 위험이 더 높습니다. 또한 담배 피시는



분들 및 암, 폐 질환, 당뇨병, 고혈압 및 심장 질환과 같은 만성 질환이 있는 사람은 COVID-19 의 위험이 증가합니다.

바이러스 전염 점: 바이러스는 코, 눈 또는 입을 통해 몸에 들어간 다음 폐로 들어 갑니다. 그렇기 때문에 얼굴을 만지지 않는 것이 좋습니다. 또한 공기를 통 해서 눈으로 들어 가고 숨을 쉴 때 코와 입으로 들어갈 수도 있습니다. 그렇기 때문에 사회적 거리두기 과 사람들이 많이 모이는 장소들을 피하는 것이 좋습니다.



알츠하이머와 COVID-19. 간병인(돌봄 도우미)이 돌 보고 있는 알츠하이머 환자는 감염 될 위험이 높은 상황입니다. 알츠하이머 병을 앓고있는 대부분의 사람들은 65 세 이상이고 (하나의 위험 인자), 65 세 이상은 대부분 하나 이상의 만성 질환 (다른 위험 인자)을 앓고 있습니다.

CDC 웹 사이트:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

지역 보건국 연락처:

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/Phone-Numbers_State-and-Local-Health-Departments.pdf

간병에 대한 지침. 현재 상황에서는 초기의 정보와 지침과 최근 정보와 지침을 포함 해서 드립니다. 세계 유행병이 계속 감염이 되고 퍼지면서 새로운 정보가 나올 겁니다. 현재 지침은 최근 지침입니다. 이러한 일반 규칙에 따르시면서, 돌보는 환자 및 가족을 보호하십시오.

일반 규칙 - COVID-19 로 진단받지 않았거나 증상이 없는 사람도 이 규칙을 따르십시오.

본인 건강 관리. 간병인 (돌봄 도우미)과 환자의 웰빙/건강을 최대한 지키는 방법은 바이러스전염을 양 되지는 겁니다. 건강 보호를 최선을 다 하세요. 처방된 약도 꾸준히 드시면서 운동 프로그램을 지키시고 적당히 쉬세요.

손 씻기와 소독관리. 집을 떠날 때 마다 손을 자주 씻으십시오. 최소한 20 초 동안 손을 씻으십시오 (Happy Birthday 노래를 두 번 정도 불으세요). 손 소독제를 자주 사용하십시오. 핸드 로션을 사용하면서 피부 건조 및 갈라짐을 막을 수 있습니다.



약수를 하지 마십시오. 직접적인 피부 접촉을 피하십시오. 인사를 나눌 때에는 서로 만지는 행동을 피하십시오. 그 대신 웨이브를 하세요.

집 안에서는. 청소를 하시던가 뭐든지 닦을 때에는, CDC 가 권장하는 물 1 쿼트 (4 컵) 당 클로록스 4 티스푼을 섞어서 쓰세요. 매일 문 손잡이, 싱크대 손잡이, 냉장고 및 오븐 문, 스티어링 휠 및 자주 쓰는 물건 들은 다 닦으세요. 손과 주방 수건은 매일 밖아 주세요. 창문을 자주 열으시고 환기를 하세요(가능한 경우). 접시들과 숟가락, 젓가락, 가족 분들과 같이 쓰지 마십시오.

만성 질환 상태를 관리. 당뇨병, 심장병 및 COPD 와 같은 만성 질환은 면역 체계에 부담을 줍니다. 상태가 악화되는 것을 막기 위해 관리 요법을 따르세요. 서비스 제공자에게 리필 주문을 전화로 통 해서 약국이 배달 할 수 있는지 확인하세요. 본인과 환자 처방 약 주문 대해서 약국 에게 물어 보세요.

본인과 환자의 증상 돌보기: 증상 (열, 기침, 목이 아플 때)들이 나타났을 때, 본인과 환자의 병 증상을 돌 보시고 몸의 온도를 계속 재세요.



사회적 거리두기. 사람들이 많이 모이는 대는 가지 않도록 하십시오. 이것은 매우 어렵지 만은, 잠시만 생각을 합시다:

• 대부분 사람들은 집을 떠나서 일을 하러 갈 때, 많은 사람들과 같이 한곳에서 일하죠. 직장에서 텔레커뮤팅 (telecommuting) 할 수 있는지 확인하십시오.

• 사회적 패턴을 살펴 보세요.



○ 절, 교회, 성당에는 사람들이 많이 모이는 대죠. 이 장소들에서 스트리밍 서비스가 있는지 확인하세요.

○ 사람을 쇼핑 또는 쇼핑물로 데려가는 경우 재고하십시오. 필요한 경우, 외근 시간에 소규모 상점을 사용하고 혼잡 한 장소를 피하십시오. 친구, 가족 또는 이웃에게 전화하여 상점에 가고 있는지 확인하고 필요한 품목을 수령 할 수 있는지 확인하십시오.

○ 바깥으로 나가서 시간을 보내실 때, 위험을 내리기 위 해서 작은 공간과 장소를 피하세요 : 넓은 공원에 가서 산포를 하세요.

• 외식 하는 것 을 주리시든가, 았으면은 아예 배달 하세요. 미리 전화를 걸어 (또는 온라인 또는 식당의 앱을 살펴보십시오) 주문하여 배달 할 수 있는지 물어보세요.

• 가족 분들이 찾아 오시는 것 도 삼가 하세요.

○ 한번 찾아 오실 때 (한, 두 사람 씩)

○ 몸이 불편하거나, 바이러스에 감염된 사람과 증상이 있는 사람들을 멀리 하세요. 그 분들에게 자주 손을 시치시라고 말씀을 하세요.

○ 가족 분들과 손자들도 찾으러 오지 말게 하세요.

• 악수하지 마십시오. 직접적인 피부가 다는 것 을 피하세요

집에서 간병인 (돌봄 도우미)와 환자 같이 보내는 시간이 늘니다. 간병인 (돌봄 도우미)와 환자 같이 낮에 나가서 보내는 시간이, 그 활동 했던 시간들을 집 안에서 활동 시간으로 바꾸셔야 됩니다. 환자를 편한 하게 해드리면서 의미 있게, 활발하게 시간을 보내세요. 그 시간에도 환자와 같이 시간을 보내면서 환자도 참여 할 수 있는 것도 생각해 보세요 (예를 들어서, 요리하면서 돕든가, 빨래를 같이 하면서 개던가). 새로운 활동도 같이 해보세요.

본인의 격리에 주의 하세요. 환자를 돌 보면서 간병인 (돌봄 도우미)이 매우 집에서 갇힌 기분이 있을 겁니다. 간병인 (돌봄 도우미)의 정신 건강에도 신경을 쓰세요. 이런 느낌이 들기 전에 친구들과 자주 전화 및 Facetime 전화를 나누세요. 만약 산포를 환자와 단 두리 하시 면은 한사람 더 추가 해서 세시 다 같이 산포를 하세요. 가족 분

이나 친구분이 잠시 동안 환자를 돌 보는 것을 돕고 싶다면, 그 도움을 받으세요. 그런 기회가 생기면은 간병인 (돌봄 도우미)도 스트레스 해소 위해서 혼자 보내는 시간도 중요 합니다. 규칙은 본인 위해서 환자도 위해서 항상 지키세요.

가족 양인 간병인 (돌봄 도우미)의 규칙. 간병인 (돌봄 도우미)이 집으로 가서 환자를 돌 볼 경우 에는, 집에서 같이 사는 가족 분 과 또 같은 규칙을 따르셔야 됩니다: 손을 자주 씻고, 본인의 건강 관리, COVID-19 의 증상과 감염이 될 경우에는 어떻게 해야 될 대책을 세워야 됩니다.

의료 관리 간병인 (돌봄 도우미)이 환자의 일상적인 건강과 만성 질환 건강 관리 하셔야 됩니다. 또한 COVID-19 이 감염이 되면, 시간 마다 상황하고 증상이 변 하면서 당황 스텝게 응급실로 가야 될 확률이 높습니다.



환자가 COVID-19 의 감염이 되었다는 짐작이 가면, 즉시 환자의 병원 의사로 연락을 해서 telehealth 가 가능 한지 물어 보세요 (의사 사무실로 가는 것 보다 전화로 통 해서 방문과 진단을 할 수 있는지 확인하십시오). 주치 간호사, 의사, 의사 보조가 모두다 Medicare / Medical 로 telehealth service 을 의료 비로서 의사 비용으로 내 드립니다.

아래에 적혀 있는 질문은 꼭 의사에게 물어 보세요:

- 일반적인 건강과 만성 질환 건강 관리 때문에 의사/병원 방문 보다 telehealth 이 가능 한지?
- COVID-19 의 증상 관리?
- 상황이 다급 한때는, 의사를 직접 연락을 하는지, 아니면 응급실로 바로 가는지?

만약 감염 상태와 증상들이 심 해지던가 변화가 있으시면서, 주치 의사도 연락 하기가 힘들시면, 병원 응급실을 전화 하세요. 거기서도 의사나 간호원이 있으며, 다급 해서 응급실로 가야 되는지 집에서 기다려야 되는지 조원을 받을 겁니다.

간병인 (돌봄 도우미)와 환자가 COVID-19 의 증상들이 보이기 시작 하면, 본인 아니면 환자의 주치 의사, 보건부, 응급실들을 먼저 연락 하는게 상당히 중요 합니다. 그 분들이 COVID-19 검진을 받는데 다급 한지 기다릴 수 있는지 조원을 할겁니다. 만약 검진 받는데 다급 하면, COVID-19 검진 장소를 권 할 것 입니다. 나라 곳 곳에 병원 하고 응급실 보다 의사의 추천이 필요 합니다.

COVID-19 임상 연구에 참석 하는 경우에는 연구 코디네이터 에게 최근 정보 대해서 연락을 하세요. 어떤 임상 연구는 잠시 멈추고, 어떤 경우에는 전화로 정보를 받으세요.

노인 아파트 와 양노원에서 사시는 화자들

가족 분들은 차차, 시간이 지나면서, 노인 아파트 와 양노원에 출입이 금지 될 겁니다.

시설들에 WIFI가 있으면, 모바일 전화로 얼굴을 서리 보면서 얘기를 나눌 수가 있어요. 시설을 연락 해서 확인하세요. 이런 상황에서는 환자와 시설에 계시는 노인 환자들이 COVID-19 전염되면 안이 돼요.

시설들에서는 환자들은 계속 간호를 받습니다. 그럼으로써 환자를 마주치면서 시간을 보내든가 방문을 하지 못 합니다. 이럴 때는 더 외로우면서 우울 해 질 겁니다. 나가서 걷든가, 친구분들과 이야기를 하시던가, 평소 해 좋아 하시던 음악을 들으 시던가, 좋은 책을 읽으세요. 절, 교회, 성당에 나가시면, 기도를 요청하세요. 가족 분들과 친구 분들에게 편지를 보내 시라고 하세요.