

LONG TERM CARE COMMUNITY COALITION

Advancing Quality, Dignity & Justice

가족 권한 강화에 관한 조언: 코로나19, 감기 및 독감 유행 시기

날씨가 쌀쌀해지고 코감기가 유행함에 따라, 귀하를 비롯한 양로원에 거주하는 가족 구성원의 건강 관리가 중요합니다. 다음은 가족 및 돌보미를 위한 조언입니다.

□ 선제적 대처!

- 코로나19 및 독감 예방 접종을 받으세요.
- 코로나19 검사 키트(<https://www.covid.gov/tests>에서 무료) 및 마스크, 손 소독제를 준비하세요.



□ 자기 자신 관리

- 누군가를 돌보는 일은 고됩니다! 충분히 숙면을 취하고, 건강한 음식을 섭취하고, 공중 보건 지침을 준수해 건강을 최상의 상태로 유지하세요.

□ 정보 습득

- 양로원 직원과 소통하세요. 양로원 거주 가족에 관한 정보를 전달받을 연락 담당자를 확보하세요.
- 코로나19, 독감 및 기타 전염병에 관해 주기적인 업데이트를 요청하세요.
- 양로원 관리자 및 직원과 문제에 대해 논의할 때는 존중하는 태도를 취하세요.
- 양로원 직원의 노고를 인정하세요. 친절함과 감사하는 태도는 긍정적 환경을 조성하는 데 큰 도움이 됩니다.



□ 예비 계획 수립

- 직접 양로원 거주 가족을 방문하기 어려운 경우, 누가 대체할 수 있는지 스스로에게 물어 보세요.
- 기술을 이용하세요! 양로원 거주 가족이 전화기 또는 태블릿에서 영상 및 전화 통화, 문자 기능을 이용할 수 있도록 설정하는 것을 도와주세요. 직원에게 통화 설정 지원을 요청하세요.



□ 다른 가족들과 협력

- 관리자에게 가족 협의회 존재 여부를 확인하고 이에 참여하세요! 회원이 많을수록 더 큰 힘이 됩니다.
- 부끄러워 하지 마세요. 다른 가족들에게 인사를 건네 보세요. 전화번호 및 이메일, 인스타그램을 공유해 보세요.
- 가족 협의회 및 가족 역량 강화에 관한 자세한 정보는 nursinghome411.org/families 를 방문하거나 families@ltccc.org 로 연락해 확인하실 수 있습니다.



추가 자료

- [Long Term Care Community Coalition\(LTCCC\) 감염 및 예방, 통제에 관한 요약서](#)
- [Centers for Medicare & Medicaid Services\(CMS\) 감염 예방 통제 및 면역에 대한 핵심 요인 경로](#)
- [Johns Hopkins Medicine 겨울철 질병 안내](#)