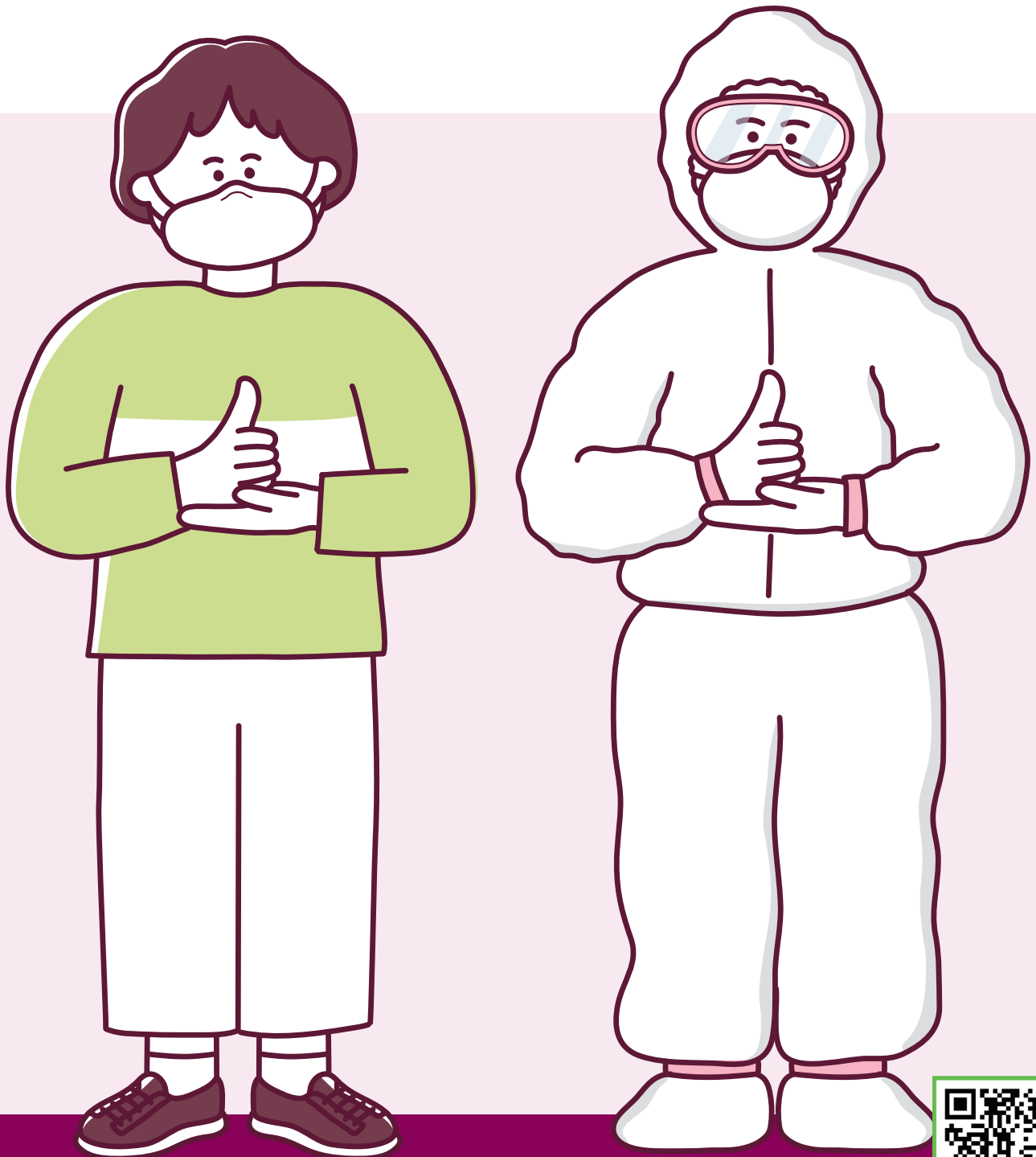


코로나19

장애인을 위한 코로나19 안내서

함께 이겨 냅시다



이 안내서는 코로나19에 대해 국민 누구나 쉽게 이해할 수 있도록 만든 자료입니다.



순서



- 순서별 코로나19 영상 (자막, 내레이션, 수어통역 포함)..... 3
- 코로나19는? 4
- 코로나19와 관련된 말 5
- 코로나19에 걸리면 어떻게 아픈가? 9
- 코로나19에 걸린 것처럼 아프다면? 10
- 코로나19에 걸리지 않으려면? 11
- 코로나19 검사를 받아야 한다면? 15
- 코로나19로 격리해야 한다면? 17
- 코로나19로 스트레스를 받는다면? 20
- 코로나19 관련 연락처 21
- 코로나19 대비 카드** 22

* 본 자료는 장애인지역공동체, 대구장애인차별철폐연대, 소소한소통이 함께 만든 '쉽게 알아보는 코로나19(2020. 3. 27.)'의 내용 일부를 참고하였습니다.

순서별 코로나19 영상 (자막, 내레이션, 수어통역 포함)

• 코로나19는?



• 코로나19와 관련된 말



• 코로나19에 걸리면
어떻게 아픈가?



• 코로나19에 걸린 것처럼
아프다면?



• 코로나19에 걸리지
않으려면?



• 코로나19 검사를 받아야
한다면?



• 코로나19로 격리해야
한다면?



• 코로나19로 스트레스
받는다면?



• 코로나19 관련 연락처



코로나19는?



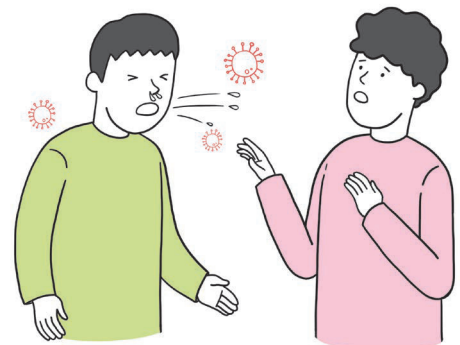
‘코로나바이러스감염증 -19’를 줄인 말입니다.

코로나19는 다른 사람에게 바이러스를 옮기면서 널리 퍼지는 병입니다.
2019년 12월 중국 우한에서 처음 생긴 후 전 세계로 퍼졌습니다.
현재에도 코로나19에 걸리는 사람이 계속 나타나고 있습니다.



● 어떻게 코로나19에 걸리나?

코로나19에 걸린 사람의 침, 콧물이 다른 사람의 몸으로 들어가면 병이 옮습니다.
침, 콧물은 눈, 코, 입 등을 통해서 몸에 들어갑니다.



코로나19와 관련된 말



코로나19에 관한 여러 가지 말을 이해하기 쉽게 설명합니다.

비말감염

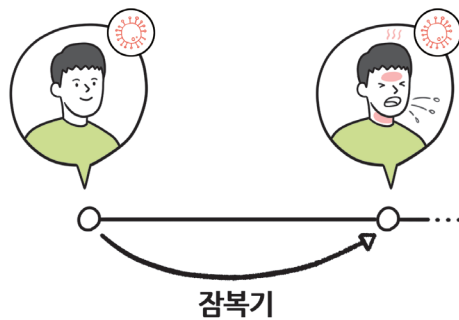
“코로나19는
비말감염 됩니다.”



비말감염은 입, 코에서 나오는
침과 콧물이 튀면서
병을 옮기는 것을 말합니다.

잠복기

“코로나19는
잠복기가 길게는
14일까지라고 합니다.”



병에 걸린 후부터 열이나
기침이 나는 등 아프기 전까지의
기간을 말합니다.
아프기 전에는 병에 걸린 사실을
모를 수 있습니다.

확진자

“오늘까지 확진자는
○○○○명입니다.”



코로나19에 걸린 사람을 말합니다.
확진자인지 아닌지는
나라에서 정한 병원의 의사가
알려줍니다.

의사환자

“**의사환자**는 질병관리본부 콜센터 ☎1339나 지역보건소에 신고해야 합니다.”



코로나19에 걸린 것으로 보이는 사람입니다. 확진자와 만난 사람 중 열, 기침 등으로 아픈 사람을 말합니다.

조사대상 유증상자

“**조사대상 유증상자**는 코로나19 검사를 받아야 합니다.”



외국에 다녀온 사람, 여러 명의 확진자가 나온 곳에 갔던 사람 중 열, 기침으로 아프거나 의사가 코로나19로 의심된다고 한 사람입니다.

접촉자

“○○번 환자의 **접촉자**로 코로나19 검사를 받았습니다.”



확진자와 만났거나 확진자가 갔던 곳을 비슷한 시간에 방문했던 사람을 말합니다. 혹시 코로나19에 걸렸을 수 있기 때문에 확인이 필요합니다.

기저질환

“**기저질환**이 있는 사람이 코로나19에 걸리면 더 위험합니다.”



평소에 가지고 있는 오래된 병을 말합니다. ‘지병’이라고도 합니다. (고혈압, 당뇨병, 천식, 결핵 등)

양성/음성

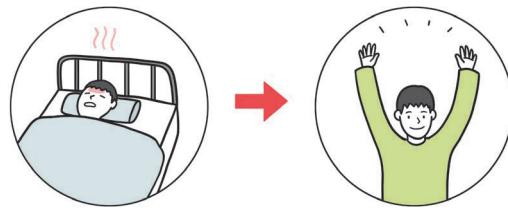
“코로나19 검사 결과
음성으로
판정되었습니다.”

양성 ⇨	코로나19 ○
음성 ⇨	코로나19 ✕

병에 걸린 사람은 검사 결과가 ‘양성’으로, 병에 걸리지 않은 사람은 ‘음성’으로 나옵니다. 검사 결과가 ‘양성’이면 확진자로 분류됩니다.

완치

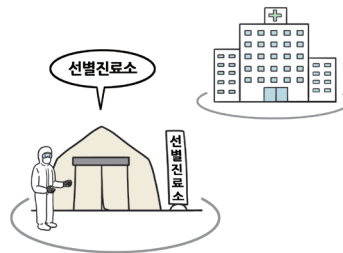
“확진자 중 ○○명이
오늘 완치 판정을
받았습니다”



코로나19에 걸렸던 사람이 치료 후 다 나은 것을 말합니다.

선별진료소

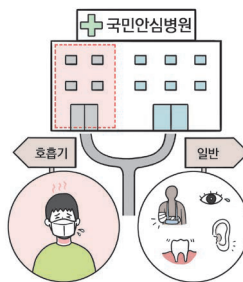
“선별진료소에서
코로나19 검사를
받을 수 있습니다.”



코로나19에 걸린 것으로 의심되는 사람이 따로 진료를 받는 곳입니다. 다른 사람에게 병을 옮기지 않기 위해 따로 마련되어 있습니다.

국민안심병원

“○○병원은
국민안심병원으로
편안하게 진료받을 수
있습니다.”



아플 때 코로나19에 대한 걱정없이 진료받을 수 있도록 나라에서 정한 병원입니다. 코, 목, 폐 등 호흡기 환자와 다른 환자를 따로 진료합니다.

생활치료센터

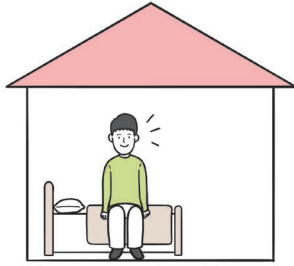
“확진자 중에서 증상이
심하지 않은 경우는
생활치료센터로
옮깁니다.”



코로나19 확진자 중에서 열, 기침 등이 심하지 않은 환자를 치료하는 곳입니다.

자가격리

“확진자를 만난 사람은
우선 **자가격리**하는 것이
좋습니다.”

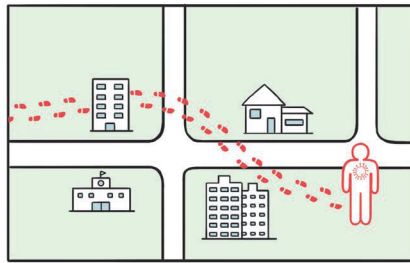


확진자를 만났거나 코로나19에
걸린 사람이 다른 사람들에게 병을
옮기지 않도록 집 또는 방에서
혼자 지내는 것입니다.

- 시설격리 : 격리가 필요한 사람들이 나라에서 마련한 곳에서 함께 지내는 것
- 병원격리 : 치료를 받기 위해 병원에 입원해 지내는 것

동선

“오늘 발생한 ○○구
확진자의 **동선**을
공개합니다”



확진자가 간 장소, 이용한
교통수단 등 그 사람이 다닌
모든 곳을 말합니다.
확진자의 동선은
지역 시·군·구청에서 알려줍니다.

방역

“확진자가 방문한 곳은
철저히
방역하였습니다.”



소독약 등을 뿌려서
남아있을 수 있는
바이러스를 없애고
깨끗이 하는 일을 말합니다.

역학조사

“확진자가 왜
코로나19에 걸렸는지
역학조사에
들어갔습니다.”



코로나19에 걸린 이유를
찾는 조사입니다.
언제 누구를 만났고
어디에 갔는지 등
여러 가지를 살펴봅니다.

코로나19에 걸리면 어떻게 아프는가?



코로나19에 걸리면 보통 열·기침이 나고, 심하면 숨 쉬기 어렵습니다.

● 이렇게 아플 수 있습니다

열이 난다.
(체온계로 잰을 때,
37.5도가 넘는 경우)



몸살처럼 몸이 쑤시고 아프다.



기침을 한다.
가래가 나온다.



목이 아프고 코가 막히거나
콧물이 난다.



숨 쉬는 게 힘들고 불편하다.



가슴이 답답하고 아프다.



아픈 곳이 없는데 코로나19에 걸린 사람도 있습니다. (무증상 감염자)

코로나19에 걸린 것처럼 아프다면?



1. 먼저 ☎1339나 지역보건소에 전화합니다.

- 의사소통에 어려움이 있다면
☎1339 카카오톡 상담, ☎129 콜센터 영상수어상담을 이용합니다.
- 혼자 설명하기 어려우면
가족이나 활동지원사가 대신 설명합니다.

“목이 아프고 열이 많이 나요.”



2. 자신에 대해 자세히 설명합니다.

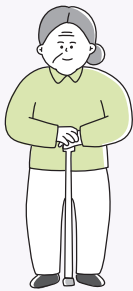
<전화로 알려야 할 내용>

- 이름, 나이, 사는 곳 등
- 현재 어디가 어떻게 아픈지
- 외국에 다녀온 적이 있는지
- 확진자를 만났거나 확진자가 갔던 곳에 방문했는지
- 확진자 여러 명이 나온 곳과 관련이 있는지
- 지원이 필요한지(이동지원, 의사소통지원, 활동지원)

3. 신고 후에는 안내에 따릅니다.

- 필요한 경우 자가격리하거나 코로나19 검사를 받아야 합니다.

● 코로나19를 더 조심해야 하는 사람



65세가 넘는 사람



임산부



다른 병을 갖고 있는 사람
(고혈압, 당뇨, 암, 폐렴, 만성질환*을 가진 사람)

* 만성질환 : 한번 걸리면 잘 낫지 않고 오랫동안 아픈 병

코로나19에 걸리지 않으려면?



코로나19는 다른 사람에게 옮거나 옮길 수 있고 아직 치료약이 없기 때문에 모두가 조심해야 합니다.

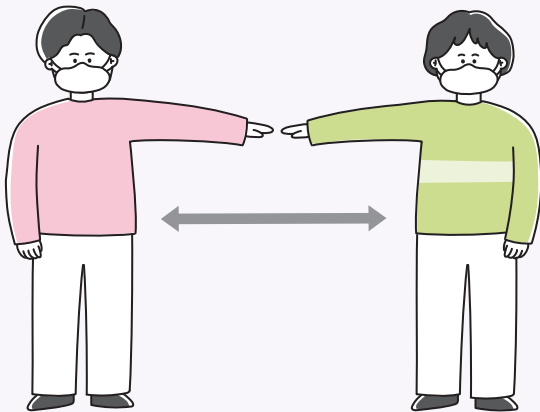
흐르는 물에 비누로 손을 깨끗이, 자주 씻습니다.
(30초 넘게)



기침이나 재채기를 할 때는 옷소매로 입과 코를 가립니다.



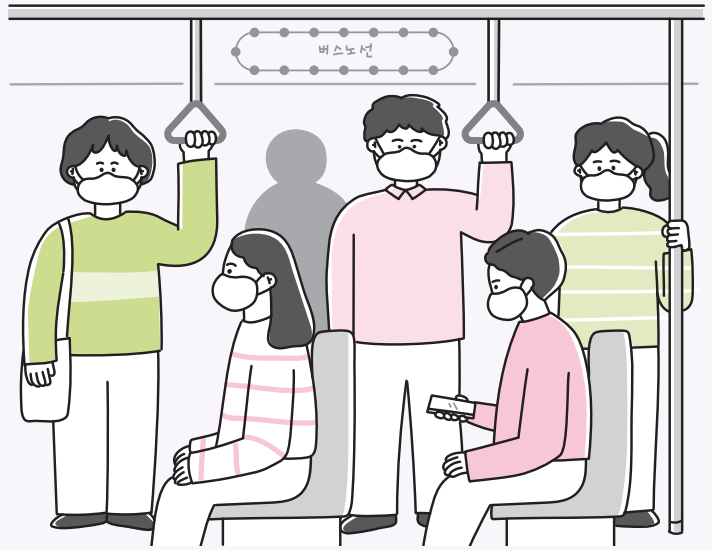
사람들과 가까이 있지 않습니다.
(두 팔 거리 정도 떨어져 있도록 합니다.)



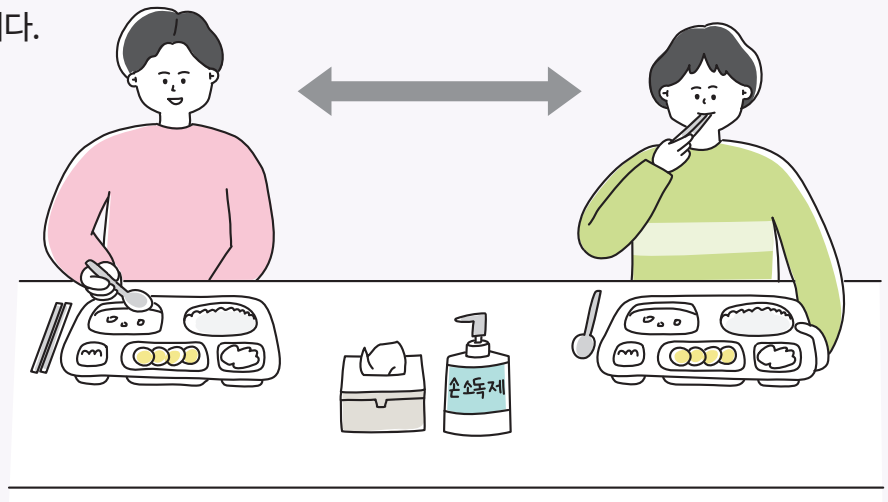
꼭 필요할 때만 외출하고 집에서 지냅니다.
- 아프면 3일에서 4일 정도 집에 머물니다.



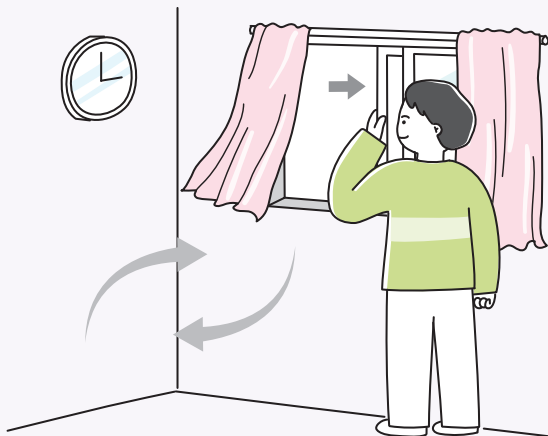
여러 사람이 함께 이용하는 곳,
사람이 많은 곳에서는
반드시 마스크를 씁니다.
(지하철, 버스, 마트, 쇼핑몰 등)



회사, 학교 등에서 생활할 때도
사람들과 가까이 있지 않도록 합니다.
- 대화할 때는 마스크를 쓰고,
음식은 각자 덜어 먹습니다.



집, 사무실 등에서는 하루 2번 문을 열고
공기를 통하게 합니다.
(자주 하면 더 좋습니다.)



손이 자주 닿는 물건은 여러 번 소독합니다.
- 휠체어 등 보조기기도 자주 소독합니다.



더 알아두면 좋아요

● 집, 사무실 소독하기

- 손이 자주 닿는 곳을 일주일에 1번 넘게 소독합니다.
* 전화기, 리모컨, 손잡이, 문고리, 탁자, 스위치, 키보드, 마우스 등
- 약국에서 파는 소독제, 소독제가 묻은 휴지 등을 사용합니다.
- 아이들의 입이나 손에 닿는 장난감 등은 소독 후에 깨끗한 천으로 한 번 더 닦고 말려야 합니다.

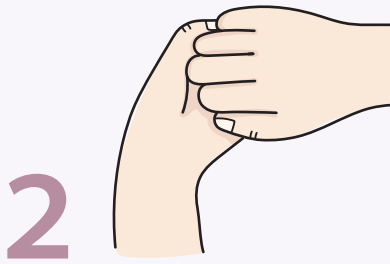


● 올바른 손 씻기

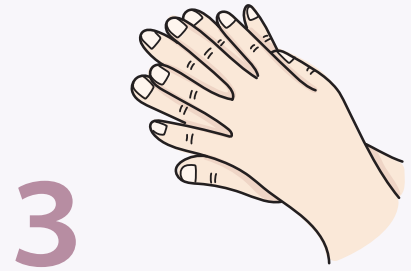
두 손바닥을 마주 대고 문지릅니다.



손가락을 마주 잡고 문지릅니다.



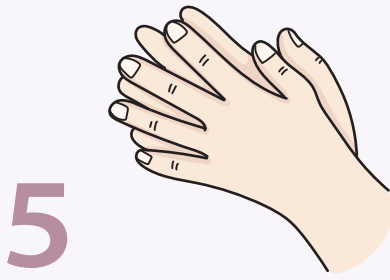
손등과 손바닥을 마주 대고 문지릅니다.



엄지손가락을 반대편 손으로 쥐고 돌려주면서 문지릅니다.



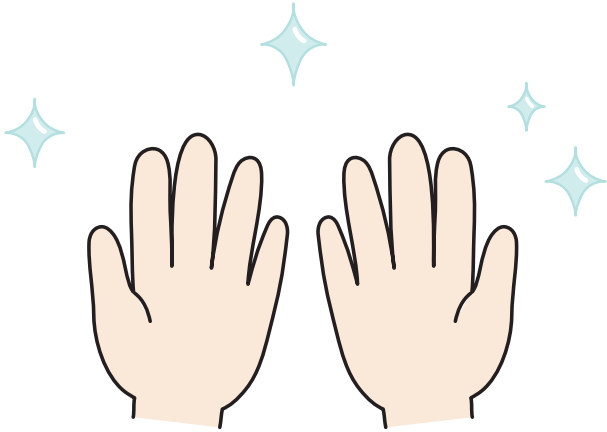
손각지를 꺾어서 손가락끼리 문지릅니다.



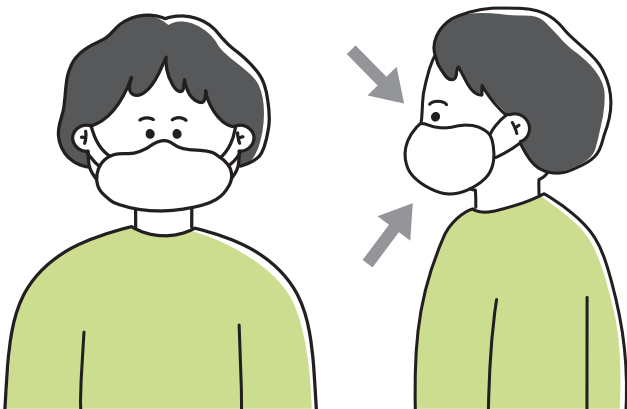
손가락을 반대편 손바닥에 문질러 손톱 밑을 깨끗이 합니다.



● 올바른 마스크 사용법



마스크를 사용하기 전에
먼저 손을 깨끗이 합니다.



마스크를 쓸 때 입과 코를 완전히 가리고,
얼굴과 마스크 사이에 빈틈이 없게 합니다.



마스크를 쓰는 동안 마스크를 만지지 않습니다.

마스크는 깨끗하게 관리합니다.

- 마스크 안쪽이 더러워지면 사용하지 않습니다.
- 1회용 마스크는 오래 사용하면 안 됩니다.
(면 마스크는 깨끗이 빨아 씹니다.)
- 더러워진 마스크는 바로 쓰레기통에 버리고 손을 씻습니다.

코로나19 검사를 받아야 한다면?



이동에 어려움이 있다면?

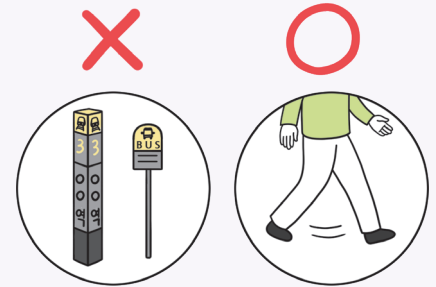
코로나19 검사를 받으러 가거나 돌아올 때 도움을 요청합니다. (☎1339)

● 코로나19 검사를 받으러 갈 때 지켜야 할 것

반드시 마스크를 씩습니다.
검사를 기다리는 동안에도
벗지 않습니다.



버스, 전철 등
대중교통을
이용하지 말고
걸어가거나
자동차를 타고
갑니다.



● 코로나19 검사 순서

접수와 검사에 어려움이 있는 장애인은 필요한 지원을 요청합니다.
(수어 상담, 시각 지원판/의사소통 도움·그림 글자판 등)



1. 접수하기 : 검사를 신청합니다.



2. 차례 기다리기 : 마스크를 쓰고 차례를 기다립니다.



3. 자가문진표* 쓰기 : 자가문진표에 적힌 질문에 사실대로 답을 적습니다.

* 자가문진표 : 나의 상태를 알아보기 위해 여러 가지를 묻는 종이



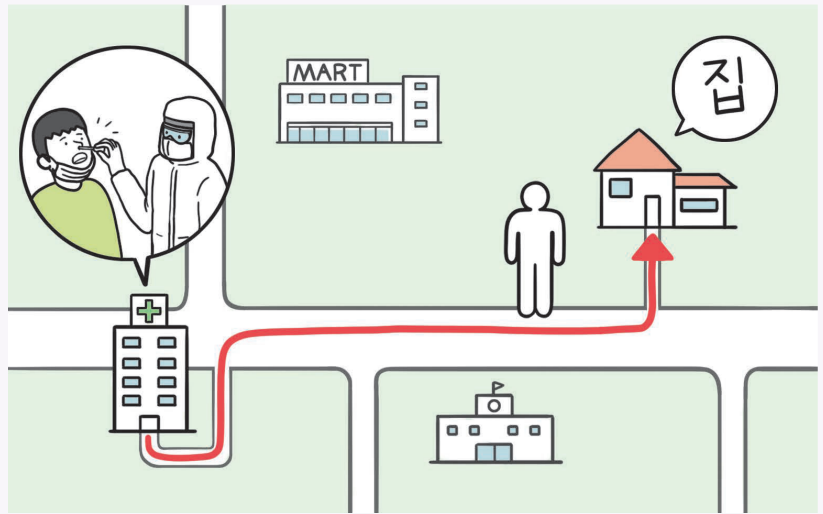
4. 검사받기 : 의사에게 어디가 어떻게 아픈지 말하고, 질문에 대답합니다.
코로나19 검사를 받습니다. (코나 입 속에 도구를 넣어 검사합니다.)



5. 교육받기 : 검사 결과가 언제 나오는지 안내받고
당분간 지켜야 할 것에 대해 교육받습니다.

● 코로나19 검사 후 지켜야 할 것

검사 후 다른 곳에 들르지 말고 곧바로 집으로 갑니다.



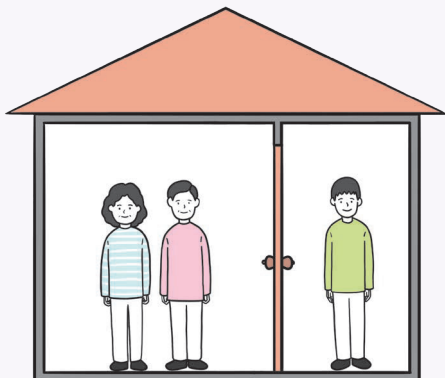
집에 가는 동안 반드시 마스크를 씩니다.
갈 때는 걸어가거나 자동차를 이용합니다.
(대중교통은 이용하지 않습니다.)



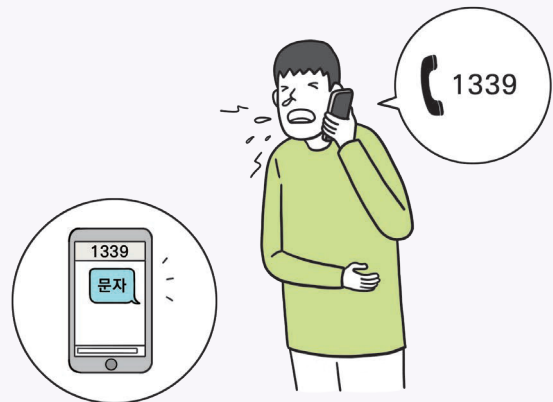
검사결과가 나올 때까지
외출하거나, 다른 사람과 만나면 안 됩니다.



가족에게 옮기지 않도록 집에서도 마스크를 씩니다.
격리할 때 지켜야 하는 규칙에 따라 지냅니다.



기침, 콧물이나는 등 건강상태가 더 나빠지면
보건소 또는 ☎1339로 연락합니다.



검사결과가 '음성'이라도 위 내용은 지켜야 합니다. (아프기 시작한 날부터 14일 동안)
검사결과가 '양성'이면 코로나19 치료를 받게 됩니다.

코로나19로 격리해야 한다면?



● 장애인이 받을 수 있는 지원

- 이동 지원 : 격리 장소까지 이동할 때 도움을 받습니다.
- 일상생활 지원 : 격리해서 지내는 동안 필요한 것을 지원받습니다.
(활동지원, 돌봄지원, 생활에 필요한 물건 지원 등)

● 격리해 지낼 때 알아둘 것



1. 코로나19가 퍼진 이유를 찾을 수 있게 돕습니다.

- 보건소에서 연락이 오면 물어보는 것에 대해 자세히 대답합니다.
- 가족관계, 만났던 사람, 갔던 곳, 이용했던 대중교통 등 모든 정보를 자세히 알려줍니다.



2. 확진자가 될 경우를 위해 필요한 준비를 합니다.

- 확진자가 될 수 있기 때문에 '코로나19 대비 카드'(21쪽)를 적어둡니다.
- 격리 중인 사실을 가족, 친구, 활동지원사 등 가까운 사람에게 알립니다.



3. 자가격리에 따른 생활지원, 유급휴가 등을 신청합니다.

- 지역 읍·면·동주민센터에 필요한 지원을 신청합니다.



4. 자가격리 하는 사람을 위한 앱을 사용합니다.

- 자가격리 하는 사람이 건강 상태를 기록하는 앱입니다.
- '자가격리자 안전보호 앱' 받기 : 플레이스토어(삼성, LG 휴대폰) 또는 앱스토어(아이폰)에서 '자가격리자 안전보호'라고 검색해 내려받습니다.

● 자가격리하는 사람이 지켜야 할 것



1. 외출을 하지 않습니다. 병원 등 외출을 꼭 해야 할 때는 먼저 보건소에 연락해 알립니다.

※ 자가격리해야 할 사람이 외출하면, 감옥에 가거나 벌금을 낼 수 있습니다.



2. 나만의 공간에서 혼자 생활합니다.

- 방문은 닫은 채로 창문을 열어 공기를 맑게 합니다.
- 밥은 혼자 먹습니다.



3. 가족 등 다른 사람들과 가까이 하면 안 됩니다.

- 여러 대화하거나 몸이 닿지 않도록 합니다.
- 화장실, 세면대를 혼자 사용합니다.
(여럿이 쓸 때는 사용 후 락스 등으로 소독합니다.)



4. 수건, 그릇, 수저 등 물건을 따로 사용합니다.

- 빨래나 설거지도 따로 합니다.



5. 손을 자주 깨끗하게 씻고 마스크를 사용합니다.

● 자가격리 중인 사람과 함께 지내는 사람이 지켜야 할 것
(가족, 활동지원사 등)



자가격리 중인 사람을 가까이 하거나 만지지 않도록 합니다.
자가격리 중인 사람과 모든 물건을 따로 사용합니다.



항상 손을 깨끗이 하고 마스크, 비닐장갑을 꼭 씩습니다.



주로 쓰는 공간이나 가구, 물건은 자주 닦고 소독합니다.
자주 문을 열어 공기를 통하게 합니다.



사람 많은 곳에 가지 않습니다.
여러 사람이 모인 곳에서 일하는 사람은
당분간 일을 쉬는 게 좋습니다.
(자가격리 중인 사람이 격리를 마칠 때까지)



자가격리 중인 사람이나 자신이
열, 기침이 나지 않는지 자주 확인합니다.
아프면 바로 ☎1339로 연락합니다.

코로나19로 스트레스 받는다면?



● 누구나 스트레스를 받을 수 있습니다.

- 불안하고 무서워요!
- 사람들을 못 믿겠어요!
- 답답하고 짜증나요!
- 기운이 없고 모든 것이 귀찮아요!
- 머리가 아파요!
- 소화가 잘 안 돼요!



● 이렇게 해봐요

믿을 만한 정보에만 귀를 기울입니다. 잘못된 정보 때문에 스트레스를 받을 수 있습니다.



가족, 친구, 동료와 전화나 문자로 이야기를 나눕니다.



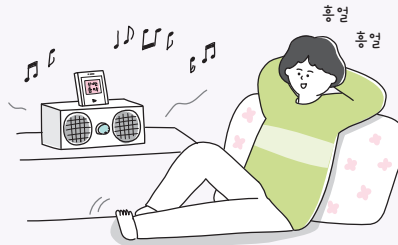
정해진 시간에 잠을 충분히 자고, 식사를 제때 먹습니다.



스트레칭 등 가벼운 운동을 합니다.



인터넷 하기, TV 보기, 게임하기 등 집에서 할 수 있는 즐거운 활동을 찾아서 합니다.



필요하면 상담 등 전문가의 도움을 받습니다.



상담전화

- 확진자, 가족 ☎02-2204-0001(국가트라우마센터)
- 격리 중인 사람, 일반 국민 ☎1577-0199(지역 정신건강복지센터)

코로나19 관련 연락처



● 코로나19에 대해 궁금한 것이 있다면

- 코로나바이러스감염증-19 홈페이지 ncov.mohw.go.kr
인터넷에서 “코로나19”를 검색합니다.

● 우리 지역 코로나19 확진자 수, 동선을 알고 싶다면

- 각 지역 시청 / 군청 / 구청 홈페이지

● 코로나19가 의심되면?

- 전화상담 ☎1339 / 지역 보건소
- 카카오톡 상담(질병관리본부)

■ 코로나19 대비 체크 리스트(확인표)

나에게 해당되는 곳에 V 표시 하세요.

확인 내용	예	아니요
1. 당신은 아플 때 내가 어떻게 지내는지 확인하고 보살펴줄 수 있는 사람 (가족, 활동지원인 등 보호자)이 있습니까?		
→ ('아니요'에 표시했다면) 아플 때 돌봐줄 가까운 사람을 정해둡니다.		
2. (평소 먹는 약이 있다면) 당신은 앞으로 2주 동안 먹을 만큼의 약을 가지고 있습니까?		
→ ('아니요'에 표시했다면) 다니는 병원 (의원)의 의사에게 만일을 위해 필요한 약을 미리 충분히 달라고 요청합니다.		
3. 당신은 2주 동안 집에서만 지낼 수 있을 만큼 생활용품과 먹을 것이 충분히 있습니까?		
→ ('아니요'에 표시했다면) 자가격리 할 때 필요한 생활용품, 먹을 것을 미리 사둡니다.		
4. 당신은 전동휠체어 등 보조기기의 도움 없이 혼자 이동할 수 있습니까?		
→ ('아니요'에 표시했다면) 코로나19 검사를 받기 위해 이동할 때 지원해달라고 합니다.		
5. 당신은 말하고 듣거나 이해하는 것에 어려움이 있습니까?		
→ ('아니요'에 표시했다면) 선별진료소, 병원에 가면 수어나 의사소통 지원을 해달라고 합니다.		



보건복지부



대전광역시
지역장애인보건의료센터

35015

대전광역시 중구 문화로 282

충남대학교병원 대전충청권역의료재활센터 2층

TEL. 042-338-2223~2230

FAX. 042-338-2226

<https://djmc.cnuh.co.kr>

