

개인 및 가족을 위한 유행성 독감 준비 점검 리스트

이 점검 리스트는 귀하 및 가족이 심한 독감의 영향을 감소하는데 도움이 될 것 입니다. 이러한 준비 조치는 대부분이 지진이나 홍수 같은 어떠한 재앙에도 귀하 및 가족에게 유효한 조언이 됩니다.

가정에서 준비

- 물, 음식 그리고 그외 필수품을 저장한다. 가정에 있는 물품으로 최소한 일주일을 지낼 수 있도록 준비한다. 여러 주 동안 상점에 갈 수 없거나 상점이 열지 않을 수 있고 또는 한정된 물품만이 제공될 수 있습니다. 대중 서비스 또한 정지 될 수 있으므로 전기, 수도 그리고 쓰레기 처리 서비스가 차단될 경우를 대비 하십시오. 여분의 물품들을 보관해 두십시오 (정전 또는 자연 재앙과 같은 비상 시에 매우 유용할 수 있습니다.).

부패하지 않는 식품 예들	그외 비상용품 예들
<ul style="list-style-type: none"> 참치, 닭고기, 칠면조, 비엔나 소시지 등과 같은 통조림 고기 통조림 콩, 과일, 야채, 스프 단백질 또는 과일 바 건조된 시리얼 또는 그레놀라 건조 과일 땅콩버터 및 젤리 견과류 또는 트레일 믹스 크래커 과자, 사탕, 인스턴 커피, 차 등 강정 음식 주스 통조림 병에 든 물 분유 및 캔이나 병에 저장된 유아 음식 	<ul style="list-style-type: none"> 애완동물 음식, 고양이 분비물 처리통 일회용 기저귀 여성 생리용품 손전등 휴대용 라디오 손전등, 라디오, 게임, 온도계 등에 사용할 건전지 수동 캔 오픈너 플라스틱 쓰레기 봉투 티슈 및 화장지 오락 - 게임, 공예용품, 책, 영화, 등등. 특별한 필요가 있는 사람들을 위한 용품들 - 연로자 또는 장애인들 여분의 현금

- 가족 비상 계획을 구상한다.

- 만일을 대비하여 진료에 필요한 용품을 준비한다. 예를 들면, 심각한 유행성 질병이 있는 경우에 의료 상담 및 진료를 받기 어려울 뿐 아니라 의료진들 및 진료소들이 너무 많은

Office of the Director

999 Third Avenue, Suite 1200 · Seattle, WA 98104-4039

T 206-296-4600 F 206-296-0166 TTY Relay: 711

www.metrokc.gov/health

환자들을 돌보아야 할 수도 있습니다. 치료가 필요한 모든 사람들을 돌보기에는 의료용품들, 의료진들 그리고 병원 입원실이 부족할 수 있습니다.

- 누가 의료 치료를 받을 것이며 어느 정도의 치료를 받을 것인 지를 결정하는 일은 어려우나 꼭 필요하게 될 것입니다. 이와 같은 경우를 미리 가족과 상담하십시오.
- 극심한 전염병인 경우에는, 다른 이들로부터 그리고 공중 장소로부터 가능한 많이 격리될 수 있습니다. 상점을 가거나 외출 횟수를 제한 하십시오. 또한, 대중 교통 도로 및 운행시간이 제한될 수도 있음을 기억하십시오.
- 지원 서비스가 제공될 수 없는 경우를 대비하여 장애가 있는 가족을 어떻게 돌볼 것인지를 미리 계획하십시오.
- 학교가 휴교될 경우 누가 자녀들을 돌볼 것인지 결정하십시오.
- 일반적 준비로써, 비상 시에 만일 가족이 서로 떨어질 경우에 어디에서 서로 만날 것인지 정하십시오.

- 의료 및 건강 용품을 저장한다.** 정기적으로 복용하시는 약품을 충분히 준비하십시오. 의료진에게 처방약을 요청 하십시오. 만일 보험사가 부가적인 약품량을 허가하지 않는다면 귀하가 지불해야 할 것입니다. 언제나 건강 용품들 및 비 처방 약품들을 가까이 보관 하십시오.

의료 및 건강 용품 예들
<ul style="list-style-type: none"> • 처방약 및 혈당 측정기 및 혈압 측정기 등의 처방용품들 • 비누 및 물 • 퓨렐 또는 다른 상표의 알코올-손비누 • 아세트아미노펜 또는 이부프로펜 같은 해열제 또는 진통제 • 펩토-비스몰 또는 카오펙테이트(일반적으로 어린이 약이 아님) 같은 설사약. • 목 정제 • 덱스트로메토르판이 포함된 기침약 • 체온계 • 비타민 • 게토레이 및 페디아라이트(유아용) 같은 전해물이 포함된 액체

직장에서 준비

- 집에 있을 계획을 하십시오..** 질병을 앓을 시에는 집에 머무는 것이 다른 사람들을 보호하는 데에 가장 중요한 일입니다.
- 직장 규정을 알아 두십시오..** 병가 및 결근, 휴근, 또는 재택근무에 관한 규정들에 대해 고용주나 노동 조합에 문의 하십시오.
- 준비 계획을 장려하십시오..** 모든 사업체, 조직체 및 기관은 많은 직원들이 여러 달 동안 결근하는 상황에 대비하여 어떻게 필요한 작업을 달성할지 미리 계획 해야 합니다. 일상적으로 본인의 작업이 아닌 다른 작업을 해야 할 경우가 발생할 수 있습니다.

- 작업을 달성하기 위한 다른 방안을 모색 하십시오..** 이메일이나 전화 회의를 더욱 이용하는 등 개인적 접촉을 피하도록 한다. 가능한 집 안에서 작업을 하도록 하십시오.

귀하의 지역 사회에서 준비

- 이웃을 알아 두십시오.** 각 개인이 준비되었는지 가족, 친구 그리고 이웃과 대화 하십시오. 연로하거나 특별한 서비스를 필요로 하는 사람들이 그 필요한 서비스를 받지 못하는 상황을 대비하여 준비 하십시오.
- 학교 정책을 알아 두십시오.** 질병 및 결석에 관한 규정을 알아 두십시오. 학교가 휴교할 경우를 대비하십시오.
- 지역 사회 단체에서 자원 봉사를 하십시오.** 재앙 및 유행성 독감에 대비하는 비상 계획에 함께 참여 하십시오.

바이러스 만연 예방

- **질병을 앓을 시 직장이나 학교에 가지 말고 집에 계십시오.**
- **다른 사람들이 앓을 시 가능한 그들과 멀리 하십시오.**
- **손을 자주 씻으십시오.** 비눗물을 이용하거나 퓨렐 또는 다른 상표의 알코올 손 세제를 사용해서 손을 씻는다.
- **기침이나 재채기를 할 때 입과 코를 가리십시오.** 손 대신에 팔 굽힘곳 또는 어깨를 사용하여 가리십시오.
- **사용한 티슈는 즉시 버리십시오.** 만일 기침할 때나 코를 풀 때 티슈를 사용 후 즉시 가까운 휴지통에 버리고 손을 씻으십시오.
- **어린이들에게 모범을 보이십시오..** 바이러스 및 세균 만연을 어떻게 예방할 지 실천으로 보이십시오.

기타 정보 자료:

보건소-시애틀 및 킹 카운티 지역: <http://www.metrokc.gov/health/pandemicflu>

전염 및 조류독감에 관한 안내를 제공하는 공식 미정부 웹사이트 :
<http://www.pandemicflu.gov/plan/tab3.html>

미국 적십자: <http://www.redcross.org/services/>

특별한 건강 치료를 필요로 하는 환자 들을 위한 안내 자료:

미국 소아과 아카데미, 소아과 응급 치료 위원회는 특별한 건강 치료를 필요로 하는 아동들을 위해, 응급 상황에서의 병원 치료 또는 외래 응급 치료에 관해 매우 중요하면서도 간결하고 총괄적인 안내를 담은

책자를 제공 합니다:

<http://aappolicy.aappublications.org/cgi/reprint/pediatrics;104/4/e53.pdf>

전국 장애 기관. 응급 조치 솔루션 주도. 준비 합시다-장애인들을 위한 응급 조치:

<http://www.nod.org/index.cfm?fuseaction=Page.viewPage&pageId=11>

전국 장애기관, 장애 & 응급처치 안내:

<http://www.nod.org/EPIResources/washington.html>