

코로나-19로 인해 가족이 입원했을 때

코로나-19 환자 수가 증가함에 따라 입원 환자 수도 증가할 것입니다. 이러한 입원은 환자본인뿐만 아니라 환자의가족에게도 매우 어려울 수 있습니다. 가족들은 환자의 회복에 대한 불확실성 때문에 불안해 할 수 있습니다. 또한 환자의 가족들은 자신도 질병에 걸릴 위험 때문에 걱정할 수도 있습니다.

또한 가족들은 잠재적 전염 때문에 입원한 가족들을 방문할 수 없을지도 모릅니다. 격리 입원은 모든 관계된 사람들에게 힘든 상황을 만듭니다.

불확실성과 고난에 대처하는 방법

- 건강을 지키고 긴장을 푸는데 도움이 되는 활동들을 하십시오. 이러한 활동에는 운동, 명상, 기도, 또는 친구 및 가족과의 대화가 포함될 수 있습니다.
- 식사 및 취침 관련 일상생활 습관을 유지하십시오.
- 가족들이 회복을 위한 치료를 받고 있음을 기억 하십시오. 대부분의 환자는 완치되어 집으로 돌아갈 수 있습니다.
- 환자의 중요한 문서를 언제든지 찾을 수 있는곳에 두십시오. 중요한 문서에는 의료, 법률 및 재무문서들이 포함될 수 있습니다.
- 가족이 심각한 병세를 보인다면 가족원이 원하는 치료방법에 대한 대화를 나누십시오.
- 환자의 상황에 대한 소식을 전해줄 수 있는 병원 직원과 연락을 유지하십시오.
- 병원 직원과 연락이 바로 되지 않을 수도 있음을 기억해주십시오. 병원은 이 기간 동안 매우 바쁩니다.

이 문서를 다른 형식으로 요청하려면 1-800-525-0127로 전화하십시오. 청각 장애가 있으시거나 난청이 있으신 분들은 711 ([Washington Relay](https://www.wa.gov/washington-relay))로 전화하거나 civil.rights@doh.wa.gov로 이메일을 보내십시오.

- 환자와 환자 가족들은 환자의 현상태에 관한 설명을 들을 권리가 있습니다. 의료종사자들은 환자의 상태를 가족들에게 알려주고 싶지만 너무 바쁘기 때문에 환자가족들이 환자에 관해 먼저 문의하면 의료진에게도 도움이 됩니다.

격리상태에서 연락을 유지하는 방법

- 각 가족 구성원의 현재 노출 위험도를 평가하고 자체격리가 필요한지 결정하십시오.
- 모든 사람이 안전하고 건강을 유지하려면 환자와 신체적 접촉이 금지되어야 한다는 것을 기억하십시오.
- 환자의 가족들이 병원과 거리를 두면 의료진들이 더 효과적으로 환자의 치료에 집중할 수 있습니다.
- 문자, 전화, 이메일 또는 화상 채팅을 통해 안전하게 대화할 수 있는 기회를 만드십시오.
- 가족이나 어린이들에게 편지를 쓰거나 그림을 그리게 하십시오.

아이들과의 의사소통 방법

- 각 아이의 연령과 정신적 발달수준을 고려하고 어떤 정보를 공유할지 결정하십시오.
- 아이들에게 대부분의 환자들은 상태가 나아진다는 것을 설명해 주십시오. 아이들에게 가족들의 건강상태에 대한 새로운 정보를 설명해 주십시오.
- 어른들도 걱정이 된다는 것을 아이들에게도 알려주는 것이 중요합니다. (예., "나도 할아버지가 걱정이 되지만 우리가족 모두 같이 뭉쳐서 잘 헤쳐나가자), 하지만 아이들에게 필요이상으로 걱정을 줄 필요는 없습니다.
- 아이들이 환자에 관한 긍정적인 생각이 담긴 무언가를 만들도록 응원해 주십시오. 아이들이 만든 무언가를 병원에 있는 환자와 공유할 수 있도록 창의적인 방법을 찾으십시오.

이 문서를 다른 형식으로 요청하려면 1-800-525-0127로 전화하십시오. 청각 장애가 있으시거나 난청이 있으신 분들은 711 ([Washington Relay](https://www.wa.gov/relayservice))로 전화하거나 civil.rights@doh.wa.gov로 이메일을 보내십시오.

- 환자가 매우 아프면 거짓확신을 주지 마십시오. 환자가 만약 사망한다면 간단하고 정확한 말로 무슨 일이 있었는지 설명하십시오.
- 아이들은 성인 간병인의 정서적 반응을 따라할 수도 있다는 것을 기억하십시오.

참고 문헌 : 미국 국립군의원 의과대학 정신과 외상성 스트레스 연구 센터

이 문서를 다른 형식으로 요청하려면 1-800-525-0127로 전화하십시오. 청각 장애가 있으시거나 난청이 있으신 분들은 711 ([Washington Relay](#))로 전화하거나 civil.rights@doh.wa.gov로 이메일을 보내십시오.