

## 신종 코로나바이러스(COVID-19) 정보 확인 시 장애가 있는 자녀의 부모와 가족을 위한 리소스

작성자:



세계는 전례없는 공중 보건 위기인 2019 신종 코로나바이러스(COVID-19)에 대응하고 있습니다. 이 위기에 대응하여 [Kate Brown 주지사는 3월 16일 월요일부터 4월 28일 화요일까지 오리건주의 학생들을 위해 학교를 폐쇄했습니다.](#) 이러한 폐쇄는 큰 도전 과제를 가져왔지만, 환자 상승곡선을 둔화시키고 전염 속도를 늦추어 오리건 사람들의 생명을 보호하는 가장 좋은 방법입니다.

우리는 현재 상황이 몇 가지 질문을 제기한다는 점을 이해하고 있으며, 여러분과 함께 이 상황을 헤쳐나가고 정보, 리소스 및 지원을 제공하려는 사람들로 구성된 전체 커뮤니티가 있음을 여러분에게 알려 드리고자 합니다. 여러분은 혼자가 아니며 우리는 함께 극복할 것입니다.

### 목차

이 리소스 가이드는 다음 범주와 관련된 리소스로 나뉩니다:

[식사](#)

[육아 및 임시 간호](#)

[건강과 안전](#)

[정신 건강](#)

[레크리에이션](#)

[지속적인 학습](#)

[코로나바이러스 관련 리소스](#)

## 가족을 위한 리소스

### 식사

| 리소스                                | 도움이 되는 방법/이유  | 링크 또는 연락처 정보  |
|------------------------------------|---|---|
| 지역 교육구                             | 주지사의 학교 폐쇄 발표에는 학교 시스템이 폐쇄 기간동안 지속적으로 식사를 나눠줄 계획을 세우는 내용이 포함되어 있었습니다.   | <a href="#">GreatSchools 전체 목록 오리건 교육구</a><br><a href="#">ODE의 오리건 학교 전화번호부</a> |
| 보충 영양 지원 프로그램(SNAP) 혜택을 위한 온라인 신청서 | 보충 영양 지원 프로그램은 저소득층 가정의 식량 예산을 보충하여 건강 식품을 구매하고 자족할 수 있는 영양 혜택을 제공합니다.  | <a href="#">자격 안내</a><br><a href="#">SNAP 혜택 온라인 신청</a>                         |
| 오리건 푸드뱅크                           | 오리건 푸드뱅크는 굶주림과 근본 원인을 제거하기 위해 노력하고 있으며... 이는 배고픈 사람이 없어야 하기 때문입니다. 이를 위해 오리건주와 워싱턴주 클라크 카운티에서 서비스를 제공하는 21개 지역 푸드뱅크 네트워크와 약 <a href="#">1,200개의 푸드 지원 사이트</a> 를 통해 식품을 배급합니다. | <a href="#">오리건 푸드뱅크 웹사이트</a><br><br>오리건 푸드뱅크<br>전화번호: 503-439-6510             |
| Community Action                   | Community Action은 워싱턴 카운티의 모든 사람에게 비상 식품 상자를 제공할 것입니다. 식품 상자는 월요일~금요일, 오후 5:30~오후 9시 및 주말, 오전 9시~오후 9시까지 이용할 수 있습니다.  | <a href="#">식품 도움 웹사이트</a><br><br>픽업을 예약하려면 503-640-3263번으로 전화하십시오.             |

|         |  |   |
|---------|--|---|
| 211info | <p>211info는 오리건 및 워싱턴 남서부의 주 및 지방 계약, 재단, United Ways, 기부 및 지역사회 파트너가 자금을 지원하는 비영리 단체입니다. 211info는 사람들이 필요한 지역 자원을 식별, 탐색 및 연결할 수 있도록 도와주면서 오리건 및 워싱턴 남서부 지역사회에 힘을 실어줍니다. 이들은 식품, 보호소, 옷, 육아, 유틸리티 등을 도울 수 있습니다.</p> | <p><a href="#">211info 웹사이트</a></p> <p>211info에 연락하십시오:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 211 또는 1-866-698-6155로 전화하십시오</li> <li>• 우편번호를 898211(TXT211)로 문자메시지 전송</li> <li>• 이메일 <a href="mailto:help@211info.org">help@211info.org</a></li> </ul> <p>영어와 스페인어로 도움을 받을 수 있습니다.</p> |
|---------|--|---|

## 육아 및 임시 간호

| 리소스  | 도움이 되는 방법/이유   | 링크 또는 연락처 정보  |
|--|--|---|
| 귀하의 평소 보육 제공자  | 현재, 오리건에서는 주 전체에 걸친 보육 시설이 폐쇄되지 않습니다. 해당 보육 서비스 제공자가 영업 중인지 서비스 제공자에게 문의하십시오.<br><br><i>가능하면 바이러스 전파를 막고 필요한 가족을 위한 보육 슬롯을 남겨둘 수 있도록 어린이를 집에 있도록 하십시오.</i> | 해당되는 곳으로 연락   |
| ARCH 국가 임시 간호 네트워크 및 리소스 센터(National Respite Network and Resource Center)                            | ARCH는 가족이 지역사회에서 임시 간호 및 위기 관리 서비스를 찾으실 수 있도록 도와드립니다.  | <a href="#">임시 간호</a>   |
| Oregon Department of Human Services, 발달 장애 서비스국(Office of Developmental Disabilities Services, ODDS) | 학교에 다닐 나이이나 가정 지원을 받는 만 18세 미만의 모든 아동은 주 전체 학교 휴교 기간 동안 현재 아동 요구 평가(Child Needs Assessment, CNA)에 명시된 여름 시간에 액세스 할 수 있습니다(필요한 경우).                         | <a href="#">지역사회 발달 장애 프로그램(Community Developmental Disabilities Program, CDDP) 연락처 정보</a><br><br><a href="#">여름 시간 이용을 허용하는 정책을 ODDS에서 업데이트함</a> |

## 건강과 안전

| 리소스                                     | 도움이 되는 방법/이유  | 링크 또는 연락처 정보                 |
|---|---|------------------------------|
| 오리건 보건 당국(Oregon Health Authority, OHA) | 오리건 보건 당국 최근 규칙 제출, 의료 교통 공지, 양식, 행정 규칙서 및 보충 지침에 관해 이 정보 웹페이지를 제공했습니다. | <a href="#">의료 약속을 위한 교통</a> |

## 정신 건강

| 리소스                                       | 도움이 되는 방법/이유   | 링크 또는 연락처 정보   |
|---|--|--|
| 질병 통제 센터(Center for Disease Control, CDC) | 2019년 코로나바이러스 질병(COVID-19)의 발생은 사람들에게 스트레스가 될 수 있습니다. 질병에 대한 두려움과 불안은 압도적이며 성인과 어린이에서 강한 감정을 유발할 수 | <a href="#">스트레스와 불안 관리</a><br><a href="#">아이들이 비상사태에 대처할 수 있도록 돕기</a> |

| 리소스  | 도움이 되는 방법/이유   | 링크 또는 연락처 정보  |
|--|--|---|
|  | 있습니다. 스트레스에 대처하여 여러분, 여러분이 관심있는 사람들, 그리고 <b>지역사회</b> 를 더 강하게 만들 수 있습니다. CDC는 바이러스에 대한 정보를 자녀에게 전달하는 데 도움이 되는 자료를 제공했습니다.   | <a href="#">코로나바이러스 질병 2019에 관해 아이들과 대화하기</a>   |
| Zero to Three  | 집에서 격리하는 동안 자기 관리 및 자녀에 대한 권장사항.   | <a href="#">COVID-19 발생 중 집에 있는 어린 아이들: 자기 관리의 중요성</a>  |
| 전국 아동 외상성 스트레스 네트워크(National Child Traumatic Stress Network)                 | NCTSN은 이 포괄적인 목록에 준비, 대응 및 아동 대처 지원에 대한 권장사항을 제공했습니다.  | <a href="#">가족의 코로나바이러스 질병 2019 대처에 도움이 되는 학부모/보호자 가이드</a>  |
| 정신 건강 기술 이전 센터 네트워크(Mental Health Technology Transfer Center Network, MHTTC) | MHTTC는 위기 동안 정신 건강에 관한 자료 모음을 제공했습니다. 이 단체는 또한 재난 시 정신 건강 문제를 완화하기 위한 위험 커뮤니케이션의 중요성을 이해하고, 정신 건강과 관련된 재난 단계를 검토하며, 재난에 직면한 개인 및 지역사회에 대한 위험 및 보호 요소에 대한 개요에 초점을 맞춘 유튜브 웨비나를 제공했습니다. | <a href="#">공중 보건 비상사태</a> 에 대한 대응(자원 수집)<br><a href="#">재난의 심리 사회적 영향: 지역사회 지도자 지원</a> (북서부 MHTTC 웨비나) |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>약물 남용 및 정신 건강 서비스 관리(The Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA)</p> | <p>SAMHSA에는 사회적 거리두기, 격리 및 고립 중 행동 건강에 대한 팁이 포함된 4개의 PDF가 있습니다.</p> | <p>감염성 질병 발생 중 행동 건강 관리: 사회적 거리두기, 검역, 및 고립에 대한 팁<br/> <a href="#">영어</a>   <a href="#">스페인어</a></p> <p>감염성 질병 발생 중 스트레스에 대처<br/> <a href="#">영어</a>   <a href="#">스페인어</a></p> <p>스트레스 예방 및 관리: 재난 대응 팁<br/> <a href="#">영어</a>   <a href="#">스페인어</a></p> <p>아이들과 이야기하기: 감염성 질병 발생 시 간병인, 부모 및</p> |
|--|---|--|

| 리소스            | 도움이 되는 방법/이유  | 링크 또는 연락처 정보  |
|----------------|---|---|
|                |   | 교사를 위한 팁 <a href="#">영어</a>   <a href="#">스페인어</a>      |
| Manuela Molina | Manuela Molina는 아이들이 현재 상황에서 발생하는 모든 감정을 토론할 수 있는 방법으로 COVIBOOK을 작성했습니다. 이는 과학적 정보의 원천이 아니라 어린이들이 자신의 감정을 처리하도록 돕는 도구입니다. | <a href="#">COVID-19 7세 미만의 어린이를 위한 17가지 언어의 사회 이야기</a> |

## 레크리에이션

| 리소스                                 | 도움이 되는 방법/이유  | 링크 또는 연락처 정보  |
|-------------------------------------|---|---|
| Entertain Kids on a Dime            | “어두운 볼링장에서 야광으로 빛나기”, “자연 예술 만들기”, “만화 만들기” 등 어린이를 즐겁게 해줄 수 있는 아이디어 목록.                                 | <a href="#">휴교 중 집에서 해야 할 100가지 활동</a>  |
| The Atlantic Journal - Constitution | 코로나바이러스 속에 아이들을 참여시키고 즐겁게 교육시키려는 부모를 위해, 작가이자 일러스트레이터인 Mo Willems는 매일 오후 1시에 매일 라이브 스트림으로 낙서 세션을 주최합니다. | <a href="#">작가이자 일러스트레이터 Mo Willems는 집에 있는 아이들을 위해 라이브스트림으로 “점심 낙서”를 오전 10시 PST에 매일 주최합니다</a> |
| Psychology Today                    | Psychology Today는 불안을 줄이고 건강한 대처 메커니즘을 장려하기 위해 학생의 하루를 구조화하기 위한 팁을 제공했습니다.                              | <a href="#">COVID-19 대응: 아이들이 집에 있는 동안 무엇을 해야 하나요?</a>  |
| Business Insider                    | Business Insider는 “병 안의 토네이도” 및 “유리에 있는 무지개”와 같이 집에서 편안하게 수행할 수 있는 8가지 쉬운 과학 실험을 나열했습니다.                | <a href="#">집에서 할 수 있는 간단한 과학 실험 8가지</a>  |



## 지속적인 학습

| 리소스  | 도움이 되는 방법/이유  | 링크 또는 연락처 정보  |
|--|---|---|
| Khan Academy   | Khan Academy는 가족, 교사 및 학생들이 <b>활용</b> 할 수 있는 무료 리소스로, 휴교 중 원격 학습을 지원하도록 도와줍니다.                              | <a href="#">Khan Academy</a>                            |
| Scholastic   | Scholastic Learn at Home은 어린이들이 읽고, 생각하고, 성장하도록 하는 프로젝트를 매일 제공했습니다. 매일 이야기나 비디오를 중심으로 구축된 4가지 학습 경험이 포함됩니다. | <a href="#">Scholastic Learn at Home</a>                |
| TEDEd - 공유할 가치가 있는 교훈  | TedEd는 "코더처럼 생각하기"부터 "바이킹 룬"에 이르기까지 모든 주제에 대한 방대한 교육 비디오 라이브러리를 제공합니다.                                      | <a href="#">TED-Ed</a>                                  |
| Google Arts & Culture  | Google Arts & Culture는 전 세계의 다양한 박물관에서 대한 무료 "가상 여행"을 제공하고 있습니다.  | <a href="#">Google Arts &amp; Culture- 세계 가상 박물관 투어</a> |
| Code at Home   | Code at Home은 어린이에게 코딩의 기초를 가르치는 수업에 쉽게 접근할 수 있도록 합니다.  | <a href="#">Code at Home</a>                            |
| Skype a Scientist  | Skype a Scientist를 통해 학생들은 다양한 분야의 실제 과학자들과 교류할 수 있습니다.   | <a href="#">Skype a Scientist</a>                       |
| 국립해양대기협회(National Oceanic and Atmospheric Association, NOAA) | NOAA Ocean Explorer는 해양 과학에 대한 관심을 불러 일으키기 위해 다양한 수업, 짧은 활동 및 놀라운 수중 다이빙 비디오 라이브러리를 제공합니다.                  | <a href="#">NOAA Ocean Explorer</a>                     |

## 코로나바이러스 관련 리소스

| 리소스 | 도움이 되는 방법/이유 | 링크 또는 연락처 정보 |
|-----|--------------|--------------|
|-----|--------------|--------------|

|                                |   |   |
|--------------------------------|---|---|
| National Public<br>Radio (NPR) | 코로나바이러스가 무엇인지,<br>예방하는 방법, 예방 조치를 취하는<br>이유에 대한 정보를 어린이가 쉽게<br>이해할 수 있도록 하는 만화. | <a href="#">아이들을 위해서만: 신종<br/>코로나 바이러스를 설명하는<br/>만화</a> |
|--------------------------------|---|---|

| 리소스                                       | 도움이 되는 방법/이유  | 링크 또는 연락처 정보  |
|---|---|---|
| 질병 통제 센터(Center for Disease Control, CDC) | CDC는 소아에서 증상을 식별하고 COVID19를 예방하는 방법과 감염 발생에 대비하는 방법에 대한 정보를 제공했습니다.                             | <a href="#">코로나바이러스(COVID19)와 어린이</a><br><br><a href="#">감염 발생에 대비: 개인과 가족들을 위한 FAQ</a> |
| School Closures                           | School Closures는 학교 폐쇄, 식사 장소, 심리적 지원 및 집에서 학생들을 위한 기타 안내에 대한 업데이트를 포함하여 가족을 위한 리소스 목록을 제공했습니다. | <a href="#">COVID-19 학교 폐쇄 중 가족을 위한 정보</a>  |
| Ariadne Labs                              | COVID-19 중 사회적 거리두기에 대한 정보 및 지침.  | <a href="#">사회적 거리두기</a>  |