

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.	GreatSchools 전체 목록 오리건 교육구 ODE의 오리건 학교 전화번호부
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.	자격 안내 SNAP 혜택 온라인 신청
오리건 푸드뱅크	오리건 푸드뱅크는 젊주림과 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 1,200개의 푸드 지원 사이트 를 통해 식품을 배급합니다.	오리건 푸드뱅크 웹사이트 오리건 푸드뱅크 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.	식품 도움 웹사이트 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, 유털리티 등을 도울 수 있습니다.</p>	<p>211info 웹사이트</p> <p>211info에 연락하십시오:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 211 또는 1-866-698-6155로 전화하십시오 • 우편번호를 898211(TXT211)로 문자메시지 전송 • 이메일 help@211info.org <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	<p>현재, 오리건에서는 주 전체에 걸친 보육 시설이 폐쇄되지 않습니다. 해당 보육 서비스 제공자가 영업 중인지 서비스 제공자에게 문의하십시오.</p> <p>가능하면 바이러스 전파를 막고 필요한 가족을 위한 보육 슬롯을 넘겨줄 수 있도록 어린이를 집에 있도록 하십시오.</p>	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 찾도록 도울 수 있습니다.	임시 간호
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).	지역사회 발달 장애 프로그램(Community Developmental Disabilities Program, CDDP) 연락처 정보 여름 시간 이용을 허용하는 정책을 ODDS에서 업데이트함

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.	의료 약속을 위한 교통

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	스트레스와 불안 관리 아이들이 비상사태에 대처할 수 있도록 돕기

리소스	도움이 되는 방법/이유	링크 또는 연락처 정보
	있습니다. 스트레스에 대처하여 여러분, 여러분이 관심있는 사람들, 그리고 지역사회 를 더 강하게 만들 수 있습니다. CDC는 바이러스에 대한 정보를 자녀에게 전달하는 데 도움이 되는 자료를 제공했습니다.	코로나바이러스 질병 2019에 관해 아이들과 대화하기
Zero to Three	집에서 격리하는 동안 자기 관리 및 자녀에 대한 권장사항.	COVID-19 발생 중 집에 있는 어린 아이들: 자기 관리의 중요성
전국 아동 외상성 스트레스 네트워크(National Child Traumatic Stress Network)	NCTSN은 이 포괄적인 목록에 준비, 대응 및 아동 대처 지원에 대한 권장사항을 제공했습니다.	가족의 코로나바이러스 질병 2019 대처에 도움이 되는 학부모/보호자 가이드
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.	공중 보건 비상사태 에 대한 대응(자원 수집) 재난의 심리 사회적 영향: 지역사회 지도자 지원 (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, 겸역, 및 고립에 대한 팁 영어 스페인어</p> <p>감염성 질병 발생 중 스트레스에 대처 영어 스페인어</p> <p>스트레스 예방 및 관리: 재난 대응 팁 영어 스페인어</p> <p>아이들과 이야기하기: 감염성 질병 발생 시 간병인, 부모 및</p>
--	---	--

리소스	도움이 되는 방법/이유	링크 또는 연락처 정보
		교사를 위한 팁 영어 스페인어
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 돋는 도구입니다.	COVID-19 7세 미만의 어린이를 위한 17가지 언어의 사회 이야기

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.	휴교 중 집에서 해야 할 100가지 활동
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.	작가이자 일러스트레이터 Mo Willems는 집에 있는 아이들을 위해 라이브스트림으로 “점심 낙서”를 오전 10시 PST에 매일 주최합니다
Psychology Today	Psychology Today는 불안을 줄이고 건강한 대처 메커니즘을 장려하기 위해 학생의 하루를 구조화하기 위한 팁을 제공했습니다.	COVID-19 대응: 아이들이 집에 있는 동안 무엇을 해야 하나요?
Business Insider	Business Insider는 “병 안의 토네이도” 및 “유리에 있는 무지개”와 같이 집에서 편안하게 수행할 수 있는 8가지 쉬운 과학 실험을 나열했습니다.	집에서 할 수 있는 간단한 과학 실험 8가지

지속적인 학습

리소스	도움이 되는 방법/이유	링크 또는 연락처 정보
Khan Academy	Khan Academy는 가족, 교사 및 학생들이 활용할 수 있는 무료 리소스로, 휴교 중 원격 학습을 지원하도록 도와줍니다.	Khan Academy
Scholastic	Scholastic Learn at Home은 어린이들이 읽고, 생각하고, 성장하도록 하는 프로젝트를 매일 제공했습니다. 매일 이야기나 비디오를 중심으로 구축된 4가지 학습 경험이 포함됩니다.	Scholastic Learn at Home
TEDEd - 공유할 가치가 있는 교훈	TedEd는 "코더처럼 생각하기"부터 "바이킹 룬"에 이르기까지 모든 주제에 대한 방대한 교육 비디오 라이브러리를 제공합니다.	TED-Ed
Google Arts & Culture	Google Arts & Culture는 전 세계의 다양한 박물관에서 대한 무료 "가상 여행"을 제공하고 있습니다.	Google Arts & Culture- 세계 가상 박물관 투어
Code at Home	Code at Home는 어린이에게 코딩의 기초를 가르치는 수업에 쉽게 접근할 수 있도록 합니다.	Code at Home
Skype a Scientist	Skype a Scientist를 통해 학생들은 다양한 분야의 실제 과학자들과 교류할 수 있습니다.	Skype a Scientist
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.	NOAA Ocean Explorer

코로나바이러스 관련 리소스

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

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

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.	코로나바이러스(COVID19) 와 어린이 감염 발생에 대비: 개인과 가족들을 위한 FAQ
School Closures	School Closures는 학교 폐쇄, 식사 장소, 심리적 지원 및 집에서 학생들을 위한 기타 안내에 대한 업데이트를 포함하여 가족을 위한 리소스 목록을 제공했습니다.	COVID-19 학교 폐쇄 중 가족을 위한 정보
Ariadne Labs	COVID-19 중 사회적 거리두기에 대한 정보 및 지침.	사회적 거리두기