

## 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/relayservice))로 전화하거나 [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov)로 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.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov)로 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.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov)로 이메일을 보내십시오.