

행동 계획

아동을 위해 할 수 있는 일

- 안전한 환경을 제공한다
- 연령에 적합한 방법으로 설명해 준다
- 아동의 두려움에 대해 이야기 한다
- 감정과 생각을 표현할 수 있도록 도와준다
- 퇴보적인 행동(예: 손가락 빠기, 밀착해 기대기, 짜증내기 등)을 처벌하지 않는다
- 가능한 가족이 함께 지낸다
- 일과의 체계를 잡아주고 일상 활동을 유지하도록 한다

10대 청소년을 위해 할 수 있는 일

- 상황에 대해 정직하게 알려준다
- 그들의 경험에 대해 듣는다
- 감정과 생각을 표현할 수 있도록 도와준다
- 다른 사람들을 도와주도록 장려한다
- 유머는 건강하며 스트레스를 감소시킬 수 있다
- 친구들과 연락을 유지하게 한다

고령자를 위해 할 수 있는 일

- 고령자와 함께 지낼 사람을 마련해 준다
- 두려움, 불안 및 짜증과 같은 감정에 대해 나눌 수 있도록 돕는다
- 관심을 써주고 안심시킨다

지원 정보

로스엔젤레스 카운티
정신 보건국
Department of Mental Health
정보 지원 센터 직통 전화
1-800 854-7771
또는

562-651-2549 청각 장애인 전화
휴일 포함 24시간/7일 운영

로스엔젤레스 카운티
공중 보건국

Department of Public Health
1-800-427-8700 또는 ph.lacounty.gov

로스엔젤레스 카운티
지역사회 및 노인 복지 서비스
Community and Senior Services
213-738-2600 또는 dcss.co.la.ca.us

로스엔젤레스시 장애인과
Department on Disability
213-202-2764 또는 213-202-2755
또는 lacity.org/dod

로스엔젤레스 카운티 정보 안내 전화
전화 211 또는 211la.org

로스엔젤레스시 정보 안내 전화
전화 311 또는 lacity.org/LAFD/311.htm

세계보건기구
World Health Organization
who.int/en/

질병통제센터
Center for Disease and Control
cdc.gov/

로스엔젤레스 카운티

행정 집행 위원회



Hilda L. Solis

제1지역구

Mark Ridley-Thomas

제2지역구

Sheila Kuehl

제3지역구

Janice Hahn

제4지역구

Kathryn Barger

제5지역구

Sachi A. Hamai

최고 책임자

로스엔젤레스 카운티 정신 보건국

Department of Mental Health

지역사회 및 정부 관계 지원국

Community and Government Relations Division

공보 담당관

Public Information Officer

550 South Vermont Avenue, 6th Floor

Los Angeles, CA 90020

213-738-3700

dmh.lacounty.gov

로스엔젤레스 카운티

정신 보건국



희망 양성, 건강 증진, 회복 지원

H1N1 바이러스

돼지 독감

대처 방법

Emergency Outreach Bureau

비상사태 구제국



550 South
Vermont Avenue, 10th

Vermont
Floor

Los Angeles, CA 90020

213-738-4919

dmh.lacounty.gov

Jonathan E. Sherin, M. D., Ph. D.
Director

사회복지학 박사
국장

사명 선언

회복과 복원을 지원하고자 지역사회의 능력을
강화하는 협력을 통해 풍요로운 삶을 실현한다.

H1N1 바이러스

H1N1 바이러스(돼지 독감; Swine Influenza)란 무엇인가?

A형 독감 바이러스로 인한 돼지의 호흡기 질병으로서, 미국의 돼지 사육업계에 큰 영향을 미치게 되었습니다. 돼지 독감은 특히 겨울철 동안 흔히 발생합니다.

who.int/en/

사람의 건강에 미치는 영향은 무엇인가?

돼지 독감의 발생과 산발적은 사람들에게에 감염 사례는 종종 보고된 바 있습니다. 임상적 증상은 계절적인 독감과 유사합니다.

who.int/en/

세계적 유행성 독감이란 무엇인가?

세계적 유행성 독감(인플루엔자)이란 면역성(보호)이 거의 없는 새로운 독감 바이러스가 세계적으로 발발하는 것입니다. 보건 전문가들은 세계적 유행성 독감의 발발 가능성에 대해 우려하고 있습니다. 로스앤젤레스 카운티 정신 보건국은 주민들이 세계적 유행성 독감이 무엇인지 어떻게 자신과 가족의 건강을 보호할 수 있을지 좀더 상세히 알아 보시기를 바랍니다. 세계적 유행성 독감은 새로운 독감 바이러스가 나타날 때 발생합니다. 세계적 유행성 독감에 관해 좀더 상세한 정보가 필요하시면, 다음의 로스앤젤레스 카운티 공중보건국 웹사이트를 방문하십시오:

lapublichealth.org/

준비태세

로스앤젤레스 카운티 정신 보건국의 역할

로스앤젤레스 카운티 정신 보건국은 응급반응자, 희생자 및 지역사회 전반의 심리 정신적 필요에 부응할 것입니다. 또한 정신 보건국은 지속적인 치료에 중점을 두고 있습니다.

◆ 독감의 전파를 예방하고 자녀들도 그렇게 하도록 교육시킨다

- 라디오 및 TV를 청취하고, 뉴스 스토리를 읽고, 인터넷 검색을 하여 정보를 입수하고, 지역 공중 보건국의 지시를 따른다
- 병에 걸린 사람과 가까운 접촉을 피한다. 자신이 병에 걸린 경우, 다른 사람들을 멀리 함으로써 주위 사람들의 감염을 방지한다
- 병에 걸렸거나 독감 증상이 있는 경우, 밖에 나가지 않는다.
- 기침이나 재채기를 할 때 입과 코를 휴지로 가린다. 휴지가 없는 경우, 기침이나 재채기를 손에 하지 말고 소매자락에 한다. 그렇게 하면 주위 사람들의 감염을 방지할 수 있다.
- 손을 자주 씻으면 자신과 다른 사람들의 병원균 감염 방지에 도움이 된다. 비누와 물을 사용할 수 없는 경우, 알코올을 포함한 일회용 손세척 제품 또는 젤 살균제를 사용할 수 있다.

◆ 기타 올바른 건강한 습관을 실천한다

- 수면을 충분히 취하고, 신체적 활동을 하고, 음료를 충분히 마시고, 영양가 있는 음식을 섭취한다.
- 흡연을 피해야 하며, 흡연은 독감에 걸리는 경우 심각한 결과를 초래하는 위험을 증가시킬 수 있다.

준비태세

◆ 가족 및 가까운 사람들과 중요한 건강 문제에 대해 의논한다

- 가까운 사람들이 병에 걸리게 되는 경우 어떻게/어느 곳에서 돌보고, 돌보는데 필요한 것이 무엇인지에 대해 의논한다.
- 집안의 모든 성인들이 병에 걸리는 경우, 특별한 보호가 필요한 사람들/아동들을 누가 돌보아야 할 것인지에 대해 생각한다. 다른 가족이나 이웃이 그 역할을 담당할 수 있는가? 지금 그 계획을 세우고 그 사람들과 의논한다.

◆ 일반적인 처방약이 부족하게 될 상황을 예상하고 그에 따라 계획을 세운다. 자신



과 가족을 위해 2주 동안 필요한 의료 및 건강 용품을 준비해 둔다

- 비누 또는 알코올을 포함한 손세척 제품
- Tylenol과 같은 해열제
- 체온기
- 기침 감기약
- 페디아라이트 또는 게토레이드 같은 전해물을 포함한 음료수
- 처방약 (필요한 경우)

반응

일반적인 반응

- 불안감
- 활동 수준의 증가 또는 감소
- 쉬거나 긴장을 풀 수 없음
- 과도한 근심
- 오염의 두려움으로 인한 기피 및/또는 고립
- 슬픔
- 죽음에 대한 두려움

장기적 영향

이러한 불안정한 기간 중 자신이나 가까운 사람이 대처하기 힘든 경우 전문적인 도움 요청을 고려할 수 있습니다.

복원

대부분의 사람들은 스스로 충격에서 회복할 수 있으며, 회복은 흔히 다음 방법으로 성취됩니다:

- 자신의 반응이 정상적이라는 것을 이해한다
- 일상 활동을 계속한다
- 긴장을 풀고 자신에 대해 친절할 태도를 갖는다
- 가족, 친구, 성직자 또는 신뢰하는 사람에게 지원을 요청한다
- 즐기는 활동에 참가한다
- 모든 것을 통제하는 것이 불가능한 것을 깨닫는다
- 유사한 경험을 가진 사람들과 대화한다
- 대처 방법에 관한 자료를 읽는다
- 전문가의 도움이 필요한 상황을 인식한다