



돌봄 파트너십 함께하는 돌봄

거주형 노인케어에 오시는 방문객과
자원봉사자들을 위한 정보 패키지



Australian Government
Aged Care Quality and Safety Commission

Engage
Empower
Safeguard



목차

여러분이 방문하시는 노인분과 자신을 위한 안전 수칙	3
손 위생	6
마스크 착용	9
PPE 착용 팁	13
질병 유행 중에 감염 전파 줄이기	14
체크리스트: 질병 유행 중에 노인케어홈 방문하기	17
돌봄 파트너십 프로그램이란?	21
선언서	23



여러분이 방문하시는 노인분과 자신을 위한 안전 수칙

Aged Care Quality and Safety Commission (노인케어품질안전위원회)은 가족들과 가까운 지인들이, 질병 유행 중에도, 노인케어 시설에 거주하는 분들과 친목을 유지하고 중요한 돌봄 관계를 유지하는 데 유용한 자료들을 개발해 왔습니다. 이 정보패키지는 세균 전파 예방법을 알려드릴 것입니다.

이 정보패키지에 어떤 정보가 포함되어 있나요?

이 정보패키지에는 다음과 같은 정보가 있습니다:

- 여러분이 돌보는 분과 자신을 위한 안전 수칙
- 손 위생
- 마스크 착용
- 질병 유행 중에 세균 전파 줄이기
- 질병 유행 중에 노인케어홈 방문하기.

해당 위원회는 본 워크북에 담긴 핵심 정보를 다루는 온라인 학습 모듈도 개발하였습니다. 이 모듈은 [해당 위원회의 웹사이트](#)에서 이용가능합니다.

감염 예방 및 통제가 왜 중요한가요?

노인분들은 우리 지역사회에서 가장 취약한 분들로서, 감염이나 전염병의 영향에 특히 취약합니다. 노인케어 시설에 면회를 위해 방문할 때, 적절한 감염 예방 및 통제 수칙들을 준수해야 할 책임이 따릅니다.

노인케어 시설에 방문할 때, 항상 이행해야 할 일들이 있습니다. 몸이 건강한 것처럼 느껴지지만 자신도 모르게 감염성이 있는 경우도 가끔 있습니다. 따라서 여러분의 행동이 큰 차이를 만들 수 있습니다. 또한, 장염,

독감, COVID 등과 같은 감염성 질병의 전파를 방지하는 데 일조하여, 여러분 자신을 포함해 모든 사람을 안전하게 지키는 데 기여할 수 있습니다.

유의사항:

- 우리 모두는 감염 예방 및 통제에 일조해야 합니다.
- 해당 노인케어홈에서 제시한 모든 가이드라인과 요건을 준수하는 것이 중요합니다. 이 요건에 관한 상세 정보를 원하시면 해당 노인케어홈에 문의하십시오.
- 질병 유행 중에는 더욱 각별한 주의가 필요하기 때문에 여러분이 취해야 조치가 달라질 수도 있습니다. 해당 노인케어홈이 질병 유행에 대응하는 중이라면, [질병 유행시 체크리스트](#)를 통해 상세 정보를 알아보십시오.
- 모든 거주민은 친목 관계를 유지할 수 있는 권리를 가지며, 여기에는 질병 유행 중에도 최소 한 명의 방문객을 만날 수 있는 권리도 포함됩니다. 노인케어품질안전위원회의 팩트시트는 [거주형 노인케어의 안전한 방문객 접근을 위한 안내서](#)로서, 노인케어홈의 다양한 방문객들에 관한 상세 정보를 비롯하여 방문객의 안전한 접근과 관련된 거주형 노인케어 제공자들의 의무에 관한 정보를 알려드립니다.



안전을 위한 조치들...

노인케어홈에 방문하기 전에 필요한 조치

- 몸이 좋지 않을 때는 집에서 쉽니다.
- 당신의 방문에 영향을 미칠 수 있는 공공보건 경보를 확인합니다
- 해당 노인케어홈의 면회안내 정보를 확인합니다
- 방문에 필요한 백신접종 요건들 (예: COVID 및 독감)을 숙지하고 자신의 최근 백신접종 정보를 보관합니다.

방문 중에 필요한 조치



손을 씻습니다

왜 중요한가요? 세균은 접촉을 통해 전파될 수 있습니다. 감염성이 있는 사람이 타인이나 물체를 만진 후에, 다른 사람이 같은 부분을 만질 때 세균 전파가 발생합니다. 손에 세균이 묻었다는 사실을 알아채지 못할 수도 있습니다.



기침이나 재채기를 할 때는 팔이나 티슈로 입과 코를 가립니다

왜 중요한가요? 감염성이 있는 사람이 기침이나 재채기를 해서 비말이나 에어로졸이 공기 중에 퍼질 때 바이러스가 전파될 수 있습니다. 기침을 할 때 입에 손을 대면, 그 후에 손으로 만진 물체를 통해 바이러스가 쉽게 전파됩니다. 티슈를 사용한 후에는 잊지 말고 항상 손을 씻어야 합니다.



방문 중에 필요한 조치



지시에 따릅니다

왜 중요한가요? 서면 통지를 읽고 직원의 지시에 따르면 방문하고 있는 시설에 특정한 정보를 알게 될 것입니다.



마스크 착용

왜 중요한가요? 마스크 및 기타 개인보호장비(PPE)를 착용하면, 말을 하거나 기침이나 재채기를 할 때, 자신이나 타인이 공기를 감염시키거나 공기 중에 있는 감염 물질을 들이마시는 위험을 줄이는 데 도움이 됩니다.



가능하다면, 특히 아픈 사람과 있을 때, 사회적 거리 (1.5 미터)를 유지하십시오.

왜 중요한가요? 가까이 있으면 감염된 사람으로부터 나온 감염 비말이나 에어로졸을 들이마시게 될 위험이 높아집니다. 공용 공간에서는 1.5 미터의 거리를 유지해야 하지만, 간병을 하거나 교제를 나누는 사람과는 사회적 거리를 유지할 필요가 없습니다.



창문 열기

왜 중요한가요? 가능한 경우, 창문을 열어두면 공기 중에 있는 감염 물질들을 밖으로 내보내는 천연 환풍기 효과를 볼 수 있습니다. 창문을 열기 전에 직원에게 확인하십시오.

방문 후에 필요한 조치



다음과 같은 경우에는 노인케어홈의 매니저에게 전화로 연락해 주십시오:

- 방문 중에 감염이 된 후 몸이 아프게 된 경우
- 질문이나 우려사항이 있는 경우.



손 위생

손 위생은 손을 씻는 것에 대한 것입니다. 손 위생은 본인의 안전을 지키고, 자신과 타인을 질병으로부터 보호하는데 있어서 매우 중요합니다. 세균 전파 예방을 위해, 노인케어홈에 들어가기 전에 손을 씻어야 합니다.

손을 씻는 2가지 방법이 있습니다.

- 소독제
- 물로 씻기.

언제 소독제로 손을 씻나요?

소독제로 손을 씻어야 하는 경우:

- 노인케어홈에 입장하거나 퇴장할 때
- 거주민의 방에 들어가기 전에
- 입구 초인종, 문 손잡이, 계단 난간 등을 비롯해 사람들이 많이 만지는 표면이나 물체를 만진 후에
- 거주민의 방에서 나온 후에

 소독제로 손을 씻는 방법에 대한 영상을 보시려면, 왼쪽에 있는 QR 코드를 스캔하거나, 브라우저에 아래 링크를 입력하십시오:

<https://www.agedcarequality.gov.au/resources/hand-hygiene-washing-hands-sanitiser-video-partners-care>

언제 물로 손을 씻나요?

비누와 물로 손을 씻어야 하는 경우:

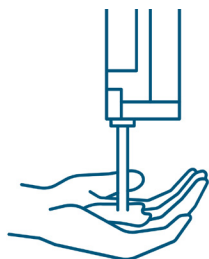
- 더러워 보이는 것을 만진 후
- 눈으로 보기에 손이 더러운 경우
- 화장실을 이용한 후

 비누와 물로 손을 씻는 방법에 대한 영상을 보시려면, 왼쪽에 있는 QR 코드를 스캔하거나, 브라우저에 아래 링크를 입력하십시오:

<https://www.agedcarequality.gov.au/resources/hand-hygiene-washing-hands-soap-video-partners-care>



소독제로 어떻게 손을 씻나요?



1. 소독제 바르기

- 양 손에 소독제를 1-2회 펌프합니다.
- 양 손에 모두 바를 수 만큼 충분한 양의 소독제를 사용합니다.



2. 양 손을 비비기

- 양쪽 손바닥을 만나게 합니다.
- 손바닥을 마찰하면서 소독제를 문지릅니다.



3. 손등 문지르기

- 한 쪽 손바닥을 다른 쪽 손등에 올립니다.
- 손가락 깎지를 꺾어 위 아래로 문지릅니다.
- 다른 쪽 손도 위와 같이 해줍니다.



4. 손가락 사이에 바르기

- 양쪽 손바닥을 맞댑니다.
- 손가락 깎지를 꺾어 위 아래로 문지릅니다.



5. 손가락 뒷면 문지르기

- 한 쪽 손의 손가락들을 둥글게 말아서 다른 쪽 손바닥에 대고 원을 그리면서 문지릅니다.
- 다른 쪽 손도 위와 같이 해줍니다.



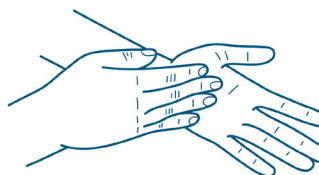
6. 엄지손가락 문지르기

- 엄지손가락을 다른 쪽 손바닥으로 감아서 위 아래로 문지릅니다.
- 다른 쪽 손도 위와 같이 해줍니다.



7. 손가락 끝을 손바닥에 문지르기

- 한 쪽 손의 손가락 끝을 모두 다른 쪽 손바닥에 대고 원을 그리면서 문지릅니다.
- 다른 쪽 손도 위와 같이 해줍니다.



8. 소독제를 양 손목에 각각 문지르기

9. 소독제가 공기 중에서 마를 때까지 기다리기.

- 타월로 손의 물기를 닦아내지 마십시오.





비누와 물로 어떻게 손을 씻나요?



1. 손에 물 묻히기

- 수도를 틀어서 손에 물을 묻힙니다.
- 모든 단계를 마칠 때까지 물을 계속 틀어 놓습니다. 그러나, 마지막까지 손을 행구지 마십시오.



2. 비누 바르기

- 양 손바닥을 서로 문지릅니다.
- 충분한 양의 비누를 사용합니다.
- 거품이 생길 때까지 양 손바닥으로 문지릅니다.



3. 손등 문지르기

- 한 쪽 손바닥을 다른 쪽 손등에 올립니다.
- 손가락 깍지를 껴서 위 아래로 문지릅니다.
- 다른 쪽 손도 위와 같이 해줍니다.



4. 손가락 사이에 바르기

- 양쪽 손바닥을 맞댑니다.
- 손가락 깍지를 껴서 위 아래로 문지릅니다.



5. 손가락 뒷면 문지르기

- 한 쪽 손가락들을 둥글게 말아서 다른 쪽 손바닥에 대고 원을 그리면서 문지릅니다.
- 다른 쪽 손도 위와 같이 해줍니다.



6. 엄지손가락 문지르기

- 엄지손가락을 다른 쪽 손바닥으로 감아서 위 아래로 문지릅니다.
- 다른 쪽 손도 위와 같이 해줍니다.



7. 손가락 끝을 손바닥에 문지르기

- 한 쪽 손의 손가락 끝을 모두 다른 쪽 손바닥에 대고 원을 그리면서 문지릅니다.
- 다른 쪽 손도 위와 같이 해줍니다.



8. 손 행구기

- 흐르는 물에 양 손을 대고 비누를 완전히 씻어냅니다.
- 가능한 경우에는, 팔꿈치로 수도를 잠급니다. 손을 사용하지 않습니다.



9. 손 말리기

- 깨끗한 종이 타월로 손의 물기를 닦아냅니다.
- 천 타월을 사용하지 않습니다.

손 씻기를 마친 후에는, 싱크대나 수도 꼭지 혹은 쓰레기통을 만지지 마십시오. 혹시 만졌다면 손을 다시 씻어야 할 것입니다.



마스크 착용

왜 마스크를 착용해야 하나요?

마스크 착용은 자신과 타인을 질병으로부터 보호하는 데 있어서 매우 중요합니다. 여러분이 면회하거나 간병하는 사람을 안전하게 지키는 데에도 도움이 됩니다. 지역사회 내에서는 천 마스크나 수술용 마스크를 착용했을 수도 있을 것입니다. 레스퍼레이터 (respirator)라고 불리는 마스크들도 있습니다.

노인케어홈에서는, 감기, 독감, COVID 등을 야기하는 바이러스를 비롯한 세균 전파의 예방을 위해, 적절한 마스크를 착용해야 합니다. 사람들은 증상이 없어도 세균을 전파할 수 있습니다.

어떤 마스크를 착용해야 하나요?

자신과 타인을 보호하기 위해, 수술용 마스크나 미립자 필터 레스퍼레이터 (PFR, P2 혹은 N95 마스크라고 알려짐)를 착용해야 합니다. 이에 비해 천 마스크의 효과는 미비하며, 노인케어홈에서 사용하기에는 적절하지 않습니다.

마스크는 잘 맞아야 하며, 입과 코를 모두 가려야 합니다.

깨끗하게 면도 (혹은 단정하게 면도) 하도록 권고됩니다. 턱수염이 있으면 마스크로 입과 코를 적절하게 밀폐하는 것이 어렵다는 증거가 있습니다. 입과 코를 잘 밀폐해주지 못하면 세균 감염의 위험이 증가될 수 있습니다.





마스크를 얼마나 자주 교체해야 하나요?

수술용 마스크, P2 혹은 N95 마스크 등은 재사용이 불가합니다. 노인케어홈에 방문할 때마다 반드시 새 마스크를 착용해야 합니다. 물에 젖거나 손상되지 않는 한, 마스크는 최대 4시간 유효합니다. 마스크가 물에 젖거나 손상된 경우에는 반드시 즉각 교체해야 합니다.

마스크를 벗으면 쓰레기통에 버리고, 새 마스크를 착용해야 합니다. 질병 유행 중에는 사용한 마스크를 반드시 특수 쓰레기통에 버려야 합니다. 이를 위해 직원들이 도움을 드릴 것입니다.

마스크를 버린 후 즉시 양 손을 소독제로 씻어야 합니다.

수술용 마스크를 어떻게 착용하나요?



1 단계. 소독제로 손씻기.



2 단계. 마스크의 띠나 끈 부분을 잡고, 머리에 감아서 마스크를 고정시키거나 마스크 끈을 양쪽 귀에 겁니다.



3 단계. 마스크가 입과 코를 가리는지 확인하고, 얼굴과 마스크 간에 틈이 없도록 하고, 코 부분을 눌러서 마스크를 코에 밀착시켜 줍니다.



4 단계. 착용할 때 마스크 앞 부분을 만지지 않도록 합니다.



P2 마스크나 N95 마스크를 어떻게 착용하나요?



1 단계. 소독제로 손씻기



2 단계. 마스크를 펼쳐서 뒷면이 위를 향하도록 합니다. 패널을 열어서 양쪽 끈을 느슨하게 합니다. 마스크 상단에 얇은 금속 띠가 있습니다. 이것이 코 부분입니다. 금속 띠를 조금 굽혀서 부리 모양을 만듭니다.



3 단계. 양 손으로 마스크 겉면을 컵 모양이 되도록 잡고, 마스크 끈 두 줄은 손가락 부위에 위치하게 합니다.



4 단계. 마스크의 코 부분이 얼굴의 콧대에 오도록 하고, 마스크 하단이 턱 밑으로 오도록 하여 마스크의 위치를 잡습니다.



5 단계. 한 손으로 마스크 겉면을 잡고 아래 끈을 머리 위로 넘깁니다. 그 끈을 목 뒤, 귀 아래에 둡니다.



6 단계. 위의 끈은 머리 뒤로 넘겨서 머리 뒷 부분에 둡니다.



7 단계. 끈을 조절합니다. 끈이 꼬여 있지 않아야 합니다.



8 단계. 볼과 턱 부위에서 마스크를 조절합니다.



9 단계. 항상 양쪽 손을 사용해서, 금속 띠를 얼굴 쪽으로 눌러주면서, 본인의 콧대 모양에 "맞도록" 모양을 잘 잡아줍니다.



10 단계. 손가락을 코 양쪽의 금속 띠 아래로 움직입니다.



11 단계. 머리카락 및 귀걸이가 마스크 안에 있지 않도록 합니다.



12 단계. 양쪽 볼과 코 부위의 마스크를 눌러줍니다.



P2 마스크나 N95 마스크 착용 방법에 대한 영상을 보시려면, 왼쪽에 있는 QR 코드를 스캔하거나, 브라우저에 아래 링크를 입력하십시오: <https://www.agedcarequality.gov.au/resources/wearing-mask-video-partners-care>

P2 마스크나 N95 마스크가 잘 맞는지 어떻게 확인하나요?



1 단계. 마스크 가장자리에 부드럽게 양쪽 손을 댍니다.



2 단계. 몇 초 간 숨을 크게 들이마신 후에 멈춰서 마스크가 안쪽으로 쓸리게 합니다.



3 단계. 숨을 내쉬면서 마스크가 바깥쪽으로 부풀어 오르는지 보고 공기가 새는지 확인합니다.

마스크가 잘 맞아야 숨을 쉴 때 바이러스가 침투하는 것을 예방할 수 있기 때문에 중요합니다. 마스크가 잘 맞는지 확인하는 방법:

- 마스크 가장자리에 부드럽게 양쪽 손을 대고 아래 두 가지 단계를 실시하면서 마스크 측면이나 위로 공기가 새는지 확인합니다.
 - **1 단계:** 숨을 크게 들이마시면 마스크가 안쪽으로 쓸려야 합니다
 - **2 단계:** 숨을 크게 내쉬면 마스크가 바깥쪽으로 부풀려져야 합니다
- 마스크 측면으로 공기가 새면, 마스크의 위치를 다시 조절하고, 컷대 부분을 더 단단하게 눌러주고, 고무줄 위치를 조절합니다
- 코 주변으로 공기가 새면, 완전히 밀폐될 때까지 코 부분의 금속 띠 위치를 조절합니다.

스스로 마스크를 조절할 수 없는 경우에는 노인케어홈에 있는 다른 사람에게 도움을 요청하십시오. 이는 마스크 끈 확인, 그리고 마스크 가장자리에 낀 물체 (예: 귀걸이나 머리카락)가 있는지 확인하는 것도 포함될 수 있습니다.

마스크가 잘 맞는지 확인하는 과정에서 마스크를 조절해야 한다면, 그 조절 과정이 끝난 후에 마스크가 잘 맞는지 다시 확인해야 합니다. 그래도 마스크가 잘 맞지 않는다면, 다른 유형의 마스크를 이용해 보십시오. 얼굴 모양이 각각 다르기 때문에, 특정 유형의 마스크가 더 잘 맞을 수도 있습니다.



PPE 착용 팁

- 마스크가 꼭 끼고 불편할 수 있습니다. 직원에게 문의해서 마스크가 잘 맞게 착용되었는지 확인하십시오. 마스크 끈은 주름지거나 접히면 안됩니다. 마스크 가장자리는 피부 위에서 주름지거나, 말리거나 접히면 안됩니다.
- 마스크를 쓰고 방문하기 전후에 얼굴 수분 크림을 발라줍니다.
- PPE를 착용하기 전에 머리를 묶거나 머리카락을 뒤로 고정시켜줍니다. 눈 주변의 머리카락을 정리하기 위해, 손에 장갑을 낀 채 안면보호기 밑으로 넣지 마십시오.
- 마스크로 입과 코를 잘 밀폐하려면, 완전하게 혹은 거의 완전하게 면도한 상태여야 합니다.
- PPE 착용 전에 필요한 물품들이 무엇인지 생각해 두십시오. PPE 아래로 주머니나 가방에 손을 넣거나, PPE를 착용한 채 옷을 벗으면 오염이 생길 수 있으니 삼가하십시오.





질병 유행 중에 감염 전파 줄이기

노인케어홈에 방문할 때는 언제나 감염 위험이 있지만, 질병 유행 중에 방문할 때 또는 간병하는 분이 감염에 걸렸을 때는 그 위험이 더 커집니다. 장염이나 COVID 등과 같은 감염성 질병이 유행하는 시기에 노인케어홈에 방문하는 경우, 감염 전파를 막고 감염 위험을 관리해서 모든 사람의 안전을 도모하기 위해 취해야 할 추가 조치들이 있습니다.

질병 유행 중에도 계속 방문하기 원하는 경우에는 자신의 건강 상태와 면역력을 포함해서 모든 위험을 먼저 고려해야 합니다.

언제든지 위험에 따라 노인케어홈의 방문객 정책 및 감염통제 정책들이 급속하게 변경될 수 있다는 점을 기억하십시오. 가능한 변경사항들을 확인해서, 질병 유행에 대비하여 미리 준비해 두십시오.



방문 요건들

질병 유행 중에 노인케어홈에 방문하실 때는 해당 노인케어홈과의 협의를 통해 방문이 사전에 준비될 수 있도록 해야 합니다.

방문객을 위해 가능한 PPE 및 지원이 마련되어 있는지 확인하는 것도 이 협의에 포함될 것입니다. 돌보는 분을 위한 방문이 지속될 수 있도록 모든 노력을 기울일 것입니다.

방문하기 전에, 방문객은 해당 노인케어홈의 모든 요건을 충족하는지 확인해야 합니다. 여러 경우에 다음이 포함될 수 있습니다:

- 공공보건 지시 및 경보
- 백신접종 요건들 (예: COVID 및 독감)
- 신속항원검사 (RAT) 혹은, 지시에 따른 기타 검사 요건들.
- '돌봄 파트너십' 및 시설 특정 교육 이수.

질병 유행 중 첫 번째 방문 시에, 오리엔테이션을 통해 직원이 방문객에게 진입 가능한 구역과 불가한 구역을 알려드리고 PPE를 적절하고 안전하게 사용하도록 안내해드릴 것입니다.

유의사항: 몸이 좋지 않을 때는 집에서 쉬고 노인케어 서비스에는 방문하지 마십시오.



질병 유행 중에 취해야 하는 조치들



손 위생 기억하기

손을 깨끗하게 유지해야 합니다.
고려할 사항:

- 적절한 테크닉을 사용하나요?
- 언제 손을 비누와 물로 씻어야 하는지, 언제 소독제로 씻어야 하는지 알고 있나요?
- 필요할 때 손을 씻나요? 예를 들어, 여러분이 면회하는 사람의 방에 들어가기 전과 후.



주변 사람들을 고려하기

주변 사람들에게 대해 생각하고
있나요? 유의하세요:

- 가능한 경우에는 타인과 1.5 미터의 거리를 유지합니다
- 특정 구역 내에 허용되는 인원 제한을 알아둡니다.

노인케어홈은 위험에 따라 여러 구역들로 나뉘질 것입니다. 노인케어홈에 접근 가능 구역과 그렇지 않은 구역을 확인하고 규칙을 준수합니다.



필요한 PPE 착용하기

개인보호장비 또는 PPE에는 마스크, 가운, 장갑, 눈보호 장비 등이 포함됩니다. 노인케어홈은, 감염이 되어 세균을 전파하는 위험을 줄이기 위해, 방문객에게 PPE 착용을 요청할 수도 있습니다.

질병 유행 중에는 보호 수준이 월등한 마스크를 착용해야 합니다. 이를 P2 마스크 또는 N95 마스크라고 합니다. 마스크를 벗은 후에는 그 마스크를 적절하게 폐기하고 손을 소독해야 합니다.

다음의 경우에는 방문 시에 추가 PPE를 착용하도록 요청받을 수도 있습니다:

- 여러분이 면회하는 사람이 아프거나 검사 결과를 기다리고 있는 경우
- 여러분이 면회하는 사람이 고위험 접촉자이거나 감염이 되었을 가능성이 있는 경우
- 해당 노인케어홈에 질병이 유행하는 경우.

질병 유행 시에 착용해야 하는 장비의 예:

- 보호 수준이 월등한 P2 마스크 또는 N95 마스크. 마스크를 벗은 후에는 그 마스크를 적절하게 폐기하고 손을 소독해야 합니다.
- 안전 안경, 고글 또는 안면보호기 등과 같은 눈 보호 장비 (유의사항: 처방안경은 적절한 보호 장비가 아닙니다)
- 가운
- 장갑.



질병 유행 중에 취해야 하는 조치들



모든 지시에 따르기

진입부터 건물 내 이동까지, 해당 노인케어홈의 모든 지시를 따르는 것이 중요합니다.

질병 유행 중에, 방문객의 이동은 노인케어홈 내의 특정 구역 (또는 구획)으로 제한될 것이며, 이는 다음을 시사합니다:

- 방문객은 특정 구획들에만 접근할 수 있을 것입니다
- 화장실 등과 같은 시설을 이용하기 위해 한 구획을 지나가면 PPE를 교체해야 합니다.

질병 유형 중에는 기존의 방문 시간이나 기타 조치 사항들이 변경될 수도 있습니다. 방문객과 간병을 받는 사람의 안전을 위해, 면회 장소가 위험 수준에 따라 해당 거주민의 방으로 한정되는지 여부를 직원이 알려드릴 것입니다.



기타 변화

질병 유행 중에 생기는 다음과 같은 변화가 눈에 띄어질 수도 있습니다:

강화된 청소

침대난간, 조명 스위치, 계단난간 등과 같이 사람들이 많이 만지는 표면들과 침실들을 청소하는 횟수가 증가될 수도 있습니다.

음식 관련 변화

다른 장소에서 음식이 준비될 수도 있고, 간병받는 분이 자신의 방에서 식사를 해야할 수도 있습니다. 일반 그릇에서 일회용 식기로 변경될 수도 있습니다.

강화된 모니터링

모든 거주민들의 건강 및 웰빙에 대한 모니터링이 강화될 수도 있습니다. 정기적인 체온 및 호흡 측정을 비롯해서, 거주민들의 상태나 기분의 변화를 주의깊게 확인하는 것 등이 포함될 수도 있습니다.

직원

다른 직원이나 새로운 직원이 돌봄 및 지원 서비스를 보조할 수도 있습니다. 그 이유는 기존 직원의 자가격리 때문일 수도 있습니다.

이러한 변화는 거주민과 직원을 보호하기 위해 고안된 것임을 이해해 주십시오. 이는 임시 조치입니다.



자신과 타인의 안전 유지

여러분 자신을 보호하면서, 여러분이 돌보는 분을 계속 방문할 수 있는 방법을 생각해 봅시다.

타인에 대한 감염 전파를 중단하는데 여러분이 일조할 수 있는 조치들을 고려해 봅시다. 질병 유행 시기에 노인케어홈 방문을 위한 아래 체크리스트는 자신과 타인을 위한 위험 관리 조치들을 안내해 드립니다.

이용가능한 지원:

문의사항이 있으면 노인케어홈의 매니저에게 연락해 주십시오.

더 자세한 안내 정보가 필요하시면, 아래 연락처로 문의해 주십시오:

My Aged Care **1800 200 422** 또는
www.myagedcare.gov.au

National Corona Virus Hotline
(전국 코로나바이러스 핫라인)
전화 **1800 020 080**



체크리스트: 질병 유행 중에 노인케어홈 방문하기

이 체크리스트는 질병 유행 중에 노인케어홈을 방문할 때 자신과 타인을 위해 취할 수 있는 실용적인 위험 관리 조치들을 설명해 드립니다.

방문 전에 필요한 조치

무엇을 해야 하나요?	왜 중요한가요?
손 위생 - 소독제 또는 비누와 물로 손을 씻는 방법을 잘 익히고 연습합니다.	손 위생을 잘 실천하는 것은 자신을 세균으로부터 보호하고 타인에 대한 세균 전파를 방지하는 데 매우 중요합니다.
노인케어홈과 상의해서 첫 방문 시기를 결정합니다.	직원들은 오리엔테이션을 통해 방문객들에게 노인케어홈을 안내해드리고, 방문객이 진입할 수 있는 구역들을 설명해드리기 위해 준비되어 있을 것입니다. 방문객이 사용해야 하는 PPE가 무엇인지 설명해 드리고, PPE를 착용하고 벗는 것도 도와드릴 것이며 아울러 모든 질문에 답해 드릴 것입니다.
방문객의 이동은, 방문객이 돌보는 분의 방 등과 같이, 노인케어홈의 특정 구역으로 제한될 것이라는 점을 기억해 주십시오.	이를 통해 노인케어홈 전체에 감염이 확산될 위험을 줄일 수 있습니다.
사용해야 하는 PPE가 무엇인지 직원에게 문의하십시오. 전에 PPE를 착용한 경험이 없다면, 익숙해지는 데 시간이 걸릴 수 있습니다. 따라서 평소 보다 방문 시간을 줄이는 것도 고려해 볼 수 있습니다.	PPE는 감염이 되어 세균을 전파하는 위험을 줄이는 데 도움이 될 것입니다.
COVID 백신과 독감 백신을 다 맞았는지 확인하고, 요구되는 경우에는 백신접종 증명서를 제시해 주십시오.	백신접종은 감염되어 아프지 않도록 보호해 주고, 타인에게 감염을 전파하지 않도록 해주는 중요한 방법입니다.



방문 당일: 집에서 나가기 전에

무엇을 해야 하나요?	왜 중요한가요?
몸이 좋지 않거나, 기침이나 재채기 등과 같은 증상이 있을 때는 방문을 취소합니다.	몸이 좋지 않을 때 노인케어홈을 방문하면 그 시설에 또 다른 감염을 전파할 위험이 있습니다.
편한 옷을 입습니다. PPE를 착용할 때를 고려해서 너무 덥거나 추운 옷차림을 피합니다. 가운을 벗을 때 같이 벗겨지거나 떨어져 나가는 것들은 착용하지 않습니다 (예: 귀걸이)	PPE (예: 가운)를 착용하면 덥고 불편할 수 있습니다. 느슨한 옷이나 장신구에 PPE가 걸릴 수도 있습니다.
PPE를 사용할 때 처방안경에 김이 서릴 수 있습니다.	김서림을 줄이기 위해서 약국이나 안경점에서 김서림 방지 닥이를 구입할 수 있습니다. 이 제품은 PPE를 착용할 때 시야를 증진하는데 도움이 될 것입니다.
노인케어홈에 필요한 물품들만 가져가도록 계획을 세워서, 세균이 묻은 물품을 집으로 가져가지 않도록 합니다. 평소에 착용하는 귀걸이나 시계 등과 같은 장신구를 집에만 두고 외출하는 것을 고려합니다. 거주민의 방에 있을 때는 개인 물통을 이용할 수 없을 것입니다.	질병 유행 중에는 노인케어홈의 한 구획에 있던 물품들을 다른 구획으로 옮길 수 없습니다. 단, 세척 살균된 경우는 예외. 평소에 핸드백을 사용하는 경우, 핸드백을 거주민의 방에 가지고 갈 수 있는지 직원에게 확인해 보십시오. 감염 위험으로 인해 불가할 수도 있습니다. 거주민을 위해 반입된 음식이나 책 등과 같은 물품들은 거주민들과 남아있게 될 것입니다. 거주민의 방에 태블릿이나 랩탑 등과 같은 기기를 가져갔다가 방문을 마친 후에 다시 가져오려고 한다면, 이렇게 하는 것이 허용되는지 그리고 방문을 시작하고 마칠 때 기기를 닦고 소독하는 데 도움을 줄 수 있는지를 직원에게 먼저 확인해 보십시오.
외출하기 전 집에서 음식과 음료를 섭취하는 계획.	거주민의 방에서는 마스크를 벗지 않고 음식이나 음료를 섭취할 수 없습니다.
여러분이 돌보는 사람이 안전하게 섭취할 수 있는 음식이나 간식을 반입하는 계획.	여러분은 함께 음식을 먹을 수 없지만, 거주민은 여러분이 방문할 때 편안하고 안전하게 음식을 섭취할 수 있습니다.
방문을 시작하기 전에 화장실에 다녀오기.	여러분은 방문 시간 중에 거주민의 화장실을 사용하지 못할 수도 있습니다. 여러분은 노인케어홈에 있는 다른 화장실을 사용할 수 있을 것입니다. 단, 화장실을 사용한 후에는 모든 PPE를 벗고 새 PPE를 착용해야 할 것입니다.



방문 당일: 여러분이 돌보는 분과 자신을 위한 안전 수칙

무엇을 해야 하나요?	왜 중요한가요?
지시에 따르고 증상에 대한 모든 질문에 답합니다.	이는 노인케어홈에 새로운 감염이 전파될 위험을 최소화하기 위한 절차입니다.
요청에 따라 여러분의 백신접종 서류를 제시합니다. 신속항체검사 (RAT)를 받아야 하는지 여부도 직원이 알려드릴 것입니다.	
노인케어홈의 직원은 여러분을 지원하고 감염 억제 및 PPE에 대한 정보를 제공해 드릴 것입니다. PPE의 안전한 탈착용에는 많은 연습과 경험이 따릅니다.	감염 억제 및 PPE 이용이 여러분에게는 처음일 수도 있습니다. 안전을 위해, 직원은 여러분을 돕고 무슨 일을 해야 하는지 알려드릴 수 있습니다. 여기에는, 해당 서비스 건물이나 거주민의 방에 들어가기 전, PPE 이용도 포함됩니다.
PPE 착용 전에 필요한 물품들이 무엇인지 생각해 두십시오. PPE 아래로 주머니나 가방에 손을 넣거나, PPE를 착용한 채 옷을 벗지 마십시오.	PPE를 착용한 후에, 바깥쪽 레이어가 오염되었을 수도 있습니다. 주머니에서 전화기나 어떤 물품을 꺼내려는 이유를 비롯해, 어떤 이유로든지 가운데나 마스크 아래로 손을 넣지 마십시오. 그렇게 하면 본인의 감염 위험을 높이기 때문입니다. 만약 그렇게 한다면, 착용한 PPE를 벗어서 쓰레기통에 안전하게 폐기하고 소독제로 손을 씻은 후에, 새 PPE를 착용해야 할 것입니다.
질병 유행 중에는 거주민과 함께 할 수 있는 활동 유형들도 변경될 가능성이 있습니다. 안전한 방문 팁:	안전하게 허용된 활동들이 무엇인지 직원에게 확인하기. 활동이나 기분전환을 위해 적절한 야외 공간이 있을 수도 있습니다.
- 방문객은 해당 거주민 옆에 앉을 수 있습니다 (1.5 미터의 거리를 유지할 필요가 없습니다) - 방문객은 머리 빗겨주기, 양치질 해주기, 음식 먹여주기, 보습제 발라주기를 비롯해 해당 거주민을 편안하게 해주는 기타 활동들을 도와줄 수 있습니다 - 방문객은 해당 거주민에게 입맞춤을 해서는 안됩니다 (방문객은 마스크를 벗으면 안됩니다) - 랩탑이나 기기를 사용한다면, 방문객이 그 기기를 다루어야 합니다 (방문객과 거주민이 그 기기를 같이 다루면 안됩니다). - 해당 거주민의 방으로 이동할 때 건물에 있는 물건에 손대지 않도록 합니다.	



질병 유행 중에 취해야 하는 조치들

방문 당일: 방문을 마친 후

무엇을 해야 하나요?	왜 중요한가요?
PPE를 벗을 때는 적절한 방식을 따르고 감염성 폐기물을 위한 쓰레기통에 적절하게 폐기하는 것이 중요합니다. 직원이 도와드릴 수 있습니다. PPE를 벗은 후에 비누와 물로 손을 씻어야 합니다.	PPE를 벗는 것이 가장 복잡한 단계입니다. 적절한 방식에 따라 PPE를 벗는 것이 중요합니다. 그렇지 않으면 오염된 PPE로부터 본인이 감염될 위험이 있습니다.
거주민의 방에 가져갔던 물품들을 다시 집으로 가져가려고 하는 경우, 그 물품들을 조심스럽게 닦고 소독해야 할 것입니다.	여러분이 닦고 소독하는 방법을 익히는 데 직원이 도움을 드려야 할 것입니다. 노인케어홈에서 개인 물품들을 닦고 소독하기 위한 세제물티슈와 알코올티슈를 제공해 드릴 것입니다. 일부 화학 제품들은 전자기기의 화면 표면을 손상시킬 수 있기 때문에 주의가 필요합니다. 제조사의 지시를 확인해야 할 수도 있습니다.

방문 당일: 집에 도착한 후

무엇을 해야 하나요?	왜 중요한가요?
질병 유행 중에 노인케어홈에 방문한 경우, 방문을 마친 후에는 바로 집으로 돌아가서 입었던 옷을 모두 갈아입어야 합니다.	집 안의 오염 위험을 최소화하기 위해, 옷을 세탁해야 합니다. 일반 세제와 고온 세탁 사이클을 이용해서, 그 옷을 다른 세탁물과 함께 세탁기로 빨 수 있습니다.
귀가 후에는 비누와 물로 손을 씻습니다.	방문하는 동안 소독제로 손 위생을 여러번 실천했다면, 겹겹이 누적된 소독제 때문에 손이 끈적거릴 수도 있습니다.
마스크 착용으로 인해 피부자극이 생기면, 보습제를 바르고 지켜봅니다.	PPE 사용 전후에 얼굴 보습제를 바르면 피부자극을 최소화하는 데 도움이 됩니다.
방문 후에 몸이 아프다면, 해당 노인케어홈 매니저에게 알려주십시오.	여러분이 타인을 감염시킬 수 있는 시기에 노인케어홈에 방문했었을 수도 있습니다. 노인케어홈이 이 사실을 알고 거주민들과 직원들을 보호하는 적절한 조치를 취하는 것이 중요합니다.
자신의 건강을 돌보세요! 여러분은 누군가의 돌봄과 지원에 있어서 중요한 역할을 담당하고 있습니다.	

[Victorian Department of Health \(빅토리아 주 보건부\)의 감염예방 전문가들의 조언으로 개발된 체크리스트](#)



돌봄 파트너십 프로그램이란?

돌봄 파트너십 프로그램은 거주민이 가족이나 가까운 지인과 이미 형성한 돌봄 관계를 증진합니다.

취약한 노인분들의 삶의 질과 복지는 매우 중요합니다. 코로나 팬데믹을 통해, 우리는 돌봄의 지속성이 얼마나 중요한지 배웠습니다. 특히, 일상 생활과 사회적 상호작용이 깨지면 개인의 전체적인 웰빙에 상당히 부정적인 영향을 미친다는 점을 알게되었습니다.

돌봄 협력자(협력자라고도 함)가 되면 가까운 지인들과 가족들이 밀접한 지원 관계를 유지할 수 있으며, 노인케어 거주민에게 도움이 절실하게 필요할 때 함께 할 수 있습니다. 여기에는 진입이 제한되는 질병 유행 등과 같은 시기에도 돌봄, 지원, 교제를 위한 추가 면회 계획을 마련할 수 있는 기능이 포함됩니다.

돌봄 협력자로서 여러분이 제공하는 지원의 유형은 여러분이 돌보는 사람과의 관계 및 그 사람의 필요사항에 따라 달라질 것입니다. 그 지원에는 다음과 같은 활동들이 포함될 수 있습니다:

- 옷 입기, 구강 및 치아 관리, 준비과정 돕기 등을 비롯해 여러분이 평소에 제공하는 기타 돌봄 활동
- 이야기 나누기, 음식 같이 먹기 및 기타 여가활동
- 운동 루틴 돕기
- 특별히 관심 있는 장소 방문 돕기.

돌봄 파트너십 프로그램에 대한 참여는 해당 노인케어홈 거주민이나 그들의 대리인과의 합의를 통해서만 가능하다는 점이 중요합니다.

돌봄 협력자가 되면 어떤 혜택이 있나요?

돌봄 파트너십 프로그램에 참여하면:

1. 해당 거주민의 일상 생활에 더 많은 지원이 있습니다. 노인케어, 정신 건강, 거동, 사회적 교제 및 문화적 니즈 등이 이에 포함됩니다
2. 돌봄 협력자는 해당 노인케어 제공자와 합의를 맺고, 해당 거주민에게 절실하게 필요할 때 추가 지원을 제공할 수 있으며 그들에게 중요한 활동들을 위해서도 추가 지원을 제공할 수 있습니다
3. 사회적 고립으로 인해 건강 및 전반적인 웰빙에 미치는 부정적인 영향을 줄일 수 있습니다
4. 해당 노인케어홈은 돌봄 협력자가 돌보는 사람과 함께 하는 활동들을 알게됩니다. 이 점이 중요한 이유는, 돌봄 협력자가 해당 서비스에 방문할 수 없을 때, 노인케어홈에서 해당 거주민에게 중요한 활동들 (예: 옷입기, 식사, 교제)에 대한 지원을 계속 제공해 드릴 수 있기 때문입니다
5. 돌봄 협력자는 감염 예방 및 억제 요령을 배우고 증진하는 데 도움을 받을 수 있습니다. 이를 통해, 돌봄 협력자가 돌보는 사람을 최대한 안전하게 방문하고 자신과 다른 거주민들의 안전을 지킬 수 있습니다.



돌봄 협력자가 되기 위해 내가 무엇을 해야 하나요?

거주민과 친근한 사적인 관계에 있는 사람들이, 노인케어홈이나 그들의 대리인에 의해, 돌봄 협력자들로 파악됩니다. 돌봄 협력자가 되기 위한 권장 사항:

- 영상 자료들을 시청합니다
- 이 패키지에 담긴 모든 정보를 읽습니다
- 해당 웹사이트에서 이용할 수 있는 온라인 교육 모듈 등을 비롯해 링크된 자료들을 모두 이수합니다
- 해당 노인케어홈과 입문 교육을 이수합니다

모든 정보를 검토하고 영상 자료들을 모두 시청한 후에, 마지막 페이지에 있는 선언서를 작성하고 해당 노인케어홈과 함께 돌봄 파트너십 프로그램에 대한 특정 요건들에 대해 논의합니다.

돌봄 파트너십 합의

돌봄 파트너십 합의는 해당 거주민과 노인케어 서비스와의 돌봄 파트너 방식을 공식화합니다. 가장 중요한 것은, 돌봄 협력자가 방문을 할 수 없을 때, 협력자가 수행하는 활동들이 무엇인지를 해당 노인케어 서비스가 이해하기 때문에, 이 합의가 돌봄의 연속성에 도움이 된다는 점입니다. 이를 통해 해당 서비스는 이러한 상황에서 핵심 활동들을 지원하는 방법을 고려하는 데 도움을 받을 수 있을 것입니다.

돌봄 파트너십 합의에 포함되는 내용의 예:

- 돌봄 협력자들이 지원하는 활동들에 대한 상세 정보 (예: 그 활동을 위해 협력자가 방문하는 횟수)
- 교육 요건들 (예: IPC 교육 및 건물 특정 입문교육)
- 합의 재검토 시기

협력자 합의 샘플.

해당 노인케어홈에 질병이 유행하거나 공공보건 명령이 적용되는 경우, 돌봄 협력자가 제공할 수 있는 지원의 유형이 변경될 수도 있습니다. COVID 노출이나 발생의 경우, 해당 노인케어홈은 자체적인 질병 유행 관리 계획을 이행할 것입니다. 이 시기에는, 돌봄을 받는 사람을 비롯한 모든 거주민들이 계속 면회를 할 수 있도록, 방문은 가능한 짧게 이루어져야 합니다.

선언서

이 양식을 작성하고 서명함으로써 귀하가
모든 교육 자료들을 읽었음을 확인해주시요.

귀하와 귀하가 방문하는 노인분의 안전 유지	예	아니요
손 위생	예	아니요
마스크 착용	예	아니요
질병 유행 중에 감염 전파 줄이기	예	아니요
질병 유행 중에 노인케어홈 방문하기	예	아니요

서명:

날짜:



Aged Care Quality and Safety Commission (노인케어품질안전위원회)은 호주 전반의 전통 원주민 (Traditional Owners of country)을 인정하며, 땅과 바다와 지역사회에 대한 그들의 지속적인 연계를 인정합니다. 우리는 원주민과 그들의 문화, 과거와 현재의 원로들 (Elders)에게 존중을 표합니다.

최근 업데이트 일자 2023년 5월 11일. 새로운 콘텐츠로 업데이트된 버전이 나올 수도 있습니다 - 저희의 웹사이트를 정기적으로 확인해서 최신 버전을 이용하십시오. 이 자료와 관련된 피드백을 제공하기 원하시면, 이메일을 보내주십시오 education@agedcarequality.gov.au.



전화

1800 951 822



웹사이트

agedcarequality.gov.au



서신

Aged Care Quality and Safety Commission
GPO Box 9819, In Your Capital City