

## 코로나 바이러스 (COVID-19): 치매 간병인들을 위한 팁

치매가 독감의 원인이 아닌 것과 같이, 치매에 걸렸다고 해서 코로나19의 감염의 위험성이 증가하지는 않습니다. 코로나19는 대부분 호흡기 관련 기저 질환이 있는 경우에 치명적 입니다. 하지만 치매로 인한 행동들로 인해 코로나 19에 무방비로 노출될 위험성이 있습니다.

예를 들면, 알츠하이머 질병이나 치매 증상이 있으신 분께서는 외출할 때 마스크 쓰기, 제때 손 씻기와 같은 중요한 코로나19 예방수칙을 잊을 수 있습니다. 이를 통해 감염이 된다면 코로나19는 치매 증상이 있는 분들의 인지 능력을 더욱 악화시킬 수 있기 때문에 아주 조심해야 합니다.

### 집에 계신 치매 간병인들을 위한 팁

알츠하이머 혹은 치매 간병인들은 미국 질병통제예방센터에서 지시한 다음의 사항들을 반드시 따라야 합니다.

- ▶ 치매에 걸리신 분께서 혼란스러워 하시는 것은 모든 질병의 첫번째 증상입니다. 만약 치매에 걸리신 분께서 급격히 혼란스러운 모습을 보이시면 병원에 연락해 조언을 구하시기 바랍니다.
- ▶ 치매에 걸리신 분께서는 위생에 관해 추가적으로 꼼꼼히 알려 드릴 필요가 있습니다.
  - » 20초 동안 비누로 손을 씻어야 한다는 것을 치매에 걸리신 분께 상기해 드리기 위해 화장실이나 집안 여러 곳에 붙여 놓으시기 바랍니다.
  - » 손 씻는 방법을 직접 보여주시기 바랍니다.
  - » 만약 치매에 걸리신 분께서 손을 씻기 위해 세면대에 가시기 힘들거나 자주 손을 씻지 못하신다면, 적어도 60% 이상의 알코올이 있는 손 소독제는 손 씻는 것을 대체 할 수 있습니다.
- ▶ 약국에 가는 것을 최소화 하기 위해 약사나 의사에게 복용하고 있는 약물의 양을 증가시켜 줄 수 있는지 여쭙습니다.
- ▶ 노인 주간 보호 서비스나 위탁 프로그램 등등이 코로나 19로 인해 문을 열지 못할 것을 대비해 미리 대안을 생각해야 합니다.
- ▶ 주요 치매 간병인이 아플 것을 대비해 미리 간병 계획을 생각해야 합니다.

### 요양 시설에 계신 치매 간병인들을 위한 팁

미국 질병통제예방센터에서는 요양 시설들이 어떻게 코로나 19에 대처해야 하는지 안내를 했습니다. 이 안내는 요양 시설에 계신 거주자들의 안전과 건강을 위한 것 입니다. 각 지역 사회에 따라 약간의 다른 지침이 적용됩니다.

- ▶ 코로나 19 예방을 위해 요양 시설이 어떠한 절차를 통해 관리를 하고 있는지 확인합니다. 요양 시설의 비상 연락처와 다른 거주자 가족 구성원이나 지인의 연락처가 있는지 확인합니다.
- ▶ 만약 어떠한 질병 증상(특히 열이 나고, 호흡기 질병 관련 증상)이라도 보일 경우 절대 요양 시설에 방문하지 않습니다.
- ▶ 각 지역의 상황에 따라, 요양 시설은 방문자를 받지 않거나 제한 할 수 있습니다. 요양 시설에 계신 가족 구성원을 만나지 못하는 것이 어려울 수 있으나, 이것은 거주자들을 보호하기 위해서 입니다.
- ▶ 가족 구성원의 방문이 요양 시설로부터 금지되었다면, 요양 시설에 가족 구성원과 연락 할 수 있는지 여쭙습니다. 연락할 수 있는 방법으로는 전화, 영상 통화, 혹은 이메일이 가능합니다.
- ▶ 만약 가족 구성원과 통화나 영상 통화가 가능하지 않다면, 요양 시설 직원분과 연락하여 가족 구성원에 대한 정보를 주고 받을 수 있는지 여쭙습니다.

### 건강 유지하기

자기 자신이나 지인에게 독감이나 폐렴 증상이 보일 경우 즉시 자가 격리 후 전문의에게 문의하기 바랍니다. 미국 질병통제예방센터에서 제시한 코로나 19에 관한 안내와 지시를 따르기 바랍니다. 스스로와 사랑하는 주변 사람들의 건강을 유지하기 위해 다음과 같은 행동을 따라 주세요.

- ▶ 아픈 사람들과의 접촉 삼가하기
- ▶ 눈, 코, 입 만지지 않기
- ▶ 아플 경우 집에 있기; 집에서 근무하기
- ▶ 기침이나 재채기할 때 휴지 사용하기, 사용한 휴지는 쓰레기통에 버리기
- ▶ 자주 만지는 물건이나 손길이 많이 닿는 곳의 표면을 정기적으로 닦아주기
  - » 물과 비누로 적어도 20초 동안 꼼꼼히 자주 손 씻기. 특히 화장실 사용 후, 식사 전 그리고 기침과 코를 풀고 손 씻기
  - » 만약 비누와 물을 사용할 수 없을 경우, 알코올이 60% 이상 들어간 손 소독제 사용하기
  - » 손이 더러운 것이 눈으로 보일 경우 항상 비누와 물을 사용해 손 씻기

## Coronavirus (COVID-19): Tips for Dementia Caregivers

Most likely, dementia does not increase risk for COVID-19, the respiratory illness caused by the new coronavirus, just like dementia does not increase risk for flu. However, dementia-related behaviors, increased age and common health conditions that often accompany dementia may increase risk.

For example, people with Alzheimer's disease and all other dementia may forget to wash their hands or take other recommended precautions to prevent illness. In addition, diseases like COVID-19 and the flu may worsen cognitive impairment due to dementia.

### Tips for dementia caregivers at home

Caregivers of individuals living with Alzheimer's and all other dementia should follow guidelines from the Centers for Disease Control (CDC), and consider the following tips:

- › For people living with dementia, increased confusion is often the first symptom of any illness. If a person living with dementia shows rapidly increased confusion, contact your health care provider for advice.
- › People living with dementia may need extra and/or written reminders and support to remember important hygienic practices from one day to the next.
  - ›› Consider placing signs in the bathroom and elsewhere to remind people with dementia to wash their hands with soap for 20 seconds.
  - ›› Demonstrate thorough hand-washing.
  - ›› Alcohol-based hand sanitizer with at least 60% alcohol can be a quick alternative to hand-washing if the person with dementia cannot get to a sink or wash his/her hands easily.
- › Ask your pharmacist or doctor about filling prescriptions for a greater number of days to reduce trips to the pharmacy.
- › Think ahead and make alternative plans for the person with dementia should adult day care, respite, etc. be modified or cancelled in response to COVID-19.
- › Think ahead and make alternative plans for care management if the primary caregiver should become sick.

### Tips for caregivers of individuals in assisted living

The CDC has provided guidance to facilities on infection control and prevention of COVID-19 in nursing homes. This guidance is for the health and safety of residents. Precautions may vary based on local situations.

- › Check with the facility regarding their procedures for managing COVID-19 risk. Ensure they have your emergency contact information and the information of another family member or friend as a backup.
- › Do not visit your family member if you have any signs or symptoms of illness.
- › Depending on the situation in your local area, facilities may limit or not allow visitors. This is to protect the residents but it can be difficult if you are unable to see your family member.
- › If visitation is not allowed, ask the facility how you can have contact with your family member. Options include telephone calls, video chats or even emails to check in.
- › If your family member is unable to engage in calls or video chats, ask the facility how you can keep in touch with facility staff in order to get updates.

### Staying healthy

Pay attention to flu or pneumonia-like symptoms in yourself and others and report them to a medical professional immediately. Follow current guidance and instruction from the CDC regarding COVID-19. Tips to keep yourself and your loved ones healthy include:

- › Avoid close contact with people who are sick.
- › Avoid touching your eyes, nose and mouth.
- › Stay home when you are sick; work from home.
- › Cover your cough or sneeze with a tissue, then throw the tissue in the trash.
- › Clean and disinfect frequently touched objects and surfaces using a regular household cleaning spray or wipe.
  - ›› Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds, especially after going to the bathroom; before eating; and after blowing your nose, coughing or sneezing.
  - ›› If soap and water are not readily available, use an alcohol-based hand sanitizer with at least 60% alcohol.
  - ›› Always wash hands with soap and water if your hands are visibly dirty.