2020 년 4 월 20 일에 마지막으로 업데이트됨

귀하가 감염됐을 때를 대비하여 자녀에 대한 계획을 세우십시오

현재 뉴욕시 지역사회 전역에서 COVID-19 질병 감염 사례가 발생하고 있습니다. 부모가 자신이 감염됐을 경우를 생각한다는 것은 끔찍할 수 있지만, 그 상황이 발생했을 때 자녀를 위한 계획에 대해서 친구 및 가족과 이야기를 나눠보는 것이 위안이 될 수 있습니다.

어떤 계획을 말합니까? 귀하의 질환이 너무 심해서 자녀를 돌볼 수 없거나 병원에 가야 할 때 자녀를 돌봐줄 수 있는 안전하고 책임감 있는 성인을 구해 자녀를 안전하게 보호할 수 있습니다.

제가 무엇을 해야 합니까? 각 부모는 가족의 상황에 따라 다른 계획을 세울 수 있습니다. 아래에는 1) 누구에게 물어볼지, 2) 어떻게 계획을 세울지, 3) 소통해야 할 사항은 무엇인지와 관련된 팁이 나열되어 있습니다.

1) 누구에게 물어볼 것인가? 귀하의 질환이 너무 심할 때 귀하의 자녀를 돌봐줄 수 있는 안전하고 책임감 있는 성인은 누가 있을지 생각해보십시오. 가족, 친구, 또는 귀하와 귀하의 자녀가 모두 알고 있는 이웃이 될 수 있습니다. 이에 대해 생각을 해본 다음, 잠재적 보호자가 될 수 있는 그 사람들과 미리 이야기하여 그들이 도와줄 여력과 의지가 있는지 확인하십시오.

- **잠재적 위험은 무엇입니까?** 잠재적 보호자 또는 그의 가족 구성원이 **COVID-19 로 심각한 질환을 겪을 확률이 높은 경우**, 자녀 역시 아프다면 다른 선택지를 생각해보는 것이 좋습니다.
- **귀하 자녀의 생각은 어떻습니까?** 자녀의 나이 및 성장 수준에 따라 자녀가 믿고 편한 사람이 누군지 물어보십시오. 나이가 많은 자녀와 청소년들은 자신을 돌보고 어린 형제자매를 돌보고 싶어 할 수도 있지만, 이는 권장하지 않습니다. 나이가 많은 자녀를 포함한 모든 자녀에게는 스트레스가 많고 불안정한 이 시기를 잘 다뤄줄 믿음직한 성인의 보호와 지원이 필요합니다.

2) 성공적인 계획을 세우는 방법. 어떻게 계획을 세워야 할지 생각해보십시오. 자녀의 임시 보호자는 귀하의 집에 함께 머물게 됩니까? 아니면 자녀가 보호자의 집으로 보내시겠습니까? 자녀가 보호자 집으로 가게 된다면 가는 데 도움이 필요합니까? 그 외에 돌봐야 할 반려동물이 있습니까?

- 대부분의 사람은 COVID-19 를 이겨낼 수 있지만, 완치되기까지 최대 몇 주가 걸릴 수 있습니다. 이 체크리스트**가 보호자와 자녀에게 필요한 정보와 자료를 정리하는 데 도움이 될 수 있습니다.**

3) 소통해야 할 사항. 계획은 공식적일 수도 있고 비공식적일 수도 있지만, 다른 사람들에게 그 계획을 알려주고, 응급 상황 시에 누구든 쉽게 찾을 수 있는 곳에 계획을 적어두십시오.

- **비정식 계획**에 대해서는 도와주는 것에 동의한 보호자들의 이름과 연락처를 적을 수 있습니다.
- **정식 계획의 한 옵션**에는 뉴욕주에서 제공하는 양식을 작성하여(OCFS Form 4940) 임시로 부모 대신 자녀에 대한 중요한 결정을 내릴 사람을 지정할 수 있습니다.
- 계획에 대해 알아야 할 다른 중요한 사람이 있는지 고려해보십시오.
  - 다른 사람이 양육권을 공유하거나 자녀를 방문할 권리를 가지고 있다면, 예비 보호자 계획에 대해 그 사람과 논의해야 합니까?
  - 학교에서 자녀의 블루카드를 업데이트해야 합니까?
  - 이웃 또는 건물 직원에게 귀하가 아플 때 귀하의 집을 방문할 수 있는 사람에 대해 알려주시겠습니까?
  - 현재 쉼터에서 거주 중인 경우, 귀하의 자녀를 돌보고, 필요할 경우 와서 데려갈 권한이 있는 사람이 누군지 알 수 있도록 케이스 관리자와 계획을 의논하시겠습니까?

기타 자료

- 귀하를 도와줄 수 있는 안전한 보호자를 찾는 데 어려움을 겪고 있거나 계획을 세우는 데 도움이 필요할 경우 **지역 아동서비스국(ACS) 자치구 사무실에 연락하여** 안내와 지원을 받으십시오.
- **뉴욕시 비상 상황 관리 지침 및 비상 상황 대비 관련 정보(NYC Emergency Management guides and information about emergency preparedness)**
- 가족 문제, 유언장, 재산, 보험 문제 또는 기타 계획과 관련하여 변호인과 상담을 하고 싶을 경우 **NYC311** 에 연락하여 정보와 추천을 받거나 **지역 변호사 협회**에 문의하십시오
- **뉴욕주 친척 내비게이터(NYS Kinship Navigator)**
- **뉴욕시 인적자원관리국(NYC Human Resources Administration)**(음식, 현금 보조금, 거주 지원 등)
- **뉴욕시 청소년 및 지역사회 개발부 자치구 기반 드롭인 센터(NYC DYCD Borough-Based Drop-In Centers)**

- **HelpNowNYC**(뉴욕시와 그 파트너들이 COVID-19 대응 노력을 돕거나 지원하는 방식)
- **뉴욕시 희망 프로그램(NYC Hope)**(가정 내 또는 성차별 폭력을 당하고 있는 사람들을 위한 자원 및 지원)
- **COVID 극복 프로그램(Coping Through Covid)**(뉴욕 시민들과 그들이 사랑하는 사람들에게 더 많은 음식과 인터넷 연결, 주거 및 임대 지원, 의료, 정신 보건 및 약물 치료 서비스, 교육 활동 및 스트레스 해소 방안 등 필요한 일일 자원 공급)

2020 년 4 월 20 일에 마지막으로 업데이트됨

계획 세우는 데 도움이 되는 체크리스트

귀하가 감염됐을 때를 대비하여 자녀에 대한 계획을 세우십시오. 현재 뉴욕시 지역사회 전역에서 COVID-19 질병 감염 사례가 발생하고 있습니다. 부모가 자신이 감염됐을 경우를 생각한다는 것은 끔찍할 수 있지만, 그 상황이 발생했을 때 자녀를 위한 계획에 대해서 친구 및 가족과 이야기를 나눠보는 것이 위안이 될 수 있습니다. 이 체크리스트가 보호자와 자녀에게 필요한 정보와 자료를 정리하는 데 도움이 될 수 있습니다.

간단한 팁: 질병 또는 비상 상황은 갑자기 발생할 수 있습니다. 아래에 기재된 모든 사항을 실천할 시간이나 능력이 되지 않더라도 자녀와 함께 갈아입을 옷, 기저귀 및 티슈, 필수 의약품, 중요 연락처 목록 등 기본적인 품목을 담은 '비상 배낭'을 준비하는 것이 좋습니다. 가능하다면 위안이 될 작은 장난감이나 게임도 함께 넣으십시오.

음식, 옷 및 기타 물품:

- 자녀당 1 개의 가방에 최대 2 주간 사용하게 될 깨끗한 옷을 비롯한 물품을 챙기십시오. 여기에는 옷, 신발, 날씨에 따라 필요할 외투, 기저귀 및 티슈, 빗을 비롯한 개인 단장 물품 등이 포함됩니다.
- 예비 보호자와 함께 돌봄 기간이 며칠 또는 몇 주간 지속될 경우에 대해 솔직하게 이야기를 나누십시오. 자녀에 대해 추가로 필요한 음식, 기저귀, 개인 물품 등이 대화 주제가 될 수 있습니다. 예비 보호자가 재정적으로 귀하의 자녀를 돌볼 여력이 됩니까? 아니면 귀하와 함께 계획을 세워야 합니까?

- 예비 보호자가 안전한 잠자리를 제공하는지 확인하십시오(예: 영아의 경우 요람 또는 팩 앤 플레이).

중요 서류: 필요할 경우 보호자가 쉽게 찾을 수 있도록 자녀의 중요 서류를 한곳에 모아두십시오. 여기에는 출생증명서, 여권, 기타 유형의 정부 발행 신분증, 예방 접종 기록, 보험 정보 등이 포함될 수 있습니다.

의료 정보: 자녀의 의료 서비스 제공자, 약국 및 연락처 목록을 작성하고, 보호자에게 알레르기 및 기타 민감한 식품과 문제 시 필요 의약품 주입 방법 등을 알려주십시오.

- 기타 참고 사항: **ACS 자택 내 증상을 보이는 자녀에 대한 돌봄 지침(Guidance on Caring for Children with Symptoms at Home)**

교육 정보: 자녀의 학교 또는 보육 서비스 제공자와 그 연락처 목록을 작성하고, 원격 학습 정보와 물품을 사용하는 방법에 대해 알려주십시오.

위안과 일상: 보호자에게 자녀가 편안하고 안전하게 느끼도록 하는 방법을 알려주십시오. 자녀가 가장 좋아하는 책, 노래, 장난감, 게임은 무엇입니까? 자녀와 함께 즐기는 활동은 무엇입니까? 부정적인 태도를 다스리고 긍정적인 태도를 지향하게 해주는 방법은 무엇입니까? 그 외에도 보호자에게 식사, 낮잠, 숙제 시간, 컴퓨터, 핸드폰 등의 화면 사용 시간과 같은 일상의 시간과 순서를 알려주십시오. 일상생활을 유지하면 자녀가 정상성을 유지할 수 있으며, 안전하다고 느끼게 하도록 보호자에게 도움이 될 수 있습니다.

긴밀한 관계 유지: 자녀의 삶에 중요한 사람들과 긴밀한 관계를 유지하면 그들이 자녀를 돌보는 사람이 아니더라도 자녀의 스트레스와 불안감을 최소화할 수 있습니다. 자녀의 핸드폰에 연락처 목록을 저장하거나 자녀와 함께 '중요한 사람' 전화번호부를 만들 수 있습니까? 아이가 이동해야 할 때 잊어버리지 않도록 충전기를 정돈하여 한곳에 두십시오.

보호명령: 타인으로부터 자녀를 보호하도록 내려진 보호명령이 있다면 보호자에게 알려주고 보호명령의 사본을 제공해주십시오.