

COVID-19: 학령 전 어린이와 학령 어린이를 돌보는 부모와 보육자를 위한 자주 묻는 질문(FAQ)

COVID-19 기본 사항.....	1
보육 서비스 및 캠프.....	2
여름을 위한 팁과 질문.....	3
대처하기 및 정신 건강.....	5
가족 리소스	6

COVID-19 기본 사항

COVID-19 의 확산을 어떻게 방지할 수 있습니까?

- 몸이 아프면 자택에 머무릅니다. 필수적인 의료 서비스와 [검사](#) 혹은 기타 반드시 필요한 경우에만 외출합니다.
- 물리적 거리를 유지합니다. 집 밖에서는 사람들과 최소 6 피트 거리를 유지합니다.
- [안면 가리개](#)를 착용합니다. 증상이 없어도 전염성을 가질 수 있으며 기침이나 재채기를 하거나 말할 때도 질병이 확산될 수 있습니다. 안면 가리개를 착용하여 주변 분들을 보호합니다. 만 2 세 이상의 어린이도 안면 가리개를 착용해야 합니다.
- 건강한 손 위생을 실천합니다. 최소 20 초 이상 비누와 물로 자주 [손을 씻습니다](#). 비누와 물을 사용할 수 없는 상황에서는 알코올 기반 손 세정제를 사용하십시오. 빈번하게 접촉하는 표면을 정기적으로 청소하십시오. 씻지 않은 손으로 얼굴을 만지지 마십시오. 재채기나 기침 시에 휴지나 소매로 코와 입을 가리지, 손으로 가리지 마십시오.

어린이가 COVID-19 합병증의 위험에 처해 있습니까?

- [어린이다발성염증증후군\(MIS-C\)](#)은 COVID-19 와 연관된 새로운 질병으로, 뉴욕시(NYC)와 다른 지역에 있는 어린이에게 나타나고 있습니다. 이 질병은 흔하지 않으나, MIS-C 가 있는 어린이는 심장과 다른 장기에 문제가 생길 수 있고, 병원에서 치료를 받아야 할 수 있습니다.
- MIS-C 의 일반 증상에는 며칠 지속되는 발열, 복부 통증, 결막염, 발진이 있습니다.
- 귀하의 자녀가 MIS-C 가 있는 것 같으면 자녀의 주치의에게 연락하십시오. 아이의 병세가 심각하면 즉시 가까운 응급실에 가거나 **911** 번에 전화하십시오.

안면 가리개는 무엇이며, 언제 착용해야 합니까?

- [안면 가리개](#)는 코와 입을 덮으며 제대로 고정되는 종이나 직물로 만든 반다나 혹은 스카프 등의 모든 제품을 말합니다.
- 증상이 없는 사람도 여전히 COVID-19 를 확산시킬 수 있습니다. 안면 가리개는 귀하가 다른 사람에게 COVID-19 를 확산시키는 것을 예방하는 데 도움이 될 수 있기 때문에 외출할 때나 타인과 최소 6 피트 거리를 유지할 수 없을 때는 언제라도 착용하는 것이 중요합니다.
- 뉴욕시는 공원, 교육부(DOE) [그랩 앤 고 음식 나눔터](#), 뉴욕시 주택국 건물, 일부 미첼-라마 빌딩, 식료품점에서, 그리고 물리적 거리 두기 명령 시행 중에 안면 가리개를 배포해드립니다.

어린이도 안면 가리개를 착용해야 합니까?

네, 만 2 세 이상의 모든 어린이는 타인과 최소 6 피트 거리를 유지할 수 없는 기타 공공 장소에서 안면 가리개를 착용해야 합니다. 만 2 세 이상의 어린이는 어린이 보육 프로그램에 참여 중일 때는 안면 가리개를 착용할 필요가 없습니다. 만 2 세 미만의 어린이는 질식 위험이 크기 때문에 안면 가리개를 착용하지 **말아야** 합니다. 어린 아이는 착용하고 있는 안면 가리개를 만질 가능성이 더 크기 때문에 부모와 보육자는 아이의 손을 자주 씻어주거나 손 세정제를 발라줘야 합니다.

제 아이나 제가 COVID-19 검사를 받아야 합니까?

모든 뉴욕 시민은 증상 여부 또는 고위험 여부에 상관없이 COVID-19 진단 검사를 받을 수 있습니다. 검사는 뉴욕시 건강 + 병원 검사소에서 무료로 실시됩니다. nyc.gov/covidtesting 을 방문하시면 검사소를 찾을 수 있습니다. 소아과 의사와 상의하여 귀하의 자녀가 COVID-19 검사를 받을 필요가 있는지 확인하시기 바랍니다.

귀하의 이민 상태에 관해 묻지 않을 것입니다. COVID-19 검사와 치료는 [생활 보호 대상자](#)에 대한 공공 혜택에 해당되지 않습니다.

보육 서비스 및 캠프

보육 서비스가 필요하면 어떻게 해야 합니까?

- [여기](#)에서 뉴욕주 아동 및 가족 서비스 사무국(Office of Children and Family Services)의 관할하에 있는 그룹 가족 보육과 가족 보육, 학령 어린이 보육 프로그램을 검색할 수 있습니다. 이들 프로그램은 필수 사업체로 간주되며 운영 중일 수 있습니다.
- 현재 뉴욕시 보건부 관할하에 있는 센터 기반 및 학교 기반 보육 프로그램은 COVID-19 공중보건 비상 사태에 대응하는 필수 사업체 종사자의 자녀에게만 서비스를 제공할 수 있습니다.
- 비공식 보육이 필요하시면 믿을 수 있고 아프지 않은 가족이나 친구에게 요청하시기 바랍니다. 조부모나 기타 고령자, 기저질환(만성 폐질환, 약한 또는 중증 천식, 심장 질환, 비만, 당뇨병, 신장 질환, 간 질환, 암, 면역력 저하 등)이 있는 사람은 COVID-19 질병을 심하게 앓을 위험이 가장 크므로 부탁하지 마시기 바랍니다.

- 응급 의료요원, 보건 의료 전문가, 시당국의 공중보건 및 안전 필요를 충족하는 일을 하는 기타 인원 등 특정 필수 사업체 종사자의 자녀는 교육부의 지역인리치먼트센터(Regional Enrichment Center)에 자녀를 맡기는 것이 가능할 수 있습니다. 더 자세한 정보는 schools.nyc.gov 를 방문하여 'REC'(지역인리치먼트센터)를 검색하시기 바랍니다.
- 귀하가 필수 사업체 종사자인 경우 기존에 마련된 보육 서비스 비용을 지불하는 데 도움이 되도록 [뉴욕주 자금 지원 신청](#) 자격이 있을 수 있습니다.

여름 캠프가 허용됩니까?

- 네, 주 명령에 따라 여름 주간 캠프가 6 월 29 일부터 개시됩니다. 주당국은 몇 주 이내로 슬립 어웨이(집을 떠나 잠을 자는) 캠프에 대해 결정을 내릴 것입니다.
- 캠프는 새로운 보건 및 안전 지침을 준수해야 할 것이며, 물리적 거리 두기를 실천하기 위해 등록자 수를 제한할 수 있습니다. 캠프가 필요한 부모는 조기에 캠프 주최자에게 계획과 등록 과정을 문의해야 합니다. nyc.gov/health 를 방문하여 'Child Care Connect'(보육 커넥트)를 검색하시면 뉴욕시 보건부 승인 캠프장들을 찾아볼 수 있습니다.

여름을 위한 팁과 질문

여름에도 무료 식사 프로그램이 계속됩니까?

네. 성인과 어린이 모두 도시 전역에 있는 400 개가 넘는 식사 허브(Meal Hub)에서 무료 식사를 받을 수 있습니다. nyc.gov/coronavirus 에서 뉴욕 시민을 위한 음식과 기타 리소스에 대해 자세히 알아볼 수 있습니다.

만약 아무도 아프지 않다면 제 아이가 플레이테이트나 친구 집에 가도 괜찮습니까?

- 대면 [사교 모임](#)은 핵심 그룹의 친구나 가족으로 제한하십시오. 플레이테이트는 조심스럽게 마련해야 하며 10명을 초과할 수 없습니다.
- 위험을 줄이기 위해서 야외에서 모이고, 안면 가리개를 착용하고, 다른 가구원들과는 최소 6피트 거리를 유지합니다.
- 식사하는 경우 가족 스타일 식사 즉, 다른 가구원들과 음식을 나누는 것은 피합니다.

야외에서 시간을 보내는 것은 괜찮습니까?

- 네. 자녀들과 함께 야외로 나가십시오. 신선한 공기를 마시고 경치가 바뀌면 성인과 어린이 모두에게 좋습니다. 특히 서로 안고 슬래잡기하고 부딪히는 것을 좋아하는 어린이들에게는 안전 거리를 유지하는 일이 어려우므로 대규모 그룹이 모이는 활동은 피하십시오.
 - 더울 때는 가벼운 옷차림에 물을 많이 마시고 자외선 차단제를 바르는 것을 잊지 마시기 바랍니다.
 - 숲이 우거진 곳을 가는 경우 밝은 색상의 옷을 입고 [진드기가 몸에 붙었는지 확인](#)하십시오.

- 귀하 가족의 건강과 안녕을 위해 매일 활동적인 시간을 갖는 것이 중요합니다. 다음은 어린이와 어른이 활동적이지만 안전하게 지내기 위해 취할 수 있는 몇 가지 조치입니다.
 - 이 FAQ의 시작 부분에 있는 [네 가지 예방 팁](#)을 준수합니다.
 - 팀 스포츠와 혼잡한 놀이터는 피합니다. 걷기나 자전거 타기 등의 활동을 합니다.
 - 귀하나 귀하의 가족이 문손잡이와 난간 등 일반적인 표면을 접촉하는 경우를 대비하여 알코올 기반 손 세정제를 휴대하고 사용하여 손을 닦습니다. 귀가 시 반드시 비누와 물로 최소 20초간 손을 씻어야 합니다.

청소년들도 함께 시간을 보낼 수 있습니까?

- 귀하의 청소년 자녀와 대화를 통해 자녀가 물리적 거리 두기와 안면 가리개 착용의 중요성을 이해하게 하십시오. 집에 머무르고 그룹으로 시간을 보내지 않는다면 COVID-19의 확산을 늦춰서 자녀 자신과 가족, 우리 지역사회를 보호하는 데 도움이 된다고 설명해줍니다. 집 밖에서는 자녀와 그 친구들이 아프지 않더라도 물리적 거리를 유지하고 안면 가리개를 착용하는 일이 얼마나 중요한지 설명해줍니다.
- 청소년 자녀에게 친구들과는 전화, 소셜미디어, 동영상 채팅 애플리케이션(앱)을 통해서 연락하고 지내도록 격려합니다.
- 증상이 없고 기저질환이 없는 청소년 자녀에게 물리적 거리를 유지한 채로 야외에서 시간을 보내도록 격려합니다.
 - 훌륭한 운동으로는 걷기, 달리기, 자전거 타기 등이 있으며 이는 장비 공유나 타인과 밀접한 접촉이 필요하지 않습니다.
- 청소년에게 해당되는 정신 건강 리소스를 [UNICEF 웹사이트](#)에서 확인할 수 있습니다.

제 아이나 제가 대중 시위에 참여하고 싶다면 가장 안전하게 할 수 있는 방법은 무엇입니까?

현재 가장 안전한 행동은 최대한 집에 머무르는 것이나, 귀하나 귀하의 자녀가 대중 시위에 참여하기로 결정했다면 아래 팁을 이용하여 귀하 자신과 귀하가 아끼는 사람을 더 잘 보호하시기 바랍니다.

- 몸이 아픈 경우 집에 머무릅니다.
- 귀하의 코와 입, 턱을 완전히 가리는 방식으로 안면 가리개를 올바르게 착용합니다.
- 알코올 기반 손 세정제를 휴대하고 사용합니다.
- 페퍼 스프레이에 노출되는 것을 대비하여 짝 뿌리면 나오는 물통에 비눗물과 수돗물을 휴대합니다.
- 소리 지르는 대신 표지판과 노이즈 메이커를 사용합니다.
- 소그룹으로 움직이고 다른 그룹과는 최소 6피트 거리를 둡니다.
- COVID-19에 노출됐다고 가정하고 노출 후 5일 이내에 [검사를 받으십시오](#).
- 더 자세한 정보는 nyc.gov/health/coronavirus를 방문하여 'Protesting Safely'(안전하게 시위하기)를 확인하시기 바랍니다.

집에서 시간을 더 보낼 때의 안전 팁은 무엇입니까?

- 빈번하게 접촉하는 표면과 물체(테이블, 카운터탑, 전기 스위치, 문손잡이, 캐비닛 손잡이 등)를 표백제, 과산화수소수, 알코올 기반 제품 같은 일반 가정용 세제를 사용하여 규칙적으로 청소하고 소독합니다.
- 청소 세제와 기타 화학물질(예: 약물)은 높고 어린 아이의 손이 닿지 않는 곳에 보관해야 합니다.
- 바닥과 창턱 등 실내 표면을 자주 세척할 뿐만 아니라 어린이의 손과 장난감도 자주 세척하여 납 같은 환경 유해물질에 노출되지 않게 합니다.
- 환기가 더 잘 되도록 창문을 열어 두지만, 창문에는 창문 가드가 적절하게 설치되어 있어야 합니다. 더 자세한 정보는 nyc.gov/health/healthyhomes를 방문하시기 바랍니다.
- 실외가 더울 때는 냉방장치를 사용하는 것이 가장 좋은 방법이지만, 일부 사람들은 에어컨이 없거나 필요할 때 켜지 않습니다. 가족에게 냉방장치를 사용하도록 격려합니다. 집에서 시원하게 지낼 수 없는 경우 에어컨이 작동되는 장소로 가십시오. 더 자세한 정보는 nyc.gov/health/heat를 방문하시기 바랍니다.

대처하기 및 정신 건강

제 아이에게 COVID-19에 대해 어떻게 얘기해야 하나요?

- 자녀에게 정보는 간단하게 전달하고 모든 이가 안전하고 건강하게 지낼 수 있도록 여러 사람들이 열심히 일하고 있다는 사실을 상기시켜줍니다.
- 자녀의 나이와 발달 수준에 적절한 방식으로 정직하고 정확한 정보를 제공하십시오.
- 차분한 자세로 안심시켜 주십시오. 아이는 귀하의 말과 말하는 방식 모두에 반응한다는 점 잊지마십시오. 아이는 귀하가 자신 및 다른 사람과 나누는 대화에서 신호를 받습니다.
- 경청하고 대화하려는 자세를 갖추십시오. 자녀에게 질문이 있으면 귀하에게 와도 좋다고 알려줍니다.
- 타인을 비난하거나 오명으로 이어질 수 있는 언어는 피합니다. 나이, 인종, 민족성, 출신 국가에 상관없이 누구든지 바이러스로 인해 아프게 될 수 있습니다. 누가 COVID-19에 감염됐을지 추정하지 마십시오. COVID-19에 대한 잘못된 정보는 두려움과 혐오감을 조성하여 사람들에게 해를 입히고 모든 이가 안전하게 지내는 것을 더 어렵게 만듭니다.
- COVID-19에 집중된 매체에 노출되는 정도를 줄입니다. 한 주제에 대해 너무 많은 정보가 있으면 불안으로 이어질 수 있습니다.
- 자녀에게 COVID-19에 관해 인터넷과 소셜미디어상에서 떠도는 일부 이야기가 어떻게 소문과 부정확한 정보에 근거할 수 있는지에 관해 얘기하십시오.

가족이 COVID-19 팬데믹으로 인한 스트레스에 대처하는 일을 어떻게 도울 수 있습니까?

- COVID-19 팬데믹은 귀하와 귀하의 가족에게 스트레스를 줄 수 있습니다. 질병에 대한 두려움과 불안은 성인과 어린이에게 강한 감정을 불러일으킬 수 있습니다. 귀하와 귀하의 가족이 당황스러운 느낌이나 슬픔, 불안함, 두려움, 수면 장애 등 정신적 고통의 다른 증상을 경험하는 일은 자연스럽습니다. 자녀의 정서적 안녕을 지원하고 보호하는 일은 중요합니다.

- 모든 사람은 스트레스 상황에서 서로 다르게 반응하며, 그런 반응은 연령에 따라 크게 달라질 수 있습니다. 자녀를 지지하는 것이 스트레스에 대처하도록 도와줄 수 있는 가장 효과적인 방법입니다. 자녀의 안녕은 귀하의 안녕에 달려 있으므로 귀하 스스로 잘 돌볼 수 있는 일을 하는 것이 중요합니다. 귀하의 스트레스를 줄이고 상황을 관리하려면 긍정적으로 생각하고, 자신의 강점을 떠올리고, 테크놀로지(소셜미디어, 문자, 동영상 채팅 앱 등)를 이용하여 친구와 사랑하는 사람과 연락하고, 건강한 대처 기술을 활용하도록 노력합니다.
- 대처하는 방법과 정서적 안녕에 관한 리소스는 nyc.gov/health/coronavirus 에서 확인할 수 있습니다.
- 스트레스 증상이 감당할 수 없을 정도가 되면 NYC Well 에 있는 훈련받은 상담가에게 연결하여, 뉴욕 시민들이 대처하는 데 도움이 될 수 있고 기밀이 유지되는 무료 정신건강 지원서비스를 받으십시오. NYC Well 의 직원은 일주일에 7 일, 하루 24 시간 대기 중이며, 간단한 상담 및 진료 의뢰 서비스를 200 여 개 이상의 언어로 제공하고 있습니다. 도움이 필요한 경우, **888-692-9355** 번으로 전화하거나 nyc.gov/nycwell 을 방문하여 온라인 채팅을 이용할 수 있습니다.
- 또한 nyc.gov/nycwell 에 방문하여 [App Library](#)(앱 라이브러리)를 클릭하시면 가정에서 여러분의 건강과 정서적인 안녕을 유지하는 데 도움이 되는 앱들과 온라인 도구들을 확인할 수 있습니다.
- 자해하거나 타인을 해치려는 생각이 드는 경우 즉시 [NYC Well](#) 이나 **911** 번으로 연락하십시오.

가족 리소스

- 최신 정보는 nyc.gov/health/coronavirus 나 cdc.gov/covid19 를 방문하시기 바랍니다.
- 뉴욕시 부모를 위해 시에서 제공하는 리소스와 정보 링크는 [성장하는 뉴욕시](#) 를 방문하시기 바랍니다.
- 다중 언어 학습자, 체육 교육과 활동, 대학과 직업 준비, 특수 교육에 대한 리소스 및 유아기 및 학년별 리소스는 교육부의 [학생 활동 페이지](#) 를 방문하시기 바랍니다.
- 쿠키 몬스터의 2020 년 졸업 특별 연설을 비롯해 어린이를 위한 정보와 활동은 SesameStreet.org/caring 을 방문하시기 바랍니다.
- 식품 안전 팁과 아이들과 함께하는 요리 아이디어는 eatright.org 를 방문하여 'make the most of your time at home'(집에서 시간 잘 보내기)을 검색하십시오.
- 가족의 대처를 돕기 위한 부모와 보육자 안내는 nctsn.org 를 방문하여 'helping families cope with COVID-19'(가족의 COVID-19 대처 돕기)를 검색하십시오.
- 전자책, 오디오북, 전자잡지, 노래, 영화, 동영상, 가상 스토리타임, 원격 숙제 도움과 과외를 비롯한 무료 리소스는 뉴욕시의 여러 도서관 웹사이트(bklynlibrary.org, nypl.org 및 queenslibrary.org)에서 확인하시기 바랍니다.
- 코로나바이러스에 대해 어린이에게 얘기하는 법에 관한 정보와 가정에서 새로운 일상을 만드는 법에 관한 부모를 위한 팁은 pbs.org/parents/thrive/schools-closed-how-to-make-a-new-home-routine 을 방문하시기 바랍니다.

- 무료 운동 동영상, 가족 활동, 건강을 위한 팁은 ymcanyc.org/ymca-home을 방문하시기 바랍니다.
- 어린 아이(신생아에서 만 3세)가 있는 가정을 위한 팁은 zerotothree.org를 방문하여 '**tips on coronavirus**'(코로나바이러스에 대한 팁)를 검색하십시오.

NYC 보건부에서는 상황이 진전됨에 따라 권장 사항을 변경할 수 있습니다.

6.26.20