



Thurston 카운티 커뮤니티 연결

참고

이 가이드는 커뮤니티 리소스를 이용하려는 **Thurston** 카운티의 모든 시민이 사용할 수 있도록 작성되었습니다. 작성 과정에서 변경 사항이 발생할 수 있으므로 본 리소스 가이드에 수록된 정보의 정확성이나 완전성을 보장하지는 않지만 정확한 정보를 제공하고자 많은 노력을 기울였습니다. 이 가이드에 포함되거나 제외된 어떤 조직이 있는 경우 그에 대한 승인이나 승인 거부를 의미하지 않습니다.

생명이 위급한 응급 상황이 발생하면 9-1-1로 전화하세요.

목차

쉼터, 주택 및 노숙자 서비스	1-4
무료 급식송	5
식품 서비스	6
위기 상담 전화	7
반려동물 돌봄	8
운송 서비스	8
전화 또는 컴퓨터 이용 및 무료 휴대폰	9
신분증 및 우편	10-11
발달 장애	11
돌봄 가이드 및 보건 서비스	12-34
목차	13
올림피아 다운타운 지도 가이드	35
올림피아 다운타운 지도	36

지역 커뮤니티 파트너로서 다음 커뮤니티 연결 리소스 가이드에 포함되기를 원하는 경우 Thurston 카운티
공중보건 및 사회복지 서비스에 360-867-2500로 문의하시기 바랍니다.



Thurston 카운티 가족 리소스
가이드(ThurstonTogether.org)



Guía de Recursos para las Madres
y Padres de Familia y Encargados
de Menores
(ThurstonTogether.org)

아이콘 안내



샤워



식품



빨래



의료



가스/프로판



휴식 공간



욕실



장애인 도우미 동물 입장 가능



의류

쉼터, 주택 및 노숙자 서비스

Community Action Council 커뮤니티 행동 위원회: **360-438-1100**

3020 Willamette Dr. NE, Lacey (월-목 오전 7시-오후 5:30)

- 주택 필요, 내후성, 긴급 에너지 및 수도 지원, 퇴거 임대료 서비스를 지원합니다.
스페인어 서비스 이용 가능. caclmt.org

Community Youth Services 커뮤니티 청소년 서비스: **360-943-0780**

711 State Ave NE, Olympia (월 - 금 오전 8시-오후 5시)

- 24세 이하의 노숙 청소년에게 행동 건강 및 웰빙, 고용, 교육, 필수 요구 사항에 대한 자원을 제공합니다. communityyouthservices.org



Drexel House 드렉셀 하우스(주거 프로그램 및 쉼터): **360-753-3340**

604 Devoe St SE, Olympia (24시간)

- 독신 성인(18세 이상)를 위한 긴급 쉼터, 가족 서비스, 영구 지원 주택 서비스를 제공합니다. ccsww.org



Family Support Services South Sound 가족 지원 서비스 사우스 사운드:

360-754-9297

3545 7th Ave SW, Suite 200 Olympia (월 - 금 오전 8시-오후 5시)

- 긴급 쉼터, 퇴거 리소스, 가정 폭력 일반 지원, 가족 서비스, 영구 지원 주택 서비스를 제공합니다. fscss.org



Housing Authority of Thurston County 카운티 주택 당국: **360-753-8292**

1206 12th Ave SE, Olympia (월 - 금 오전 8:30-오후 4:30)

- 장애인, 저소득층, 고령자, 위험에 처한 개인 및 가족에게 안전하고, 적절하고, 저렴한 주택과 서비스를 제공합니다.

Interfaith Works Homeless Services 인터페이스 워크 노숙자 서비스: **360-918-8424**

Unity Commons: 161 Pattison St NE, Olympia (월-목 오전 9시- 오후 4시)

- 인터페이스 워크 & 유니티 커먼즈의 영구 지원 주택 서비스를 제공합니다. interfaith-works.org



Love Abounds Here (Yelm) 러브 어바운즈 히어 (엘름): loveaboundshere.com
info@lovaboundshere.com

- 엘름 지역의 노숙자에게 서비스를 제공합니다. 긴급 온난화 센터, 샤워 트레일러, 의류 은행, 푸드뱅크.



쉼터, 주택 및 노숙자 서비스

Olympia Mutual Aid Partners 올림피아 공제회 파트너스: 1-844-628-7343 x1

701 Franklin St. SE, Olympia (예약 필요 없음 목 오전 11시-오후 3시)

- 18세 미만 자녀가 없는 가구. olympa.org



Partners in Prevention Education (PiPE) 예방 교육 파트너(PiPE): 360-357-4472

1009 State Ave NE, Olympia (화요일과 목요일 오전 10시~오후 2시)

- 노숙자 및 거리에서 생활하는 폭력 피해자들과 협력하여 방문, 옹호, 치료 서비스를 제공합니다. 샤워 예약 제공. opencounseling.com



SafePlace 세이프 플레이스(학대받는 여성을 위한 쉼터):

360-754-6300 521 Legion Way SE, Olympia (24시간)

- Thurston 카운티의 가정 폭력 및 성폭력 피해자를 위한 옹호 기관이며 비밀보장 쉼터 서비스를 제공합니다. safeplaceolympia.org



St. Vincent De Paul 세인트 빈센트 드 폴 (세인트 마이클 교구): 360-745-4667

office@saintmichaelparish.org 1208 11th Ave. SE, Olympia (월 - 목 오전 9시-오후 5시 & 금 오전 9시-오후 1시)

- 저소득층과 불우이웃을 돕기 위해 활동하는 종교 기반 단체입니다.

The Salvation Army 구세군: 360-352-8596

1505 4th Ave. E, Olympia (월-금 오전 9시-오후 4시)

- 식사, 의복, 재난 서비스, 중독 해결 서비스, 쉼터, 보육 서비스 등을 제공합니다. olympia.salvationarmy.org



Thurston County Housing and Shelter Hotline 카운티 주택 및 쉼터 핫라인:

1-844-628-7343, 내선 번호 "2"

- 18세 미만의 자녀가 한 명 이상 있거나, 임신 중이거나, 가정 폭력으로부터 도피 중이거나 도피하려는 가족을 위한 조정 지원 서비스를 제공합니다.

Olympia Union Gospel Mission 유니온 가스펠 미션: 360-709-9725

413 Franklin Street NE, Olympia (월-토 오전 6:30-오후 6시)

- 회복 클리닉, 따뜻한 식사, 무료 안과 및 치과 진료소, 소규모 주택 지원 서비스 등을 제공합니다. ougma.org



쉼터, 주택 및 노숙자 서비스

Home Share 홈 셰어: 360-586-6181 x. 111 또는 rhutchinson@southsoundseniors.org

- Senior Services of South Sound 사우스사운드의 시니어 서비스는 임대할 공간이 있는 노인과 임대할 방이 필요한 18세 이상의 사람들을 연결해주는 홈셰어 프로그램을 제공합니다. 재정 기여, 가사 지원, 교통 또는 동반자 관계의 형태로 합의된 수준의 지원에 대한 대가로 주택 제공자가 주택 구직자에게 숙박 시설을 제공하는 생활 방식입니다. southsoundseniors.org

Lacey Veterans Services Hub 레이시 재향군인 서비스 허브: 360-456-3850

4232 6th Ave SE, Suite 101, Lacey (월 - 금 오전 8시-4시)

- VA 서비스를 원하는 재향군인은 레이시 재향군인 서비스 허브에 전화하거나 방문하여 자격 요건에 해당하는 프로그램에 대해 알아보고 신청에 대한 도움을 받으시기 바랍니다. laceyveteranshub.org
- 목요일 오전 10시 가족 지원 센터 담당자와 입소 예약을 조율합니다.

ROOF Community Services: 360-273-6375

10140 Highway 12 SW, Rochester (월요일 - 금요일 오전 9시 30분-오후 5시)

- 로체스터 지역에서 건강하고 긍정적이며 마약 없는 지역사회를 만들기 위해 어린이, 청소년 및 가족에게 자원과 서비스를 제공합니다.

Sergio's Place: 세리고 플레이스: 360-706-2287 또는 sergios.info@iwshelter.org

3444 Martin Way, Olympia (화 - 금 오후 1시-5시)

- 세리고는 노숙자에게 위생 서비스, 벨리 뷰 클리닉에서 진행하는 의료 및 정신 건강 관리와 같은 필수 사회 서비스, 악천후 및 단기 응급 상황 시 홍수 대피소 연결 서비스 등을 제공하는 주간 자원 센터입니다. 서비스에는 대상별 또래 지원, 비상 의류 및 용품, 충전소가 있는 데이룸, 수도, Wi-Fi 등이 포함됩니다. iwshelter.org/sergios

Respite Care 임시 돌봄

St. Peter Hospital 세인트 피터 병원: 360-491-9480 x 0 (교환) 멀티케어

Multicare Hospital 병원: 360-570-3049

- 인터페이스 워크 안전 전환 회복 경험 (REST) 프로그램은 특정 기준을 충족하는 퇴원 환자에게 병상을 제공하여 안전한 회복 장소를 제공하고, 입원 기간 동안 사회 서비스 지원, 위생 서비스 및 식사 일정을 조정합니다.
- 인터페이스 워크 쉼터의 휴식 병상에 대한 추천서는 참여자가 입원 치료를 위해 등록한 후 병원에서 제공합니다. 고객은 병원에 입원 등록을 할 때 REST 병상을 요청해야 합니다.

쉼터, 주택 및 노숙자 서비스

깨끗하고 안정된 생활

Olympia Sober Housing 올림피아 안정 주택: 503-317-5292

olympiasoberhousing.com

5701 37th Court SE, Olympia - 남성용 주택

- 35번 코트 하우스는 2,000평방피트 규모의 주택으로 7개의 개인실, 2개의 욕실, 공용 주방 및 세탁 시설을 갖추고 있습니다. 각 객실에는 벽걸이형 평면 TV를 포함한 가구가 완비되어 있습니다.

643 Ranger Drive SE, Olympia - 남성용 주택

- 레인저 하우스는 7명의 남성이 사용할 수 있는 3,200평방피트 규모의 주택입니다. 전용 욕실이 있는 공용 객실 1개와 싱글 객실 5개가 있습니다. 이 주택은 1/2에이커 정도의 크기이며 울타리가 있는 넓은 마당, 2대의 차고, 8대의 차량을 주차할 수 있는 주차장이 있습니다. 숙소 모퉁이에 대중교통 버스 정류장이 있습니다.

2406 Larch Street SE, Olympia - 여성용 주택

- 레이크 하우스는 8명의 여성이 사용할 수 있는 주택입니다. 각 객실에는 거울이 달린 화장대와 전기 콘센트가 내장되어 있어 자신의 객실에서 헤어와 메이크업을 할 수 있습니다. 레이크 하우스는 히스 레이크 공원에서 6블록, 대중교통 버스 정류장에서 1블록 떨어져 있습니다.

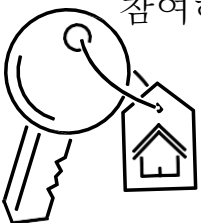
Oxford Houses 옥스포드 하우스: www.oxfordhouse.org/contact_form

- 옥스포드 하우스는 최소 30일 이상 금주/금연 상태이거나 입원 치료 프로그램에서 퇴원한 사람들을 위해 깨끗하고 저렴한 비용으로 숙소를 제공합니다. www.oxfordvacancies.com에서 공실을 확인하세요.

Trails End, Living Clean & Inspired 트레일 엔드, 깨끗하고 영감 넘치는 생활: 360-850-4570

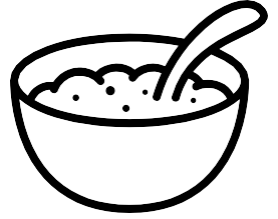
Thurston 카운티 및 Pierce 카운티 전역에 위치합니다.

- 정신과 기분에 영향을 미치는 모든 물질로부터 금욕을 유지하려는 남성을 위한 알코올 및 약물 없는 생활 환경입니다. 주민들은 회복의 모든 단계에 참여해야 합니다.



무료 급식소

공휴일 및 계절에 따라 일정이 변경될 수 있습니다.



Capital Christian Church 캐피탈 크리스찬 교회: **360-456-1140**

4431 Martin Way E, Olympia

- 따뜻한 식사, 식료품 쇼핑, 의류 은행, 샤워 시설을 제공합니다(토요일 오전 10시-오후 4시).

First Baptist Church 퍼스트 뱅티스트 교회: **360-357-3881**

- 매주 일요일 저녁 식사 제공(오후 4시-5시 30분)

Olympia Senior Center 올림피아 시니어 센터: **360-586-6181**

222 Columbia St. NW, Olympia

- 60세 이상 노인에게 \$4-\$8 점심 기부를 신청하면 가입할 수 있습니다.
(월-금 오전 11시 45분-오후 12시 30분)
- 월별 메뉴 제공

ROOF Community Services: 360-273-6375

10140 Highway 12 SW, Rochester

- 월요일, 화요일, 목요일 오후 2시부터 5시까지 음식을 배포합니다. 고객은 한 달에 두 번 푸드 뱅크를 이용할 수 있습니다.

Salvation Army/CCS Community Kitchen 구세군/CCS 커뮤니티 키친:
253-642-7514

808 5th Ave. SE, Olympia

- 주 6일, 하루 2식을 제공합니다. (월-토 오전 11시-오후 12시, 오후 5시-오후 6시)

Olympia Union Gospel Mission (OUGM): 유니온 가스펠 미션:
360-709-9725

413 Franklin St. NE, Olympia

- 식사를 제공합니다 (월-금 오전 6시 30분-오후 12시, 오후 5시-6시). 토요일 오전 10시-11시. 일 오전 7:30-오후 2시)



식품 서비스

공휴일 및 계절에 따라 일정이 변경될 수 있습니다.

Thurston County Food Banks 카운티 푸드뱅크:
360-352-8597 또는 thurstoncountyfoodbank.org

Olympia's Food Pantry 올림피아 푸드 팬트리
220 Thurston Ave, Olympia

- 월, 수, 금 오전 10:30-오후 3시

Lacey's Food Pantry 레이스 푸드 팬트리
7027 Martin Way E, Olympia

- 실내: 화, 목 오전 10시-오후 2시
- 저녁 시간대: 매월 둘째 주 수요일 오후 4시-6시

Mountain View Church 마운틴 뷰 교회
901 Israel Rd. SW, Tumwater

- 매월 둘째, 넷째 목요일(드라이브업 및 워크업, 오전 10시-오후 1시)

Capital Christian Food Pantry 캐피탈 크리스찬 푸드 팬트리: **360-456-1140**
4421 Martin Way E, Olympia

- 푸드 팬트리 운영 월-수 (오전 9시-오후 1시)

Tenino & Bucoda Foodbank Plus 테니노 & 부코다 푸드뱅크 플러스: **360-264-5505**
224, 서섹스 이스트, 테니노, WA

- 드라이브 업, 화 오전 9시-12시

공공 지원

Food Stamps 푸드 스탬프: **1-877-501-2233** (전화로 신청)
6860 Capitol Blvd. SE, Tumwater

- DSHS Community Services Office (커뮤니티 서비스 사무소) DSHS는 Washington 주의 저소득층을 위한 EBT 또는 푸드 스탬프 프로그램을 관리합니다.

Women, Infants and Children - WIC 여성, 유아, 어린이:
SeaMar 시마르: 360-754-2936

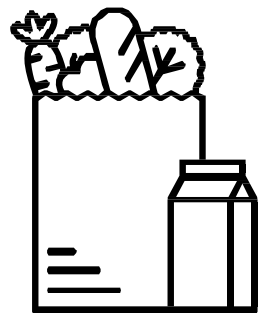
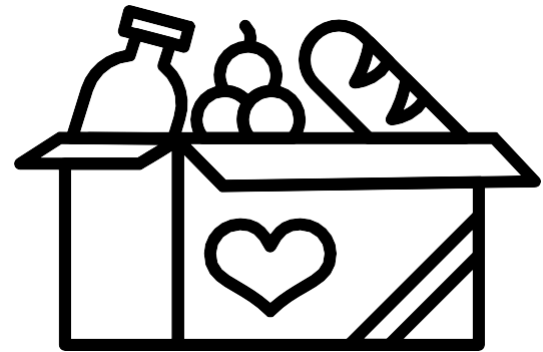
905 24th Way SW, Olympia

Community Action Council 커뮤니티 행동 위원회: 340-438-1100
3020 Willamette Dr. NE, Lacey

- WIC는 임산부, 출산 및 모유 수유 중인 여성, 5세 미만 어린이를 위한 건강식 및 보건 서비스를 제공합니다.

CarePort Pathways HUB 케어포트 패스웨이 허브: **1-800-662-2499**

- 돌봄 코디네이터는 고객과 개별적으로 협력하여 의료, 주택, 식품 염려, 교육, 고용 등의 위험 요소를 파악하고 돌봄 일정을 조정합니다.



위기 상담 전화

누군가 자신이나 타인에게 직접적인 위해를 가하는 경우, 기다리지 말고 911에 전화하세요.

위기 상담 전화

- 전국 24시간 자살 예방 및 지원 위기 상담 전화: **988**, 다국어 지원은 "2"번을 누르세요.
 - 미국 원주민/알래스카 원주민 청소년은 "4"를 눌러 네이티브 스트롱라이프라인에 연결할 수 있습니다 (Native and Strong LifeLine).
- 24시간 긴급 쉼터 입소 안내 전화: 1-844-628-7343
- SafePlace 세리프 플레이스 - 가정 폭력 및 성폭력 24시간 헬프라인: 360-754-6300
- 재난 조난 헬프라인 연중무휴 지원: 1-800-985-5990, 다국어 지원은 "2"번을 누르세요.
 - 재난 조난 문자 라인: 66746으로 TALK WITHUS을 적어 문자를 보내세요.
 - 스페인어 문자 라인: 66746으로 HABLANOS을 적어 문자를 보내세요.

장애가 있는 성인

- Senior Services for South Sound 사우스사운드 시니어 서비스: 360-586-6181
- Aged, Blind, or Disabled (ABD) (노인, 시각장애인 또는 장애인, ABD) 현금 지원 프로그램: 877-501-2233

LGBTQ+

- The Trevor Project Hotline 트레버 프로젝트 핫라인(25세 이하, 이성애자 또는 LQBTQIA+ 자살 시도자) 24시간 전화: 1-866-488-7386
- Trans Lifeline 트랜스 라이프라인 24시간: 877-565-8860

쉼터

- 24시간 긴급 쉼터 입소 안내 전화: 1-844-628-7343, 내선번호 "2"
- 위기 문자 라인 - 24시간 무료 지원: 741741로 HOME을 적어 문자를 보내세요.

약물 남용

- 알코올 중독자 익명 24시간 상담 전화: 360-352-7344
- 환각 경험 동료 지원(오후 3시-오전 3시) 전화 또는 문자: 623-473-7433

청소년 및 청년

- Heaven House 헤이븐 하우스(12세-17세 청소년을 위한 쉼터 및 위기 센터) 24시간 전화: 754-1151
- WA Warm Line 워라인(정신 건강 문제 동료 지원) 24시간 전화: 1-877-500-9276 및 427-4747

재향군인

- Suicide Lifeline 자살 라이프라인 24시간 상담 전화: 재향군인 위기 상담의 경우 "1"번을 누르세요. 스페인어 상담: 1-888-628-9454
- Puget Sound Healthcare System 퓨젯 사운드 의료 시스템(노숙자 치료): 253-583-2825



반려동물 돌봄



Concern for Animals 동물 보호: 360-456-8176

- 중성화 수술 서비스를 위한 사료, 용품, 기금을 제공합니다. 반려동물 소유주는 Thurston, 메이슨 또는 레이스 카운티에 거주해야 합니다.

Covenant Creatures 커비넌트 크리에이처: 360-357-6301

- 응급 의료 또는 중성화 수술을 위한 음식과 자금을 제공합니다.

Joint Animal Services 조인트 동물 서비스: 360-352-2510

- SNAP 프로그램을 통해 저소득층 반려동물에게 무료 중성화 수술을 제공합니다.

Thurston County Food Bank 카운티 푸드뱅크: 360-352-8597

Olympia: 220 Thurston Ave NE, Olympia (월, 수, 금 오전 11시-오후 3시)

Lacey: 7027 Martin Way W, Olympia (화, 목 오전 10시-오후 2시)

- 매월 반려동물을 위한 사료를 제공합니다.

운송 서비스



Dial-A-Lift Service 다이얼어리프트 서비스: 360-786-1881 x.2

- 다이얼어리프트는 고정 노선 버스 서비스를 이용할 수 없는 장애인을 위한 집 앞에서 제공하는 합승 대중교통 서비스입니다. 다이얼어리프트를 이용하려면 신청서를 작성하고 자격을 갖추고 인증을 받아야 합니다.

Intercity Transit Buses 시외 교통 버스: 360-786-1881

- 시외 교통편은 올림피아, 텀워터, 레이스, 엘름 전역에서 무료 교통편을 제공합니다. 노선 검색: intercitytransit.com/plan-your-trip/routes.

Rural Transit 농촌 교통: 1-253-472-7846 또는 thurstonRT.org

- Thurston 지역의 농촌 및 부족 지역 주민들에게 서비스를 제공합니다. RT는 레이니어, 테니노, 로체스터, 부코다, 체할리스 보호구역의 연합 부족 커뮤니티에 접근 가능한 교통편을 제공하며, 북쪽으로는 텀워터의 시외 교통과 남쪽으로는 센트럴리아의 트윈 교통을 연결합니다.

Village Vans 빌리지 밴: 360-705-5840

- 신규 채용, 면접, 직업 훈련 장소, 보육 센터 및 기타 장소와 같은 업무 관련 활동을 지원하기 위해 연중무휴 24시간 (무료) 교통편을 제공합니다.

전화 또는 컴퓨터 이용

Timberland Library: 팀버랜드 도서관: 월-토 오전 9시-오후 6시

Olympia: 올림피아 지점: 313 8th Ave. SE, Olympia: 360-352-0595

Tumwater: 텀워터 지점: 7023 뉴마켓 St. SW, 텀워터: 360-943-7790

Lacey: 레이시 지점: 500 칼리지 St. SE, 레이시: 360-491-3860

- 팀버랜드 도서관의 모든 지점에서는 컴퓨터를 무료로 이용할 수 있습니다. 뒷 복도에는 일반인 사용 가능한 전화도 있습니다.

Olympia Union Gospel Mission (OUGM): 올림피아 유니온 가스펠 선교단:

360-709-9725

413 Franklin St NE, Olympia

- 올림피아 유니온 가스펠 선교단에는 일반인이 사용할 수 있는 전화기가 있습니다

무료 또는 할인된 가격의 휴대폰



Assurance Wireless: 어슈어런스 와이어리스: **360-669-5500** - 온라인

www.assurancewireless.com에서 무료로 신청하세요.

- 어슈어런스 와이어리스 혜택은 자격을 갖춘 저소득층 고객에게 월 무료 데이터, 무제한 문자, 월 무료 통화를 제공합니다. 무료 전화기도 제공됩니다.
- 자격: 연방 또는 주별 자격 기준에 따라 자격을 갖춘 개인이 가입할 수 있습니다.
Medicaid 또는 Supplemental Nutrition Assistance Program (보충영양지원 프로그램, SNAP)과 같은 특정 공공 지원 프로그램을 이용 중인 경우 해당 자격이 됩니다. 가구 소득에 따라 자격이 될 수도 있습니다. 실직 상태인 경우 실업급여 수당 수령증을 자격 증명으로 사용할 수 있습니다.
- 자격 증명: 프로그램 참여 증명서 또는 소득 증명서를 제출해야 합니다.
- 가구당 하나의 계정: 라이프라인 지원 프로그램은 가구당 하나의 무선 또는 유선 계정으로만 이용할 수 있습니다. 노숙자 쉼터 및 요양원 거주자를 포함하여 같은 주소지에 거주하는 별도의 가구가 지원 대상입니다. 임시 주소를 가진 거주자도 자격이 됩니다.

Cricket Wireless 크리켓 와이어리스: **844-246-8364**

cricketwireless.com/affordable-connectivity-program

- 크리켓은 자격을 갖춘 가구의 서비스 비용을 낮추는 데 도움이 되는 연방 프로그램인 Affordable Connectivity Program (실비 연결성 프로그램, ACP)을 제공합니다. ACP는 크리켓 서비스에서 적격 부족 지역의 경우 월 최대 \$30 이상 또는 월 최대 \$75의 혜택을 제공합니다. www.cricketwireless.com/affordable-connectivity-program를 방문하세요.

신분증 및 우편

Birth Certificate 출생 증명서

WA State Department of Health Vital Records (보건부) 중요 기록 부서:
1-866-687-1464

101 Israel Rd SE, Tumwater (월-금 오전 8시-오후 5시) www.vitalchek.com

이름 변경 및 출생 증명서 발급을 담당합니다.

전화 또는 온라인으로 \$40.50를 지불하고 신청하면
영업일 기준 3-7일 내에 기록이 배송됩니다.



Thurston County PHSS Vital Records

카운티 PHSS 중요 기록 부서: **360-867-2618**

412 Lilly Rd NE, Olympia (월 - 금 오전 9시-오후 4시)

www.thurstoncountywa.gov/birth-and-death-certificates

방문, 온라인 또는 우편으로 27.00달러를 지불하면 출생 또는 사망 증명서를 요청할 수 있습니다.

WA 주 출생증명서를 신청하려면 다음 사항이 필요합니다.

- 기록된 사람의 이름, 중간 이름, 성을 입력합니다.
- 사진이 있는 신분증
- 생년월일(월, 일, 연도).
- 출생 도시 또는 카운티.
- 기록에 나와 있는 부모의 이름과 성을 모두 입력합니다.

PiPE Advocacy 옹호 단체: **360-357-4472**

1009 State Ave. NE, Olympia (화요일과 목요일 오전 10시~오후 2시)

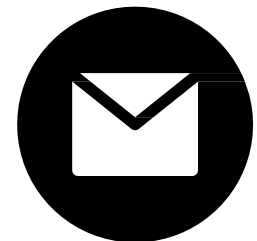
- 폭력이나 학대를 겪고 있는 고객이 출생증명서와 신분증을 발급받을 수 있도록 지원합니다.

사회 보장 카드

Social Security Administration (사회보장국) 올림피아 사무소: 1-800-772-1213

1009 College St SE, Suite 120, 레이스 (월-금 오전 9시-오후 4시)

- 예약이 필요없지만 전화로 예약하는 것이 좋습니다. 카드 교체 시에는 수수료가 부과되지 않습니다. 사회 보장 카드 교체 발급에 필요한 서류:
 - 출생증명서 또는 미국 여권
 - 운전면허증, 주 신분증 또는 미국 군인 신분증



우편 서비스

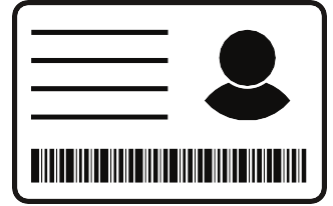
PATH Program Mail Service 프로그램 우편 서비스

1011 10th Ave SE Olympia, WA 98501 (월-금 오후 1시-3시)

캐피탈 리커버리 센터의 PATH 프로그램은 참가자가 우편물을 발송할 수 있는 우편 주소를 제공합니다.

신분증

주 신분증 또는 면허증



IFW Nav. Team 팀: 360-870-9566

- 신분증 발급과 운전면허 시험 및 면허증 재발급 비용 지원이 가능합니다.

WA State Department of Licensing 주 면허국

719 Sleater Kinney Rd SE 유닛 108, 레이시

- WA DOL은 신분증과 운전면허증 발급을 담당합니다. 교체용 ID의 수수료는 \$20입니다. fortress.wa.gov/dol/extdriveses/NoLogon에서 온라인으로 신청하세요.

Capital Recovery Center 캐피털 리커버리 센터에서 비용과 신분증 신청 절차를 도와줄 수 있습니다. 다음 주소의 PATH 프로그램을 방문하세요.

1011 10th Ave SE, Olympia (월, 화, 또는 목 오전 10시-오후 3시)

신규 - WA 주에 계속 거주할 노숙자를 위한 무료 신분증

올해부터 Washington 주 면허국은 노숙자로서 Washington 에 계속 거주할 것으로 예상되는 사람들에게 **1회에 한해 주 신분증 원본 또는 갱신 신분증 카드를 무료로** 제공할 예정입니다. 노숙자로서 무료 신분증을 발급받기 원하는 경우 예약 여부와 관계없이 운전면허국에 방문하면 됩니다. 과거에 Washington 주 운전면허증이나 신분증을 소지한 적이 있는 경우, 직원은 DOL 시스템에서 해당 기록을 찾을 수 있습니다. 다른 서류는 필요하지 않습니다.

신분증을 원하는 사람은 쉼터, 커뮤니티 단체, 교회 등 현재 이용하는 우편 주소가 필요합니다. 또는 면허국에서 직접 신분증 수령을 요청할 수도 있습니다.

발달 장애



Thurston/메이슨 카운티
발달 장애 리소스 가이드
영어

Thurston/메이슨 카운티 발
달 장애
412 Lilly Rd NE, Olympia
(360) 867-2500
TTY (360) 867-2603
[www.thurstoncountywa.gov/
phss](http://www.thurstoncountywa.gov/phss)



Guía de servicios y apoyos para
personas con discapacidades
intelectuales/en el desarrollo del
condado de Thurston/Mason



돌봄 가이드 및 보건 서비스



참고

이 가이드는 커뮤니티 리소스를 이용하려는 **Thurston** 카운티의 모든 시민이 사용할 수 있도록 작성되었습니다. 작성 과정에서 변경 사항이 발생할 수 있으므로 본 리소스 가이드에 수록된 정보의 정확성이나 완전성을 보장하지는 않지만 정확한 정보를 제공하고자 많은 노력을 기울였습니다. 이 가이드에 포함되거나 제외된 어떤 조직이 있는 경우 그에 대한 승인이나 승인 거부를 의미하지 않습니다.

생명이 위급한 응급 상황이 발생하면 9-1-1로 전화하세요.

목차

돌봄 가이드

빈대 예방 및 치료.....	15
머릿니 예방 및 치료.....	16-17
옴 예방 및 치료	18-19
설치류 배설물 예방 및 청소.....	20-21
상처 관리 및 예방.....	22-23
상처 치료 시기	24
의료 응급 상황의 징후	25

의료 서비스 리소스

의료 보험.....	26
의료 지원 장소	
응급 치료	26
1차 진료.....	27
치과 및 안과 진료	28
생식기 및 성 건강	29
성폭행 후 의료 진료.....	29
재향군인회 의료 서비스	30
코로나19 선별 검사, 격리 및 백신 접종	30
피해 감소 서비스.....	31
의료 용품 및 지원 서비스.....	32
약물 남용 치료 프로그램.....	33
정신 및 행동 건강.....	34
올림피아 다운타운 지도 가이드	35
올림피아 다운타운 지도	36

빈대 예방 및 치료(Bed Bugs)

빈대란 무엇인가요?

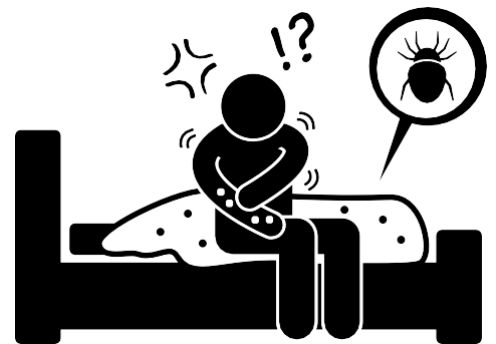
빈대는 작고 납작한 곤충으로, 잠자는 사람과 동물의 피를 빨아먹습니다. 적갈색을 띠며 1mm~7mm 크기로, 동전에 그려진 링컨 초상화의 머리 크기 정도입니다. 아무것도 먹지 않아도 몇 달간 살아남을 수 있습니다.



빈대의 징후:

빈대가 있는 몇 가지 징후는 다음과 같습니다.

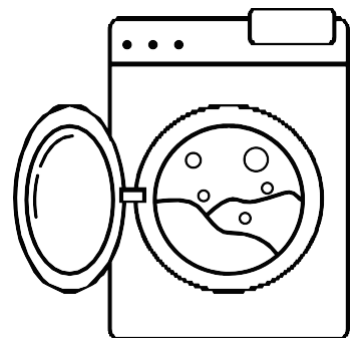
- 얼굴, 목, 팔, 손에 물린 자국이 있습니다.
- 탈피한 빈대의 껍데기가 발견됩니다.
매트리스와 시트 주름에서 빈대가 발견됩니다.
- 매트리스, 시트 및 주변 가구에 녹 색깔의 핏자국이 있습니다.
- 달콤하고 퀴퀴한 냄새가 납니다.



빈대 예방 및 치료 방법:

빈대는 일반적으로 의학적인 위협이 되지 않으며 치료가 필요하지 않습니다. 본인 또는 소지품에 빈대가 있다고 생각되면 다음 단계를 따르세요.

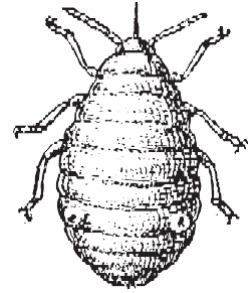
- 감염된 의류와 개인 물품은 세탁하기 전까지 비닐봉지에 넣어 단단히 밀봉합니다.
- 모든 의류, 침구류, 개인 의류 품목을 뜨거운 물로 세탁하고 가능한 가장 뜨거운 온도 설정에서 20분 이상 건조하세요.



머릿니 예방 및 치료 (Lice)

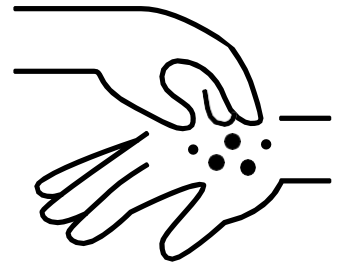
머릿니란 무엇인가요?

머릿니란 음모를 포함한 사람의 머리와 몸에서 발견되는 기생충입니다. 머릿니는 사람의 피를 빨아 먹고 생존합니다. 머릿니 알(서캐)은 노란색 또는 흰색인 경우가 많으며 모간에 붙어 있습니다. 매우 작아서 눈에 잘 띄지 않습니다. 성장 단계는 참깨 크기 정도까지 자랄 수 있는 아주 작은 곤충입니다. 밝은 갈색 또는 짙은 갈색입니다.



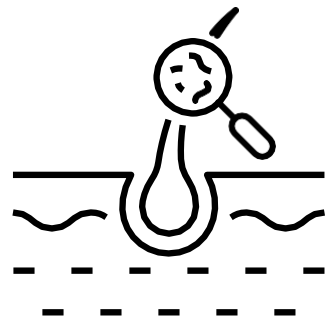
머릿니가 생겼다고 생각되면 어떻게 해야 하나요?

- 감염된 사람은 치료를 받습니다. 이를 위해서는 일반의약품(OTC) 또는 처방약을 사용해야 합니다. 박스에 나열된 치료 단계를 따릅니다.
- 보호소에서 생활하는 경우, 머릿니가 생겼을 수 있다는 사실을 직원에게 알려야 합니다. 직원이 머릿니 검사를 실시하고 다음 단계를 도와줄 수 있습니다.
- 확산 방지를 위해 보호소, 학교, 가족, 캠프 등에 알리고 머릿니가 퍼질 수 있는 활동을 피하세요.



눈에 보이는 서캐나 기어 다니는 머릿니가 보이면 머릿니에 감염의 가장 확실한 징후이며, 다른 증상도 나타날 수 있습니다.

- 머리카락에서 무언가 움직이는 간지러운 느낌.
- 머리와 두피 (머릿니), 몸(몸니) 및 생식기(음모이)에 가려움증이 있습니다.
- 과민성 및 수면 장애 (머릿니는 어두운 곳에서 가장 활발하게 활동합니다).
- 긁어서 생긴 피부 궤양.
- 심한 가려움증과 발진(몸니).
- 장기간 감염(머릿니)이 있는 경우 피부가 두꺼워지고 변색됩니다.



머릿니를 예방하는 방법:

- 머릿니가 있는 사람과의 접촉을 피하세요.
- 빗, 수건, 모자, 스카프, 코트, 침구류와 같은 개인 물품을 함께 사용하지 마세요.
- 머리가 긴 경우 깨끗하게 유지하세요.



머릿니 치료:

- 머릿니는 화학적 머릿니 치료제로 치료하고 빗으로 직접 제거할 수 있습니다. 어떤 약을 어떻게 사용해야 할지 잘 모르는 경우 의사, 약사 또는 기타 의료 서비스 제공자에게 문의하세요.
- 화학 머릿니 치료제는 약국에서 처방전 없이 구입할 수 있습니다. 일부 웹터에서는 무료로 머릿니 치료를 제공합니다.
- 머릿니 치료제의 포장에 있는 지침을 따르세요. 머릿니 치료제를 사용하기 전에 린스나 샴푸/린스를 함께 사용하지 마세요. 약을 제거한 후 1~2일 동안은 머리를 다시 감지 마세요.
- '참빗' 또는 아주 가는 빗을 사용해 모간에서 이를 제거하세요.
- 치료 후 2~3일 동안 계속 모발을 확인하고 참빗을 사용합니다.
- 치료 후에는 깨끗한 옷을 입으세요.
- 제품에 따라 7~9일 후에 재치료가 권장될 수 있습니다.

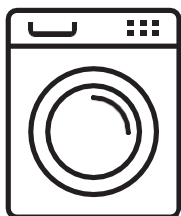
몸니 및 음모이 치료:

- 가능하면 비누와 따뜻한 물로 샤워를 하여 몸에 있을 수 있는 이를 씻어냅니다.
- 의사는 화학적 치료법을 위한 치료를 처방할 수 있습니다. 약품 제공업체 또는 약품 포장의 지침을 따르세요. 약 사용법을 잘 모르는 경우 언제나 의사나 약사에게 문의하세요.

의류, 침구류 및 개인 물품 처리:

이가 있는 경우 재감염을 예방하기 위해 모든 의류, 침구류, 개인 위생용품을 깨끗이 청소하는 것이 중요합니다.

- 의류와 침구의 경우, 5분 이상 뜨거운 물로 세탁하는 것이 가장 좋습니다. 건조기의 가장 뜨거운 설정으로 30분간 옷을 건조하세요.
 - 세탁기와 건조기를 사용할 수 없는 경우, 옷을 밀봉된 비닐봉지에 넣어 2주간 보관하세요.
- 빗과 브러시를 뜨거운 물에 5~10분간 담가둡니다.

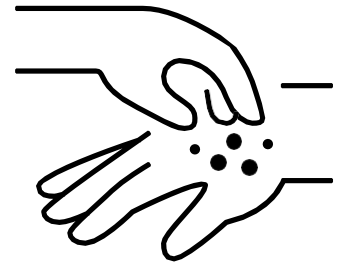


옴 예방 및 치료 (Scabies)

옴은 인간에게 가려움을 일으키는 진드기에 의한 피부 감염증입니다. 진드기는 아주 작으며 피부의 상층에 파고들어 알을 낳습니다. 옴 진드기는 보통 옴에 걸린 사람과의 직접적인 장시간 피부 대 피부 접촉을 통해 전염됩니다.

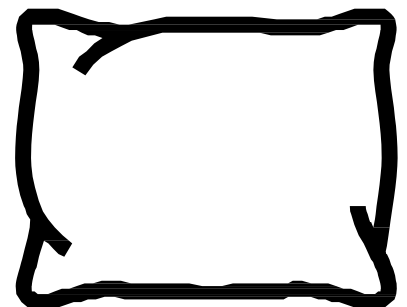
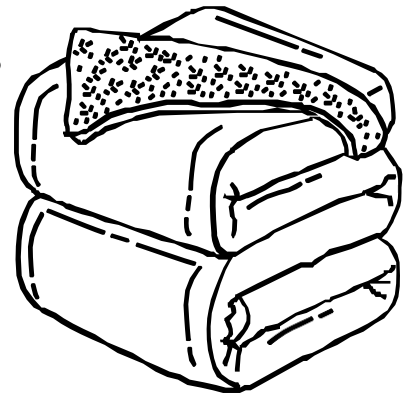
옴의 몇 가지 징후는 다음과 같습니다.

- 특히 밤에 심한 가려움증.
- 여드름처럼 가려운 발진.
- 작은 물집과 각질.
- 피부에 보이는 작은 구멍.
 - 피부 표면에 도드라지고 구부러진 회백색 또는 피부색 선이 생깁니다.
- 두꺼운 피부 각질.
- 이전에 옴에 걸린 적이 없는 사람은 증상이 나타나기까지 4~8주가 걸릴 수 있습니다.



옴을 예방하는 방법:

- 옴에 걸린 사람과의 직접적인 접촉을 피하세요. 빗, 수건, 모자, 스카프, 코트, 침구류와 같은 개인 물품을 함께 사용하지 마세요.
- 지난 3일 이내에 옴에 걸린 사람이 사용한 침구, 의류, 개인 물품은 다음 페이지의 방법을 사용하여 모두 처리하세요.
- 옴 환자와 밀접 접촉한 사람은 아직 옴 증상이 나타나지 않더라도 치료를 받아야 합니다.
- 확산 방지를 위해 보호소, 학교, 가족, 캠프 등에 알리고 옴을 옮길 수 있는 활동을 피하세요.



옴에 걸렸다고 생각되면 어떻게 해야 하나요?

- 보호소에서 생활하는 경우, 옴이 생겼을 수 있다는 사실을 보호소에 알려야 합니다. 직원이 옴 검사를 실시하고 다음 단계를 도와줄 수 있습니다.
- 옴 치료에 사용되는 제품은 옴 진드기를 죽이기 때문에 옴 살충제라고 하며, 일부는 진드기 알도 죽입니다. 인간 옴 치료에 사용되는 옴약은 의사의 처방이 있어야만 구입할 수 있습니다. 옴 치료를 위해 테스트 및 승인된 '일반의약품' (비처방전) 제품은 없습니다. 상자에 들어 있거나 라벨에 인쇄된 지침을 항상 주의 깊게 따라야 합니다. 특정 약의 사용법이 확실하지 않은 경우 언제나 의사나 약사에게 문의하세요.

옴 치료:

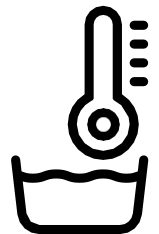
- 옴 치료를 위해 일반적으로 신체의 모든 부위에 바르는 크림이나 로션을 사용합니다.
- 항상 의사와 약사의 지시를 주의 깊게 따르세요. 치료 후에는 깨끗한 옷을 입으세요.
- 옴에 걸린 사람의 가족 구성원 및 성 접촉자에게도 치료를 권장합니다.
- 치료 후 4주 이상 가려움증이 지속되거나 새로운 진물이나 발진이 계속 나타나면 재치료가 필요할 수 있습니다.



의류, 침구류 및 개인 물품 처리:

옴에 걸린 경우, 재감염을 예방하기 위해 모든 의류, 침구류, 개인 위생용품을 깨끗이 청소하는 것이 중요합니다.

- 의류와 침구의 경우, 5분 이상 뜨거운 물로 세탁하는 것이 가장 좋습니다. 건조기의 가장 뜨거운 설정으로 30분간 옷을 건조하세요.
 - 세탁기와 건조기를 사용할 수 없는 경우, 옷을 밀봉된 비닐봉지에 넣어 2주간 보관하세요. 옴 진드기는 일반적으로 사람의 피부에서 2~3일 이상 떨어져 있으면 생존하지 못합니다.
- 빗과 브러시를 뜨거운 물에 5~10분간 담가둡니다.





설치류 침입 방지 (Rodent Infestation)

쥐, 생쥐 및 기타 해충은 집이나 건물에 침입할 수 있습니다. 설치류 및 기타 해충은 건강에 문제를 일으킬 수 있습니다. 질병을 퍼뜨리고 사람이나 반려동물을 물 수 있습니다. 또한 일부 사람들에게는 천식 발작이나 알레르기 반응을 유발할 수 있습니다.

집과 가족을 보호하기 위한 몇 가지 방법을 알려드립니다.

- 벽에 있는 모든 구멍을 가리거나 막습니다. 일부 설치류는 10원짜리 동전만큼 작은 구멍을 뚫고 들어올 수 있습니다.
- 음식과 요리에 사용한 모든 식기는 다 사용한 후 세척하세요.
- 음식과 물은 뚜껑이 밀착되는 두꺼운 플라스틱, 유리 또는 금속 재질의 용기에 보관하세요.
- 쓰레기는 가능한 한 빨리 버립니다. 쓰레기는 뚜껑이 있는 쓰레기통이나 쓰레기통에 버리세요.
- 집 밖의 찌꺼기 쓰레기는 가능한 한 빨리 치워야 합니다. 설치류와 접촉했을 가능성이 있는 음식이나 물을 먹거나 마시지 마세요.
- 스프링이 장착된 스냅 트랩을 사용하여 이미 존재하는 설치류를 포획하세요. 청소할 때는 고무장갑이나 비닐장갑을 착용하고 죽은 설치류는 비닐봉지 두 개를 이용하여 밀봉하여 버리세요.

설치류의 존재를 나타내는 대표적인 두 가지 징후는 설치류의 배설물과 긁아먹은 자국입니다.

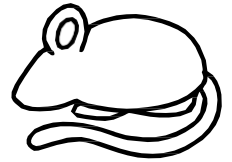
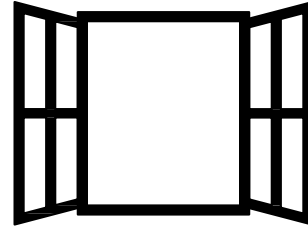
- 설치류 배설물은 설치류가 접근한 모든 곳에서 발견될 수 있지만 캐비닛, 서랍 등 눈에 잘 띄지 않는 곳에서 흔히 발견됩니다. 설치류 배설물은 한쪽 끝이 뾰족하고 털이 있는 경우가 많습니다. 배설물을 조사하는 것만으로는 설치류의 활동 여부를 알기 어려울 수 있습니다.
- 이를 확인하는 한 가지 방법은 해당 구역을 안전하게 청소하는 것입니다. 청소 후 배설물이 발견되면 설치류가 활동 중이라는 뜻입니다.



설치류 소변 및 배설물을 안전하게 청소하기

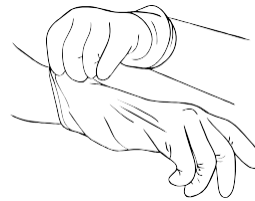
단계 1:

밀폐된 공간은 문과 창문을 열어 30분 이상 환기합니다. 환기하는 동안 밀폐된 공간 외부에서 대기합니다. 설치류로 오염된 공간과 그 주변의 먼지를 진공청소기로 청소하거나 쓸거나 휘젓지 마세요. 그러면 오염된 먼지 입자를 흡입할 수 있습니다. 방진 마스크는 먼지 입자로부터 어느 정도 보호할 수는 있지만 바이러스로부터 보호하지는 못합니다.



단계 2:

고무 또는 플라스틱 장갑을 착용합니다.



단계 3:

소변과 배설물에 표백제 또는 EPA 등록 소독제를 뿌립니다. 5분간 또는 소독제 라벨의 지침에 따라 담가둡니다.



단계 4:

종이 타월로 소변이나 배설물, 청소용품을 닦아내세요.



단계 5:

종이 타월은 정기적으로 비워지는 뚜껑 있는 쓰레기통에 버립니다.

단계 6:

해당 부위를 소독제를 묻힌 대걸레나 스펀지로 닦습니다. 바닥, 조리대, 캐비닛, 서랍 등 딱딱한 표면을 모두 청소하세요.



단계 7:

장갑을 벗기 전에 비누와 물 또는 소독제로 장갑을 낀 채 손을 씻습니다.



단계 8:

장갑을 벗은 후 비누와 따뜻한 물로 손을 씻거나, 비누를 사용할 수 없고 손이 눈에 띄게 더러워지지 않은 경우 물을 사용하지 않는 알코올 성분으로 손을 문지릅니다.





상처 관리 및 예방

상처란 무엇인가요?

열린 상처란 피부가 찢어진 것을 말합니다. 상처에는 다음과 같은 다양한 유형이 있습니다.

- 경미한 상처와 딱지.
- 찢린 상처: 피부에 무언가가 들어갔을 때 발생합니다.
- 화상, 물림 또는 쏘임.

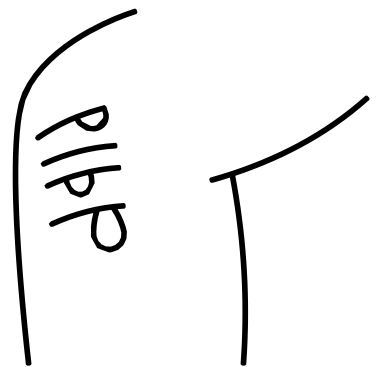
상처 감염을 예방하는 방법:

치료하지 않고 방치하면 어떤 상처든 감염될 가능성이 있습니다. 아래의 상처 세척 가이드를 따르고 상처의 감염 여부를 면밀히 관찰하세요.

- 열이 나는 상처와 질병은 즉시 치료하세요.
- 상처가 아물 때까지 정기적으로 상처를 확인하고, 닦고, 붕대를 감습니다. 감염된 상처 (예: 붉어지고, 부어오르고, 통증이 있는 경우)는 가능한 한 빨리 의료진의 진찰을 받아야 합니다.
- 비누와 물로 손을 자주 씻습니다 (예: 배변 후, 식사 전, 기침/재채기 후). 비누와 물을 사용하는 것이 가장 좋지만, 사용할 수 없는 경우 손 소독제를 사용합니다.
- 가능한 한 정기적으로 목욕하고 옷을 세탁하세요.
- 기침과 재채기는 가리고 하세요.

감염된 상처의 징후:

- 상처에서 고름이나 탁한 액체가 흘러나오는 경우.
- 상처에 딱지가 생긴 경우.
- 열이 나는 경우.
- 근처의 림프절이 커지고 부드러워짐.
- 상처 부위에서 붉은 줄무늬가 퍼짐.
- 상처가 매우 물러짐.
- 상처 주위에 발적이 증가.
- 상처 발생 후 48시간이 지나고 부기 증가.
- 부상 후 10일 이내에 상처가 낫지 않은 경우.
- 패혈증 징후(호흡곤란, 정신 혼미, 발열, 높은 심박수, 약한 맥박, 축축하거나 땀이 나는 피부, 극심한 통증 또는 불편함).



상처가 감염된 것으로 의심되면 즉시 의사의 진료를 받습니다.

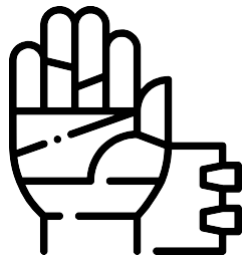
상처가 생겼어요. 어떻게 해야 하나요?

1. 비누와 물로 손을 씻으세요. 사용할 수 없는 경우, 손 소독제를 사용하세요.
2. 상처 부위를 부드럽게 압박하여 출혈을 멈춥니다.
 - 깨끗한 천을 사용하여 상처 부위를 들어 올립니다.
 - 가벼운 상처나 긁힌 상처는 대개 저절로 출혈이 멈춥니다.
 - 10분간 압력을 가한 후에도 상처에서 피가 나오거나 출혈이 심하면 911에 전화하거나 응급실로 가세요.
3. 상처를 물로 씻어냅니다. 비누로 상처 주변을 씻습니다. 알코올로 닦은 핀셋으로 먼지나 이물질을 제거합니다.
 - 이물질을 제거할 수 없는 경우 가능한 한 빨리 의사의 진찰을 받습니다.
 - 이물질을 제거할 수 있다면 상처를 덮을 준비가 된 것입니다.



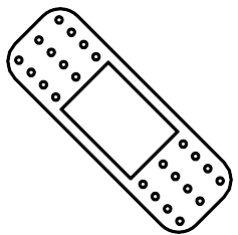
상처가 깨끗합니다. 어떻게 덮어야 하나요?

1. 비누와 물로 손을 씻으세요. 사용할 수 없는 경우, 손 소독제를 사용하세요.
2. 항생제 연고나 바셀린을 얇게 발라 피부 표면을 촉촉하게 유지하고 상처가 금하지 않도록 합니다.
 - 약물 사용으로 인한 흔적을 치료하는 경우, 주사 부위가 아물 때까지(보통 주사 후 몇 시간 후) 항생제 연고나 바셀린을 사용하지 마세요.
 - 가능한 가장 깨끗한 물이나 식염수로 상처를 정기적으로 씻으세요. (참고: 사용하지 않아도 된다면 과산화수소나 알코올은 사용하지 마세요. 이는 세균뿐만 아니라 신체가 치유되기 위해 생성되는 새로운 건강한 조직도 죽입니다.)



상처를 덮어야 하나요?

- 가벼운 긁힘이나 찰과상인 경우, 상처를 덮지 말고 그대로 두세요.
- 가벼운 긁힘이나 찰과상 이상의 상처라면 붕대, 거즈 롤 또는 거즈 대고 종이테이프로 고정합니다.
- 상처를 깨끗하고 건조하게 유지하고 가능한 한 거즈나 붕대로 덮어두세요. 상처는 너무 습하거나 너무 건조하지 않을 때 가장 잘 낫습니다.
- 상처나 여드름을 만지거나 긁거나 짜지 말고, 붕대를 교체한 후에는 손을 씻어야 합니다. 기본적으로 조심스러운 접근 방식이 가장 좋습니다.



의료적 치료를 받아야 하나요?

상처에 감염 징후가 보이면 의사의 진료를 받습니다.

다음과 같은 경우 응급실로 이동합니다.

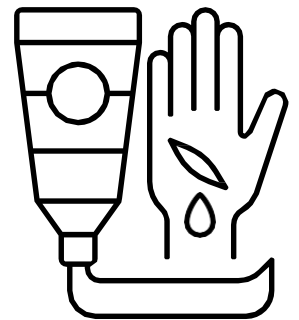
- 상처에서 피가 솟구침.
- 혼란이나 방향 감각 상실을 경험.
- 호흡 곤란. 심박수가 높거나 맥박이 약함.
- 상처가 감염되었다고 생각되고 열이 있는 경우.
- 상처 부위가 들쭉날쭉하고 1/4인치보다 깊은 경우.
- 동물이 긁거나 물려서 생긴 상처.
- 부상이 주요 동맥이나 정맥을 관통한 경우.
- 베인 부위가 관절 위이고 움직일 때마다 열리는 경우.
- 10분간 압력을 가해도 출혈이 멈추지 않는 경우.
- 상처를 통해 근육, 지방 또는 뼈를 볼 수 있는 경우.
- 상처에 이물질이 박혀 있는 경우, 이물질은 반드시 의료 전문가가 제거해야 합니다.



보험에 가입하지 않았거나 보험금을 지불할 수 없는 경우에도 응급실에서 생명을 위협하는 부상을 치료할 수 있도록 법으로 규정되어 있습니다.

다음과 같은 경우 응급 처치실로 이동합니다.

- 껌뭍 필요하지만 베인 상처의 가장자리가 직선인 경우.
- 가벼운 물린 상처.
- 얼굴의 얇은 상처인 경우.
- 녹슨 물체에 의해 생긴 상처.



다음과 같은 경우 의료 전문가 진료를 예약하세요.

- 30일이 지나도 상처가 아물지 않는 경우.
- 통증, 발적 및/또는 부기.
- 상처 표면이나 다른 신체 부위의 색이 녹색 또는 검은색으로 변한 경우.
- 몸이 아픈 경우: 발열, 오한, 피로감 또는 '기운이 없는' 느낌.
- 상처로 인해 피부에 붉은 줄무늬가 퍼지는 경우.
- 악취가 나는 경우.
- 걷기 또는 관절 구부리기가 어려운 경우.
- 파상풍 예방 접종 확인을 받아야 하는 경우.

의료 응급 상황의 징후

사람이나 태아가 사망 또는 영구적인 장애를 입을 수 있는 경우,
이는 응급 상황에 해당합니다.

기다릴 수 없는 경우 **911**에 전화하여 응급팀이 즉시
출동하도록 요청하세요.

- 숨이 막히거나 호흡의 정지.
- 기절, 실신 또는 혼돈을 동반한 두부 손상.
- 목이나 척추 부상, 특히 감각이 없거나 움직일 수 없는 경우.
- 감전 또는 낙뢰에 맞은 경우.
- 삼한 화상.
- 심한 가슴 통증 또는 압박.
- 1분 이상 지속되거나 환자가 곧 깨어나지 않는 발작.

다음과 같은 문제가 발생하면 응급실로 가거나 **911**에
전화하여 도움을 요청하세요.

- 호흡 곤란.
- 기절, 실신.
- 팔이나 턱의 통증.
- 비정상적이거나 심한 두통, 특히 갑자기 시작된 경우.
- 갑자기 말하거나, 보거나, 걷거나, 움직일 수 없는 경우.
- 갑자기 몸의 한쪽이 약해지거나 늘어지는 경우.
- 어지러움이나 무력감이 사라지지 않는 경우.
- 연기 또는 유독 가스를 흡입한 경우.
- 갑작스러운 혼란.
- 심한 출혈.
- 뼈의 부러졌을 가능성, 특히 뼈가 피부를 뚫은 경우 운동 능력의 상실.
- 깊은 상처.
- 심한 화상.
- 피를 토하는 기침.
- 신체의 일부의 심한 통증.
- 호흡 곤란, 부기, 두드러기를 동반한 심한 알레르기 반응.
- 두통과 목의 뻣뻣함을 동반한 고열.
- 약을 먹어도 내리지 않는 고열.
- 토하거나 뱀은 변이 멈추지 않는 경우.
- 약물 또는 알코올 중독 또는 과다 약물 복용.
- 발작.

의료 서비스 리소스



보험 적용 범위 (Insurance Coverage)

Medicaid/ Apple Health / CHIP

Medicaid 또는 Apple Health는 소득이 낮거나 없는 사람들에게 건강 보험 혜택을 제공합니다.

Medicaid의 소득 한도는 가구원 수에 따라 결정됩니다.

- 1인 - \$18,075
- 2인 - \$24,353
- 3인 - \$30,630
- 4인 - \$36,908

Children's Health Insurance Program (아동 건강 보험 프로그램, CHIP)

의 소득 한도는 Apple Health의 한도보다 두 배 이상 높습니다.

www.wahealthplanfinder.org에서 Apple Health를 신청하고 기타 보험을 찾아보세요.

CHOICE Regional Health Network 초이스 지역 건강 네트워크:

1-800-662-2499

1217 4th Avenue, Olympia

초이스는 개인에게 건강 보험, 치과 치료 및 치료 서비스 조정을 연결해 줍니다.

WA 주 보험 플랜을 찾고 가입할 수 있도록 대면 지원을 제공합니다. 고객이 서비스를 이용하고 건강 관리에 대해 정보에 입각한 결정을 내리는 데 도움을 제공합니다. 초이스는 개인에게 의료, 주택, 식량 연료, 교육, 고용 등의 서비스를 연결합니다.

응급 치료

응급 상황이 발생하면 911에 전화하세요.

MultiCare Capital Medical Center 멀티케어 캐피털 메디컬 센터 응급실:

360-754-5858

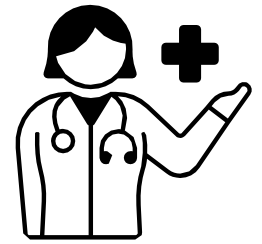
3900 Capital Mall Dr. SW, Olympia

Providence St. Peter Hospital 프로비던스 세인트 피터 병원 응급실:

360-491-9480

413 Lilly Rd NE, Olympia WA 98506

1차 진료



The Olympia Free Clinic 올림피아 무료 클리닉: **360-890-4074 x 3**

520 Lilly Rd NE, Building 3, Olympia

올림피아 무료 클리닉의 목표는 즉각적인 필요를 치료하고 사람들이 장기적인 건강 관리를 받을 수 있도록 돕는 것입니다. 보험에 가입하지 않았거나 보험이 부족한 사람들을 위해 다음과 같은 서비스를 제공합니다.

- 일반 의료 서비스: 월 수 오후 5시-7시
- 정신과 치료(약물 치료) 및 상담: 예약을 통해서만 가능합니다.
- 생식기 및 성 건강 클리닉: 매월 첫째 월요일, 오후 5시-7시
- 카이로프랙틱 및 물리 치료: 매월 셋째 주 월요일, 오후 5시-7시

SeaMar 시마르: **360-359-4860**

(월-금 오전 8시-오후 5시)

- Medicaid에 가입했거나 1차 진료 서비스 보험에 가입하지 않은 저소득층을 위한 서비스를 제공합니다. Medicaid/Apple Health를 허용하며 가구 소득에 따라 차등화된 서비스도 제공합니다.

▪ **Olympia** 올림피아:

3030 Limited Ln NW, Olympia (예약제, 의료 전용)

3622 Ensign Rd NE, Olympia (예약 없이 방문, 의료 및 치과)

- **Lacey** 레이시: 669 Woodlawn Square Loop SE, 레이시 (예약제, 의료 및 치과)
- **Tumwater** 텀워터: 6004 Capital Blvd SE, 텀워터 (예약 없이 방문 및 예약, 치과 전용)
- **Yelm** 엘름: 202 Collens St NE, 엘름 (예약, 의료 및 치과)

Community Youth Services 커뮤니티 청소년 서비스: **360-236-7166**

914 7th Ave SE, Olympia (수 오전 7:30-오후 5시)

- 만 24세 미만의 개인에게 의료 서비스를 제공합니다. Medicaid/Apple Health를 허용하며 가구 소득에 따라 차등화된 서비스도 제공합니다.

Valley View 밸리 뷰: **360-236-7166**

3775 Martin Way E, Suite A, Olympia

(월, 화, 수, 금, 오전 7:30 - 오후 6시, 목 오전 7:30 - 오후 8시)

- 밸리 뷰는 저소득층, Medicaid 또는 무보험자를 위한 1차 진료 서비스를 제공합니다. 또한 가구 소득에 따른 차등 요금제 서비스도 제공합니다.



치과 치료

Olympia Union Gospel Mission (OUGM) - Dental Clinic 올림피아 유니온 가스펠 선교단 치과 클리닉: **360-943-6400**

309 Washington St NE, Olympia (월-금 오전 9시-오후 3시)

- OUGM 치과 클리닉은 치과 보험이 없거나 치료비를 지불할 대체 수단이 없는 연방 빈곤수준 200% 이하인 Thurston 카운티 거주 주민에게 응급 치과 서비스를 제공합니다. 전화로 예약하세요.

SeaMar 시마르 치과 클리닉: 360-359-4860

주소는 1차 진료 페이지를 참조하세요. (26페이지)

- 시마르 치과 클리닉에서는 18세 이하의 어린이, 의료 서비스 제공자의 동의가 있는 임산부, 성인을 위한 응급 서비스를 방문 진료 방식으로 제공합니다. 성인의 응급 상황에는 치아 부러짐, 치아 감염, 치아/잇몸 통증 등이 있습니다. Medicaid, Apple Health, 무보험자도 진료를 받을 수 있으며, 가구 소득에 따라 차등화된 서비스를 제공합니다.

Dentist Link 치과의 링크: 844-888-5465, www.dentistlink.org

치과의 링크는 Washington 주 거주자를 위해 커뮤니티의 치과 예약 일정을 연결해 주는 무료 서비스입니다. Apple Health에 가입되어 있거나 보험이 없는 환자가 이용할 수 있습니다.

Access to Baby and Child Dentistry (유아 및 어린이 치과 이용, ABCD): 360-539-7576 x103

Apple Health 보험에 가입한 12세 미만의 어린이를 위해 ABCD는 보호자가 치과 의사를 찾을 수 있도록 돕고 치아 위생에 대한 교육을 제공합니다. 참여자는 1년에 최소 두 번 검진을 받을 수 있습니다. 번역 및 교통편 서비스를 이용할 수 있습니다.

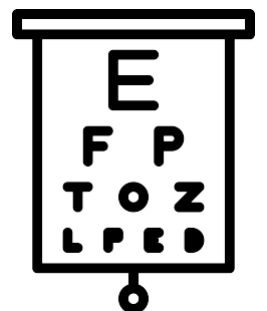
안과 진료

Olympia Union Gospel Mission (OUGM) - Vision Clinic

올림피아 유니온 가스펠 선교단 안과 클리닉: **360-709-9725**

309 Washington Street NE, Olympia (월-금 오전 9시-오후 4시)

- OUGM은 자격을 갖춘 개인에게 눈 건강 검사와 안경 서비스를 제공합니다.



생식기 및 성 건강

Planned Parenthood 플랜드 페런트후드: 1-800-769-0045

402 Legion Way, Suite 201, Olympia

(월, 목, 금, 토 오전 8:30 - 오후 4:30;

화, 수 오전 10시-오후 6시; 금 오전 9시-오후 3시)

- 플랜드 페런트후드는 Medicaid에 가입했거나 보험에 가입하지 않은 사람들에게 고품질의 저렴한 의료 서비스를 제공합니다. 임신 검사 및 서비스, 성병 검사 및 서비스, 피임, 트랜스젠더 호르몬 요법, 낙태 서비스 및 기타 다양한 생식기 건강 서비스를 제공합니다.

Olympia Free Clinic 올림피아 무료 클리닉: 360-890-4074 x3

520 Lilly Rd NE, Building 3, Olympia (매월 첫째 월요일, 오후 5시-7

시) ○ 생식기 및 성 건강 클리닉

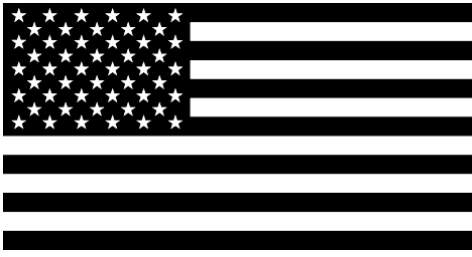
성폭행 후 의료 진료

성폭행을 당했다면 자신의 잘못이 아니라는 사실을 기억하는 것이 중요합니다. 성폭력은 누가 저지르든, 어디서 발생하든 범죄입니다. 도움을 받는 것을 두려워하지 마세요.

성폭력 대응 및 예방 지원이 필요한 경우 세이프 플레이스에 전화하세요:

SafePlace 360-754-6330(24시간), 다음과 같은 서비스가 제공됩니다.

- 프로비던스 세인트 피터 병원에서 24시간 진행되는 Thurston 카운티 성폭력 치료 검사.
- 아동 피해자 조사 및 보호자 지원을 위한 모나크 아동 정의 옹호 센터.
- Thurston 카운티의 법 집행 기관과의 성폭행 피해자 인터뷰.
- 성폭행과 관련된 의료 및 의사 예약: 후속 조치, 생식기 건강 요구 사항, 성병 감염 및/또는 Thurston 카운티에서 예약한 경우 HIV 검진.



재향군인회 의료 서비스

Lacey Veterans Services Hub 레이시 재향군인 서비스 허브: **360-456-3850**

4232 6th Ave SE, Suite 101, Lacey (월-금 오전 8시-오후 4시)

- 서비스에는 장애 수당, 건강 관리, 정신 건강 지원, 약물 사용 치료, 주택, 고용 프로그램, 의사 진료 등이 포함됩니다. 컴퓨터를 이용한 접수는 목요일 오전 9시 30분에 진행됩니다. laceyveteranshub.org

Thurston County Veteran's Assistance Program (재향군인 지원 프로그램): **360-867-8236**

412 Lilly Rd. NE, Olympia (월-금 오전 9시-오후 4시)

- 재향군인 지원 프로그램은 자격을 갖춘 재향군인 또는 가족에게 임대료/주택, 공과금, 장례비 등 기본 생활비에 대한 일회성 긴급 재정 지원을 제공합니다. www.thurstoncountywa.gov/veterans-assistance

US Department of Veterans Affairs (보훈부) - 혜택 정보: **1-800-827-1000**

Washington State Department of Veterans Affairs (보훈부): **360-725-2200**

1102 Quince St SE, Olympia

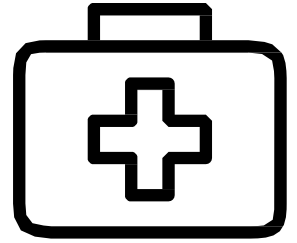
Work Source 일자리 리소스 - 지역 재향군인 고용 담당자: **360-570-4258**

코로나19 선별 검사, 격리 및 백신 접종 서비스



- 가까운 곳에서 COVID 백신 접종 병원 찾기 **www.vaccines.gov**
- 격리 시설은 COVID 양성 판정을 받았지만 다른 사람과 떨어져 격리할 안전한 장소가 없는 사람들을 위해 제공됩니다. 전화 (360) 867-2610.
- 무료 COVID-19 검사 장소는 **testinglocator.cdc.gov** 에서 확인할 수 있습니다.
- Thurston 카운티 관련 COVID-19 정보 및 데이터는 **www.thurstoncountywa.gov/covid-19** 에서 확인하세요.

피해 감소 서비스



Olympia Bupe Clinic 올림피아 부페 클리닉: **360-349-0033**

1011 10th Ave. SE, Olympia

(월, 수, 금 오후 4시-7시, 화, 목 오후 1시-4시)

- 낮은 장벽 써복손 클리닉. 예약 없이 당일 무료 이용이 가능합니다. 신규 환자는 진료 마감 최소 1시간 15분 전에 도착해 주세요.

Thurston County Drug User Health Program

카운티 마약 사용자 건강 프로그램: **360-463-2556**

1000 Cherry St., Olympia (뒷주차장) 기존 주사기 서비스

(화, 목 오후 12시-오후 5시 또는 예약 시)

- C형 간염 검사 가능. 주사기 서비스 교환 및 케어 내비게이션 연결.

EGYHOP: contact@egyhop.org

올림피아 시내 4번가와 스테이트 거리 사이의 Washington 거리의 대형 주차장에 있습니다.

(월, 수, 금, 토, 일: 오후 6:30--8:30)

- 저소득층 및 올림피아 거리의 노숙자에게 긴급 물품, 서비스, 자원을 제공합니다.

Evergreen Treatment 에버그린 트리트먼트: **360-413-6910**

Nurse Advocate Line 치료 옹호 상담 전화: **1-800-297-6877**

6700 Martin Way E. Suite 117, Olympia

- Thurston 카운티 및 주변 지역의 환자에게 오피오이드 사용 장애에 대한 약물 보조 치료를 제공합니다. 이 서비스는 메타돈 또는 부프레노르핀의 일일 투약과 상담 세션 및 의료진 방문을 결합한 서비스입니다.
evergreentreatment.org/south-sound-clinic

Multicare Advanced Wound Center 멀티케어 최신 상처 치료 센터:

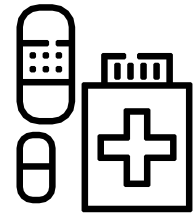
360-570-3032

601 McPhee Rd SW, Bldg #2, Olympia

(월-금, 오전 8시-오후 4시, 주말 및 공휴일 휴무)

- 소득에 따라 최대 100%까지 재정 지원을 제공합니다. *추천서는 EPIC을 통해 전송할 수 있습니다.

의료 용품



Woodlawn Funeral Home 우드론 장례식장

5930 Mullen Road SE, Lacey

(월, 수, 토 오전 10시-11시)

- 우드론 장례식장은 의료 장비 공급 은행을 운영합니다. 건물 뒤편 지하에 위치해 있습니다. 방문만 가능합니다.

Capital Recovery Center 캐피털 리커버리 센터: 360-357-2582 x 136

1011 10th Ave SE, Olympia

(월, 화, 목, 오전 10시-오후 3시

수 및 금 예약만 가능)

- 캐피털 리커버리 센터는 무료 응급처치 용품, 상처 치료 용품, 의류 은행, 개인 위생용품을 제공합니다. 또한 YMCA 샤워 부스 예약을 추천하고 개인을 위한 주거 지원, 전화 서비스, 신분증 서비스도 연결합니다.

Medical Equipment Bank 의료 장비 은행: 360-456-8810

medequipbank@gmail.com

3537 Martin Way, Olympia (화, 목, 토 오전 11시-오후 2시)

- 의료 장비 은행에서 품목을 제거하려면 대출자가 첨부된 양식을 모두 작성해야 합니다.



의료 지원 서비스

SeaMar Care Coordination 시마르 치료 조정: 360-359-4889

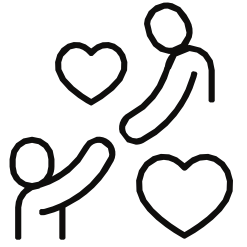
- 시마르의 사례 관리사는 치료 조정 및 탐색 지원 서비스를 제공합니다. 자세한 내용은 전화로 문의하거나 26페이지를 참조하세요.

인홈 케어: 360-664-9050

6639 Capital Boulevard SW, Floor 3, Tumwater

- DSHS 가정 및 지역사회 서비스 사무소는 재택 간호에 대한 평가 및 의뢰 서비스를 제공합니다. 이 프로그램은 도움 없이는 '일상 생활 활동' (ADL - 식사, 목욕, 화장실 사용, 청소 등)을 수행할 수 없는 장애가 있는 분들을 위한 프로그램입니다. 이 프로그램은 Medicaid 가입자에게도 서비스를 제공하지만, 개인이 서비스를 시작하기 위해 이에 가입할 필요는 없습니다. 자세한 내용은 전화 또는 방문을 통해 문의하세요.

약물 남용 치료 프로그램



Northwest Resources 노스웨스트 리소스: **360-943-8810**

- 해독 프로그램 사례관리 및 약물 남용 치료 프로그램에 대한 평가 및 의뢰 관련 서비스 제공자.

Compass Career Solutions 컴패스 커리어 솔루션: **1-833-327-2667**

- 특히 범죄 전력이 있거나 구직 또는 취업 중인 사람, 노숙자를 위한 서비스 제공

Hope & Healing Clinic 희망과 치유 클리닉: **360-583-3340**

9474 Lathrop Industrial Dr. SW, Tumwater (월-금 오전 8시-오후 7시, 토 및 일 오전 8시-오후 2시) hello@hopeandhealingclinic.com

- Washington 주 텀워터에 위치한 이 클리닉은 안전한 환경에서 환자 중심의 진료를 제공합니다. 희망과 치유 클리닉의 치료는 Medication for Opioid Use Disorder(오피오이드 남용 장애, MOUD)에 대한 약물 치료를 중심으로 이루어집니다.

St. Peter Chemical Dependency Center 세인트 피터 화학물질 의존성 센터:

360-456-7575

4800 College St. SE Lacey, WA 98503 (월-금, 오전 8시-오후 6시)

- 도박 중독, 약물 남용 및 금연 관련 지원, 상담 및 평가 서비스를 제공합니다. 성인, 청소년 및 가족 대상.

Bicycle Health 자전거 건강: **1-844-943-2514** 또는 coach@bicyclehealth.com

- 오피오이드 의존성에 대한 온라인 Medication-Assisted Treatment (약물 보조 치료) 서비스 제공자입니다. 지원 그룹도 온라인으로 제공됩니다.

Washington Recovery Helpline 회복 헬프라인: **1-866-789-1511** 또는 문자 711

- 약물 남용, 정신 건강 및 도박 관련 위기 개입 및 의뢰 서비스 제공.

Alcoholics Anonymous 알코올 중독자 익명 24시간 상담 전화: **360-352-7344**

Psychedelic Peer Support 환각증 동료 지원 (오후 3시-오전 3시) 전화 또는 문자: **623-473-7433**

Narcotics Anonymous 익명의 마약중독 치료 모임: **360-754-4433**

정신 및 행동 건강



OHRS Mobile Crisis Team 모바일 위기 팀: **360-754-1338** 또는 **1-800-270-0041**

- 모바일 위기 서비스 및 비자발적 치료 평가 서비스를 제공합니다. 모바일 위기 개입 서비스를 받기 위해 보험이 필요하지 않습니다.

Arrest & Jail Alternatives (체포 및 구금 대안, AJA): 360-529-7287

- 집중 사례 관리, 동료 탐색, 위기 관리, 생활 기술 교육을 제공하고, 사회적 지원, 물품 등을 제공합니다.

Behavioral Health Resources 행동 건강 리소스: **360-704-7170**

3857 Martin Way E, Olympia

- 개인, 가족, 그룹 치료, 동반 정신 건강 및 약물 사용 장애 서비스 등을 제공합니다.

Catholic Community Services CCS 가톨릭 커뮤니티 서비스: **360-753-3340**

604 Devoe St. SE, Olympia

- CCS는 Medicaid 자격을 갖춘 아동과 그 가족에게 커뮤니티 정신 건강 서비스를 제공합니다.

CIELO: 360-709-0931 또는 **cieloproject@comcast.net**

1601 North Street SE, Olympia

- 스페인어를 사용하는 개인을 위한 무료 정신 건강 서비스를 제공합니다.

다국어를 구사하며 이민자의 특별한 요구 사항을 잘 이해하는 치료사가 대기하고 있습니다.

HOST (Homeless Outreach Stabilization & Transition (노숙자 아웃리치 안정화 및 전환)): 360-764-6282

- HOST는 무주택자이거나 주거를 상실할 위기에 처한 심각한 약물 남용 또는 정신 건강 장애가 있는 고객을 위한 집중 사례 관리 서비스를 제공합니다.

IWHS Navigation Team at Sergio's Day Center

세르지오 데이 센터 IWHS 내비게이션 팀: **360-870-9566**

(화-금 오후 1시-4시 30분, 방문 접수 가능)

- 개인과 일대일로 협력하는 동료 상담사가 의료적 필요, 정신 건강 지원, 약물 사용 및 주거와 관련하여 고객에게 장점 기반 옹호 및 탐색 서비스를 제공합니다.

지도 가이드

1. Rosie's Place 로지 플레이스
520 Pear St SE, Olympia
2. Thurston 카운티 주택 당국1206
12th Ave SE, Olympia
3. 올림피아 공제회 파트너스
701 Franklin St. SE, Olympia
4. 예방 교육 파트너
1009 State Ave NE, Olympia
5. 세이프 플레이스(학대받는 여성을 위한 쉼터)
521 Legion Way SE, Olympia
6. 세인트 빈센트 드 폴
1208 11th Ave. SE, Olympia
7. 시외 교통편
222 State Ave NE, Olympia
8. 구세군
1505 4th Ave. E, Olympia
9. 올림피아 유니온 가스펠 선교단
413 Franklin Street NE, Olympia
10. 퍼스트 뱃티스트 교회
904 Washington, Olympia
11. 올림피아 시니어 센터
222 Columbia St. NW, Olympia
12. 구세군/CCS 커뮤니티 키친
808 5th Ave. SE, Olympia
13. 올림피아 푸드 팬트리
220 Thurston Ave, Olympia
14. 팀버랜드 지역 도서관 올림피아
313 8th Ave. SE, Olympia
15. 올림피아 부폐 클리닉 및 캐피털
리커버리 센터
1011 10th Ave. SE, Olympia
16. Thurston 카운티 마약 사용자 건강
프로그램
1000 Cherry St., Olympia
17. 커뮤니티 청소년 서비스
711 State Ave NE, Olympia
18. 올림피아 유니온 가스펠 선교단
치과 및 안과 클리닉
309 Washington St NE, Olympia
19. 플랜드 페런트후드
402 Legion Way, Suite 201,
Olympia

올림피아 시내





웰니스를 위한 리소 스 공유

