

자가격리대상자 가족 · 동거인 생활수칙

क्वारेन्टाइनमा बस्ने व्यक्ति, परिवार र संगै बस्नेहरूले पालन गर्नुपर्ने नियमहरू

최대한 자가격리대상자와 접촉하지 않기 सकेसम्म क्वारेन्टाइनमा रहेको व्यक्तिसंगको सम्पर्कबाट टाढै रहनुहोस् । * 특히 노인, 임산부, 소아, 만성질환, 암 등 면역력이 저하된 분은 접촉 금지! * 외 부인 방문 제한 * विशेषगरि बृद्ध, गर्भवती, बालक, क्यान्सर जस्ता रोग लागेका कमजोर व्यक्तिहरूसँग संसर्ग नगर्ने । * बाहिर मान्छे भेट्न नदिने।
불가피하게 자가격리대상자와 접촉할 경우 마스크를 쓰고 서로 2m 이상 거리 두기 यदि तपाईं क्वारेन्टाइनमा बसिरहेका व्यक्तिहरूसँग नभेटि नहुने अवस्था मा मास्क प्रयोग गर्ने र कम्तीमा पनि २मिटर दुरी राख्ने
자가격리대상자와 독립된 공간에서 생활하고, 공용으로 사용하는 공간은 자주 환기 시키기 क्वारेन्टाइनमा बस्नेहरूसँग अलगै रहने, संगै प्रयोग गरेको स्थानको झ्याल खोलेर हावा पास गर्ने
물과 비누 또는 손세정제를 이용하여 손을 자주 씻기 पानी र साबुन तथा हात धुने सेनिटाइजर प्रयोग गरेर बारम्बार हात धुने
자가격리대상자와 생활용품(식기, 물컵, 수건, 침구 등) 구분하여 사용하기 क्वारेन्टाइनमा बस्ने व्यक्ति तथा आफ्नो व्यक्तिगत सामान (पानीको कप, रुमाल, बेड, आदि) अलगै प्रयोग गर्ने * 자가격리대상자의 의복 및 침구류 단독세탁 * क्वारेन्टाइनमा बस्ने व्यक्तिको कपडा तथा बेडको सामानहरू छुट्टै धुने * 자가격리대상자의 식기류 등은 별도로 분리하여 깨끗이 씻기 전 다른 사람 사용 금지 * क्वारेन्टाइनमा बस्ने व्यक्तिको व्यक्तिगत सामानहरू राम्रोसँग सफा गर्नु अघि अरुलाई प्रयोग गर्न नदिने

테이블 위, 문 손잡이, 욕실기구, 키보드, 침대 옆 테이블 등 손길이 많이 닿는 곳의 표면 자주 닦기

टेबलमाथि, ढोकाको समाउने, बाथरुमको सामान, किबर्ड, बेड साइट टेबल, आदि जस्ता हातले छुने विजहरू बारम्बार पुछ्ने ।

자가격리대상자의 건강상태 주의 깊게 관찰하기

क्वारेन्टाइनमा बस्ने व्यक्तिको स्वास्थ्यको ख्याल गर्ने

코로나바이러스감염증-19 주요 증상

नोबल कोरोना भाइरस - १९का मुख्य लक्षणहरू

○ 발열(37.5°C 이상) ○ 호흡기증상(기침, 인후통 등) ○ 폐렴

○ ज्वरो(37.5°C माथि) ○ स्वासप्रस्वासको समस्या (खोकी, घाँटि दुख्ने आदि) ○ निमोनिया

질병관리본부

2020.2.12.

KCDC

자가격리대상자 생활수칙

क्वारेन्टाइनमा बस्ने व्यक्तिहरूले पालन गर्नुपर्ने नियम

감염전파 방지를 위해 격리장소 외에 외출 금지

भाइरस फैलन नदिनको निम्ति आफ्नो ठाउँबाट बाहिर जान निषेध

독립된 공간에서 혼자 생활하기

अलग स्थानमा एकलै बस्ने

* 방문은 닫은 채 창문을 열어 자주 환기 시키기 * 식사는 혼자서 하기

* कोठाको ढोका बन्द गरेर झ्याल बारम्बार खोल्ने । * खाना एकलै खाने।

* 가능한 혼자만 사용할 수 있는 화장실과 세면대가 있는 공간 사용하기

* सम्भव भए सम्म ट्वाइलेट र हातमुख धुने ठाउँ छुट्टै प्रयोग गर्ने

(공용으로 사용 시, 사용 후 락스 등 가정용 소독제로 소독하기)

(अरूंसँगै प्रयोग गर्नु परेमा प्रयोग पछि सफा गर्ने चिज जस्तै राक्स प्रयोग गरेर सफा गर्ने)

진료 등 외출이 불가피할 경우 반드시 관할 보건소에 먼저 연락하기

उपचार तथा अरू कारण बाहिर जानेपर्ने भएमा अनिवार्य सम्बन्धित स्वास्थ्य केन्द्रमा फोन गर्ने

가족 또는 동거인과 대화 등 접촉하지 않기

परिवार तथा सँगै बस्नेहरूसँग करारकानी तथा भेटघाट नगर्ने

* 불가피할 경우, 얼굴을 맞대지 않고 마스크를 쓴 채 서로 2m이상 거리 두기

* यदि गर्नुनै परेमा अनुहार सामुने नहुने गरि र मास्क प्रयोग गरेर २ मिटर दुरी राख्ने

개인물품(개인용 수건, 식기류, 휴대전화 등) 사용하기

आफ्नो सामान (रुमाल, ब्रस- साबुन, मोबाइल आदि) प्रयोग गर्ने

* 의복 및 침구류 단독세탁 * 식기류 등 별도 분리하여 깨끗이 씻기 전 다른 사람 사용 금지

* कपडा तथा ओड्ने ओछ्याउने छुट्टै धुने , रुमाल लगाएतका सामानहरू राम्रोसँग सफा गर्नु अघि अरूलाई प्रयोग गर्न नदिने

건강수칙 지키기

स्वास्थ्य दिशानिर्देशनको नियम पालना गर्ने

* 손씻기, 손소독 등 개인위생 철저히 준수 * 기침이 날 경우 반드시 마스크 착용

* हात धुने , किटाणु निर्मूल औषधीले हात सफा गर्ने * खोक्दा अनिवार्य मास्क प्रयोग गर्ने

* 마스크가 없을 경우 옷소매로 입과 코를 가려 기침하기, 기침 후 손씻기·손소독 하기

* मास्क नभएको खण्डमा कपडाले मुख र नाक छिपेर खोक्ने, खोकेपछि हात सफा गर्ने

능동감시 기간 동안 관할 보건소가 연락하여 증상 등을 확인할 예정입니다.

निरिक्षण अवधिभरि सम्बन्धित स्वास्थ्य केन्द्रबाट फोन गरेर स्वास्थ्य अवस्था चेक जाँच गर्ने योजना छ।
확진환자와 접촉 후 14일이 경과하는 날까지 자가 모니터링하여 주시기
바랍니다.

बिरामीसंग संसर्ग पछि १४ दिनसम्म आफ्नो राम्रो ख्याल गर्नुहोला ।

자가모니터링 방법

आफ्नो ख्याल राख्ने तरिका

○ 호흡기증상 등 감염 증상이 나타나는지 스스로 건강상태 확인

○ स्वासप्रस्वासमा समस्या जस्ता रोगको लक्षण देखिन्छ कि आफैले जाँच गर्ने

○ 매일 아침, 저녁으로 체온 측정하기

○ प्रत्येक दिन बिहान बेलुका ज्वरो नाप्ने

○ 보건소에서 1일 1회 이상 연락 시, 감염 증상 알려주기

○ स्वास्थ्य केन्द्रबाट दिनको एकचोटि फोन आएमा आफ्नो अवस्था बताउने

코로나바이러스감염증-19 주요 증상

नोबल कोरोना भाइरस – १९का मुख्य लक्षणहरू

○ 발열(37.5°C 이상) ○ 호흡기증상(기침, 인후통 등) ○ 폐렴

○ ज्वरो(37.5°C माथि) ○ स्वासप्रस्वासको समस्या (खोकी, घाँटि दुख्ने आदि) ○ निमोनिया