

KCDC

자가격리대상자

가족·동거인 생활수칙

ក្នុងការរស់នៅសម្រាប់អ្នកដែលស្ថិតនៅក្នុងរយៈពេលនៃការ

ព័ត៌មានលម្អិត ចំពោះអ្នកមានគ្រួសារនិងអ្នករស់នៅតែម្នាក់ឯង

최대한 자가격리대상자와 접촉하지 않기

សូមកុំទៅជិតស្ថិតនឹងអ្នកដែលកំពុងស្ថិតនៅដាច់ដោយឡែកតែង

ព័ត៌មានលម្អិតអោយសោះ។

* 특히 노인, 임산부, 소아, 만성질환, 암 등 면역력이 저하된 분은 접촉 금지! * 외
부인 방문 제한

ជាពិសេសចំពោះ ៖ មនុស្សចាស់, ស្រ្តីមានផ្ទៃពោះ, កូនកុមារ,

អ្នកដែលមានជំងឺប្រចាំកាយ, អ្នកមានជំងឺ មហារីក រឺគឺសង្កេតឃើញ

ព្រោះអ្នកទាំងអស់នេះមានប្រព័ន្ធការពារសារពាង្គកាយ ខុសដោយ

ដូចនេះហើយសូមកុំទៅជិតស្ថិតនឹងអ្នកដែលរស់នៅដាច់ដោយឡែកតែងព័ត៌មានលម្អិត
នេះ អោយសោះ ហើយហាមមិនអោយមានអ្នកក្នុងចូលមកផងដែរ។

불가피하게 자가격리대상자와 접촉할 경우 마스크를 쓰고 서로 2m 이상 거리
두기

ប្រសិនបើមានករណីដែលអ្នកត្រូវទៅជួបនឹងអ្នកដែលដាក់ខ្លួនអោយនៅដា
ច់ដោយឡែកតែងព័ត៌មានលម្អិតនេះ

គប្បីត្រូវពាក់ម៉ាស់ហើយត្រូវនៅអោយឆ្ងាយពីគ្នាប្រហែល2ម៉ែត្រ។

자가격리대상자와 독립된 공간에서 생활하고, 공용으로 사용하는 공간은 자주
환기 시키기

ចំពោះអ្នកដែលដាក់ខ្លួនរស់នៅដាច់ដោយឡែកតែងព័ត៌មានលម្អិតនេះត្រូវរស់នៅក្នុ
នកន្លែងមួយតែម្នាក់ឯងហើយរបស់របររឺបំណុលសម្ភារៈនិងឧស្សាហ៍បុរេប
រិយាកាសខ្មែរក្នុងបន្ទប់អោយបានញឹកញាប់។

물과 비누 또는 손세정제를 이용하여 손을 자주 씻기

ត្រូវប្រើប្រាស់ទឹកនិងសាប៊ូ លាងដៃអោយបានញឹកញាប់

자가격리대상자와 생활용품(식기, 물컵, 수건, 침구 등) 구분하여 사용하기

សម្ភារៈសម្រាប់ប្រើប្រាស់នៅពេលដែលដាក់ខ្លួនអោយនៅដាច់ដោយឡែកក្នុងអំពីជំងឺឆ្លង (សម្ភារៈផ្ទះបាយ, កែវទឹក, កន្ទុយដៃ, ភ្លើងខ្លួនឈើកន្ទុយលេ។ល។ ត្រូវបង្អែកអោយបានត្រឹមត្រូវក្នុងការប្រើប្រាស់។

* 자가격리대상자의 의복 및 침구류 단독세탁

អ្នកដែលស្ថិតនៅក្នុងការរស់នៅដាច់ដោយឡែកក្នុងអំពីជំងឺឆ្លងនេះ

របស់របរប្រើប្រាស់ដូចជាខោអាវនិង ភ្លើងខ្លួនឈើជាដើម។ល។

ត្រូវបោកសម្អាតដាច់ ដោយឡែកពីគេ។

* 자가격리대상자의 식기류 등은 별도로 분리하여 깨끗이 씻기 전 다른 사람 사용 금지

សម្ភារៈសម្រាប់ដាក់បរិភោគអាហារដូចជា ចានសុលាបពុកជាដើម។ល។

ត្រូវបង្អែកអោយបាន

ចុះហាស់លាស់ហើយកុំអោយអ្នកផ្សេងយកទៅប្រើប្រាស់មុនពេលមិនទាន់លាងសម្អាតបានត្រឹមត្រូវ។

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

សូមជួសសម្អាតអោយបានស្អាតត្រង់កន្ទុយដៃដូចជា ៖ លើតុអាហារ,

កន្ទុយដៃគន្ទុយបើកទ្វារ, សម្ភារៈបន្ទប់ទឹក, ប្លុកងាយអកុសរ, គុរតែង

នៅចំហៀងតុជាដើម។ល។ ដែលជាកន្ទុយដៃដែលយើងប៉ះពាល់ញឹកញាប់។

자가격리대상자의 건강상태 주의 깊게 관찰하기

អ្នកដែលស្ថិតនៅក្នុងការដាក់ខ្លួនអោយដាច់ដោយឡែកក្នុងអំពីជំងឺឆ្លងនេះ ត្រូវមើលនិងតាមដានសុខភាពអោយបានដិតដល់។

코로나바이러스감염증-19 주요 증상

អាការៈសំខាន់ៗនៃជំងឺឆ្លងកូវីដ១៩នេះមានដូចខាងក្រោម

○ 발열 (37.5°C 이상) មានកម្ពុតទៅចាប់ពី 37.5°C ឡើងទៅ

○ 호흡기증상(기침, 인후통 등)

មានបញ្ញហាជុលរដងហើមដូចជា(កុអក, ឈឺបំពង់ក។ល។)

○ 폐렴 ជំងឺរលាកសួតជាដើម

질병관리본부 មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រងជំងឺ

2020.2.12.

KCDC

자가격리대상자 생활수칙

ក្នុងការរស់សំរាប់អ្នកដលៃ

អំពីជំងឺឆ្លង

감염전파 방지를 위해 격리장소 외에 외출 금지

ដើម្បីការពារកុំអោយមានការរីករាលដាលអ្នកដលៃស្ថិតនៅក្នុងការរស់នៅជា
ចំណោយឡើងវិញហាមចេញដើរទៅខាងក្រៅ។

독립된 공간에서 혼자 생활하기

ត្រូវប្រើប្រាស់កន្លែងដលៃខ្លួនរស់នៅតែម្នាក់ឯង។

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

សូមឧស្សាហ៍បើកបង្អួចដើម្បីផ្លាស់ប្តូរខ្យល់អាកាសខាងក្នុងនៃពលដ
លៃយើងបិតទុរាជិតៗ ត្រូវបរិភោគចំណីអាហារតែម្នាក់ឯង។

* 가능한 혼자만 사용할 수 있는 화장실과 세면대가 있는 공간 사용하기

បើសិនជាអាចបន្តទប់ទឹកហើយនិងកន្លែងលុបលាងមុខសូមប្រើប្រាស់តែម្នាក់
ឯងបានហើយ។

(공용으로 사용 시, 사용 후 락스 등 가정용 소독제로 소독하기) បើប្រើប្រាស់កន្ទុលង្វែរ កន្ទុលដៃដែលមានប្រើប្រាស់រួចហើយនោះ ត្រូវតែលាងជាមួយនឹងទឹកសម្អាតឬសម្អាតដោយទឹកសំលាប់មរោគដែលមានស្រាប់	
진료 등 외출이 불가피할 경우 반드시 관할 보건소에 먼저 연락하기 ប្រសិនបើអ្នកត្រូវចេញទៅទទួលការព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យ ឬអ្នកត្រូវខ្វល់ទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យបង្អែកឃុំដែលប្រចាំនៅតំបន់អ្នកជាមុនសិន។ 가족 또는 동거인과 대화 등 접촉하지 않기 សូមកុំទៅសួរនិតសួរនាលឬនៅក្នុងសមាជិកគ្រួសារ អ្នកដែលរស់នៅម្នាក់ឯង។ * 불가피할 경우, 얼굴을 맞대지 않고 마스크를 쓴 채 서로 2m이상 거리 두기 បើប្រការដែលមិនអាចជៀសវាងបាននៅពេលនិយាយគ្នា សូមពាក់ម៉ាស់ហើយកុំនិយាយទល់មុខគ្នា ឬនៅអោយឆ្ងាយពីគ្នាប្រវែង 2ម៉ែត្រផងដែរ។	៥
개인물품(개인용 수건, 식기류, 휴대전화 등) 사용하기 ត្រូវប្រើប្រាស់សម្ភារៈផ្ទាល់ខ្លួន(របស់ ផ្ទាល់ខ្លួនដូចជា កន្ទុលដៃ, គ្រឿងបរិក្ខេបច្រាសស្រាបពុរ, ទូរស័ព្ទ និងរបស់របរប្រើប្រាស់ផ្សេងៗដទៃទៀត * 의복 및 침구류 단독세탁 សម្លាប់កំពុងពាក់និង គ្រឿងសម្ភារៈភ្លេងខ្លួនឈឺ។ ត្រូវបោកដោយឡែក * 식기류 등 별도 분리하여 깨끗이 씻기 전 다른 사람 사용 금지 គ្រឿងសម្ភារៈសម្រាប់ដាក់បរិក្ខេបអាហារដូចជា ច្រាសស្រាបពុរ។ ត្រូវបង្អែកអោយបាន ច្បាស់លាស់ហើយកុំអោយអ្នកផ្សេងយកទៅប្រើប្រាស់ មុនពេលដែលមិនទាន់បានលាងសម្អាត ត្រឹមត្រូវ។	
건강수칙 지키기 បទប្បញ្ញត្តិដើម្បីការពារសុខភាព * 손씻기, 손소독 등 개인위생 철저히 준수 លាងសម្អាតដៃ, សម្អាតដៃនិងទឹកសំលាប់មរោគអ្នកត្រូវគិតគូរឱ្យបានត្រឹមត្រូវដោយខ្លួនឯងផ្ទាល់	

ល់។

* 기침이 날 경우 반드시 마스크 착용

អ្នកត្រូវតែពាក់ម៉ាស់នៅពេលដលៃអ្នកកុអក

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

នៅពេលដលៃអ្នកកុអកបើសិនជាមានម៉ាស់អ្នកត្រូវយកដៃអោយទៅហ៊ុំមាត់និងចម្រុះនៅពេលដលៃអ្នកកំពុងកុអកនោះ។

능동감시 기간 동안 관할 보건소가 연락하여 증상 등을 확인할 예정입니다.
ពេលដលៃអ្នកស្ថិតនៅក្នុងការតាមដាននោះខាងបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព
ឃុំនឹងខល់ទៅអ្នកដើម្បីសួរនាំអំពីអាការៈរបស់អ្នកជាប្រចាំ។
확진환자와 접촉 후 14일이 경과하는 날까지 자가 모니터링하여 주시기
바랍니다.

បើសិនជាអ្នកមាននៅស្ថិតស្ថានជាមួយនឹងអ្នកដលៃមានផ្ទុកជំងឺ
សូមអ្នកតាមដានអំពីអាការៈរបស់ខ្លួនរហូតទាល់តែស្វែងរយៈពេល14ថ្ងៃឡើងទៅ។

자가모니터링 방법

របៀបនៃការតាមដានអាការៈដោយខ្លួនឯង

○ 호흡기증상 등 감염 증상이 나타나는지 스스로 건강상태 확인

ប្រសិនបើអ្នកមានអាការៈផ្តល់ដងហើមនិង

មានអារម្មណ៍ថាខ្លួនដូចជាឆ្ងល់ជំងឺដូចនេះអ្នកត្រូវពិនិត្យនិងតាមដានអាការៈដោយឯងផ្ទាល់

○ 매일 아침, 저녁으로 체온 측정하기

ជារៀងរាល់ថ្ងៃអ្នកត្រូវវាស់កំដៅអោយបានច្រើនទាត់
នៅពេលព្រឹកនិងពេលល្ងាច ។

○ 보건소에서 1일 1회 이상 연락 시, 감염 증상 알려주기

បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពឃុំនឹងខល់ទៅកាន់អ្នកក្នុងមួយថ្ងៃដងដើម្បីតាមដានអាការៈរបស់អ្នកដូចនេះអ្នកត្រូវរាយការណ៍ពីអាការៈអ្នកអោយបានច្បាស់លាស់

코로나바이러스감염증-19 주요 증상

អាការៈសំខាន់ៗនៃជំងឺកូវីដ១៩នេះមាន

○ 발열(37.5°C 이상) មានកម្ពុតលើចាប់ពី 37.5°C ឡើងទៅ

○ 호흡기증상(기침, 인후통 등)

មានបញ្ហាហាដ្ឋលូរដង្ហាដើមដូចជា(កុអក, ឈឺបំពង់ក។ល។)

○ 폐렴 ជំងឺរលាកសួតជាដើម