

붙임 Примечание	사회적 거리두기 2단계 국민행동 지침 (질병관리본부) Руководство по 2-му шагу социального дистанцирования в зависимости от поведения людей (Центр по контролю и профилактике заболеваний)
-------------------------------------	--

<국민 행동 지침>

<Руководство по поведению людей>

- ① 발열 또는 호흡기 증상(기침, 인후통, 근육통 등) 등 몸이 아프면

외출·출근·등교하지 않기

- ① Не выходите на улицу, на работу или в школу, если вы больны, например, при лихорадке или респираторных симптомах (кашель, боль в горле, мышечные боли и т. д.)

* 38도이상 고열지속, 증상 악화시 콜센터(1339,지역번호+120)나 보건소 문의하기

* Обратитесь в колл-центр (1339, код города +120) или в Центр общественного здравоохранения в случае постоянной высокой температуры выше 38 градусов или ухудшения симптомов.

- ② 의료기관 방문, 생필품 구매, 출퇴근 외에,

불요불급한 외출·모임·외식·행사·여행 등은 연기하거나 취소하기

- ② Отложите или отмените ненужные выходы, встречи, рестораны, мероприятия и поездки, кроме посещения медицинских учреждений, покупки предметов первой необходимости и поездок на работу

- (식사) 음식점·카페에서 식사하기 보다는 포장·배달

- (Еда) Самовынос или доставка вместо того, чтобы есть в ресторане или кафе

* 최근 식사 시 감염사례 다수 보고되어, 특히 식사를 동반하는 행사·모임은 연기하거나 취소 필요

* В последнее время было зарегистрировано несколько случаев заражения во время еды, особенно необходимо отложить или отменить любые мероприятия и встречи, связанные с едой

- (운동) 체육시설에 가기보다는 집에서 홈트레이닝

- (Тренировки) Тренируйтесь дома, вместо посещения спортивных комплексов

- (친구·동료모임) 직접 만나기 보다 각자 집에서 비대면 모임(PC, 휴대폰활용)

- (Встречи друзей или коллег) Встречи без личного присутствия (с использованием компьютеров и мобильных телефонов)

- (쇼핑) 매장에 방문하는 것보다는 온라인 주문

- (Покупки) Заказывайте онлайн в интернете, вместо посещения магазинов

③ 외출시, 마스크 착용 등 방역수칙을 준수하고

환기 안 되고 사람 많은 밀폐·밀집·밀접(3밀) 된 곳 가지 않기

③ Выходя на улицу, соблюдайте правила карантина, например, носите маски и избегайте посещения закрытых, плотных или тесных помещений с плохой вентиляцией.

- (마스크 착용) 실내에서는 반드시 마스크 착용하고,

실외에서도 2m 거리두기가 어려운 경우 착용하기

- (Носите маску) Необходимо носить маску в помещении, и даже если трудно держаться на расстоянии 2 метра на открытом воздухе

* 마스크를 벗게하는 행위(음식 섭취, 노래부르기, 응원하기 등)은 자제

* Избегайте снятия маски (во время приема пищи, пения, аплодирования и т. д.)

- (거리두기) 사람간 2m(최소1m)이상 거리두기

- (Расстояние) Держите расстояние 2 метра (минимум 1 метр) между людьми

- 침방울이 튀는 행위(소리지르기, 큰소리로 노래부르기, 응원하기 등),

신체접촉(악수, 포옹 등) 하지 않기

- Избегайте разбрызгивания слюны (во время криков, громкого пения, аплодирования и т. д.),

и избегайте физического контакта (рукопожатие, объятия и т. д.)