

<국민 행동 지침>

ข้อควรปฏิบัติสำหรับประชาชน

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

ถ้าเกิดการเจ็บป่วยเช่นมีอาการไข้ หรือมีอาการทางระบบทางเดินหายใจ
(ไอ,เจ็บคอ,เจ็บกล้ามเนื้อ เป็นต้น)

외출·출근·등교하지 않기

ห้ามออกไปข้างนอก,ไปทำงานหรือไปโรงเรียนเด็ดขาด

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

เมื่อมีอาการไข้สูงเกินกว่า 38 องศาอย่างต่อเนื่อง,
อาการแสบร้อนๆ กรณาทร.คอลเซนเตอร์
(โทร.1339หรือ รหัสพื้นที่+120)หรือสาธารณสุขในพื้นที่

- ② 의료기관 방문, 생필품 구매, 출퇴근 외에,

ถ้าไม่มีความจำเป็นหรือเร่งด่วน ห้ามทำในสิ่งเหล่านี้เช่นออกนอกบ้าน, ก
ารร่วมตัว,กิจกรรม,งานเลี้ยง

หรือการไปเที่ยว เป็นต้น

불요불급한 외출·모임·외식·행사·여행 등은 연기하거나 취소하기

ควรเลื่อนหรือยกเลิก

ยกเว้นการไปสถานพยาบาล, ซื้อของอุปโภคหรือการไปทำงาน

- (식사) 음식점·카페에서 식사하기 보다는 포장·배달

(การทานอาหาร) ควรสั่งอาหารหรือใส่ห่อกลับบ้าน
แทนการนั่งทานที่ร้านหรือคาเฟ่

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

เมื่อเร็ว ๆ นี้มีการติดเชื้อในการรับประทานอาหารร่วมกัน จึงควรยกเลิกหรือหลีกเลี่ยง

การรับประทานอาหารร่วมกันหรือกิจกรรมต่างๆ ไปก่อน

- (운동) 체육시설에 가기보다는 집에서 홈트레이닝

(การออกกำลังกาย) ควรออกกำลังกายที่บ้าน
งดการออกกำลังกายกลางแจ้งหรือสถานที่นอกบ้าน

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

(การร่วมตัวหรือจัดกิจกรรมกับผู้ร่วมงานหรือเพื่อน)

งดการจัดกิจกรรมการพบปะแบบพบหน้ากัน

(ควรคุยกันทาง PC หรือโทรศัพท์มือถือ)

- (쇼핑) 매장에 방문하는 것보다는 온라인 주문

(การซื้อของ)

ควรซื้อสิ่งของทางออนไลน์

งดออกไปซื้อสิ่งของนอกบ้าน

③ 외출시, 마스크 착용 등 방역수칙을 준수하고

เมื่อมีความจำเป็นออกนอกบ้านควรสวมใส่อุปกรณ์ป้องกัน, หน้ากาก

환기 안 되고 사람 많은 밀폐·밀집·밀접(3밀) 된 곳 가지 않기

ไม่ไปในสถานที่ปิด โดยใช้หลัก3ข้อคือ ไม่ใกล้ชิด, ไม่สนิท, ไม่แออัด

- (마스크 착용) 실내에서는 반드시 마스크 착용하고,

(การใส่หน้ากาก) ต้องใส่หน้ากากในอาคารสถานที่

실외에서도 2m 거리두기가 어려운 경우 착용하기

หรือในสถานที่ที่มีความลำบากในการเว้นระยะ 2 เมตร

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

หลีกเลี่ยงการถอดหน้ากาก (เช่น สถานที่ทานอาหาร,

การร้องเพลงหรือการเชียร์ เป็นต้น)

- (거리두기) 사람간 2m(최소1m)이상 거리두기

(การเว้นระยะห่าง) เว้นระยะห่างทางสังคมไม่น้อยกว่า 2 เมตรอยู่เสมอ

(เว้นระยะอย่างน้อยที่สุด 1เมตร)

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

พฤติกรรมกระเด็นของน้ำลาย

(ไม่ตะโกน, ไม่ร้องเพลงเสียงดังหรือไม่เชียร์ เป็นต้น)

신체접촉(악수, 포옹 등) 하지 않기

ไม่สัมผัสใกล้ชิดร่างกาย (การจับมือ, การสวมกอด เป็นต้น)