

자가격리대상자

가족 · 동거인 생활수칙

ກົດລະບຽບການແຍກປ່ຽວຂອງຄົນໃນຄອບຄົວ / ຜູ້ທີ່ອາໄສຢູ່ຮ່ວມກັນ

최대한 자가격리대상자와 접촉하지 않기 * 특히 노인, 임산부, 소아, 만성질환, 암 등 면역력이 저하된 분은 접촉 금지! * 외부인 방문 제한 ຫລີກລ້ຽງການເຂົ້າໃກ້ຜູ້ຖືກແຍກປ່ຽວໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະຫຼາຍໄດ້ * ໂດຍສະເພາະຄົນທີ່ມີພູມຕ້ານທານຕ່ຳເຊັ່ນ: ຜູ້ສູງອາຍຸ, ແມ່ຍິງຖືພາ, ເດັກນ້ອຍ, ພະຍາດ ຊື້າເຮື້ອ, ແລະມະເຮັງແມ່ນຫ້າມເຂົ້າໃກ້* ຈຳກັດການຍ້ຽມຍາມຈາກພາຍນອກ
불가피하게 자가격리대상자와 접촉할 경우 마스크를 쓰고 서로 2m 이상 ກໍລະນີຈຳເປັນທີ່ຈະຕ້ອງໄດ້ຢູ່ຮ່ວມກັບຜູ້ຖືກແຍກປ່ຽວແມ່ນໃຫ້ໃສ່ຫນ້າກາກອະນາໄມແລະເວັ້ນໄລຍະຫ່າງ2ແມັດ
자가격리대상자와 독립된 공간에서 생활하고, 공용으로 사용하는 공간은 자주 환기 시키기 ຜູ້ຖືກແຍກປ່ຽວໃຫ້ຢູ່ໃນຂົງເຂດທີ່ກຳໜົດໃຫ້ຢູ່, ຄວນລະບາຍອາກາດເລື້ອຍໆໃນຂົງເຂດທີ່ມັກໃຊ້ເລື້ອຍໆ
물과 비누 또는 손세정제를 이용하여 손을 자주 씻기

ລ້າງມືຂອງທ່ານລ້ອຍໆດ້ວຍນ້ຳແລະສະບູຫຼືເຄື່ອງອະນາໄມມື
자가격리대상자와 생활용품(식기, 물컵, 수건, 침구 등) 구분하여 사용하기 * 자가격리대상자의 의복 및 침구류 단독세탁 * 자가격리대상자의 식기류 등은 별도로 분리하여 깨끗이 씻기 전 다른 사람 사용 금지 ບໍ່ໃຊ້ເຄື່ອງໃຊ້ຮ່ວມກັບຜູ້ທີ່ຖືກແຍກປ່ຽວເຊັ່ນ(ເຄື່ອງໃຊ້ໂຕະ, ນ້ຳ, ຜ້າເຊັດໂຕ, ຜ້າບູບ່ອນນອນແລະອື່ນໆ) * ການຊັກເຄື່ອງນຸ່ງແລະເຄື່ອງນອນພຽງຄົນດຽວ ສຳ ລັບຄົນທີ່ຖືກແຍກປ່ຽວ * ຖ້ວຍແຍກຕ່າງຫາກ, ແລະອື່ນໆ ສຳ ລັບບຸກຄົນທີ່ຖືກແຍກປ່ຽວ ແລະຫ້າມບໍ່ໃຫ້ຄົນອື່ນນຳໃຊ້ກ່ອນລ້າງ.
테이블 위, 문 손잡이, 욕실기구, 키보드, 침대 옆 테이블 등 손길이 많이 닿는 곳의 표면 자주 닦기 ເຊັດບ່ອນທີ່ມີການ ສຳ ຜັດລ້ອຍໆ, ເຊັ່ນວ່າຢູ່ເທິງໂຕະ, ບານຈັບໃນປະຕູ, ເຄື່ອງໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳ, ແບ້ນພິມ, ໂຕະຕຽງແລະອື່ນໆ.
자가격리대상자의 건강상태 주의 깊게 관찰하기 ສັງເກດສຸຂະພາບຂອງຜູ້ທີ່ຖືກແຍກປ່ຽວຢ່າງລະມັດລະວັງແລະເລິກເຊິ່ງ

코로나바이러스감염증-19 주요 증상 ອາການຫຼັກຂອງພະຍາດ Coronavirus Infection-19
--

○ 발열(37.5℃이상) ○ 호흡기증상(기침, 인후통 등) ○ 폐렴

○ ໔ (ອຸນຫະພູມຫຼາຍກວ່າ 37,5 °C) ○ ອາການກ່ຽວກັບທາງເດີນຫາຍໃຈ (ໄອ, ເຈັບຄໍ)

○ ໐ ບອດອັກເສບ

자가격리대상자 생활수칙

ກົດລະບຽບໃນການດຳລົງຊີວິດຂອງຜູ້ຖືກແຍກບ່ຽວ

감염전파 방지를 위해 격리장소 외에 외출 금지 ຢ່າໄປຢູ່ນອກພື້ນທີ່ກັກກັນເພື່ອປ້ອງກັນການແຜ່ລະບາດຂອງການຕິດເຊື້ອ
독립된 공간에서 혼자 생활하기 * 방문은 닫은 채 창문을 열어 자주 환기 시키기 * 식사는 혼자서 하기. * 가능한 혼자만 사용할 수 있는 화장실과 세면대가 있는 공간 사용하기 (공용으로 사용 시, 사용 후 락스 등 가정용 소독제로 소독하기) ດຳລົງຊີວິດຢູ່ຄົນດຽວໃນຂອບເຂດທີ່ກຳໜົດ * เปิดการเยี่ยมยามและเปิดป่องเยี่ยมเพื่อละบายอากาศฉ້อย * รับปะทานอาหารานຄົນດຽວ. * ถ้าเบ้นไปใดใที่ใฉ้ພິ້ນທີ່ພ້ອມຫ້ອງນ້ຳ ພິເສດທີ່ສາມາດໃຊ້ໄດ້ຄົນດຽວ. (ເມື່ອໃຊ້ ສຳ ລັບການ ນຳ ໃຊ້ໃນສາທາລະນະ, ໃຫ້ຂ້າເຊື້ອດ້ວຍຢາຂ້າເຊື້ອເຊັ່ນ: Lax ຫຼັງຈາກ ນຳ ໃຊ້)
진료 등 외출이 불가피할 경우 반드시 관할 보건소에 먼저 연락하기 ກໍລະນີທີ່ຫາລືກ່ຽວບໍ່ໄດ້ທີ່ຈະຕ້ອງອອກໄປນອກເພື່ອໄປປິ່ນປົວຕົນເອງໃຫ້ຕິດຕໍ່ຫາສາທາລະນະສຸກກ່ອນ
가족 또는 동거인과 대화 등 접촉하지 않기 * 불가피할 경우, 얼굴을 맞대지 않고 마스크를 쓴 채 서로 2m 이상 거리 두기 ຫາລືກ່ຽວການສົນທະນາ,ການຂ້າໃກ້ແລະອື່ນໆກັບຄົນໃນຄອບຄົວແລະຜູ້ອາໄສຢູ່ຮ່ວມກັນ

* ຖ້າເປັນໄປໄດ້ທີ່ຫຼີກລ່ວງບໍ່ໄດ້, ຄວນຮັກສາໄລຍະຫ່າງຈາກ 2m ຂຶ້ນໄປຈາກກັນແລະຫ້າມໃຫ້ຫນ້າສຳຜັດກັນແລະໃສ່ຫນ້າກາກອະນາໄມ
개인물품(개인용 수건, 식기류, 휴대전화 등) 사용하기 * 의복 및 침구류 단독세탁 * 식기류 등 별도 분리하여 깨끗이 씻기 전 다른 사람 사용 금지 ໃຊ້ເຄື່ອງໃຊ້ສ່ວນຕົວ (ຜ້າເຊັດໂຕສ່ວນຕົວ, ເຄື່ອງໃຊ້ໃຕ້, ໂທລະສັບມືຖືແລະອື່ນໆ) * ຊິກເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມແລະບ່ອນນອນໃຫ້ສະອາດ. ແລະຫ້າມຜູ້ອື່ນນຳໃຊ້* .
건강수칙 지키기 * 손씻기, 손소독 등 개인위생 철저히 준수 * 기침이 날 경우 반드시 마스크 착용 * 마스크가 없을 경우 옷소매로 입과 코를 가려 기침하기, 기침 후 손씻기·손소독 하기 ກະລຸນາຮັກສາກົດລະບຽບກ່ຽວກັບສຸຂະພາບ * ສັງເກດເບິ່ງຢ່າງລະອຽດກ່ຽວກັບສຸຂະອະນາໄມສ່ວນຕົວເຊັ່ນ: ການລ້າງມືແລະການຂ້າເຊື້ອໃນມື * ທ່ານຕ້ອງໃສ່ຫນ້າ ກາເວລາທີ່ທ່ານໄອ * ຖ້າທ່ານບໍ່ມີ ຫນ້າ ກາກ, ໃຫ້ໄອໂດຍເອົາແຂນເສື້ອປິດປາກແລະດັງຂອງທ່ານ, ແລະລ້າງມືຂອງທ່ານແລະຂ້າເຊື້ອຫຼັງຈາກໄອ

능동감시 기간 동안 관할 보건소가 연락하여 증상 등을 확인할 예정입니다.

확진환자와 접촉 후 14 일이 경과하는 날까지 자가 모니터링하여 주시기 바랍니다.

ໃນໄລຍະຕິດຕາມກວດກາ, ສຸກສາລາສາທາລະນະຈະຕິດຕໍ່ຫາທ່ານເພື່ອກວດສອບອາການ.

ກະລຸນາຕິດຕາມກວດກາຄົນໃນຄອບຄົວທີ່ໄດ້ເຂົ້າໃກ້ກັບຜູ້ຕິດເຊື້ອຈົນກວ່າຈະກາຍ14ມື້.

자가모니터링 방법

ວິທີການຕິດຕາມກວດກາຄົນໃນຄອບຄົວ

○ 호흡기증상 등 감염 증상이 나타나는지 스스로 건강상태 확인

○ 매일 아침, 저녁으로 체온 측정하기

○ 보건소에서 1 일 1 회 이상 연락 시, 감염 증상 알려주기

○ ກວດເບິ່ງສະພາບສຸຂະພາບຂອງຕົວທ່ານເອງ, ເຊັ່ນວ່າອາການຫາຍໃຈ

○ ການວັດແທກອຸນຫະພູມໃນຮ່າງກາຍທຸກໆເຊົ້າແລະແລງ

○ ຖ້າທ່ານຕິດຕໍ່ສຸກສາລາສາທາລະນະຫຼາຍກວ່າ ໜຶ່ງ ເທື່ອຕໍ່ມື້, ໃຫ້ບອກອາການຂອງການຕິດເຊື້ອ

코로나바이러스감염증-19 주요 증상

ອາການຫຼັກຂອງພະຍາດ Coronavirus Infection-19

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

○ ໄຂ້ (ອຸນຫະພູມຫຼາຍກວ່າ $37,5^{\circ}\text{C}$) ○ ອາການກ່ຽວກັບທາງເດີນຫາຍໃຈ (ໄອ, ເຈັບຄໍ) ○ ບອດອັກເສບ