

<국민 행동 지침> Иргэдийн баримтлах журам

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

외출·출근·등교하지 않기

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

халуурах, амьсгалын замын эрхтний шинж тэмдэг /ханиалгах, хоолой өвдөх, булчин өвдөх г.м/ илэрвэл гадагш гарахгүй, ажил, сургуульд явахгүй байх

- 38C –аас дээш үргэлжлэн халуурах, шинж тэмдэг даамжирвал дуудлагын төв /1339, орон нутгийн дугаар+ 120/ руу эсвэл эрүүл мэндийн төврүү ярьж асуух

② 의료기관 방문, 생필품 구매, 출퇴근 외에,

불요불급한 외출·모임·외식·행사·여행 등은 연기하거나 취소하기

Эмнэлэгт үзүүлэх, чухал хэрэгцээт зүйл авах, ажилд ирж очихоос бусад онцын шаардлагагүй бол гадагш гарах, хурал цуглаанд очих, гадуур хооллох, арга хэмжээнд оролцох, аялж зугаалахыг хойшлуулах, цуцлах

- (식사) 음식점·카페에서 식사하기 보다는 포장·배달

- (хоол) хоолны газар, кафе зэрэгт хооллохын оронд савлуулж авч явах, хүргэлтээр авах

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

сүүлийн үед хоолны газар хооллож байхдаа халдвар авсан тохиолдол цөөнгүй бүртгэгдэж байгаа тул ялангуяа хүлээн авалт, хурал цуглааныг хойшлуулах юмуу цуцлах шаардлагатай байна.

- (운동) 체육시설에 가기보다는 집에서 홈트레이닝

- (дасгал хөдөлгөөн) биеийн тамирын заал танхимд очихоос илүүтэй гэртээ дасгал хөдөлгөөн хийх

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

- (найз нөхөд, хамт олны уулзалт) уулзахаас илүү гэр гэртээ байж (компьютер, гар утас ашиглах) алсын зайны уулзалт хийх

- (쇼핑) 매장에 방문하는 것보다는 온라인 주문

- (худалдан авалт хийх) дэлгүүр орохоос илүү онлайн захиалга хийж авах

③ 외출시, 마스크 착용 등 방역수칙을 준수하고

환기 안 되고 사람 많은 **밀폐·밀집·밀접**(3밀) 된 곳 **가지 않기**

гадагш гарахдаа амны хаалт зүүж халдварт өвчнөөс хамгаалах дүрэм мөрдөх

агааржуулалт муутай хүн ихтэй газраар явахгүй байх

- (마스크 착용) **실내에서는 반드시 마스크 착용**하고,

실외에서도 2m 거리두기가 어려운 경우 착용하기

- (амны хаалт зүүх) байшин дотор амны хаалт заавал зүүж, гадуур гарахдаа ч 2 метр зай барихад хэцүү бол амны хаалт зүүх

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

амны хаалт тайлах үйлдэл (хоол идэх, дуу дуулах, хөгжөөн дэмжих) хийхээс зайлсхийх

- (거리두기) **사람간 2m(최소1m)이상 거리두기**

- (зай барих) **хүн хоорондын зайг 2 метр (доод тал нь 1m)барих**

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

신체접촉(악수, 포옹 등) **하지 않기**

- **шүлс үсрэх үйлдэл (хашхирах, чанга дуугаар дуулах, хөгжөөн дэмжих г.м) биед ойртох(гар барих, тэврэх г.м)үйлдэл хийхгүй байх**