

자가격리대상자

가족 · 동거인 생활수칙(네팔)

क्वारेन्टाइनमा बस्ने व्यक्ति, परिवार र संगै बस्नेहरूले पालन गर्नुपर्ने नियमहरू

최대한 자가격리대상자와 접촉하지 않기 सकसम्म क्वारेन्टाइनमा रहेको व्यक्तिसंगको सम्पर्कबाट टाढै रहनुहोस् । * 특히 노인, 임산부, 소아, 만성질환, 암 등 면역력이 저하된 분은 접촉 금지! * 외 부인 방문 제한 * विशेषगरि बृद्ध, गर्भवती, बालक, क्यान्सर जस्ता रोग लागेका कमजोर व्यक्तिहरूसँग संसर्ग नगर्ने । * बाहिर मान्छे भेट्न नदिने।
불가피하게 자가격리대상자와 접촉할 경우 마스크를 쓰고 서로 2m 이상 거리 두기 यदि तपाईं क्वारेन्टाइनमा बसिरहेका व्यक्तिहरूसँग नभेटि नहुने अवस्था मा मास्क प्रयोग गर्ने र कम्तीमा पनि २मिटर दुरी राख्ने
자가격리대상자와 독립된 공간에서 생활하고, 공용으로 사용하는 공간은 자주 환기 시키기 क्वारेन्टाइनमा बस्नेहरूसँग अलगै रहने, संगै प्रयोग गरेको स्थानको झ्याल खोलेर हावा पास गर्ने
물과 비누 또는 손세정제를 이용하여 손을 자주 씻기 पानी र साबुन तथा हात धुने सेनिटाइजर प्रयोग गरेर बारम्बार हात धुने
자가격리대상자와 생활용품(식기, 물컵, 수건, 침구 등) 구분하여 사용하기 क्वारेन्टाइनमा बस्ने व्यक्ति तथा आफ्नो व्यक्तिगत सामान (पानीको कप, रुमाल, बेड, आदि) अलगै प्रयोग गर्ने * 자가격리대상자의 의복 및 침구류 단독세탁 * क्वारेन्टाइनमा बस्ने व्यक्तिको कपडा तथा बेडको सामानहरू छुट्टै धुने * 자가격리대상자의 식기류 등은 별도로 분리하여 깨끗이 씻기 전 다른 사람 사용 금지 * क्वारेन्टाइनमा बस्ने व्यक्तिको व्यक्तिगत सामानहरू राम्रोसँग सफा गर्नु अघि अरुलाई प्रयोग गर्न नदिने

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

टेबुलमाथि, ढोकाको समाउने, बाथरुमको सामान, किबर्ड, बेड साइट टेबल, आदि जस्ता हातले छुने चिजहरू बारम्बार पुछ्ने ।

자가격리대상자의 건강상태 주의 깊게 관찰하기

क्वारेन्टाइनमा बस्ने व्यक्तिको स्वास्थ्यको ख्याल गर्ने

코로나바이러스감염증-19 주요 증상

नोबल कोरोना भाइरस - १९का मुख्य लक्षणहरू

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

○ ज्वरो(37.5°C माथि) ○ स्वासप्रस्वासको समस्या (खोकी, घाँटि दुख्ने आदि) ○ निमोनिया

질병관리본부

2020.2.12.

KCDC

자가격리대상자 생활수칙

क्वारेन्टाइनमा बस्ने व्यक्तिहरूले पालन गर्नुपर्ने नियम

감염전과 방지를 위해 격리장소 외에 외출 금지

भाइरस फैलन नदिनको निम्ति आफ्नो ठाउँबाट बाहिर जान निषेध

독립된 공간에서 혼자 생활하기

अलग स्थानमा एकलै बस्ने

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

* कोठाको ढोका बन्द गरेर झ्याल बारम्बार खोल्ने । * खाना एकलै खाने।

* 가능한 혼자만 사용할 수 있는 화장실과 세면대가 있는 공간 사용하기

* सम्भव भए सम्म ट्वाइलेट र हातमुख धुने ठाउँ छुट्टै प्रयोग गर्ने

(공용으로 사용 시, 사용 후 락스 등 가정용 소독제로 소독하기)

(अरूसँगै प्रयोग गर्नु परेमा प्रयोग पछि सफा गर्ने विज जस्तै राक्स प्रयोग गरेर सफा गर्ने)

진료 등 외출이 불가피할 경우 반드시 관할 보건소에 먼저 연락하기

उपचार तथा अरु कारण बाहिर जानैपर्ने भएमा अनिवार्य सम्बन्धित स्वास्थ्य केन्द्रमा फोन गर्ने

가족 또는 동거인과 대화 등 접촉하지 않기

परिवार तथा सँगै बस्नेहरूसँग कराकानी तथा भेटघाट नगर्ने

* 불가피할 경우, 얼굴을 맞대지 않고 마스크를 쓴 채 서로 2m이상 거리 두기

* यदि गर्नुनै परेमा अनुहार सामुनै नहुने गरि र मास्क प्रयोग गरेर २ मिटर दुरी राख्ने

개인물품(개인용 수건, 식기류, 휴대전화 등) 사용하기

आफ्नो सामान (रुमाल, ब्रस- साबुन, मोबाइल आदि) प्रयोग गर्ने

* 의복 및 침구류 단독세탁 * 식기류 등 별도 분리하여 깨끗이 씻기 전 다른 사람 사용 금지

* कपडा तथा ओइने ओछ्याउने छुट्टै धुने , रुमाल लगाएतका सामानहरू राम्रोसँग सफा गर्नु अघि अस्लाई प्रयोग गर्न नदिने

건강수칙 지키기

स्वास्थ्य दिशानिर्देशनको नियम पालना गर्ने

* 손씻기, 손소독 등 개인위생 철저히 준수 * 기침이 날 경우 반드시 마스크 착용

* हात धुने , किटाणु निर्मूल औषधीले हात सफा गर्ने * खोकदा अनिवार्य मास्क प्रयोग गर्ने

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

* मास्क नभएको खण्डमा कपडाले मुख र नाक छिपेर खोक्ने, खोकेपछि हात सफा गर्ने

नसुन्ने समयको लागि तयारी गर्न स्वास्थ्य केन्द्रबाट फोन गरेर स्वास्थ्य अवस्था चेक जाँच गर्ने योजना छ।

निरीक्षण अवधिभरि सम्बन्धित स्वास्थ्य केन्द्रबाट फोन गरेर स्वास्थ्य अवस्था चेक जाँच गर्ने योजना छ।
हलचलको साथै १४ दिनको अवधिभरि स्वास्थ्य केन्द्रबाट फोन गरेर स्वास्थ्य अवस्था चेक जाँच गर्ने योजना छ।
हलचलको साथै १४ दिनको अवधिभरि स्वास्थ्य केन्द्रबाट फोन गरेर स्वास्थ्य अवस्था चेक जाँच गर्ने योजना छ।
हलचलको साथै १४ दिनको अवधिभरि स्वास्थ्य केन्द्रबाट फोन गरेर स्वास्थ्य अवस्था चेक जाँच गर्ने योजना छ।

बिरामीसँग संसर्ग पछि १४ दिनसम्म आफ्नो राम्रो ख्याल गर्नुहोला ।

जानकारीको लागि

आफ्नो ख्याल राख्ने तरिका

○ हलचलको साथै १४ दिनको अवधिभरि स्वास्थ्य केन्द्रबाट फोन गरेर स्वास्थ्य अवस्था चेक जाँच गर्ने योजना छ।

○ स्वास्थ्य केन्द्रबाट फोन गरेर स्वास्थ्य अवस्था चेक जाँच गर्ने योजना छ।

○ हलचलको साथै १४ दिनको अवधिभरि स्वास्थ्य केन्द्रबाट फोन गरेर स्वास्थ्य अवस्था चेक जाँच गर्ने योजना छ।

○ हलचलको साथै १४ दिनको अवधिभरि स्वास्थ्य केन्द्रबाट फोन गरेर स्वास्थ्य अवस्था चेक जाँच गर्ने योजना छ।

○ हलचलको साथै १४ दिनको अवधिभरि स्वास्थ्य केन्द्रबाट फोन गरेर स्वास्थ्य अवस्था चेक जाँच गर्ने योजना छ।

○ हलचलको साथै १४ दिनको अवधिभरि स्वास्थ्य केन्द्रबाट फोन गरेर स्वास्थ्य अवस्था चेक जाँच गर्ने योजना छ।

कोरोनावायरस संक्रमण-१९ मुख्य लक्षणहरू

नोबल कोरोना भाइरस - १९का मुख्य लक्षणहरू

○ बुखार (३७.५°C भन्दा माथि) ○ हलचलको साथै १४ दिनको अवधिभरि स्वास्थ्य केन्द्रबाट फोन गरेर स्वास्थ्य अवस्था चेक जाँच गर्ने योजना छ।

○ बुखार (३७.५°C भन्दा माथि) ○ हलचलको साथै १४ दिनको अवधिभरि स्वास्थ्य केन्द्रबाट फोन गरेर स्वास्थ्य अवस्था चेक जाँच गर्ने योजना छ।

자가격리대상자

가족 · 동거인 생활수칙(라오스)

ກົດລະບຽບການແຍກບ່ຽວຂອງຄົນໃນຄອບຄົວ / ຜູ້ທີ່ອາໄສຢູ່ຮ່ວມກັນ

최대한 자가격리대상자와 접촉하지 않기

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

ຫລັກວຽງການເຂົ້າໃກ້ຜູ້ຖືກແຍກບ່ຽວໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະຫຼາຍໄດ້

* ໂດຍສະເພາະຄົນທີ່ມີພູມຕ້ານທານຕ່ຳເຊັ່ນ: ຜູ້ສູງອາຍຸ, ແມ່ຍິງຖືພາ, ເດັກນ້ອຍ, ພະຍາດ ຊື້າເຮື້ອ, ແລະມະເຮັງແມ່ນຫ້າມເຂົ້າໃກ້* ຈຳກັດການຢ້ຽມຢາມຈາກພາຍນອກ

불가피하게 자가격리대상자와 접촉할 경우 마스크를 쓰고 서로 2m 이상

ກໍລະນີຈຳເປັນທີ່ຈະຕ້ອງໄດ້ຢູ່ຮ່ວມກັບຜູ້ຖືກແຍກບ່ຽວແມ່ນໃຫ້ໃສ່ຫນ້າກາກອະນາໄມແລະເວັ້ນໄລຍະຫ່າງ2ແມັດ

자가격리대상자와 독립된 공간에서 생활하고, 공용으로 사용하는 공간은 자주 환기 시키기

ຜູ້ຖືກແຍກບ່ຽວໃຫ້ຢູ່ໃນຊຶ່ງເຂດທີ່ກຳຫນົດໃຫ້ຢູ່, ຄວນລະບາຍອາກາດເລື້ອຍໆໃນຊຶ່ງເຂດທີ່ມັກໃຊ້ເລື້ອຍໆ

물과 비누 또는 손세정제를 이용하여 손을 자주 씻기

ວ້າງມືຂອງທ່ານເລື້ອຍໆດ້ວຍນ້ຳແລະສະບູຫຼືເຄື່ອງອະນາໄມມື

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(ເຄື່ອງໃຊ້ໄຕ້, 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 ຜັດເລື້ອຍໆ, ເຊັ່ນວ່າຢູ່ເທິງໂຕ້,

ບານຈັບໃນປະຕູ, ເຄື່ອງໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳ, ແບ້ນພິມ, ໂຕ້ຕຽງແລະອື່ນໆ.

자가격리대상자의 건강상태 주의 깊게 관찰하기

ສັງເກດສຸຂະພາບຂອງຜູ້ທີ່ຖືກແຍກປ່ຽວຢ່າງລະມັດລະວັງແລະເລິກເຊິ່ງ

코로나바이러스감염증-19 주요 증상

ອາການຫຼັກຂອງພະຍາດ Coronavirus Infection-19

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

○ ໔ (ອຸນຫະພູມຫຼາຍກວ່າ $37,5^{\circ}\text{C}$) ○ ອາການກ່ຽວກັບທາງເດີນຫາຍໃຈ (ໄຂ, 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

* ປິດການຍ້ຽມຍາມແລະເປີດປ່ອງຢ້ຽມເພື່ອລະບາຍອາກາດເລື້ອຍໆ * ຮັບປະທານອາຫານຄົນດຽວ.

* ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ໃຊ້ພື້ນທີ່ພ້ອມຫ້ອງນຳ ພິເສດທີ່ສາມາດໃຊ້ໄດ້ຄົນດຽວ.

(ເມື່ອໃຊ້ ສຳ ລັບການ ນຳ ໃຊ້ໃນສາທາລະນະ, ໃຫ້ຂ້າເຊື້ອດ້ວຍຢາຂ້າເຊື້ອເຊັ່ນ: Lax ຫຼັງຈາກ ນຳ ໃຊ້)

진료 등 외출이 불가피할 경우 반드시 관할 보건소에 먼저 연락하기

ກໍລະນີທີ່ຫາລືກລ່ຽງບໍ່ໄດ້ທີ່ຈະຕ້ອງອອກໄປນອກເພື່ອໄປປິດຕິນເອງໃຫ້ຕິດຕໍ່ຫາສາທາລະນະສຸກກ່ອນ

가족 또는 동거인과 대화 등 접촉하지 않기

* 불가피할 경우, 얼굴을 맞대지 않고 마스크를 쓴 채 서로 2m 이상 거리 두기

ຫລີກລ້ຽງການສົນທະນາ, 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)

* ຊຶ່ງເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມແລະບ່ອນນອນໃຫ້ສະອາດ. 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 ກ
າກເວລາທີ່ທ່ານໄອ

* ຖ້າທ່ານບໍ່ມີ ໜ້າ ກາກ, ໃຫ້ໂອໂດຍເອົາແຂນເຮື້ອປັດບາກແລະດັງຂອງທ່ານ.

ແລະລ້າງມືຂອງທ່ານແລະຂ້າງຊັ້ນຫ້າງຈາກໄອ

능동감시 기간 동안 관할 보건소가 연락하여 증상 등을 확인할 예정입니다.

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

ໃນໄລຍະຕິດຕາມກວດກາ, ສກສາລາສາທາລະນະຈະຕິດຕໍ່ຫາທ່ານເພື່ອກວດສອບອາການ.

ກະລຸນາຕິດຕາມກວດກາຄົນໃນຄອບຄົວທີ່ໄດ້ເຂົ້າໃກ້ກັບຜູ້ຕິດເຊື້ອຈົນກວ່າຈະກາຍ14ມື້.

자가모니터링 방법

ວິທີການຕິດຕາມກວດກາຄົ້ນໃນຄອບຄົວ

○ 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
- ຖ້າທ່ານຕິດຕໍ່ສູງກສາລາສາທາລະນະຫຼາຍກວ່າ ໜຶ່ງ ເທື່ອຕໍ່ມື້, ໃຫ້ບອກອາການຂອງການຕິດເຊື້ອ

코로나바이러스감염증-19 주요 증상

ອາການຫຼັກຂອງພະຍາດ Coronavirus Infection-19

- 발열(37.5°C 이상) ○ 호흡기증상(기침, 인후통 등) ○ 폐렴
- ไข้ (ອຸນຫະພູມຫຼາຍກວ່າ $37,5^{\circ}\text{C}$) ○ ອາການກ່ຽວກັບທາງເດີນຫາຍໃຈ (ໄຂ້, ເຈັບຄໍ) ○ ບອດອັກເສບ

Izolasaun ba an rasik

Familia • Moris loron-loron nian ho parseiru

(자가격리대상자 가족 및 동거인 생활수칙_동티모르)

Evita/hamenus relasaun ho ema seluk. * Especialmente Katuas ho ferik, Inan isin rua, labarik, ema moras todan, ema moras kanker, no ema sira nebe maka nia imunidade fraku. Bandu atu halo relasaun ou aktividade ho ema sira ne'e. * Labele ba vizita ema seluk
Se karik tenke halo duni relasaun ou aktividade ho ema seluk, tenke uza masker no tenke dok malu mais ou menus metru 2.
Halao aktividade iha ida-idak nia fatin ou fo spasu ba ema seluk no mos labele ba visita fatin publiku.
Tenke fase liman bebeik uza sabaun no be mos nebe maka suli.
Labele uza sasan (sasan han nian, kopu, toalha, kama) hamutuk ho ema seluk, ida-idak uza ninian. * Tenke fase hela deit ropa no lensol ou fronhas sira. * Ema ida-idak tenke uza ninia bikan, kopu, kanuru sira. Depois de uza tenke fase halo mos. Labele uza ema seluk nian.
Meja leten, Odamatan nia kaer fatin, sasan hodi haris nian, keyboard , meja iha kama sorin no fatin sira nebe maka liman kaer hela deit, tenke hamos bebeik.
Tenke tau matan ba ita ida-idak nia saude ho didiak

Virus Corona ou COVID19 nia sintomas

O Temperatura isin nian(37.5°C ba leten) O Sintomas respiratoriu nian(Mear, kakorok moras) O Pneumonia (Infeksaun pulmaun)

Regras ba Izolamentu ba an rasik

Labele sai husi fatin izolamentu atu nune'e bele ivita transmisaun virus nian.
Halao aktividade mesak iha ida-idak nia fatin. * Taka odamatan maibe tenke loke janela bebeik atu ar bele sirkula. * Han mesak deit. * Uza haris fatin no sintina ida nebe maka uza ba ema ida deit. (Sekuandu uza haris fatin ou sintina nebe maka uza hamutuk, antes uza tenke hamos uza alku ou aimoruk)
Se kuandu persija atu sai hodi ba konsulta karik tenke kontaktu uluk lai sentru saude.
Ivita halo relasaun ou aktividade ho familia ou ema nebe ita hela hamutuk. * Se kuandu tenke duni halo relasaun ou aktividade hamutuk, labele kaer oin nomos tenke uza masker. Tenke dok malu mais ou menus metru 2.
Uza sasan Privadu(Toalha, sasan han nian, telfone, nst) * Fase ropa no sasan kama nian hanesan fronhas ho lensol * Ida-idak tenke uza sasan han nian rasik no labele uza ema seluk nian. No tenke fase halo mos.
Atu mantein saude diak * Fase liman ho sabaun no be mos, prepara hand sanitizer hodi hamos liman wainhira be laiha * Wainhira mear karik tenke uza masker * Se laiha masker karik wainhira mear tenke mear ba ita nia liman sikun, mear hotu tenke ba fase liman ou uza hand sanitizer.

Durante periodu monitorizasaun, sentru saude publiku sei kontaktu ita hodi

hare ita nia sintomas sira.

Favor ida monitoriza nafatin ita nian an durante loron 14 nia laran depois de ita kontaktu ho pasiente nebe maka positivu ona.

Oinsa atu monitoriza ita nia an

O Cek nafatin sintomas sira, hanesan respirasaun nian

O Loron-loron iha dader no kalan, tenke cek ita nia temperatura isin nian

O Se ita bot kontaktu sentru saude liu husi dala ida iha loron ida nia laran, entaun ita tenke fo hate lolos sintomas saida maka ita iha.

Virus Corona ou COVID19 nia sintomas

O Temperatura isin nian(37.5°C ba leten) O Sintomas dada is nian(Mear, kakorok moras) O Pneumonia (Infeksaun pulmaun)

자가격리대상자

가족 · 동거인 생활수칙(미얀마)

စောင့်ကညညလူနာအဖွဲ့မှ သတ်မှတ်ခံရသူများ - အခန်းဖွင့်
လိုက်နာရမည့် နထိုင်မူဝါဒများ

최대한 자가격리대상자와 접촉하지 않기 တတ်နိုင်သမျှ စောင့်ကညညလူနာအဖွဲ့မှ သတ်မှတ်ခံရသူနှင့် ထိတွေ့မှု မပြုလုပ်ရ * 특히 노인, 임산부, 소아, 만성질환, 암 등 면역력이 저하된 분은 접촉 금지! * 외 부인 방문 제한 * အထူးသဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ၊ ကလေးသူငယ်များ၊ နာတာရှည်ရောဂါသည်များ၊ ကင်ဆာရောဂါသည်များ စသဖြင့် ကိုယ်ခံစွမ်းအားနည်းသူများ ထိတွေ့မှု မပြုရ! * အပူချိန်လူများ လာရောက်ခွင့် မပြုရ
불가피하게 자가격리대상자와 접촉할 경우 마스크를 쓰고 서로 2m 이상 거리 두기 မလေမရောင်သရွှံ့ စောင့်ကညညလူနာနှင့် ထိတွေ့ရမည့်ဆုံပွဲက နာခံစေ့စည်းကို တပဆင်ပီး တစဦးနှင့် တစဦး ဂမိတာခွင့် နှစ်
자가격리대상자와 독립된 공간에서 생활하고, 공용으로 사용하는 공간은 자주 환기 시키기 စောင့်ကညညလူနာနှင့် သီးသန့်ခွင့် နထိုင်ပီး၊ အတူနထိုင် အသုံးပြုသော နေရာကိုတော့ မကွာခဏ လဝေလထွက် ကင်းအောင် ပြုလုပ်ပ
물과 비누 또는 손세정제를 이용하여 손을 자주 씻기 ရေနံ့ဆပ်ပာ (သို့မဟုတ်) လက်သန့်ဆေးရည်များကို အသုံးပြု၍ လက်ကို မကွာခဏ ဆေးပ
자가격리대상자와 생활용품(식기, 물컵, 수건, 침구 등) 구분하여 사용하기 စောင့်ကညညလူနာနှင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်း(အိုးခွက်ပန်း၊ ရေခွက်၊ ပုဝါ၊ အိပ်ယာ စသဖြင့်) သီးသန့်ခွင့် အသုံးပြုပ * 자가격리대상자의 의복 및 침구류 단독세탁 * စောင့်ကညညလူနာ၏ အဝတ်အစားနှင့် အိပ်ယာပစ္စည်းများကို သီးသန့်ခွင့် လေပ * 자가격리대상자의 식기류 등은 별도로 분리하여 깨끗이 씻기 전 다른 사람 사용 금지 * စောင့်ကညညလူနာ၏ အိုးခွက်ပန်း စသည်တို့ကို သီးသန့်ခွင့် သန့်ရှင်းစွာ ဆေးကောင်း ခင်းမရှိဘဲ အသုံးပြုသုံးစွဲခွင့် မပြုရ
테이블 위, 문 손잡이, 욕실기구, 키보드, 침대 옆 테이블 등 손길이 많이 닿 는 곳의 표면 자주 닦기 စားပွဲ အပေါ်၊ တံခွန်လက်ကိုင်၊ ရေခဲခန်းအသုံးအဆောင်၊ ကီးဘုတ်၊ ကုတ်တင် ဘေးစားပွဲ စသဖြင့် လက်ဖင့် အသုံးဆုံးတို့ကို တယ်ထိတ်သည့် မကွာနာမင်းကို မကွာခဏ သုတ်ပေးပ
자가격리대상자의 건강상태 주의 깊게 관찰하기 စောင့်ကညညလူနာ၏ ကန့်မာရေးအခါ အေးနံ့ကို ဂရုတစိုက် သတိပူ စောင့်ကညညပ

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက် ရောဂါ -19 အဓိက ရောဂါ လက္ခဏာ

- 발열(37.5℃ 이상) ○ 호흡기증상(기침, 인후통 등) ○ 폐렴
- ကိုယ် အပူခံနံ (၃၇.၅℃ အထက်)
- အသက်ရှူလမ်းက ဓားဆိုင် ရောဂါ လက္ခဏာ(ခ ဓားဆိုင်ခ ငါး၊ လည်ခ ဓား နာခ ငါး)
- အဆုတ် ရောဂါ ခ ငါး

질병관리본부
ကူးစက် ရောဂါ ထိန်းချုပ် ရေးရာ နေရာ
KCDC

2020.2.12.

자가격리대상자 생활수칙

စောင့် က ညှိ လူနာအဖ စ သတ မ တ ခရသူ လိုက် နာရမည့်
နထိုင် မှ စည်းမ ဥးစည်း ကမ မှာ

감염전파 방지를 위해 격리장소 외에 외출 금지
ရောဂါ ကူးစက် ဖွံ့ဖြိုးမှုကို တားဆီးနိုင် ရန် အတတ်က သတိမတ ထားသည့် နေရာမှ အပ အပ ငသို့
ထ က ခာ ခ င မပူရ

독립된 공간에서 혼자 생활하기 သီးသန့် နထိုင်ခင်းပူသည့် နရောင်တင် တစ်ဦးတည်း နထိုင်ရန် * 방문은 닫은 채 창문을 열어 자주 환기 시키기 * 식사는 혼자서 하기 * အခန်းဝင်ပေးကတားကို ပိတ်၍ ပတ်ပေးကတားကို ဖင့်ပီး မကတား လေးလေးက ကတား အောင် ပုလုပ်ပ * မိမိတစ်ဦးတည်း စားသောက်ပ * 가능한 혼자만 사용할 수 있는 화장실과 세면대가 있는 공간 사용하기 (공용으로 사용 시, 사용 후 락스 등 가정용 소독제로 소독하기) * တတန်းသမ တစ်ဦးတည်း အသုံးပြုနိုင်သော အိမ်သန့်နှင့် မကနသတစ်စင် ပရိသတ် နရောက် အသုံးပြုပ (အမားသုံးကို အသုံးပြုပက အသုံးပြုပီးနက ပိုးသတ်ဆေး စသည့် အမသုံးပိုးသတ်ဆေးမားဖင့် ဆေးဖန်ပ)
진료 등 외출이 불가피할 경우 반드시 관할 보건소에 먼저 연락하기 ဆေးကုသမှုခံယူရန် အပင်သို့ မလမရောင်သ၍ သားရမည့်ဆိပ်က သကဆိုင်ရာ ကနမာရေး စင်တသို့ ဦးစွာ ဆကသယအကတေးကားပ
가족 또는 동거인과 대화 등 접촉하지 않기 မိသားစု (သို့မဟုတ်) အတူအသင်းဖွဲ့နှင့် စကားပေးခင်း ထိတင်ခင်း မပုလုပ်ရ * 불가피할 경우, 얼굴을 맞대지 않고 마스크를 쓴 채 서로 2m이상 거리 두기 * မလအရောင်သက ကိစ္စရပ်က မကနာခင်းဆိုင်က နာခင်းစည်းကို တပဆင်လက တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ွမိတန့်အထက အကအဝေးခားထားပ
개인물품(개인용 수건, 식기류, 휴대전화 등) 사용하기 ကိုယ်ပိုင် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်း (တစ်ယောက်သုံး ပုဝ၊ အိုးခကပနကန၊ လကကိုငဖုန်း စသည့်) ကို အသုံးပြုရန် * 의복 및 침구류 단독세탁 * 식기류 등 별도 분리하여 깨끗이 씻기 전 다른 사람 사용 금지 * အဝတ်အစားနှင့် အိပ်ယာပစ္စည်းကို သီးသန့်လေးဖတ်ခင်း * အိုးခကပနကန စသည့်တို့ကို သီးသန့်ခ၍ ဆေးကတေးခင်းမရိတ် အခားသူအား သုံးစခင်း မပုရ
건강수칙 지키기 ကနမာရေးစည်းမည့်စည်းကမ်း လိုက်နာခင်း * 손씻기, 손소독 등 개인위생 철저히 준수 * 기침이 날 경우 반드시 마스크 착용 * လကဆေးခင်း၊ လကကိုပိုးသတ်ခင်း စသည့် တစ်ကိုယရသေန့်ရင်းမုကို တင်းကပစာ စောင့်ရကပ * ခင်းဆိပ်ပက မဖစမနခင်းစည်းကို အသုံးပြုပ * 마스크가 없을 경우 옷소매로 입과 코를 가려 기침하기, 기침 후 손씻기·손소독 하기 * နာခင်းစည်းမရိပ်က အဝတ်စဖင့် ပစပန်နှင့် နာခင်းကို ပိတ်၍ ခင်းဆိပ်ပ၊ ခင်းဆိပ်ပီးနက လကဆေးခင်း-လကပိုးသတ်ခင်းမားကို ပုလုပ်ပ

능동감시 기간 동안 관할 보건소가 연락하여 증상 등을 확인할 예정입니다.
 확진환자와 접촉 후 14일이 경과하는 날까지 자가 모니터링하여 주시기
 바랍니다.
 စောင့်ကညသည့် ကာလအတင်း သကဆိုင်ရာ ကနမာရေးစင်တမ ဆကသယပီး
 ရကလကခက အခအေးမားကို စစဆေးပေးမားဖစပတယ။
 ရကရိသူလူနာနှင့် ထိတင်ဆကဆပ်နက ၁၄ရကကတသည့်အထိ စောင့်ကညလလောမုကို
 ခယပေးကပရန် မတိတရပအပပသည။

자가모니터링 방법
 စောင့်ကညလလောစုနည်းလမ်း

- 호흡기증상 등 감염 증상이 나타나는지 스스로 건강상태 확인
- အသက်ရှူလမ်းကောင်းဆိုင်ရာရောဂါလက္ခဏာစသဖြင့် ကူးစက်ရောဂါလက္ခဏာ
ဖစပခင်းရှိမရှိ မိမိကိုယ်တိုင် ကန့်မာရင်းအခအေနအေးစေဆေးခင်း
 - 매일 아침, 저녁으로 체온 측정하기
 - နှုတ်ဆက်မကုသည့် ကိုယ်အပူချိန် တိုင်းတာခင်း
- 보건소에서 1일 1회 이상 연락 시, 감염 증상 알려주기
- ကန့်မာရင်းစင်တာမှ သရက်ကို သက်မန်နှင့် အထက်ဆက်သယခံနံတင်
ကူးစက်ရောဂါလက္ခဏာအခအေနကို အသိပေးပေးကားခင်း

코로나바이러스감염증-19 주요 증상
ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ရောဂါ -19 အဓိက ရောဂါလက္ခဏာ

- 발열(37.5°C 이상) ○ 호흡기증상(기침, 인후통 등) ○ 폐렴
- ကိုယ်အပူချိန် (37.5°C အထက်)
- အသက်ရှူလမ်းကောင်းဆိုင်ရာရောဂါလက္ခဏာ(ခင်းဆိုးခင်း၊ လည်ခင်းနာခင်း)
○ အဆုတ်ရောင်ခင်း

자가격리대상자

가족 · 동거인 생활수칙(몽골)

Өөрийгөө тусгаарлаж буй иргэний
гэр бүл орон байрандаа мөрдөх журам

최대한 자가격리대상자와 접촉하지 않기

Өөрийгөө тусгаарласан иргэнтэй аль болохоор уулзахгүй байх

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

* Ялангуяа өндөр настан, жирэмсэн эх, бага насны хүүхэд, архаг хууч өвчтөн, хорт
хавдраар өвчилсөн болон дархлаа султай хүмүүс өөрийгөө тусгаарласан иргэнтэй
уулзах харьцахыг хориглоно.

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

Ямар нэгэн байдлаар өөрийгөө тусгаарласан иргэнтэй уулзаж харьцахаар болвол
амны хаалт зүүж 2m-ээс хол зайнаас харьцах

자가격리대상자와 독립된 공간에서 생활하고, 공용으로 사용하는 공간은 자주
환기 시키기

Өөрийгөө тусгаарласан иргэнтэй нэг орон зайнд амьдарч, хамт байгаа бол орон
байрандаа ойр ойрхон цэвэр агаар оруулж агаар сэлгэлт хийж байх

물과 비누 또는 손세정제를 이용하여 손을 자주 씻기

Ус, саван болон гар угаах шингэнээр гараа ойр ойрхон угаах

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

Өөрийгөө тусгаарласан иргэнээс ахуйн хэрэгцээний эд зүйлээ (аяга таваг, сав
суулга, гар нүүрийн алчуур, ор дэрний хэрэглэл гм) ялгаж тусад нь байлгах

* 자가격리대상자의 의복 및 침구류 단독세탁 * Өөрийгөө тусгаарласан иргэний хувцас ор дэрний хэрэглэлийг тусад нь угаалга цэвэрлэгээ хийх * 자가격리대상자의 식기류 등은 별도로 분리하여 깨끗이 씻기 전 다른 사람 사용 금지 * Өөрийгөө тусгаарласан иргэний хоолны аяга тавгийг тусад нь байлгаж, сайтар угааж цэвэрлэхээс өмнө өөр хүн авч хэрэглэхийг хориглоно.
테이블 위, 문 손잡이, 욕실기구, 키보드, 침대 옆 테이블 등 손길이 많이 닿는 곳의 표면 자주 닦기 Ширээний тавцан, хаалганы бариул, гал тогооны хэрэглэл, компьютерийн гар, орны хажуугийн ширээ гм гарт ойр байдаг газруудыг ойр ойрхон арчиж цэвэрлэж байх
자가격리대상자의 건강상태 주의 깊게 관찰하기 Өөрийгөө тусгаарласан иргэний эрүүл мэндэд анхаарч сайтар ажиглан хянаж байх

코로나바이러스감염증-19 주요 증상 Короно вирусын халдвар-19 анхаарах шинж тэмдэг
--

- 발열(37.5℃ 이상) ○ 호흡기증상(기침, 인후통 등) ○ 폐렴
- Халуурах (37.5℃ дээш) ○ Амьсгалын замын өвчний шинж тэмдэг (ханиалгах, хамар хоолой өвдөх гм) ○ Хатгалгаа

자가격리대상자 생활수칙

Өөрийгөө тусгаарлаж буй иргэний мөрдөх журам

감염전과 방지를 위해 격리장소 외에 외출 금지

Бусдад халдвар тараахаас сэргийлж тусгаарлах байрнаас гадагш гарахыг хориглоно.

독립된 공간에서 혼자 생활하기

Тусгаарласан байранд ганцаар байна.

- * 방문은 닫은 채 창문을 열어 자주 환기 시키기 * 식사는 혼자서 하기
- * Өрөөнийхөө хаалгыг хааж цонхоо онгойлгон агаар оруулах * Ганцаар хооллох
- * 가능한 혼자만 사용할 수 있는 화장실과 세면대가 있는 공간 사용하기
- * Аль болох ариун цэврийн өрөөг ганцаараа хэрэглэх байранд байх

(공용으로 사용 시, 사용 후 락스 등 가정용 소독제로 소독하기)

(Нийтийн ариун цэврийн өрөөг хэрэглэх бол хэрэглэсэний дараа лакс гэх мэт ахуйн ариутгагч бодисоор ариутгал хийх)

진료 등 외출이 불가피할 경우 반드시 관할 보건소에 먼저 연락하기

Эмчилгээ гм зайлшгүй гарах шаардлагатай үед харьяа эрүүл мэндийн төвд утсаар заавал хэлж мэдэгдэх

가족 또는 동거인과 대화 등 접촉하지 않기

Гэр бүлийнхэн болон хамт байгаа хүмүүстэйгээ ярих гм харьцаа үүсгэхгүй байх

- * 불가피할 경우, 얼굴을 맞대지 않고 마스크를 쓴 채 서로 2m이상 거리 두기
- * Шаардлагатай үед нүүрээрээ ойртолгүй амны хаалт зүүж хоорондоо 2m-ээс хол зайнаас харьцах

개인물품(개인용 수건, 식기류, 휴대전화 등) 사용하기

Хувийн хэрэгцээний эд зүйлийг (гар нүүрийн алчуур, аяга халбага, гар утас гм) хувьдаа ганцаар хэрэглэх

- * 의복 및 침구류 단독세탁 * 식기류 등 별도 분리하여 깨끗이 씻기 전 다른 사람 사용 금지

* Хувцас болон ор дэрний хэрэглэлээ тусад нь угааж цэвэрлэх * Хоолны аяга тавгаа тусад нь байлгаж, сайтар угааж цэвэрлэхээс өмнө өөр хүн авч хэрэглэхийг хориглоно.

건강수칙 지키기

Эрүүл ахуйн журмыг чандлан сахих

- * 손씻기, 손소독 등 개인위생 철저히 준수 * 기침이 날 경우 반드시 마스크 착용
- * Гараа угаах, гараа ариутгах гм хувийн ариун цэврийг чандлан сахих * Ханиалгах үедээ амны хаалт заавал зүүсэн байх
- * 마스크가 없을 경우 옷소매로 입과 코를 가려 기침하기, 기침 후 손씻기·손소독 하기
- * Амны хаалт байхгүй үед ханцуйгаараа ам хамраа халхлан ханиах, ханиалгасаны дараа гараа угааж, ариутгах

능동감시 기간 동안 관할 보건소가 연락하여 증상 등을 확인할 예정입니다.

Хяналтанд байх хугацаанд харьяа эрүүл мэндийн төвөөс утсаар ярьж биеийн байдлыг асууж байх болно.

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

Халдвар авсан хүнтэй харьцсанаас хойш 14хоног өнгөртөл өөрийгөө хянаж болгоомжтой байхыг хүсье.

자가모니터링 방법

Өөрийгаа хянах арга

○ 호흡기증상 등 감염 증상이 나타나는지 스스로 건강상태 확인

○ Амьсгалын замын өвчний халдвар авсан ямар нэг шинж тэмдэг байгаа эсэх, эрүүл мэндийн байдлаа хянаж биеэ чагнаж байх

○ 매일 아침, 저녁으로 체온 측정하기

○ Өдөр бүр өглөө, орой халуунаа үзэж тэмдэглэх

○ 보건소에서 1일 1회 이상 연락 시, 감염 증상 알려주기

○ Эрүүл мэндийн төвөөс өдөрт 1-ээс дээш удаа утасдах үед биеийн байдлаа хэлж

танилцуулах

코로나바이러스감염증-19 주요 증상

Короно вирусын халдвар-19 анхаарах шинж тэмдэг

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

○ Халуурах (37.5°C дээш) ○ Амьсгалын замын өвчний шинж тэмдэг (ханиалгах,
хамар холойн өвчин гм) ○ Хатгалгаа

자가격리대상자

가족 · 동거인 생활수칙(방글라데시)

স্বৈচ্ছা কোয়ারেন্টিন ব্যক্তির

পরিবার ও স্বজনদের বসবাসের বিধিমালা

최대한 자가격리대상자와 접촉하지 않기

যতটা সম্ভব স্বৈচ্ছা কোয়ারেন্টিন ব্যক্তির সংস্পর্শে না আসা

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

* বিশেষ করে বয়স্ক, গর্ভবতী মহিলা, শিশু, দীর্ঘকাল রোগে আক্রান্ত ব্যক্তি ও ক্যান্সারে আক্রান্ত ব্যক্তি সংস্পর্শে না আসা * বহিরাগতদের পরিদর্শন নিষিদ্ধ

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

অনিবার্য কারণবসত যদি স্বৈচ্ছা কোয়ারেন্টিন ব্যক্তির সংস্পর্শে আসতেই হয় তবে মাস্ক পরে ২ মিটার দূরত্ব বজায় রাখা

자가격리대상자와 독립된 공간에서 생활하고, 공용으로 사용하는 공간은 자주 환기 시키기

স্বৈচ্ছা কোয়ারেন্টিন ব্যক্তি স্বতন্ত্র জায়গায় বসবাস করা, সাধারণভাবে ব্যবহৃত ঐ স্থানটিতে আলো বাতাসের সু ব্যবস্থা করা

물과 비누 또는 손세정제를 이용하여 손을 자주 씻기

পানি, সাবান কিংবা হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে ঘন ঘন হাত পরিষ্কার করা

자가격리대상자와 생활용품(식기, 물컵, 수건, 침구 등) 구분하여 사용하기
☞ 코য়ারেন্ট인 ব্যক্তির বসবাসের সামগ্রী (খাবার বাসনপত্র, পানি খাওয়ার কাপ, তোয়ালে ও বিছানাপত্র) আলাদা ব্যবহার করা

* 자가격리대상자의 의복 및 침구류 단독세탁

* ☞ কোয়ারেন্টিন ব্যক্তির কাপড় ও বিছানাপত্র আলাদাভাবে পরিষ্কার করা

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

* ☞ কোয়ারেন্টিন ব্যক্তির ব্যবহৃত খাবার থালা বাসন আলাদাভাবে পরিষ্কার না করা প
র্যন্ত অন্যান্যদের ব্যবহার নিষিদ্ধ

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

যেসব জায়গায় ঘন ঘন হাত পড়ে যেমন টেবিলের উপর, দরজার হাতল বা
লক, গোসলখানায় ব্যবহৃত সামগ্রী, কি-বোর্ড, বিছানার পাশের টেবিল
ইত্যাদি জায়গা ঘন ঘন পরিষ্কার করা

자가격리대상자의 건강상태 주의 깊게 관찰하기

☞ কোয়ারেন্টিন ব্যক্তির স্বাস্থ্য যত্ন সহকারে পর্যবেক্ষণ করা

코로나바이러스감염증-19 주요 증상

করোনা ভাইরাস -১৯ সংক্রমণের গুরুত্বপূর্ণ লক্ষণ

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

○ তাপমাত্রা 39.5°C সেন্টিগ্রেডের ওপর, ○ শ্বাসকষ্টের লক্ষণগুলি

(কফ বা কাশি, গলা ব্যথা ইত্যাদি) ○ নিউমোনিয়া

자가격리대상자 생활수칙

স্বৈচ্ছা কোয়ারেন্টিন ব্যক্তির বসবাসের বিধিমালা

감염전파 방지를 위해 격리장소 외에 외출 금지

সংক্রমণের বিস্তার রোধে কোয়ারেন্টিনের জায়গা ছাড়া বাইরে যাওয়া নিষিদ্ধ

독립된 공간에서 혼자 생활하기

স্বতন্ত্র জায়গায় একা বসবাস করা

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

* दरजा बन्द ओ घन घन जानाला खुले आलो बातसेर सु व्यवस्था करा

* একা খাবার খাওয়া

* 가능한 혼자만 사용할 수 있는 화장실과 세면대가 있는 공간 사용하기

(공용으로 사용 시, 사용 후 락스 등 가정용 소독제로 소독하기)

* সম্ভব হলে একা ব্যবহার যোগ্য টয়লেট এবং বেসিন ব্যবহার করা

(একসাথে ব্যবহারের ক্ষেত্রে, ব্যবহারের পর রাক্স বা জীবাণু নাশক দিয়ে ডিস্ ইনফেক্ট করা)

진료 등 외출이 불가피할 경우 반드시 관할 보건소에 먼저 연락하기

অনিবার্য চিকিৎসায় বাইরে যাওয়ার ক্ষেত্রে অবশ্যই প্রথমে স্থানীয়

সরকারি স্বাস্থ্য সেবা কেন্দ্রে ফোনে যোগাযোগ করা

가족 또는 동거인과 대화 등 접촉하지 않기

পরিবার বা সহাবস্থানকারীদের সাথে কথোপকথনের সময়ে সংস্পর্শে না আসা

* 불가피할 경우, 얼굴을 맞대지 않고 마스크를 쓴 채 서로 2m이상 거리 두기

* अपरिहार्यতার ক্ষেত্রে, মুখোমুখি না হয়ে মাস্ক ব্যবহার ও ২ মিটার দূরত্ব বজায় রাখা

개인물품(개인용 수건, 식기류, 휴대전화 등) 사용하기

ব্যক্তিগত ব্যবহার সামগ্রী (খাবার বাসনপত্র, পানি খাওয়ার কাপ, তোয়ালে ও বিছানাপত্র) ব্যবহার করা

* 의복 및 침구류 단독세탁 * 식기류 등 별도 분리하여 깨끗이 씻기 전 다른 사람 사용 금지

* কাপড় ও বিছানাপত্র আলাদাভাবে পরিষ্কার করা * খাবার থালা বাসন আলাদাভাবে পরিষ্কার না করা পর্যন্ত অন্যান্যদের ব্যবহার নিষিদ্ধ

건강수칙 지키기

স্বাস্থ্যে বিধি পর্যবেক্ষণ

* 손씻기, 손소독 등 개인위생 철저히 준수

* ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যে বিধি পর্যবেক্ষণের জন্য হাত

পরিষ্কার ও হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করা

* 기침이 날 경우 반드시 마스크 착용

* কাশি আসলে অবশ্যই মাস্ক ব্যবহার করা

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

* মাস্ক না থাকার ক্ষেত্রে জামার হাত দিয়ে মুখ ও নাক ঢেকে কাশি দেওয়া, কাশির পরে হাত পরিষ্কার, হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করা

능동감시 기간 동안 관할 보건소가 연락하여 증상 등을 확인할 예정입니다.

সক্রিয় পর্যবেক্ষণ অবস্থায় স্থানীয় সরকারি স্বাস্থ্য সেবা কেন্দ্র থেকে ফোন করে

লক্ষণ গুলো চেক করবে।

확진환자와 접촉 후 14일이 경과하는 날까지 자가 모니터링하여 주시기

바랍니다.

আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে আসার পর ১৪ দিন পর্যন্ত স্বেচ্ছা পর্যবেক্ষণে বা সেলফ মন

িটরিংয়ে থাকার জন্য অনুরোধ করা যাচ্ছে।

자가모니터링 방법

স্বেচ্ছা পর্যবেক্ষণের প্রক্রিয়া

○ 호흡기증상 등 감염 증상이 나타나는지 스스로 건강상태 확인

○ শ্বাসকষ্টের লক্ষণ বা সংক্রমণের লক্ষণগুলো দেখা দিলে নিজে শরীরের
অবস্থা চেক করা

○ 매일 아침, 저녁으로 체온 측정하기

○ প্রতিদিন সকাল ও সন্ধ্যায় শরীরের তাপমাত্রা পরিমাপ করা

○ 보건소에서 1일 1회 이상 연락 시, 감염 증상 알려주기

○ সরকারি স্বাস্থ্য সেবা কেন্দ্র থেকে প্রতিদিন অন্ততঃ পক্ষে একবার ফোন করবে, সে
সময় লক্ষণগুলো জানিয়ে দেওয়া

코로나바이러스감염증-19 주요 증상

করোনা ভাইরাস -১৯ সংক্রমণের গুরুত্বপূর্ণ লক্ষন

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

○ তাপমাত্রা 39.5°C সেন্টিগ্রেডের ওপর, ○ শ্বাসকষ্টের
লক্ষণগুলি(কেফু বা কাশি, গলা ব্যাথা ইত্যাদি) ○ নিউমোনিয়া

자가격리대상자**가족·동거인 생활수칙(베트남)**

Quy tắc sinh hoạt cho gia đình và người sống cùng với đối tượng tự cách ly tại nhà

최대한 자가격리대상자와 접촉하지 않기

Nếu có thể không tiếp xúc với đối tượng cách ly

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

* Đặc biệt không được tiếp xúc với người già, phụ nữ mang thai, trẻ em, người bệnh mãn tính, ung thư, người suy giảm hệ miễn dịch * Hạn chế người ngoài đến thăm

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

Trường hợp bắt buộc phải tiếp xúc với đối tượng cách ly tại nhà thì phải đeo khẩu trang và đứng cách nhau hơn 2m

자가격리대상자와 독립된 공간에서 생활하고, 공용으로 사용하는 공간은 자주 환기 시키기

Phải sinh hoạt trong một không gian độc lập với đối tượng cách ly,

Thường xuyên thông gió không gian sử dụng chung

물과 비누 또는 손세정제를 이용하여 손을 자주 씻기

Rửa tay thường xuyên bằng nước và xà phòng hoặc dung dịch rửa tay khô

자가격리대상자와 생활용품(식기, 물컵, 수건, 침구 등) 구분하여 사용하기 Sử dụng riêng biệt các đồ dùng sinh hoạt với đối tượng tự cách ly (dụng cụ chén bát, ly uống nước, khăn, chăn mền).v.v. * 자가격리대상자의 의복 및 침구류 단독세탁 * Giặt riêng quần áo và chăn mền của đối tượng cách ly * 자가격리대상자의 식기류 등은 별도로 분리하여 깨끗이 씻기 전 다른 사람 사용 금지 * Dụng cụ chén bát của đối tượng cách ly bỏ riêng ra và không cho người khác sử dụng trước khi rửa sạch sẽ
테이블 위, 문 손잡이, 욕실기구, 키보드, 침대 옆 테이블 등 손길이 많이 닿는 곳의 표면 자주 닦기 Thường xuyên lau bề mặt ở nơi có tay hay chạm vào như Trên bàn, tay nắm cửa, dụng cụ phòng tắm, bàn phím, bàn cạnh giường ngủ.v.v.
자가격리대상자의 건강상태 주의 깊게 관찰하기 Quan sát tỉ mỉ tình trạng sức khỏe của đối tượng cách ly tại nhà

코로나바이러스감염증-19 주요 증상

Triệu chứng chính của Bệnh nhiễm Virut Corona-19

- 발열(37.5°C이상) ○ 호흡기증상(기침, 인후통 등) ○ 폐렴
- Phát sốt (37.5°C trở lên) ○ Triệu chứng hô hấp (ho, đau họng,.v.v)
- Viêm phổi

자가격리대상자 생활수칙

Quy tắc sinh hoạt cho đối tượng cách ly tại nhà

감염전파 방지를 위해 격리장소 외에 외출 금지

Cấm ra khỏi nơi cách ly để ngăn chặn sự lây lan của bệnh truyền nhiễm

독립된 공간에서 혼자 생활하기

Sinh hoạt một mình trong không gian độc lập

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

* Đóng cửa phòng lại và mở cửa sổ và thông gió thường xuyên * Ăn cơm một mình

* 가능한 혼자만 사용할 수 있는 화장실과 세면대가 있는 공간 사용하기

* Nếu có thể, hãy sử dụng nhà vệ sinh và bồn rửa mặt để một mình

(공용으로 사용 시, 사용 후 락스 등 가정용 소독제로 소독하기)

(Khi sử dụng chung, hãy khử trùng bằng chất khử trùng gia dụng như Lax sau khi sử dụng)

진료 등 외출이 불가피할 경우 반드시 관할 보건소에 먼저 연락하기

Trường hợp bắt buộc phải đi ra ngoài như khám chữa bệnh thì nhất định phải liên lạc với trạm y tế của khu vực trước.

가족 또는 동거인과 대화 등 접촉하지 않기

Không tiếp xúc, nói chuyện.v.v với gia đình hoặc người sống chung với mình

* 불가피할 경우, 얼굴을 맞대지 않고 마스크를 쓴 채 서로 2m이상 거리 두기

* Trường hợp không tránh được thì không chạm mặt, phải đeo khẩu trang và giữ khoảng cách hơn 2m

개인물품(개인용 수건, 식기류, 휴대전화 등) 사용하기

Sử dụng vật dụng cá nhân (khăn cá nhân, dụng cụ chén bát, điện thoại di động .v.v.)

* 의복 및 침구류 단독세탁 * 식기류 등 별도 분리하여 깨끗이 씻기 전 다른 사람 사용 금지

* Giặt riêng quần áo và chăn mền * Dụng cụ chén bát để riêng ra và không cho người khác sử dụng trước khi rửa sạch sẽ

건강수칙 지키기

Giữ gìn các quy định về sức khỏe

* 손씻기, 손소독 등 개인위생 철저히 준수 * 기침이 날 경우 반드시 마스크 착용

* Tuân thủ triệt để vệ sinh cá nhân như rửa tay, khử trùng tay * Nếu bị ho thì nhất định phải đeo khẩu trang

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

* Trường hợp nếu không có khẩu trang hãy che bằng khuỷu tay áo, miệng và mũi lại khi ho, rửa tay và khử trùng tay sau khi ho

능동감시 기간 동안 관할 보건소가 연락하여 증상 등을 확인할 예정입니다.

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

Trong thời gian giám sát tích cực, trung tâm y tế khu vực sẽ liên lạc để kiểm tra các triệu
chứng.v.v.

Vui lòng tự theo dõi ở nhà cho đến 14 ngày sau khi tiếp xúc với bệnh nhân là người nhiễm
bệnh

자가모니터링 방법

Phương pháp tự giám sát

○ 호흡기증상 등 감염 증상이 나타나는지 스스로 건강상태 확인

○ Tự kiểm tra tình trạng sức khỏe của bản thân để xem các triệu chứng hô hấp có xuất hiện

hay không

O 매일 아침, 저녁으로 체온 측정하기

O Hãy đo nhiệt độ cơ thể vào mỗi buổi sáng và tối

O 보건소에서 1일 1회 이상 연락 시, 감염 증상 알려주기

O Nếu trung tâm y tế liên lạc một ngày trên 1 lần, thì hãy thông báo triệu chứng nhiễm bệnh

코로나바이러스감염증-19 주요 증상

Triệu chứng chính của Bệnh nhiễm Virut Corona-19

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

O Phát sốt (37.5°C trở lên) O Triệu chứng hô hấp (ho, đau họng.v.v.)

O Viêm phổi

자가격리대상자

가족 · 동거인 생활수칙(스리랑카)

nQv@s~qW s~vyA nQ@r~{`n vn pEq~gly` pvE@l ay.shkr#
smM jWvw~ vn a`k`ry

최대한 자가격리대상자와 접촉하지 않기

uprQm nQv@s~qW s~vyA nQ@r~{`n vn pEq~gly` s~pr~X kQrW@mn~
vlkQn~n

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

* vQ@X~;@yn~ mhU ay,g#bQnQmvQvr#n~,L[r#vn~,nQqn~gw @r~g,pQLQk` v#nQ
qEr~vl ay smM s~pr~X krW@mn~ vlkQn~n * pQts~wr ay p#mQNWm sWm` krn~n

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

@n`v#L#k~vQy @h~wOvk~ mw nQ@r~{`ny vn pEq~gly` smM s~pr~X vn
avs~}vk m`s~k~ q`l` 2m vd` prwry wQyn~n.

자가격리대상자와 독립된 공간에서 생활하고, 공용으로 사용하는 공간은 자주
환기 시키기

nQv@s~qW s~vyA nQ@r~{`n vn pEq~gly` aq`l s~}n@y~ jWvw~
vWm,s#@v`m smM jWvw~ @vn s~}nyk~ nmQ nQwr @q`r j@nl~ a#r
v`w`X~ry krn~n

물과 비누 또는 손세정제를 이용하여 손을 자주 씻기

vwOr h` sbn~ @h~ aw~ pQrQsQqE krn @q~cl~ @y`q` nQwrm aw
@s~qn~n.

자가격리대상자와 생활용품(식기, 물컵, 수건, 침구 등) 구분하여 사용하기
nQ@r`~{`n vn pEq~gly` p`vQcQcQ krn x`n~d(pQMn~,vwOr @b`n
@k`~p~py,tYvl~,a#[ a#wQrQlQ)@vn @vnm p`vQcQcQ krn~n

* 자가격리대상자의 의복 및 침구류 단독세탁

* nQ@r`~{`n vn pEq~gly`@g~ a#[EmQ h` a#[a#wQrQlQ @vnm
@s`~qn~n

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

* nQ@r`~{`n vn pEq~gly`@g~ pQMn~ x`n~d @vnm @vn~ kr
pQrQsQqEv @s`~qn~n klQn~ @vnw~ ay p`vQcQcQ kQrWm whnmQ

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

@mQs ud,@q`rgOl~,n`n k`mr upkrN,kW@b`~dQ ek,a#[@k`ts~ v#nQ awQn~
p`vQcQcQ krn w#n~ nQwrm pQrQsQqE krn~n.

자가격리대상자의 건강상태 주의 깊게 관찰하기

nQ@r`~{`n vn pEq~gly`@g~ @s_K& ww~vy smWpv nQrWk~;Ny kQrWm

코로나바이러스감염증-19 주요 증상

@k`@r`~n` @@vyQrs~ a`s`qn@y~ pY{`n @r`~g lk~;N

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

○ uN (37.5℃ vd`) ○ hEs~m g#nWm aphsEw`vy(k#s~s , ugO@r~ am`r#v v#nQ)

○ nQyE@m`~nQy`v

자가격리대상자 생활수칙

nQ@r`~{`ny vn pEq~gly`@g~ jWvn rt`v h` nWwQ

감염전파 방지를 위해 격리장소 외에 외출 금지

p#wQr y`m vlk~v` g#nWm nQs` aq`l s~}`ny a#r pQtt y`m whnmQ

독립된 공간에서 혼자 생활하기

wm`t aq`l s~}`n@y~ wnQ@yn~ jWvw~ @vn~n

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

* @q`r vhl` j@n~ly a#r nQwr v`w`XYy krn~n * wnQvm a`h`r g#nWm

* 가능한 혼자만 사용할 수 있는 화장실과 세면대가 있는 공간 사용하기

(공용으로 사용 시, 사용 후 락스 등 가정용 소독제로 소독하기)

* @t`yQltQ h` mEhEN @s`~qn s~}`n h#kQw`k~ wnQym p`vQcQcQ krn~n

(@p`qE p`vQcQcQ@yqW, p`vQcQcQ@yn~ psE @gqr p`vQcQcQ krn

vQsbWjn`Xk qm` pQrQsQqE krn~n)

진료 등 외출이 불가피할 경우 반드시 관할 보건소에 먼저 연락하기

@@vq&y pYwQk`r s[h` pQttw y\$@mQqW @n`v#L#k~vQy @h~~wOvk~

mw anQv`r~&@yn~ aq`l @s_K&y m{&s~}`nyt klQn~ q#nEmQ @qn~n

가족 또는 동거인과 대화 등 접촉하지 않기

pvE@l ay @h`~ g^h shkr#v` smM k)` kQrWm v#nQ s~pr~X krn~@n ep`

* 불가피할 경우, 얼굴을 맞대지 않고 마스크를 쓴 채 서로 2m이상 거리 두기
 * aw&vX&y k`rN`vk~ mw avX&y vR vQt ,mRN bl`@gn n#wQv m`s~k~
 q`@gn ekQ@nk`@g~ prwry 2m vd` qEr wQyn~ ktyEwO krn~n

개인물품(개인용 수건, 식기류, 휴대전화 등) 사용하기

pEq~glQk (pEq~glQk tvl~,a`h`r gn~n x`jn,@;`~n~ ek v#nQ) p`vQcQcQ
 krn~n

* 의복 및 침구류 단독세탁 * 식기류 등 별도 분리하여 깨끗이 씻기 전 다른 사람
 사용 금지

* a#[EmQ p#LqEmQ h` a#[ a#wQrQlQ @vnm @s`~qn~n * pQMn~ x`n~d
 @vnm @vn~ kr pQrQsQqEv @s`~qn~n klQn~ @vnw~ ay p`vQcQcQ
 kQrWm whnmQ

건강수칙 지키기

@s_K&y nQwW pQLQp#qWm

* 손씻기, 손소독 등 개인위생 철저히 준수 * 기침이 날 경우 반드시 마스크 착용

* aw~ @s`~qn~n,aw~ @s`~qn vQ;bWj n`Xk v#nQ pEq~glQk
 snWpa`rk~;`v wr@y~ pQLQpqQn~n* k#s~s wQynvnmQ
 anQv`r~&@yn~ m`s~k~ plqQn~n

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

* m`s~k~ n#wQ avs~}`vk~ nmQ a@w~ a#[E@mn~ mEK h` nhy a`vrNy kr
 khQn~n,k#s~s avsn~ vEv`yQn~ psE aw @s`~qn~n vQ;bWjn`Xk p`vQcQcQ krn~n

능동감시 기간 동안 관할 보건소가 연락하여 증상 등을 확인할 예정입니다.

skQYy a{Wk~;N k`ly a#wOlw aq`l @s_K&y m{&s~}`n@yn~ nQwr @k`~l~ kr
 @r`~g lk~;N prWk~;` krnv`

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

@k`@r`~n` @@vrsy wQyn @r`~gQyn~ smM s~pr~X vRv`nmQ It psE qvs~
 14 k~ @g@vnkmQ wmn~ in~n s~}`n@y~ sQt @r`~g lk~;N a{Wk~;Ny

krn~n

자가모니터링 방법

nQv@s~qW s~vyA nQ@r~{`n vn pEq~gly` a{Wk~;N kYm

○ 호흡기증상 등 감염 증상이 나타나는지 스스로 건강상태 확인

○ hEs~m g#nWm aphsEw`vy v#nQ a`s`qn @r~g lk~;N mwO @vqv kQyl`

wnQvm @s_K&y ww~vy prWk~;` krn~n

○ 매일 아침, 저녁으로 체온 측정하기

○ s\$m uq\$snw~,r`wQYy k`lytw~ XrWr u;~Nw~vy mnQn~n

○ 보건소에서 1일 1회 이상 연락 시, 감염 증상 알려주기

○ @s_K&y m{&s~}`nyt qvst ek vw`vk~ @k`l~ kr a`s`qn @r~g lk~;N

q#nEmQ @qn~n

코로나바이러스감염증-19 주요 증상

@k`@r~n` @@vyQrs~ a`s`qn@y~ pY{`n @r~g lk~;N

○ 발열(37.5℃이상) ○ 호흡기증상(기침, 인후통 등) ○ 폐렴

○ uN (37.5℃ vd`) ○ hEs~m g#nWm aphsEw`vy(k#s~s , ugO@r~ am`r#v v#nQ)

○ nQyE@m`~nQy`v