

자가격리대상자

가족 · 동거인 생활수칙(우즈베키스탄)

O`zini karantinda saqlayotgan shaxslar oilaviy
xayotda bajariladigan qoidalar

최대한 자가격리대상자와 접촉하지 않기

Iloji boricha o`zini karantinda saqlayotgan shaxs bilan aloqa qilishdan saqlanib

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

*Ayniqsa qariyalar, homlador ayollar, surunkali kasalliklar, saraton va immunitet pasaygan shaxslar bilan aloqa qilish ta`qiqlanadi!

Tashqaridan kelgan odam tashrif buyurmaslik

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

Muqarrar ravishda o`zini karantinda saqlayotgan shaxs bilan aloqa qilsangiz gigienik niqobdan foydalanib, bir-biringizdan 2metr yoki undan ko`proq masofada bo`ling

자가격리대상자와 독립된 공간에서 생활하고, 공용으로 사용하는 공간은 자주 환기 시키기

O`zini karantinda saqlayotgan shaxs alohida xonada yashab, umumiy foydalanish joyini tez-tez shamollatish

물과 비누 또는 손세정제를 이용하여 손을 자주 씻기

Qo'lingizni tez-tez suv va sovun yoki qo'l sanitariya vositasi bilan yuving

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

O'zini karantinda saqlayotgan shaxsning uy-ro'zg'or buyumlari (idish,suv stakan,sochiq,choyshab va boshqalar) alohida foydalanish

* 자가격리대상자의 의복 및 침구류 단독세탁

O'zini karantinda saqlayotgan shaxsning kiyim-kechak va to'shak tagliklarini alohida yuvish

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

O'zini karantinda saqlayotgan shaxsni idish-tovoqlarini alohida ajratib, tozalab yuvishdan oldin boshqa odamlar ishlatilishi taqiqlanadi

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

Stol usti,eshik tutqichilari,hammom jihozlari,klaviaturalar,karavat yon-atrofi, stol va boshqa qo'l tekkan joylar yuzasini tez-tez tozalash

자가격리대상자의 건강상태 주의 깊게 관찰하기

O'zini karantinda saqlayotgan shaxs sog'lig'ini etiborlik bilan kuzatib borishi

코로나바이러스감염증-19 주요 증상

Koronavirus infektsiya-19 asosiy belgilari

O 발열(37.5℃이상) O 호흡기증상(기침, 인후통 등) O 폐렴

O Isitma (37.5℃ dan yuqori)

O Nafas olish alomatlari(yo'tal,tomoq og'rig'i va boshqalar)

O O'pkaning yallig'lanishi

자가격리대상자 생활수칙

O`zini karantinda saqlayotgan shaxslarning kundalik xayotda bajariladigan qoidalar

감염전파 방지를 위해 격리장소 외에 외출 금지

Infektsiya yuqishini oldini olish uchun karantin joyidan tashqariga chiqish taqiqlanadi

독립된 공간에서 혼자 생활하기

Ajratilgan xonada yolg`iz yashash

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

* Eshikni yopgan holda derazani ochib xonani tez-tez shamollating * yolg`iz ovqatlanish

* 가능한 혼자만 사용할 수 있는 화장실과 세면대가 있는 공간 사용하기

* Iloji bo`lsa yolg`iz foydalanish mumkin bo`lgan hojatxona va yuvinish xonasidan foydalanish

(공용으로 사용 시, 사용 후 락스 등 가정용 소독제로 소독하기)

(Umumiy foydalanish holatda uy sharoitida foydalangan (Lax) dezinfektsiyalash vositasidan foydalanish)

진료 등 외출이 불가피할 경우 반드시 관할 보건소에 먼저 연락하기

Davolanish va tashqariga chiqish kabi zarur xolat bo`lsa, avval sog`liqni saqlash mazkaziga murojaat qiling

가족 또는 동거인과 대화 등 접촉하지 않기

Oila a`zolar yoki yaqin do`stlar bilan aloqa qilishdan saqlanish

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

Muqarrar holatda yuzma-yuz ko`rishmasdan gigienik niqobdan foydalanib, bir-biringizdan 2metr yoki undan ko`proq masofada bo`ling

개인물품(개인용 수건, 식기류, 휴대전화 등) 사용하기

Shaxsiy narsalardan foydalanish (shaxsiy sochiqlar, idishlar, uyali telefon va boshqalar)

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

Kiyim-kechak va to`shak tagliklarini alohida yuvish Idish-tovoqlarini alohida ajratib tozalab yuvishdan oldin boshqa odamlar ishlatilishi taqiqlanadi

건강수칙 지키기

Sog`liqni saqlash qoidalariga roiya qiling

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

*Q`ol yuvish va qo`llarni dezinfeksiya qilish kabi shaxsiy gigiena qoidalariga qat`iy rioya qilish\* Yo`talayotganda albatta gigienik niqob taqing

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

Gigienik niqob yo`q holatda yengingiz bilan og`iz va burunni berkitib yo`taling, yo`tlagandan keyin qo`llaringizni yuvib dezenfeksiya qiling.

능동감시 기간 동안 관할 보건소가 연락하여 증상 등을 확인할 예정입니다.

Faol kuzatuv davrida jamoat sog`liqni saqlash markazi kasallik alomatlarini tekshirish uchun siz bilan bog`lanadi

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

Tasdiqlangan bemor bilan aloqadan keyin 14kun muddat davomida o`zingizni nazorat qiling.

자가모니터링 방법

O`z-o`zini nazorat qilish tartibi

O 호흡기증상 등 감염 증상이 나타나는지 스스로 건강상태 확인

O Sizda nafas olish alomatlari kabi infektsiya alomatlari bor-yo`qligini bilish

uchun sog'lig'ingizni tekshiring

○ 매일 아침, 저녁으로 체온 측정하기

○ Har kuni ertalab va kechqurun tana haroratini o'lchang

○ 보건소에서 1일 1회 이상 연락 시, 감염 증상 알려주기

○ Infektsiya alomatlarini aytish uchun sog'liqni saqlash markaziga kuniga bir
martadan ko'proq telefon qiling

코로나바이러스감염증-19 주요 증상

Koronavirus infektsiyasi-19 asosiy belgilari

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

○ Isitma (37.5°C dan yuqori)

○ Nafas olish alomatlari(yo'tal, tomoq og'rig'i va boshqalar)

○ O'pkaning yallig'lanishi

자가격리대상자

가족 · 동거인 생활수칙(인도네시아)

Peraturan kehidupan untuk keluarga/orang yang hidup bersama tentang orang terisolasi

Peraturan kehidupan untuk keluarga/orang yang hidup bersama tentang orang yang menjalani isolasi diri

최대한 자가격리대상자와 접촉하지 않기

Jangan bertemu dengan orang terisolasi

Sebisa mungkin jangan bertemu dengan orang yang sedang menjalani isolasi diri

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

* Khususnya orang yang memiliki daya tahan tubuh rendah seperti orang yang tua, wanita hamil dan menyusui, anak-anak, pasien penyakit kronis, pasien kanker dan lain-lain dilarang bertemu dengan orang yang ~~dikarantina~~! Sedang menjalani isolasi diri! * Pembatasan kunjungan orang luar

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

Kalau bertemu dengan orang terisolasi, jauhi lebih dari 2 meter dengan masker

Jika harus bertemu dengan orang yang sedang menjalani isolasi diri, kenakan masker dan saling jaga jarak minimal 2 meter

자가격리대상자와 독립된 공간에서 생활하고, 공용으로 사용하는 공간은 자주 환기 시키기

Tinggal jauh dari orang yang terisolasi, tolong sering berventilasi tempat umum

Tinggal di tempat yang terpisah/bebas dari orang yang sedang menjalani isolasi diri, sering melakukan pertukaran udara di tempat yang dipakai bersama.

물과 비누 또는 손세정제를 이용하여 손을 자주 씻기

Tolong sering cuci tangan dengan air, sabun atau pembersih tangan

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

Jangan pakai barang rumah tangga(Peralatan makan, gelas air, handuk, selimut dan bantal) bersama dengan orang yang sedang menjalani isolasi diri

* 자가격리대상자의 의복 및 침구류 단독세탁

* Pakaian/selimut/bantal orang yang sedang menjalani isolasi diri harus dicuci secara terpisah

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

* Dilarang pakai peralatan makan orang terisolasi sebelum mencuci peralatan makannya

* Perkakas makan orang yang menjalani isolasi diri harus dipisah, orang lain dilarang memakainya sebelum dicuci bersih

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

Tolong sering bersihkan meja, pegangan pintu, alat kamar mandi, keyboard, tempat tidur

Sering membersihkan permukaan tempat yang sering tersentuh seperti atas meja, pegangan pintu, peralatan kamar mandi keyboard, meja samping

tempat tidur dll

자가격리대상자의 건강상태 주의 깊게 관찰하기

Perhatikan kondisi kesehatan orang terisolasi

Perhatikan dengan cermat kondisi kesehatan orang yang sedang menjalani isolasi diri

코로나바이러스감염증-19 주요 증상

Gejala utama virus corona 19

Gejala utama infeksi virus corona-19

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

O Demam 37°C derajat atau lebih O Gejala pernafasan(Batuk, Nyeri tenggorokan)

O Pneumonia

O Demam (37.5°C atau lebih) O Gejala pernafasan(batuk, nyeri tenggorokan)

O Pneumonia/infeksi paru-paru

자가격리대상자 생활수칙

Peraturan kehidupan untuk orang terisolasi

Peraturan kehidupan untuk orang yang menjalani
isolasi diri

감염전파 방지를 위해 격리장소 외에 외출 금지

Dilarang keluar untuk mencegah infeksi

Dilarang keluar dari tempat isolasi untuk mencegah penyebaran infeksi

독립된 공간에서 혼자 생활하기

Tinggal sendirian di ruang mandiri

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

* Tutup pintu kamar dan buka jendela untuk ventilasi * Makan sendiri

* 가능한 혼자만 사용할 수 있는 화장실과 세면대가 있는 공간 사용하기

* Kalau mungkin, pakai toilet dan wastafel sendirian

(공용으로 사용 시, 사용 후 락스 등 가정용 소독제로 소독하기)

(Kalau Anda memakainya dengan orang lain, mensterilkan dengan desinfektan rumah tangga)

(Kalau Anda menggunakannya dengan orang lain, setelah menggunakan sterilkan dengan desinfektan rumah tangga, seperti 락스 (clorox))

진료 등 외출이 불가피할 경우 반드시 관할 보건소에 먼저 연락하기

Kalau Anda pergi keluar untuk perawatan medis, harus menghubungi Puskesmas dulu

가족 또는 동거인과 대화 등 접촉하지 않기

Jangan bicara atau bertemu dengan keluarga/orang yang hidup bersama

- * 불가피할 경우, 얼굴을 맞대지 않고 마스크를 쓴 채 서로 2m이상 거리 두기
- * Kalau bertemu dengan orang lain, jauhi lebih dari 2 meter dengan masker
- * Kalau harus bertemu, gunakan masker dan jangan bertatap muka, saling menjaga jarak minimal 2 meter,

개인물품(개인용 수건, 식기류, 휴대전화 등) 사용하기

Tolong pakai barang pribadi(handuk, peralatan makan, HP) Anda sendiri

- * 의복 및 침구류 단독세탁
- * Pakaian/selimut/bantal orang terisolasi yang menjalani isolasi diri harus dicuci secara terpisah
- * 식기류 등 별도 분리하여 깨끗이 씻기 전 다른 사람 사용 금지
- * Dilarang pakai peralatan makan orang lain sebelum mencuci peralatan makannya
- * Perkakas makan orang yang menjalani isolasi diri harus dipisah, orang lain dilarang memakainya sebelum dicuci bersih

건강수칙 지키기

Ikuti peraturan kesehatan

- * 손씻기, 손소독 등 개인위생 철저히 준수 * 기침이 날 경우 반드시 마스크 착용
- * Lakukan kebersihan pribadi Anda secara teliti(Cuci tangan, desinfeksi tangan)
- * Patuhi secara menyeluruh tentang kebersihan pribadi seperti mencuci tangan, desinfeksi tangan * Jika batuk, Anda harus memakai masker
- * 마스크가 없을 경우 옷소매로 입과 코를 가려 기침하기, 기침 후 손씻기·손소독 하기
- * Tutup mulut dan hidung Anda dengan lengan baju saat batuk kalau tidak ada masker.

Cuci tangan atau desinfeksi tangan sesudah batuk

능동감시 기간 동안 관할 보건소가 연락하여 증상 등을 확인할 예정입니다.

확진환자와 접촉 후 14일이 경과하는 날까지 자가 모니터링하여 주시기

바랍니다.

Selama periode pengawasan, staf Puskesmas akan menghubungi Anda untuk memeriksa gejala kesehatan Anda.

Tolong periksa kesehatan Anda sendiri selama 14 hari sesudah kontak dengan pasien corona 19

자가모니터링 방법

Cara periksa kesehatan sendiri

- 호흡기증상 등 감염 증상이 나타나는지 스스로 건강상태 확인
- Periksa kesehatan Anda sendiri tentang gejala pernafasan atau gejala infeksi
- Periksa kondisi kesehatan Anda sendiri apakah muncul gejala infeksi seperti gejala pernapasan
- 매일 아침, 저녁으로 체온 측정하기
- Ukur suhu tubuh setiap pagi/sore
- 보건소에서 1일 1회 이상 연락 시, 감염 증상 알려주기
- Kalau staf Puskesmas menghubungi Anda, beritahu gejala infeksi

코로나바이러스감염증-19 주요 증상

Gejala utama infeksi virus corona 19

- 발열(37.5°C 이상) ○ 호흡기증상(기침, 인후통 등) ○ 폐렴
- Demam 37°C derajat atau lebih ○ Gejala pernafasan(Batuk, Nyeri tenggorokan)
- Pneumonia
- Demam (37.5°C atau lebih) ○ Gejala pernafasan(batuk, nyeri tenggorokan)
- Pneumonia/infeksi paru-paru

자가격리대상자

가족 · 동거인 생활수칙(중국)

自我隔离对象

家人 · 同居人的生活守则

최대한 자가격리대상자와 접촉하지 않기

尽量避免与自我隔离对象接触

* 특히 노인, 임산부, 소아, 만성질환, 암 등 면역력이 저하된 분은 접촉 금지! * 외
부인 방문 제한
* 尤其老人, 孕妇, 儿童, 慢性疾病, 癌症等免疫力低下的人群严禁接触! * 限制外部人
访问。

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

不得不与自我隔离对象接触时, 须戴口罩, 相互间保持2m以上距离

자가격리대상자와 독립된 공간에서 생활하고, 공용으로 사용하는 공간은 자주
환기 시키기

与自我隔离对象在相互独立空间生活, 公用空间须经常通风

물과 비누 또는 손세정제를 이용하여 손을 자주 씻기

用水及香皂或洗手液经常洗手

자가격리대상자와 생활용품(식기, 물컵, 수건, 침구 등) 구분하여 사용하기
与自我隔离对象分开使用生活用品(餐具, 水杯, 毛巾, 寝具等)

* 자가격리대상자의 의복 및 침구류 단독세탁

* 单独清洗自我隔离对象的衣物及寝具

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

* 自我隔离对象的餐具等单独清洗, 清洗之前禁止其他人使用

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

经常擦净桌面, 门把手, 浴室用品, 键盘, 床头柜等常用手触摸的表面

자가격리대상자의 건강상태 주의 깊게 관찰하기

注意观察自我隔离对象的健康状态

코로나바이러스감염증-19 주요 증상

新型冠状病毒COVID-19 主要症状

- 발열(37.5℃이상) ○ 호흡기증상(기침, 인후통 등) ○ 폐렴
○ 发热(37.5℃以上) ○ 呼吸道症状(咳嗽, 咽喉痛等) ○ 肺炎

자가격리대상자 생활수칙

自我隔离对象的生活守则

감염전과 방지를 위해 격리장소 외에 외출 금지 为了防止传染禁止隔离区以外的外出
독립된 공간에서 혼자 생활하기 在独立空间单独生活 * 방문은 닫은 채 창문을 열어 자주 환기 시키기 * 식사는 혼자서 하기 * 关闭房门的情况下, 经常打开窗户进行通风 * 单独用餐 * 가능한 혼자만 사용할 수 있는 화장실과 세면대가 있는 공간 사용하기 * 尽量使用具备单独洗手间和洗脸台的空间 (공용으로 사용 시, 사용 후 락스 등 가정용 소독제로 소독하기) (公用时, 使用后用漂白剂等家用消毒剂进行消毒)
진료 등 외출이 불가피할 경우 반드시 관할 보건소에 먼저 연락하기 因诊疗等不得不外出时, 须先向管辖保健所联系
가족 또는 동거인과 대화 등 접촉하지 않기 避免与家人或同居人进行对话等接触 * 불가피할 경우, 얼굴을 맞대지 않고 마스크를 쓴 채 서로 2m이상 거리 두기 * 不得不情况下, 避免面对面接触, 戴口罩保持2m以上距离
개인물품(개인용 수건, 식기류, 휴대전화 등) 사용하기 使用个人物品(个人毛巾, 餐具, 手机等) * 의복 및 침구류 단독세탁 * 식기류 등 별도 분리하여 깨끗이 씻기 전 다른 사람 사용 금지 * 单独清洗衣物及寝具等之前, 严禁其他人使用

건강수칙 지키기

遵守健康守则

- * 손씻기, 손소독 등 개인위생 철저히 준수 * 기침이 날 경우 반드시 마스크 착용
- * 彻底遵守洗手, 手消毒等个人卫生 * 咳嗽时须戴口罩
- * 마스크가 없을 경우 옷소매로 입과 코를 가려 기침하기, 기침 후 손씻기·손소독 하기
- * 如果没有口罩, 则用衣袖遮挡口鼻后咳嗽, 咳嗽后洗手并进行手消毒

능동감시 기간 동안 관할 보건소가 연락하여 증상 등을 확인할 예정입니다.

介入观察期间管辖保健所将联系观察对象并确认症状等。

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

与确诊者接触后, 14日经过为止, 请进行自我检测。

자가모니터링 방법

自我检测方法

- 호흡기증상 등 감염 증상이 나타나는지 스스로 건강상태 확인
- 自我确认健康状态, 即是否出现呼吸道症状等感染症状
- 매일 아침, 저녁으로 체온 측정하기
- 每天早, 晚测体温
- 보건소에서 1일 1회 이상 연락 시, 감염 증상 알려주기
- 保健所1天联系1次以上时, 告知感染症状

코로나바이러스감염증-19 주요 증상

新型冠状病毒COVID-19 主要症状

- 발열(37.5℃이상) ○ 호흡기증상(기침, 인후통 등) ○ 폐렴
- 发热(37.5℃以上) ○ 呼吸道症状(咳嗽, 咽喉痛等) ○ 肺炎

자가격리대상자

가족 · 동거인 생활수칙(키르키즈스탄)

Уй карантинине алынгандар, уй булоо
мучолору, чогуу жашагандар учун коопсуздук
чаралар

최대한 자가격리대상자와 접촉하지 않기

Уй карантинине алынгандар менен мумкун болушунча контакт
кылуудан алыс болуноз

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

Озгочо улгайган, кош бойлуу, кичинекей бала, онокот
оорулуу, онкологиялык оорулуу, иммунитети начар адамдар менен контакт
кылууга тыюу салынат

* Негизгиси коноктун келуусуно чектоо кою керек

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

Эгерде уй карантинине алынган адам менен контакт кылууга туура
келген болсо бири бириниздерден 2метр алыстыкта туруп жана
маска тагыныңыз

자가격리대상자와 독립된 공간에서 생활하고, 공용으로 사용하는 공간은 자주
환기 시키기

уй карантинине алынган адамды озунчо болмого
жайгаштырып, жалпы колдонуучу болмону дайыма желдетип туруу
керек

물과 비누 또는 손세정제를 이용하여 손을 자주 씻기

Колунузду самын же болбосо атайын жуучу каражат менен тез
тезден жууп туруу

자가격리대상자와 생활용품(식기, 물컵, 수건, 침구 등) 구분하여 사용하기
Турмуш тиричиликке керектуу (ашкана буюмдары, кружка, сулгу,
тошок орундар ж.б) буюмдарды уй карантинине алынган адам менен
оз озунчо колдонуу

*자가격리대상자의 의복 및 침구류 단독세탁

Уй карантинине алынган адамдын тошок орундар жана кийим кечесин
озунчо жууш керек

*자가격리대상자의 식기류 등은 별도로 분리하여 깨끗이 씻기 전 다른 사람 사용 금지
Уй карантинине алынган адамдын идиш аягын ж.б озунчо болуштуруп жана
таза жуулгучакты башка адамга тийууго болбойт

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

Столдун усту, эшиктин туткасы, жуунучу
каражаттар, клавиатура, керебеттин жанына коюлган тектирче
сыяктуу кол тийчу жерлердин устун тез тезден тазалап суртуу

자가격리대상자의 건강상태 주의 깊게 관찰하기

Уй карантинине алынган адамдын ден соолугун конул коюп байкоого алуу
керек

코로나바이러스감염증-19 주요 증상

Коронавирустун негизги белгилери COVID 19

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

○ дене табынын которулушу(37.5℃ жогору)

○ дем алуу органдардын начарлоосу(жотол, тамак оору ж.б)

○ пневмания

자가격리대상자 생활수칙

Уй карантинине алынгандар учун коопсуздук чаралар

감염전과 방지를 위해 격리장소 외에 외출 금지

Инфекциянын жайылышына жол бербоо учун карантиндик жайдан
тышка чыкпаныз

독립된 공간에서 혼자 생활하기

Озунчо болунгон жайда жалгыз жашоо

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

* Болмонун эшигин жаап коюп терезени ачып тез тезден желдетип туруу
озунчо жалгыз тамак аштаныңыз

* 가능한 혼자만 사용할 수 있는 화장실과 세면대가 있는 공간 사용하기

(공용으로 사용 시, 사용 후 락스 등 가정용 소독제로 소독하기)

Мумкун болсо озунчо даараткана менен раковинасы бар жайды жалгыз
колдонуу

(жалпы колдонгон учурда хлор сыяктуу дезинфекциялоочу каражаттар
менен стерилдоо керек)

진료 등 외출이 불가피할 경우 반드시 관할 보건소에 먼저 연락하기

Медициналык жардам алуу сыяктуу аргасыздан тышка чыгууга туура
келген учурларда биринчиден райондук мед пункттун кызматкери
менен байланышыңыз

가족 또는 동거인과 대화 등 접촉하지 않기

уй булоо мучолору жана чогуу жашаган адам менен суйлошуу ж.б
контакт кылуудан баш тартыңыз

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

аргасыздан контакт кылууга туура келген болсо бетме бет турбай маска тагынып 2м ашык аралыкты сактаныз

개인물품(개인용 수건, 식기류, 휴대전화 등) 사용하기

Жеке буюмдарды (жеке сулгу, идиш аяк, уюлдук телефон ж.б)

колдонуу

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

*Тошок жана кийим кечени озунчо жуу * идиш аяк ж.б озунчо болуштуруп таза жуугучакты башкаларга колдонууга болбойт

건강수칙 지키기

Денсоолука байланыштуу эрежелерди кармануу

- * 손씻기, 손소독 등 개인위생 철저히 준수 * 기침이 날 경우 반드시 마스크 착용
- * Кол жуу,дизинфекциялоо ж.б жеке санитардык гигиена чараларын коруу
- * 마스크가 없을 경우 옷소매로 입과 코를 가려 기침하기, 기침 후 손씻기·손소독 하기

Маска жок болсо жотолуп жатканда жениниз менен ооз мурунду жабыңыз, жотолгондон кийин колдуу жууп дезинфекциялоо

능동감시 기간 동안 관할 보건소가 연락하여 증상 등을 확인할 예정입니다.

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

Активдуу козомолдоо жургузуу учурунда райондук медпункттун кызматкери байланышка чыгып турат.Инфекция жуккан оорулуу менен контакт кылган болсонуз 14кун бою денсоолугунузду озунузду озунуз козомолдошунузду отунобуз.

자가모니터링 방법

Озун озу козомолдоо ыкмасы

О 호흡기증상 등 감염 증상이 나타나는지 스스로 건강상태 확인

Дем алуу органдардын начарлоосу ж.б инфекциянын белгилери пайда болгонун озунузду ден соолугунузду озунуз текшерип турунуз

О 매일 아침, 저녁으로 체온 측정하기

- Кунуго эртен менен кечинде дене табын текшерип турунуз
- 보건소에서 1일 1회 이상 연락 시, 감염 증상 알려주기
- Медпункттан кунуно бир жолудан ашык байланышка чыкканда кызматкерге инфекциянын белгилерин айтыңыз

코로나바이러스감염증-19 주요 증상

Коронавирус COVID19 инфекциясынын эн башкы белгилери

- 발열(37.5°C 이상) ○ 호흡기증상(기침, 인후통 등) ○ 폐렴
- Дене табынын которулушу(37.5°C жогору)
- Дем алуу органдардын начарлоосу(жотол, тамак оору ж.б.)
- пневмания

자가격리대상자

가족 · 동거인 생활수칙(태국)

กฎระเบียบการใช้ชีวิต

สำหรับผู้ถูกกักกันตัวเองและในครอบครัว, คนที่อยู่ด้วยกัน

최대한 자가격리대상자와 접촉하지 않기

อย่าพบหรือสัมผัสกับผู้ถูกกักกันตัวเอง

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

* โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ เช่น คนชรา, ผู้หญิงมีครรภ์, เด็ก, ผู้มีโรคประจำและผู้ป่วยมะเร็งเป็นต้น ห้ามพบสัมผัสโดยเด็ดขาด * ห้ามบุคคลภายนอกเข้ามา

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

ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ จำเป็นต้องพบหรือสัมผัสกับผู้ถูกกักกันตัวเองนั้น ต้องใส่

หน้ากากอนามัยและต้องอยู่ห่างกันมากกว่า 2 m

자가격리대상자와 독립된 공간에서 생활하고, 공용으로 사용하는 공간은 자주 환기 시키기

ผู้ถูกกักกันตัวเองนั้น ต้องใช้ชีวิตอยู่คนเดียวและสถานที่ใช้ร่วมกันนั้น ต้องระบายอากาศบ่อยๆ

물과 비누 또는 손세정제를 이용하여 손을 자주 씻기

ต้องล้างมือบ่อยๆด้วยน้ำและสบู่หรือน้ำยาล้างมือ

자가격리대상자와 생활용품(식기, 물컵, 수건, 침구 등) 구분하여 사용하기
ของใช้ในการดำรงชีวิต(ถ้วยชาม, แก้วน้ำ, ผ้าเช็ดตัว, ผ้าหมต่างๆ)นั้น

ต้องแยกใช้กับผู้ถูกกักกันตัวเอง

* 자가격리대상자의 의복 및 침구류 단독세탁

เสื้อผ้าและผ้าหมของผู้ถูกกักกันตัวเองนั้น ต้องซักผ้าแยกต่างหาก

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

ถ้วยชามของผู้ถูกกักกันตัวเองนั้นต้องแยกแล้วล้างให้สะอาดและก่อนล้างนั้นห้าม

ใช้กับผู้อื่น

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

บนโต๊ะ,

ที่จับประตูและอุปกรณ์อาบน้ำ,

คีย์บอร์ดและโต๊ะข้างที่นอน ที่จับบ่อยๆนั้น ต้องเช็ดพื้นภายนอกบ่อยๆ

자가격리대상자의 건강상태 주의 깊게 관찰하기

ต้องสังเกตเช็ดสภาพร่างกายของผู้ถูกกักกันตัวเอง

코로나바이러스감염증-19 주요 증상

อาการหลัก ผู้ที่ติดเชื้อไวรัสโคโรนา19

○ 발열ไข้(37.5℃ 이상ขึ้นไป) ○ 호흡기 증상(아기
(기침, 인후통 등)เจ็บคอเป็นต้น) ○ 폐렴, ปอดอักเสบ

자가격리대상자 생활수칙 กฎระเบียบการใช้ชีวิตสำหรับผู้กักกันตัวเอง

감염전파 방지를 위해 격리장소 외에 외출 금지 ห้ามออกไปข้างนอกเพื่อป้องกันแพร่ระบาดโรค ยกเว้น สถานที่กักกันตัวเองเท่านั้น
독립된 공간에서 혼자 생활하기 ต้องใช้ชีวิตคนเดียวอยู่ในพื้นที่อิสระสำหรับอยู่คนเดียว * 방문은 닫은 채 창문을 열어 자주 환기 시키기 * 식사는 혼자서 하기 * ต้องปิดประตูในห้องและให้เปิดหน้าต่างเพื่อให้ระบายอากาศบ่อยๆ * ต้องทานข้าวคนเดียว * 가능한 혼자만 사용할 수 있는 화장실과 세면대가 있는 공간 사용하기 ถ้าเป็นไปได้ ต้องใช้ห้องน้ำและอ่างล้างหน้าคนเดียว (공용으로 사용 시, 사용 후 락스 등 가정용 소독제로 소독하기) เมื่อใช้ห้องส่วนร่วมนั้น หลังจากใช้แล้วฆ่าเชื้อด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ
진료 등 외출이 불가피할 경우 반드시 관할 보건소에 먼저 연락하기 ถ้าไปโรงพยาบาลไม่สะดวกเพื่อรับการรักษา ต้องติดต่อกับศูนย์อนามัยในพื้นที่ก่อน
가족 또는 동거인과 대화 등 접촉하지 않기 ไม่พบหรือสัมผัสและคุยกับคนในครอบครัวหรือคนที่อยู่ด้วยกัน * 불가피할 경우, 얼굴을 맞대지 않고 마스크를 쓴 채 서로 2m이상 거리 두기 ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ ไม่มองหน้ากันและ ต้องใส่หน้ากากอนามัยและต้องอยู่ห่างกันมากกว่า 2m
개인물품(개인용 수건, 식기류, 휴대전화 등) 사용하기 ของใช้ส่วนตัว(ผ้าเช็ดหน้า, ถ้วยชา, มือถือและอื่น) * 의복 및 침구류 단독세탁 * 식기류 등 별도 분리하여 깨끗이 씻기 전 다른 사람 사용 금지 * เชื้อผ้าและผ้าหมั่นต้องแยกแล้วซักผ้าต่างหาก * ถ้วยชามนั้น ต้องแยกแล้วล้างให้สะอาด ห้ามใช้กับผู้อื่น
건강수칙 지키기 ข้อควรปฏิบัติตามเพื่อรักษาสุขภาพ * 손씻기, 손소독 등 개인위생 철저히 준수 * 기침이 날 경우 반드시 마스크 착용 * ล้างมือและฆ่าเชื้อต่างๆ ต้องรักษาความอนามัยของส่วนตัวอย่างดี

* ถ้ามีอาการไอต้องใส่หน้ากากอนามัย

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

* ถ้าไม่มีหน้ากากเอาแขนเสื้อปิดจมูกและปากแล้วไอ ไอแล้วล้างมือและฆ่าเชื้อ

능동감시 기간 동안 관할 보건소가 연락하여 증상 등을 확인할 예정입니다.

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

ในกรณีได้สัมผัสกับผู้ติดเชื้อ กรุณาดูอาการและเช็คร่างการตนเองภายใน14วัน

자가모니터링 방법

วิธีการดูอาการและเช็คร่างการตนเอง

○ 호흡기증상 등 감염 증상이 나타나는지 스스로 건강상태 확인

ต้องเช็คร่างการตนเองว่ามีอาการติดเชื้อหรือมีอาการทางเดินหายใจหรือไม่

○ 매일 아침, 저녁으로 체온 측정하기

วัดอุณหภูมิร่างกายทุกวันเช้าและเย็น

○ 보건소에서 1일 1회 이상 연락 시, 감염 증상 알려주기

เมื่ออนามัยติดต่อมาวันละ1ครั้งขึ้นไป ต้องบอกอาการติดเชื้อ

코로나바이러스감염증-19 주요 증상

อาการหลัก ผู้ที่ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 19

○ 발열미ไข้(37.5℃ 이상ขึ้นไป) ○ 호흡기증상อาการทางการหายใจ

(기침ไอ, 인후통 등เจ็บคอเป็นต้น) ○ 폐렴 ปอดอักเสบ

자가격리대상자

قرنطینه میں ہونے والا شخص 가족 · 동거인 생활수칙

فیملی ، ساتھ رہنے والوں کے ساتھ زندگی گزارنے کے قواعد

최대한 자가격리대상자와 접촉하지 않기

بر ممکن کوشش کریں کہ قرنطینه میں ہونے والے شخص سے ملاپ مت رکھیں
* 특히 노인, 임산부, 소아, 만성질환, 암 등 면역력이 저하된 분은 접촉 금지! * 외
부인 방문 제한

خاص کر بوڑھے ، حاملہ عورتیں ، شیرخوار، دیرینہ امراض میں مبتلا افراد، سرطان کا
مزور قوت مدافعت رکھنے والے افراد سے ملاپ مت رکھیں ، باہر کے لوگوں کے آنے
پر پابندی

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

ناگزیر حالات میں قرنطینه میں ہونے والا شخص سے ملاپ کی صورت میں ماسک
و استعمال کر کے باہمی 2 میٹر سے زیادہ فاصلہ رکھیں

자가격리대상자와 독립된 공간에서 생활하고, 공용으로 사용하는 공간은 자주
환기 시키기

قرنطینه میں ہونے والے شخص سے علیحدہ جگہ میں زندگی گزارنا ، باہمی استعمال کی
جگہ کو زیادہ سے زیادہ ہوا دار رکھنا

물과 비누 또는 손세정제를 이용하여 손을 자주 씻기

پانی اور صابن یا سینٹیٹائزر کو استعمال کر کے ہاتھوں کو بار بار دھونا

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

قرنطینه میں ہونے والے شخص اور ذاتی استعمال کی چیزیں کو [کھانے کے برتن،
پانی کا کپ ، تولیہ ، بستر وغیرہ] علیحدہ استعمال کریں

*자가격리대상자의 의복 및 침구류 단독세탁

قرنطینہ میں ہونے والے شخص کے کپڑے اور بیڈشیٹ علیحدہ دھونا

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

قرنطینہ میں ہونے والے شخص کے کھانے کے برتنوں کو علیحدہ کر کے اچھی طرح دھونے سے پہلے دوسرا فرد استعمال مت کرے

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

میز کی سطح ، دروازے کا ہینڈل ، واش روم کے آلات ، کی بورڈ ، بیڈ سائیڈ ٹیبل ، وغیرہ ایسی جگہ جہاں پر ہاتھ زیادہ لگیں اس سطح کو بار بار صاف کرنا

자가격리대상자의 건강상태 주의 깊게 관찰하기

قرنطینہ میں ہونے والے شخص کی صحت کی حالت کا بغور مشاہدہ کرنا

코로나바이러스감염증-19 주요 증상

کرونا وائرس-19 سے متاثرہ شخص کی ضروری علامات

○ 발열(37.5℃이상) ○ 호흡기증상(기침, 인후통 등) ○ 폐렴

بخار [37.5 سے زیادہ ہونا]

سانس لینے میں مشکل [کھانسی ، گلے میں جلن]
نمونہ ، پھیپھڑے کا ورم

자가격리대상자

قرنطینه میں ہونے والا شخص 가족 · 동거인 생활수칙(파키스탄)

فیملی ، ساتھ رہنے والوں کے ساتھ زندگی گزارنے کے قواعد

최대한 자가격리대상자와 접촉하지 않기

ہر ممکن کوشش کریں کہ قرنطینہ میں ہونے والے شخص سے ملاپ مت رکھیں
* 특히 노인, 임산부, 소아, 만성질환, 암 등 면역력이 저하된 분은 접촉 금지! * 외
부인 방문 제한

خاص کر بوڑھے ، حاملہ عورتیں ، شیرخوار، دیرینہ امراض میں مبتلا افراد، سرطان کا
مزور قوت مدافعت رکھنے والے افراد سے ملاپ مت رکھیں ، باہر کے لوگوں کے آنے
پر پابندی

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

ناگزیر حالات میں قرنطینہ میں ہونے والا شخص سے ملاپ کی صورت میں ماسک
و استعمال کر کے باہمی 2 میٹر سے زیادہ فاصلہ رکھیں

자가격리대상자와 독립된 공간에서 생활하고, 공용으로 사용하는 공간은 자주
환기 시키기

قرنطینہ میں ہونے والے شخص سے علیحدہ جگہ میں زندگی گزارنا ، باہمی استعمال کی
جگہ کو زیادہ سے زیادہ ہوا دار رکھنا

물과 비누 또는 손세정제를 이용하여 손을 자주 씻기

پانی اور صابن یا سینٹیائزر کو استعمال کر کے ہاتھوں کو بار بار دھونا

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

قرنطینہ میں ہونے والے شخص اور ذاتی استعمال کی چیزیں کو [کھانے کے برتن،
پانی کا کپ ،تولیہ ، بستر وغیرہ] علیحدہ استعمال کریں

*자가격리대상자의 의복 및 침구류 단독세탁

قرنطینہ میں ہونے والے شخص کے کپڑے اور بیڈشیٹ علیحدہ دھونا

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

قرنطینہ میں ہونے والے شخص کے کھانے کے برتنوں کو علیحدہ کر کے اچھی طرح دھونے سے پہلے دوسرا فرد استعمال مت کرے

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

میز کی سطح ، دروازے کا ہینڈل ، واش روم کے آلات ، کی بورڈ ، بیڈ سائیڈ ٹیبل ، وغیرہ ایسی جگہ جہاں پر ہاتھ زیادہ لگیں اس سطح کو بار بار صاف کرنا

자가격리대상자의 건강상태 주의 깊게 관찰하기

قرنطینہ میں ہونے والے شخص کی صحت کی حالت کا بغور مشاہدہ کرنا

코로나바이러스감염증-19 주요 증상

کرونا وائرس-19 سے متاثرہ شخص کی ضروری علامات

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

بخار [37,5 سے زیادہ ہونا]

سانس لینے میں مشکل [کھانسی ، گلے میں جلن]
نمونہ ، پھیپھڑے کا ورم

자가격리대상자 생활수칙

قرنطینه میں ہونے والے شخص کے لیے زندگی گزارنے کے قواعد

감염전파 방지를 위해 격리장소 외에 외출 금지

بیماری کے پھیلاؤ کی روک تھام کے لیے قرنطینہ کے علاوہ جانے پر پابندی

독립된 공간에서 혼자 생활하기

علیحدہ جگہ میں اکیلے زندگی گزارنا

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

دروازے کو بند رکھتے ہوئے کھڑکی کو بار بار کھول کر ہوا کو داخل کرنا ، تنہا کھانا کھانا

* 가능한 혼자만 사용할 수 있는 화장실과 세면대가 있는 공간 사용하기

ممکن ہوسکے تو ایسی جگہ ہوجہاں بیت الخلاء اور سنک کو تنہا استعمال کر سکیں
(공용으로 사용 시, 사용 후 락스 등 가정용 소독제로 소독하기)

مل کر استعمال کرنے کی صورت میں استعمال کرنے کے بعد لاکس یا گھریلو استعمال کی اینٹی سپٹک سے جراثیم دور کرنا

진료 등 외출이 불가피할 경우 반드시 관할 보건소에 먼저 연락하기

علاج کے غرض سے باہر جانا ناگزیر ہونے کی صورت میں پہلے مقامی ہیلتھ سنٹر سے رابطہ کریں

가족 또는 동거인과 대화 등 접촉하지 않기

خاندان یا ساتھ رہنے والوں کے ساتھ گفتگو کی غرض سے میل جول نہ رکھنا

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

ناگزیر حالات ہونے کی صورت میں ایک دوسرے کا سامنا مت کریں ، ماسک استعمال کرتے ہوئے باہمی فاصلہ 2 میٹر سے زیادہ ہونا چاہیے

개인물품(개인용 수건, 식기류, 휴대전화 등) 사용하기

اپنی ذاتی چیزیں [اپنا تولیہ ، کھانے کے برتن ، موبائل فون] استعمال کرنا

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

کپڑے اور بیڈ شیٹس علیحدہ دھونا ، خاص کر کھانے کے برتن علیحدہ کر کے اچھی طرح دھونے سے پہلے دوسرا شخص استعمال مت کرے

건강수칙 지키기

حفظان صحت کے اصولوں پر پابندی کرنا

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

ہاتھ دھونا ، ہاتھوں سے جراثیم ختم کرنا ، خود کو صاف ستھرا رکھنا ، کھانسی آنے کی صورت میں ماسک کا استعمال ضروری ہے

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

ماسک نہ ہونے کی صورت میں آستین کو منہ اور ناک پر رکھ کر کھانسی کرنا ، کھانسی کے بعد ہاتھ دھونا، ہاتھوں کو جراثیم کش محلول سے صاف کرنا

능동감시 기간 동안 관할 보건소가 연락하여 증상 등을 확인할 예정입니다.

عملی نگہداشت کے دورانیہ علامات کے متعلق مقامی ہیلتھ سنٹر آپ سے رابطہ رکھے گا
확진환자와 접촉 후 14일이 경과하는 날까지 자가 모니터링하여 주시기

바랍니다.

امید کرتے ہیں کہ تشخیص ہونے والے شخص سے ملاپ کے بعد 14 دن سے زیادہ اکیلے رہ کر مانیٹرنگ کریں گے

자가모니터링 방법

گھریلو مانیٹرنگ کا طریقہ

O 호흡기증상 등 감염 증상이 나타나는지 스스로 건강상태 확인

سائنس لینے میں مشکل ہونے کی علامات یا انفیکشن ہوئی کہ نہیں خود جسمانی صحت کو جانچنا

O 매일 아침, 저녁으로 체온 측정하기

روزانہ صبح ، شام بخار چیک کرنا

O 보건소에서 1일 1회 이상 연락 시, 감염 증상 알려주기

مقامی ہیلتھ سنٹر سے دن 1 مرتبہ سے زیادہ رابطہ کرتے وقت انفیکشن کی علامات کے متعلق مطلع کرنا

코로나바이러스감염증-19 주요 증상

کرونا وائرس-19 سے متاثرہ شخص کی ضروری علامات

O 발열(37.5℃이상) O 호흡기증상(기침, 인후통 등) O 폐렴

بخار [37,5 سے زیادہ ہونا]

سائنس لینے میں مشکل [کھانسی ، گلے میں درد ہونا]

نمونہ ، پھیپھڑے کا ورم

자가격리대상자

가족 · 동거인 생활수칙(필리핀)

PATNUBAY PARA SA PAMILYA AT NAKASALAMUHA NG TAONG
NAKA QUARANTINA.

최대한 자가격리대상자와 접촉하지 않기

UMIWAS SA PAKIKISALAMUHA SA TAONG NAKA QUARANTINA.

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

* IPINAGBABAWAL ANG PAKIKI SALAMUHA NG TAONG MAHINA ANG
RESISTENSYA, MAGING ANG PAGBISITA NG MAY EDAD, BUNTIS, KABATAAN O
MGA TAONG NAKARARANAS NG KAHIRAPAN SA PAGHINGA, KANSER ATBP.

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

KUNG DI MAIWASAN ANG PAKIKISALAMUHA, MAGSUOT NG MASK AT
PANATILIHIN ANG 2M LAYO BAWAT ISA.

자가격리대상자와 독립된 공간에서 생활하고, 공용으로 사용하는 공간은 자주
환기 시키기

MANATILI MALAYO SA LUGAR NG QUARANTINA, PANATILIHIN ANG VENTILASYON
SA PANGPUBLIKONG LUGAR.

물과 비누 또는 손세정제를 이용하여 손을 자주 씻기

HUGASAN PALAGI ANG KAMAY GAMIT ANG SABON AT TUBIG O HAND SANITIZER.

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

IHIWALAY ANG PANSARILING KAGAMITAN. (GAMIT SA PAGKAIN, BASO,
TUWALYA, GAMIT SA HIGAN ATBP.)

* 자가격리대상자의 의복 및 침구류 단독세탁

* BAGO LABHAN IHIWALAY ANG MGA GINAMIT SA HIGAAN NG TAONG PINAGHIHINALANG INFECTED.

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

* BAGO HUGASAN IHIWALAY ANG KAGAMITAN SA PAGKAIN NG TAONG PINAGHIHINALANG INFECTED AT WAG IPAGAMIT SA IBA.

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

LINISIN ANG MGA LUGAR NA MADALAS HAWAKAN GAYA NANG IBABAW NG LAMESA, DOORKNOB, KAGAMITAN SA BANYO, KEYBOARD, MGA LAMESITA ATBP.

자가격리대상자의 건강상태 주의 깊게 관찰하기

OBSERBAHAN NG MABUTI ANG PANGKALUSUGANG KALAGAYAN NG ISANG PINAGHIHINALANG MAY COVID.

코로나바이러스감염증-19 주요 증상

MGA PANGUNAHING SINTOMAS NG COVID 19

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

O LAGNAT (NA DI BABABA SA 37.5°C) O PALATANDAAN SA KAHIRAPAN SA PAGHINGA (UBO, PANANAKIT NG LALAMUNAN ATBP.)

O PNEUMONIA

질병관리본부

2020.2.12.

KCDC

자가격리대상자 생활수칙

PATNUBAY SA PAGKA QUARINTINA

감염전과 방지를 위해 격리장소 외에 외출 금지

PARA MAIWASAN MAKAHAWAHUWAG LALABAS NG QUARANTINA.

독립된 공간에서 혼자 생활하기

MANATILI SA ISANG NAKAHIWALAY NA LUGAR.

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

* PANATILIHIN NAKASARA ANG PINTO AT BUKSAN ANG BINTANA. * KUMAIN MAG ISA.

* 가능한 혼자만 사용할 수 있는 화장실과 세면대가 있는 공간 사용하기

* KUNG KINAKAILANGAN, GUMAMIT NG HIWALAY NA BANYO AT LABABO.

(공용으로 사용 시, 사용 후 락스 등 가정용 소독제로 소독하기)

(IDISINFECT ANG MGA ITO GAMIT ANG CHLORINE BLEACH MATAPOS GAMITIN.)

진료 등 외출이 불가피할 경우 반드시 관할 보건소에 먼저 연락하기

KUNG KAILANGAN LUMABAS SA KADAHILANANG MEDIKAL IPAALAM O TUMAWAG MUNA SA LOKAL NA KAGAWARAN.

가족 또는 동거인과 대화 등 접촉하지 않기

IWASAN ANG PAKIKIPAG UGNAYNAN SA PAMILYA AT PAKIKISALAMUHA (GAYA NG PAKIKIPAG USAP ATBP).

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

* IWASAN MAG USAP NG MAGKAHARAP, MAGSUOT NG MASK, AT PANATILIHIN ANG 2M LAYO BAWAT ISA.

개인물품(개인용 수건, 식기류, 휴대전화 등) 사용하기

PERSONAL NA KAGAMITAN (GAYA NG SARILING TUWALYA, GAMIT SA PAGKAIN, CELLPHONE ATBP.)

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

* IHIWALAY ANG MGA DAMIT AT BEDDING NG TAONG PINAGHIHINALANG INFECTED SAKA LABAHAN. * HUGASAN ANG KAGAMITAN SA PAGKAIN AT IHIWALAY PARA DI MAGAMIT NG IBA.

건강수칙 지키기

SUNDIN ANG PATNUBAY PANGKALUSUGAN

- * 손씻기, 손소독 등 개인위생 철저히 준수 * 기침이 날 경우 반드시 마스크 착용
- * SUNDIN ANG NIREKOMENDANG PARAAN NG PAG IWAS GAYA NG MAGHUGAS NG KAMAY, GUMAMIT NG HAND SANITIZER ATBP.
- * 마스크가 없을 경우 옷소매로 입과 코를 가려 기침하기, 기침 후 손씻기·손소독 하기
- * KUNG BABAHING MAGSUOT NG MASK KUNG WALA TAKPAN ANG BIBIG AT ILONG GAMIT ANG MANGGAS NG DAMIT, MAGHUGAS NG KAMAY PAGKATAPOS BUMAHING, MAG HAND SANITIZER.

능동감시 기간 동안 관할 보건소가 연락하여 증상 등을 확인할 예정입니다.

SA PANAHOON NG ACTIVE MONITORING ANG HEALTH CENTER AY TATAWAG PARA ALAMIN ANG MGA SINTOMAS NA NARARAMDAMAN.

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

IPAGPATULOY ANG SELF QUARANTINE 14 NA ARAW MULA SA ARAW NA MAKASALAMUHA ANG ISANG INFECTED.

자가모니터링 방법

PARAAN NG SELF MONITORING

- 호흡기증상 등 감염 증상이 나타나는지 스스로 건강상태 확인
- MAGOBSERBA KUNG MAY SINTOMAS NG ISANG INFECTED GAYA KAHIRAPAN SA PAGHINGA ATBP.
- 매일 아침, 저녁으로 체온 측정하기
- I CHECK ANG TEMPERATURA KADA UMAGA AT GABI.
- 보건소에서 1일 1회 이상 연락 시, 감염 증상 알려주기
- KAPAG TUMAWAG ANG HEALTH CENTER IPAALAM ANG MGA SINTOMAS NA NARARAMDAMAN.

코로나바이러스감염증-19 주요 증상

MGA PANGUNAHING SINTOMAS NG COVID 19

- 발열(37.5℃이상) ○ 호흡기증상(기침, 인후통 등) ○ 폐렴

O LAGNAT (NA DI BABABA SA 37.5C) O PALATANDAAN SA KAHIRAPAN SA
PAGHINGA (UBO, PANANAKIT NG LALAMUNAN ATBP.)
O PNEUMONIA