

자가격리대상자 가족 · 동거인 생활수칙

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

감염전과 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 derajat atau lebih ○ Gejala pernafasan(Batuk, Nyeri tenggorokan)
- Pneumonia
- Demam (37.5°C atau lebih) ○ Gejala pernafasan(batuk, nyeri tenggorokan)
- Pneumonia/infeksi paru-paru