

자가격리대상자 가족·동거인 생활수칙

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

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 생활수칙

Quy tắc sinh hoạt cho đối tượng cách ly tại nhà

감염전과 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 khuỷ 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