질병관리본부 2020.2.12.

KCDC

자가격리대상자

가족·동거인 생활수칙

ກົດລະບຽບການແຍກປ່ຽວຂອງຄົນໃນຄອບຄົວ / ຜູ້ທີ່ອາໄສຢູ່ຮ່ວມກັນ

|  |
| --- |
| 최대한 자가격리대상자와 접촉하지 않기\* 특히 노인, 임산부, 소아, 만성질환, 암 등 면역력이 저하된 분은 접촉 금지! \* 외부인 방문 제한ຫລີກລ້ຽງການເຂົ້າໃກ້ຜູ້ຖືກແຍກປ່ຽວໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະຫຼາຍໄດ້\* ໂດຍສະເພາະຄົນທີ່ມີພູມຕ້ານທານຕ່ຳເຊັ່ນ: ຜູ້ສູງອາຍຸ, ແມ່ຍິງຖືພາ, ເດັກນ້ອຍ, ພະຍາດ ຊ້ຳເຮື້ອ, ແລະມະເຮັງແມ່ນຫ້າມເຂົ້າໃກ້\* ຈຳກັດການຢ້ຽມຢາມຈາກພາຍນອກ |
| 불가피하게 자가격리대상자와 접촉할 경우 마스크를 쓰고 서로 2m 이상 ກໍລະນີຈຳເປັນທີ່ຈະຕ້ອງໄດ້ຢູ່ຮ່ວມກັບຜູ້ຖືກແຍກປ່ຽວແມ່ນໃຫ້ໃສ່ຫນ້າກາກອະນາໄມແລະເວັ້ນໄລຍະຫ່າງ2ແມັດ |
| 자가격리대상자와 독립된 공간에서 생활하고, 공용으로 사용하는 공간은 자주 환기 시키기ຜຸ້ຖືກແຍກປ່ຽວໃຫ້ຢູ່ໃນຂົງເຂດທີ່ກຳຫນົດໃຫ້ຢູ່,ຄວນລະບາຍອາກາດເລີ້ອຍໆໃນຂົງເຂດທີ່ມັກໃຊ້ເລີ້ອຍໆ |
| 물과 비누 또는 손세정제를 이용하여 손을 자주 씻기ລ້າງມືຂອງທ່ານເລື້ອຍໆດ້ວຍນໍ້າແລະສະບູຫຼືເຄື່ອງອະນາໄມມື |
| 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 금지ບໍ່ໃຊ້ເຄື່ອງໃຊ້ຮ່ວມກັບຜູ້ທີ່ຖືກແຍກປ່ຽວເຊັ່ນ(ເຄື່ອງໃຊ້ໂຕະ, ນ້ ຳ, ຜ້າເຊັດໂຕ, ຜ້າປູບ່ອນນອນແລະອື່ນໆ)\* ການຊັກເຄື່ອງນຸ່ງແລະເຄື່ອງນອນພຽງຄົນດຽວ ສຳ ລັບຄົນທີ່ຖືກແຍກປ່ຽວ\* ຖ້ວຍແຍກຕ່າງຫາກ, ແລະອື່ນໆ ສຳ ລັບບຸກຄົນທີ່ຖືກແຍກປ່ຽວ ແລະຫ້າມບໍ່ໃຫ້ຄົນອື່ນນຳໃຊ້ກ່ອນລ້າງ. |
| 테이블 위, 문 손잡이, 욕실기구, 키보드, 침대 옆 테이블 등 손길이 많이 닿는 곳의 표면 자주 닦기ເຊັດບ່ອນທີ່ມີການ ສຳ ຜັດເລື້ອຍໆ, ເຊັ່ນວ່າຢູ່ເທິງໂຕະ, ບານຈັບໃນປະຕູ, ເຄື່ອງໃຊ້ຫ້ອງນ້ ຳ, ແປ້ນພິມ, ໂຕະຕຽງແລະອື່ນໆ. |
| 자가격리대상자의 건강상태 주의 깊게 관찰하기ສັງເກດສຸຂະພາບຂອງຜູ້ທີ່ຖືກແຍກປ່ຽວຢ່າງລະມັດລະວັງແລະເລິກເຊິ່ງ |

|  |
| --- |
| 코로나바이러스감염증-19 주요 증상ອາການຫລັກຂອງພະຍາດ Coronavirus Infection-19  |

O 발열(37.5℃이상) O 호흡기증상(기침, 인후통 등) O 폐렴

O ໄຂ້ (ອຸນຫະພູມຫຼາຍກວ່າ 37,5 ℃) O ອາການກ່ຽວກັບທາງເດີນຫາຍໃຈ (ໄອ, ເຈັບຄໍ) O ປອດອັກເສບ

질병관리본부 2020.2.12.

KCDC

자가격리대상자 생활수칙

ກົດລະບຽບໃນການດຳລົງຊີວິດຂອງຜູ້ຖືກແຍກປ່ຽວ

|  |
| --- |
| 감염전파 방지를 위해 격리장소 외에 외출 금지ຢ່າໄປຢູ່ນອກພື້ນທີ່ກັກກັນເພື່ອປ້ອງກັນການແຜ່ລະບາດຂອງການຕິດເຊື້ອ |
| 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\* ປິດການຢ້ຽມຢາມແລະເປິດປ່ອງຢ້ຽມເພື່ອລະບາຍອາກາດເລື້ອຍໆ \* ຮັບປະທານອາຫານຄົນດຽວ.\* ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ໃຊ້ພື້ນທີ່ພ້ອມຫ້ອງນ້ ຳ ພິເສດທີ່ສາມາດໃຊ້ໄດ້ຄົນດຽວ. (ເມື່ອໃຊ້ ສຳ ລັບການ ນຳ ໃຊ້ໃນສາທາລະນະ, ໃຫ້ຂ້າເຊື້ອດ້ວຍຢາຂ້າເຊື້ອເຊັ່ນ: Lax ຫຼັງຈາກ ນຳ ໃຊ້) |
| 진료 등 외출이 불가피할 경우 반드시 관할 보건소에 먼저 연락하기ກໍລະນີທີ່ຫລີກລ່ຽງບໍ່ໄດ້ທີ່ຈະຕ້ອງອອກໄປນອກເພື່ອໄປປິ່ນປົວຕົນເອງໃຫ້ຕິດຕໍ່ຫາສາທາລະນະສຸກກ່ອນ |
| 가족 또는 동거인과 대화 등 접촉하지 않기\* 불가피할 경우, 얼굴을 맞대지 않고 마스크를 쓴 채 서로 2m이상 거리 두기ຫລີກລ້ຽງການສົນທະນາ,ການເຂົ້າໃກ້ແລະອື່ນໆກັບຄົນໃນຄອບຄົວແລະຜູ້ອາໄສຢູ່ຮ່ວມກັນ\* ຖ້າເປັນໄປໄດ້ທີ່ຫຼີກລ່ຽງບໍ່ໄດ້, ຄວນຮັກສາໄລຍະຫ່າງຈາກ 2m ຂຶ້ນໄປຈາກກັນແລະຫ້າມໃຫ້ຫນ້າສຳຜັດກັນແລະໃສ່ຫນ້າກາກອະນາໄມ |
| 개인물품(개인용 수건, 식기류, 휴대전화 등) 사용하기\* 의복 및 침구류 단독세탁 \* 식기류 등 별도 분리하여 깨끗이 씻기 전 다른 사람 사용 금지ໃຊ້ເຄື່ອງໃຊ້ສ່ວນຕົວ (ຜ້າເຊັດໂຕສ່ວນຕົວ, ເຄື່ອງໃຊ້ໂຕະ, ໂທລະສັບມືຖືແລະອື່ນໆ)\* ຊັກເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມແລະບ່ອນນອນໃຫ້ສະອາດ. 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 하기ກະລຸນາຮັກສາກົດລະບຽບກ່ຽວກັບສຸຂະພາບ\* ສັງເກດເບິ່ງຢ່າງລະອຽດກ່ຽວກັບສຸຂະອະນາໄມສ່ວນຕົວເຊັ່ນ: ການລ້າງມືແລະການຂ້າເຊື້ອໃນມື \* ທ່ານຕ້ອງໃສ່ໜ້າ ກາກເວລາທີ່ທ່ານໄອ\* ຖ້າທ່ານບໍ່ມີ ໜ້າ ກາກ, ໃຫ້ໄອໂດຍເອົາແຂນເສື້ອປິດປາກແລະດັງຂອງທ່ານ, ແລະລ້າງມືຂອງທ່ານແລະຂ້າເຊື້ອຫຼັງຈາກໄອ |

능동감시 기간 동안 관할 보건소가 연락하여 증상 등을 확인할 예정입니다.

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

ໃນໄລຍະຕິດຕາມກວດກາ, ສຸກສາລາສາທາລະນະຈະຕິດຕໍ່ຫາທ່ານເພື່ອກວດສອບອາການ.

ກະລຸນາຕິດຕາມກວດກາຄົນໃນຄອບຄົວທີ່ໄດ້ເຂົ້າໃກ້ກັບຜູ້ຕິດເຊື້ອຈົນກວ່າຈະກາຍ14ມື້.

|  |
| --- |
| 자가모니터링 방법ວິທີການຕິດຕາມກວດກາຄົນໃນຄອບຄົວ |

O 호흡기증상 등 감염 증상이 나타나는지 스스로 건강상태 확인

O 매일 아침, 저녁으로 체온 측정하기

O 보건소에서 1일 1회 이상 연락 시, 감염 증상 알려주기

O ກວດເບິ່ງສະພາບສຸຂະພາບຂອງຕົວທ່ານເອງ, ເຊັ່ນວ່າອາການຫາຍໃຈ

O ການວັດແທກອຸນຫະພູມໃນຮ່າງກາຍທຸກໆເຊົ້າແລະແລງ

O ຖ້າທ່ານຕິດຕໍ່ສຸກສາລາສາທາລະນະຫຼາຍກວ່າ ໜຶ່ງ ເທື່ອຕໍ່ມື້, ໃຫ້ບອກອາການຂອງການຕິດເຊື້ອ

|  |
| --- |
| 코로나바이러스감염증-19 주요 증상ອາການຫລັກຂອງພະຍາດ Coronavirus Infection-19  |

O 발열(37.5℃이상) O 호흡기증상(기침, 인후통 등) O 폐렴

O ໄຂ້ (ອຸນຫະພູມຫຼາຍກວ່າ 37,5 ℃) O ອາການກ່ຽວກັບທາງເດີນຫາຍໃຈ (ໄອ, ເຈັບຄໍ) O ປອດອັກເສບ