

KCDC

# 자가격리대상자 가족·동거인 생활수칙

បទប្បញ្ញត្តិក្នុងការរស់នៅសម្រាប់អ្នកដែលស្ថិតនៅក្នុងរយៈពេលនៃការរស់នៅដាច់ដោយឡែកតែ  
ឯងពីជំងឺឆ្លង ចំពោះអ្នកមានគ្រួសារនិងអ្នករស់នៅតែម្នាក់ឯង

<p>최대한 자가격리대상자와 접촉하지 않기          សូមកុំទៅជិតស្និទ្ធនឹងអ្នកដែលកំពុងស្ថិតនៅដាច់ដោយឡែកតែឯង ពីជំងឺឆ្លង អោយសោះ។          * 특히 노인, 임산부, 소아, 만성질환, 암 등 면역력이 저하된 분은 접촉 금지! * 외          부인 방문 제한          ជាពិសេសចំពោះ ៖ មនុស្សចាស់, ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ, កូនក្មេង, អ្នកដែលមានជំងឺប្រចាំកាយ,          អ្នកមានជំងឺ មហារីក រឺគឺសផ្សេងៗ ព្រោះអ្នកទាំងអស់នេះមានប្រព័ន្ធការពារសារពាង្គកាយ          ខ្សោយ ដូច្នេះហើយសូមកុំទៅជិតស្និទ្ធនិងអ្នកដែលរស់នៅដាច់ដោយឡែកតែឯងពីជំងឺឆ្លងនេះ          អោយសោះ ហើយហាមមិនអោយមានអ្នកក្រៅចូលមកផងដែរ។</p>
<p>불가피하게 자가격리대상자와 접촉할 경우 마스크를 쓰고 서로 2m 이상 거리          두기          ប្រសិនបើមានករណីដែលអ្នកត្រូវទៅជួបនឹងអ្នកដែលដាក់ខ្លួនអោយនៅដាច់ដោយឡែក          តែឯងពីជំងឺឆ្លងនេះ គប្បីត្រូវពាក់ម៉ាស់ហើយត្រូវនៅអោយឆ្ងាយពីគ្នាប្រវែង2ម៉ែត្រ។</p>
<p>자가격리대상자와 독립된 공간에서 생활하고, 공용으로 사용하는 공간은 자주          환기 시키기          ចំពោះអ្នកដែលដាក់ខ្លួនរស់នៅដាច់ដោយឡែកតែឯងពីជំងឺឆ្លងនេះត្រូវរស់នៅក្នុងកន្លែងមួយ          តែម្នាក់ឯងហើយរបស់របរប្រើប្រាស់ត្រូវសម្អាតនិងឧស្សាហ៍ប្តូរឬរំលាយកាសខ្យល់ក្នុងបន្ទប់អោ          យបានញឹកញាប់។</p>
<p>물과 비누 또는 손세정제를 이용하여 손을 자주 씻기          ត្រូវប្រើប្រាស់ទឹកនិងសាប៊ូ លាងដៃអោយបានញឹកញាប់</p>

자가격리대상자와 생활용품(식기, 물컵, 수건, 침구 등) 구분하여 사용하기  
សម្ភារៈសម្រាប់ប្រើប្រាស់នៅពេលដែលជាក់ខ្លួនអោយនៅដាច់ដោយឡែកតែឯងអំពីជំងឺឆ្លង (សម្ភារៈផ្ទះបាយ, កែវទឹក, កន្សែង, ភួយខ្នើយកន្ទួល។ល។ ត្រូវបែងចែកអោយបានត្រឹមត្រូវក្នុងការប្រើប្រាស់។

\* 자가격리대상자의 의복 및 침구류 단독세탁

អ្នកដែលស្ថិតនៅក្នុងការរស់នៅដាច់ដោយឡែកតែឯងអំពីជំងឺឆ្លងនេះ

របស់របរប្រើប្រាស់ដូចជាខោអាវនិង ភួយខ្នើយជាដើម។ល។ ត្រូវបោកសម្អាតដាច់ដោយឡែកពីគេ។

\* 자가격리대상자의 식기류 등은 별도로 분리하여 깨끗이 씻기 전 다른 사람 사용 금지  
សម្ភារៈសម្រាប់ដាក់បរិភោគអាហារដូចជា ចានស្លាបព្រាជាដើម។ល។ ត្រូវបែងចែកអោយបានច្បាស់លាស់ហើយកុំអោយអ្នកផ្សេងយកទៅប្រើប្រាស់មុនពេលមិនទាន់លាងសម្អាតបានត្រឹមត្រូវ។

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

សូមជូតសម្អាតអោយបានស្អាតត្រង់កន្លែងដូចជា ៖ លើតុអាហារ, កន្លែងគន្លឹះបើកទ្វារ, សម្ភារៈបន្ទប់ទឹក, ប៉ូតុងវាយអក្សរ, គ្រែគេង នៅចំហៀងតុជាដើម។ល។  
ដែលជាកន្លែងដែលយើងប៉ះពាល់ញឹកញាប់។

자가격리대상자의 건강상태 주의 깊게 관찰하기

អ្នកដែលស្ថិតនៅក្នុងការដាក់ខ្លួនអោយដាច់ដោយឡែកតែឯងអំពីជំងឺឆ្លងនេះ ត្រូវមើលនិងតាមដានសុខភាពអោយបានជិតដល់។

코로나바이러스감염증-19 주요 증상

អាការៈសំខាន់ៗនៃជំងឺឆ្លងកូវីដ១៩នេះមានដូចខាងក្រោម

○ 발열 (37.5℃ 이상) មានកម្ដៅចាប់ពី37.5℃ឡើងទៅ

○ 호흡기증상(기침, 인후통 등) មានបញ្ហាផ្លូវដង្ហើមដូចជា(ក្អក, ឈឺបំពង់ក។ល។)

○ 폐렴 ជំងឺរលាកសួតជាដើម

KCDC

### 자가격리대상자 생활수칙

បទប្បញ្ញត្តិក្នុងការរស់សំរាប់អ្នកដែលរស់នៅដាច់ដោយឡែកតែឯងអំពីជំងឺឆ្លង

<p>감염전파 방지를 위해 격리장소 외에 외출 금지          ដើម្បីការពារកុំអោយមានការរីករាលដាលអ្នកដែលស្ថិតនៅក្នុងការរស់នៅដាច់ដោយឡែកតែឯងហាមចេញដើរទៅខាងក្រៅ។</p>
<p>독립된 공간에서 혼자 생활하기          ត្រូវប្រើប្រាស់កន្លែងដែលខ្លួនរស់នៅតែម្នាក់ឯង។          * 방문은 닫은 채 창문을 열어 자주 환기 시키기 * 식사는 혼자서 하기          សូមឧស្សាហ៍បើកបង្អួចដើម្បីផ្លាស់ប្តូរខ្យល់អាកាសខាងក្នុងនៅពេលដែលយើងបិតទ្វារជិតៗ ត្រូវបរិភោគចំណីអាហារតែម្នាក់ឯង។          * 가능한 혼자만 사용할 수 있는 화장실과 세면대가 있는 공간 사용하기          បើសិនជាអាចបន្ទប់ទឹកហើយនិងកន្លែងលុបលាងមុខសូមប្រើប្រាស់តែម្នាក់ឯងបានហើយ។          (공용으로 사용 시, 사용 후 락스 등 가정용 소독제로 소독하기)          បើប្រើប្រាស់កន្លែងរួម កន្លែងដែលបានប្រើប្រាស់រួចហើយនោះ          ត្រូវតែលាងជាមួយនឹងទឹកសម្អាតឬសម្អាតដោយទឹកសំលាប់មេរោគដែលមានស្រាប់</p>
<p>진료 등 외출이 불가피할 경우 반드시 관할 보건소에 먼저 연락하기          ប្រសិនបើអ្នកត្រូវចេញទៅទទួលការព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យអ្នកត្រូវតែខ្វល់ទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យបង្អែកយុំដែលប្រចាំនៅតំបន់អ្នកជាមុនសិន។</p>
<p>가족 또는 동거인과 대화 등 접촉하지 않기          សូមកុំទៅស្ថិតស្ថាលឬនៅក្បែរសមាជិកគ្រួសារ រឺ អ្នកដែលរស់នៅម្នាក់ឯង។          * 불가피할 경우, 얼굴을 맞대지 않고 마스크를 쓴 채 서로 2m이상 거리 두기</p>

បើប្រការដែលមិនអាចជៀសបាននៅពេលនិយាយគ្នា សូមពាក់ម៉ាស់ហើយកុំនិយាយទល់មុខត្រូវនៅអោយឆ្ងាយពីគ្នាប្រវែង២ម៉ែត្រផងដែរ។

개인물품(개인용 수건, 식기류, 휴대전화 등) 사용하기

ត្រូវប្រើប្រាស់សម្ភារៈផ្ទាល់ខ្លួន(របស់ ផ្ទាល់មានខ្លួនដូចជា កន្សែង, គ្រឿងបរិភោគបានស្លាបព្រា, ទូរស័ព្ទ និងរបស់របរប្រើប្រាស់ផ្សេងៗដទៃទៀត

\* 의복 및 침구류 단독세탁

សម្លៀកបំពាក់និង គ្រឿងសម្ភារៈភួយខ្លើយ។ល។ ត្រូវបោកដោយឡែក

\* 식기류 등 별도 분리하여 깨끗이 씻기 전 다른 사람 사용 금지

គ្រឿងសម្ភារៈសម្រាប់ដាក់បរិភោគអាហារដូចជា បានស្លាបព្រា។ល។ ត្រូវបែងចែកអោយបានច្បាស់លាស់ហើយកុំអោយអ្នកផ្សេងយកទៅប្រើប្រាស់ មុនពេលដែលមិនទាន់បានលាងសម្អាតត្រឹមត្រូវ។

건강수칙 지키기

បទប្បញ្ញត្តិដើម្បីការពារសុខភាព

\* 손씻기, 손소독 등 개인위생 철저히 준수

លាងសម្អាតដៃ,

សម្អាតដៃនិងទឹកសម្លាប់មេរោគអ្នកត្រូវគិតគូរធ្វើអនាម័យនេះដោយខ្លួនឯងផ្ទាល់។

\* 기침이 날 경우 반드시 마스크 착용

អ្នកត្រូវតែពាក់ម៉ាស់នៅពេលដែលអ្នកក្អក

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

នៅពេលដែលអ្នកក្អកបើសិនជាគ្មានម៉ាស់អ្នកត្រូវយកដៃអារទៅបាំងមាត់និងច្រមុះនៅពេលដែលអ្នកកំពុងក្អកនោះ។

능동감시 기간 동안 관할 보건소가 연락하여 증상 등을 확인할 예정입니다.

ពេលដែលអ្នកស្ថិតនៅក្នុងការតាមដាននោះខាងបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពយុំនឹងខល់ទៅ

អ្នកដើម្បីសួរនាំអំពីអាការៈរបស់អ្នកជាប្រចាំ។

확진환자와 접촉 후 14일이 경과하는 날까지 자가 모니터링하여 주시기

바랍니다.

បើសិនជាអ្នកបាននៅស្ថិតស្ថាលជាមួយនឹងអ្នកដែលមានផ្ទុកជំងឺ

សូមអ្នកតាមដានអំពីអាការៈរបស់ខ្លួនរហូតទាល់តែហួសរយៈពេល14ថ្ងៃឡើងទៅ។

자가모니터링 방법  
របៀបនៃការតាមដានអាការៈដោយខ្លួនឯង

○ 호흡기증상 등 감염 증상이 나타나는지 스스로 건강상태 확인

ប្រសិនបើអ្នកមានអាការៈផ្លូវដង្ហើមនិង

មានអារម្មណ៍ថាខ្លួនដូចជាឆ្លងជំងឺដូច្នោះអ្នកត្រូវពិនិត្យនិងតាមដានអាការៈដោយឯងផ្ទាល់

○ 매일 아침, 저녁으로 체온 측정하기

ជារៀងរាល់ថ្ងៃអ្នកត្រូវវាស់កំដៅអោយបានទៀងទាត់

នៅពេលព្រឹកនិងពេលល្ងាច ។

○ 보건소에서 1일 1회 이상 연락 시, 감염 증상 알려주기

បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពយុំនិងខល់ទៅកាន់អ្នកក្នុងមួយថ្ងៃម្តងដើម្បីតាមដានអាការៈរបស់អ្នកដូច្នោះអ្នកត្រូវរាយការណ៍ពីអាការៈអ្នកអោយបានច្បាស់លាស់។

សំអ្នកដូច្នោះអ្នកត្រូវរាយការណ៍ពីអាការៈអ្នកអោយបានច្បាស់លាស់។

코로나바이러스감염증-19 주요 증상  
អាការៈសំខាន់ៗនៃជំងឺកូវីណា19នេះមាន

○ 발열(37.5℃ 이상) មានកម្ដៅចាប់ពី37.5℃ឡើងទៅ

○ 호흡기증상(기침, 인후통 등) មានបញ្ហាផ្លូវដង្ហើមដូចជា(ក្អក, ឈឺបំពង់ក។ល។)

○ 폐렴 ជំងឺរលាកសួតជាដើម