

## 자가격리대상자

### 가족 · 동거인 생활수칙

ກໍາລວະປັບປການແພຍກປ່ານ ປົວຂອງອຸປະນາໂຕ /

최대한 자가격리대상자와 접촉하지 않기

\* 특히 노인, 임산부, 소아, 만성질환, 암 등 면역력이 저하된 분은 접촉 금지! \*

외부인 방문 제한

ຫລົງຈາກວົງການແຂ້ງໃກ້ ແລະ ຖ້າກະແພຍກປ່ານ ປົວໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະຫຼາຍໄດ້

\* ໂດຍຮະເພາະຄົນທີ່ມີຜູມຕ້ານທານຕ່າງໆ ຈຳເຊັ່ນ: ໜັ້ສູງອາຍຸ, ເມື່ອຍິງຖືພາ, ດັກນັ້ອຍ, ພະຍາດ ຊົ້າຮັ້ອ, ແວະມະຮັ້ງແມ່ນຫາ ແລະ ລົງໃກ້ \* ລຳກໍດການຢ່າງຍິ່ງຍາຍນອກ

불가피하게 자가격리대상자와 접촉할 경우 마스크를 쓰고 서로 2m 이상

ກໍ່ນະນິລຳເປັນທີ່ຈະຕົ້ອງໄດ້ຢູ່ກ່ອມກັບຜູ້ຖືກແພຍກປ່ານແມ່ນໃຫ້ໃສ່ຫນ້າກາກອະນາໄມແວະວັ້ນ  
ໄລຍະຫ່າງ2ແມັດ

자가격리대상자와 독립된 공간에서 생활하고, 공용으로 사용하는 공간은 자주  
환기 시키기

ຜູ້ຖືກແພຍກປ່ານໃຫ້ຢູ່ໃນຂົງແຂດທີ່ກຳທົນດໃຫ້ຢູ່, ຄວບວະບາຍອາກາດເວັ້ອລົງໃນຂົງແຂດທີ່ມັກ  
ໃຈ້ວັ້ອລົງ

물과 비누 또는 손세정제를 이용하여 손을 자주 씻기

វាទោកស្របតាមនីតិយាល័យប្រចាំឆ្នាំនេះនឹងបានរាយការណាមី

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 금지

បំពួនតីខ្លួនទៅក្នុងកាបូឡូតិ៍ទិន្នន័យកប្បែរឡើង(តីខ្លួនទៅក្នុងកាបូឡូតិ៍ទិន្នន័យកប្បែរឡើង)

\* 가방과 키트는 개인용으로 분리하여 깨끗이 씻기 전 다른 사람 사용 금지

\* 개인용으로 분리하여 깨끗이 씻기 전 다른 사람 사용 금지

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

ផ្ទៃបំបាត់ជាការការពារក្នុងកាបូឡូតិ៍ទិន្នន័យកប្បែរឡើង, ផ្ទៃបំបាត់ជាការការពារក្នុងកាបូឡូតិ៍ទិន្នន័យកប្បែរឡើង, បានត្រួតពិនិត្យការការពារក្នុងកាបូឡូតិ៍ទិន្នន័យកប្បែរឡើង.

자가격리대상자의 건강상태 주의 깊게 관찰하기

ស្វែងរកស្នើសុំសាស្ត្រធម៌របស់ខ្លួនរាយការណាមី

### 코로나바이러스감염증-19 주요 증상

인플루엔자바이러스 감염증-19 (Coronavirus Infection-19)

- 발열(37.5°C 이상)
- 호흡기증상(기침, 인후통 등)
- 폐렴
- 기침 (��体温 37.5 °C)
- 인후통 (咽喉痛)

보건당국에서

## 자가격리대상자 생활수칙

### 가) 생활수칙(생활방법)

감염전파 방지를 위해 격리장소 외에 외출 금지

여기서는 개인적인 생활수칙을 정하고자 한다.

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)

당뇨병, 고혈압, 간질 등 특수한 질환자는 병원에서 조언하는 바에 따라 개인적인 생활수칙을 수립하는 경우 해당하는 내용은 제외된다.

\* 비단가능한 경우에는 복용약물이나 생활수칙을 조언하는 경우 \* 헌혈이나 혈액증정 등 혈액기증은 개인적인 생활수칙을 수립하는 경우 제외된다.

\* 개인적인 생활수칙은 개인적인 생활수칙을 수립하는 경우 제외된다.

(예: 개인적인 생활수칙은 개인적인 생활수칙을 수립하는 경우 제외된다.)

진료 등 외출이 불가피할 경우 반드시 관할 보건소에 먼저 연락하기

ກໍ ລະບົບ ທານ ກວ ປິຈັບ ໄດ້ ທີ່ ລະຕ້ ອຸງອອກໄປນອກແຍ ອັບປົງ ນ  
ບໍ ວັນ ນໂຮງໃຫ ຕົດຕົ ທາສາທາວະນະສ ກກ ອນ

### 가족 또는 동거인과 대화 등 접촉하지 않기

\* 불가피할 경우, 얼굴을 맞대지 않고 마스크를 쓴 채 서로 2m 이상 거리 두기

ຫວິກວັງການສ ນກະນາ, ການຂົ ກິໄ ແວະທ ບົງກ ບຄ ນໃນຄອບຄ ວິວະຜ ທາໄ

\* 헉感冒(비염)이나 천식(喘息) 등으로 인한 호흡 곤란은 2m

ຂຶ້ນໄປລາກກັນແວທ ກມໃຫ ທານ ກວ່າຜ ດກ ນແວະໄສ ທານ ກາກຂະນາໄມ

### 개인물품(개인용 수건, 식기류, 휴대전화 등) 사용하기

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

ໃຊ້ເຄື່ອງໃຊ້ສ່ວນຕົວ (ຜ້າເຊັດໂຕສ່ວນຕົວ, ເຄື່ອງໃຊ້ຕະ, ໂທວະສັບມືຖືແວະອື່ນງ)

\* ຖໍ່ ກເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ມແວະບ່ອນນອນໃຫ ສະໜາດ. ແວະທ ກມຜ ອ ນບໍ່ໃຊ \*

### 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 하기

ກະນ ນາກ ກສາກົດວະບຽບກ ປິວກ ບສຸຂະພາບ

\* ສັງເກດເບິ່ງຢ່າງວະອູນກ່ຽວກັບສຸຂະອະນາໄມສ່ວນຕົວເຊັ່ນ: ການລັງມືແວະການຂ້າເຊື້ອໃນມ \*

ກາກວົວຫົ່ວ່າທ່ານໄອ

\* 헉感冒(비염)이나 천식(喘息) 등으로 인한 호흡 곤란은 2m

ແວະວັງມືຂອງທ່ານແວະຂ ກວ່າຜ ທາກໄອ

능동감시 기간 동안 관할 보건소가 연락하여 증상 등을 확인할 예정입니다.

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

ໃນໄວລະຕິດຕາມກວດກາ, ສຸກສາວາສາທາວະນະລະຕິດຕໍ່ທ່າງທ່ານເຜື່ອກວດສະບັບອາການ.

ກະວົນ, ນາມຕົດຕາມກວດກາຄົ້ນໃນຄອບຄົວທີ່ໄດ້ແຂ່ງໜ້າກົບຜູ້ຕ້ອງຢູ່ຮ່ວມມືການ.

### 자가모니터링 방법

ວິທີການຕົດຕາມກວດກາຄົ້ນໃນຄອບຄົວ

- 호흡기증상 등 감염 증상이 나타나는지 스스로 건강상태 확인
- 매일 아침, 저녁으로 체온 측정하기
- 보건소에서 1일 1회 이상 연락 시, 감염 증상 알려주기
- 개인별로 예방접종 및 예방접종 완료 여부, 예전에 암이나 폐 질환 있는지 알기
- 개인별로 예방접종 여부 알기

○ 국가별로 확진된 코로나바이러스 감염증-19 주요 증상

ອາການຫວັງ ກຂຽນຟະໜາດ Coronavirus Infection-19

- 발열(37.5°C 이상)
- 호흡기증상(기침, 인후통 등)
- 폐렴
- 콧出血 (체온 37.5 °C 이상)
- 증상(기침, 폐렴 등)