

- ① (기본원칙) 연말 모임·행사는 취소하거나 비대면·비접촉으로 전환, 불요불급한 외출 자제
(အခြေခံမူ) နှစ်ကုန် စည်းဝေးခြင်း-ပွဲလုပ်ခြင်း ပယ်ဖျက်ခြင်းဖြစ်စေ မျက်နှာချင်းမဆိုင်ဘဲ-တိုက်ရိုက်မထိတွေ့ဘဲ နေပေးပါ။
မလိုအပ် အရေးမကြီးဘဲ အပြင်မထွက်စေချင်ပါ
- ② (부득이한 외출 시) 실내 상시 마스크 착용, 다른 사람과 거리두기, 손씻기 등 방문 장소 및 동선 별로 생활
방역 수칙 철저히 준수
(မဖြစ်မနေ အပြင်ထွက်ရစဉ်) အခန်းအတွင်း နေထိုင်စဉ် နှာခေါင်းစည်းကို တပ်ဆင်ပါ။ အခြားသူများနှင့် ခပ်ခွာခွာနေပါ။
လက်ဆေးခြင်း စသဖြင့် သွားရောက်သည့်နေရာနှင့် ဦးတည်ချက်အတိုင်း နေထိုင်မှုဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများအား
အလေးထား လိုက်နာပါ

공통 사항:

- 실내 및 2m 이상 거리 유지가 어려운 실외에서 마스크 착용
အခန်းအတွင်း နှင့် ဂြိုဟ်တုအကွာ ခပ်ခွာခွာနေရန် ခက်ခဲသော အခန်းပြင်ပတွင် နှာခေါင်းစည်းကို တပ်ဆင်ပါ
- * 마스크 착용 의무화 및 과태료 부과 대상 시설은 별도 확인
နှာခေါင်းစည်း မဖြစ်မနေ တပ်ဆင်ရန်နှင့် ဒဏ်ကြေးပေးဆောင်ရန် လိုအပ်သည့် အဆောက်အဦများအား သီးသန့် စိစစ်ခြင်း
- 필수적인 경우가 아닌 불요불급한 외출 자제, 비대면·비접촉으로 모임·행사 진행
အမှန်တကယ်လိုအပ်၍ မဟုတ်ဘဲ အရေးမကြီးဘဲ အပြင်မထွက်စေချင်ပါ။ မျက်နှာချင်းမဆိုင်ဘဲ-တိုက်ရိုက်မထိတွေ့သည့်
စုဝေးခြင်း-ပွဲလုပ်ခြင်းမျိုးသာ လုပ်ဆောင်ပါ
- 발열, 호흡기 증상 등 의심 증상이 있는 경우, 선별진료소를 방문하여 검사
အဖျားနှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာဆိုင်ရာ သံသယဖြစ်ဖွယ် လက္ခဏာများ ရှိပါက ရောဂါရှာဖွေစစ်ဆေးကုသရေး
ဆေးခန်းသို့ သွားရောက် စစ်ဆေးပါ
- 타인과 접촉 최소화 및 사람 많은 다중이용시설 이용 자제
အခြားသူနှင့် ထိတွေ့မှု အနည်းဆုံးဖြစ်အောင်နေထိုင်ရန်နှင့် လူစည်ကားသော အများသုံးအဆောက်အဦး အသုံးမပြုစေချင်ပါ

1. 숙소에서 생활 할 때
အဆောင်တွင် နေထိုင်စဉ်

“숙소에서 **모임없이** 안전하게 즐기세요!”

အဆောင်တွင် လူစုဝေးခြင်း မပြုလုပ်ဘဲ ဘေးကင်းလုံခြုံစွာဖြင့်
ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်ပါ။

- 연말·연시 기간은 소규모로 보내기
နှစ်ကုန်-နှစ်ဆန်း အချိန်ကာလများကို အကျဉ်းရှုံး(လူနည်းစု)၍ ဖြတ်သန်းပါ
- 손이 많이 닿는 곳(리모컨, 손잡이 등)은 하루에 1번 이상 소독
လက်ဖြင့် အများဆုံး ထိတွေ့သော နေရာ(စက်ခလုတ်၊ လက်ကိုင် စသဖြင့်)ကို တစ်နေ့ကို တစ်ကြိမ်နှင့် အထက် ပိုးသတ်ပါ
- 연말·새해인사는 영상통화 등 마음으로 함께 하기
နှစ်ကုန်-နှစ်သစ်ကူးနှုတ်ဆက်ခြင်းကို ဗီဒီယိုခေါ်ဆိုခြင်း စသဖြင့် စိတ်နှစ်၍ အတူတကွ နှုတ်ဆက်ရန်

2. 부득이하게 외출할 때
မရမကအပြင်သို့ ထွက်ခွာစဉ်

“외출은 **가급적 짧게, 혼잡하지 않은 곳으로**

အပြင်တွင် အတတ်နိုင်ဆုံး ခဏသာနေရန်၊ လူမရှုပ်ထွေးသည့်
နေရာသို့သာ!

- **혼잡하지 않은 시간 선택하여 가급적 머무르는 시간 최소화**
 လူမှုပွဲထွေးသည့် အချိန်ကို ရွေးချယ်၍ အတတ်နိုင်ဆုံး နေရမည့်အချိန်ကို လျှော့ချပါ
- **밀폐·밀집·밀접 장소는 가지 않기**
 လူစုလူဝေး အများနှင့်အနီးကပ်ထိတွေ့ရသည့် နေရာမျိုးကို မသွားရန်

3. 대중교통 이용하여 이동할 때 အများသုံးယာဉ်လိုင်း အသုံးပြုပြီး သွားလာရချိန်

“대중교통 이용시엔 마스크, 거리두기는 필수!”
 အများသုံးယာဉ်လိုင်းကို အသုံးပြုစဉ် နှာခေါင်းစည်းတပ်ရန်၊
 ခပ်ခွာခွာနေရန် လိုအပ်!

- **가급적 좌석 예약은 비대면 서비스(사전 온라인 예약, 모바일 체크인 등) 이용**
 အတတ်နိုင်ဆုံး ထိုင်ခုံနေရာ ဘိုကင်ကို မျက်နှာချင်းဆိုင်မတွေ့ဘဲ ဝန်ဆောင်မှု(ကြိုဝင်၍ အွန်လိုင်းဘိုကင်၊
 ဖုန်းဖြင့်ဝင်ရောက်၍ စာဖြင့်) အသုံးပြုရန်
- * **좌석 예매 시 가급적 한 좌석 띄워 예매** ထိုင်ခုံနေရာ မှာယူစဉ် အတတ်နိုင်ဆုံး တစ်ခုံခြား၍ မှာယူပါ
- **가급적 휴게소 방문 자제, 방문 시 체류시간 최소화 및 공용 공간에서의 음식 섭취 자제**
 အတတ်နိုင်ဆုံး နားနေစခန်း မသွားပါနှင့်၊ မဖြစ်မနေ သွားရစဉ် နေထိုင်သွားလာသည့် အချိန်ကို လျှော့ချရန်နှင့် အများသုံး
 နေရာများမှာ အစာစားခြင်းများ မပြုလုပ်စေချင်ပါ
- **객실내 대화·통화 자제, 꼭 필요한 통화는 기차 통로 이용하여 작은 목소리로 통화**
 ဧည့်ဆောင်တွင်း စကားပြောခြင်း-ဖုန်းပြောခြင်း မပြုရ၊ တကယ်လိုအပ်၍ ဖုန်းပြောရပါက လူသွားလမ်းကို အသုံးပြု၍
 တိုးညှင်းသော အသံဖြင့် ပြောပါ
- **교통수단(차량) 내 음식 섭취 금지** လူသွားလူလာ(မော်တော်ယာဉ်)အတွင်း အစာစားခွင့်မပြု

4. 연말·연시 등 모임 နှစ်ကုန်-နှစ်ဆန်း လူစုဝေးခြင်း

“모임은 가급적 취소해요”
“လူစုဝေးခြင်းကို အတတ်နိုင်ဆုံး ဖျက်သိမ်းပါ”

- **단체모임은 하지 않고 비대면 즐길거리 찾기**
 အဖွဲ့လိုက်စုဝေးခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ မျက်နှာချင်းဆိုင်တွေ့ဆုံခြင်းမျိုးမဟုတ်သည့် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသည့်အရာများကို ရှာပါ
- **동거하지 않는 지인과의 모임이 필요한 경우 온라인 등 비대면 방식으로 개최**
 အတူမနေထိုင်သည့် သူများနှင့် စုဝေးရန် လိုအပ်ပါက အွန်လိုင်း စာဖြင့် တိုက်ရိုက်မတွေ့ဆုံရသည့် နည်းလမ်းဖြင့် လုပ်ပါ
- **불가피하게 대면 모임을 하는 경우에도 식사는 최대한 자제, 대면 모임 시간 최소화하기**
 မလွှဲမရှောင်သာ၍ တိုက်ရိုက်တွေ့ဆုံစုဝေးရသည့်အခါမျိုးတွင် အတူအစာစားခြင်းကို အတတ်နိုင်ဆုံး မလုပ်စေချင်ပါ၊
 တွေ့ဆုံစုဝေးသည့်အချိန်ကို အတတ်နိုင်ဆုံး လျှော့ချရန်
- * **방역관리자 지정 및 참가자 명단 확보, 행사당일 발열 등 증상이 있는 참가자는 참석 중단 및 방역담당자에게 통보**
 ဗိုင်းသတ်ဆေးဖုန်းရန် တာဝန်ရှိသူ သတ်မှတ်ထားရှိရန်နှင့် ပွဲတက်ရောက်သူ လူစာရင်းပြုစုခြင်း၊ ပွဲပြုလုပ်သည့်ရက် အဖျား စာဖြင့်
 ရောဂါလက္ခဏာရှိသူအား ပွဲတက်ခွင့်မပြုရန်နှင့် ဗိုင်းသတ်ဆေးဖုန်းရန်တာဝန်ရှိသူထံ အသိပေးပါ

5. 음식점·카페 등에서 식사할 때 စားသောက်ဆိုင်-ကဖေးတွင် အစာစားစဉ်

“외식할 경우 거리유지, 대화자제, 손위생 만은 지켜주세요”
“အပြင်ထွက်စားစဉ် ခပ်ခွာခွာနေရန်၊ စကားမပြောစေချင်ပါ။
လက်ဆေးခြင်းလောက်တော့ စည်းကမ်းလိုက်နာပေးပါ”

- **식당·카페는 혼잡하지 않은 장소·시간대에 방문 또는 포장·배달 활용**
 စားသောက်ဆိုင်-ကဖေးတွင် ရှုပ်ထွေးမှုမရှိသည့် နေရာအချိန်မျိုးတွင် သွားရောက်ခြင်း (သို့) ပါဆယ်-ပို့ပေးခြင်း အသုံးပြုရန်
- **음식섭취 외 시간에는 상시 마스크 착용**

အစာစားခြင်းမဟုတ်သည့် အခြားအချိန်များတွင် နှာခေါင်းစည်းကို တပ်ဆင်ပါ

- **음식을 가지러 가는 등 이동 시, 대기 시 마스크 상시 착용하고 일행이 아닌 다른 사람들과 2m 이상 거리 유지**

အစားအစာကို သွားယူရန် သွားလာစဉ်၊ စောင့်ဆိုင်းနေစဉ် နှာခေါင်းစည်းကို အမြဲ တပ်ဆင်ထားပြီး လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် မဟုတ်သည့် အခြားသူများနှင့် ဂမီတာအကွာတွင် ခပ်ခွာခွာနေရန်

- **지그재그 또는 한 방향으로 착석, 개별 공간에서 개인별 식사**

ဘယ်ညာ (သို့) တဖက်တည်းသို့ ဦးတည်၍ ထိုင်ခြင်း၊ သီးသန့် နေရာများတွင် တစ်ဦးတည်းသီးခြား စားသောက်ရန်

- **음식은 개별식기에 덜어먹고 식기류, 술잔 등은 개별 사용**

အစားစာကို သီးသန့်ပန်းကန်ခွက်များတွင် ထည့်၍စားသောက်ပြီး ဟင်းခွက်ပန်းကန်လုံး၊ အရက်ခွက် စသည်တို့ကို သီးခြား အသုံးပြုရန်

- **식사 시 대화 등 침방울이 튀는 행위 및 신체접촉(악수, 포옹 등) 자제**

အစာစားစဉ် စကားပြောခြင်း စသဖြင့် တံတွေးမှုန်များ လွှင့်စင်စေသည့် အပြုအမူနှင့် နီးကပ်စွာထိတွေ့ဆက်ဆံခြင်း (လက်ဆွဲ နှုတ်ဆက်ခြင်း၊ ပွေ့ပိုက်ခြင်း စသည်) မပြုလုပ်စေချင်ပါ

6. 귀가 후

ပြန်လည်ရောက်ရှိပြီးနောက်

“귀가 후 아프면 검사받으세요

“ပြန်လည်ရောက်ရှိပြီးနောက် နေမကောင်းဖြစ်ပါက ဆေးစစ်ပါ”

- **귀가 후, 흐르는 물과 비누로 30초 이상 손 씻기 등 개인방역 철저**

ပြန်လည်ရောက်ရှိပြီးနောက် ရေနံ့ဆပ်ပြာဖြင့် စက္ကန့်၃၀နှင့် အထက် လက်ကို ဆေးကြောခြင်း စသဖြင့် တစ်ဦးချင်းစည်းမျဉ်း စည်းကမ်းများကို သေချာစွာလိုက်နာပါ

- **발열 및 호흡기 증상 여부 관찰 및 외출 자제**

အဖျား နှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာရှိမရှိ သတိပြုနေထိုင်ရန် နှင့် အပြင်မထွက်စေချင်ပါ

* 귀가 후 38도 이상 고열 지속, 증상 악화 시 콜센터(1339, 지역번호+120)나 보건소 문의

ပြန်လည်ရောက်ရှိပြီးနောက် ၃၈ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် ဆက်တိုက် အပြင်းဖျားခြင်း၊ ရောဂါလက္ခဏာဖြစ်ပေါ်ပါက

ခေါ်ဆိုရန် ဖုန်းနံပါတ်(၁၃၃၉၊ နယ်မြေနံပါတ်+၁၂၀)ဖြစ်စေ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ စုံစမ်းမေးမြန်းပါ