질병관리본부
ကူးစက်ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးဌာနချုပ်
KCDC

2020.2.12.

자가격리대상자
가족 · 동거인 생활수칙

စောင့်ကြည့်လူနာအဖြစ် သတ်မှတ်ခံရသူမိသားစု - အခန်းဖော် လိုက်နာရမည့် နေထိုင်မှုစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ

최대한 자가격리대상자와 접촉하지 않기 တတ်နိုင်သမျှ စောင့်ကြည့်လူနာအဖြစ်သတ်မှတ်ခံရသူနှင့် ထိတွေ့ခြင်း မပြုလုပ်ရ * 특히 노인, 임산부, 소아, 만성질환, 암 등 면역력이 저하된 분은 접촉 금지! * 외부인 방문 제한 * အထူးသဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ၊ ကလေးသူငယ်များ၊ နာတာရှည်ရောဂါသည်များ၊ ကင်ဆာရောဂါသည်များ စသဖြင့် ကိုယ်ခံစွမ်းအားနည်းသူများ ထိတွေ့ခြင်း မပြုရ! * အပြင်လူများ လာရောက်ခွင့် မပြုရ
불가피하게 자가격리대상자와 접촉할 경우 마스크를 쓰고 서로 2m 이상 거리 두기 မလွှဲမရှောင်သာ၍ စောင့်ကြည့်လူနာနှင့် ထိတွေ့ရမည်ဆိုပါက နှာခေါင်းစည်းကို တပ်ဆင်ပြီး တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ၂မီတာခြား၍ နေပါ
자가격리대상자와 독립된 공간에서 생활하고, 공용으로 사용하는 공간은 자주 환기 시키기 စောင့်ကြည့်လူနာနှင့် သီသန့်ခွဲ၍ နေထိုင်ပြီး၊ အတူနေထိုင် အသုံးပြုသော နေရာကိုတော့ မကြာခဏ လေဝင်လေထွက် ကောင်းအောင် ပြုလုပ်ပါ
물과 비누 또는 손세정제를 이용하여 손을 자주 씻기 ရေနှင့် ဆပ်ပြာ (သို့မဟုတ်) လက်သန့်ဆေးရည်များကို အသုံးပြု၍ လက်ကို မကြာခဏ ဆေးပါ
자가격리대상자와 생활용품(식기, 물컵, 수건, 침구 등) 구분하여 사용하기 စောင့်ကြည့်လူနာနှင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်း(အိုးခွက်ပန်းကန်၊ ရေခွက်၊ ပုဝါ၊ အိပ်ယာ စသဖြင့်) သီးသန့်ခွဲခြား၍ အသုံးပြုပါ * 자가격리대상자의 의복 및 침구류 단독세탁 * စောင့်ကြည့်လူနာ၏ အဝတ်အစားနှင့် အိပ်ယာပစ္စည်းများကို သီးသန့်ခွဲ၍ လျှော်ပါ

* 자가격리대상자의 식기류 등은 별도로 분리하여 깨끗이 씻기 전 다른 사람 사용 금지 * စောင့်ကြည့်လူနာ၏ အိုးခွက်ပန်းကန် စသည့်တို့ကို သီးသန့်ခွဲ၍ သန့်ရှင်းစွာ ဆေးကြောထားခြင်းမရှိဘဲ အခြားသူကို သုံးစွဲခွင့် မပြုရ
테이블 위, 문 손잡이, 욕실기구, 키보드, 침대 옆 테이블 등 손길이 많이 닿는 곳의 표면 자주 닦기 စားပွဲ အပေါ်၊ တံခါးလက်ကိုင်၊ ရေချိုးခန်းအသုံးအဆောင်၊ ကီးဘုတ်၊ ကုတင် ဘေးစားပွဲ စသဖြင့် လက်ဖြင့် အများဆုံးကိုင်တွယ်ထိတွေ့သည့် မျက်နှာပြင်များကို မကြာခဏ သုတ်ပေးပါ
자가격리대상자의 건강상태 주의 깊게 관찰하기 စောင့်ကြည့်လူနာ၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ဂရုတစိုက် သတိပြု စောင့်ကြည့်ပါ

코로나바이러스감염증-19 주요 증상 ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ရောဂါ-19 အဓိက ရောဂါလက္ခဏာ

O 발열(37.5℃이상) O 호흡기증상(기침, 인후통 등) O 폐렴

O ကိုယ်အပူချိန်(၃၇.၅℃ အထက်)
O အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရောဂါလက္ခဏာ(ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း)
O အဆုတ်ရောင်ခြင်း

질병관리본부
ကူးစက်ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးဌာနချုပ်
KCDC

2020.2.12.

자가격리대상자 생활수칙

စောင့်ကြည့်လူနာအဖြစ်သတ်မှတ်ခံရသူ လိုက်နာရမည့် နေထိုင်မှု စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ

감염전파 방지를 위해 격리장소 외에 외출 금지 ရောဂါကူးစက်ပျံ့ပွားမှုကို တားဆီးနိုင်ရန်အတွက် သတ်မှတ်ထားသည့်နေရာမှ အပ အပြင်သို့ ထွက်ခွာခြင်း မပြုရ
독립된 공간에서 혼자 생활하기 သီးသန့် နေထိုင်ခွင့်ပြုသည့် နေရာတွင် တစ်ဦးတည်း နေထိုင်ရန် * 방문은 닫은 채 창문을 열어 자주 환기 시키기 * 식사는 혼자서 하기 * အခန်းဝင်ပေါက်တံခါးကို ပိတ်၍ ပြတင်းပေါက်များကို ဖွင့်ပြီး မကြာခဏ လေဝင်လေထွက် ကောင်းအောင် ပြုလုပ်ပါ * မိမိတစ်ဦးတည်း စားသောက်ပါ * 가능한 혼자만 사용할 수 있는 화장실과 세면대가 있는 공간 사용하기 (공용으로 사용 시, 사용 후 락스 등 가정용 소독제로 소독하기) * တတ်နိုင်သမျှ တစ်ဦးတည်း အသုံးပြုနိုင်သော အိမ်သာနှင့် မျက်နှာသစ်ဘေစင် ပါရှိသော နေရာကို အသုံးပြုပါ (အများသုံးကို အသုံးပြုပါက အသုံးပြုပြီးနောက် ပိုးသတ်ဆေး စသည့် အိမ်သုံးပိုးသတ်ဆေးများဖြင့် ဆေးဖြန်းပါ)
진료 등 외출이 불가피할 경우 반드시 관할 보건소에 먼저 연락하기 ဆေးကုသမှုခံယူရန် အပြင်သို့ မလွဲမရှောင်သာ၍ သွားရမည်ဆိုပါက သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးစင်တာသို့ ဦးစွာ ဆက်သွယ်အကြောင်းကြားပါ
가족 또는 동거인과 대화 등 접촉하지 않기 မိသားစု (သို့မဟုတ်) အတူနေအခန်းဖော်နှင့် စကားပြောခြင်း ထိတွေ့ခြင်း မပြုလုပ်ရ * 불가피할 경우, 얼굴을 맞대지 않고 마스크를 쓴 채 서로 2m이상 거리 두기 * မလွဲအရှောင်သာ ကိစ္စရှိပါက မျက်နှာချင်းမဆိုင်ဘဲ နှာခေါင်းစည်းကို တပ်ဆင်လျက် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ၂မီတာနှင့်အထက် အကွာအဝေးခြားထားပါ

개인물품(개인용 수건, 식기류, 휴대전화 등) 사용하기 ကိုယ်ပိုင်အသုံးအဆောင်ပစ္စည်း (တစ်ယောက်သုံး ပုဝါ၊ အိုးခွက်ပန်းကန်၊ လက်ကိုင်ဖုန်း စသည့်) ကို အသုံးပြုရန် * 의복 및 침구류 단독세탁 * 식기류 등 별도 분리하여 깨끗이 씻기 전 다른 사람 사용 금지 * အဝတ်အစားနှင့် အိပ်ယာပစ္စည်းကို သီးသန့်လျှော်ဖွတ်ခြင်း * အိုးခွက်ပန်းကန် စသည်တို့ကို သီးသန့်ခွဲ၍ ဆေးကြောထားခြင်းမရှိဘဲ အခြားသူအား သုံးစွဲခွင့် မပြုရ
건강수칙 지키기 ကျန်းမာရေးစည်းမျဉ်းစည်းကမ်း လိုက်နာခြင်း * 손씻기, 손소독 등 개인위생 철저히 준수 * 기침이 날 경우 반드시 마스크 착용 * လက်ဆေးခြင်း၊ လက်ကိုပိုးသတ်ခြင်း စသည့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကို တင်းကြပ်စွာ စောင့်ရှောက်ပါ * ချောင်းဆိုးပါက မဖြစ်မနေ နှာခေါင်းစည်းကို အသုံပြုပါ * 마스크가 없을 경우 옷소매로 입과 코를 가려 기침하기, 기침 후 손씻기·손소독 하기 * နှာခေါင်းစည်းမရှိပါက အဝတ်စဖြင့် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို ပိတ်၍ ချောင်းဆိုးပါ၊ ချောင်းဆိုးပြီးနောက် လက်ဆေးခြင်း-လက်ပိုးသတ်ခြင်းများကို ပြုလုပ်ပါ

능동감시 기간 동안 관할 보건소가 연락하여 증상 등을 확인할 예정입니다.
확진환자와 접촉 후 14일이 경과하는 날까지 자가 모니터링하여 주시기 바랍니다.

စောင့်ကြည့်သည့် ကာလအတွင်း သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးစင်တာမှ ဆက်သွယ်ပြီး ရောဂါလက္ခဏာ အခြေအနေများကို စစ်ဆေးပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
ရောဂါရှိသူလူနာနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံပြီးနောက် ၁၄ရက်ကျော်သည်အထိ စောင့်ကြည့်လေ့လာမှုကို ခံယူပေးကြပါရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။

자가모니터링 방법 စောင့်ကြည့်လေ့လာပုံ နည်းလမ်း

O 호흡기증상 등 감염 증상이 나타나는지 스스로 건강상태 확인

O အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာ စသဖြင့် ကူးစက်ရောဂါလက္ခဏာ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းရှိမရှိ မိမိကိုယ်တိုင် ကျန်းမာရေးအခြေအနေအား စစ်ဆေးခြင်း

O 매일 아침, 저녁으로 체온 측정하기

O နေ့စဉ် မနက်၊ ည ကိုယ်အပူချိန် တိုင်းတာခြင်း

O 보건소에서 1일 1회 이상 연락 시, 감염 증상 알려주기

O ကျန်းမာရေးစင်တာမှ ၁ရက်ကို ၁ကြိမ်နှင့် အထက် ဆက်သွယ်ချိန်တွင်
ကူးစက်ရောဂါလက္ခဏာအခြေအနေကို အသိပေးပြောကြားခြင်း

코로나바이러스감염증-19 주요 증상 ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ရောဂါ-19 အဓိက ရောဂါလက္ခဏာ

O 발열(37.5℃이상) O 호흡기증상(기침, 인후통 등) O 폐렴

O ကိုယ်အပူချိန်(၃၇.၅℃ အထက်)
O အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရောဂါလက္ခဏာ(ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း)
O အဆုတ်ရောင်ခြင်း