

자가격리대상자

가족 · 동거인 생활수칙

Өөрийгөө тусгаарлаж буй иргэний
гэр бүл орон байрандаа мөрдөх журам

최대한 자가격리대상자와 접촉하지 않기

Өөрийгөө тусгаарласан иргэнтэй аль болохоор уулзахгүй байх

* 특히 노인, 임산부, 소아, 만성질환, 암 등 면역력이 저하된 분은 접촉 금지! * 외
부인 방문 제한

* Ялангуяа өндөр настан, жирэмсэн эх, бага насны хүүхэд, архаг хууч өвчтөн, хорт
хавдраар өвчилсөн болон дархлаа султай хүмүүс өөрийгөө тусгаарласан иргэнтэй
уулзах харьцахыг хориглоно.

불가피하게 자가격리대상자와 접촉할 경우 마스크를 쓰고 서로 2m 이상 거리
두기

Ямар нэгэн байдлаар өөрийгөө тусгаарласан иргэнтэй уулзаж харьцахаар болвол
амны хаалт зүүж 2m-ээс хол зайнаас харьцах

자가격리대상자와 독립된 공간에서 생활하고, 공용으로 사용하는 공간은 자주
환기 시키기

Өөрийгөө тусгаарласан иргэнтэй нэг орон зайнд амьдарч, хамт байгаа бол орон
байрандаа ойр ойрхон цэвэр агаар оруулж агаар сэлгэлт хийж байх

물과 비누 또는 손세정제를 이용하여 손을 자주 씻기

Ус, саван болон гар угаах шингэнээр гараа ойр ойрхон угаах

자가격리대상자와 생활용품(식기, 물컵, 수건, 침구 등) 구분하여 사용하기

Өөрийгөө тусгаарласан иргэнээс ахуйн хэрэгцээний эд зүйлээ (аяга таваг, сав суулга, гар нүүрийн алчуур, ор дэрний хэрэглэл гм) ялгаж тусад нь байлгах

* 자가격리대상자의 의복 및 침구류 단독세탁

* Өөрийгөө тусгаарласан иргэний хувцас ор дэрний хэрэглэлийг тусад нь угаалга цэвэрлэгээ хийх

* 자가격리대상자의 식기류 등은 별도로 분리하여 깨끗이 씻기 전 다른 사람 사용 금지

* Өөрийгөө тусгаарласан иргэний хоолны аяга тавгийг тусад нь байлгаж, сайтар угааж цэвэрлэхээс өмнө өөр хүн авч хэрэглэхийг хориглоно.

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

Ширээний тавцан, хаалганы бариул, гал тогооны хэрэглэл, компьютерийн гар, орны хажуугийн ширээ гм гарт ойр байдаг газруудыг ойр ойрхон арчиж цэвэрлэж байх

자가격리대상자의 건강상태 주의 깊게 관찰하기

Өөрийгөө тусгаарласан иргэний эрүүл мэндэд анхаарч сайтар ажиглан хянаж байх

코로나바이러스감염증-19 주요 증상

Короно вирусын халдвар-19 анхаарах шинж тэмдэг

- 발열(37.5°C 이상) ○ 호흡기증상(기침, 인후통 등) ○ 폐렴
- Халуурах (37.5°C дээш) ○ Амьсгалын замын өвчний шинж тэмдэг (ханиалгах, хамар хоолой өвдөх гм) ○ Хатгалгаа

자가격리대상자 생활수칙

Өөрийгөө тусгаарлаж буй иргэний мөрдөх журам

<p>감염전파 방지를 위해 격리장소 외에 외출 금지</p> <p>Бусдад халдвар тараахаас сэргийлж тусгаарлах байрнаас гадагш гарахыг хориглоно.</p>
<p>독립된 공간에서 혼자 생활하기</p> <p>Тусгаарласан байранд ганцаар байна.</p> <p>* 방문은 닫은 채 창문을 열어 자주 환기 시키기 * 식사는 혼자서 하기</p> <p>* Өрөөнийхөө хаалгыг хааж цонхоо онгойлгон агаар оруулах * Ганцаар хооллох</p> <p>* 가능한 혼자만 사용할 수 있는 화장실과 세면대가 있는 공간 사용하기</p> <p>* Аль болох ариун цэврийн өрөөг ганцаараа хэрэглэх байранд байх</p> <p>(공용으로 사용 시, 사용 후 락스 등 가정용 소독제로 소독하기)</p> <p>(Нийтийн ариун цэврийн өрөөг хэрэглэх бол хэрэглэсэний дараа лакс гэх мэт ахуйн ариутгагч бодисоор ариутгал хийх)</p>
<p>진료 등 외출이 불가피할 경우 반드시 관할 보건소에 먼저 연락하기</p> <p>Эмчилгээ гм зайлшгүй гарах шаардлагатай үед харьяа эрүүл мэндийн төвд утсаар заавал хэлж мэдэгдэх</p>
<p>가족 또는 동거인과 대화 등 접촉하지 않기</p> <p>Гэр бүлийнхэн болон хамт байгаа хүмүүстэйгээ ярих гм харьцаа үүсгэхгүй байх</p> <p>* 불가피할 경우, 얼굴을 맞대지 않고 마스크를 쓴 채 서로 2m이상 거리 두기</p> <p>* Шаардлагатай үед нүүрээрээ ойртолгүй амны хаалт зүүж хоорондоо 2m-ээс хол зайнаас харьцах</p>

개인물품(개인용 수건, 식기류, 휴대전화 등) 사용하기

Хувийн хэрэгцээний эд зүйлийг (гар нүүрийн алчуур, аяга халбага, гар утас гм)

хувьдаа ганцаар хэрэглэх

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

* Хувцас болон ор дэрний хэрэглэлээ тусад нь угааж цэвэрлэх * Хоолны аяга тавгаа тусад нь байлгаж, сайтар угааж цэвэрлэхээс өмнө өөр хүн авч хэрэглэхийг хориглоно.

건강수칙 지키기

Эрүүл ахуйн журмыг чандлан сахих

* 손씻기, 손소독 등 개인위생 철저히 준수 * 기침이 날 경우 반드시 마스크 착용

* Гараа угаах, гараа ариутгах гм хувийн ариун цэврийг чандлан сахих * Ханиалгах үедээ амны хаалт заавал зүүсэн байх

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

* Амны хаалт байхгүй үед ханцуйгаараа ам хамраа халхлан ханиах, ханиалгасаны дараа гараа угааж, ариутгах

능동감시 기간 동안 관할 보건소가 연락하여 증상 등을 확인할 예정입니다.

Хяналтанд байх хугацаанд харьяа эрүүл мэндийн төвөөс утсаар ярьж биеийн байдлыг асууж байх болно.

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

Халдвар авсан хүнтэй харьцсанаас хойш 14хоног өнгөртөл өөрийгөө хянаж болгоомжтой байхыг хүсье.

자가모니터링 방법

Өөрийгаа хянах арга

○ 호흡기증상 등 감염 증상이 나타나는지 스스로 건강상태 확인

○ Амьсгалын замын өвчний халдвар авсан ямар нэг шинж тэмдэг байгаа эсэх, эрүүл

мэндийн байдлаа хянаж биеэ чагнаж байх

○ 매일 아침, 저녁으로 체온 측정하기

○ Өдөр бүр өглөө, орой халуунаа үзэж тэмдэглэх

○ 보건소에서 1일 1회 이상 연락 시, 감염 증상 알려주기

○ Эрүүл мэндийн төвөөс өдөрт 1-ээс дээш удаа утасдах үед биеийн байдлаа хэлж танилцуулах

코로나바이러스감염증-19 주요 증상

Короно вирусын халдвар-19 анхаарах шинж тэмдэг

○ 발열(37.5°C 이상) ○ 호흡기증상(기침, 인후통 등) ○ 폐렴

○ Халуурах (37.5°Cдээш) ○ Амьсгалын замын өвчний шинж тэмдэг (ханиалгах, хамар холойн өвчин гм) ○ Хатгалгаа