질병관리본부 Саламаттыкты сактоо уюму 2020.2.12.

KCDC

자가격리대상자

가족·동거인 생활수칙

Уй карантинине алынгандар, уй булоо мучолору,чогуу жашагандар учун коопсуздук чаралар

|  |
| --- |
| 최대한 자가격리대상자와 접촉하지 않기Уй карантинине алынгандар менен мумкун болушунча контакт кылуудан алыс болунуз\* 특히 노인, 임산부, 소아, 만성질환, 암 등 면역력이 저하된 분은 접촉 금지! \* 외부인 방문 제한 Озгочо улгайган,кош бойлуу,кичинекей бала,онокот оорулуу,онкологиялык оорулуу,иммунитети начар адамдар менен контакт кылууга тыюу салынат\* Негизгиси коноктун келуусуно чектоо кою керек |
| 불가피하게 자가격리대상자와 접촉할 경우 마스크를 쓰고 서로 2m 이상 거리 두기 Эгерде уй карантинине алынган адам менен контакт кылууга туура келген болсо бири бириниздерден 2метр алыстыкта туруп жана маска тагыныныз |
| 자가격리대상자와 독립된 공간에서 생활하고, 공용으로 사용하는 공간은 자주 환기 시키기 уй карантинине алынган адамды озунчо болмого жайгаштырып,жалпы колдонуучу болмону дайыма желдетип туруу керек |
| 물과 비누 또는 손세정제를 이용하여 손을 자주 씻기 Колунузду самын же болбосо атайын жуучу каражат менен тез тезден жууп туруу |
| 자가격리대상자와 생활용품(식기, 물컵, 수건, 침구 등) 구분하여 사용하기Турмуш тиричиликке керектуу (ашкана буюмдары,кружка,сулгу, тошок орундар ж.б) буюмдарды уй карантинине алынган адам менен оз озунчо колдонуу\* 자가격리대상자의 의복 및 침구류 단독세탁 Уй карантинине алынган адамдын тошок орундар жана кийим кечесин озунчо жууш керек \* 자가격리대상자의 식기류 등은 별도로 분리하여 깨끗이 씻기 전 다른 사람 사용 금지Уй карантинине алынган адамдын идиш аягын ж.б озунчо болуштуруп жана таза жуулгучакты башка адамга тийууго болбойт  |
| 테이블 위, 문 손잡이, 욕실기구, 키보드, 침대 옆 테이블 등 손길이 많이 닿는 곳의 표면 자주 닦기 Столдун усту, эшиктин туткасы,жуунучу каражаттар,клавиатура,керебеттин жанына коюлган тектирче сыяктуу кол тийчу жерлердин устун тез тезден тазалап суртуу |
| 자가격리대상자의 건강상태 주의 깊게 관찰하기 Уй карантинине алынган адамдын ден соолугун конул коюп байкоого алуу керек |

|  |
| --- |
| 코로나바이러스감염증-19 주요 증상Коронавирустун негизги белгилери COVID 19 |

O 발열(37.5℃이상) O 호흡기증상(기침, 인후통 등) O 폐렴

O дене табынын которулушу(37.5℃ жогору)

O дем алуу органдардын начарлоосу(жотол,тамак оору ж.б)

O пневмания

질병관리본부 Саламаттыкты сактоо уюму 2020.2.12.

KCDC

자가격리대상자 생활수칙

Уй карантинине алынгандар учун коопсуздук чаралар

|  |
| --- |
| 감염전파 방지를 위해 격리장소 외에 외출 금지Инфекциянын жайылышына жол бербоо учун карантиндик жайдан тышка чыкпаныз |
| 독립된 공간에서 혼자 생활하기Озунчо болунгон жайда жалгыз жашоо \* 방문은 닫은 채 창문을 열어 자주 환기 시키기 \* 식사는 혼자서 하기\* Болмонун эшигин жаап коюп терезени ачып тез тезден желдетип туруу озунчо жалгыз тамак аштаныныз\* 가능한 혼자만 사용할 수 있는 화장실과 세면대가 있는 공간 사용하기(공용으로 사용 시, 사용 후 락스 등 가정용 소독제로 소독하기)Мумкун болсо озунчо даараткана менен раковинасы бар жайды жалгыз колдонуу( жалпы колдонгон учурда хлор сыяктуу дизинфекциялоочу каражаттар менен стерилдоо керек) |
| 진료 등 외출이 불가피할 경우 반드시 관할 보건소에 먼저 연락하기Медициналык жардам алуу сыяктуу аргасыздан тышка чыгууга туура келген учурларда биринчиден райондук мед пункттун кызматкери менен байланышыныз |
| 가족 또는 동거인과 대화 등 접촉하지 않기уй булоо мучолору жана чогуу жашаган адам менен суйлошуу ж.б контакт кылуудан баш тартыныз\* 불가피할 경우, 얼굴을 맞대지 않고 마스크를 쓴 채 서로 2m이상 거리 두기 аргасыздан контакт кылууга туура келген болсо бетме бет турбай маска тагынып 2м ашык аралыкты сактаныз |
| 개인물품(개인용 수건, 식기류, 휴대전화 등) 사용하기Жеке буюмдарды ( жеке сулгу, идиш аяк, уюлдук телефон ж.б ) колдонуу\* 의복 및 침구류 단독세탁 \* 식기류 등 별도 분리하여 깨끗이 씻기 전 다른 사람 사용 금지 \*Тошок жана кийим кечени озунчо жуу \* идиш аяк ж.б озунчо болуштуруп таза жуугучакты башкаларга колдонууга болбойт |
| 건강수칙 지키기 Денсоолука байланыштуу эрежелерди кармануу \* 손씻기, 손소독 등 개인위생 철저히 준수 \* 기침이 날 경우 반드시 마스크 착용 \* Кол жуу,дизинфекциялоо ж.б жеке санитардык гигиена чараларын коруу \* 마스크가 없을 경우 옷소매로 입과 코를 가려 기침하기, 기침 후 손씻기·손소독 하기Маска жок болсо жотолуп жатканда жениниз менен ооз мурунду жабыныз, жотолгондон кийин колдуу жууп дизинфекциялоо |

능동감시 기간 동안 관할 보건소가 연락하여 증상 등을 확인할 예정입니다.

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

Активдуу козомолдоо жургузуу учурунда райондук медпункттун кызматкери байланышка чыгып турат.Инфекция жуккан оорулуу менен контакт кылган болсонуз 14кун бою денсоолугунузду озунузду озунуз козомолдошунузду отунобуз.

|  |
| --- |
| 자가모니터링 방법 Озун озу козомолдоо ыкмасы |

O 호흡기증상 등 감염 증상이 나타나는지 스스로 건강상태 확인

Дем алуу органдардын начарлоосу ж.б инфекциянын белгилери пайда болгонун озунуздун ден соолугунузду озунуз текшерип турунуз

O 매일 아침, 저녁으로 체온 측정하기

 O Кунуго эртен менен кечинде дене табын текшерип турунуз

O 보건소에서 1일 1회 이상 연락 시, 감염 증상 알려주기

O Медпункттан кунуно бир жолудан ашык байланышка чыкканда кызматкерге инфекциянын белгилерин айтыныз

|  |
| --- |
| 코로나바이러스감염증-19 주요 증상 Коронавирус COVID19 инфекциясынын эн башкы белгилери |

O 발열(37.5℃이상) O 호흡기증상(기침, 인후통 등) O 폐렴

O Дене табынын которулушу(37.5℃ жогору)

O Дем алуу органдардын начарлоосу(жотол,тамак оору ж.б)

O пневмания