질병관리본부 2020.2.12.

**กรมควบคุมโรค**

KCDC

# 자가격리대상자

# 가족 · 동거인 생활수칙

## กฎระเบียบการใช้ชีวิต
## สำหรับผู้ถูกกักกันตัวเองและในครอบครัว, คนที่อยู่ด้วยกัน

| |
|---|
| 최대한 자가격리대상자와 접촉하지 않기<br>**อย่าพบหรือสัมผัสกับผู้ถูกกักกันตัวเอง**<br>* 특히 노인, 임산부, 소아, 만성질환, 암 등 면역력이 저하된 분은 접촉 금지! * 외부인 방문 제한<br>***โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้ที่ทีภูมิคุ้มกันต่ำ เช่น คนชรา, ผู้หญิ่งมีครรภ์, เด็ก, ผู้มีโรคประจำและผู้ป่วยมะเร็งเป็นต้น ห้ามพบสัมผัสโดยเด็ดขาด *ห้ามบุคคลภายนอกเข้ามา** |
| 불가피하게 자가격리대상자와 접촉할 경우 마스크를 쓰고 서로 2m 이상 거리 두기<br>**ถ้าหลีกเลียงไม่ได้ จำเป็นต้องพบหรือสัมผัสกับผู้ถูกกักกันตัวเองนั้น ต้องใส่หน้ากากอนามัยและต้องอยู่ห่างกันมากกว่า 2 m** |
| 자가격리대상자와 독립된 공간에서 생활하고, 공용으로 사용하는 공간은 자주 환기 시키기<br>**ผู้ถูกกักกันตัวเองนั้น ต้องใช้ชีวิตอยู่คนเดียวและสถานที่ใช้ร่วมกันนั้น ต้องระบายอากาศบ่อยๆ** |
| 물과 비누 또는 손세정제를 이용하여 손을 자주 씻기<br>**ต้องล้างมือบ่อยๆด้วยน้ำและสบู่หรือน้ำยาล้างมือ** |
| 자가격리대상자와 생활용품(식기, 물컵, 수건, 침구 등) 구분하여 사용하기<br>**ของใช้ในการดำรงชีวิต(ถ้วยชาม, แก้วน้ำ, ผ้าเช็ดตัว, ผ้าหมต่างๆ)นั้นต้องแยกใช้กับผู้ถูกกักกันตัวเอง**<br>* 자가격리대상자의 의복 및 침구류 단독세탁<br>**เสื้อผ้าและผ้าหมของผู้ถูกกักกันตัวเองนั้น ต้องซักผ้าแยกต่างหาก**<br>* 자가격리대상자의 식기류 등은 별도로 분리하여 깨끗이 씻기 전 다른 사람 사용 금지<br>**ถ้วยชามของผู้ถูกกักกันตัวเองนั้นต้องแยกแล้วล้างให้สะอาดและก่อนล้างนั้นห้าม** |

| ใช้กับผู้อื่น |
| --- |
| 테이블 위, 문 손잡이, 욕실기구, 키보드, 침대 옆 테이블 등 손길이 많이 닿는 곳의 표면 자주 닦기<br>**บนโต๊ะ, ที่จับประตู.และอุปกรณ์อาบน้ำ, คีย์บอร์ดและโต๊ะข้างที่นอน ที่จับบ่อยๆนั้น ต้องเช็ดพื้นภายนอกบ่อยๆ** |
| 자가격리대상자의 건강상태 주의 깊게 관찰하기<br>**ต้องสังเกตเช็ดสภาพร่างกายของผู้ถูกกักกันตัวเอง** |

| 코로나바이러스감염증-19 주요 증상<br>**อาการหลัก ผู้ที่ติดเชื้อไวรัสโคโรน่า19** |
| --- |

O 발열**มีไข้**(37.5℃ 이상**ขึ้นไป**) O 호흡기증상**อาการทางการหายใจ**
(기침**ไอ**, 인후통 등**เจ็บคอเป็นต้น**) O 폐렴 **ปอดอักเสบ**

질병관리본부 2020.2.12.

**กรมควบคุมโรค**

KCDC

# 자가격리대상자 생활수칙
# กฎระเบียบการใช้ชีวิตสำหรับผู้ที่กักกันตัวเอง

| |
|---|
| 감염전파 방지를 위해 격리장소 외에 외출 금지<br>**ห้ามออกไปข้างนอกเพื่อป้องกันแพ่ระบาดโรค ยกเว้น สถานที่กักกันตัวเองเท่านั้น** |
| 독립된 공간에서 혼자 생활하기<br>**ต้องใช้ที่ชีวิตคนเดี่ยวอยู่ในพื้นที่อิสระสำหรับอยู่คนเดียว**<br>* 방문은 닫은 채 창문을 열어 자주 환기 시키기 * 식사는 혼자서 하기<br>*** ต้องปิดประตู้ในห้องและให้เปิดหน้าต่างเพือให้ระบายอากาศบ่อยๆ**<br>*** ต้องทานข้าวคนเดียว**<br>* 가능한 혼자만 사용할 수 있는 화장실과 세면대가 있는 공간 사용하기<br>**ถ้าเป็นไปได้ ต้องใช้ห้องน้ำและอ่างล้างหน้าคนเดียว**<br>(공용으로 사용 시, 사용 후 락스 등 가정용 소독제로 소독하기)<br>**เมื่อใช้ห้องส่วนร่วมนั้น หลังจากใช้แล้วฆ่าเชื้อด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ** |
| 진료 등 외출이 불가피할 경우 반드시 관할 보건소에 먼저 연락하기<br>**ถ้าไปโรงบาลไม่สะดวกเพื่อรับการรักษา ต้องติดต่อกับศูนย์อนามัยในพื้นที่ก่อน** |
| 가족 또는 동거인과 대화 등 접촉하지 않기<br>**ไม่พบหรือสัมผัสและคุยกับคนในครอบครัวหรือคนที่อยู่ด้วยกัน**<br>* 불가피할 경우, 얼굴을 맞대지 않고 마스크를 쓴 채 서로 2m이상 거리 두기<br>**ถ้าหลีกเลียงไม่ได้ ไม่มองหน้ากันและ ต้องใส่หน้ากากอนามัยและต้องอยู่ห่างกัน มากกว่า 2**m |
| 개인물품(개인용 수건, 식기류, 휴대전화 등) 사용하기<br>**ของใช้ส่วนตัว(ผ้าเช็คหน้า, ถ้วยชาม,มือถือและอื่น)**<br>* 의복 및 침구류 단독세탁 * 식기류 등 별도 분리하여 깨끗이 씻기 전 다른 사람 사용 금지<br>*** เชื้อผ้าและผ้าหมนั้นต้องแยกแล้วซักผ้าต่างหาก *ถ้วยชามนั้น ต้องแยกแล้วล้างให้สะอาด ห้ามใช้กับผู้อื่น** |

건강수칙 지키기

**ข้อควรปฏิบัติตามเพื่อรักษาสุขภาพ**

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

*** ล้างมือและฆ่าเชื้อต่างๆ ต้องรักษาความอนามัยของส่วนตัวอย่างดี**

*** ถ้ามีอาการไอต้องใส่หน้ากากอนามัย**

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

*** ถ้าไม่มีหน้ากากเอาแขนเสื้อปิดจมูกและปากแล้วไอ ไอแล้วล้างมือและฆ่าเชื้อ**

능동감시 기간 동안 관할 보건소가 연락하여 증상 등을 확인할 예정입니다.

**ระหว่างเฝ้าดูอาการนั้น ศูนย์อนามัยในพื้นทีจะดำเนินโทรเช็คอาการ**

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

**ในกรณีได้สัมผัสกับผู้ติดเชื้อ กรุณาดูอาการและเช็คร่างการตนเองภายใน14วัน**

자가모니터링 방법

**วิธีการดูอาการและเช็คร่างการตนเอง**

O 호흡기증상 등 감염 증상이 나타나는지 스스로 건강상태 확인

**ต้องเช็คร่างการตนเองว่ามีอาการติดเชื้อหรือมีอาการทางเดินหายใจหรือไม่**

O 매일 아침, 저녁으로 체온 측정하기

**วัดอุณหภูมิร่างกายทุกวันเช้าและเย็น**

O 보건소에서 1일 1회 이상 연락 시, 감염 증상 알려주기

**เมื่ออนามัยติดต่อมาวันละ1ครั้งขึ้นไป ต้องบอกอาการติดเชื้อ**

코로나바이러스감염증-19 주요 증상

**อาการหลัก ผู้ที่ติดเชื้อไวรัสโคโรน่า 19**

O 발열**มีไข้**(37.5℃ 이상**ขึ้นไป**) O 호흡기증상**อาการทางการหายใจ**

(기침**ไอ**, 인후통 등**เจ็บคอเป็นต้น**) O 폐렴 **ปอดอักเสบ**