|  |
| --- |
| 설 연휴 생활방역수칙  **<** နှစ်သစ်ကူးကာလ **COVID-19** အသွားအလာကန့်သတ်ထားရှိမှုဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းများ**>** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **□ (기본원칙) 친구 집 방문 및 필요하지 않은 여행 자제, 5인 이상 사적모임 금지**  (အခြေခံမူ) သူငယ်ချင်း အိမ်သို့ အလည်အပတ်သွားခြင်းနှင့် မလိုအပ်ဘဲ ခရီးသွားလာခြင်းမျိုး မပြုလုပ်စေချင် ပါ၊ ၅ဦးနှင့်အထက် လူစုလူဝေးမပြုရ။  **□ (부득이하게 친구 집 방문 시)** 마스크 상시 착용, 머무르는 시간은 짧게, 손 씻기 등 개인위생 철저히 준수  (မဖြစ်မနေ သူငယ်ချင်းအိမ်သို့ သွားစဉ်) **နှာခေါင်းစည်းကို အမြဲတမ်း တပ်ဆင်ပါ၊ အချိန် ခေတ္တခဏသာ နေပါ၊ လက်ဆေးခြင်းစသည့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကို အလေးထား လိုက်နာပါ။** |  |  |  | | --- | --- | | 안전한 설 연휴를 위한 방역수칙 | ဘေးကင်းလုံခြုံသော နှစ်သစ်ကူးပိတ်ရက်ရှည် ဖြစ်ဖို့ အတွက် စည်းမျဉ်းများ |   **➊** 외출 할 땐 반드시 **마스크를 착용**하고, 사람 간 **거리두기**  အပြင်ထွက်သည့်အခါ နှာခေါင်းစည်းကို မဖြစ်မနေ တပ်ဆင်ပြီး၊ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာနေထိုင်ပါ  **➋** 최소 1일 3회(1회당 10분) 이상 **환기** 및 주기적 **소독**  အနည်းဆုံး ၁ရက် ၃သုံးကြိမ်(၁ကြိမ်တိုင်း ၁၀မိနစ်) နှင့် အထက် လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်အောင်  လုပ်ဆောင်ရန် နှင့် ပိုးသတ်ရန်  **➌** 흐르는 물과 비누로 30초 이상 **손 씻기** 등 **개인위생 철저**  ရေ နှင့် ဆပ်ပြာဖြင့် စက္ကန့် ၃၀နှင့် အထက် လက်ဆေးခြင်း စသည့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကို အလေးထား  လုပ်ဆောင်ပါ  ➍ 발열, 호흡기 증상 등 코로나19 **증상이 있으면 검사** 받기  အဖျား၊ အသက်ရှုလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ သံသယဖြစ်ဖွယ် ကိုရိုနာရောဂါ လက္ခဏာရှိပါက ဆေးစစ်မှုခံယူပါ  ➎ 필요하지 않은 **여행 자제**하기  မလိုအပ်ဘဲ ခရီးသွားလာခြင်း မပြုလုပ်ရန်  \* 증상 있는 경우 즉시 콜센터(1399, 지역번호+120)나 보건소 문의하여 검사받기  \* ရောဂါလက္ခဏာ ရှိပါက ဖုန်းနံပါတ် (၁၃၉၉၊ နယ်မြေနံပါတ်+၁၂၀) သို့ အမြန်ဆုံးဆက်သွယ်မေးမြန်း၍  ဆေးစစ်မှုခံယူပါ   |  |  | | --- | --- | | 친구 집 방문 할 때 | **သူငယ်ချင်း အိမ်သို့ သွားသည့်အခါ** |   ○ **이동 할 때** သွားလာစဉ်အခါ  ▸발열 및 기침 등 호흡기 증상이 있으면, 친구 집 등 방문하지 않기  ▸အဖျား နှင့် ချောင်းဆိုးခြင်း စသည့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများရှိလျှင်၊ သူငယ်ချင်း အိမ်သို့ မသွားပါနှင့်  ▸휴게소에 머무르는 시간 최소화, 마스크 상시 착용  ▸ခေတ္တရပ်နားစခန်းတွင် နေထိုင်သည့် အချိန်ကို လျှော့ချရန်၊ နှာခေါင်းစည်းကို အမြဲတမ်း တပ်ဆင်ထားရန်  ▸휴게소에서도 사람 간 간격 2m(최소 1m) 이상 유지  ခေတ္တရပ်နားစခန်းတွင်လည်း တစ်ဦး နှင့် တစ်ဦးအကြား ၂မီတာ(အနည်းဆုံး ၁မီတာ)နှင့် အထက် ခပ်ခွာခွာနေ  ရန်  **기차역, 버스터미널 등에서**  ဘူတာရုံ၊ ဘတ်စ်ကားဝင်းများတွင်  ▸가급적 좌석은 사전 온라인 예약, 비대면 서비스(모바일 체크인 등) 우선하여 이용  \* 좌석 예매 시 가급적 한 좌석 띄워 예매  ▸အတတ်နိုင်ဆုံး ထိုင်ခုံနေရာကို အွန်လိုင်းမှ တဆင့် မှာယူရန်နှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင် တွေ့ရန်မလိုသည့် ဝန်ဆောင် မှု(လက်ကိုင်ဖုန်းမှ ဝင်ရောက်၍ စသဖြင့်) ဦးစားပေးလုပ်ဆောင်၍ အသုံးပြုပါ  \* ထိုင်ခုံနေရာ မှာယူစဉ် အတတ်နိုင်ဆုံး တစ်ခုံခြား မှာယူပါ  ▸마스크 상시 착용, 대화는 자제  ▸နှာခေါင်းစည်းကို အမြဲတမ်း တပ်ဆင်ပါ၊ အပြန်အလှန်စကားပြောဆိုခြင်းမျိုး မလုပ်စေချင်ပါ  ▸지정된 장소에서만 음식 섭취, 기차·버스 안에서 먹을 간식 구입은 자제  ▸သတ်မှတ်ထားသော နေရာတွင်သာ အစားအစာ စားသောက်ရန်၊ ရထားနှင့် လိုင်းကားထဲသို့ သရေစာများ  ယူဆောင်လာခြင်း မပြုလုပ်ရန်  ▸흡연실, 화장실 줄 설 때 등 사람 간 2m(최소 1m) 간격 두기  ▸ဆေးလိပ်သောက်ရန်အခန်း၊ သန့်စင်ခန်း တန်းစီသည့်အခါ တစ်ဦး နှင့် တစ်ဦး ၂မီတာ(အနည်းဆုံး ၁မီတာ)  ခြားတွင် နေရန်  **기차·버스 등 안에서** ရထားနှင့် ဘတ်စ်ကားပေါ်တွင်  ▸마스크 상시 착용하기  ▸နှာခေါင်းစည်းကို အမြဲတမ်း တပ်ဆင်ထားရန်  ▸음식 섭취하지 않기  ▸အစားအစာ စားသောက်ခြင်း မပြုလုပ်ရန်  ▸대화 및 전화 통화 자제하고, 불가피한 경우 마스크 착용하고 작은 목소리로 하기  ▸အပြန်အလှန် စကားပြောခြင်းနှင့် ဖုန်းပြောခြင်းများ မပြုလုပ်ရန်နှင့်၊ မဖြစ်မနေ ပြောဆိုရန်ရှိပါက နှာခေါင်း  စည်း တပ်ဆင်ပြီး လေသံတိုးတိုးဖြင့် ပြောရန်  ○ **친구 집에서** သူငယ်ချင်း အိမ်တွင်  **실천할 것** လုပ်ရမည့် အရာများ  ▸친구 집 방문 시, 머무르는 시간(기간)은 가급적 짧게  ▸သူငယ်ချင်း အိမ်သို့ သွားစဉ်၊ အချိန် ခေတ္တခဏသာ နေရန်  ▸집안에서도 마스크 착용, 손 씻기 등 개인방역 철저  ▸အိမ်ထဲတွင်လည်း နှာခေါင်းစည်းကို တပ်ဆင်ထားရန်၊ လက်ဆေးခြင်း စသည့် မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်စောင့် ရှောက်ရန်  ▸식사 시에는 개인 접시와 배식 수저 등 사용하여 덜어 먹기  ▸အစာစားစဉ် သီးခြား ပန်းကန်ပြားနှင့် ဇွန်း၊ တူ အသုံးပြု၍ ထည့်စားရန်  ▸반가움은 악수·포옹보다는 목례로 표현하기  ▸ဝမ်းသာမှုကို လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း-ပွေ့ဖက်ခြင်းထက် ဦးညွတ်ခြင်းဖြင့် ဖော်ပြရန်  ▸하루에 3번 이상 자주 환기하기  ▸တစ်ရက် ၃ကြိမ်နှင့် အထက် မကြာမကြာ လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင် ပြုလုပ်ရန်  ▸손이 많이 닿는 곳(리모컨, 방문 손잡이, 욕실 등)은 하루에 1번 이상 소독하기  ▸လက်ဖြင့် အများဆုံး ထိတွေ့သည့် နေရာ(စက်ခလုတ်၊ တံခါးလက်ကိုင်၊ ရေချိုးခန်း စသည်)ကို တစ်ရက်ကို  ၁ကြိမ်နှင့် အထက် ပိုးသတ်ပါ  **피할 것** ရှောင်ကြဉ်ရမည့် အရာများ  ▸밀폐·밀집·밀접 장소(유흥시설, 노래방 등)에는 가지 않기  ▸လူစုလူဝေး အများနှင့်အနီးကပ်ထိတွေ့ရသည့် နေရာများ(ဖျော်ဖြေရေးအဆောက်အဦး၊ ကာရာအိုကေ စသဖြင့်) သို့ မသွားရန်  ▸소리지르기, 노래부르기 등 침방울 튐이 발생하는 행동은 자제하기  ▸အသံကျယ်လောင်စွာဖြင့် အော်ဟစ်ခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း စသည့် တံတွေးမှုန်များ လွှင့်စင်စေသည့် အပြုအမူမျိုး မပြုလုပ်ရန်  ○ **숙소 귀가 후 မိမိအဆောင်သို့ ပြန်ရောက်သည့်အခါ**  ▸귀가 후, 흐르는 물과 비누로 30초 이상 손 씻기 등 개인방역 철저  ▸ပြန်ရောက်ပြီးနောက် ရေနှင့် ဆပ်ပြာဖြင့် စက္ကန့် ၃၀နှင့် အထက် လက်ကို ဆေးကြောခြင်း စသဖြင့် မိမိကိုယ်ကို  ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရန်  ▸발열 및 호흡기 증상 여부 관찰 및 외출 자제  ▸အဖျား နှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ စစ်ဆေးခြင်းနှင့် အပြင်ထွက်ခြင်း မပြုလုပ်ရန်   |  |  | | --- | --- | | 모임 ‧ 여행할 때 | လူစုလူဝေး . ခရီးသွားစဉ် |   ○ **여행 전 ခရီးမထွက်ခင်**  **실천할 것**  လုပ်ရမည့် အရာများ  ▸개인 또는 소규모로 계획하여 여행하기  ▸တစ်ယောက်တည်း (သို့) လူနည်းစုဖြင့် ခရီးသွားပါ  ▸다중이용시설, 여행지 등은 혼잡하지 않은 시간대에 예약 방문하기  ▸အများသုံးအဆောက်အဦး၊ ခရီးသွားနေရာ စသည်တို့ကို လူမထူထပ်သည့် အချိန်မျိုးကို ကြိုတင်ဘိုကင်တင်၍  သွားလာပါ  - 일정 및 동선을 최소화할 수 있도록 사전 계획하기  - ခရီးစဉ်နှင့် လမ်းကြောင်းကို အချိန်တိုဖြစ်ရန် ကြိုတင်စီစဉ်ပါ  ▸대중교통 및 관광지 입장권 예매와 발권은 온라인서비스 우선 활용하기  ▸အများသုံးယာဉ်လိုင်း နှင့် လည်ပတ်သည့်နေရာ ဝင်ခွင့်လက်မှတ် မှာယူခြင်းနှင့် ထုတ်ယူခြင်းကို အွန်လိုင်းဝန်  ဆောင်မှုကို ဦးစားပေး အသုံးပြုပါ  - 좌석은 가급적 한 좌석 띄워 예매하기  - ထိုင်ခုံနေရာကို အတတ်နိုင်ဆုံး တစ်ခုံခြား မှာယူပါ  **피할 것**  ရှောင်ကြဉ်ရမည့် အရာများ  ▸밀폐‧밀집‧밀접 장소는 가지 않기  ▸လူစုလူဝေးအများနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ရသည့် နေရာမျိုးကို မသွားရန်  ▸필요한 간식·물 등은 사전에 준비하여 가급적 휴게소 들리지 않기  ▸လိုအပ်သော သားရေစာ.ရေ စသည်တို့ကို ကြိုတင် ပြင်ဆင်ပြီး အတတ်နိုင်ဆုံး နားနေစခန်းကို မဝင်ရန်  - 휴게소 방문 시 가급적 짧은 시간동안 머무르기  - နားနေစခန်းသို့ သွားစဉ် အတတ်နိုင်ဆုံး ခေတ္တခဏသာနေရန်  ○ **여행 중** ခရီးသွားနေစဉ်  **실천할 것**  လုပ်ရမည့် အရာများ  ▸자주 손 씻기 လက်ကို မကြာခဏ ဆေးကြောပါ  ▸다른 사람과의 불필요한 접촉 피할 수 있도록 동선 최소화  ▸အခြားသူများနှင့် မလိုအပ်ဘဲ ထိတွေ့မှုကို ရှောင်ရှားနိုင်သည့် လမ်းကြောင်းကို ရွေးချယ်ပါ  ▸어르신 등 고위험군을 만나는 경우에는 마스크 착용, 손 씻기 등 개인방역 철저  ▸လူကြီးများ စသဖြင့် ရောဂါကူးစက်နိုင်ချေ မြင့်မားသည့် သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် တွေ့ဆုံရသည့်အခါ နှာခေါင်း  စည်းကို တပ်ဆင်ထားပါ၊ လက်ဆေးခြင်း စသည့် မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပါ  ▸실내, 교통수단 內에서 꼭 필요한 통화는 마스크 착용상태에서 작은 목소리로 하기  ▸အခန်းအတွင်း၊ လူသွားလမ်းပေါ်တွင် မဖြစ်မနေ ဖုန်းပြောရမည်ဆိုပါက နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ထားလျက် အသံ  တိုးတိုးဖြင့် ပြောပါ  ▸휴게소, 식당, 카페 등 다중이용시설에서는 최소 시간만 머무르기(포장·배달 활용)  ▸နားနေစခန်း၊ စားသောက်ဆိုင်၊ ကဖေး စသည့် အများသုံးအဆောက်အဦးတွင် အချိန်ခေတ္တခဏသာနေရန်  (ပါဆယ်.ပေးပို့ခြင်း အသုံးပြုရန်)  ▸주문, 예매 등은 가능한 무인기계 사용, 타인과 대면 시 손소독제 사용  ▸မှာကြားခြင်း၊ ကြိုတင်ဘိုကင်တင်ခြင်း စသည့်တို့ကို ဖြစ်နိုင်လျှင် လူမလိုသည့် စက်ပစ္စည်းများ အသုံးပြုခြင်း၊  အခြားသူနှင့် တွေ့ဆုံပါက လက်သန့်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုရန်  ▸식사 시 대화 자제, 식사 전‧후 마스크 착용  ▸အစားအစာ စားသောက်စဉ် စကားမပြောပါနှင့်၊ အစာ မစားခင် နှင့် စားပြီးနောက်တွင် နှာခေါင်းစည်းကို  တပ်ဆင်ထားရန်  **피할 것**  ရှောင်ကြဉ်ရမည့် အရာများ  ▸밀폐·밀집·밀접하기 쉽고 마스크 착용이 어려운 실내는 가지 않기  ▸ လူစုလူဝေး အများနှင့်အနီးကပ်ထိတွေ့ရန် လွယ်ကူပြီး နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်ရန် ခက်ခဲသည့် အခန်းအတွင်း  သို့ မသွားရန်  ▸불가피하게 방문 시 침방울이 튀는 행위(소리지르기, 노래부르기 등), 신체접촉(악수, 포옹 등) 자제하기  ▸မလွဲမရှောင်သာ၍ သွားရပါက တံတွေးအမှုန်များ လွင့်စင်စေသည့် အပြုအမူ(အသံကျယ်လောင်စွာ အော်ဟစ် ခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း စသည့်)၊ ကိုယ်ခန္ဓာထိတွေ့ခြင်း(လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း၊ ပွေ့ဖက်ခြင်း စသည့်)တို့အား မလုပ်ရန်  ★ 증상 있는 경우 즉시 콜센터(1399, 지역번호+120)나 보건소 문의하여 검사받기  ရောဂါလက္ခဏာရှိပါက အမြန်ဆုံး ဆက်သွယ်ခေါ်ဆိုရန်(၁၃၉၉၊ နယ်မြေနံပါတ်+ ၁၂၀)သို့ ဖြစ်စေ ကျန်းမာရေး  ဌာနသို့ မေးမြန်းစုံစမ်း၍ ဆေးစစ်မှုခံယူပါ |