|  |
| --- |
| 설 연휴 생활방역수칙  **<COVID-19 Prevention Guidelines during the Lunar New Year Holiday>**  **វិធានការសម្រាប់ការការពារអាយុជីវិតនាថ្ងៃឈប់សម្រាកបុណ្យចូលឆ្នំា** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **□ (기본원칙) 친구 집 방문 및 필요하지 않은 여행 자제, 5인 이상 사적모임 금지**  **(Basic rule) Refrain as much as possible from social interactions, such as visiting friends and attending social events or gatherings (5 people)**  **(វិធានការមូលដ្ឋាន)**មិនត្រូវទៅលេងផ្ទះរបស់មិត្ដភក្ដិនិងជៀសវាងពីការធ្វើដំណើរ ដែលមិនចាំបាច់ និងហាមឃាត់ការជួបជុំគ្នាជាមួយមនុស្សច្រើនដែលលើសពីប្រាំនាក់ឡើងទៅ    **□ (부득이하게 친구 집 방문 시)** 마스크 상시 착용, 머무르는 시간은 짧게, 손 씻기 등 개인위생 철저히 준수  **(For unavoidable visits) Strictly observe self-hygiene such as Wearing a mask at all times, Minimizing to stay, washing hands, etc**  **(**ករណីដែលមិនអាចគេចវេសក្នុងការទៅលេងផ្ទះមិត្តភក្តិ**)**ត្រូវពាក់ម៉ាស់អោយបានគ្រប់ពេលវេលាហើយស្នាក់នៅរយៈពេលខ្លីបំផុតនិងធ្វើអនាម័យខ្លួនឯងយ៉ាងហ្មត់ចត់ដូចជាលាងដៃជាដើម។ល។ |  |  |  | | --- | --- | | 안전한 설 연휴를 위한 방역수칙 | COVID19 Prevention Guidelines for the holidays  វិធានការការពារសម្រាប់ថ្ងៃឈប់សម្រាកបុណ្យចូលឆ្នាំថ្មីប្រកបដោយសុវត្ថិភាព |   **➊** 외출 할 땐 반드시 **마스크를 착용**하고, 사람 간 **거리두기**  Wear a mask when you go out and maintain physical distance from others  ត្រូវតែពាក់ម៉ាស់នៅពេលអ្នកចេញទៅក្រៅហើយត្រូវរក្សាគម្លាតពីអ្នកដ៏ទៃ។  **➋** 최소 1일 3회(1회당 10분) 이상 **환기** 및 주기적 **소독**  Ventilate at least 3 times (10 mins per once)　per day and regularly fumigate  ត្រូវធ្វើអោយមានខ្យល់អាកាសចេញចូលយ៉ាងតិច៣ដងក្នុងមួយថ្ងៃ(១ម្តង១០នាទី)ហើយនិងធ្វើការបាញ់ថ្នំាសម្លាប់មេរោគជាប្រចំា  **➌** 흐르는 물과 비누로 30초 이상 **손 씻기** 등 **개인위생 철저**  Strictly observe self-hygiene such as washing hands with soap more than 30 seconds.  ត្រូវអនាម័យខ្លួនអោយបានហ្មត់ចត់ដូចជាលាងដៃជាមួយទឹកហើយនិងសាប៊ូយ៉ាងតិចរយៈពេល៣០វិនាទីឡើងទៅ  ➍ 발열, 호흡기 증상 등 코로나19 **증상이 있으면 검사** 받기  Do medical check if you have a fever or respiratory symptoms  ត្រូវធ្វើការត្រួតពិនិត្យរោគសញ្ញានៃជម្ងឺកូវីដ១៩ ប្រសិនបើមានជំងឺគ្រុនក្តៅនិងរោគសញ្ញាផ្លូវដង្ហើម  ➎ 필요하지 않은 **여행 자제**하기  Minimize unnecessary travelling  ត្រូវជៀសវាងពីការធ្វើដំណើរដែលមិនចាំបាច់  \* 증상 있는 경우 즉시 콜센터(1399, 지역번호+120)나 보건소 문의하여 검사받기  \* If a fever of 38℃ or higher continues, or the symptoms deteriorate, contact the KCDC call center at 1339, area code+120 or a local public health center.  \* ត្រូវទាក់ទងទៅកាន់ទូរស័ព្ទលេខ (១៣៩៩, លេខកូដតំបន់+១២០) ឬមណ្ឌលសុខភាពសាធារណៈ ក្នុងតំបន់ ដើម្បីធ្វើការពិនិត្យភ្លាមៗប្រសិនបើមានរោគសញ្ញាកើតឡើង   |  |  | | --- | --- | | 친구 집 방문 할 때 | When visiting friends or relatives  នៅពេលទៅលេងផ្ទះមិត្តភក្តិ |   ○ **이동 할 때 When you travel** នៅពេលធ្វើដំណើរ  ▸발열 및 기침 등 호흡기 증상이 있으면, 친구 집 등 방문하지 않기  ▸Stay at home and rest if you have a fever or respiratory symptoms.  ▸ប្រសិនបើមានរោគសញ្ញាផ្លូវដង្ហើមដូចជា គ្រុនក្តៅនិងក្អក សូមកុំទៅលេងផ្ទះមិត្តភក្តិរបស់អ្នក។  ▸휴게소에 머무르는 시간 최소화, 마스크 상시 착용  ▸Wear a mask at all times when stopping at service area on highway.  ▸ត្រូវកាត់បន្ថយពេលវេលាដែលចំណាយពេលនៅតំបន់សម្រាកនៅតាមទីសាធារណៈនិងពាក់ម៉ាស់គ្រប់ពេល  ▸휴게소에서도 사람 간 간격 2m(최소 1m) 이상 유지  Maintain 2 meters (at least 1 meter) of physical distance from others at service area on highway  ▸ត្រូវរក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាពពីគ្នាអោយលើសពី ២ម៉ែត្រ (អប្បបរមា ១ម៉ែត្រ) ពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទំាងនៅកន្លែងសម្រាកនៅតាមទីសាធារណៈផងដែរ។  **기차역, 버스터미널 등에서**  **At railway stations and bus terminals**  នៅចំណតឡានក្រុង ឬស្ថា​នី​យ៍​រថភ្លើង  ▸가급적 좌석은 사전 온라인 예약, 비대면 서비스(모바일 체크인 등) 우선하여 이용  \* 좌석 예매 시 가급적 한 좌석 띄워 예매  ▸When you book seats for public transport such as trains and highway buses, reserve the seat online in advance or use the non-person-to-person reservation method such as mobile check-in.  ▸ ត្រូវកក់សំបុត្រតាមរយៈអនឡាញជាមុន ការប្រើប្រាស់សេវាកម្មបែបនេះគឺជាអាទិភាព (ការឆែក មើលតាមទូរស័ព្ទ) ដោយមិនត្រូវជួបគ្នាដោយផ្ទាល់  \* Book your seat to avoid next other seat  \* ត្រូវកក់កន្លែងអង្គុយដោយជៀសវាងពីកន្លែងអង្គុយក្បែរគ្នា  ▸마스크 상시 착용, 대화는 자제  ▸Wear a mask at all times. Avoid talking to one another.  ▸ត្រូវពាក់ម៉ាស់គ្រប់ពេល ដោយជៀសវាងការជជែកគ្នាទៅកាន់មនុស្សផ្សេងទៀត  ▸지정된 장소에서만 음식 섭취, 기차·버스 안에서 먹을 간식 구입은 자제  ▸Consume food and drink only at a designated area. Refrain from having any food on train/bus.  ▸ត្រូវបរិភោគអាហារតែនៅទីតាំងដែលបានកំណត់និងការទិញអាហារសម្រន់ដើម្បីបរិភោគនៅលើរថភ្លើងឬឡានក្រុង។  ▸흡연실, 화장실 줄 설 때 등 사람 간 2m(최소 1m) 간격 두기  ▸Maintain 2 meters (at least 1 meter) distance while waiting in a queue for smoking or bathroom use.  ▸ នៅពេលឈររង់ចាំនៅមុខបន្ទប់ទឹក ឬកន្លែងជក់បារី ត្រូវមានគម្លាតសុវត្ថិភាពពីគ្នា ២ម៉ែត្រ (អប្បបរមា ១ម៉ែត្រ)ពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត  **기차·버스 등 안에서 In a train or bus** នៅក្នុងឡានក្រុង ឬរថភ្លើង  ▸마스크 상시 착용하기  ▸Wear a mask at all times. ▸음식 섭취하지 않기 ▸Avoid consuming food and drink on public transport.  ▸ ត្រូវពាក់ម៉ាស់ជានិច្ច​ ▸មិនត្រូវបរិភោគអាហារទេ  ▸대화 및 전화 통화 자제하고, 불가피한 경우 마스크 착용하고 작은 목소리로 하기  ▸Avoid talking on the phone or to one another when taking public transport. If unavoidable, wear a mask and speak in a low voice.  ▸ ជៀសវាងពីការសន្ទនាគ្នា ឬតេរទូរស័ព្ទទៅកាន់នរណាម្នាក់ នៅពេលដែលកំពុងជិះរថភ្លើងឬរថយន្តក្រុង។ ត្រូវតែពាក់ម៉ាស់ហើយធ្វើការសន្ទនាគ្នាដោយសម្លេងតិចៗក្នុងករណីដែលចំាបាច់។  ○ **친구 집에서** When visiting friends or relativesនៅក្នុងផ្ទះមិត្តភក្តិ  **실천할 것 Things to do** អ្វីដែលត្រូវអនុវត្តិ  ▸친구 집 방문 시, 머무르는 시간(기간)은 가급적 짧게  ▸Minimize time spent when visiting other people’s homes.  ▸ ត្រូវស្នាក់នៅដោយរយៈពេលខ្លីបំផុត តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន នៅពេលទៅលេងផ្ទះមិត្តភក្តិ។  ▸집안에서도 마스크 착용, 손 씻기 등 개인방역 철저  ▸When visiting other people’s homes, strictly observe self-hygiene measures, such as wearing a mask and washing hands.  ត្រូវមានការការពារខ្លួនឯងដូចជា ពាក់ម៉ាស់និងលាងដៃអោយបានភាពហ្មត់ចត់នៅក្នុងផ្ទះផងដែរ។  ▸식사 시에는 개인 접시와 배식 수저 등 사용하여 덜어 먹기  ▸Take each food on one’s own plate using communal spoons  ▸ត្រូវញ៉ាំអាហារដោយប្រើប្រាស់ចាននិងស្លាបព្រាផ្ទាល់ខ្លួននៅក្នុងម៉ោងញុំាបាយ។  ▸반가움은 악수·포옹보다는 목례로 표현하기  ▸Greet with a bow instead of a handshake or hug.  ▸ចំពោះការស្វាគមន៍គ្នា ដូចជាការចាប់ដៃគ្នានិងការអោបគ្នា គឺត្រូវជំនួសដោយការអោនគោរពដាក់គ្នា។  ▸하루에 3번 이상 자주 환기하기  ▸Ventilate the place regularly, at least 3 times a day.  ▸ត្រូវផ្លាស់ប្ដូរខ្យល់បរិយាកាសក្នុង១ថ្ងៃ ជាធម្មតា៣ដងឡើងទៅ។  ▸손이 많이 닿는 곳(리모컨, 방문 손잡이, 욕실 등)은 하루에 1번 이상 소독하기  Keep daily spaces (such as bathroom) clean, and disinfect the surfaces of high-touch objects, such as remote controls and doorknobs on a daily basis.  ▸ត្រូវលាងសម្អាតមេរោគក្នុង១ថ្ងៃ១ដងឡើងទៅ ចំពោះកន្លែងដែលប៉ះពាល់ច្រើនដូចជា (ម៉ាស៊ីនបញ្ជារ​ ការទស្សនកិច្ច ការចាប់ដៃ ​កន្លែងលាងជម្រះខ្លួនជាដើម។ល។  **피할 것 Things to avoid** **កន្លែងដែលត្រូវជៀសវាង**  ▸밀폐·밀집·밀접 장소(유흥시설, 노래방 등)에는 가지 않기  ▸Avoid going to crowded places with friends, especially enclosed and poorly-ventilated areas, such as indoor entertainment facilities and Karaokes.  ▸មិនត្រូវទៅជាមួយមិត្តភក្ដិចំពោះកន្លែងដែលអ៊ូអរ កន្លែងបិទជិត កន្លែងដែលនៅកៀកៗគ្នាដូចជាកន្លែងកម្សាន្តខារ៉ាអូខេជាដើម។ល។  ▸소리지르기, 노래부르기 등 침방울 튐이 발생하는 행동은 자제하기  ▸Refrain from spitting water droplets (such as shouting relief, singing songs, etc.).  ▸មិនត្រូវអោយមានខ្ទាតទឹកមាត់ចេញដូចជា ការស្រែក ឬក៏ច្រៀងចម្រៀងជាដើម។ល។  ○ **숙소 귀가 후** Upon arrival at an accommodation**ក្រោយពេលទៅដល់កន្លែងស្នាក់នៅ**  ▸귀가 후, 흐르는 물과 비누로 30초 이상 손 씻기 등 개인방역 철저  ▸Strictly observe self-hygiene such as washing hands with soap more than 30 seconds , etc  ▸បន្ទាប់ពីវិលត្រលប់មកដល់ផ្ទះវិញ ត្រូវធ្វើអនាម័យខ្លួនឯងដូចជា ការលាងដៃអោយបានស្អាតជាមួយនឹងសាប៊ូក្នុងរយៈពេលយ៉ាងតិច៣០វិនាទីឡើងទៅ។  ▸발열 및 호흡기 증상 여부 관찰 및 외출 자제  ▸Stay inside the premise and check for a fever or respiratory symptoms.  ▸ត្រូវសង្កេតអំពីអាការៈឡើងកម្ដៅ ការពិបាកដកដង្ហើមហើយត្រូវជៀសវាងការចេញទៅក្រៅ   |  |  | | --- | --- | | 모임 ‧ 여행할 때 | When Gathering · Travelling  នៅពេលធ្វើដំណើរកំសាន្ត និងការជួបជុំគ្នា |   ○ **여행 전 Before travelling** មុនពេលធ្វើដំណើរកំសាន្ត  **실천할 것 Things to do** អ្វីដែលត្រូវអនុវត្តិ  ▸개인 또는 소규모로 계획하여 여행하기  ▸Travel alone or with small persons  ▸ត្រូវរៀបចំផែនការនិងការធ្វើដំណើរជាលក្ខណៈបុគ្គលឬជាក្រុមតូចៗ។  ▸다중이용시설, 여행지 등은 혼잡하지 않은 시간대에 예약 방문하기  ▸Make a reservation to visit public areas or sightseeing areas at a non-crowded time zone  ▸ត្រូវធ្វើការកក់ទុកជាមុនក្នុងការទៅលេងទីកន្លែងសាធារណៈឬតំបន់ទេសចរណ៍ជាដើម។ល។ អំឡុងពេលដែលមិនមានមនុស្សច្រើនកកកុញ។  - 일정 및 동선을 최소화할 수 있도록 사전 계획하기  - Make a plan to minimize itinerary and human traffic  - ត្រូវរៀបចំផែនការទុកជាមុនដើម្បីកាត់បន្ថយពេលវេលានិងការធ្វើចរាចរណ៍  ▸대중교통 및 관광지 입장권 예매와 발권은 온라인서비스 우선 활용하기  When you book seats for public transport or entry tickets for sightseeing areas, reserve the seat online in advance or use the non-person-to-person reservation method such as mobile check-in.  ត្រូវប្រើប្រាស់សេវាកម្មតាមអនឡាញជាអាទិភាព ហើយនិងធ្វើការកក់ទុកជាមុននូវសំបុត្រធ្វើដំណើរ ទេសចរណ៍និងមធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈ។  - 좌석은 가급적 한 좌석 띄워 예매하기  - Book your seat to avoid next other seat  -ត្រូវកក់ទុកជាមុននូវទីតំាងដែលមិនស្ថិតនៅជាប់នឹងកន្លែងរបស់អ្នកដ៏ទៃ។  **피할 것 Thing to avoid** អ្វីដែលត្រូវជៀសវាង  ▸밀폐‧밀집‧밀접 장소는 가지 않기  Avoid going to crowded places with friends, especially enclosed and poorly-ventilated areas  មិនត្រូវទៅជាមួយមិត្តភក្ដិចំពោះកន្លែងដែលអ៊ូអរ កន្លែងបិទជិត ជាពិសេសកន្លែងដែលនៅកៀកៗគ្នាហើយនិងកន្លែងដែលមានខ្យល់អាកាសចេញចូលតិច  ▸필요한 간식·물 등은 사전에 준비하여 가급적 휴게소 들리지 않기  Bring your food and water and avoid being at service area on highway  ត្រូវរៀបចំជាមុននូវអាហារនិងទឹកជាដើមដែលចំាបាច់មិនត្រូវទៅកាន់កន្លែងសម្រាកនៅតាមទីសាធារណៈនោះទេ  - 휴게소 방문 시 가급적 짧은 시간동안 머무르기  Leave quickly as much as possible if you need to visit service area on highway  ស្នាក់នៅក្នុងរយៈពេលខ្លីបំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាននៅពេលទៅលេងកន្លែងសម្រាកនៅតាមទីសាធារណៈ  ○ **여행 중 on your travelling ខណៈពេលកំពុងធ្វើដំណើរកំសាន្ត**  **실천할 것 Thing to do អ្វីដែលត្រូវអនុវត្តិ**  ▸자주 손 씻기 Wash your hands often ត្រូវលាងដៃអោយបានញឹកញាប់  ▸다른 사람과의 불필요한 접촉 피할 수 있도록 동선 최소화  ▸Minimize human traffic to avoid unnecessary contact with others  ▸ត្រូវបង្រួមការធ្វើចរាចរណ៍ដើម្បីជៀសវាងការទាក់ទងដែលមិនចាំបាច់ជាមួយអ្នកដទៃ  ▸어르신 등 고위험군을 만나는 경우에는 마스크 착용, 손 씻기 등 개인방역 철저  ▸Strictly observe self-hygiene such as wearing a mask, washing hands when you meet the elderly as a high risk group  ▸ត្រូវអនាម័យខ្លួនឯងអោយបានហ្មត់ចត់ដូចជាការលាងដៃនិងពាក់ម៉ាស់ នៅក្នុងករណីដែលជួបក្រុមមនុស្សមានហានិភ័យខ្ពស់ដូចជាមនុស្សចាស់ជាដើម។ល។  ▸실내, 교통수단 內에서 꼭 필요한 통화는 마스크 착용상태에서 작은 목소리로 하기  ▸Avoid talking on the phone or to one another when taking public transport. If unavoidable, wear a mask and speak in a low voice.  ▸ជៀសវាងការសន្ទនាគ្នា និងតេរទូរស័ព្ទ ប្រសិនបើក្នុងករណីចាំបាច់ ត្រូវតែពាក់ម៉ាស់ហើយធ្វើការសន្ទនា គ្នាដោយសម្លេងតិចៗ។  ▸휴게소, 식당, 카페 등 다중이용시설에서는 최소 시간만 머무르기(포장·배달 활용)  ▸Leave quickly as much as possible if you need to visit service area on highway, restaurants, cafeteria, etc (use take out or deliveries)  ▸ត្រូវស្ថិតនៅក្នុងកន្លែងដូចជាភោជនីយដ្ឋាន កន្លែងសម្រាកនៅតាមទីសាធារណៈនិងហាងកាហ្វេ ក្នុងរយៈ ពេលខ្លីបំផុត(ដោយប្រើប្រាស់នូវសេវាវេចខ្ចប់ឬអោយគេដឹកជញ្ជូនអោយ)  ▸주문, 예매 등은 가능한 무인기계 사용, 타인과 대면 시 손소독제 사용  ▸Use kiosk when you order and hand sanitizer when you face others  ត្រូវប្រើប្រាស់នូវម៉ាស៊ីនដែលអាចធ្វើការកក់ទុកមុនឬអាចកាម៉ង់បាន។ ត្រូវប្រើប្រាស់នូវទឹកលាងដៃសម្លាប់មេរោគនៅពេលដែលប្រឈមមុខនឹងអ្នកដ៏ទៃ។  ▸식사 시 대화 자제, 식사 전‧후 마스크 착용  ▸Avoid talking when eating with wearing mask at all times  ▸ត្រូវជៀសវាងការជជែកគ្នានៅពេលដែលកំពុងហូបបាយ ​ដោយធ្វើការពាក់ម៉ាស់គ្រប់ពេលវេលា ទំាងមុនហូបបាយ និង​ក្រោយហូបបាយ​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​​  **피할 것 Things to avoid អ្វីដែលត្រូវជៀសវាង**  ▸밀폐·밀집·밀접하기 쉽고 마스크 착용이 어려운 실내는 가지 않기  ▸ Avoid going to crowded places with friends, especially enclosed and poorly-ventilated areas  ▸មិនត្រូវទៅកាន់ទីកន្លែង ដែលមានមនុសច្រើនអ៊ូអរ ជាពិសេសគឺទីកន្លែងដែលបិទជិតនិងកន្លែង ដែលមានខ្យល់អាកាស់ចេញចូលតិច  ▸불가피하게 방문 시 침방울이 튀는 행위(소리지르기, 노래부르기 등), 신체접촉(악수, 포옹 등) 자제하기  ▸Refrain from spitting water droplets (such as shouting relief, singing songs, etc.). physical contact (shaking hands, hugging, etc)  ▸មិនត្រូវស្តោះទឹកមាត់ (ការស្រែក ឬការស្រែកច្រៀងជាដើម។ល។) ត្រូវជៀសវាង ដូចជា ការចាប់ដៃគ្នានិងការអោបគ្នា។  ★ 증상 있는 경우 즉시 콜센터(1399, 지역번호+120)나 보건소 문의하여 검사받기  If a fever of 38℃ or higher continues, or the symptoms deteriorate, contact the KCDC call center at 1339, area code+120 or a local public health center.  ត្រូវធ្វើការទំនាក់ទំនងទៅកាន់ទូរស័ព្ទលេខ (១៣៩៩, លេខកូដតំបន់+១២០) ឬមណ្ឌលសុខភាព សាធារណៈក្នុងតំបន់ ដើម្បីធ្វើការពិនិត្យភ្លាមៗ ក្នុងករណីមានរោគសញ្ញាកើតឡើង។ |