

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 ခရီးသွားလာခြင်းများ မပြုလုပ်စေချင်ပါ။ ဤနှီးနွှဲအထက် လူစုလူဝေးမပြုရ။
- (부득이하게 친구 집 방문 시) 마스크 상시 착용, 머무르는 시간은 짧게, 손 씻기 등 개인위생 철저히 준수
(မဖျစ်မနု သူငယ်ချင်းအိမ်သို့ သွားစဉ်) နှာခေါင်းစည်းကို အမဲပြောင်း တပ်ဆင်ပါ။ အချိန် ခဏတုတကသာ နုပေါ။ လက်ဆေးခြင်းစသည့် တစ်ကိုယ်ရသေ နံရှင်းမှုကို အလေးထား လိုက်နာပါ။

안전한 설 연휴를 위한 방역수칙

ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ နှစ်သစ်ကူးပိတ်ရက်ရှည် ဖြစ်ဖို့ အတွက် စည်းမျဉ်းများ

- ❶ 외출 할 땐 반드시 마스크를 착용하고, 사람 간 거리두기
အပြင်ထွက်သည့်အခါ နှာခေါင်းစည်းကို မဖျစ်မနု တပ်ဆင်ပြီး တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာနထိုင်ပါ
 - ❷ 최소 1일 3회(1회당 10분) 이상 환기 및 주기적 소독
အနည်းဆုံး ၁ရက် ၃သုံးကြိမ်(၁ကြိမ်တိုင်း ၁၀မိနစ်) နှင့် အထက် လဝင်လထွက်ကောင်းမွန်အောင် လုပ်ဆောင်ရန် နှင့် ပိုးသတ်ရန်
 - ❸ 흐르는 물과 비누로 30초 이상 손 씻기 등 개인위생 철저
ရေ နှင့် ဆပ်ပတ်ဖြင့် စကုကန် ၃၀နှင့် အထက် လက်ဆေးခြင်း စသည့် တစ်ကိုယ်ရသေ နံရှင်းမှုကို အလေးထား လုပ်ဆောင်ပါ
 - ❹ 발열, 호흡기 증상 등 코로나19 증상이 있으면 검사 받기
အဖျား၊ အသက်ရှူလမ်းကင်းဆိုင်ရာ သံသယဖွယ် ကိုရိုနာရောဂါ လက္ခဏာရှိပါက ဆေးစစ်မှုခံယူပါ
 - ❺ 필요하지 않은 여행 자제하기
မလိုအပ်ဘဲ ခရီးသွားလာခြင်း မပြုလုပ်ရန်
- * 증상 있는 경우 즉시 콜센터(1399, 지역번호+120)나 보건소 문의하여 검사받기
* ရောဂါလက္ခဏာ ရှိပါက ဖုန်းနံပါတ် (၁၃၉၉) နယ်မငြိန်ပါတ်+၁၂၀) သို့ အမတ်ဆုံးဆက်သွယ်မေးမြန်း၍ 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 အသက်ရှူလမ်းကင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများရှိလျှင်၊ သူငယ်ချင်း အိမ်သို့ မသွားပါနှင့်
 - ▶ 휴게소에 머무르는 시간 최소화, 마스크 상시 착용
 - ▶ ခဏတုတရပ်နားစခန်းတွင် နထိုင်သည့် အချိန်ကို လျော့ချရန်၊ နှာခေါင်းစည်းကို အမဲပြောင်း

တပ်ဆင်ထားရန်

- ▶ 휴게소에서도 사람 간 간격 2m(최소 1m) 이상 유지

ခေတ္တတရပ်နားစခန်းတွင်လည်း တစ်ဦး နှင့် တစ်ဦးအကွာ 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 ထိုင်ခုံရောကို အွန်လိုင်းမှ တဆင့် မှာယူရန်နှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင် တွေ့ရန်မလို သည့် ဝန်ဆောင်မှု(လက်ကိုင်ဖုန်းမှ ဝင်ရောက်၍ စသဖြင့်) ဦးစားပေးလုပ်ဆောင်၍ အသုံးပြုပါ

* ထိုင်ခုံရော မှာယူစဉ် အတတ်နိုင်ဆုံး တစ်ခုံခြား မှာယူပါ

- ▶ 마스크 상시 착용, 대화는 자제

- ▶ နှာခေါင်းစည်းကို အမဲပြောင်း တပ်ဆင်ပါ။ အပန္နိအလှန်စကားပြောဆိုခြင်းမျိုး မလုပ်စေချင်ပါ

- ▶ 지정된 장소에서만 음식 섭취, 기차·버스 안에서 먹을 간식 구입은 자제

- ▶ သတ်မှတ်ထားသော နေရာတွင်သာ အစားအစာ စားသောက်ရန်၊ ရထားနှင့် လိုင်းကားထဲသို့ သရစောများ

ယူဆောင်လာခြင်း မပြုလုပ်ရန်

- ▶ 흡연실, 화장실 줄 설 때 등 사람 간 2m(최소 1m) 간격 두기

- ▶ ဆေးလိပ်သောက်ရန်အခန်း၊ သန့်စင်ခန်း တန်းစီသည့်အခါ တစ်ဦး နှင့် တစ်ဦး ၂မီတာ(အနည်းဆုံး ၁မီတာ)

ခင်းတွင် နရရန်

기차·버스 등 안에서 ရထားနှင့် ဘတ်စ်ကားပေါ်တွင်

- ▶ 마스크 상시 착용하기

- ▶ နှာခေါင်းစည်းကို အမဲပြောင်း တပ်ဆင်ထားရန်

- ▶ 음식 섭취하지 않기

- ▶ အစားအစာ စားသောက်ခြင်း မပြုလုပ်ရန်

- ▶ 대화 및 전화 통화 자제하고, 불가피한 경우 마스크 착용하고 작은 목소리로 하기

- ▶ အပန္နိအလှန် စကားပြောခြင်းနှင့် ဖုန်းပြောခြင်းများ မပြုလုပ်ရန်နှင့်၊ မဖွင့်မနေ

ပြောဆိုရန်ရှိပါက နှာခေါင်း

စည်း တပ်ဆင်ပီပြင်လသံတိုးတိုးဖွင့် ပြောရန်

○ **친구 집에서** သူငယ်ချင်း အိမ်တွင်

실천할 것 လုပ်ရမည့် အရာများ

- ▶ 친구 집 방문 시, 머무르는 시간(기간)은 가급적 짧게
 - ▶ သူငယ်ချင်း အိမ်သို့ သွားစဉ်၊ အချိန် ခေတ္တတခဏသာ နရရန်
- ▶ 집안에서도 마스크 착용, 손 씻기 등 개인방역 철저
 - ▶ အိမ်ထဲတွင်လည်း နှာခေါင်းစည်းကို တပ်ဆင်ထားရန်၊ လက်ဆေးခြင်း စသည့် မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရန်
- ▶ 식사 시에는 개인 접시와 배식 수저 등 사용하여 덜어 먹기
- ▶ အစာစားစဉ် သီးခြား ပန်းကန်ပန်းနှင့် ဇွန်း၊ တူ အသုံးပြု၍ ထည့်စားရန်
- ▶ 반가움은 악수·포옹보다는 목례로 표현하기
- ▶ဝမ်းသာမှုကို လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း-ပွင့်ဖက်ခြင်းထက် ဦးညွတ်ခြင်းဖြင့် ဖော်ပြရန်
- ▶ 하루에 3번 이상 자주 환기하기
- ▶ တစ်ရက် ၃ကြိမ်နှင့် အထက် မကပ်မကပ် လဝင်လထွက်ကောင်းအောင် ပြုပြင်ရန်
- ▶ 손이 많이 닿는 곳(리모컨, 방문 손잡이, 욕실 등)은 하루에 1번 이상 소독하기
- ▶ လက်ဖွင့် အများဆုံး ထိတွေ့သည့် နရော(စက်ခလုတ်၊ တံခါးလက်ကိုင်၊ ရေချိုးခန်း စသည်)ကို တစ်ရက်ကို

၁ကြိမ်နှင့် အထက် ပိုးသတ်ပါ

피할 것 ရှောင်ကင်းရမည့် အရာများ

- ▶ 밀폐·밀집·밀접 장소(유흥시설, 노래방 등)에는 가지 않기
- ▶ လူစုလူဝေး အများနှင့်အနီးကပ်ထိတွေ့နေသည့် နရောများ(ဖျော်ဖြေရေးအဆောက်အဦး၊ ကာရာအိုကေ စသဖြင့်)

သို့ မသွားရန်

- ▶ 소리지르기, 노래부르기 등 침방울 튀이 발생하는 행동은 자제하기
- ▶ အသံကျယ်လောင်စွာဖြင့် အော်ဟစ်ခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း စသည့် တံတွေးမှုန်များ လွှင့်စင်စေသည့် အပြုအမူမျိုး

မပြုပြင်ရန်

○ **숙소 귀가 후** မိမိအဆောင်သို့ ပြန်ရောက်သည့်အခါ

- ▶ 귀가 후, 흐르는 물과 비누로 30초 이상 손 씻기 등 개인방역 철저

- ▶ ပန်နီရောက်ပြီးနောက် ရေနံနှင့် ဆပ်ပတ်ဖြင့် စကုကန် ၃၀နှင့် အထက် လက်ကို ဆေးကင်းခြင်း စသဖြင့် မိမိကိုယ်ကို

ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရန်

- ▶ 발열 및 호흡기 증상 여부 관찰 및 외출 자제
- ▶ အဖျား နှင့် အသက်ရှူလမ်းကင်းခြင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ စစ်ဆေးခြင်းနှင့် အပြစ်ထွက်ခြင်း မပျံ့ပွားရန်

모임 · 여행할 때

လူစုလူဝေး · ခရီးသွားစဉ်

○ 여행 전 준비사항

실천할 것 လုပ်ရမည့် အရာများ

- ▶ 개인 또는 소규모로 계획하여 여행하기
- ▶ တစ်ယောက်တည်း (သို့) လူနည်းစုဖြင့် ခရီးသွားပါ
- ▶ 다중이용시설, 여행지 등은 혼잡하지 않은 시간대에 예약 방문하기
- ▶ အများသုံးအဆောက်အအုံ၊ ခရီးသွားနရော စသည်တို့ကို လူမထူထပ်သည့် အချိန်မျိုးကို ကြိုတင်ဘိုက်တင်၍

သွားလာပါ

- 일정 및 동선을 최소화할 수 있도록 사전 계획하기
- ခရီးစဉ်နှင့် လမ်းကင်းခြင်းကို အချိန်တိုဖြင့်ရန် ကြိုတင်စီစဉ်ပါ
- ▶ 대중교통 및 관광지 입장권 예매와 발권은 온라인서비스 우선 활용하기
- ▶ အများသုံးယာဉ်လိုင်း နှင့် လည်ပတ်သည့်နရော ဝင်ခွင့်လက်မှတ် မှာယူခြင်းနှင့် ထုတ်ယူခြင်းကို အွန်လိုင်းဝန်

ဆောင်မှုကို ဦးစားပေး အသုံးပြုပါ

- 좌석은 가급적 한 좌석 띄워 예매하기
- ထိုင်ခုံနရောကို အတတ်နိုင်ဆုံး တစ်ခုံခွဲ မှာယူပါ

피할 것 ရှောင်ကင်းရမည့် အရာများ

- ▶ 밀폐·밀집·밀접 장소는 가지 않기
 - ▶ လူစုလူဝေးအများနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့နေသည့် နရောမျိုးကို မသွားရန်
- ▶ 필요한 간식·물 등은 사전에 준비하여 가급적 휴게소 들리지 않기
- ▶ လိုအပ်သော သားရေစော့ရေ စသည်တို့ကို ကြိုတင် ပြင်ဆင်ပြီးအတတ်နိုင်ဆုံး နားနစေခန်းကို မဝင်ရန်
 - 휴게소 방문 시 가급적 짧은 시간동안 머무르기
 - နားနစေခန်းသို့ သွားစဉ် အတတ်နိုင်ဆုံး ခေ့တေ့တေ့ဏသနရေရန်

○ **여행 중** **ခရီးသွားနည်း**

실천할 것 **လုပ်ရမည့် အရာများ**

- ▶ 자주 손 씻기 **လက်ကို မကပြခဏ ဆေးကပြပါ**
- ▶ 다른 사람과의 불필요한 접촉 피할 수 있도록 동선 최소화
- ▶ **အခြားသူများနှင့် မလိုအပ်ဘဲ ထိတွေ့မှုကို ရှောင်ရှားနိုင်သည့် လမ်းကောင်းကို 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 내에서 꼭 필요한 통화는 마스크 착용상태에서 작은 목소리로 하기**
- ▶ **အခန်းအတွင်း၊ လူသွားလမ်းပေါ်တွင် မဖြစ်မနေ ဖုန်းပြောရမည်ဆိုပါက နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ထားလျက် အသံ**

တိုးတိုးဖွင့် ပြောပါ

- ▶ **휴게소, 식당, 카페 등 다중이용시설에서는 최소 시간만 머무르기(포장·배달 활용)**
- ▶ **နားနေစခန်း၊ စားသောက်ဆိုင်၊ ကဖေး စသည့် အများသုံးအဆောက်အဦးတွင် အချိန်ခံတော့တခဏသာ ဝန်ရန်**

(ပါဆယ်.ပေးပို့ခြင်း အသုံးပြုရန်)

- ▶ **주문, 예매 등은 가능한 무인기계 사용, 타인과 대면 시 손소독제 사용**
- ▶ **မှားကပြခြင်း၊ 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 **ရှောင်ကကြိရမည့် အရာများ**

- ▶ **밀폐·밀집·밀접하기 쉽고 마스크 착용이 어려운 실내는 가지 않기**
- ▶ **လူစုလူဝေး အများနှင့်အနီးကပ်ထိတွေ့ရန် လွယ်ကူပီပြီနှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်ရန် ခက်ခဲသည့် အခန်းအတွင်း**

သို့ မသွားရန်

- ▶ **불가피하게 방문 시 침방울이 튀는 행위(소리지르기, 노래부르기 등), 신체접촉(악수, 포옹 등) 자제하기**
- ▶ **မလွဲမရှောင်သာ၍ သွားရပါက တံတွေးအမှန်များ လွင့်စင်စသည့် အပြုမူ(အသံကျယ်လောင်စွာ အ**

ဓာတ် ခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း စသည့်)၊ ကိုယ်ခန္ဓာထိတွေ့ခြင်း(လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း၊ ပွဲဖက်ခြင်း စသည့်)တို့အား မလုပ်ရန်

★ **증상 있는 경우 즉시 콜센터(1399, 지역번호+120)나 보건소 문의하여 검사받기**
ရောဂါလက္ခဏာရှိပါက အမေရိကန် ဆက်သွယ်ခေါ်ဆိုရန်(၁၃၉၉၊ နယ်မခြံပါတ်+ ၁၂၀)သို့ ဖြစ်စေ ကျန်းမာရေး
ဌာနသို့ မေးမြန်းစုံစမ်း၍ ဆေးစစ်မှုခံယူပါ