|  |
| --- |
| 설 연휴 생활방역수칙  <แนวทางการป้องกัน COVID-19 ในช่วงหยุดยาววันตรุษเกาหลี> |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **□ (기본원칙) 친구 집 방문 및 필요하지 않은 여행 자제, 5인 이상 사적모임 금지**  (ข้อควรปฏิบัติเบื้องต้น) หลีกเลี่ยงการเยี่ยมบ้านเพื่อนและการเดินทางโดยไม่จำเป็น, ห้ามพบปะสังสรรค์รวมกลุ่มเกิน 5 คน  **□ (부득이하게 친구 집 방문 시)** 마스크 상시 착용, 머무르는 시간은 짧게, 손 씻기 등 개인위생 철저히 준수  **□ (เมื่อมีความจำเป็นต้องไปเยี่ยม)ควรสวมใส่หน้ากากอนามัยอยู่เสมอ, ใช้เวลาอยู่ร่วมกันให้น้อยที่สุด ปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยส่วนบุคคล เช่น การล้างมือ เป็นต้น** |  |  |  | | --- | --- | | 안전한 설 연휴를 위한 방역수칙 | **แนวทางการป้องกัน COVID-19 ในช่วงหยุดยาววันตรุษเกาหลีอย่างปลอดภัย** |   **➊** 외출 할 땐 반드시 **마스크를 착용**하고, 사람 간 **거리두기**  **สวมใส่หน้ากากอนามัย**ขณะออกไปข้างนอกและ**เว้นระยะห่าง**จากผู้อื่น  **➋** 최소 1일 3회(1회당 10분) 이상 **환기** 및 주기적 **소독**  **ทำการระบายอากาศ**และ**ฆ่าเชื้อ**ด้วยแอลกอฮอล์อย่างน้อยวันละ 3 ครั้ง (ครั้งละ 10 นาที)  **➌** 흐르는 물과 비누로 30초 이상 **손 씻기** 등 **개인위생 철저**  **ปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยส่วนบุคคล** เช่น **การล้างมือ**ด้วยสบู่เกิน 30 วินาที  ➍ 발열, 호흡기 증상 등 코로나19 **증상이 있으면 검사** 받기  **เข้ารับการตรวจเมื่อมีอาการ** COVID-19 เช่น มีไข้ หรือการเจ็บป่วยทางระบบทางเดินหายใจ เป็นต้น  ➎ 필요하지 않은 **여행 자제**하기  **หลีกเลี่ยงการเดินทาง**ที่ไม่จำเป็น  \* 증상 있는 경우 즉시 콜센터(1399, 지역번호+120)나 보건소 문의하여 검사받기  \* หากมีอาการให้รีบติดต่อคอลเซ็นเตอร์ (1399 รหัสพื้นที่ +120) หรือศูนย์บริการสาธารณสุขเพื่อรับการตรวจ   |  |  | | --- | --- | | 친구 집 방문 할 때 | **ขณะเยี่ยมบ้านเพื่อน** |   ○ **이동 할 때** ขณะเดินทาง  ▸발열 및 기침 등 호흡기 증상이 있으면, 친구 집 등 방문하지 않기  ▸หลีกเลี่ยงการไปเยี่ยมเพื่อน เมื่อมีอาการไข้, ไอ หรือการเจ็บป่วยทางระบบทางเดินหายใจ เป็นต้น  ▸휴게소에 머무르는 시간 최소화, 마스크 상시 착용  ▸ ใช้เวลาที่จุดพักรถให้น้อยที่สุดและสวมใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลา  ▸휴게소에서도 사람 간 간격 2m(최소 1m) 이상 유지  ▸ รักษาระยะห่างจากผู้อื่น 2 เมตร (น้อยสุด 1 เมตร) ขณะอยู่ที่จุดพักรถ  **기차역, 버스터미널 등에서**  การใช้บริการสถานีรถไฟ, สถานีรถโดยสารประจำทาง  ▸가급적 좌석은 사전 온라인 예약, 비대면 서비스(모바일 체크인 등) 우선하여 이용  \* 좌석 예매 시 가급적 한 좌석 띄워 예매  ▸ ใช้บริการจองตั๋วโดยสารทางระบบออนไลน์, ใช้บริการแบบไม่สัมผัสโดยตรง (เช่น การเช็คอินทางมือถือ)  \* เมื่อทำการจองตั๋ว ควรเลือกจองที่นั่งให้ห่างจากผู้อื่น  ▸마스크 상시 착용, 대화는 자제  ▸สวมใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลา, งดการพูดคุย  ▸지정된 장소에서만 음식 섭취, 기차·버스 안에서 먹을 간식 구입은 자제  ▸รับประทานอาหารและเครื่องดื่มในสถานที่ที่กำหนดเท่านั้น งดรับประทานอาหารบนรถไฟหรือรถบัส  ▸흡연실, 화장실 줄 설 때 등 사람 간 2m(최소 1m) 간격 두기  ▸เว้นระยะห่าง 2 เมตร (อย่างน้อย 1 เมตร) ขณะที่อยู่ในห้องสูบบุหรี่ หรือต่อแถวเข้าห้องน้ำ เป็นต้น  **기차·버스 등 안에서** ขณะอยู่ในรถไฟ, รถบัส รถโดยสารอื่นๆ  ▸마스크 상시 착용하기  ▸สวมใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลา  ▸음식 섭취하지 않기  ▸หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร  ▸대화 및 전화 통화 자제하고, 불가피한 경우 마스크 착용하고 작은 목소리로 하기  ▸งดการพูดคุย การโทรศัพท์ หากมีความจำเป็น ควรสวมใส่หน้ากากอนามัยและใช้เสียงเบาขณะพูดคุย  ○ **친구 집에서 ขณะอยู่บ้านเพื่อน**  **실천할 것** ข้อควรปฏิบัติ  ▸친구 집 방문 시, 머무르는 시간(기간)은 가급적 짧게  ▸ใช้เวลาอยู่ร่วมกันให้น้อยที่สุด ขณะไปเยี่ยมบ้านเพื่อน  ▸집안에서도 마스크 착용, 손 씻기 등 개인방역 철저  ▸ปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยส่วนบุคคลแม้อยู่ในบ้าน เช่น การสวมใส่หน้ากากอนามัย การล้างมือ เป็นต้น  ▸식사 시에는 개인 접시와 배식 수저 등 사용하여 덜어 먹기  ▸ขณะรับประทานอาหาร ควรใช้จานของตนเองและใช้ช้อนกลางในการตักแบ่งอาหาร  ▸반가움은 악수·포옹보다는 목례로 표현하기  ▸ทักทายกันโดยการโค้งคำนับ แทนการจับมือหรือการกอด  ▸하루에 3번 이상 자주 환기하기  ▸ทำการะบายอากาศอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 3 ครั้งต่อวัน  ▸손이 많이 닿는 곳(리모컨, 방문 손잡이, 욕실 등)은 하루에 1번 이상 소독하기  ▸สถานที่ที่มีการสัมผัสบ่อยๆ (รีโมต, ลูกบิดประตู, ห้องน้ำ ฯลฯ ) ควรฆ่าเชื้ออย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง  **피할 것** สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง  ▸밀폐·밀집·밀접 장소(유흥시설, 노래방 등)에는 가지 않기  ▸หลีกเลี่ยงการไปสถานที่แออัด ปิดทึบและอากาศถ่ายเทไม่สะดวก (เช่น สถานบันเทิงในร่ม คาราโอเกะ ฯลฯ)  ▸소리지르기, 노래부르기 등 침방울 튐이 발생하는 행동은 자제하기  ▸หลีกเลี่ยงการกระทำที่จะทำให้เกิดการกระจายของละอองน้ำลาย เช่น การตะโกน การร้องเพลง เป็นต้น  ○ **숙소 귀가 후** หลังจากกลับมาถึงที่พัก  ▸귀가 후, 흐르는 물과 비누로 30초 이상 손 씻기 등 개인방역 철저  ▸ปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยส่วนบุคคล เช่นการล้างมือด้วยสบู่นานกว่า 30 วินาที เมื่อกลับมาถึงที่พัก  ▸발열 및 호흡기 증상 여부 관찰 및 외출 자제  ▸สังเกตการมีไข้ อาการทางระบบทางเดินหายใจ และงดการออกไปข้างนอก   |  |  | | --- | --- | | 모임 ‧ 여행할 때 | **ขณะเดินทางหรือพบปะสังสรรค์** |   **○ 여행 전** ก่อนออกเดินทาง  **실천할 것** ข้อควรปฏิบัติ  ▸개인 또는 소규모로 계획하여 여행하기  ▸วางแผนเดินทางคนเดียวหรือเป็นกลุ่มเล็กๆ  ▸다중이용시설, 여행지 등은 혼잡하지 않은 시간대에 예약 방문하기  ▸การใช้สถานที่สาธารณะ สถานที่ท่องเที่ยว ฯลฯ ควรจองเวลาเข้าเยี่ยมชมในช่วงเวลาที่คนไม่พลุกพล่าน  - 일정 및 동선을 최소화할 수 있도록 사전 계획하기  - วางแผนล่วงหน้าเพื่อใช้เวลาในการเดินทางและการจราจรให้น้อยที่สุด  ▸대중교통 및 관광지 입장권 예매와 발권은 온라인서비스 우선 활용하기  ▸จองตั๋วระบบขนส่งสาธารณะและสถานที่ท่องเที่ยวล่วงหน้า โดยการใช้บริการผ่านทางระบบออนไลน์  - 좌석은 가급적 한 좌석 띄워 예매하기  - เลือกจองที่นั่งให้ห่างจากผู้อื่น  **피할 것** ข้อควรหลีกเลี่ยง  ▸밀폐‧밀집‧밀접 장소는 가지 않기  ▸หลีกเลี่ยงการไปสถานที่แออัด ปิดทึบและอากาศถ่ายเทไม่สะดวก  ▸필요한 간식·물 등은 사전에 준비하여 가급적 휴게소 들리지 않기  ▸เตรียมของว่างและน้ำที่จำเป็นไว้ล่วงหน้า เพื่อหลีกเลี่ยงการใช้บริการ ณ จุดพักรถ  - 휴게소 방문 시 가급적 짧은 시간동안 머무르기  - ใช้เวลาในการใช้บริการจุดพ้กรถให้น้อยที่สุด  ○ **여행 중** ขณะกำลังเดินทาง  **실천할 것** ข้อควรปฏิบัติ  ▸자주 손 씻기  ▸ล้างมือบ่อยๆ  ▸다른 사람과의 불필요한 접촉 피할 수 있도록 동선 최소화  ▸เดินทางให้น้อยที่สุด เพื่อหลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้อื่นโดยไม่จำเป็น  ▸어르신 등 고위험군을 만나는 경우에는 마스크 착용, 손 씻기 등 개인방역 철저  ▸ปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยส่วนบุคคล เช่น การสวมใส่หน้ากากอนามัย การล้างมือ เป็นต้น เมื่อมีการพบปะกับกลุ่มผู้ที่มีความเสี่ยงสูง เช่น ผู้สูงอายุ  ▸실내, 교통수단 內에서 꼭 필요한 통화는 마스크 착용상태에서 작은 목소리로 하기  ▸หากมีความจำเป็นต้องโทรศัพท์ในอาคารหรือรถโดยสารสาธารณะ ควรสวมใส่หน้ากากอนามัยและใช้เสียงเบาขณะพูดคุย  ▸휴게소, 식당, 카페 등 다중이용시설에서는 최소 시간만 머무르기(포장·배달 활용)  ▸ใช้เวลาในการใช้บริการตามสถานที่สาธารณะให้น้อยที่สุด (ซื้อกลับหรือสั่งทานที่บ้านแทน) เช่น จุดพักรถ, ร้านอาหาร, ร้านกาแฟ เป็นต้น  ▸주문, 예매 등은 가능한 무인기계 사용, 타인과 대면 시 손소독제 사용  ▸ใช้เครื่องให้บริการอัตโนมัติในการสั่งซื้อ, ทำการจอง ฯลฯ และใช้เจลทำความสะอาดมือเมื่อมีการพบปะกับผู้อื่น  ▸식사 시 대화 자제, 식사 전‧후 마스크 착용  ▸งดการพูดคุยขณะรับประทานอาหาร, สวมใส่หน้ากากอนามัยทั้งก่อนและหลังรับประทานอาหาร  **피할 것** ข้อควรหลีกเลี่ยง  ▸밀폐·밀집·밀접하기 쉽고 마스크 착용이 어려운 실내는 가지 않기  ▸หลีกเลี่ยงการไปในสถานที่ที่มีผู้คนแออัดโดยเฉพาะบริเวณปิด อากาศถ่ายเทไม่สะดวก และยากต่อการสวมใส่หน้ากากอนามัย  ▸불가피하게 방문 시 침방울이 튀는 행위(소리지르기, 노래부르기 등), 신체접촉(악수, 포옹 등) 자제하기  ▸หลีกเลี่ยงการกระทำที่จะทำให้เกิดการกระจายของละอองน้ำลาย (เช่น การตะโกน การร้องเพลง ฯลฯ ) และหลีกเลี่ยงการสัมผัสร่างกาย (การจับมือ, การกอด ฯลฯ ) ขณะทำการเยี่ยม  ★ 증상 있는 경우 즉시 콜센터(1399, 지역번호+120)나 보건소 문의하여 검사받기  หากมีอาการให้รีบติดต่อคอลเซ็นเตอร์ (1399 รหัสพื้นที่ +120) หรือศูนย์บริการสาธารณสุขเพื่อรับการตรวจ |