

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

❶ 외출 할 땐 반드시 마스크를 착용하고, 사람 간 거리두기

สวมใส่หน้ากากอนามัยขณะออกไปข้างนอกและเว้นระยะห่างจากผู้อื่น

❷ 최소 1일 3회(1회당 10분) 이상 환기 및 주기적 소독

ทำการระบายอากาศและฆ่าเชื้อด้วยแอลกอฮอล์อย่างน้อยวันละ 3 ครั้ง (ครั้งละ 10 นาที)

❸ 흐르는 물과 비누로 30초 이상 손 씻기 등 개인위생 철저

ปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยส่วนบุคคล เช่น การล้างมือด้วยสบู่เกิน 30 วินาที

❹ 발열, 호흡기 증상 등 코로나19 증상이 있으면 검사 받기

เข้ารับการตรวจเมื่อมีอาการ COVID-19 เช่น มีไข้ หรือการเจ็บป่วยทางระบบทางเดินหายใจ เป็นต้น

⑤ 필요하지 않은 여행 자제하기

หลีกเลี่ยงการเดินทางที่ไม่จำเป็น

* 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

▶ 휴게소에서 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) ขณะที่อยู่ในห้องสุขาหรือต่อแถวเข้าห้องน้ำ 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

▶ ทำการระบายอากาศอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 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 สิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยง

▶ 밀폐·밀집·밀접 장소(유흥시설, 노래방 등)에는 가지 않기

▶ หลีกเลี่ยงการไปสถานที่แออัด ปิดทึบและอากาศถ่ายเทไม่สะดวก (เช่น สถานบันเทิงในร่ม คาราโอเกะ ฯลฯ)

▶ 소리지르기, 노래부르기 등 침방울 튼이 발생하는 행동은 자제하기

▶ หลีกเลี่ยงการกระทำที่จะทำให้เกิดการกระจายของละอองน้ำลาย เช่น การตะโกน การร้องเพลง เป็นต้น

○ 숙소 귀가 후 หลังจากกลับมาถึงที่พัก

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

▶ ปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยส่วนบุคคลเช่นการล้างมือด้วยสบู่นานกว่า30วินาที เมื่อกลับมาถึงที่พัก

▶ 발열 및 호흡기 증상 여부 관찰 및 외출 자제

▶สังเกตการณ์ใช้ 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 ปิดทับและอากาศถ่ายเทไม่สะดวก

▶ 필요한 간식·물 등은 사전에 준비하여 가급적 휴게소 들리지 않기

▶เตรียมของว่างและน้ำที่จำเป็นไว้ล่วงหน้า เพื่อหลีกเลี่ยงการใช้บริการ ณ จุดพักรถ

- 휴게소 방문 시 가급적 짧은 시간동안 머무르기

— ใช้เวลาในการใช้บริการจุดพักรถให้น้อยที่สุด

○ 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 内에서 꼭 필요한 통화는 마스크 착용 상태에서 작은 목소리로 하기

▶ หากมีความจำเป็นต้องโทรศัพท์ในอาคารหรือรถโดยสารสาธารณะ ควรสวมใส่หน้ากากอนามัยและใช้เสียงเบาขณะพูดคุย

▶ 휴게소, 식당, 카페 등 다중이용시설에서는 최소 시간만 머무르기(포장·배달 활용)

▶ ใช้เวลาในการใช้บริการตามสถานที่สาธารณะให้น้อยที่สุด (ซื้อกลับบ้านหรือสั่งทานที่บ้านแทน) 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 전후 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(소리 지르기, 노래 부르기 등), 신체 접촉(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