|  |
| --- |
| ระเบียบการกักตัวสำหรับวันหยุดปี |

|  |
| --- |
| ① ก่อนออกเดินทาง  ○ ① ไปพบแพทย์หากคุณมีอาการต้องสงสัยของโควิด-19(มีไข้ ไอ เจ็บคอ ปวดกล้ามเนื้อ ฯลฯ)และยกเลิกหรือเลื่อนการเดินทางหรือการเยี่ยมเยียนผู้อื่น② ฉีดวัคซีนตามคำแนะนำการฉีดวัคซีน ③ ลดการใช้**สิ่งอำนวยความสะดวกสาธารณะและหลีกเลี่ยงสถานการณ์ 3C (พื้นที่ปิด ฝูงชน การอยู่ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น)**  ② ขณะเดินทาง  ○ ① ใช้ยานพาหนะส่วนตัว**หากเป็นไปได้** ② สวมหน้ากากเมื่อใช้ระบบขนส่งสาธารณะ งดรับประทานอาหาร**\*** ③ ลดการใช้จุดพักรถ ④ ลดการใช้สิ่งอำนวยความสะดวก 3C  \* รีบรับประทานอาหารและดื่มน้ำให้เรียบร้อย และพยายามอย่าพูดคุยขณะรับประทานอาหารหากไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้  ③ เมื่อไปเยี่ยมเยียนผู้อื่น  ○ ① ลดระยะเวลาของการพำนักลง**หากเป็นไปได้** ② สวมหน้ากาก**เ**มื่อไปหาผู้สูงอายุ ③ คงไว้ซึ่งสถานะการกักตัวส่วนบุคคลโดยการล้างมือและระบายอากาศในห้อง\* ④ ลดการใช้**สิ่งอำนวยความสะดวกสาธารณะและหลีกเลี่ยงสถานการณ์ 3C (พื้นที่ปิด ฝูงชน การอยู่ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น)**  \* ระบายอากาศมากกว่าวันละ 3 ครั้ง (นานกว่า 10 นาทีต่อครั้ง) ระบายอากาศโดยการเปิดประตูและหน้าต่างพร้อมกันหากเป็นไปได้/  (ระบายอากาศให้บ่อยครั้งมากขึ้นหากมีคนในห้องมากขึ้น หน้าต่างมีขนาดเล็กกว่าและลมแรงน้อยกว่า)  ④ หลังจากกลับมา  ○ ลดการใช้สิ่งอำนวยความสะดวกสาธารณะและหลีกเลี่ยงสถานการณ์ 3C (พื้นที่ปิด ฝูงชน การอยู่ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น) เป็นระยะเวลาหนึ่ง  - หากคุณมีอาการต้องสงสัยของโควิด-19 (มีไข้ ไอ เจ็บคอ ปวดกล้ามเนื้อ ฯลฯ) คุณจะต้องไปพบแพทย์\* และรับประทานยาตามที่แพทย์สั่งหากคุณมีความเสี่ยงสูง  \* ค้นหา ‘สถาบันการแพทย์แบบครบวงจร’ สำหรับโควิด-19 (ncov.kdca.go.kr) บริการตรวจสอบและประเมินการประกันสุขภาพ (www.hira.or.kr) และเสิร์ชเอ็นจิน (Naver, Kakao)  - ลดการสัมผัสกับบุคคลอื่น และปฏิบัติตามแนวทางการกักตัวส่วนบุคคลอย่างเคร่งครัดหากคุณมีอาการต่างๆ แม้ว่าผลตรวจโควิด-19 ของคุณจะออกมาเป็นลบก็ตาม |