

## < 추석 연휴 생활방역 수칙 >

ကိုရီးယားကောက်သစ်စားပွဲတော်(ချူဆော့)ပိတ်ရက် ကာကွယ်နေထိုင်မှုဆိုင်ရာ စည်းကမ်းချက်များ

코로나19 감염증을 예방하기 위해 “이번 명절은 가급적 이동하지 않기”  
ကိုရိုနာ-19 ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှု ကာကွယ်တားဆီးရေးအတွက် “ ယခုနှစ် ပွဲတော်မှာ ဖြစ်နိုင်လျှင်  
အသွားအလာများ မပြုလုပ်ရန်”

- ① (기본원칙) ‘친구 집 등 방문 및 집단 모임·행사 참석’ 자제 권고  
(အခြေခံမူဝါဒ) ‘ သူငယ်ချင်း နေအိမ် စသဖြင့် အလည်သွားခြင်းနှင့် အဖွဲ့လိုက် စုဝေးခြင်း-ပွဲလုပ်ခြင်းသို့ ပါဝင်တက်ရောက်ခြင်း’ များ မပြုလုပ်ရ
- ② (부득이하게 방문 시) 장소·동선별 생활방역 수칙 준수로 감염확산 최소화  
(မလွဲမရှောင်သာ သွားရစဉ်) နေရာ-ဦးတည်ရာအလိုက် ကာကွယ်နေထိုင်မှုဆိုင်ရာ စည်းကမ်းချက်များကို လိုက်လာ၍ ရောဂါကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို အတတ်နိုင်ဆုံး လျှော့ချရန်

### 1. 이동할 때 (출발·도착)

၁။ သွားလာစဉ် (ထွက်ခွာ - ဆိုက်ရောက်)

- ▶ 발열 및 기침 등 호흡기 증상이 있으면 이동하지 않기  
အဖျားနှင့် နှာချေခြင်း စသည့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ခံစားရသော လက္ခဏာရှိပါက သွားလာခြင်း မပြုရ

\* 38도 이상 고열 지속, 증상 악화 시 콜센터(1399, 지역번호+120)나 보건소 문의하기  
၃၈ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်နှင့် အထက် ဆက်တိုက် အဖျားတက်ခြင်း၊ လက္ခဏာ ပြင်းထန်လာပါက  
Callစင်တာ(၁၃၉၉၊ နယ်မြေကုဒ်နံပါတ် + ၁၂၀)သို့ဖြစ်စေ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ဆက်သွယ်မေးမြန်းပါ

- ▶ 휴게소에 머무르는 시간 최소화  
နားနေစခန်း(ဟူဂဲဆို)တွင် နေထိုင်သည့်အချိန်ကို အတတ်နိုင်ဆုံး လျှော့ချရန်
- ▶ 휴게소 실내, 실외에서 마스크 상시 착용  
နားနေစခန်း(ဟူဂဲဆို)အတွင်း၊ အပြင်တွင် နှာခေါင်းစည်းကို အမြဲတမ်း တပ်ဆင်ထားပါ
- ▶ 휴게소에서도 사람 간 간격 2m(최소 1m) 이상 유지  
နားနေစခန်း(ဟူဂဲဆို)တွင်လည်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ၂မီတာ(အနည်းဆုံး ၁မီတာ) အကွာအဝေး ခြားထားပါ

### ① 기차역, 버스터미널에서 रह्या:ဘူတာ၊ ဘတ်စ်ကားဝင်းတွင်

- ▶ 가급적 좌석은 사전 온라인 예약, 비대면 서비스(모바일 체크인 등) 우선하여 이용  
ဖြစ်နိုင်လျှင် ထိုင်ခုံနေရာကို အင်တာနက်မှ ကြိုတင်မှာယူခြင်း၊ မျက်နှာချင်းဆိုင်မဟုတ်သောဝန်ဆောင်မှု  
(လက်ကိုင်ဖုန်းဖြင့် မှာယူခြင်း စသဖြင့်) ဦးစားပေး အသုံးပြုပါ
- ▶ 실내에서는 항상 마스크 착용  
အခန်းတွင်းတွင် အမြဲတမ်း နှာခေါင်းစည်းကို တပ်ဆင်ထားပါ

▶ 대화는 자제

စကားမပြောရ

▶ 지정된 장소에서만 음식 섭취

သတ်မှတ်ထားသော နေရာတွင်သာ အစားအစာ စားရန်

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

ဆေးလိပ်သောက်ခန်း၊ သန့်စင်ခန်း တန်းစီစဉ် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ၂မီတာ(အနည်းဆုံး ၁မီတာ) အကွာအဝေး ခြားထားပါ

② 기차·버스 등 내부에서 रहना - လိုင်းကား အတွင်းတွင်

▶ 마스크 상시 착용하기 ▶ 음식 섭취하지 않기

နှာခေါင်းစည်း အမြဲတမ်း တပ်ဆင်ထားရန်။ အစာစားခြင်း မပြုလုပ်ရန်

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

စကားပြောခြင်းနှင့် ဖုန်းပြောခြင်း မပြုလုပ်ရန်နှင့် မဖြစ်မနေလိုအပ်ပါက နှာခေါင်းစည်း တပ်ဆင်ပြီး အသံတိုးတိုးဖြင့် ပြောရန်

2. 친구 집 등에서

၂။ သူငယ်ချင်း အိမ်မှာ

① 실천할 것 လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရန်

▶ 친구 집 등 방문 시, 머무르는 시간(기간)은 가급적 짧게

သူငယ်ချင်း အိမ်သို့ အလည်သွားစဉ်၊ နေထိုင်တဲ့အချိန်ကို (ကြာချိန်) ဖြစ်နိုင်လျှင် အချိန်တိုသာနေရန်

▶ 친구 집 등 방문 시에도 반드시 마스크 착용, 손 씻기 등 개인 방역 철저

သူငယ်ချင်း အိမ်သို့ အလည်သွားစဉ်မှာလည်း နှာခေါင်းစည်းကို သေချာစွာ တပ်ဆင်ပြီး၊ လက်ဆေးခြင်း စသဖြင့် တကိုယ်ရည် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်လိုက်နာပါ

▶ 식사 시에는 개인 접시와 배식 수저 등 사용하여 덜어 먹기

အစာစားချိန်တွင် တစ်ဦးတည်း စားသောက်ရန်နှင့် အသင့်စားအစားအစာ ဇွန်းတူကို အသုံးပြု စားသောက်ပါ

▶ 반가움은 악수·포옹보다는 목례로 표현하기

တွေ့ရတာဝမ်းသာကြောင်းကို လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း - ပွေ့ဖက်နှုတ်ဆက်ခြင်းထက် အကြည့်ဖြင့်သာ ဖော်ပြနှုတ်ဆက်ရန်

▶ 하루에 2번 이상 자주 환기하기

တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်နှင့် အထက် မကြာမကြာ လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင် ပြုလုပ်ပါ

▶ 손이 많이 닿는 곳(리모컨, 방문 손잡이, 욕실 등)은 하루에 1번 이상 소독하기

လက်ဖြင့် အများဆုံး တွေ့တိသောနေရာ(Remote control, တံခါးလက်ကိုင်၊ ရေချိုးခန်း)များကို တစ်နေ့ တစ်ကြိမ် ပိုးသတ်ပါ

## ❷ 피할 것 သတိပြုရှောင်ရှားရန်

▶ 발열 및 기침 등 호흡기 증상이 있으면, 친구 집 등 방문하지 않기  
အဖျားနှင့် နှာချေခြင်း စသည့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ ရှိပါက သူငယ်ချင်းအိမ်  
စသဖြင့်

သွားလာခြင်းများ မပြုလုပ်ရန်

▶ 친구와 밀폐·밀집·밀접 장소(유흥시설, 노래방 등)에는 가지 않기  
သူငယ်ချင်းနှင့် လေဝင်လေထွက်မရသော လူများသည့်နေရာ(ဖျော်ဖြေရေးအဆောက်အအုံ၊ KTV)များသို့ မသွားရ  
▶ 소리지르기, 노래부르기 등 침방울 튀이 발생하는 행동은 자제하기  
အသံကျယ်လောင်စွာအော်ခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း စသည့် တံတွေးမှုများ လွင့်စင်စေသည့် အပြုအမူများ မလုပ်ရ

## 3. 숙소 도착 후

၃။ အဆောင်သို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိပြီးနောက်

▶ 숙소에서 머무르며 발열·호흡기 증상 등 관찰하기  
အဆောင်တွင် နေထိုင်ရင်း အဖျား - အသက်ရှူခြင်း ရောဂါလက္ခဏာအခြေအနေကို စောင့်ကြည့်ပါ