



Hướng dẫn sinh hoạt với gia đình, người sống cùng đối tượng tự cách ly

-Phụ lục 3 Quy tắc ứng phó COVID-19 Bản 9-2-



Cấm rời khỏi khu vực cách ly được nhằm ngăn ngừa lây lan dịch

- Cấm người ngoài (cả gia đình không sống cùng) đến thăm nơi cách ly

※ Trường hợp đặc biệt (như dịch vụ chăm sóc, thăm khám sức khỏe, v.v.) thì phải liên hệ với trạm y tế liên quan (nhân viên phụ trách) trước khi đến

※ Người tự cách ly vui lòng hợp tác, tuân thủ quy tắc cách ly để nhằm ngăn ngừa lây nhiễm theo "Luật liên quan đến phòng ngừa và quản lý dịch bệnh*" Khi vi phạm, có thể bị phạt tù dưới một năm hoặc phạt tiền dưới 10 triệu Won theo Điều 79-3 (hình phạt).



Sinh hoạt một mình trong không gian độc lập

- Đóng cửa ra vào và thường mở cửa sổ để thông gió
 - Ăn uống một mình
 - Nếu được, sử dụng nhà vệ sinh và bồn rửa mặt riêng
- (Khi sử dụng chung thì phải trừ trùng bằng chất khử trùng dùng trong nhà như thuốc tẩy clo v.v sau khi sử dụng)



Trường hợp đặc biệt cần rời khỏi khu vực cách ly như đi khám bệnh, v.v thì phải liên hệ với trạm y tế trong khu vực (nhân viên phụ trách) trước



Tránh tiếp xúc như trò chuyện với gia đình, người sống cùng, v.v.

- Trường hợp nếu không tránh khỏi tiếp xúc thì không đối mặt nhau, mang khẩu trang và giữ khoảng cách trên 2 mét



Trường hợp có gia đình và người sống cùng thì phải đảm bảo rằng tất cả mọi người trong nhà bao gồm cả người tự cách ly đều phải luôn mang khẩu trang

(Tuy nhiên có thể không mang khẩu trang nếu sử dụng không gian sinh hoạt tách biệt ở trong nhà)



Sử dụng vật dụng cá nhân (khăn, chén bát, điện thoại di động, v.v...)

- Giặt riêng quần áo và chăn ga
- Đề riêng đồ dùng chén bát của người tự cách ly và trước khi rửa sạch thì người khác không được sử dụng



Nguyên tắc bảo vệ sức khỏe

- Tuân thủ nghiêm ngặt vệ sinh cá nhân như rửa tay, khử trùng tay, v.v.
- Phải mang khẩu trang khi ho
- Trường hợp không có khẩu trang thì dùng tay áo che miệng mũi khi ho và sau khi ho thì phải rửa tay, khử trùng tay



Bắt buộc phải cài đặt ứng dụng Bảo vệ An toàn người tự cách ly

※ Trường hợp không tuân thủ quy tắc cách ly như tự ý rời khỏi nơi cách ly trong thời gian cách ly thì phải đeo dây an toàn ở cổ tay có kết nối với ứng dụng; trường hợp không đồng ý thì được đưa đến cơ sở cách ly;

trường hợp người vi phạm quy tắc cách ly từ chối cài đặt ứng dụng hoặc không có điện thoại di động thì phải cách ly tại cơ sở cách ly.

(Có thể phải tự chi trả chi phí cách ly tại cơ sở cách ly)

Cách thức tự theo dõi

- Tự theo dõi tình trạng sức khỏe của mình xem có xuất hiện triệu chứng liên quan đến lây nhiễm như triệu chứng về đường hô hấp, v.v.
- Đo nhiệt độ mỗi buổi sáng, tối
- Thông báo hơn 1 lần mỗi ngày cho trạm y tế (nhân viên phụ trách) về triệu chứng lây nhiễm

Trạm y tế khu vực (nhân viên phụ trách) sẽ liên hệ với người tự cách ly để kiểm tra các triệu chứng trong thời gian theo dõi.
Vui lòng tự theo dõi các triệu chứng của mình cho đến hết 14 ngày sau khi tiếp xúc với người nhiễm bệnh.

Triệu chứng chủ yếu khi nhiễm COVID-19

- Sốt (trên 37.5)
- Ho, khó thở
- Cảm giác nóng lạnh, đau cơ, đau đầu
- Đau rát cổ họng
- Mất cảm giác vị khác, khứu giác
- Viêm phổi, v.v.