

자가격리대상자 가족 · 동거인 생활수칙

PATNUBAY PARA SA PAMILYA AT NAKASALAMUHA NG TAONG NAKA QUARANTINA.

최대한 자가격리대상자와 접촉하지 않기

UMIWAS SA PAKIKISALAMUHA SA TAONG NAKA QUARANTINA.

* 특히 노인, 임산부, 소아, 만성질환, 암 등 면역력이 저하된 분은 접촉 금지! * 외
부인 방문 제한

* IPINAGBABAWAL ANG PAKIKI SALAMUHA NG TAONG MAHINA ANG RESISTENSYA,
MAGING ANG PAGBISITA NG MAY EDAD, BUNTIS, KABATAAN O MGA TAONG
NAKARARANAS NG KAHIRAPAN SA PAGHINGA, KANSER ATBP.

불가피하게 자가격리대상자와 접촉할 경우 마스크를 쓰고 서로 2m 이상 거리
두기

KUNG DI MAIWASAN ANG PAKIKISALAMUHA, MAGSUOT NG MASK AT PANATILIHIN ANG
2M LAYO BAWAT ISA.

자가격리대상자와 독립된 공간에서 생활하고, 공용으로 사용하는 공간은 자주
환기 시키기

MANATILI MALAYO SA LUGAR NG QUARANTINA, PANATILIHIN ANG VENTILASYON SA
PANGPUBLIKONG LUGAR.

물과 비누 또는 손세정제를 이용하여 손을 자주 씻기

HUGASAN PALAGI ANG KAMAY GAMIT ANG SABON AT TUBIG O HAND SANITIZER.

자가격리대상자와 생활용품(식기, 물컵, 수건, 침구 등) 구분하여 사용하기
IHIWALAY ANG PANSARILING KAGAMITAN. (GAMIT SA PAGKAIN, BASO, TUWALYA,
GAMIT SA HIGAAN ATBP.)

* 자가격리대상자의 의복 및 침구류 단독세탁

* BAGO LABHAN IHIWALAY ANG MGA GINAMIT SA HIGAAN NG TAONG
PINAGHIHINALAANG INFECTED.

* 자가격리대상자의 식기류 등은 별도로 분리하여 깨끗이 씻기 전 다른 사람 사용 금지

* BAGO HUGASAN IHIWALAY ANG KAGAMITAN SA PAGKAIN NG TAONG PINAGHIHINALAANG
INFECTED AT WAG IPAGAMIT SA IBA.

테이블 위, 문 손잡이, 욕실기구, 키보드, 침대 옆 테이블 등 손길이 많이 닿
는 곳의 표면 자주 닦기

LINISIN ANG MGA LUGAR NA MADALAS HAWAKAN GAYA NANG IBABAW NG LAMESA,
DOORNOB, KAGAMITAN SA BANYO, KEYBOARD, MGA LAMESITA ATBP.

자가격리대상자의 건강상태 주의 깊게 관찰하기

OBSERBAHAN NG MABUTI ANG PANGKALUSUGANG KALAGAYAN NG ISANG
PINAGHIHINALAANG MAY COVID.

코로나바이러스감염증-19 주요 증상

MGA PANGUNAHING SINTOMAS NG COVID 19

- 발열(37.5°C 이상) ○ 호흡기증상(기침, 인후통 등) ○ 폐렴
- LAGNAT (NA DI BABABA SA 37.5C) ○ PALATANDAAN SA KAHIRAPAN SA PAGHINGA
(UBO, PANANAKIT NG LALAMUNAN ATBP.)
- PNEUMONIA

자가격리대상자 생활수칙

PATNUBAY SA PAGKA QUARINTINA

감염전파 방지를 위해 격리장소 외에 외출 금지

PARA MAIWASAN MAKAHAWAHUWAG LALABAS NG QUARANTINA.

독립된 공간에서 혼자 생활하기

MANATILI SA ISANG NAKAHIWALAY NA LUGAR.

* 방문은 닫은 채 창문을 열어 자주 환기 시키기 * 식사는 혼자서 하기

* PANATILIHIN NAKASARA ANG PINTO AT BUKSAN ANG BINTANA. * KUMAIN MAG ISA.

* 가능한 혼자만 사용할 수 있는 화장실과 세면대가 있는 공간 사용하기

* KUNG KINAKAILANGAN, GUMAMIT NG HIWALAY NA BANYO AT LABABO.

(공용으로 사용 시, 사용 후 락스 등 가정용 소독제로 소독하기)

(IDISINFECT ANG MGA ITO GAMIT ANG CHLORINE BLEACH MATAPOS GAMITIN.)

진료 등 외출이 불가피할 경우 반드시 관할 보건소에 먼저 연락하기

KUNG KAILANGAN LUMABAS SA KADAHILANANG MEDIKAL IPAALAM O TUMAWAG MUNA SA LOKAL NA KAGAWARAN.

가족 또는 동거인과 대화 등 접촉하지 않기

IWASAN ANG PAKIKIPAG UGNAYNAN SA PAMILYA AT PAKIKISALAMUHA (GAYA NG PAKIKIPAG USAP ATBP).

* 불가피할 경우, 얼굴을 맞대지 않고 마스크를 쓴 채 서로 2m이상 거리 두기

* IWASAN MAG USAP NG MAGKAHARAP, MAGSUOT NG MASK, AT PANATILIHIN ANG 2M LAYO BAWAT ISA.

개인물품(개인용 수건, 식기류, 휴대전화 등) 사용하기

PERSONAL NA KAGAMITAN (GAYA NG SARILING TUWALYA, GAMIT SA PAGKAIN,

CELLPHONE ATBP.)

* 의복 및 침구류 단독세탁 * 식기류 등 별도 분리하여 깨끗이 씻기 전 다른 사람 사용 금지

* IHIWALAY ANG MGA DAMIT AT BEDDING NG TAONG PINAGHIHINALAANG INFECTED SAKA LABAHAN. * HUGASAN ANG KAGAMITAN SA PAGKAIN AT IHIWALAY PARA DI MAGAMIT NG IBA.

건강수칙 지키기

SUNDIN ANG PATNUBAY PANGKALUSUGAN

* 손씻기, 손소독 등 개인위생 철저히 준수 * 기침이 날 경우 반드시 마스크 착용

* SUNDIN ANG NIREKOMENDANG PARAAN NG PAG IWAS GAYA NG MAGHUGAS NG KAMAY, GUMAMIT NG HAND SANITIZER ATBP.

* 마스크가 없을 경우 옷소매로 입과 코를 가려 기침하기, 기침 후 손씻기·손소독 하기

* KUNG BABAHING MAGSUOT NG MASK KUNG WALA TAKPAN ANG BIBIG AT ILONG GAMIT ANG MANGGAS NG DAMIT, MAGHUGAS NG KAMAY PAGKATAPOS BUMAHING, MAG HAND SANITIZER.

능동감시 기간 동안 관할 보건소가 연락하여 증상 등을 확인할 예정입니다.

SA PANAHON NG ACTIVE MONITORING ANG HEALTH CENTER AY TATAWAG PARA ALAMIN ANG MGA SINTOMAS NA NARARAMDAMAN.

확진환자와 접촉 후 14일이 경과하는 날까지 자가 모니터링하여 주시기 바랍니다.

IPAGPATULOY ANG SELF QUARANTINE 14 NA ARAW MULA SA ARAW NA MAKASALAMUHA ANG ISANG INFECTED.

자가모니터링 방법

PARAAN NG SELF MONITORING

○ 호흡기증상 등 감염 증상이 나타나는지 스스로 건강상태 확인

○ MAGOBSERBA KUNG MAY SINTOMAS NG ISANG INFECTED GAYA KAHIRAPAN SA PAGHINGA ATBP.

○ 매일 아침, 저녁으로 체온 측정하기

○ I CHECK ANG TEMPERATURA KADA UMAGA AT GABI.

○ 보건소에서 1일 1회 이상 연락 시, 감염 증상 알려주기

○ KAPAG TUMAWAG ANG HEALTH CENTER IPAALAM ANG MGA SINTOMAS NA
NARARAMDAMAN.

코로나바이러스감염증-19 주요 증상

MGA PANGUNAHING SINTOMAS NG COVID 19

○ 발열(37.5°C 이상) ○ 호흡기증상(기침, 인후통 등) ○ 폐렴

○ LAGNAT (NA DI BABABA SA 37.5C) ○ PALATANDAAN SA KAHIRAPAN SA PAGHINGA
(UBO, PANANAKIT NG LALAMUNAN ATBP.)

○ PNEUMONIA