

자가격리대상자

가족 · 동거인 생활수칙

স্বৈচ্ছা কোয়ারেন্টিন ব্যক্তির

পরিবার ও স্বজনদের বসবাসের বিধিমালা

최대한 자가격리대상자와 접촉하지 않기

যতটা সম্ভব স্বৈচ্ছা কোয়ারেন্টিন ব্যক্তির সংস্পর্শে না আসা

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

* বিশেষ করে বয়স্ক, গর্ভবতী মহিলা, শিশু, দীর্ঘকাল রোগে আক্রান্ত ব্যক্তি ও ক্যান্সারে আক্রান্ত ব্যক্তি সংস্পর্শে না আসা * বহিরাগতদের পরিদর্শন নিষিদ্ধ

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

অনিবার্য কারণবসত যদি স্বৈচ্ছা কোয়ারেন্টিন ব্যক্তির সংস্পর্শে আসতেই হয়

তবে মাস্ক পরে ২ মিটার দূরত্ব বজায় রাখা

자가격리대상자와 독립된 공간에서 생활하고, 공용으로 사용하는 공간은 자주 환기 시키기

স্বৈচ্ছা কোয়ারেন্টিন ব্যক্তি স্বতন্ত্র জায়গায় বসবাস করা, সাধারণভাবে ব্যবহৃত ঐ স্থানটিতে আলো বাতাসের সু ব্যবস্থা করা

물과 비누 또는 손세정제를 이용하여 손을 자주 씻기

পানি, সাবান কিংবা হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে ঘন ঘন হাত পরিষ্কার করা

자가격리대상자와 생활용품(식기, 물컵, 수건, 침구 등) 구분하여 사용하기
स्वेच्छा कोयारेन्टिन ब्याक्तिर बसबासेर सामग्री (खाबार बासनपत्र, पानि खाओयार काप,
तोयाले ओ बिछानापत्र) आलादा ब्यबहार करा

* 자가격리대상자의 의복 및 침구류 단독세탁

* स्वेच्छा कोयारेन्टिन ब्याक्तिर कापडु ओ बिछानापत्र आलादाभाबे परिष्कार करा

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

* स्वेच्छा कोयारेन्टिन ब्याक्तिर ब्यबहत खाबार थाला बासन आलादाभाबे परिष्कार ना करा पर्यन्त
अन्यान्यदेर ब्यबहार निषिद्ध

टेयिबल वु, मू सनज्पै, युसलकिगु, किबोर्ड, चिमा येर टेयिबल देर सनगैलै म्हाँ म्हाँ
नेर कुँरै फूरेन सज्जु द्वाँकि

येसब ज्वाँगगय घन घन हात पडे येमन टेबिलेर उपर, दरजार हातल बा लक,
गोसलखानाय ब्यबहत सामग्री, कि-बोर्ड, बिछानार पाशेर टेबिल इत्यादि ज्वाँगग घन घन
परिष्कार करा

자가격리대상자의 건강상태 주의 깊게 관찰하기

स्वेच्छा कोयारेन्टिन ब्याक्तिर स्वास्ते यत्न सहकारे पर्यबेक्षण करा

कोरुनाबायैरुसगाम्भेउ-19 जुओ सुभस

करुना बाइरुस -19 संक्रमणेर गुरुत्त्वपूर्ण लक्षण

○ बालै(37.5°C इस) ○ हूहूगैसुभस(गैच, इनुतू देर) ○ फेरू

○ ताममात्रा ७१.५°C सेन्टिग्रेडेर ओपर, ○ श्वासकुँरैर लक्षणगुलि

(कफू बा कशी, गला ब्याथा इत्यादि) ○ निडुमोनिया

자가격리대상자 생활수칙

স্বৈচ্ছা কোয়ারেন্টিন ব্যক্তির বসবাসের বিধিমালা

<p>감염전파 방지를 위해 격리장소 외에 외출 금지</p> <p>সংক্রমণের বিস্তার রোধে কোয়ারেন্টিনের জায়গা ছাড়া বাইরে যাওয়া নিষিদ্ধ</p>
<p>독립된 공간에서 혼자 생활하기</p> <p>স্বতন্ত্র জায়গায় একা বসবাস করা</p> <p>* 방문은 닫은 채 창문을 열어 자주 환기 시키기 * 식사는 혼자서 하기</p> <p>* दरजा बন্ধ ও ঘন ঘন জানালা খুলে আলো বাতাসের সু ব্যবস্থা করা * একা খাবার খাওয়া</p> <p>* 가능한 혼자만 사용할 수 있는 화장실과 세면대가 있는 공간 사용하기 (공용으로 사용 시, 사용 후 락스 등 가정용 소독제로 소독하기)</p> <p>* সম্ভব হলে একা ব্যবহার যোগ্য টয়লেট এবং বেসিন ব্যবহার করা (একসাথে ব্যবহারের ক্ষেত্রে, ব্যবহারের পর রান্না বা জীবাণু নাশক দিয়ে ডিস্ ইনফেক্ট করা)</p>
<p>진료 등 외출이 불가피할 경우 반드시 관할 보건소에 먼저 연락하기</p> <p>অনিবার্য চিকিৎসায় বাইরে যাওয়ার ক্ষেত্রে অবশ্যই প্রথমে স্থানীয় সরকারি স্বাস্থ্য সেবা কেন্দ্রে ফোনে যোগাযোগ করা</p>
<p>가족 또는 동거인과 대화 등 접촉하지 않기</p> <p>পরিবার বা সহাবস্থানকারীদের সাথে কথোপকথনের সময়ে সংস্পর্শে না আসা</p> <p>* 불가피할 경우, 얼굴을 맞대지 않고 마스크를 쓴 채 서로 2m이상 거리 두기</p> <p>* अपरिहार्यতার ক্ষেত্রে, मुखोमुखि না হয়ে মাস্ক ব্যবহার ও ২ মিটার দূরত্ব বজায় রাখা</p>
<p>개인물품(개인용 수건, 식기류, 휴대전화 등) 사용하기</p> <p>ব্যক্তিগত ব্যবহার সামগ্রী (খাবার বাসনপত্র, পানি খাওয়ার কাপ, তোয়ালে ও বিছানাপত্র) ব্যবহার করা</p>

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

* কাপড় ও বিছানাপত্র আলাদাভাবে পরিষ্কার করা * খাবার থালা বাসন আলাদাভাবে পরিষ্কার না করা পর্যন্ত অন্যান্যদের ব্যবহার নিষিদ্ধ

건강수칙 지키기

স্বাস্থ্য বিধি পর্যবেক্ষণ

* 손씻기, 손소독 등 개인위생 철저히 준수

* ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য বিধি পর্যবেক্ষণের জন্য হাত পরিষ্কার ও হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করা

* 기침이 날 경우 반드시 마스크 착용

* কাশি আসলে অবশ্যই মাস্ক ব্যবহার করা

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

* মাস্ক না থাকার ক্ষেত্রে জামার হাত দিয়ে মুখ ও নাক ঢেকে কাশি দেওয়া, কাশির পরে হাত পরিষ্কার, হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করা

능동감시 기간 동안 관할 보건소가 연락하여 증상 등을 확인할 예정입니다.

সক্রিয় পর্যবেক্ষণ অবস্থায় স্থানীয় সরকারি স্বাস্থ্য সেবা কেন্দ্র থেকে ফোন করে লক্ষণ গুলো
চেক করবে।

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

আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে আসার পর ১৪ দিন পর্যন্ত স্বেচ্ছা পর্যবেক্ষণে বা সেলফ
মনিটরিংয়ে থাকার জন্য অনুরোধ করা যাচ্ছে।

자가모니터링 방법

स्वेच्छा পর্যবেক্ষণের প্রক্রিয়া

○ 호흡기증상 등 감염 증상이 나타나는지 스스로 건강상태 확인

○ শ্বাসকষ্টের লক্ষণ বা সংক্রমণের লক্ষণগুলো দেখা দিলে নিজে শরীরের অবস্থা চেক করা

- 매일 아침, 저녁으로 체온 측정하기
- प्रतिदिन सकल ओ सन्ध्याय शरीरर तपमत्रा परिमाप करा
- 보건소에서 1일 1회 이상 연락 시, 감염 증상 알려주기
- सरकारी स्वास्थ्य सेवा केन्द्र থেকে प्रतिदिन अन्ततः पক্ষে एकवार फोन करवे, सेसमय लक्षणगुलो जानिये देওয়া

코로나바이러스감염증-19 주요 증상

करोना भाईरस -19 संक्रमणेर गुरुत्वपूर्ण लक्षण

- 발열(37.5°C 이상) ○ 호흡기증상(기침, 인후통 등) ○ 폐렴
- तपमत्रा ३७.५°C सेन्टिग्रेडेर ओपर, ○ श्वासकष्टेर लक्षणगुलि(कफ् वा काशि, गला व्याथा इत्यादि) ○ निউमोनिया