

# 자가격리대상자

## 가족 · 동거인 생활수칙

**নিবন্ধিত্‌ স‌ব‌স‌ নি‌র‌ও‌দ‌া‌ন‌ ও‌ন‌ চ‌ূ‌ৎ‌গ‌ল‌স‌া‌ চ‌ব‌্‌র‌ে‌ অ‌স‌.স‌থ‌ক‌র‌,‌ স‌ম‌গ‌ চ‌ী‌ব‌ত‌ ও‌ন‌ ং‌ক‌ার‌স‌**

<p>최대한 자가격리대상자와 접촉하지 않기</p> <p>උපරිම නිව‌සේදී ස‌ව‌ස‌ නි‌ර‌ও‌ද‌ා‌න‌ ව‌න‌ ජ‌ු‌ද‌ග‌ල‌ස‌ා‌ ස‌ප‌ර‌ග‌ ක‌රී‌ම‌ෙ‌න‌ ව‌ල‌කි‌න‌න‌</p> <p>* 특히 노인, 임산부, 소아, 만성질환, 암 등 면역력이 저하된 분은 접촉 금지! * 외 부인 방문 제한</p> <p>* විශේෂයෙන් මහළු අය, ගැබිනිමව්වරුන්, ළදරුවන්, නිදහස රෝග, පිළිකා වැනි දුර්වල අය සමග සපරග කිරීමෙන් වලකිනන</p> <p>* පිටසතර අය පැමිණීම සීමා කරන්න</p>
<p>불가피하게 자가격리대상자와 접촉할 경우 마스크를 쓰고 서로 2m 이상 거리 두기</p> <p>නොවැළැක්විය හේතු‌ව‌ක‌ ම‌න‌ නි‌ර‌ඉ‌ද‌ා‌න‌ය‌ ව‌න‌ ජ‌ු‌ද‌ග‌ල‌ස‌ා‌ ස‌ම‌ග‌ ස‌ප‌ර‌ග‌ ව‌න‌ අ‌ව‌ස‌ථ‌ා‌ව‌ක‌ ම‌ා‌ස‌ක‌ දු‌ර‌ 2m ව‌ඩ‌ා‌ ප‌ර‌ත‌ර‌ය‌ ති‌ස‌න‌න‌.</p>
<p>자가격리대상자와 독립된 공간에서 생활하고, 공용으로 사용하는 공간은 자주 환기 시키기</p> <p>නි‌ව‌සේදී ස‌ව‌ස‌ නි‌ර‌ඉ‌ද‌ා‌න‌ ව‌න‌ ජ‌ු‌ද‌ග‌ල‌ස‌ා‌ අ‌දා‌ල‌ ස‌ථ‌ා‌න‌යේ ජී‌ව‌ත‌ වීම, සැ‌ව‌ො‌ම‌ ස‌ම‌ග‌ ජී‌ව‌ත‌ ව‌ෙන‌ ස‌ථ‌ා‌න‌ය‌ක‌ නම් නි‌ත‌ර‌ දො‌ර‌ ජ‌න‌ෙ‌ල්‌ අ‌ර‌ ව‌ා‌ත‌ා‌ශ‌ර‌ය‌ ක‌ර‌න‌න‌</p>
<p>물과 비누 또는 손세정제를 이용하여 손을 자주 씻기</p> <p>වතු‌ර‌ හ‌ා‌ ස‌බ‌න‌ හේ අ‌ත‌ පිරි‌සි‌දු‌ ක‌ර‌න‌ දේ‌ව‌ල්‌ යො‌දා‌ නි‌ත‌ර‌ම‌ අ‌ත‌ සේ‌ද‌න‌න‌.</p>
<p>자가격리대상자와 생활용품(식기, 물컵, 수건, 침구 등) 구분하여 사용하기</p> <p>නි‌ර‌ඉ‌ද‌ා‌න‌ ව‌න‌ ජ‌ු‌ද‌ග‌ල‌ස‌ා‌ ප‌ා‌වි‌ච්චි‌ ක‌ර‌න‌ භා‌න්‌ඩ(පි‌ඟ‌න්‌, වතු‌ර‌ බ‌ො‌න‌ කෝප‌ප‌ය‌, ඉ‌ව‌ල්‌, ඇ‌ඳු ඇ‌කිරීම)ව‌ෙන‌ වෙන‌ම‌ ප‌ා‌වි‌ච්චි‌ ක‌ර‌න‌න‌</p>



# 자가격리대상자 생활수칙

브리더우나නය වන පුද්ගලයාගේ ජීවන රටාව හා හීනි

<p>감염전파 방지를 위해 격리장소 외에 외출 금지</p> <p>පැහිර සාම වලකවා ගැනීම නිසා අදාල ස්ථානය ඇර පිටට සාම තහනම්</p>
<p>독립된 공간에서 혼자 생활하기</p> <p>තමාට අදාල ස්ථානයේ තනියෙන් ජීවත් වෙන්න</p> <p>* 방문은 닫은 채 창문을 열어 자주 환기 시키기 * 식사는 혼자서 하기</p> <p>* දොර වහලා ජනේලය ඇර හිතර වාතාශ්‍රය කරන්න * තනිවම ආහාර ගැනීම</p> <p>* 가능한 혼자만 사용할 수 있는 화장실과 세면대가 있는 공간 사용하기 (공용으로 사용 시, 사용 후 락스 등 가정용 소독제로 소독하기)</p> <p>* വാයිරේට් හා මුහුණ සෝදන ස්ථාන හැකිතාක් තනියම පාවිච්චි කරන්න (පොදු පාවිච්චියේදී, පාවිච්චියෙන් පසු ගෙදර පාවිච්චි කරන විසඳීමකට දාමා පිරිසිදු කරන්න )</p>
<p>진료 등 외출이 불가피할 경우 반드시 관할 보건소에 먼저 연락하기</p> <p>වෛද්‍යය ප්‍රතිකාර සඳහා පිටතට යෑමේදී නොවැළැක්විය හේතු වූ මත අනිවාර්යයෙන් අදාල සෞඛ්‍යය මධ්‍යස්ථානයට කමිත් දැනුම් දෙන්න</p>
<p>가족 또는 동거인과 대화 등 접촉하지 않기</p> <p>පවුලේ අය හෝ ගෘහ සහකරුවා සමග කතා කිරීම වැනි ස්පර්ශ කරන්නේ එපා</p> <p>* 불가피할 경우, 얼굴을 맞대지 않고 마스크를 쓴 채 서로 2m이상 거리 두기</p> <p>* අත්‍යවශ්‍යය කාරණාවක් මත අවශ්‍යය වූ විට ,මුණ බලාගෙන නැතිව මාස්ක් දාගෙන එකිනෙකාගේ පරතරය 2m වඩා දුර තියත් කටයුතු කරන්න</p>
<p>개인물품(개인용 수건, 식기류, 휴대전화 등) 사용하기</p> <p>පුද්ගලික ( පුද්ගලික ටවල්,ආහාර ගන්න භාජන,ෂෝන් එක වැනි) පාවිච්චි කරන්න</p>

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

\* ඇඳුම් පැළඳුම් හා ඇඳ ඇඟිලි වෙනම සෝදන්න \* පිහන් හන්සි වෙනම වෙන් කර පිරිසිදුව සෝදන්න  
කලින් වෙනත් අය පාවිච්චි කිරීම තහනම්

건강수칙 지키기

සෞඛ්‍යය නිවී පිළිපැදීම

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

\* අත් සෝදන්න,අත් සෝදන විෂබීජ නාශක වැනි පුද්ගලික සනීපාරක්ෂාව තරයේ පිළිපදින්න\* කැස්ස  
නිශ්පාදන අනිවාර්යයෙන් මාස්ක පලඳින්න

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

\* මාස්ක නැති අවස්ථාවක් නම් අත් ඇඳුමෙන් මුඛ හා නහය ආවරණය කර කහින්න,කැස්ස අවසන් වුවායින් පසු අත්  
සෝදන්න විෂබීජනාශක පාවිච්චි කරන්න

능동감시 기간 동안 관할 보건소가 연락하여 증상 등을 확인할 예정입니다.

සක්‍රීය අධීක්ෂණ කාලය ඇතුළත අදාළ සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථානයෙන් නිතර කොළ කර රෝග ලක්ෂණ පරීක්ෂා  
කරනවා

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

කොරෝනා වෛරසය නිශ්පාදනය සමග ස්පර්ශ වුවනම් ඊට පසු දවස් 14 ක් ගෙවෙනකම් තමන් ඉන්න  
ස්ථානයේ සිට රෝග ලක්ෂණ අධීක්ෂණය කරන්න

자가모니터링 방법

නිවසේදී ස්වයං නිරෝධාන වන පුද්ගලයා අධීක්ෂණ ක්‍රම

○ 호흡기증상 등 감염 증상이 나타나는지 스스로 건강상태 확인

○ හුස්ම ගැනීම අපහසුතාවය වැනි ආසාදන රෝග ලක්ෂණ මතු වෙනවද කියලා තනිවම සෞඛ්‍යය තත්වය  
පරීක්ෂා කරන්න

○ 매일 아침, 저녁으로 체온 측정하기

○ සෑම උදෑසනත්,රාත්‍රිය කාලයටත් ශරීර උෂ්ණත්වය මනින්න

○ 보건소에서 1일 1회 이상 연락 시, 감염 증상 알려주기

○ स्वास्थ्य මධ්‍යස්ථානයට දුරකථන එක වතාවක් කොළ කර ආසාදන රෝග ලක්ෂණ දැනුම් දෙන්න

코로나바이러스감염증-19 주요 증상

කොරෝනා වෛරස ආසාදනයේ ප්‍රධාන රෝග ලක්ෂණ

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

○ 倦怠 (37.5°C වඩා) ○ 嗅覚失調 (කැස්ස , උගුරේ අමාරුව වැනි) ○ 味覚喪失