

# 집, 거주지에서 자기 건강 스스로 모니터링 안내

본 자기 건강 스스로 모니터링 안내의 목적은 병의 초기 증상을 민활하게 발현하여 주변 사람들에게 전염 제한하는데 그 목적이다. 자기 건강 스스로 모니터링 기간은 전염 위기와 접촉하는 최종 일 또는 베트남 입국 일로부터 14 일이다.

집, 거주지에서 자기 건강 스스로 모니터링 요청을 받으면 다음과 같은 일을 하여 야합니다

## 1 다음과 같은 전염 예방 방법을 항상 주동적으로 하여 야한다

- 다른 사람과 접촉할 때, 마스크를 쓰십시오



- 손을 자주 비누 또는 살균제로 (비누 없는 경우) 씻으십시오

- 마스크를 제대로 사용하고 사용한 후 뚜껑이 있는 쓰레기통에 버리십시오.



- 기침, 재채기할 때 막고 코를 풀 때 손수건 또는 종이 수건을 사용하십시오.



- 집에 환기하기 위하여 집의 문, 창문이 열리십시오.

- 집, 직장 또는 업무책상, 문고리와 같은 자주 접촉 표면을 일반 살균제로 청소하십시오.



**2** 외출 제한하고 외출할 때 마스크를 쓰십시오

**3** 사람이 많은 곳에 가기 제한하십시오.

**4** 매일 자기 건강을 스스로 모니터링, 발열, 기침, 호흡이 곤란과 같은 증상 발생하면 즉시 마스크를 쓰고 지원을 받기위 하여 지방 의료 기관에게 신고하십시오.

**5** 거주지가 변동할 경우, 해당 기관에게 즉시 통보하십시오



호찌민 의료국  
질병 제어 센터

핫라인: 0869 577 133

