



PEDOMAN HIDUP UNTUK ORANG YANG KARANTINA DIRI

-Lampiran 3 Edisi 9-2 Panduan Tanggapan COVID-19-



Anda dilarang keluar dari area karantina yang ditentukan untuk mencegah penularan infeksi.

- Orang luar juga dilarang mengunjungi area karantina diri Anda (termasuk anggota keluarga yang tidak tinggal bersama Anda).
- ※ Untuk melakukan kunjungan dalam kasus khusus (seperti layanan perawatan, perawatan kunjungan, dll), Anda harus menghubungi petugas pusat kesehatan umum terlebih dahulu.

※Orang yang karantina diri diharapkan kerjasama sama di pengkarantina untuk mencegah penularan infeksi yang berdasarkan「Undang-Undang Pencegahan dan Penanganan Penyakit Menular *」. Melanggar peraturan karantina dapat dihukum penjara hingga satu tahun atau denda hingga KRW 10 juta yang berdasarkan Pasal 79-3 (Ketentuan Penalti).



Pastikan Anda hidup sendiri di ruangan yang secara terpisah.

- Menutup pintu kamar dan sering membuka jendela untuk melakukan sirkulasi udara di kamar Anda.
- Makan sendiri
- Memungkinkan penggunaan kamar mandi dan wastafel yang hanya dapat digunakan Anda sendiri.
- (Saat Anda menggunakan fasilitas bersama, setelah menggunakannya harus didesinfeksi dengan desinfektan rumah seperti pemutih klorin)



Jika Anda harus meninggalkan area karantina karena alasan penting seperti untuk mendapatkan perawatan medis, maka harus menghubungi puskesmas (petugas penanggungjawab) Anda terlebih dahulu.



Hindari semua bentuk kontak, termasuk percakapan dengan keluarga atau orang serumah dengan Anda.

- Jika kontak seperti itu tidak dapat dihindari, maka harus menjaga jarak 2 meter lebih dan mengenakan masker dengan wajah yang tidak saling berhadapan.



Jika ada orang lain yang tinggal bersama Anda, pastikan semua orang di rumah Anda, termasuk orang yang karantina diri selalu memakai masker di rumah.

(Namun, Anda dapat melepas masker saat Anda berada sendiri di ruangan mandiri di dalam rumah.)



Menggunakan barang pribadi Anda sendiri (seperti handuk, peralatan makan, ponsel, dll)

- Cuci pakaian dan seperai Anda secara terpisah dari cucian orang lain.
- Memisahkan secara terpisah peralatan makan Anda dan orang lain dilarang menggunakannya sebelum dicuci dengan bersih.



Mematuhi peraturan kesehatan

- Jaga kebersihan pribadi dengan ketat termasuk mencuci atau mendisinfeksi tangan Anda dengan baik.
- Pastikan memakai masker saat Anda batuk.
- Jika Anda tidak memiliki masker, tutupi mulut dan hidung Anda dengan lengan baju saat batuk. Cuci atau desinfeksi tangan Anda setelah batuk.



Menginstal secara wajib 'Aplikasi Perlindungan Keamanan Karantina Diri' di ponsel Anda

※ Jika Anda tidak mengikuti peraturan karantina seperti kasus meninggalkan area karantina tanpa izin selama proses karantina diri, maka Anda harus mengenakan gelang pelepas pergelangan tangan yang terhubung dengan aplikasi perlindungan keamanan karantina diri, dan jika Anda menolak mengenakan gelang ini, maka Anda dapat ditindakan karantina di fasilitas karantina dan apabila Anda menolak atau tidak menginstal aplikasi karantina diri ini di ponsel Anda, maka Anda dapat ditindakan karantina di fasilitas karantina.

(Anda mungkin dikenakan biaya untuk penggunaan fasilitas karantina)

Cara melakukan pemantauan diri



Memantau kondisi kesehatan Anda sendiri, terutama memantau apakah ada gejala-gejala infeksi seperti gejala pemapasan, dll.



Ukur suhu tubuh Anda setiap pagi dan sore hari.



Melaporkan gejala infeksi Anda ke petugas puskesmas sekali setiap hari.

Harap melakukan pemantauan sendiri gejala Anda hingga 14 hari berlalu setelah kontak dengan kasus yang dikonfirmasi. Petugas dari pusat kesehatan umum akan menghubungi Anda untuk memeriksa gejala Anda selama periode pemantauan aktif.

Gejala umum COVID-19

- ✓ demam (37,5 derajat atau lebih)
- ✓ batuk, kesulitan bernapas
- ✓ menggigil, nyeri otot, sakit kepala
- ✓ sakit tenggorokan
- ✓ kehilangan bau atau rasa
- ✓ Pneumonia, dll