



# Nguyên tắc phòng dịch cá nhân cho du học sinh nước ngoài liên quan đến **Covid 19**

Tháng 5 năm 2021



**Bộ giáo dục**



## Mục lục

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| 1. Nguyên tắc phòng dịch cơ bản ..... | 1  |
| 2. Khi đến trường .....               | 4  |
| 3. Trong sinh hoạt hàng ngày .....    | 5  |
| 4. Khi làm việc bán thời gian.....    | 7  |
| Tham khảo .....                       | 11 |

- Tài liệu này được biên dịch • sản xuất bằng nhiều thứ tiếng dựa trên 'Nguyên tắc phòng dịch cá nhân cho du học sinh nước ngoài liên quan đến Covid 19' nhằm mục
- đích bảo vệ du học sinh người nước ngoài đang theo học tại Hàn Quốc khỏi lây
- nhiễm Covid 19.



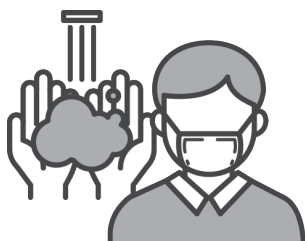
# 1. Nguyên tắc phòng dịch cơ bản



► **Tuân thủ nguyên tắc phòng dịch của mỗi cá nhân là việc quan trọng nhất giúp ngăn ngừa và phòng chống lây lan Covid 19.**

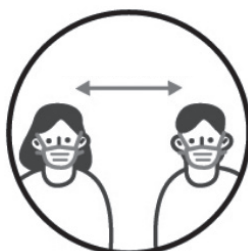
- Luôn ghi nhớ các nguyên tắc sau đây trong sinh hoạt hàng ngày và cố gắng phòng ngừa lây nhiễm Covid 19

## Thông điệp quan trọng



### [Nguyên tắc 1]

Luôn đeo khẩu trang mọi lúc mọi nơi và thường xuyên rửa tay



### [Nguyên tắc 2]

Giữ khoảng cách giữa các cá nhân



### [Nguyên tắc 3]

Khi có triệu chứng đáng ngờ hoặc lo ngại về việc lây nhiễm thì hãy nhanh chóng đi kiểm tra



### [Nguyên tắc 4]

Không đến chỗ đông người, các nơi khép kín



### [Nguyên tắc 5]

Ăn uống ở nơi quy định và không trò chuyện trong lúc ăn



► Những người thuộc diện sau đây sẽ được kiểm tra Covid 19 miễn phí dù mang quốc tịch nào hay cư trú với tư cách nào đi nữa, trường hợp bị lây nhiễm trong nước, sẽ được điều trị và cách ly miễn phí, vì thế hãy kiểm tra ngay khi bạn thấy có các triệu chứng đáng ngờ.

\* Trường hợp nhập cảnh từ nước ngoài vào (bị dương tính trong thời gian cách ly sau khi nhập cảnh từ nước ngoài vào) tùy theo nguyên tắc tương hỗ giữa hai nước mà có thể sẽ được hỗ trợ toàn phần, một phần cũng như không hỗ trợ chi phí điều trị.

\*\* Trường hợp là người có lỗi như vi phạm quy tắc phòng dịch, không thực hiện lệnh thay đổi địa điểm cách ly sẽ không được hỗ trợ chi phí điều trị và cách ly.

### Đối tượng được kiểm tra Covid 19 miễn phí



|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bệnh nhân nghi nhiễm</b>                                       | Người xuất hiện triệu chứng lâm sàng của Covid 19 trong vòng 14 ngày sau khi tiếp xúc với bệnh nhân dương tính                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Người có triệu chứng thuộc diện đối tượng điều tra dịch tễ</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>① Theo ý kiến của bác sĩ, là người bị nghi ngờ lây nhiễm Covid 19 với những triệu chứng lâm sàng của bệnh</li> <li>② Người xuất hiện triệu chứng lâm sàng của Covid 19 trong 14 ngày sau khi nhập cảnh từ nước ngoài vào</li> <li>③ Người xếp vào diện cần xét nghiệm chẩn đoán do có liên quan dịch tễ học và phát sinh lây nhiễm tập thể trong nước</li> </ol> |

Các triệu chứng lâm sàng chính : sốt (trên 37.5°C), ho, khó thở, cảm lạnh, đau cơ bắp, đau đầu, đau họng, mất khứu giác • vị giác hoặc viêm phổi, v.v...

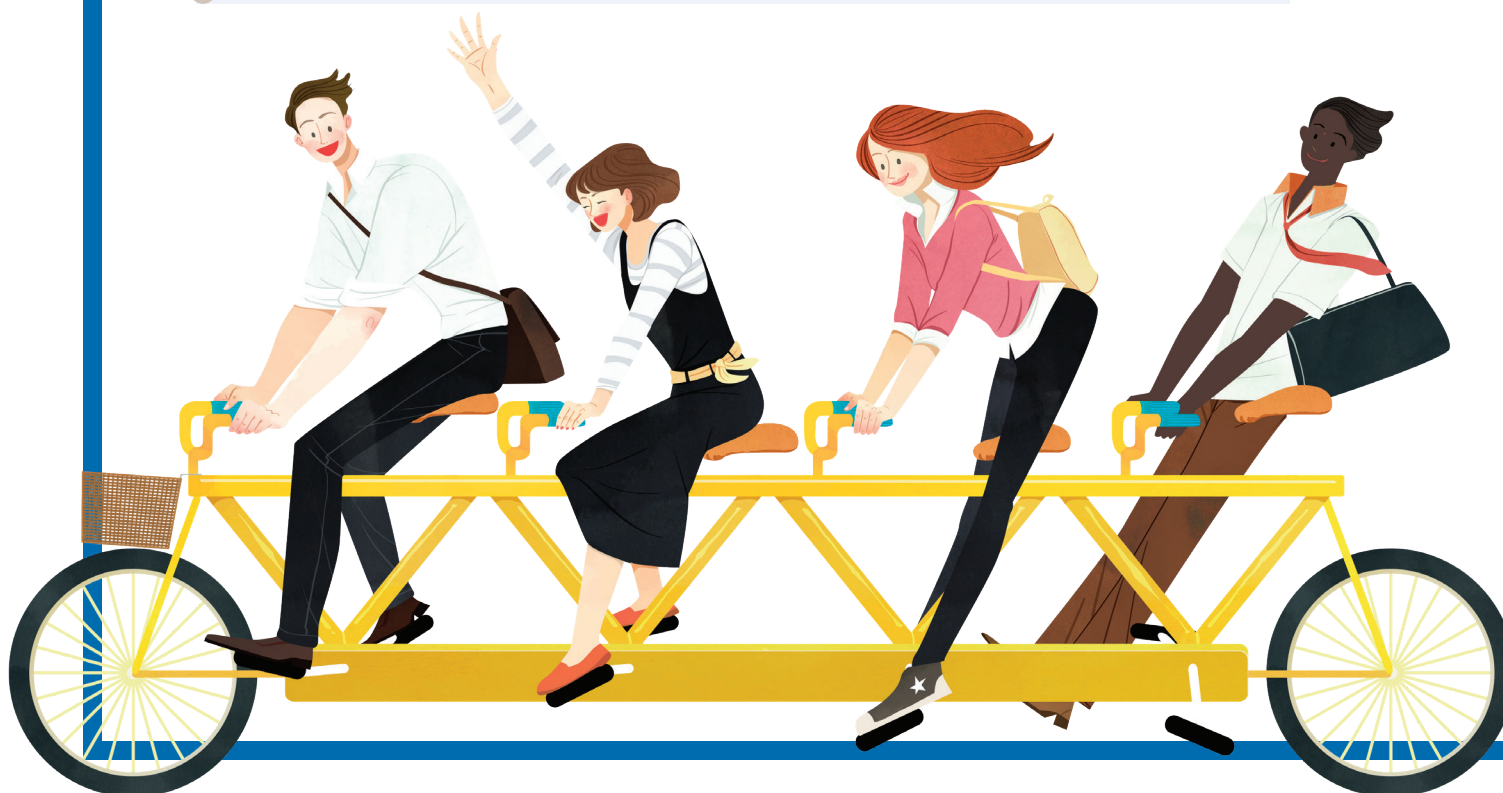
# 1. Nguyên tắc phòng dịch cơ bản



※ Trong giai đoạn giãn cách xã hội, tất cả mọi người dù có triệu chứng hay không, có liên quan dịch tế hay không và ở tất cả các khu vực đều được xét nghiệm Covid 19 miễn phí (áp dụng cho cả người nước ngoài, cho tới khi có thông báo tiếp theo). Để biết vị trí các điểm xét nghiệm miễn phí hãy liên hệ với Tổng đài (☎1339, ☎ mã vùng +120), hoặc các trạm y tế trực thuộc nơi cư trú

## Những trường hợp sau đây được khuyến cáo nên đi kiểm tra (Người có triệu chứng thuộc đối tượng điều tra dịch tế khai báo ở mục 1)

- ① Trường hợp gia đình (người sống cùng) hoặc người sinh hoạt trong cùng không gian có triệu chứng lâm sàng của Covid 19
- ② Trường hợp tiếp xúc với người nhà (người sống cùng), bạn bè, người quen trong vòng 14 ngày sau khi người đó nhập cảnh từ nước ngoài vào
- ③ Trường hợp đến địa điểm hoặc cơ quan có ca nhiễm dương tính được xem là nguy cơ lây nhiễm trong cộng đồng
- ④ Trường hợp có kết quả kiểm tra kháng nguyên nhanh hoặc kiểm tra khẩn cấp là dương tính



## 2. Khi đến trường



► **(Trước khi đến trường)** Trước khi đến trường cần kiểm tra tình trạng sức khỏe tại nhà, nếu có triệu chứng đáng ngờ thì không nên đến trường mà cần liên lạc với nhân viên văn phòng quan hệ quốc tế, bộ phận ứng phó dịch bệnh trong trường, hay giáo sư hướng dẫn của mình.

- Đến phòng khám sàng lọc gần nhất hoặc điểm xét nghiệm sàng lọc tạm thời để khám và xét nghiệm

※ Khi phát hiện có triệu chứng lâm sàng Covid 19, trước khi đến hãy gọi điện hỏi Tổng đài (☎ 1339, ☎ mã vùng +120) hoặc trạm y tế nơi cư trú, khi đi phải đeo khẩu trang y tế, hạn chế sử dụng phương tiện giao thông công cộng

- Dù có kết quả âm tính, trong thời gian có triệu chứng, nên nghỉ ngơi và theo dõi tình hình sức khỏe tại nhà.

- Khi hết các triệu chứng lâm sàng của Covid 19, cần báo trước cho nhân viên của văn phòng quan hệ quốc tế, bộ phận ứng phó dịch bệnh trong trường hoặc giáo sư hướng dẫn rồi mới đến trường.

※ Trường hợp sốt cao liên tục trên 38°C hoặc triệu chứng nặng hơn, cần đến phòng khám sàng lọc để xét nghiệm lại.

### Ngừng đến trường trong các trường hợp sau đây

① Trường hợp nhận được thông báo phải cách ly tại gia từ Cục Y tế phải ngưng đến trường, tuân thủ cách ly tại gia 2 tuần

② Trường hợp người sống cùng nhà phải cách ly tại gia thì không đến trường cho tới khi người sống cùng kết thúc thời gian cách ly

※ Tuy nhiên, trường hợp người sống cùng đã đến cơ sở cách ly khác 'ngay' khi nhận được thông báo, do không tiếp xúc thì có thể đến trường học bình thường

③ Trường hợp bản thân hoặc người sống cùng có triệu chứng đáng ngờ nên phải tiến hành xét nghiệm chẩn đoán, không được đến trường trước khi có kết quả xét nghiệm.

► **(Khi đến trường)** Luôn đeo khẩu trang trong trường, thực hiện lệnh giãn cách bằng cách ngồi cách xa nhau trong phòng học

- Hạn chế tối đa việc tới các cuộc họp mặt có ăn uống (hội du học sinh, câu lạc bộ, v.v...), sau khi học xong không ở lại trường mà về nhà ngay

► **(Sau khi đến trường)** Khi thấy có triệu chứng đáng ngờ như sốt, triệu chứng về hô hấp thì báo ngay cho nhân viên phòng quan hệ quốc tế, bộ phận ứng phó dịch bệnh trong trường, hoặc giáo sư hướng dẫn

- Tới phòng khám sàng lọc gần nhất để tiến hành kiểm tra, khi có kết quả kiểm tra phải báo ngay cho giáo sư hướng dẫn hay nhân viên phòng quan hệ quốc tế của trường

### 3. Trong sinh hoạt hàng ngày

#### Sinh hoạt trong kí túc xá



- Khi sinh hoạt trong kí túc xá, cố gắng phòng tránh lây nhiễm Covid 19 bằng cách nghiêm khắc thực hiện vệ sinh cá nhân thông qua việc thường xuyên rửa tay, khử trùng
  - Trong kí túc xá, hạn chế việc di chuyển giữa các phòng, giữa các tầng, giữa các tòa nhà trừ trường hợp cần thiết, đặc biệt cấm tụ tập ăn uống trong phòng
  - Trường hợp phòng có trên 2 người, hạn chế trò chuyện trong phòng, khi trò chuyện phải thực hiện giãn cách và đeo khẩu trang
  - Phải đeo khẩu trang khi ra khỏi phòng, phân chia thời gian sử dụng không gian chung (phòng nấu ăn, phòng giặt đồ, nhà vệ sinh) tránh tình trạng đông đúc, hạn chế tối đa thời gian ở không gian chung
    - Hạn chế tối đa các hành vi có thể gây bắn nước bọt như ăn uống, trò chuyện, điện thoại, v.v..
    - Ở những kí túc xá có thể nấu ăn, phải đeo khẩu trang khi nấu, ăn tại phòng riêng hoặc chỗ ngồi có vách ngăn trong nhà ăn
  - Nơi có thể thông gió tự nhiên, nên mở cửa sổ thường xuyên, nơi khó thông gió thì thông gió định kì mỗi ngày 3 lần trở lên
  - Trường hợp có triệu chứng nghi ngờ như sốt, phải báo ngay với quản lí kí túc xá và làm theo hướng dẫn của họ
- ※ Khi phát sinh bệnh nhân nghi nhiễm, quản lí kí túc xá cho người đó sử dụng khẩu trang y tế và cho vào ở không gian riêng, sau đó liên lạc với Tổng đài (☎1339, ☎ mã vùng +120) hoặc liên hệ và xử lý theo chỉ thị của trạm y tế.

### Trong sinh hoạt cộng đồng ở bên ngoài nhà trường



- Cố gắng phòng chống lây nhiễm Covid 19 bằng cách tuân thủ các nguyên tắc vệ sinh cá nhân luôn rửa tay sạch sau khi ra ngoài về
- Trường hợp bản thân hoặc người ở cùng có các triệu chứng như sốt, triệu chứng về hô hấp thì phải đeo khẩu trang cả khi ở trong phòng, hạn chế trò chuyện
  - Khi có triệu chứng đáng ngờ cần ngay lập tức đến khám tại phòng khám sàng lọc gần đó
- Trường hợp cùng nấu ăn, cần đeo khẩu trang khi nấu, ăn riêng, lấy thức ăn ra riêng, hạn chế nói chuyện trong khi ăn nhằm giảm tối đa khả năng lây nhiễm thông qua giọt bắn.
- Nơi có thể thông gió tự nhiên, nên mở cửa sổ thường xuyên, nơi khó thông gió thì thông gió định kì mỗi ngày 3 lần trở lên

### Khi tham gia các cuộc họp mặt như hoạt động tôn giáo, câu lạc bộ, v.v..



- Vận dụng tối đa các hoạt động không tiếp xúc/không giáp mặt như trực tuyến, hạn chế tham gia khi có triệu chứng về hô hấp (ho, đau họng), sốt
- Che miệng và mũi, luôn đeo khẩu trang, hợp tác phòng dịch bệnh như kiểm tra xem có triệu chứng hay không (sốt, triệu chứng về hô hấp, v.v..) và quản lí việc ghi chép (lưu 4 tuần sau đó hủy bỏ) danh bạ (điện tử hoặc viết tay)
- Duy trì giãn cách trên 2m (tối thiểu 1m) với người khác, chẳng hạn như để khoảng trống ở giữa các chỗ ngồi
- Không thực hiện các hành vi gây bắn nhiều nước bọt như cầu nguyện hay nói to, hát to như hợp xướng (dàn hợp xướng, hợp ca)
- Hạn chế nghiêm ngặt ăn uống ở các địa điểm không phải quán ăn, tránh sử dụng đồ chung (khăn, cốc, v.v...), nên sử dụng các vật dụng cá nhân
- Hạn chế các sự kiện (tập huấn, cắm trại, hội họp tôn giáo, v.v...) và các cuộc gặp mặt trực tiếp, trường hợp không tránh được thì phải tuân thủ nguyên tắc phòng dịch nghiêm ngặt

Trong sinh hoạt  
hàng ngày

## 4. Khi làm việc bán thời gian

### Quy định về việc làm bán thời gian của du học sinh

- Về nguyên tắc, du học sinh không được phép đi làm và kiếm lợi nhuận, chỉ những trường hợp được cấp giấy phép làm bán thời gian trước đó mới được đi làm.
  - Du học sinh chỉ được phép làm bán thời gian (công việc lao động thông thường,...) theo tiêu chuẩn của công việc bán thời gian, giới hạn cho phép làm thêm trong lĩnh vực E-9, E-10 và lĩnh vực chuyên môn E1~ E7, ngành xây dựng và ngành chế tạo theo tiêu chuẩn đăng kí giấy phép kinh doanh
  - ※ Trường hợp lĩnh vực chuyên môn (E1~ E7) được phép hoạt động ngoài tư cách cư trú nếu đáp ứng đủ điều kiện, trường hợp ngành chế tạo, chỉ những người có chứng nhận đạt năng lực tiếng Hàn TOPIK cấp 4 (đã hoàn thành KIIP cấp 4) mới được cấp phép.
- Khi đăng kí tại văn phòng xuất nhập cảnh, cần mang theo hồ sơ liên quan như hợp đồng lao động, giấy phép kinh doanh, giấy xác nhận đi làm bán thời gian của người phụ trách trường đại học, v.v.

### Trình tự cấp phép

#### Soạn thảo hợp đồng tuyển dụng

Hợp đồng tuyển dụng giữa các bên  
(Hợp đồng lao động, ghi rõ mức lương theo giờ)



#### Soạn thảo giấy xác nhận đi làm bán thời gian

Người phụ trách quản lí du học sinh của trường soạn thảo



#### Đăng kí

Đăng kí trực tiếp hoặc qua mạng, kèm theo hồ sơ



#### Cấp phép, không cấp phép

Dán tem cấp phép hoặc in giấy cấp phép qua mạng

▪ **Cấp phép cho người có trình độ tiếng Hàn nhất định, cam kết toàn tâm với việc học và là người được nhân viên phụ trách quản lý du học sinh của trường xác nhận**

- Tính từ thời điểm đăng ký, du học sinh hệ đại học (D-2) có điểm trung bình của kì trước trên điểm C (2.0), có TOPIK cấp 3~4 (đã hoàn thành KIIP cấp 3~4)\*

\* Điều kiện năng lực tiếng Hàn khi cấp giấy phép đi làm bán thời gian

- Sinh viên cao đẳng và sinh viên đại học năm thứ 1~2 : có TOPIK cấp 3 (hoàn thành KIIP 3) trở lên

- Sinh viên đại học năm thứ 3~ 4 và sinh viên hệ thạc sĩ, tiến sĩ : có TOPIK cấp 4 (hoàn thành KIIP 4) trở lên

- Sinh viên có điểm tương đương với TOEFL 530 đối với sinh viên tiếng Anh, không phân biệt cấp lớp.

- (Khóa học tiếng, D-4) Người có tỉ lệ điểm danh toàn bộ các học kì trung bình trên 90% và có TOPIK cấp 2 (hoàn thành KIIP cấp 3)

▪ **Chỉ được đi làm bán thời gian trong phạm vi thời gian cho phép mỗi tuần tùy theo từng khóa học**

※ Trường hợp khả năng tiếng Hàn, tiếng Anh không đáp ứng đủ điều kiện, sẽ chỉ được cấp phép trong phạm vi 1/2 quy định thời gian cho phép, không liên quan đến việc du học sinh đó có đang theo học tại trường đại học được chứng nhận là trường có vai trò quốc tế hóa giáo dục hay không.

- (Khóa học tiếng Hàn) Mỗi tuần trong khoảng 20 tiếng (trong khoảng 25 tiếng đối với trường được chứng nhận)

※ Trong khoảng 20 tiếng một tuần bao gồm các ngày nghỉ lễ trong kì (cả thứ 7) và kì nghỉ, có thể đi làm bán thời gian sau khi nhập cảnh trên 6 tháng

- (Hệ đại học) Mỗi tuần trong khoảng 20 tiếng ( trong khoảng 25 tiếng đối với trường được chứng nhận)

※ Không hạn chế thời gian vào ngày nghỉ (cả thứ 7) trong kì và trong kì nghỉ (trừ khi tính thời gian cho phép làm vào 1 tuần)

- (Hệ thạc sĩ, tiến sĩ) Mỗi tuần trong khoảng 25 tiếng (trong khoảng tuần 30 tiếng đối với trường được chứng nhận)

▪ **Trường hợp đi làm không giấy phép hoặc có giấy phép nhưng vi phạm điều kiện, có thể bị hạn chế cấp phép đi làm bán thời gian hoặc cưỡng chế rời đi theo 「Luật quản lý xuất nhập cảnh」**

※ Trường hợp làm trong ngành xây dựng, khi bị phát hiện sẽ bị trục xuất không ngoại lệ, không liên quan đến số lần bị phát hiện

Khi làm việc bán  
thời gian

## 4. Khi làm việc bán thời gian

### Nguyên tắc phòng dịch khi làm việc bán thời gian



- Khi có triệu chứng như sốt hay triệu chứng về hô hấp (ho, đau họng, v.v..) hạn chế đi làm, bị sốt hay ho khi đang làm việc, sau khi báo ngay cho chủ doanh nghiệp biết, nên đeo khẩu trang rồi về nhà
  - Kiểm tra tình trạng sức khỏe sau khi về nhà, nếu liên tục thấy triệu chứng đáng nghi, cần đến phòng khám sàng lọc để khám, xét nghiệm, và cần báo cáo tình trạng cho nhân viên phòng quan hệ quốc tế, bộ phận ứng phó dịch bệnh trong trường hoặc giáo sư hướng dẫn
  - ※ Khi phát hiện có triệu chứng lâm sàng Covid 19, trước khi đến hãy gọi điện hỏi Tổng đài (☎1339, ☎ mã vùng +120) hoặc trạm y tế nơi cư trú, khi đi phải đeo khẩu trang y tế, hạn chế sử dụng phương tiện giao thông công cộng
- Luôn đeo khẩu trang, thực hiện giãn cách trên 2m (tối thiểu là 1m) đối với người khác, thường xuyên rửa tay, khử trùng tay, v.v..
- Khi ho hoặc hắt xì hơi cần dùng tay áo, giấy che miệng và mũi
- Hạn chế hành vi gây bắn nước bọt (nói chuyện to, trò chuyện không cần thiết, nói chuyện điện thoại) hoặc tiếp xúc cơ thể (bắt tay, ôm, v.v..)
- Sử dụng vật dụng cá nhân như chén uống trà thay vì dùng đồ công cộng, vệ sinh trang phục bảo hộ lao động cá nhân, cấm dùng chung với người khác
- Sử dụng nắp đậy loại dùng 1 lần hoặc thường xuyên khử trùng các loại máy móc văn phòng dùng thường xuyên (điện thoại, tai nghe, micro, v.v..)
- Khi ăn ở nhà ăn công ty nên ngồi theo hàng hoặc theo hình dích-dắc, sử dụng kẹp, đĩa, muỗng chung để lấy đồ ăn riêng ra
- Không sử dụng phòng nghỉ chung với nhiều người khác, hạn chế sử dụng phòng hút thuốc trong nhà, nên sử dụng phòng hút thuốc ngoài trời
- Nơi có thể thông gió tự nhiên thì mở cửa sổ thường xuyên, trường hợp sử dụng điều, không thể mở cửa thường xuyên, tiến hành thông gió 2 tiếng một lần
- Hạn chế ăn liên hoan, hoạt động câu lạc bộ, họp nhóm, về nhà ngay sau khi hết giờ làm việc

## Tham khảo : Số điện thoại liên lạc khi cần hỏi vị trí phòng khám sàng lọc, phiên dịch



- Muốn biết vị trí phòng khám sàng lọc gần nơi mình ở nhất thì hãy gọi cho Trung tâm đường dây nóng Cục quản lý dịch bệnh (1339), nếu cần phiên dịch hãy gọi tới Trung tâm hướng dẫn tổng hợp dành cho người nước ngoài Bộ tư pháp (1345), Trung tâm hướng dẫn du lịch (1330), Trung tâm tư vấn nhân lực người nước ngoài Bộ lao động (1577 - 0071)

| Số điện thoại                                                             | Thời gian làm việc | Ngôn ngữ tư vấn và phiên dịch                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1339<br>Trung tâm đường dây nóng Cục quản lý dịch bệnh                    | 24/ 24 giờ         | Liên kết với Trung tâm hướng dẫn tổng hợp dành cho người nước ngoài Bộ tư pháp (1345)                                                                                                                                                                               |
| 1345<br>Trung tâm hướng dẫn tổng hợp dành cho người nước ngoài Bộ tư pháp | 24/ 24 giờ         | Tiếng Anh, tiếng Trung                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                           | 09:00~18:00        | Tiếng Nhật, tiếng Việt, tiếng Thái, tiếng Indonesia, tiếng Nga, tiếng Mông Cổ, tiếng Bangladesh, tiếng Pakistan, tiếng Nepal, tiếng Campuchia, tiếng Myanmar, tiếng Pháp, tiếng Đức, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Phillipines, tiếng Ả Rập, tiếng Srilanka              |
| 1330<br>Trung tâm hướng dẫn du lịch                                       | 24/ 24 giờ         | Tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Nhật                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                           | 09:00~18:00        | Tiếng Việt, tiếng Thái, tiếng Malaysia/tiếng Indonesia, tiếng Nga                                                                                                                                                                                                   |
| 1577-0071<br>Trung tâm tư vấn nhân lực người nước ngoài Bộ lao động       | 09:00~18:00        | Tiếng Việt, tiếng Phillipines (tiếng Anh), tiếng Thái (tiếng Lào), tiếng Mông Cổ, tiếng Indonesia (tiếng Dongtimor), tiếng Srilanka, tiếng Trung, tiếng Uzbekistan, tiếng Kyrgyzstan, tiếng Pakistan, tiếng Campuchia, tiếng Nepal, tiếng Myanmar, tiếng Bangladesh |

Khi làm việc bán thời gian



Cơ quan quản lý dịch bệnh  
KCDC



## Rửa tay kỹ bằng xà phòng trên 30 giây

[6 bước rửa tay đúng]



**Rửa tay đúng cách và giữ ý thức khi ho** giúp ngăn ngừa được nhiều bệnh truyền nhiễm

**Hãy lấy tay áo che miệng và mũi khi ho hoặc hắt xì hơi!**



[Giữ ý thức khi ho]



Phát hành ngày 5.11.2019



Cục quản lý dịch bệnh

2020.11.19

**Khi Covid 19 và cúm cùng  
bùng phát**

# Nguyên tắc ứng phó đối với bệnh nhân nghi ngờ lây nhiễm đường hô hấp



## Nguyên tắc chung

- Bắt buộc phải sử dụng khẩu trang ở địa điểm ngoài trời đông người, cơ sở trong nhà
- Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng dưới vòi nước đang chảy trên 30 giây
- Trừ trường hợp cần thiết (như đến bệnh viện, v.v..) nên hạn chế ra ngoài, khi ra ngoài nhất định phải đeo khẩu trang
- Giảm tối thiểu việc tiếp xúc với người khác, không đến nơi công cộng đông người



## Những điểm lưu ý trong gia đình

- Sinh hoạt trong không gian độc lập, giữ khoảng cách (2m) với người sống cùng hoặc gia đình  
※ Đặc biệt tránh tiếp xúc với nhóm nguy cơ cao (trẻ nhỏ, người cao tuổi, bệnh nhân mãn tính, v.v..)
- Sử dụng vật dụng cá nhân riêng (khăn cá nhân, vật dụng khi ăn, điện thoại, v.v..)
- Dọn vệ sinh, khử trùng hàng ngày các bề mặt thường xuyên tiếp xúc



## Những điểm lưu ý khi đến các cơ quan y tế

- Khi thấy có các triệu chứng như khó thở, sốt nên đến cơ quan y tế gần nhất, các khoa chuyên khám đường hô hấp, phòng khám sàng lọc để kiểm tra hoặc điều trị
- Trước khi đến cơ quan y tế cần gọi điện trước thông báo triệu chứng và đặt chỗ trước
- Khi đến cơ quan y tế hay phòng khám các bệnh về đường hô hấp hoặc phòng khám sàng lọc, nên sử dụng xe riêng, phải đeo khẩu trang



## Những điểm lưu ý khi sử dụng thuốc chống virus cúm

- Khi uống thuốc chống virus cúm, nên đồng thời kiểm tra triệu chứng xem có bị sốt hay không
- Sau khi uống thuốc chống virus mà hạ sốt, không thấy triệu chứng khác trong 24 tiếng, thì có thể đến trường, đến nhà trẻ, đi làm
- Sau khi uống thuốc 24 tiếng, triệu chứng ho, sốt không thuyên giảm thì cần đem giấy giới thiệu đến phòng khám sàng lọc để kiểm tra



Cơ quan quản lý dịch bệnh  
KCDC

2020.3.2.



## Nguyên tắc sinh hoạt đối với bệnh nhân cách ly tại gia



### Cấm ra ngoài để tránh lây lan bệnh

※ Đối tượng cách ly tại gia cần tích cực hợp tác trong việc cách ly nhằm ngăn chặn phát tán bệnh truyền nhiễm theo  
『Luật quản lý và phòng chống dịch bệnh\*』  
\* Có thể bị phạt dưới 3 triệu won theo Điều 80 (hình phạt)



### Sinh hoạt một mình trong không gian độc lập

- Thường xuyên thông gió bằng cách đóng cửa ra vào, mở cửa sổ
- Ăn một mình
- Nếu có điều kiện, nên sử dụng nhà vệ sinh riêng và chậu rửa mặt riêng (nếu sử dụng chung thì sau khi sử dụng xong phải khử trùng bằng nước khử trùng dùng trong gia đình)



### Trường hợp bắt buộc phải ra ngoài như đi khám, cần liên lạc với trạm y tế nơi mình cư trú (cán bộ phụ trách) trước



### Không tiếp xúc như nói chuyện với người sống cùng hoặc gia đình

- Trong trường hợp bắt buộc phải ra ngoài, không nên đối diện, sử dụng khẩu trang và thực hiện giãn cách trên 2m



### Sử dụng vật dụng cá nhân riêng (khăn cá nhân, dụng cụ ăn uống, điện thoại, v.v.)

- Giặt quần áo và chăn gối riêng
- Trước khi phân loại và rửa sạch dụng cụ ăn uống, không được cho người khác sử dụng



### Tuân thủ các nguyên tắc giữ gìn sức khỏe

- Tuân thủ nghiêm ngặt việc vệ sinh cá nhân như rửa tay, khử trùng tay
- Phải đeo khẩu trang khi ho
- Nếu không có khẩu trang thì cần che miệng, mũi khi ho, rửa tay, khử trùng tay sau khi ho

**Trong thời gian điều trị tại gia, trạm y tế khu vực (cán bộ phụ trách)  
sẽ liên lạc để kiểm tra triệu chứng  
Theo dõi và ghi lại các triệu chứng, sốt của bản thân cho tới khi kết thúc cách ly**

### Phương pháp theo dõi các triệu chứng

- ☒ Đo thân nhiệt vào buổi sáng, buổi tối hàng ngày
- ☒ Cần thông báo triệu chứng và thân nhiệt khi trạm y tế (cán bộ phụ trách) gọi tới 1 ngày trên 2 lần

### Các triệu chứng chính của Covid 19

- ☒ Sốt (trên 37.5°C) ☒ Mệt mỏi ☒ Đau họng
- ☒ Triệu chứng về hô hấp (ho, khó thở, v.v.) ☒ Viêm phổi



Cơ quan quản lý dịch bệnh  
KCDC

2020.2.28.



## Nguyên tắc sinh hoạt cho đối tượng cách ly tại gia



### Cấm ra khỏi nơi cách ly để tránh lây lan

※ Đối tượng cách ly tại gia cần tích cực hợp tác trong việc cách ly nhằm ngăn chặn phát tán bệnh truyền nhiễm theo  
『Luật quản lý và phòng chống dịch bệnh\*』  
\* Có thể bị phạt dưới 3 triệu won theo Điều 80 (hình phạt)



### Sinh hoạt một mình trong không gian độc lập

- Thường xuyên thông gió bằng cách đóng cửa ra vào, mở cửa sổ
- Ăn một mình
- Nếu có điều kiện, nên sử dụng nhà vệ sinh riêng và chậu rửa mặt riêng (nếu sử dụng chung thì sau khi sử dụng xong phải khử trùng bằng nước khử trùng dùng trong gia đình)



### Trường hợp bắt buộc phải ra ngoài như đi khám thì phải liên lạc với trạm y tế nơi mình cư trú (cán bộ phụ trách) trước



### Không tiếp xúc như nói chuyện với người sống cùng hoặc gia đình

- Trong trường hợp bắt buộc phải ra ngoài, không nên đối diện, sử dụng khẩu trang và thực hiện giãn cách trên 2m



### Sử dụng vật dụng cá nhân riêng (khăn cá nhân, vật dụng khi ăn, điện thoại, v.v..)

- Giặt quần áo và chăn gối riêng
- Trước khi phân loại và rửa sạch dụng cụ ăn uống, không được cho người khác sử dụng



### Tuân thủ các nguyên tắc giữ gìn sức khỏe

- Tuân thủ nghiêm ngặt việc vệ sinh cá nhân như rửa tay, khử trùng tay
- Phải đeo khẩu trang khi ho
- Nếu không có khẩu trang thì cần che miệng, mũi khi ho, rửa tay, khử trùng tay sau khi ho

**Trong thời gian điều trị tại gia, trạm y tế khu vực (cán bộ phụ trách) sẽ liên lạc để kiểm tra triệu chứng**

**Theo dõi cách ly tại gia tròn 14 ngày sau khi tiếp xúc với bệnh nhân dương tính**

### Phương pháp theo dõi tại gia

- ☒ Tự kiểm tra tình hình sức khỏe xem có triệu chứng lây nhiễm như triệu chứng về hô hấp hay không
- ☒ Đo thân nhiệt vào buổi sáng, buổi tối hàng ngày
- ☒ Thông báo triệu chứng khi trạm y tế gọi tới mỗi ngày trên 1 lần

### Các triệu chứng chính của Covid 19

- ☒ Sốt (trên 37.5°C)
- ☒ Mệt mỏi
- ☒ Triệu chứng về hô hấp (ho, đau họng, v.v..)
- ☒ Viêm phổi



**Bộ giáo dục**