



Правила прохождения индивидуального карантина иностранными студентами в период **COVID-19 (Издание 2)**

август 2021 г.



Министерство образования



Оглавление

1. Общие правила прохождения карантина	1
2. Посещение занятий	4
3. Повседневная жизнь	5
4. Частичная занятость	7
Приложение.....	11

Данный буклет подготовлен и переведен на несколько языков на основе «Руководства по профилактике COVID-19 для студентов колледжей и университетов» в целях профилактики COVID-19 и защиты иностранных студентов в Корее от инфицирования.



1. Общие правила прохождения карантина



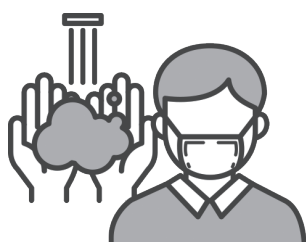
► **Соблюдение правил прохождения индивидуального карантина крайне важно для профилактики COVID-19 и предотвращения его распространения.**

- В повседневной жизни не забывайте нижеследующие важные правила профилактики COVID-19.

Важные правила

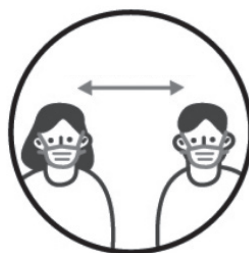


**(Сообщение о важных правилах
(с учетом мутирования вирусов))**



[Правило 1]

Всегда и везде надевать маску (уровень защиты KF80, KF94) и часто мыть руки.



[Правило 2]

Строго соблюдать личное дистанцирование, воздержаться от частных встреч.



[Правило 3]

При наличии подозрительных симптомов либо подозрении на инфицирование как можно скорее сдайте анализ.



[Правило 4]

Не пользуйтесь закрытыми помещениями либо местами тесного контактирования, часто проветривайте помещения свежим воздухом.



[Правило 5]

Не разговаривайте во время приема пищи в специально отведенных местах.



► Вне зависимости от статуса проживания и гражданства, следующие лица могут сдать анализ на COVID-19 бесплатно. В случае инфицирования на территории Республики Корея* прохождение лечения и изоляции бесплатно**. При подозрительных симптомах следует немедленно сдать анализ.

* Предоставляемая финансовая поддержка для прибывших из-за рубежа (подтверждение заражения во время прохождения самоизоляции после въезда из-за границы) может быть полной, частичной либо полностью отсутствовать в соответствии с принципом взаимности в дипломатических отношениях и в зависимости от гражданской принадлежности.

** В случае нарушения карантинного режима, несоблюдения распоряжения об изменении места прохождения карантина либо при наличии других личных обстоятельств финансовая поддержка лечения и изоляции не оказывается.

Лица, подлежащие бесплатному прохождению анализа на COVID-19



Пациенты с подозрением на инфекцию	Лица с клиническими симптомами COVID-19, проявившимися в течение 14 дней после контакта с инфицированными.
Лица с симптомами, подлежащие прохождению анализа	- Лица с подозрением на COVID-19 при наличии клинических симптомов COVID-19 (на основании заключения врача). - Лица с клиническими симптомами, проявившимися в течение 14 дней после прибытия из-за границы. - Лица, признанные нуждающимися в диагностическом анализе из-за эпидемиологической связи с групповыми вспышками внутри страны (Кореи).
Основные клинические симптомы: температура (выше 37,5°C), кашель, затрудненное дыхание, озноб, мышечная боль, головная боль, боль в горле, потеря обоняния и вкуса, пневмония и др.	

1. Общие правила прохождения карантина



※ Возможно прохождение бесплатного диагностического анализа на COVID-19 вне зависимости от уровня социального дистанцирования, эпидемиологической связи, наличия симптомов, местоположения (до особого распоряжения, включая иностранцев). Информацию о местоположении бесплатных скрининг-центров можно получить в справочной (☎1339, ☎код региона +120) либо в ближайшем медпункте

Настоятельно рекомендуется сдать анализ в следующих случаях (оповещение как о лице с симптомами, подлежащем прохождению анализа, пункт ①).

- ① В случае наличия клинических симптомов COVID-19 у члена семьи (совместно проживающего лица) либо у лица, проживающего в том же жилом объекте.
- ② В случае контакта с членом семьи (совместно проживающим лицом), другом, знакомым, прибывшим из-за границы менее 14 дней назад.
- ③ В случае посещения организации либо места эпидемиологической вспышки.
- ④ В случае положительного результата экстренного скринингового анализа либо экспресс-анализа на антиген.



2. Посещение занятий



► **(До посещения)** контроль самочувствия перед началом занятий. При наличии подозрительных симптомов остаться дома и поставить в известность куратора, отдел реагирования на инфекционные заболевания в учебном заведении, персонал международного отдела и др.

- Посетить ближайший скрининг-центр либо временный пункт сдачи анализа и сдать анализ.

※ При обнаружении клинических симптомов COVID-19 обратиться в справочную (☎ 1339, ☎ код региона +120) либо в ближайший медпункт, а затем посетить скрининг-центр. При посещении обязательно надеть защитную маску, а также воздержаться от пользования общественным транспортом).

- Даже при отрицательном результате анализа, но сохранении симптомов остаться дома для полноценного отдыха и наблюдать за течением болезни.

- В случае улучшения симптоматики оповестить об этом куратора, отдел реагирования на инфекционные заболевания в учебном заведении, персонал международного отдела, после чего возобновить учебу.

※ Снова посетить скрининг-центр при сохранении температуры выше 38°C либо в случае ухудшения симптомов.

Прекратить посещение учебного заведения в следующих случаях

① В случае получения из органа здравоохранения извещения о самоизоляции прекратить посещение занятий и пройти 2-недельную самоизоляцию по месту жительства.

② В случае самоизоляции совместно проживающего лица прекратить посещение занятий до окончания срока самоизоляции такого лица.

※ Посещение занятий возможно только в случае отсутствия контакта с совместно проживающим лицом, которое «незамедлительно» самоизолировалось в отдельном помещении после получения уведомления об изоляции.

③ В случае прохождения диагностического анализа при подозрительных симптомах у себя либо у совместно проживающего лица прекратить посещение занятий до получения результата анализа.

► **(Во время занятий)** внутри учебного заведения всегда быть в маске, соблюдать дистанцию даже в аудитории в соответствии с планом дистанционной рассадки.

- Максимально воздержаться от посещения собраний, предполагающих совместный прием пищи (собрания иностранных студентов, кружки и др.), по окончании занятий не задерживаться на территории учебного заведения и как можно скорее вернуться домой.

► **(После занятий)** при появлении жара, респираторных и других симптомов незамедлительно оповестить куратора, отдел реагирования на инфекционные заболевания в учебном заведении, персонал международного отдела.

- Посетить ближайший скрининг-центр, получить консультацию и сдать анализ. О результате анализа незамедлительно оповестить куратора либо персонал международного отдела.

3. Повседневная жизнь

Жизнь в общежитии



- Для профилактики инфицирования COVID-19 при проживании в общежитии стараться соблюдать меры личной гигиены, такие как регулярное мытье и дезинфекция рук.
- Кроме случаев крайней необходимости воздержаться от перемещения между корпусами, этажами и комнатами внутри общежития. Совместный прием пищи в комнате строго запрещен.
- В случае если в одной комнате проживает более 2 человек, воздержаться от общения в комнате, надевать маску при общении и сохранять дистанцию.
- Всегда надевать маску при выходе из комнаты. Во избежание скопления людей, распределять время использования общественных помещений (кухня, прачечная, туалет) и находиться в них как можно меньше.
 - В общественных местах максимально воздержаться от действий, которые могут вызвать капельное рассеивание слюны: приема пищи, беседы, разговора по телефону и др.
 - Если в общежитии предусмотрена возможность приготовления пищи, во время готовки надевать маску. Принимать пищу отдельно либо в столовой с установленными перегородками.
- При наличии естественной вентиляции всегда держать окно открытым. В противном случае проводить принудительное проветривание более 3 раз в день.
- В случае появления симптомов, таких как высокая температура, сообщить об этом управляющему общежитием и действовать согласно его указаниям.
 - ※ При выявлении лица с подозрением на инфекцию управляющий общежитием просит его надеть защитную маску, выделяет помещение для индивидуального пребывания, сообщает в справочную (☎1339, ☎код региона +120) и действует согласно инструкциям.

Общественная жизнь вне учебного заведения



- В целях профилактики инфицирования COVID-19 после выхода из помещения следует соблюдать меры личной гигиены, такие как регулярное мытье рук.
- При выявлении у себя либо совместно проживающего лица температуры, респираторных и других подозрительных симптомов надевать маску даже в комнате и воздержаться от общения.
 - При выявлении подозрительных симптомов немедленно обратиться в ближайший скрининг-центр для консультации и анализа.
- Для минимизирования возможности капельного инфицирования при совместном приготовлении и приеме пищи обязательно надевать маску во время готовки, принимать пищу по отдельности, раскладывать еду в индивидуальную посуду, воздержаться от беседы во время приема пищи.
- При наличии естественной вентиляции всегда держать окно открытым. В противном случае проводить принудительное проветривание более 3 раз в день.



Работа кружков, церквей и других небольших мероприятий

- Приветствуются бесконтактные мероприятия, в том числе онлайн. Воздержаться от посещения мероприятий при наличии температуры и респираторных симптомов (кашель, боль в горле и др.).
- Прикрывать рот и нос, всё время носить маску, вести контроль симптомов (температура, респираторные симптомы и др.), вести учетные записи прихода и ухода (в электронном либо письменном виде, уничтожаются через 4 недели хранения) и принимать другие меры по предотвращению распространения инфекции.
- Сохранять дистанцию более 2 метров (минимум 1 м) между местами для сиденья и людьми.
- Не совершать действий, вызывающих разбрызгивание слюны, таких как хоровое или церковное пение, разговор громким голосом, чтение молитв и др.
- Строго ограничить потребление пищи в местах, кроме столовой, и использование предметов общественного пользования (полотенца, кружки и др.), использовать личные вещи.
- Воздержаться от контактных собраний и мероприятий (выездные собрания, лагеря, религиозные и другие небольшие собрания). В неизбежных случаях строго соблюдать меры профилактики инфицирования.

4. Частичная занятость

Положение о неполной занятости для иностранных студентов



- Иностранным студентам категорически запрещено вести деятельность для получения материальной прибыли, частичная занятость возможна только по предварительно полученному разрешению.
 - Обычно разрешена только частичная занятость по критериям, установленным для учащихся (простой труд и др.). Однако возможность получения разрешения на регистрацию предприятия для обрабатывающей и промышленной деятельности в профессиональных отраслях E1–E7, E-9 и E-10 ограничена.
 - ※ Для профессиональных отраслей (E1–E7) при соответствии требованиям разрешается деятельность, отличная от статуса пребывания. Для промышленной деятельности разрешение выдается только после сдачи теста по корейскому языку TOPIK, 4-й уровень (окончание программы иммиграции и интеграции в Корею KIP 4-го уровня).
- Заявка подается в иммиграционном центре вместе с пакетом документов: стандартный трудовой договор, свидетельство о регистрации предприятия, разрешение на частичную занятость, полученное от представителя учебного заведения, и др.

Порядок получения разрешения



Трудовой договор

Заключается между заинтересованными лицами
(стандартный трудовой договор, пункт о почасовой оплате)



Разрешение на частичную занятость

Выдается представителем учебного заведения иностранного студента



Заявка

Подается онлайн либо лично с предоставлением пакета документов



Разрешение, отказ

Вклеивание наклейки-разрешения либо выдача разрешения в электронной форме

- **Разрешение выдается только при владении корейским языком на определенном уровне, успешной учебе и одобрении представителем учебного заведения.**
 - (Иностранный студент с магистерской степенью, D-2) на момент подачи заявки должен иметь среднюю оценку выше С (2.0), а также TOPIK выше 3–4-го уровня (окончание программы KIIP 3–4-го уровня).*
 - * Требование к знанию корейского языка для получения разрешения на частичную занятость
 - Младший специалист и бакалавр 1–2-го курса: наличие TOPIK выше 3-го уровня (окончание программы KIIP 3-го уровня).
 - Бакалавр 3–4-го курса и магистр/доктор наук: наличие TOPIK выше 4-го уровня (окончание программы KIIP 4-го уровня).
 - Для проходящих обучение Business English Track, вне зависимости от курса, владение языком на уровне TOEFL 530.
 - Курсы языковой подготовки, D-4: средняя посещаемость прошедшего семестра выше 90%, наличие TOPIK выше 2-го уровня (окончание программы KIIP 3-го уровня).
- **Частичная занятость возможна только в пределах часов в неделю, определенных соответствующим учебным курсом.**
 - ※ Для лиц, не владеющих корейским или английским языком, вне зависимости от принадлежности учебному заведению, обладающему сертификатом IEQAS (Международная система обеспечения качества образования), частичная занятость разрешена только в объеме 1/2 часов от основного разрешенного времени.
 - Курсы языковой подготовки: в пределах 20 часов в неделю (сертифицированное учебное заведение — в пределах 25 часов).
 - ※ Частичная занятость возможна в пределах 20 часов в неделю, включая все выходные дни (суббота включительно) и каникулы в течение семестра, только через 6 месяцев после въезда в страну.
 - Бакалавр: в пределах 20 часов в неделю (сертифицированное учебное заведение — в пределах 25 часов).
 - ※ Без ограничений во время выходных дней (включая субботу) и каникул в течение семестра (за исключением расчета допустимых часов в неделю).
 - Магистр/доктор наук: в пределах 30 часов в неделю (сертифицированное учебное заведение — в пределах 35 часов).
- **Согласно «Закону об иммиграционном контроле», занятость без разрешения либо несоблюдения его условий карается принудительным выдворением, ограничением действия частичной занятости и т. д.**
 - ※ В случае занятости в строительной отрасли выдворение из страны осуществляется вне зависимости от количества выявленных нарушений и во всех без исключения случаях.

4. Частичная занятость

Правила прохождения карантина во время частичной занятости



- При высокой температуре и респираторных симптомах (кашель, боль в горле и др.) воздержаться от выхода на работу. Если температура, кашель и другие симптомы выявлены во время работы, немедленно сообщить об этом руководителю и, надев маску, вернуться домой.
- По возвращении домой следить за самочувствием, а при сохранении подозрительных симптомов обратиться в ближайший скрининг-центр за консультацией и сдачей анализа. О факте сдачи анализа поставить в известность куратора, отдел реагирования на инфекционные заболевания в учебном заведении, персонал международного отдела и др.
- ※ При обнаружении клинических симптомов COVID-19 обратиться в справочную (☎1339, ☎код региона +120) либо ближайший медпункт, а затем посетить скрининг-центр. При посещении обязательно надеть защитную маску, а также воздержаться от пользования общественным транспортом).
- Всегда надевать маску, соблюдать дистанцию с другими людьми более 2 м (минимум 1 м), регулярно мыть и дезинфицировать руки.
- При кашле либо чихании прикрывать рот и нос салфеткой либо рукавом.
- Воздержаться от действий, вызывающих разбрызгивание слюны (беседа громким голосом, необязательная беседа, разговор по телефону), либо телесного контакта (рукопожатие, объятия).
- Использовать личные (а не общие) кружки, тщательно соблюдать гигиену личной рабочей одежды, не одалживать личные вещи.
- Использовать одноразовые чехлы и регулярно дезинфицировать часто используемое офисное оборудование (телефон, наушники, микрофон и т. д.).
- При использовании общественной столовой, по возможности, садиться в одну линию либо в шахматном порядке.
- Не использовать комнату отдыха одновременно с другими людьми, воздержаться от курения в помещении и, по возможности, курить вне помещения.
- При наличии естественной вентиляции всегда держать окно открытым. В случае невозможности вентиляции при помощи кондиционера либо открытого окна проводить принудительное проветривание более 1 раза каждые 2 часа.
- Воздержаться от собраний небольших групп, кружков, корпоративных банкетов и т. д., после работы немедленно вернуться домой.

Приложение: контакты для справки о расположении скрининг-центров и услуг устного перевода



► Для того чтобы узнать расположение ближайшего скрининг-центра, можно обратиться в справочную Центра контроля и профилактики заболеваний Республики Корея (1339), для получения услуг устного перевода — в иммиграционный контактный центр при Министерстве юстиции (1345), туристический справочный центр (1330), консультационный центр для рабочих иммигрантов при Министерстве труда и занятости (1577-0071).

Контакты	Режим работы	Языки консультирования и устного перевода
 Центр контроля и профилактики заболеваний Республики Корея	24 часа	Связь с Иммиграционным контактным центром при Министерстве юстиции (1345)
1345 Иммиграционный контактный центр при Министерстве юстиции	24 часа	Английский, китайский
	09:00~18:00	Японский, вьетнамский, тайский, индонезийский, русский, монгольский, бенгальский (Бангладеш), урду (Пакистан), непальский, кхмерский (Камбоджа), бирманский (Мьянма), французский, немецкий, испанский, филиппинский, арабский, тамильский/сингальский (Шри-Ланка)
1330 Сеульский центр туристической информации при НОТК	24 часа	Английский, китайский, японский
	09:00~18:00	Вьетнамский, тайский, малайзийский/индонезийский, русский
1577-0071 Консультационный центр для рабочих иммигрантов при Министерстве труда и занятости	09:00~18:00	Вьетнамский, филиппинский (английский), тайский (лаосский), монгольский, индонезийский (Восточный Тимор), тамильский/сингальский (Шри-Ланка), китайский, узбекский, киргизский, пакистанский, кхмерский (Камбоджа), непальский, бирманский (Мьянма), бенгальский (Бангладеш)



Центр по контролю и профилактике
заболеваний Республики Корея



Тщательно с мылом более 30 секунд

[6 этапов правильного мытья рук]



Правильным мытьем рук и соблюдением правил поведения при кашле можно предупредить многие инфекционные заболевания.

**При кашле
прикрывайте рот и
нос рукавом!**



[Правила поведения при кашле]



Дата издания 05.11.2019 г.



Корейское агентство по контролю
и профилактике заболеваний

2020.11.19

**Сочетание эпидемий
COVID-19 и гриппа**

Правила поведения пациента с подозрением на респираторную инфекцию



Общие правила

- Обязательно надевать маску в закрытом и тесном открытом помещении
- Часто мыть руки в проточной воде с мылом более 30 секунд
- Воздержаться от выхода на улицу без крайней необходимости (визит в больницу и т. д.) В случае вынужденного выхода обязательно надевать маску
- Свести к минимуму контакты с посторонними лицами, не посещать места большого скопления людей



Меры предосторожности дома

- Проживать в отдельном пространстве, сохранять дистанцию (2 м) с членами семьи либо совместно проживающими лицами
※ Особенно избегать контактов с лицами групп повышенного риска (младенцы, пожилые, пациенты с хроническими заболеваниями и др.)
- Использовать отдельно предметы личного обихода (индивидуальное полотенце, посуду, мобильный телефон и др.)
- Ежедневно убирать и дезинфицировать поверхности частого соприкосновения



Меры предосторожности при посещении медицинских учреждений

- При повышенной температуре и других симптомах респираторных заболеваний обратиться для сдачи анализа в скрининг-центр, клинику респираторных заболеваний либо ближайшее медицинское учреждение
- Перед посещением медицинского учреждения в телефонном режиме уведомить об имеющихся симптомах и записаться на прием
- При посещении скрининг-центра, клиники респираторных заболеваний либо ближайшего медицинского учреждения по возможности перемещаться на личном транспорте



Меры предосторожности при приеме противовирусных препаратов

- При приеме противовирусных препаратов проверять температуру и другие общие симптомы
- При снижении температуры в результате приема противовирусных препаратов и отсутствии других подозрительных симптомов в течение 24 часов продолжить посещение детсада, школы, работы
- При сохранении симптомов даже через 24 часа после приема лекарств заполнить заявку на анализ и сдать анализ в скрининг-центре



Центр по контролю и профилактике заболеваний Республики Корея

2020.3.2.



Правила проживания пациентов при самоизоляции



Запрет на выход из помещения во избежание распространения инфекции

※ На основании «Закона о профилактике и контроле инфекционных заболеваний», просим лиц, подлежащих самоизоляции, оказать содействие по предотвращению распространения инфекции.
* В соответствии с пунктом № 80 (Штрафные санкции), возможен штраф в размере до 3 млн. вон.



Проживать одному в отдельном пространстве

- Часто проветривать закрытое для посещений помещение, открыв окна
- Принимать пищу одному
- Использовать пространство с возможностью индивидуального использования туалета и раковины (а при общем использовании — обрабатывать после себя хлоркой либо бытовыми дезинфицирующими средствами)



Обязательно уведомить районный медпункт (ответственного соцработника) о необходимости визита к врачу либо выхода на улицу



Не общаться и не вступать в любые контакты с членами семьи либо совместно проживающими лицами

- В случае вынужденного общения не стоять лицом к лицу, надеть маску и соблюдать дистанцию в 2 м



Использовать предметы личного пользования (личное полотенце, посуду, мобильный телефон и др.)

- Одежду и постельное белье стирать отдельно
- Держать отдельно посуду и другие вещи, использование которых другими лицами до тщательной обработки запрещено



Соблюдать правила санитарной безопасности

- Строго соблюдать правила личной гигиены: мытье, дезинфекция рук и др.
- Обязательно надевать маску при кашле
- В случае отсутствия маски прикрывать нос и рот при кашле, вымыть и продезинфицировать руки после кашля

В период прохождения самостоятельного лечения предполагается проверка симптомов районным медпунктом (ответственным соцработником) в телефонном режиме. Самостоятельно проверяйте и записывайте показатели температуры и другие симптомы до окончания срока самоизоляции

Как отслеживать симптомы

- ☒ Ежедневно утром и вечером измерять температуру
- ☒ Более 2 раз в день в телефонном режиме сообщать районному медпункту (ответственному соцработнику) показатели температуры и другие симптомы

Основные симптомы COVID-19

- ☒ температура (выше 37,5°C)
- ☒ усталость
- ☒ боль в горле
- ☒ респираторные симптомы (кашель, затрудненное дыхание и др.)
- ☒ пневмония



Центр по контролю и профилактике заболеваний Республики Корея

2020.2.28.



Правила проживания на самоизоляции

-Руководство к действию при COVID-19 (Издание 9-2, Приложение 3)-



Во избежание распространения инфекции, запрещено покидать место прохождения самоизоляции

- Вход посторонним (включая не проживающих совместно членов семьи) на территорию прохождения самоизоляции воспрещен.
- ※ В особых случаях (служба ухода, приходящая медсестра и др.) связаться, а затем посетить районный медпункт (ответственного социального работника).

※ На основании «Закона о профилактике и контроле инфекционных заболеваний», просим лиц подлежащих самоизоляции, оказать содействие по предотвращению распространения инфекции.

※ В случае нарушения, согласно ст. 79 п. 3 (Наказание), может быть вынесено решение о заключении на срок не более 1 года, либо денежном штрафе размером не более 10 млн. вон.



Проживать одному в отдельном пространстве.

- Часто проветривать закрытое для посещений помещение, открыв окна
- Принимать пищу одному
- Использовать пространство с возможностью индивидуального использования туалета и раковины (а при общем использовании — обрабатывать после себя хлоркой либо бытовыми дезинфицирующими средствами)



Обязательно уведомить районный медпункт (ответственного соцработника) о необходимости визита к врачу либо выхода на улицу



Не общаться и не вступать в любые контакты с членами семьи либо совместно проживающими лицами

- В случае вынужденного общения не стоять лицом к лицу, надеть маску и соблюдать дистанцию в 2 м



При наличии совместно проживающих лиц обязательно постоянное ношение маски всех лиц, проживающих совместно, включая лицо подлежащее прохождению самоизоляции.

(Маску можно не носить только в том случае, если помещения внутри дома изолированы друг от друга.)



Использовать предметы личного пользования (личное полотенце, посуду, мобильный телефон и др.)

- Одежду и постельное белье стирать отдельно
- Держать отдельно посуду и другие вещи, использование которых другими лицами до тщательной обработки запрещено



Соблюдать правила санитарной безопасности

- Строго соблюдать правила личной гигиены: мытье, дезинфекция рук и др.
- Обязательно надевать маску при кашле
- В случае отсутствия маски прикрывать нос и рот при кашле, вымыть и продезинфицировать руки после кашля



В обязательном порядке необходима установка мобильного приложения "Защита безопасности самоизолированного лица".

※ В случае покидания места изоляции во время прохождения самоизоляции без разрешения и др., а также несоблюдения других правил, обязательно надеть на запястье браслет безопасности, подключенный к мобильному приложению. В случае отказа вы будете помещены в карантин. А в случае отказа нарушителя карантинного режима от установки приложения либо отсутствия мобильного телефона, помещение в карантин проследует незамедлительно.

(Оплата пребывания в месте прохождения карантина возможна за свой счет)

Как проводить самостоятельный мониторинг

В период прохождения текущего контроля предполагается проверка симптомов районным медпунктом в телефонном режиме

Проводите самостоятельный мониторинг до истечения 14-дневного срока после вступления в контакт с инфицированным

- ☑ Самостоятельно следить за здоровьем на наличие симптомов респираторных и других инфекционных заболеваний
- ☑ Ежедневно утром и вечером измерять температуру
- ☑ Более 1 раза в день в телефонном режиме сообщать в районный медпункт симптомы инфекции

Основные симптомы COVID-19

- ☑ температура (выше 37,5°C)
- ☑ кашель, затрудненное дыхание
- ☑ озноб, мышечная боль, головная боль
- ☑ боль в горле
- ☑ потеря обоняния и вкуса
- ☑ пневмония и др.



Центр по контролю и профилактике заболеваний Республики Корея



Постарайтесь понять необходимость изоляции и подготовьтесь практически.

Для того чтобы соблюсти правила карантина, которые вызывают крайний стресс и практическое недовольство, необходимо понимание и подготовка. Примите ситуацию эпидемии и важность изоляции, и помните о правилах, которым необходимо следовать в течение установленного срока изоляции. Также необходимо проверить и убедиться в разрешаемости таких вопросов, как предметы первой необходимости, запланированные графики и другие практические вопросы, которые возможно возникнут во время изоляции.



Сконцентрируйтесь на достоверной информации.

Страх быть зараженным побуждает к постоянному поиску информации. Однако недостоверная информация наоборот вызывает больше страхов и стресса, не давая мыслить рационально. При отборе информации расставляйте приоритет достоверности, концентрируясь на информации, выдаваемой Центром по контролю и профилактике заболеваний, и старайтесь не проверять бесконечно соцсети и новости.



Осознайте собственные чувства и реакции тела.

Небольшое беспокойство, страх, депрессия, одиночество, скука или трудности со сном, физическое напряжение - нормальные реакции на стресс. При осознании опасности и угрозы случившегося либо того, что возможно произойдет, может возникнуть чувство страха, которое вызывает физическую реакцию организма, такую как сердцебиение, головные боли, несварение желудка и бессонница. Полезно поделиться своим страхом с родителями, преподавателями и друзьями. Некоторый страх и напряжение из-за инфекционного заболевания - это нормальная реакция, но если вас одолевает чрезмерный страх или паника, рекомендуется проконсультироваться со специалистом в области психического здоровья.



Неопределенность воспринимайте как естественное явление.

Вы можете сильно ожидать скорейшего, как по мановению волшебной палочки, окончания пандемии. Однако, поскольку нет накопленных данных о новом инфекционном заболевании, многие вещи неизбежно останутся неопределенными. Поэтому лучше принять эту неопределенность за норму, признать, что это вне вашей зоны контроля, а вместо этого переключить свое внимание на подконтрольную вам деятельность.

Изоляция - это мера по снижению вероятности передачи возбудителей инфекции от инфицированного, носителя либо лица с подозрением на инфицирование. Изоляция - это не только лучший метод наблюдения и лечения меня, но и способ защитить любимых людей и общество. Поэтому будет лучше, пользуясь сложившейся ситуацией изоляции, понять собственную реакцию и иметь позитивный настрой для восстановления.



Центр по контролю и профилактике заболеваний Республики Корея



Поддерживайте связь с семьей и друзьями.

В период карантина может возникнуть одиночество и отчуждение из-за ограничения общения с друзьями и студенческой жизни. Используйте видеозвонки, электронную почту, Интернет и многое другое, чтобы поддерживать общение с действительно близкими вам членами семьи и друзьями.



Поддерживайте осмысленную и позитивную деятельность.

Карантин - это также возможность отвлечься от университетской жизни и традиционных обязанностей и побыть в одиночестве. Заранее спланируйте, как вы проведете период карантина, и попробуйте то, что вы обычно не делаете. Это сложно, но попробуйте увеличить во время изоляции количество занятий, имеющих смысл именно для вас. Хорошо бы писать письма, вести дневник либо оставлять ежедневные записи.



Ведите планомерную жизнь.

Легко потерять ритм жизни, когда из нее уходят будничные дела и прежние функции. Старайтесь сохранять распорядок приема пищи, поддерживать тонус при помощи домашних тренировок. Особенно важно для психического здоровья ложиться и просыпаться в определенное время.



Сохраняйте достоинство

Изоляция - важнейшее мероприятие профилактики инфицирования как себя, так и других. И преподаватели, и друзья благодарны вам за прохождение изоляции. Прислушайтесь к голосам благодарности и поддержки, а не к злобным комментариям. А после окончания изоляции решительно и уверенно вернитесь к учебе и повседневной жизни.

Изоляция - это мера по снижению вероятности передачи возбудителей инфекции от инфицированного, носителя либо лица с подозрением на инфицирование. Изоляция - это не только лучший метод наблюдения и лечения меня, но и способ защитить любимых людей и общество. Поэтому будет лучше, пользуясь сложившейся ситуацией изоляции, понять собственную реакцию и иметь позитивный настрой для восстановления.

Инструкция по применению вакцины от Корона19 для иностранцев, проживающих в Республике Корея (РК)



Иностранцы, проживающие в РК, могут привиться вакциной от Корона19 на тех же условиях, что и граждане РК. Записываясь на вакцинацию, уточните по нижеприведенному списку «Категории лиц, подлежащих вакцинации», имеете ли вы право на вакцинацию и каким способом можно произвести запись.

※ Информация о периодах записи предоставлена в справочном материале «План вакцинации Корона19» на официальном сайте KDCA (Корейский центр по контролю и профилактике заболеваний).



Категории лиц, подлежащих вакцинации и способ записи.

- 1 Иностранцы, имеющие регистрационный номер, могут записаться на вакцинацию Корона19 в порядке очередности согласно Плану вакцинации Корона19 на официальном сайте KDCA или по телефону горячей линии.
- Если при записи на вакцинацию на официальном сайте KDCA, выйдет сообщение о том, что вы не можете записаться, то тогда, зарегистрировавшись в Центре здравоохранения по месту жительства, мы сможем снова записаться на вакцинацию Корона19 на сайте.

Способ записи



Через онлайн

Войти на официальный сайт KDCA (<http://ncvr2.kdca.go.kr>) и записаться на вакцинацию



По телефону

Позвонив в колл-центр 1339 или посетив официальный сайт KDCA (<http://ncvr2.kdca.go.kr>) по вопросам записи на вакцинацию, наведите курсор мыши на Состояние проведения вакцинации и нажмите мышкой на Запись по телефону на вакцинацию от Корона19. Вы сможете найти номер телефона для консультации. (Сайт поддерживается только на корейском языке).

- 2 Иностранцы, не имеющие регистрационного номера, в том числе нелегально проживающие в Корее, не могут записаться на официальном сайте и по телефону. Но они могут записаться на вакцинацию с временным идентификационным номером, выданным в Центре здравоохранения по месту проживания.
- 3 Иностранцы, прибывшие в Корею с туристической целью на краткосрочный период (менее 90 дней) не являются категорией лиц, имеющих право пройти вакцинацию.

※ Уведомление ※

- Зарегистрированные иностранцы, которые хотят получить инструкцию по вакцинации, должны обновить свои номера в случае смены номера телефона. (Для этого надо обратиться в миграционный офис по месту проживания с просьбой внести изменения).
- Личная информация используется только в целях проведения вакцинации и данные о статусе пребывания иностранцев не будут сообщаться в миграционные офисы.
- Учреждения, в которых можно сделать прививку, могут отличаться в зависимости от места оформления медицинской страховки.
- За более подробной информацией обращайтесь на сайт KDCA (<https://ncv.kdca.go.kr/>) (Сайт поддерживается только на корейском языке).



Министерство образования