

코로나시대, 편안하고 안전한 여름휴가를 위한 방역수칙

◆ 건강하고 편안한 여름휴가 보내기

◆ 성수기를 피해서 소규모로 나누어서 여름휴가 보내기

□ 휴가시기 분산·소규모 휴가

- 휴가 성수기인 7월말~8월초는 피하고, 소규모로 여름휴가 보내기
- 단기휴가 방식으로 2회 이상 나누어 여름휴가 사용하기

□ 밀집지역·시설 이용 자제

- 휴가지 고려 시, 정부 등에서 제공하는 혼잡도 예측서비스* 등을 활용하여 밀집도가 낮은 지역으로 여름휴가 떠나기

* (문제부) 대한민국 구석구석 누리집 사이트(www.korean.visitkorea.or.kr), APP
(해수부) 바다여행 시스템(www.seantour.kr)

- 휴가 중, 언제 어디서나 거리두기(2m, 최소 1m) 준수, 밀집도가 높은 시설 이용 자제, 다른 일행과 섞이기 보다는 동행자 중심으로 활동하기
- 단체여행은 자제하고, 휴식 위주로 동선 최소화하여 휴가보내기

□ 마스크착용·증상관리 철저

- 방역수칙에 따라 마스크 착용 철저히 준수하기
- 휴가 前, 코로나19 이상 증상(발열, 후각·미각 상실, 근육통 등)이 있으면 여행을 취소·연기하고, 적극 검사 실시 및 다중이용시설 출입 자제
- 휴가 後, 일정기간 다중이용시설 출입 자제, 스스로 건강상태를 관찰, 감염이 의심되거나 코로나19 이상 증상이 있으면 적극 검사
- 과도한 음주 등 감염위험도를 높이는 행위는 자제

★ 평상시에도, 코로나19 이상 증상이 있는 경우 출근하지 않고 즉시 콜센터(1399, 지역번호+120)나 보건소에 문의하여 검사 받기

COVID-19 အချိန်ကာလ၊ သက်တောင့်သက်သာဖြစ်ပြီး ဘေးကင်းလုံခြုံသည့် နွေရာသီအားလပ်ရက်ဖြစ်ဖို့ရန်အတွက် ကာကွယ်နေထိုင်မှုဆိုင်ရာ စည်းကမ်းချက်များ

◆ ကျန်းမာပြီး သက်တောင့်သက်သာဖြင့် နွေရာသီအားလပ်ရက် ဖြတ်သန်းခြင်း

◆ လူအများသွားလာတတ်သည့် ခရီးသွားအမြင့်ဆုံးအချိန်ကာလကို ရှောင်ရှား၍ လူနည်းစုဖွဲ့ပြီး နွေရာသီအားလပ်ရက်ကို ဖြတ်သန်းခြင်း

အားလပ်ရက်ကာလကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း-လူနည်းစုဖွဲ့၍ နားရက်ယူခြင်း

- အားလပ်ရက် လူအများသွားလာတတ်သည့် ခရီးသွားအမြင့်ဆုံးကာလဖြစ်သည့် ၇လပိုင်းအကုန်နှင့် ၈လပိုင်းလဆန်းကို ရှောင်၍ လူနည်းစုဖြင့် နွေရာသီအားလပ်ရက်ကို ဖြတ်သန်းပါ
- ရက်တိုအားလပ်ရက်အနားယူသည့် နည်းအတိုင်း အနည်းဆုံး ၂ကြိမ် ခွဲ၍ နွေရာသီအားလပ်ရက်ကို အသုံးပြုပါ

လူအများသွားလာသည့်နယ်မြေ-အဆောက်အဦးနေရာ အသုံးပြုမှု စိစစ်ခြင်း

- အနားယူမည့်နယ်မြေ ရွေးချယ်စဉ်၊ အစိုးရမှ ထောက်ပံ့ပေးသော လူနေထူထပ်မှုနှုန်း ခန့်မှန်းပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို အသုံးပြု၍ လူအများသွားလာမှုနည်းသည့် နယ်မြေသို့ နွေရာသီအားလပ်ရက် ထွက်ခွာပါ
* (Ministry of Culture, Sports and Tourism) korean.visitkorea.or.kr, APP
(Ministry of Oceans and Fisheries) seantour.kr/seantour/eng/0003/
- အားလပ်ရက်၊ ဘယ်အချိန် ဘယ်နေရာဖြစ်စေ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာနေပါ(၂မီတာ၊ အနည်းဆုံး ၁မီတာ) လိုက်နာပါ။ လူရှုပ်ထွေးသည့် နေရာ အသုံးပြုခြင်း ခွင့်မပြု။ တခြား အဖွဲ့နှင့် ရောထွေးသွားလာခြင်းထက် တစ်ဦးချင်း ဂရုစိုက် သွားလာပါ
- အုပ်စုလိုက်ခရီးသွားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး၊ အနားယူဖို့ရန် ရည်ရွယ်သည့် သွားလာခြင်းများကို အတတ်နိုင်ဆုံး လျှော့ချပြီး အားလပ်ရက်ကိုဖြတ်သန်းပါ

နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ခြင်း-ရောဂါလက္ခဏာ စနစ်တကျ ကာကွယ်ခြင်း

- ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးလမ်းညွှန်ချက်များနှင့်အညီ နှာခေါင်းစည်းကို စနစ်တကျ တပ်ဆင်ပါ
- ရက်ရှည်အားလပ်ရက်၊ Covid-19 ရောဂါလက္ခဏာ(အဖျား၊ အနံ့ အရသာ မရခြင်း၊ ကြွက်သားနာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း)ရှိပါက ခရီးစဉ်အား ပယ်ဖျက်ခြင်း-ရွှေ့ဆိုင်းခြင်း၊ ချက်ချင်း ဆေးစစ်ချက် ခံယူရန်ပါ။ အများသုံးနေရာများ ဝင်ထွက်သွားလာခြင်းများ ရှောင်ကြဉ်ပါ
- ရက်ရှည်အားလပ်ရက်မှပြန်လာပြီး လူနေထူထပ်သည့်နေရာများသို့ သွားလာခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာခံစားရပါက ကျန်းမာရေးအခြေအနေအား ချက်ချင်း စစ်ဆေးပါ
- အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်းစသဖြင့် ရောဂါကူးစက်ရန် လှုံ့ဆော်သည့် လုပ်ဆောင်မှုမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်ပါ

★ သာမန်အချိန်မျိုးတွင်လည်း COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာမျိုးခံစားရပါက အလုပ်သို့ မသွားပါနှင့် ချက်ချင်း (1399, နယ်မြေကုဒ်နံပါတ်+120)သို့ ဖုန်းခေါ်ဆို၍ဖြစ်စေ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ဆက်သွယ်ပြီး ဆေးစစ်မှု ခံယူပါ