



Nguyên tắc phòng dịch cá nhân cho du học sinh nước ngoài liên quan đến **Covid 19** (Phiên bản 2)

Tháng 8 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

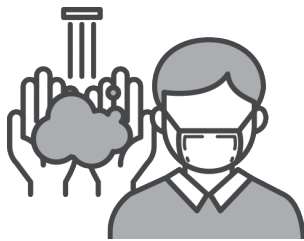


► **Tuân thủ nguyên tắc phòng dịch của mỗi cá nhân là việc quan trọng nhất giúp ngăn ngừa và phòng chống lây lan Covid 19.**

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

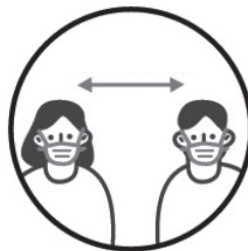
Thông điệp quan trọng

(bổ sung có xem xét virus biến chủng)



[Nguyên tắc 1]

Sử dụng khẩu trang (KF80, KF94) ở mọi nơi mọi lúc, rửa tay thường xuyên



[Nguyên tắc 2]

Giữ khoảng cách giữa các cá nhân, hạn chế tụ tập



[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 nơi đông người, cơ sở hạ tầng khép kín, thường xuyên ra nơi có không khí thoáng mát



[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

Bệnh nhân nghi nhiễm	Người xuất hiện triệu chứng lâm sàng của Covid 19 trong vòng 14 ngày sau khi tiếp xúc với bệnh nhân dương tính
Người có triệu chứng thuộc diện đối tượng điều tra dịch tễ	① Theo ý kiến của bác sĩ, là người bị nghi ngờ lây nhiễm Covid 19 với những triệu chứng lâm sàng của bệnh ② Người xuất hiện triệu chứng lâm sàng của Covid 19 trong 14 ngày sau khi nhập cảnh từ nước ngoài vào 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
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...	

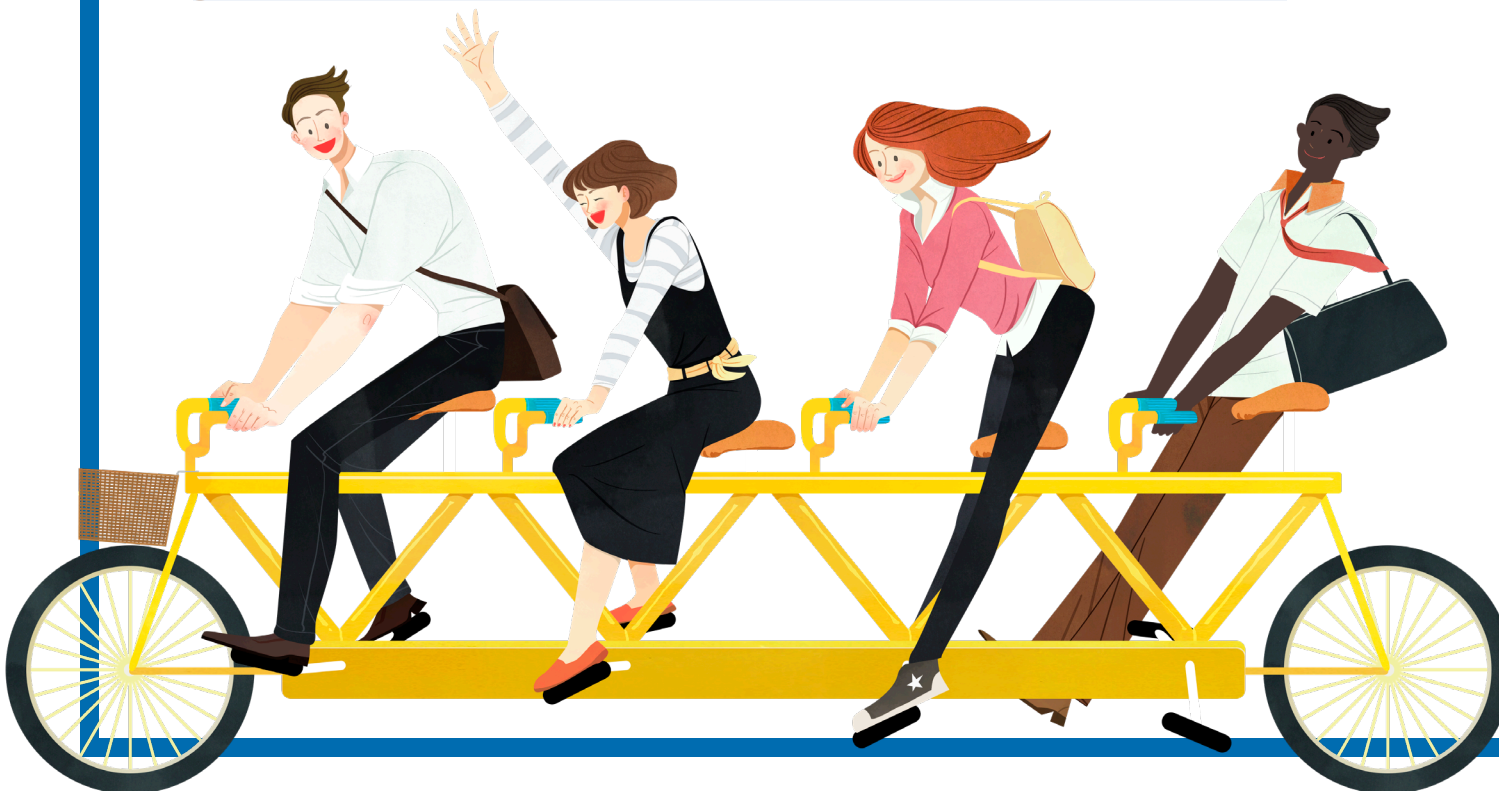
1. Nguyên tắc phòng dịch cơ bản



※ Trong giai đoạn giãn cách xã hội, tất cả mọi người dù có triệu chứng hay không, có liên quan dịch tễ 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 tễ 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.

Ngưng 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 kỳ 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 lý 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 30 tiếng (trong khoảng tuần 35 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

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 hòa, không thể mở cửa sổ 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
 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 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 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 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

Tham khảo

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

12



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 bất khả kháng, 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



Nguyên tắc sinh hoạt cho đối tượng cách ly tại gia

-COVID-19 Response Guidelines Version 9-2 Appendix 3Phụ lục 3, phần 2- mục 9 Hướng dẫn ứng phó với Corona 19-



Cấm ra khỏi nơi cách ly để tránh lây lan

- Cấm người ngoài đến nơi đang có người cách ly (bao gồm cả người trong gia đình nhưng không sống cùng)
 - ※ Trường hợp đặc biệt như dịch vụ trông trẻ, điều dưỡng thì phải liên hệ với trạm y tế (cán bộ phụ trách) trước khi đến
- ※ 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*』
- ※ Khi vi phạm, người vi phạm có thể phải đối mặt với mức phạt 1 triệu won hoặc án tù 1 năm trở xuống theo mục 3 điều 79 (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 bất khả kháng, không nên đối diện, sử dụng khẩu trang và thực hiện giãn cách trên 2m



Trường hợp có người sống cùng thì người đó cũng trở thành đối tượng cách ly, mọi thành viên sống cùng nhà đều phải tuân theo nguyên tắc là luôn luôn đeo khẩu trang

(Trừ trường hợp các thành viên trong gia đình ở một mình trong không gian riêng thì có thể không cần đeo khẩu trang)



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



Bắt buộc phải cài đặt ứng dụng "Bảo vệ người cách ly an toàn"

※ Trường hợp không tuân thủ quy định cách ly, rời vị trí cách ly trong thời gian cách ly thì sẽ phải thực hiện việc đeo băng an toàn ở cổ tay liên kết với ứng dụng, trường hợp từ chối làm theo việc này thì sẽ phải cách ly tại cơ sở cách ly, người vi phạm quy định cách ly từ chối cài đặt ứng dụng hoặc không cài đặt điện thoại di động thì sẽ bị cách ly tại cơ sở cách ly ngay lập tức.
(Chỉ phí ở cơ sở cách ly có thể do bản thân người ở phải chịu)

Phương pháp theo dõi tại gia

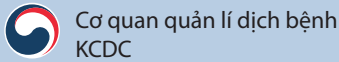
Trong thời gian điều trị tại gia, trạm y tế khu vực (cán bộ phụ trách) sẽ liên lạc để kiểm tra triệu chứng

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

- ☒ Tự kiểm tra tình hình sức khỏe xem có triệu chứng lâm sàng 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)
- ☒ Ho, khó thở
- ☒ Cảm lạnh, đau cơ, đau đầu
- ☒ Đau họng
- ☒ Mất mùi, mất vị
- ☒ Viêm phổi, ...

**Hãy hiểu tính cấp thiết của việc cách ly và chuẩn bị sẵn sàng đi cách ly thực tế.**

Trước tiên phải chuẩn bị và hiểu quy trình cách ly để thực hiện đúng quy định cách ly dù việc này dễ gây căng thẳng và bất mãn trên thực tế. Bạn nên nhớ mình phải chấp nhận và hiểu tầm quan trọng của việc cách ly cũng như tình trạng dịch bệnh truyền nhiễm, ghi nhớ các quy định hành động phải làm trong thời gian cách ly. Ngoài ra, hãy kiểm tra xem có bất kỳ vấn đề thực tế nào dự kiến trong thời gian cách ly hay không, chẳng hạn như vật phẩm thiết yếu và lịch trình dự kiến, và tìm giải pháp giải quyết điều đó.

**Hãy tập trung vào các thông tin đáng tin cậy**

Cảm giác bất an về tình hình lây nhiễm khiến chúng ta không ngừng tìm kiếm thông tin. Tuy nhiên, những thông tin không chính xác thậm chí chỉ làm tăng tình trạng căng thẳng và bất an dẫn đến khó phán đoán mọi việc theo lý trí. Bằng cách ưu tiên sàng lọc thông tin, hãy tập trung vào thông tin do cơ quan Kiểm soát và Phòng ngừa dịch bệnh cung cấp và tránh kiểm tra SNS và tin tức lặp đi lặp lại quá nhiều.

**Hãy lắng nghe cảm xúc và phản ứng của cơ thể mình.**

Lo lắng, bất an, trầm uất, cô đơn, buồn chán hay khó ngủ, bồn chồn về thể chất là những phản ứng bình thường của cơ thể. Khi chúng ta nhận thấy điều gì đó đang xảy ra hoặc sắp xảy ra là nguy hiểm hoặc đe dọa thì sẽ gây ra phản ứng thần kinh trong cơ thể, chẳng hạn như đánh trống ngực, đau đầu, khó tiêu và mất ngủ. Khi cảm thấy bất an thì nên chia sẻ, tâm sự với bố mẹ, thầy cô hay bạn bè. Cảm giác lo lắng, bất an về bệnh truyền nhiễm cũng là điều bình thường nhưng nếu cảm thấy lo lắng quá mức hay sợ hãi thì nên gặp chuyên gia sức khỏe tâm thần để được tư vấn.

**Hãy chấp nhận tình trạng bất ổn là một hiện tượng tự nhiên.**

Việc cầu mong dịch bệnh nhanh chóng kết thúc cũng có thể trở thành một giải pháp tốt. Tuy nhiên không có dữ liệu tổng hợp về bệnh truyền nhiễm mới nên không thể chắc chắn về nhiều thứ. Bạn nên chấp nhận tình trạng bất ổn này là một hiện tượng tự nhiên, thừa nhận đó là điều không thể khống chế được, nên chuyển sang trạng thái lưu ý những hành động có thể tự mình khống chế được.

Cách ly là giải pháp nhằm giảm bớt tác nhân truyền nhiễm từ người bị bệnh, người mang mầm bệnh hoặc người bị nghi ngờ bị nhiễm bệnh. Cách ly không chỉ là giải pháp quan sát, điều trị cho bản thân mà còn là giải pháp bảo vệ người thân cũng như cộng đồng mà mình yêu thương. Bạn nên thoải mái trong tình trạng cách ly, hiểu phản ứng của bản thân và luôn suy nghĩ tích cực.



Cơ quan quản lý dịch bệnh
KCDC



Hãy thường xuyên trò chuyện với gia đình bạn bè.

Trong thời gian cách ly, bị hạn chế tới trường, hạn chế giao lưu với bạn bè nên có thể bạn sẽ thấy cô đơn và bị xa lánh. Hãy thường xuyên trò chuyện với những người quan tâm tới bạn thật lòng như gia đình, bạn bè bằng cách gọi điện thoại video, gửi thư điện tử hay nói chuyện trực tuyến,...



Hãy duy trì hoạt động tích cực và có giá trị

Thời gian cách ly có thể trở thành cơ hội để bạn dành thời gian cho bản thân, không phải thực hiện các nghĩa vụ trước đây cũng như sinh hoạt tại trường. Bạn nên kế hoạch cho mình trong thời gian cách ly, thử làm những gì mà thường ngày chưa làm được. Hãy tăng cường các hoạt động có giá trị dành cho bản thân trong thời gian cách ly dù có khó khăn. Việc viết thư hay nhật ký, ghi chép hàng ngày cũng là những việc nên làm.



Hãy sinh hoạt có nguyên tắc

Thật dễ phá vỡ nhịp sống vì phải tránh xa cuộc sống bình thường và sinh hoạt hàng ngày. Vì thế, hãy giữ gìn sức khỏe bằng cách tập thể dục thể thao trong nhà nhẹ nhàng, ăn uống theo giờ giấc cố định. Đặc biệt việc đi ngủ và thức dậy đúng giờ rất quan trọng trong việc giữ gìn sức khỏe.



Hãy tự hào về bản thân

Cách ly là hoạt động phòng tránh bệnh truyền nhiễm quan trọng đối với bản thân và người khác. Thầy cô và bạn bè rất biết ơn các bạn về việc các bạn cách ly. Hãy lắng nghe những lời động viên, những dòng chữ cảm ơn thay vì những lời ác ý. Sau khi cách ly, các bạn hãy tự tin quay trở lại sinh hoạt, học tập bình thường.

Cách ly là giải pháp nhằm giảm bớt tác nhân truyền nhiễm từ người bị bệnh, người mang mầm bệnh hoặc người bị nghi ngờ bị nhiễm bệnh. Cách ly không chỉ là giải pháp quan sát, điều trị cho bản thân mà còn là giải pháp bảo vệ người thân cũng như cộng đồng mà mình yêu thương. Bạn nên thoải mái trong tình trạng cách ly, hiểu phản ứng của bản thân và luôn suy nghĩ tích cực.

HƯỚNG DẪN TIÊM CHỦNG VẮC XIN PHÒNG NGỪA CORONA-19 CHO NGƯỜI NƯỚC NGOÀI CƯ TRÚ TẠI HÀN QUỐC

Việc đặt lịch hẹn trước được tiến hành theo cùng tiêu chuẩn và thủ tục không phân biệt người Hàn Quốc hay người nước ngoài. Vì vậy xin vui lòng xác nhận đối tượng và phương thức đặt lịch trước để tiêm vắc xin CORONA - 19 theo hướng dẫn ở phía bên dưới.

※ Vui lòng tham khảo 'Kế hoạch tiêm chủng vắc xin phòng ngừa Corona -19' của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hàn Quốc để xác nhận thời gian đặt lịch hẹn tiêm chủng vắc xin được áp dụng cho bạn.



Đối tượng tiêm chủng và cách đặt lịch hẹn

- ① Người đã đăng ký thẻ người nước ngoài có thể đặt lịch hẹn đăng ký tiêm chủng vắc xin qua điện thoại hoặc online theo thứ tự của 'Kế hoạch tiêm chủng vắc xin phòng ngừa Corona 19'
 - Nếu khi đăng ký online trên màn hình hiện ra rằng "bạn không phải là đối tượng" đăng ký, thì bạn có thể đến phòng y tế tại địa phương để tiến hành đăng ký đối tượng rồi đặt lịch hẹn.

☑ Cách đặt lịch hẹn



Đặt lịch hẹn online

Đặt lịch hẹn bằng cách truy cập trang web "Hệ thống đặt trước tiêm chủng vắc xin phòng ngừa Corona 19 (<http://ncvr2.kdca.go.kr>)"



Đặt lịch hẹn qua điện thoại

Gọi Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh '1339' hoặc truy cập trang web "Tiêm chủng vắc xin phòng ngừa Corona-19", đặt con trỏ trên '예방접종현황(Hiện trạng đăng ký tiêm chủng)' rồi chọn '코로나19 예방접종 전화예약 운영현황(Hiện trạng hoạt động đăng ký đặt lịch hẹn tiêm chủng Corona 19 qua điện thoại)' nhấn vào đó để xác nhận số điện thoại tư vấn đặt lịch hẹn của các cơ quan địa phương.

- ② Người không có số(thẻ) đăng ký người nước ngoài (bao gồm người cư trú bất hợp pháp) vv.. không thể đặt lịch hẹn online hoặc qua điện thoại. Trường hợp này, hãy mang hộ chiếu đến phòng y tế tại địa phương xin cấp số quản lý tạm thời, thì có thể đăng ký tiêm chủng vắc xin.

❗ Người không có thẻ đăng ký người nước ngoài thì không thể đặt lịch hẹn qua điện thoại hoặc online.❗

- ③ Những người đến Hàn Quốc với mục đích tham quan du lịch cư trú ngắn hạn (lưu trú dưới 90 ngày) không đủ điều kiện để đăng ký tiêm chủng vắc xin.

※ Lưu ý ※

- Người nước ngoài đã đăng ký muốn được hướng dẫn về tiêm chủng vắc xin theo quy trình đăng ký đặt lịch trước phải có số điện thoại di động cố định để liên lạc.
(Nếu thay đổi số điện thoại thì phải yêu cầu cập nhật số điện thoại mới tại cơ quan quản lý xuất nhập cảnh có thẩm quyền)
- Thông tin nhận dạng cá nhân chỉ được sử dụng cho mục đích tiêm chủng. Và theo "Hệ thống miễn nghĩa vụ thông báo", việc lưu trú bất hợp pháp, v.v. sẽ không được thông báo cho cục quản lý xuất nhập cảnh cơ quan quản lý người nước ngoài.
- Địa điểm tiêm chủng có thể bị hạn chế tùy thuộc vào mỗi cá nhân có đăng bảo hiểm y tế hay không.
- Để biết thêm chi tiết, xin vui lòng tham khảo trang web (<https://ncv.kdca.go.kr/>) "Tiêm chủng vắc xin phòng ngừa Corona 19" của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hàn Quốc.



Bộ giáo dục