



新型コロナウイルス 感染症関連 外国人留学生の 個人防疫ルール (第2版)

2021. 8.



教育部



目次

1. 基本的な防疫ルール.....	1
2. 登校授業の際.....	4
3. 日常生活の際.....	5
4. パートタイムで働く場合.....	7
参考	11

- この資料は韓国で留学している外国人学生を新型コロナウイルス感染症から守るために、「新型コロナウイルス感染症の個人防疫ルール」に基づいて多言語で翻訳および作成されました。



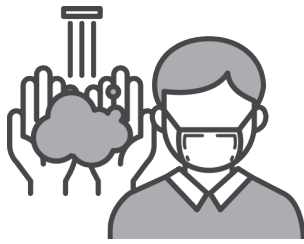
1. 基本的な防疫ルール



▶ 新型コロナウイルス感染症の予防および拡散防止のためには、個人個人の防疫ルールの遵守が何よりも重要です。

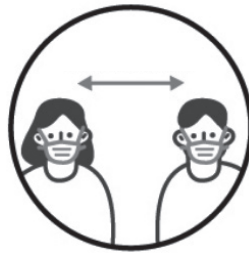
- 日常生活において、以下の重要ルールのメッセージを常に念頭に置き、新型コロナウイルス感染症の予防に取り組んでください。

重要ルールのメッセージ (変異株ウイルスを想定して補足)



[第1ルール]

いつでもどこでもマスク (KF80、KF94) を着用し、こまめに手を洗う



[第2ルール]

ソーシャルディスタンスを徹底的に守る、私的な会合を控える



[第3ルール]

疑わしい症状があったり感染が懸念されたりする場合はすみやかに検査を受ける



[第4ルール]

密閉された施設や密集した場所などを利用しない。またこまめな換気を行う



[第5ルール]

食事は指定された場所で黙って食べる



▶ 在留資格や国籍に関係なく、以下の検査対象者は無料で新型コロナウイルス感染症の検査を受けることができ、韓国内の感染*の場合は治療費および隔離費用も無料**ですので、感染が疑われる症状があれば直ちに検査を受けてください。

* 海外からの流入（海外から入国後、自主隔離期間中に感染）の場合は、相互主義原則に基づいて国ごとに「全額支援」「一部支援」「未支援」に区分される

** 防疫ルール違反、隔離場所変更命令の不履行など個人に帰すべき理由がある場合は、治療費および隔離費用が支援されない可能性あり

新型コロナウイルス感染症の無料検査対象者



疑似症患者	感染患者と接触したのち、14日以内に新型コロナウイルス感染症の臨床症状が現れた者
調査対象： 有症状者	<ul style="list-style-type: none"> ① 医師の所見に基づく新型コロナウイルス感染症の臨床症状により、新型コロナウイルス感染症が疑われる者 ② 海外渡航歴があり、帰国後14日以内に新型コロナウイルス感染症の臨床症状が現れた者 ③ 新型コロナウイルス感染症の韓国内のクラスター発生との疫学的関連性があり、診断検査が必要と認められた者

主な臨床症状：発熱（37.5℃以上）、咳、呼吸困難、悪寒、筋肉痛、頭痛、喉の痛み、嗅覚・味覚障害または肺炎など

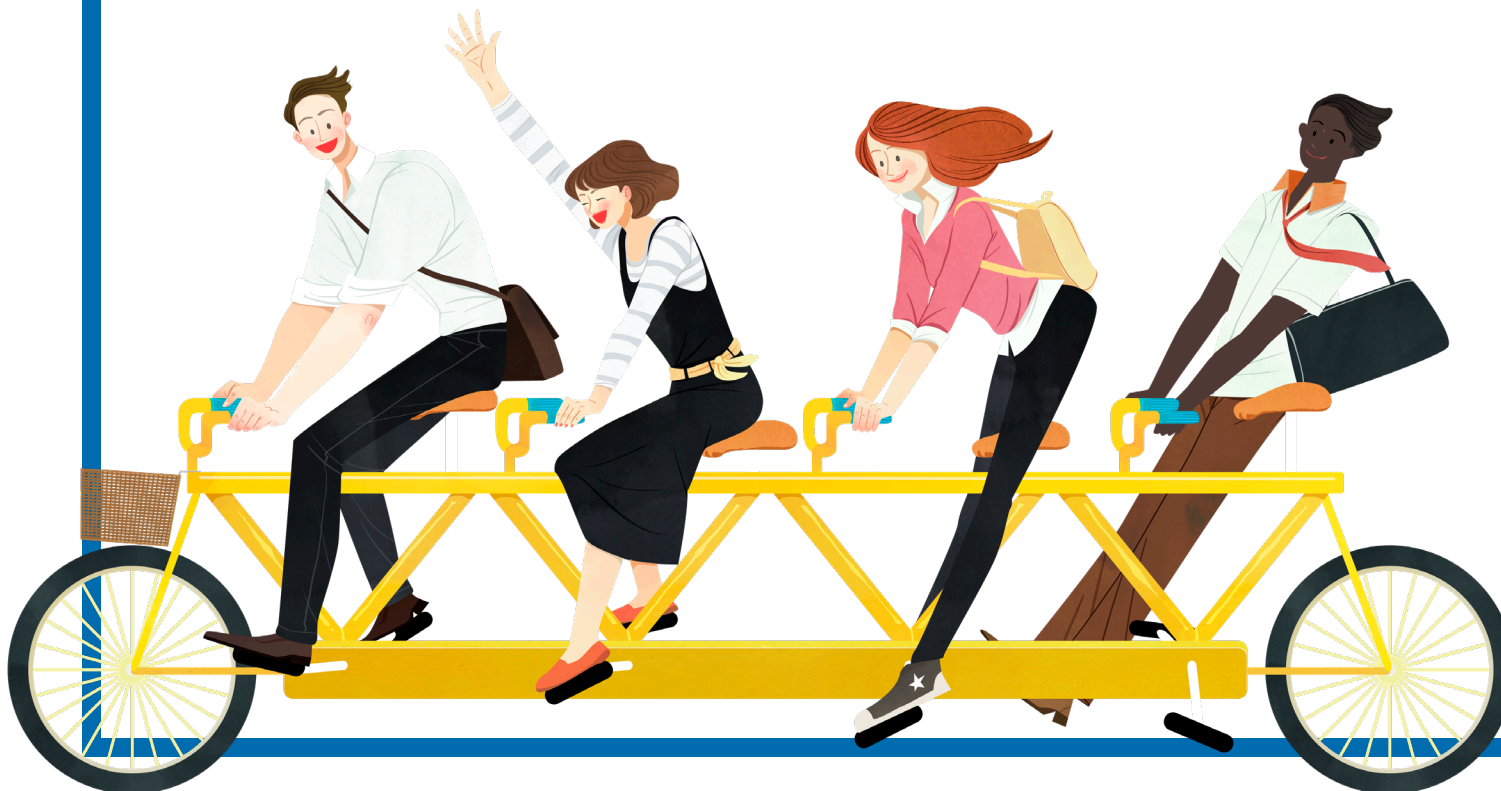
1. 基本的な防疫ルール



※ ソーシャルディスタンスの確保のレベル、疫学的関連性、症状の有無、地域に関係なく無料で新型コロナウイルス感染症の診断検査ができます(別途お知らせするまで、外国人も可能)。無料検査できる選別診療所の位置はコールセンター(☎1339、☎市外局番+120)または管轄の保健所にお問い合わせください。▶修正根拠:中央防疫対策本部-7055(2021.4.8)号

以下に該当する場合は、積極的な検査を勧告
(調査対象有症状者1として届け出)

- ① 家族(同居人)または同一施設の生活者に新型コロナウイルス感染症の臨床症状が現れた場合
- ② 海外から入国して14日以内の家族(同居人)、友人、知人と接触した場合
- ③ 地域社会の流行様相を考慮し、感染者が発生した機関または場所への訪問履歴がある場合
- ④ 応急選別検査または迅速抗原検査の結果が陽性の場合



2. 登校授業の際



▶ **(登校前)** 登校の前に家庭で健康状態を確認し、感染が疑われる症状を認知した場合、登校せずに指導教授や学校内の感染症対応部署、国際担当の職員などに連絡します。

- 近くの選別診療所または臨時選別検査所を訪問して診療・検査を行うこと
 - ※ 新型コロナウイルス感染症の臨床症状が見つかった場合は、選別診療所を訪問する前にコールセンター（☎1339、☎市外局番+120）または管轄の保健所にお問い合わせの上、訪問してください。なお、訪問の際は必ず保健用マスクを着用し、公共交通機関の利用を控えてください。
- 検査結果が陰性であっても症状がある間は自宅で十分に休息を取りながら経過を観察すること
- 新型コロナウイルス感染症の臨床症状が改善した場合、指導教授や学校内の感染症対応部署、国際担当の職員に報告した上で登校すること
 - ※ 38℃以上の発熱が続いたり症状がひどくなったりする場合、選別診療所を再訪問してください。

次の場合は登校停止

- ① 保健当局から自主隔離の通知を受けた場合、登校を中断し自宅での2週間の自主隔離を遵守する
- ② 同居人のうち自主隔離者がいる場合、同居人が隔離解除されるまで登校停止となる
 - ※ ただし、同居人が隔離通知を受けてすぐに別の施設で隔離に入ったことにより本人との接触がなかった場合は登校可能
- ③ 本人または同居人に疑いのある症状があつて診断検査を実施した場合、検査結果が出るまで登校停止となる

▶ **(登校時)** 学校内では常にマスクを着用し、講義室でも離れて座るなどして人との距離を確保します。

- 食事を伴う集まり（留学生会、サークルなど）はなるべく控え、授業が終わった後は校内に留まらず、速やかに帰宅すること

▶ **(登校後)** 発熱、呼吸器症状などの症状が発生した場合は、直ちに指導教授や学校内の感染症対応部署、国際担当の職員に連絡します。

- 近くの選別診療所を訪問して診療・検査し、検査結果が出れば直ちに指導教授または国際担当の職員に連絡すること

3. 日常生活の際

寮の場合



- 寮内では常に手洗い、手指消毒などを通じて個人衛生を徹底し、新型コロナウイルス感染症の予防に努めてください。
 - 寮内で必要な場合を除き、棟間、階間、号室間の移動は控え、特に部屋で一緒に飲食する行為はおやめください。
 - 2人以上で1つの部屋を使用する場合は部屋での会話を控え、会話の際はマスク着用し距離を取るようにします。
 - 部屋を出たら常にマスクを着用し、共用スペース（調理室、洗濯室、トイレ）は混雑しないように利用時間を分散し、滞在時間を最小化します。
 - 共用スペースでは、食事・会話・電話など飛沫が発生するおそれのある行為はなるべく控えること
 - 寮内で調理が可能な場合、調理の際は必ずマスクを着用し、食事は個室または仕切りが設置された食堂で実施すること
 - 自然換気が可能な場合は常時窓を開けておき、換気が難しい場合は毎日3回以上定期的に換気をおこなってください。
 - 発熱など感染が疑われる症状がある場合は、直ちに寮の管理者に知らせ、管理者の指示に従ってください。
- ※ 寮の管理者は、感染が疑われる患者が発生した場合、保健用マスクを着用させうえで別途設けられた独立空間に泊ませた後、コールセンター（☎1339、☎市外局番+120）や保健所に連絡してください。

学校外で共同生活する場合



- 外出後は常に手を洗うなど個人衛生を徹底し新型コロナウイルス感染症の予防に努めてください。
- 本人または同居人が発熱、呼吸器症状などの疑われる症状がある場合は、部屋の中でもマスクを着用し、会話を控えてください。
 - 疑わしい症状が発生した場合は直ちに最寄りの選別診療所を訪問して診療・検査を行うこと
- 一緒に調理して食べる場合、調理の際は必ずマスクを着用し、食事は離れてとり、食べ物は取り皿に分け、食事中は会話を控えるなどして、飛沫による感染可能性を最小化してください。
- 自然換気が可能な場合は常時窓を開け、換気が難しい場合は毎日3回以上定期的な換気を行ってください。



サークル活動や宗教活動など小規模な集まりの場合

- オンラインなどの非対面・非接触イベントを積極的に活用し、発熱や呼吸器症状(咳、喉の痛みなど)がある場合は利用を控えてください。
- 口と鼻を覆って常にマスクを着用し、出入り時に症状の有無(発熱、呼吸器症状など)の確認および名簿(電子または手記)の記録管理(4週間保管して廃棄)などの防疫に協力してください。
- 座席の間隔など他の人との距離を2m(最低1m)以上確保します。
- 合唱など歌を歌ったり(聖歌隊、合唱団など)、大声で話したり祈ったりするなど、唾液が多く発生する行為はしないでください。
- 食堂以外の場所での飲食は厳しく制限し、共用品(タオル、コップなど)の使用を制限するとともに個人専用のものを使用してください。
- 接触・対面の集まりや行事(訓練、キャンプ、宗教団体の小規模集会など)は控え、やむを得ない場合は防疫ルールの遵守を徹底してください。

4. パートタイムで働く場合

留学生の時間制就業に関する規定



- 留学生の営利・就業活動は原則的に禁止されており、事前に時間制就業許可を取った場合に限り許容されます。
 - 通常、学生が行うアルバイトレベルの時間制就業（単純労務など）活動に限って許容し、事業者登録上の製造業および建設業、E1~E7専門分野およびE-9、E-10分野は許可が制限される
 - ※ 専門分野（E1~E7）の場合は要件を満たせば在留資格外の活動を許可し、製造業の場合は韓国語能力TOPIK4級（KIIP4段階履修）を所持している場合に限り、許容されます。
- 標準勤労契約書、事業者登録証、大学担当者による時間制就業確認書などの関連書類を用意したうえで出入国事務所に申請します。

許可の手続き



雇用契約書の作成

雇用当事者間での雇用契約
(標準勤労契約書、時給記載)



時間制就業確認書の作成

大学の留学生担当者が作成



申し込み

添付書類、オンラインまたは訪問して申し込む



許可・不許

許可シールの貼付またはオンライン許可書の出力

- **一定レベルの韓国語能力を有し、本来の留学目的に専念し、大学の留学生担当者の確認を得た者に限って許容されます。**
 - (学位課程留学生、D-2) 申請日直前学期の平均成績がC単位(2.0)以上であり、TOPIK3~4級(KIIP3~4段階履修)*以上の資格証所持者
 - * 時間制就業許可のための韓国語能力要件
 - 専門学士および学士1~2年生: TOPIK3級(KIIP3段階履修)以上所持
 - 学士3~4年生および修士・博士: TOPIK4級(KIIP4段階履修)以上所持
 - 英語トラック課程の場合は、学年に関係なくTOEFL530相当の語学能力所持
 - (語学研修課程、D-4) 出席率が全体の履修学期の平均90%以上であり、TOPIK2級(KIIP3段階履修)以上の資格証の所持者

- **課程別に許可された時間内でのみ時間制就業が可能です。**
 - ※ 韓国語、英語能力を備えていない場合、教育国際化力量認証大学に在学中かどうかに関わらず、原則的に許容時間規定の1/2の範囲内でのみ許容します。
 - (語学研修課程) 1週あたり20時間以内(認証大学は、1週あたり25時間以内)
 - ※ 学期中は祝日(土曜日を含む)と休みを含めて1週あたり20時間以内。また、入国後6ヶ月経過したのち、時間制就業が可能です。
 - (学部課程) 1週あたり20時間以内(認証大学は、1週あたり25時間以内)
 - ※ 学期中の祝日(土曜日を含む)および夏休み・冬休み期間中は制限なし(1週あたり許容時間の算定から除かれる)
 - (修士・博士課程) 1週あたり30時間以内(認証大学は、1週あたり35時間以内)

- **許可を得ずに就業したり、許可を得ていても許可条件に違反したりした場合、「出入国管理法」に基づき強制退去、または時間制就業許可の制限などの措置がなされます。**
 - ※ 建設業分野の場合、摘発回数と関係なく摘発された場合は例外なく出国命令の対象者となります。

4. パートタイムで働く場合

時間制就業時の防疫ルール



- 発熱または呼吸器症状(咳、喉の痛みなど)が発生した場合、出勤を控え、勤務中に発熱、咳などが現れれば直ちにオーナーに知らせ、マスクを着用して帰宅します。
 - 帰宅後は健康状態を確認し、疑わしい症状が続く場合、近くの選別診療所を訪問して診療・検査を行い、検査事実について指導教授や学校内の感染症対応部署、国際担当の職員に連絡すること
 - ※ 新型コロナウイルス感染症の臨床症状が見つかった場合は、選別診療所を訪問する前にコールセンター(☎1339、☎市外局番+120)または管轄の保健所にお問い合わせの上、訪問してください。なお、訪問の際は必ず保健用マスクを着用し、公共交通機関の利用を控えてください。
- 常にマスクを着用し、他の人と2m(最低1m)以上距離を置くこと。また、定期的に手洗い・手指消毒などをおこなってください。
- K咳やくしゃみをするときはティッシュペーパー、服の袖で口と鼻を覆ってください。
- 唾液が飛び散る行為(大声での会話、不要な会話、通話)や身体接触(握手、抱擁など)を控えてください。
- 共用品ではなく、個人のティーカップなど個人専用のものを使用し、個人の作業服などは衛生管理を徹底し、他人との共有を禁じます。
- 頻繁に使用する事務機器(電話、ヘッドセット、マイクなど)には使い捨てカバーの使用または定期的な消毒を行ってください。
- 構内食堂を利用する際にはなるべく一列またはジグザグに座り、取り分けて食べるための共用のトング・皿・スプーンなどを使用してください。
- 休憩室などは複数人で利用せず、室内喫煙室の利用は避けて、できるだけ屋外喫煙室を利用してください。
- 自然換気が可能な場合は常時窓を開け、エアコンの使用などにより常時窓を開けておくことが難しい場合は、2時間に1回以上換気を行ってください。
- 小規模な集まり、サークル活動、会食などは控えて、退勤後は速やかに帰宅してください。

参考：選別診療所の位置に関するお問い合わせ、 通訳が必要な場合の連絡先



- ▶ 最寄りの選別診療所の場所については疾病管理庁コールセンター(1339)に、通訳が必要な場合は法務部外国人総合案内センター(1345)、観光案内センター(1330)、雇用労働部外国人力相談センター(1577-0071)にお問い合わせください。

電話番号	運営時間	相談および通訳対応言語
1339 疾病管理庁コールセンター	24時間	法務部外国人総合案内センター(1345)と連携
1345 法務部 外国人総合案内センター	24時間	英語、中国語
	09:00~18:00	日本語、ベトナム語、タイ語、インドネシア語、ロシア語、モンゴル語、ベンガル語、ウルドゥー語(パキスタン)、ネパール語、クメール語(カンボジア)、ミャンマー語、フランス語、ドイツ語、スペイン語、フィリピン語、アラビア語、シンハラ語(スリランカ)
1330 韓国観光公社 観光案内センター	24時間	英語、中国語、日本語
	09:00~18:00	ベトナム語、タイ語、マレー・インドネシア語、ロシア語
1577-0071 雇用労働部 外国人力相談センター	09:00~18:00	ベトナム語、フィリピン語(英語)、タイ語(ラオス語)、モンゴル語、インドネシア語(東ティモール語)、シンハラ語(スリランカ)、中国語、ウズベク語(ウズベキスタン)、キルギス語、ウルドゥー語(パキスタン)、クメール語(カンボジア)、ネパール語、ミャンマー語、ベンガル語



疾病管理本部 (KCDC)



石けんをつけて30
秒以上かけて丁寧に

[正しい手洗いの6段階]



正しい手洗いと咳のエチケットで、
多くの感染症を予防できます。

咳をする時は服の袖
で口と鼻を覆う！



[正しい咳のエチケット]



発行日 2019.11.5

新型コロナウイルスとインフルエンザが同時に流行したとき 呼吸器感染の疑いがある患者の行動ルール

一般ルール

- ・ 屋内施設、人が密集している屋外では必ずマスクを着用する
- ・ 流水と石けんで30秒以上丁寧かつこまめに手を洗う
- ・ 不要不急の外出を自粛し、やむを得ない外出（病院訪問など）時には必ずマスクを着用する
- ・ 他人との接触を最小化し、不特定多数が利用する公共施設には行かない

家庭内での注意事項

- ・ 独立した空間で生活し、家族または同居人との距離を確保（2m）
※ 特にハイリスクグループ（乳幼児、高齢者、慢性疾患患者など）との接触を避ける
- ・ 個人用品（個人用タオル、食器類、携帯電話など）は共同使用しない
- ・ 頻繁に接触する表面を毎日掃除・消毒する

医療機関を訪問する際の注意事項

- ・ 発熱または呼吸器症状などが発生した場合、選別診療所、呼吸器専門クリニック、最寄りの医療機関で診療または検査を受ける
- ・ 医療機関を訪問する場合は、まず電話で症状を知らせてから事前予約をする
- ・ 選別診療所、呼吸器専門クリニックまたは医療機関を訪問する際はなるべく自己の車両を利用し、必ずマスクを着用する

抗インフルエンザウイルス薬服用者の注意事項

- ・ 抗ウイルス薬を服用するときは発熱などの臨床症状を確認する
- ・ 抗ウイルス薬服用後に熱が下がり、そのあと24時間症状がなければ登園、登校、出勤する
- ・ 薬剤を服用してから24時間以降も発熱や呼吸器症状が続く場合は、検査依頼書を持参して選別診療所で検査を受ける



自主隔離者の生活ルール

感染拡大防止のため外出禁止

※ 自主隔離対象者は、『感染症の予防及び管理に関する法律*』に基づき、感染拡大防止のための隔離措置にご協力をお願いします。
* 第80条（罰則）に基づき、300万ウォン以下の罰金刑が科されることがあります。

独立した空間で一人で生活する

- 部屋のドアは閉じたまま窓を開けて頻繁に換気を行う
- 食事は一人でする
- できるだけ一人で使えるトイレと洗面台のある空間を使用する
(共用で使用する場合は、使用後塩素系漂白剤など家庭用消毒剤で消毒する)

診療などやむを得ない外出が必要な場合、必ず事前に管轄の保健所（担当公務員）に連絡する

家族または同居人と会話などの接触をしない

- やむを得ない場合、顔を向かい合わずにマスクをつけたまま互いに2m以上離れる

個人専用のもの（個人用タオル、食器類、携帯電話など）を使用する

- 衣服及び寝具類は単独で洗濯する
- 食器類などは別々に分け、きれいに洗うまで他の人の使用を禁止する

健康のためのルールを守る

- 手洗いや手指消毒など個人衛生を徹底的に守る
- 咳が出る場合は必ずマスクを着用する
- マスクがない場合は服の袖で口と鼻を覆って咳をする。
また、咳をした後は手を洗ったり手を消毒したりする

自然治癒期間中は、管轄の保健所（担当公務員）から電話で症状などを確認する予定です。隔離解除日まで本人の発熱、症状などをモニタリングして記録してください。

症状のモニタリング方法

- 毎日、朝と夜に体温を測定する
- 管轄の保健所（担当公務員）から1日2回以上連絡が来たら体温と症状を知らせる

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の主な症状

- 発熱（37.5°C以上）
- 倦怠感
- 喉の痛み
- 呼吸器症状（咳、呼吸困難など）
- 肺炎



自主隔離対象者の生活ルール

-新型コロナウイルス感染症の対応指針第9 - 2版付録3-

- ✓ 感染拡大防止のため隔離場所以外への外出禁止**

 - 自主隔離場所への訪問禁止（一緒に住んでいない家族を含む）
 - ※ 特殊な場合（ケアサービスや訪問介護など）は、管轄の保健所（担当公務員）に連絡をしたうえで訪問する

※ 自主隔離対象者は、『感染症の予防及び管理に関する法律*』に基づき、感染拡大防止のための隔離措置にご協力をお願いします。
 ※ 自主隔離に従わない場合、韓国の感染症予防法第79条3に基づき、1年以下の懲役または1,000万ウォン以下の罰金が課せられます。
- ✓ 独立した空間で一人で生活する**

 - 部屋のドアは閉じたまま窓を開けて頻繁に換気を行う ● 食事は一人でする
 - できるだけ一人で使えるトイレと洗面台のある空間を使用する
 - （共用で使用する場合は、使用後塩素系漂白剤など家庭用消毒剤で消毒する）
- ✓ 診療などやむを得ない外出が必要な場合、必ず事前に管轄の保健所（担当公務員）に連絡する**
- ✓ 家族または同居人と会話などの接触をしない**

 - やむを得ない場合、顔を向かい合わせずにマスクをつけたまま互いに2m以上離れる
- ✓ 同居家族または家族以外の同居人がいる場合、自宅隔離措置の対象者はもちろん、居住者全員が常にマスクを着用することを原則とする。**

（ただし、独立した空間にいるときにマスクを外すことは可能）
- ✓ 個人専用のもの（個人用タオル、食器類、携帯電話など）を使用する**

 - 衣服及び寝具類は単独で洗濯する
 - 食器類などは別々に分け、きれいに洗うまで他の人の使用を禁止する
- ✓ 健康のためのルールを守る**

 - 手洗いや手指消毒など個人衛生を徹底的に守る ● 咳が出る場合は必ずマスクを着用する
 - マスクがない場合は服の袖で口と鼻を覆って咳をする。また、咳をした後は手を洗ったり手を消毒する
- ✓ 「自宅隔離者安全保護アプリ」のインストール義務化**

※ 自宅隔離期間中に隔離場所から離れるなど、隔離措置に従わない場合、アプリと連動する手首安心バンドを着用しなければなりません。これを拒否すれば、指定施設での隔離措置が取られます。また、隔離措置違反者がアプリのインストールを拒否する、あるいは携帯電話を持っていない場合にも、直ちに施設での隔離措置が取られます。

（施設利用料は自己負担となる場合があります）

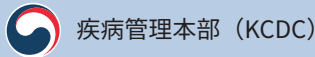
セルフモニタリング方法

能動監視期間中は、管轄の保健所から電話で症状などを確認する予定です。
 新型コロナウイルス感染症患者と接触があった場合、接触後14日が経過する日まで、
 セルフモニタリングをお願いします。

- 呼吸器症状など感染の症状が現れているか自ら健康状態を確認する
- 毎日、朝と夜に体温を測定する
- 保健所から1日1回以上連絡が来たら、感染の症状を知らせる

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の主な症状

- 発熱（37.5℃以上）
- 咳、呼吸困難
- 悪寒、筋肉痛、頭痛
- 咽喉痛
- 嗅覚・味覚障害
- 肺炎など



隔離の必要性を理解し、現実を受け入れられる準備をしておきましょう。

相当なストレスと現実的な不満を伴う隔離指針を守るためには、まず隔離に対する理解と準備が必要です。新型コロナウイルス感染症の流行状況と隔離の重要性を受け入れ、定められた隔離期間中に守らなければならない行動指針をしっかりと覚えておいてください。また、必要なものや個人的なスケジュールなど、隔離期間中に予想される現実的な問題はないかを点検し、解決策が用意されているかどうか確認してください。

信頼できる情報に集中しましょう。

感染に対する不安は絶えず情報を求めさせます。しかし、不確実な情報はむしろ不安やストレスなどを加重させ、理性的な判断を妨げます。情報の選別に優先順位を置き、韓国の疾病管理本部が提供する情報に集中し、SNSやニュースなどを確認しすぎないようにしてください。

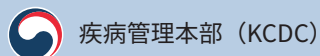
自分の感情や体の反応をしっかり観察してください。

ちょっとした心配や不安、抑うつ気分、寂しさ、退屈さ、睡眠障害、身体的な緊張は正常なストレス反応です。現在の出来事や未来のことで危険や危機感などを感じると不安が生じます。これが動悸、頭痛、消化不良、不眠症などの身体的な緊張反応を引き起こします。不安感があるときは両親や先生、そして友人たちとそれについて話し合うこともいい手段です。伝染病に対するある程度の不安や緊張は正常な反応ですが、過度な恐怖や恐怖感などに圧倒されているときは、精神科専門医に相談してみるのもよいでしょう。

不確実さを自然なこととして受け入れましょう。

新型コロナウイルス感染症の流行が早く終わってほしいという強い気持ちで、魔法のような措置を期待することもあるかと思います。しかし、新型コロナウイルス感染症は蓄積されたデータがないため、多くのことが不確実であります。こうした状況をそのまま受け入れ、コントロールできないことを認め、代わりに自らコントロールできる行動を取ることで気をそらしましょう。

隔離は感染者や保菌者、感染の疑われる人から感染する可能性を減らすための措置です。隔離は自分自身をより詳しく観察し治療する方法であり、愛する人や社会を保護する方法でもあります。隔離された状況を利用して自分の反応を理解しつつ、回復できるという前向きな気持ちを持つことが大事です。



家族や友達とのコミュニケーションをとり続けてください。

隔離期間中は友達との交流や学校生活などの活動が制限されるので、寂しい気持ちや疎外感を感じることもあるかもしれません。ビデオ通話、メール、オンラインなどを利用して、家族や友人など、気持ちを分かち合える人たちとコミュニケーションをとりましょう。

やりがいのある肯定的な活動を続けましょう。

隔離期間中は学校生活その他の義務から解放されて自分ひとりの時間を持てる機会ともなります。その時間をどのように過ごすかの計画を立て、普段できなかったことをやってみてください。容易ではないと思いますが、隔離期間中に自分自身のためのやりがいのある活動を増やしてみるのです。手紙を書いたり、毎日日記や何か記録を残したりするのもよいでしょう。

規則的な日常生活を送りましょう。

日常生活と従来の役割から離れるため、生活リズムが乱れやすいのですが、決まった時間に食事をし、軽い室内運動で活力を維持してください。特に、決まった時間に起きて決まった時間に寝るとするのは、こころの健康を守るためにとても大事なことです。

自信と誇りを持ちましょう。

隔離は、自分はもちろん他人のためにも最も重要な感染症予防活動です。皆さんが隔離生活を送っていることに対して、先生や友達はみんな感謝の気持ちをもっているはずで、悪質な書き込みは無視し、感謝のメッセージと応援の声に耳を傾けてください。そして、隔離状態が終わったあとは、堂々と自信を持って日常生活に戻りましょう。

隔離は感染者や保菌者、感染の疑われる人から感染する可能性を減らすための措置です。隔離は自分自身をより詳しく観察し治療する方法であり、愛する人や社会を保護する方法でもあります。隔離された状況を利用して自分の反応を理解しつつ、回復できるという前向きな気持ちを持つことが大切です。

韓国に滞在する外国人 に対する新型コロナウイルス ワクチン接種のご案内



韓国人・外国人の区別なく、
同じ基準と手続きにより事前予約が行われます。
下記の接種対象者及び予約方法を確認し、
新型コロナのワクチン接種を予約してください。



接種対象者及び予約方法

① 外国人登録をしている外国人

- 「8-9月対象別の予防接種計画」による接種の順序通りに、オンラインと電話での予約が可能です。
- *オンラインでの予約に対象者でないと表示された場合、地域の保健所を訪問し対象者登録をすれば予約が可能です。

☑ 予約方法



オンライン

新型コロナ予防接種の事前予約システム(<http://ncvr2.kdca.go.kr>)に接続し、予約



電話

疾病管理庁コールセンター(1339)または予防接種の事前予約システム(お知らせ広場→コールセンターの案内→新型コロナ予防接種の電話予約運営状況)で地方自治体別での予約相談の電話番号を確認

② 外国人登録番号がない外国人(不法滞在の外国人を含む)

- オンラインや電話での予約はできません。
- お近くの保健所を訪問し、パスポートで臨時管理番号の発行を受け、接種を申請することができます。

*外国人登録証がない外国人は、オンラインや電話での予約は不可

③ 旅行目的などで韓国を訪問した90日以下の短期滞在者

- ワクチン接種の対象から除外

※ 注意事項 ※

- 事前予約後、予防接種の案内を受けたい登録外国人は、携帯番号を現行化しなければなりません。
 - 電話番号の変更は、管轄の出入国・外国人官署に申請します。
- 身分証明情報はワクチン接種の目的にのみ利用され、通報義務の免除制度に基づき、出入国・外国人官署に不法滞在の事実などは通報されません。
- 接種場所は、個別に健康保険に加入の可否により制限されることがあります。



教育部