

เพื่อเป็นการป้องกันการติดเชื้อ โดยแต่ละบุคคล

※ กรุณากดหมายเลขโทรศัพท์ติดต่อที่ด้านหลังเพื่อขอคำปรึกษา

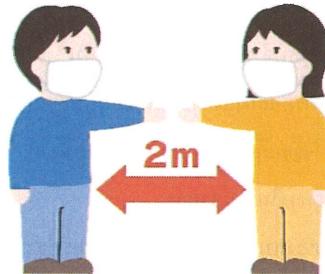
การป้องกันการติดเชื้อ

รวมกันปฏิบัติตาม "คำแนะนำวิธีชีวิตปกติใหม่" ในแบบฉบับของชินชู

ข้อปฏิบัติพื้นฐาน 3 ประการในการป้องกันการติดเชื้อ

① รักษาระยะห่างทางสังคม (ระหว่างคน)

- เว้นระยะห่างกันอยู่ 2 เมตร (หรือย่างน้อย 1 เมตร)
- หากจะทำกิจกรรม ควรเลือกกิจกรรมกลางแจ้งมากกว่ากิจกรรมในร่ม
- ขณะพูดคุย ควรหลีกเลี่ยงการประชิดบริเวณใบหน้าให้มากที่สุด



② สวมหน้ากากอนามัยและรักษาหมายเลขประจำตัวของอิจฉารณ์ (สามารถใช้หน้ากากผ้าได้)

- เมื่อไปในที่ที่มีคนพลุกพล่านหรือใช้บริการบนส่วนสาธารณะ
- เมื่อพูดคุยสนทนากับใครก็ตาม หรือโทรศัพท์ขณะที่มีคนอยู่รอบๆ
- การพูดคุยสนทนา 5 นาที เทียบเท่ากับการไอ 1 ครั้ง

หากไม่มีหน้ากากอนามัย
ให้ใช้ผ้าเช็ดหน้าหรือทิชชู่
ปิดปากและปิด

สวมหน้ากากให้แน่น
ตั้งแต่จมูกถึงกราม

③ หมั่นล้างมือและฆ่าเชื้อโรคที่นิ่วมือ

- เมื่อกลับถึงบ้าน ให้ล้างมือก่อน จากนั้นจึงล้างหน้า
- เปลี่ยนเสื้อผ้าโดยเร็วที่สุด และอาบน้ำล้างปืนไปได้
- ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่เป็นเวลาประมาณ 30 วินาที

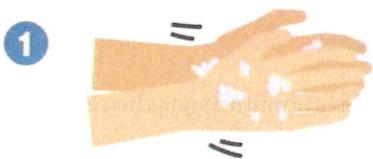


มาตรฐาน 3 ข้อขยะ ใจกลาง

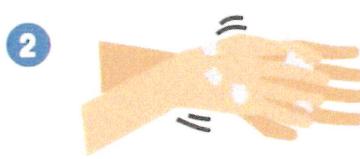
วิธีการล้างมือที่ถูกต้อง

ก่อน
ล้างมือ

- ตัดเสื้อให้สั้น
- ถอดนาฬิกาและแหวนออก



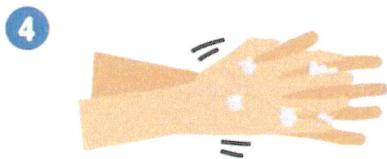
เป็นนิ่วล้างมือให้เปียก
จากนั้นใช้สบู่ถูฝ่ามือ^{ทั้งสองข้าง}



ถูดหลังมือให้ดึง^{แล้วถูให้สะอาด}



ถูปลายนิ้วและระหว่าง^{ซอกเล็บอย่างระมัดระวัง}



ถูซอกระหว่างนิ้ว



บิดและถูนิ้วหัวแม่มือ^{และฝ่ามือ}



และอข่าลืมล้างข้อมือด้วย

3 สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง

● พื้นที่ปิดที่อากาศถ่ายเทได้ไม่ดี

เปิดหน้าต่างและประตูเพื่อระบายอากาศบ่อยๆ

● สถานที่แออัดที่ผู้คนจำนวนมากรวมตัวกัน

หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีคนพุกพ่าวนแม่อุ่่กกลางแจ้ง
(เดินหรือวิ่งซอกซ้อนได้หากมีคนเพียงเล็กน้อย)

รักษาระยะห่างในร้านอาหาร

● สถานการณ์ที่ต้องสันทนาหรือพูดคุยในระยะประชิด

หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารร่วมกับผู้คนจำนวนมาก

นั่งเริงระยะห่างระหว่างที่นั่ง และนั่งแบบสับห่วงกัน

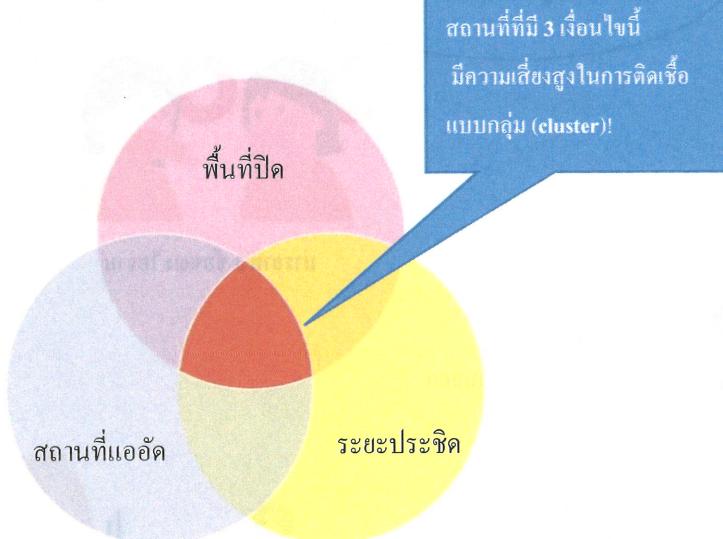
ระมัดระวังดูแลเวลาสันทนาณโรคไฟลิฟต์ฯ ฯฯ



พื้นที่ปิดที่อากาศถ่ายเทได้ไม่ดี



สถานที่แออัดที่ผู้คนจำนวนมากรวมตัวกัน



สถานการณ์ที่ต้องสันทนาหรือพูดคุยในระยะประชิด

◎ หากมีข้อกังวลใดๆ กรุณาปรึกษาศูนย์บริการสาธารณสุขโดยเร็ว

① เมื่อมีอาการไอ เจ็บคอ ร่างกายเนื้อชา หรือมีไข้

② เมื่อสามารถครอบครัวหรือคนรู้จักติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือได้รับการตรวจหาเชื้อฯ ฯฯ

หากมีอาการที่น่าสงสัย อย่าลังเลทักท้นบุคคลอื่น!

ติดต่อ: ศูนย์บริการสาธารณสุขอุเอตะ

(สำหรับผู้ที่สื่อสารภาษาญี่ปุ่นได้ | ตลอด 24 ชั่วโมง)

(สำหรับผู้ที่สื่อสารภาษาญี่ปุ่นไม่ได้ | 8:30น.-17:15น.)

0268-25-7135

0120-691-792

* ความเป็นส่วนตัวจะได้รับการคุ้มครอง

* ในกรณีที่มีการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ศูนย์บริการสาธารณสุขจะให้การสนับสนุน เช่น การรักษาฯ ฯฯ