

เพื่อเป็นการป้องกันการติดเชื้อ โดยแต่ละบุคคล ※ กรุณาหมายเลขโทรศัพท์ติดต่อที่ด้านหลังเพื่อขอคำปรึกษา

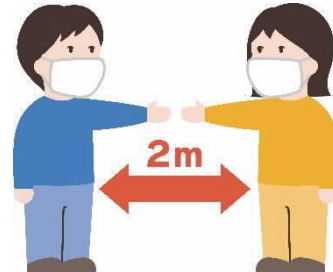
การป้องกันการติดเชื้อ

ร่วมกันปฏิบัติตาม "คำแนะนำวิถีชีวิตปกติใหม่" ในแบบฉบับของชินชู

ข้อปฏิบัติพื้นฐาน 3 ประการในการป้องกันการติดเชื้อ

① รักษาระยะห่างทางสังคม (ระหว่างคน)

- เว้นระยะห่างกับผู้อื่น 2 เมตร (หรืออย่างน้อย 1 เมตร)
- หากจะทำกิจกรรม ควรเลือกกิจกรรมกลางแจ้งมากกว่ากิจกรรมในร่ม
- ขณะพูดคุย ควรหลีกเลี่ยงการประชิดบริเวณใบหน้าให้มากที่สุด



② สวมหน้ากากอนามัยและรักษามารยาทขณะไอจามอย่างเคร่งครัด (สามารถใช้หน้ากากผ้าได้)

- เมื่อไปในที่ที่มีคนพลุกพล่านหรือใช้บริการขนส่งสาธารณะ
 - เมื่อพูดคุยสนทนา หรือโทรศัพท์ขณะที่มีคนอยู่รอบๆ
- การพูดคุยสนทนา 5 นาที เทียบเท่ากับการไอ 1 ครั้ง



มารยาท 3 ข้อขณะไอจาม

วิธีการล้างมือที่ถูกต้อง

ก่อน
ล้างมือ

- ตัดเล็บให้สั้น
- ถอดนาฬิกาและแหวนออก



เปิดน้ำล้างมือให้เปียก
จากนั้นใช้สบู่ถูฝ่ามือ
ทั้งสองข้าง



ขัดหลังมือให้ตึง
แล้วถูให้สะอาด



ถูปลายนิ้วและระหว่าง
ซอกเล็บอย่างระมัดระวัง



ถูซอกระหว่างนิ้ว



บิดและถูนิ้วหัวแม่มือ
และฝ่ามือ



และอย่าลืมล้างข้อมือด้วย

3 สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง

- พื้นที่ปิดที่อากาศถ่ายเทได้ไม่ดี
 - เปิดหน้าต่างและประตูเพื่อระบายอากาศบ่อยๆ
- สถานที่แออัดที่ผู้คนจำนวนมากมารวมตัวกัน
 - หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีคนพลุกพล่านแม้อยู่กลางแจ้ง (เดินหรือวิ่งจ็อกกิ้งได้หากมีคนเพียงเล็กน้อย)
 - รักษาระยะห่างในร้านอาหาร
- สถานการณ์ที่ต้องสนทนาหรือพูดคุยในระยะประชิด
 - หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารร่วมกับผู้คนจำนวนมาก
 - นั่งเว้นระยะห่างระหว่างที่นั่ง และนั่งแบบสลับห่างกัน
 - รมัควางแผนเองเวลาสนทนาบนรถไฟ ลิฟต์ ฯลฯ



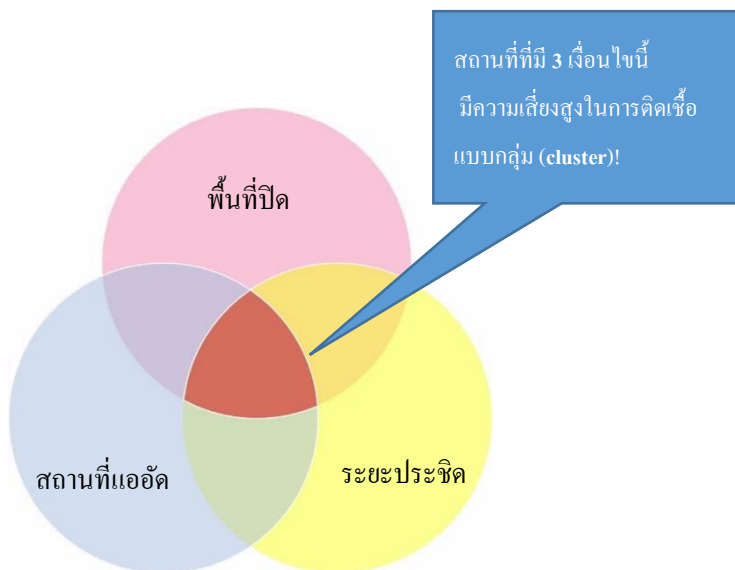
พื้นที่ปิดที่อากาศถ่ายเทได้ไม่ดี



สถานที่แออัดที่ผู้คนจำนวนมากมารวมตัวกัน



สถานการณ์ที่ต้องสนทนาหรือพูดคุยในระยะประชิด



◎ หากมีข้อกังวลใดๆ กรุณาปรึกษาศูนย์บริการสาธารณสุขโดยเร็ว

- ① เมื่อมีอาการไอ เจ็บคอ ร่างกายเฉื่อยชา หรือมีไข้
- ② เมื่อสมาชิกในครอบครัวหรือคนรู้จักติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือได้รับการตรวจหาเชื้อ ฯลฯ

หากมีอาการที่น่าสงสัย อย่าสัมผัสกับบุคคลอื่น!

ติดต่อ: ศูนย์บริการสาธารณสุขอุเอะ

(สำหรับผู้ที่สื่อสารภาษาญี่ปุ่นได้ | ตลอด 24 ชั่วโมง) 0268-25-7135

(สำหรับผู้ที่สื่อสารภาษาญี่ปุ่นไม่ได้ | 8:30น.-17:15น.) 0120-691-792

※ ความเป็นส่วนตัวจะได้รับการคุ้มครอง

※ ในกรณีที่มีการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ศูนย์บริการสาธารณสุขจะให้คำแนะนำ เช่น การรักษา ฯลฯ