

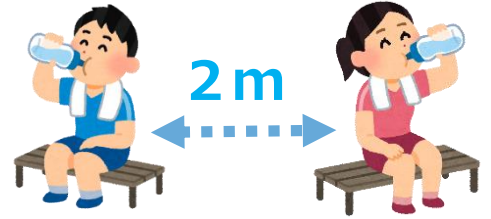
# สำหรับชาวต่างชาติทุกท่านที่บริษัทจ้างงาน

(タイ語)

## การระวังเพื่อป้องกันการติดเชื้อโคโรนาสายพันธุ์ใหม่

### เมื่อออกไปข้างนอก

- เมื่อรู้สึกไม่สบายขอให้หยุดออกไปข้างนอก
- ขอให้สวมหน้ากากอนามัยเมื่อออกข้างนอก ในวันที่อากาศร้อนขอให้ระมัดระวังอาการโรคลมแดด เมื่ออยู่ข้างนอกหากรักษาระยะห่างที่เหมาะสมระหว่างผู้อื่นได้(2เมตร) ก็ขอให้ถอดหน้ากาก



### เมื่อกลับมาจากการออกไปข้างนอก

- ขอให้ใช้สบู่ล้างมืออย่างบรรจงผ้าขนหนูเช็ดมือก็ขอให้ใช้ของตัวเอง
- เมื่อจะทิ้ง หน้ากากอนามัยและทิชชูที่ใช้แล้ว ถูมมือต่างๆ ขอให้มัดปิดปากถุงขยะให้แน่นแล้วจึงทิ้งเพื่อไม่ให้ผู้อื่นมาสัมผัสโดน



### เมื่อใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับคนอื่นๆ

- แม้จะเป็นในบ้าน ขอให้อยู่ห่างกับคนอื่นในระยะ2เมตร
- สวมหน้ากากอนามัยเมื่อมีการสนทนากันขอให้ไม่พูดเสียงดัง
- หลังจากไอหรือจามแล้วขอให้ล้างมือด้วย ขอให้ใช้ผ้าขนหนูเช็ดมือของตัวเอง
- ขอให้เปิดหน้าต่างเพื่อระบายอากาศประมาณ2ครั้งต่อ1ชั่วโมง
- สิ่งของที่ใช้ร่วมกับผู้อื่น(รีโมทคอนโทรล ตุ้ยีน สวิตซ์ไฟฟ้า ไดรเปาผม)เมื่อใช้แล้ว ขอให้ทำการฆ่าเชื้อด้วย
- หลังใช้ห้องสุขาให้ปิดฝาชักโครกก่อนแล้วค่อยกดชักโครก

### 【เมื่อทานอาหาร】

- ก่อนทานอาหาร หลังทานอาหารขอให้ล้างมือด้วยผ้าขนหนูเช็ดมือขอให้ใช้ของตัวเอง
- เวลาทานอาหารขอให้นั่งเรียงกันไปทางด้านข้างเท่าที่ทำได้
- การทานอาหารขอให้เตรียมภาชนะจานแยกส่วนตัวของใครของมัน



## เมื่อใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่นๆ

### [เวลาอาบน้ำ]

- ขอให้ใช้ผ้าเช็ดตัวของตัวเอง
- ขอให้ผลัดกันใช้ห้องอาบน้ำตามลำดับทีละคน

### [เวลานอน]

- ขอให้พยายามเว้นระยะห่างจากคนอื่นที่นอนห้องเดียวกันเท่าที่ทำได้
- ขอให้ตำแหน่งศีรษะอยู่คนละตำแหน่งของกันและกันในเวลานอนเท่าที่จะทำได้

## ขอให้ระมัดระวังอาการโรคลมแดดด้วย

- เพื่อป้องกันอาการโรคลมแดดให้เปิดหน้าต่างเพื่อระบายอากาศ ปรับเซตอุณหภูมิของเครื่องปรับอากาศบ่อยๆ ขอให้หลีกเลี่ยงความร้อน
  - ในสภาวะอากาศร้อนและมีความชื้นสูงเมื่ออยู่ข้างนอกหากรักษาระยะห่างที่เหมาะสมระหว่างผู้อื่นได้(ตั้งแต่2เมตรขึ้นไป) ขอให้ถอดหน้ากาก
  - เมื่อสวมหน้ากากอนามัย หลีกเลี่ยงการทำงานหนักหรือการออกกำลังกายหนักๆ ถอดหน้ากากเพื่อผ่อนคลาย
- ตามสมควรเมื่อสามารถรักษาระยะห่างระหว่างผู้คนรอบข้าง
- ขอให้ดื่มน้ำแม้ไม่รู้สึกกระหายน้ำ (ใน1วันควรดื่มน้ำประมาณ1.2ลิตร)
  - เมื่อรู้สึกอยากอาเจียน วิงเวียนศีรษะ ขอให้แจ้งผู้กำกับดูแลการฝึกงานด้านเทคนิคและผู้กำกับดูแลด้านการใช้ชีวิตทันที
- ทำให้ร่างกายเย็นดื่มน้ำ เมื่อรู้สึกไม่สบายขอให้พักอยู่ที่บ้านพัก



## ※เมื่ออยากทราบรายละเอียดเพิ่มเติมกรุณาเข้าไปดูที่เว็บไซต์ด้านล่างนี้

- ข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)
- ข้อมูลละเอียดเกี่ยวกับการป้องกันโรคลมแดด  
<https://www.otit.go.jp/heatstroke/>

