

เกี่ยวกับการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (COVID-19)

■การระบาดของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่คือ?

ตั้งแต่เดือนธันวาคมปี2019เกิดการระบาดของเชื้อไวรัสสายพันธุ์ใหม่ (COVID-19) ที่มีต้นกำเนิดการแพร่ระบาดมาจากมณฑลหูเป่ย์ประเทศจีน มีการรายงานว่ามีผู้ที่ได้รับเชื้อไวรัสจะมีอาการไอ มีไข้สูงและปอดอักเสบเป็นต้น เชื้อไวรัสสามารถแพร่กระจายไปสู่ผู้อื่นจากลมหายใจและจากการสัมผัสผู้ป่วย

■สำหรับผู้ที่มีอาการตามด้านล่างนี้ ขอให้ปรึกษา “ศูนย์ปรึกษาสำหรับผู้ที่เดินทางกลับมาจากต่างประเทศ/ผู้ที่มีโอกาสเสี่ยงติดเชื้อ”

- มีอาการไข้หวัด หรือมีไข้สูงกว่า 37.5 องศา นานกว่า 4 วัน (กรณีที่เป็นผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีโรคประจำตัวหากมีอาการนานกว่า 2 วัน)
- มีอาการเมื่อยล้า หรือหายใจลำบาก ที่มีอาการรุนแรง

เมื่อปรึกษาที่ศูนย์แล้ว กรณีที่ได้รับคำตอบว่ามีโอกาสที่จะติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่

จะแนะนำสถานรักษาพยาบาลเฉพาะทางให้กับท่าน

ขอให้เดินทาง ไปรับการตรวจโดยใส่หน้ากากอนามัยและเดินทางโดยไม่ใช้บริการรถขนส่งสาธารณะ

รายชื่อศูนย์ปรึกษาสำหรับผู้ที่เดินทางกลับมาจากต่างประเทศ/ผู้ที่มีโอกาสเสี่ยงติดเชื้อ

https://www.nhlw.go.jp/risaikuniisubunakenkou_ryuu/covid19/kokusaicassakusahnl.html



■ พยายามช่วยกันป้องกันการติดเชื้อและการแพร่ระบาด

หากมีอาการไข้หวัด เช่น มีไข้ เป็นต้น ขอให้หยุดเรียน หรือหยุดงาน

การป้องกันด้วยตนเอง

- กลับมาจากข้างนอกควรล้างมือให้สะอาด
- ใช้สารแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อที่มือและนิ้ว
- ไม่ไปสถานที่แออัด
- พยายามให้อากาศภายในห้องถ่ายเท ไม่อับชื้น
- ดูแลสุขภาพสม่ำเสมอ พักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอ
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และดื่มน้ำให้เพียงพออย่างเหมาะสม



ป้องกันไม่ให้เกิดการแพร่ระบาดด้วยการรักษามารยาทการไอ

- หากมีอาการไอ หรือ จามให้สวมหน้ากากอนามัย
- ขณะไอหรือจาม ควรเอา肘หรือข้อศอกป้องปากและจมูก

ข่าวสารหลายภาษาเกี่ยวกับไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (ภาษาญี่ปุ่นที่เข้าใจง่าย • ภาษาอังกฤษ)

<http://www.clair.or.jp/tabunka/portal/info/contents/114517.php>



รับให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์เกี่ยวกับไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่แก่ผู้อาศัยชาวต่างชาติ

- Coronavirus Consultation Center (in Kochi)
☎088-823-9300 When: 9:00-21:00 everyday Language: Japanese
- Japan National Tourism Organization
☎050-3816-2787 When: 24 hours everyday
Language: Chinese, English, Korean and Japanese

ล้างมือให้สะอาด

ถูสบู่ให้เป็นฟองแล้วล้างมือตามขั้นตอนข้างล่างนี้

<p style="text-align: center; background-color: #ffe0b2; padding: 2px;">ตรวจเช็ก่อนล้างมือ</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ ตัดเล็บสะอาดหรือไม่ ◆ ถอดนาฬิกาและแหวนหรือยัง <p style="color: blue; font-weight: bold; margin-top: 10px;">Check !</p> 		<p style="text-align: center; background-color: #ffe0b2; padding: 2px;">บริเวณที่สกปรกง่าย</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ ปลายนิ้ว ◆ ซอกเล็บ ◆ บริเวณหัวแม่มือ ◆ ข้อมือ ◆ ร่องมือ
(1) ถูสบู่ให้เป็นฟองแล้วล้างอุ้งมือ	(2) กางนิ้วถูบริเวณหลังมือ	
		
(3) ล้างปลายนิ้วและซอกเล็บให้สะอาด	(4) ทำความสะอาดระหว่างนิ้ว	
		
(5) เอามือข้างหนึ่งกำนิ้วโป้งแล้วถูบิดไปมา	(6) อย่าลืมล้างที่ข้อมือด้วย	
		
ล้างฟองสบู่ออก แล้วใช้ผ้าขนหนูสะอาดเช็ดให้แห้ง		