

เกี่ยวกับการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (COVID-19)

■การระบาดของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่คือ ?

ตั้งแต่เดือนธันวาคมปี2019เกิดการระบาดของเชื้อไวรัสสายพันธุ์ใหม่ (COVID-19) ที่มีต้นกำเนิดการแพร่ระบาดมาจากมณฑลหูเป่ย์ประเทศจีน มีการรายงานว่ามีผู้ที่ได้รับเชื้อไวรัสจะมีอาการไอ มีไข้สูงและปอดอักเสบเป็นต้น เชื้อไวรัสสามารถแพร่กระจายไปสู่ผู้อื่นจากลมหายใจและการสัมผัสผู้ป่วย

■สำหรับผู้ที่มีอาการตามด้านล่างนี้ ขอให้ปรึกษา “ศูนย์ปรึกษาสำหรับผู้เดินทางกลับมาจากต่างประเทศ/ ผู้ที่มีโอกาสเสี่ยงติดเชื้อ”

Phone : 0 2 7 6 – 7 2 – 3 2 3 0 (Tatebayashi Public Health and Welfare Office)

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

เมื่อปรึกษาที่ศูนย์แล้ว กรณีที่ได้รับคำตอบว่ามีโอกาสที่จะติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ จะแนะนำสถานรักษาพยาบาลเฉพาะทางให้กับท่าน ขอให้ได้ เหน่งไปรับการตรวจโดยใส่ หน้ากากอนามัยและเดิน เหน่งโดยไม่ใช้บริการขนส่ง สาธารณ

รายชื่อศูนย์ ปรึกษาสำหรับผู้เดินทางกลับมาจากต่างประเทศ/ ผู้ที่มีโอกาสเสี่ยงติดเชื้อ

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.htm

■ พยายามช่วยกันป้องกันการติดเชื้อและการแพร่ระบาด

หากมีอาการไข้หวัด เช่น มีไข้ เป็นต้น ขอให้หยุดเรียน หรือหยุดงาน

กาป้องกันตัวตนเอง

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

ป้องกันไม่ให้เกิดการแพร่ระบาดด้วยการรักษามารยาทการไอ

- หากมีอาการไอ หรือ จามให้สวมหน้ากากอนามัย
- ขณะไอหรือจาม ควรเอาทิชชูป้องปากและจมูก

ข่าวสารหลายภาษาเกี่ยวกับไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (ภาษาญี่ปุ่นที่เข้าใจง่าย • ภาษาอังกฤษ)

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



สถานที่ติดต่อ	Oizumi Town Public Health and Welfare Center Health Promotion Division (Phone : 0 2 7 6 – 6 2 – 2 1 2 1)
---------------	---

ล้างมือให้สะอาด

ถูสบู่ให้เป็นฟองแล้วล้างมือตามขั้นตอนข้างล่างนี้

ตรวจเช็กก่อนล้างมือ ◆ ตัดเล็บสะอาดหรือไม่ ◆ ถอดนาฬิกาและแหวนหรือยัง Check !		บริเวณที่สกปรกง่าย ◆ ปลายนิ้ว ◆ ซอกเล็บ ◆ บริเวณหัวแม่มือ ◆ ข้อมือ ◆ ร่องมือ
(1) ถูสบู่ให้เป็นฟองแล้วล้างอุ้งมือ	(2) กางนิ้วถูบริเวณหลังมือ	
(3) ล้างปลายนิ้วและซอกเล็บให้สะอาด	(4) ทำความสะอาดระหว่างนิ้ว	
(5) เอามือข้างหนึ่งกำนิ้วโป้งแล้วถูบิดไปมา	(6) อย่าลืมล้างที่ข้อมือด้วย	
ล้างฟองสบู่ ออก แล้วใช้ผ้าขนหนูสะอาดเช็ดให้ แห้ง		