

"ชีวิตวิถีใหม่" ในแบบฉบับชินชู เวอร์ชันฤดูหนาว

สิ่งสำคัญที่สุดคืออย่าให้ไวรัสเข้ามาทางตา จมูก หรือปาก

ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการติดเชื้อขั้นพื้นฐานอย่างเข้มงวด (สวมหน้ากากอนามัย

รักษาระยะห่างทางสังคม หลีกเลี่ยงที่ฝูงชนหนาแน่น และไม่ตะโกนเสียงดัง) ร่วมด้วยช่วยกัน

คิดและปฏิบัติจากตัวเองเพื่อป้องกันการติดเชื้อและให้ชาวชินชูผ่านพ้นฤดูหนาวนี้ไปด้วยกัน!

มาตรการอ้างอิง

การสังสรรค์ รับประทานอาหาร

- ดื่มกับคนจำนวนน้อยๆ ในช่วงเวลาสั้นๆ และงดการดื่มมากเกินไป ให้ดื่มในปริมาณที่พอดี
- ตะเกียบ ด้วย ฯลฯ **ไม่ควรใช้ซ้ำ**หลายๆ ครั้ง
- จัดที่นั่งตรงข้ามกันในแนวทแยงมุม
- ใช้บริการร้านที่ปฏิบัติตามหลักเกณฑ์



การระบาย อากาศ

- ควบคุมการระบายอากาศให้คงที่ด้วยเครื่องช่วยระบายอากาศ
- หากไม่ได้ติดตั้งเครื่องช่วยระบายอากาศ ให้เปิดหน้าต่างเล็กน้อยเพื่อระบายอากาศ (อุณหภูมิห้องควรอยู่ที่ 18 °C ขึ้นไป)



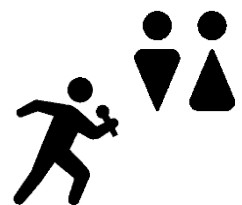
การรักษา ความชื้น

- รักษาความชื้น โดยใช้เครื่องทำความชื้น หรือตากผ้าในห้อง (ความชื้นที่แนะนำควรอยู่ที่ 40% ขึ้นไป)
- หมั่นเช็ดทำความสะอาด



สถานการณ์ อันตราย

- การสนทนาโดยไม่สวมหน้ากากอนามัย (กรณีการติดเชื้อ: คาราโอเกะ ฯลฯ)
- สถานการณ์ที่เกิดการผ่อนคลายหรือการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อม เช่น เมื่อเข้าสู่ช่วงพักระหว่างทำงาน (กรณีการติดเชื้อ: ห้องพักผ่อน พื้นที่สูบบุหรี่ ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ฯลฯ)
- การใช้ชีวิตร่วมกันในพื้นที่คับแคบ (กรณีการติดเชื้อ: ห้องในหอพัก ห้องน้ำรวม ฯลฯ)



~ สิ่งที่ต้องการให้ทุกคนลองคิดในตอนนี้ ~

- ① ในช่วงนี้ คุณได้ใกล้ชิดกับผู้คนมากขึ้น โดยคิดว่า "แค่นี้คงไม่เป็นไรมั้ง" หรือไม่?
- ② คุณเริ่มลืมนำเชื้อหรือล้างมือบ่อยขึ้นเรื่อยๆ หรือไม่?
- ③ คุณคิดว่าถ้าคุณสบายดี ก็คงไม่แพร่เชื้อโรคให้คนอื่นใช่หรือไม่?
- ④ คุณคิดว่าถ้าหากสวมหน้ากากอนามัย ก็ไม่จำเป็นต้องมีการระบายอากาศหรือรักษาความชื้นหรือไม่?
- ⑤ คุณคิดว่า "ฉันไม่เป็นอะไร" "คนนั้นไม่เป็นอะไร" หรือไม่?