

พลเมือง
ทุกท่าน

「นิวนอร์มอล」 ฉบับชินชู่

โรคติดเชื้อโคโรนาสายพันธุ์ใหม่(COVID-19)สามารถผ่านเข้าสู่ร่างกายทาง **ตา จมูกและปาก(การติดเชื้อผ่านละอองฝอย)** ถ้าเกิดมีการไอหรือจามในขณะที่มีการสนทนาในระยะห่างไม่เกิน 2 เมตรและปราศจากการสวมใส่หน้ากากอนามัย. นอกจากนี้, ร่างกายยังสามารถรับเชื้อได้โดย **ติดต่อผ่านทางมือที่มีเชื้อโรคและมาสัมผัสที่ตา จมูก และปาก(การติดเชื้อผ่านการสัมผัส)**

ควรปกป้องตนเองและปฏิบัติตามคำแนะนำเพื่อป้องกันการติดเชื้อ

- ข้อปฏิบัติพื้นฐาน 3 สิ่งเพื่อป้องกันการติดเชื้อ(**รักษาระยะห่างระหว่างบุคคล, สวมใส่หน้ากากอนามัยเมื่อต้องพบปะผู้คน, ล้างมือ**) ควรกระทำอย่างเคร่งครัด
- หลีกเลี่ยง (**3 C's**) คือ (พื้นที่ปิดอากาศไม่ถ่ายเท, Closed spaces
Crowded places การรวมตัวกันอย่างหนาแน่น, Close-contact settings การสนทนาระยะใกล้ชิด)
- ควรตรวจเช็คสุขภาพตนเองทุกวัน**. ถ้ามีอาการไม่สบาย อย่าออกนอกบ้าน, ถ้าอาการป่วยกินระยะเวลายาวนานรวมถึงมี**อาการรุนแรงขึ้น** เช่น หายใจติดขัด มีไข้ ควรรีบติดต่อสถานพยาบาลหรือหน่วยงานอนามัยที่ใช้บริการเป็นประจำเพื่อขอคำปรึกษา

จังหวัดนากาโนะ