

การขอความร่วมมือตามประกาศ “คำเตือนทางการแพทย์” ทั่วทั้งจังหวัด

ปัจจุบันจำนวนผู้ติดเชื้อ Covid-19 เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในจังหวัดนากาโนะ ซึ่งหากจำนวนผู้ติดเชื้อยังเพิ่มมากขึ้น การให้บริการทางการแพทย์แก่ผู้ที่มีความจำเป็นต้องเข้ารับการรักษาพยาบาลทั้งจากโรค Covid-19 และโรคอื่น ๆ นั้นจะเป็นเรื่องยากลำบาก เพื่อปกป้องชีวิตของตัวเองและคนที่คุณรัก จึงขอความร่วมมือให้ทุกคนปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการติดเชื้อขั้นพื้นฐานอย่างเคร่งครัด ดังต่อไปนี้

สิ่งที่ขอความร่วมมือ

- 1 ผู้สูงอายุและผู้ที่มีโรคประจำตัว โปรดหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อสูง
- 2 หากรับประทานอาหารที่มีการกินดื่มมากกว่า 5 คนขึ้นไป โปรดปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการติดเชื้ออย่างเคร่งครัด หากไม่สามารถปฏิบัติได้ กรุณางดจัดกิจกรรมดังกล่าว
- 3 ไม่เดินทางไปยังพื้นที่ที่มีการติดเชื้อระบาด* และหลีกเลี่ยงการกลับบ้านจากพื้นที่เสี่ยงให้มากที่สุด หากจำเป็นต้องเดินทาง หรือกลับบ้าน ให้ปฏิบัติตามมาตรการให้มากที่สุดเพื่อป้องกันการติดเชื้อ เช่น ลดการสัมผัสหรือใกล้ชิดกับผู้คนและพำนักในระยะเวลาที่สั้นที่สุด
* พื้นที่ที่มีการติดเชื้อระบาด โปรดดูบนเว็บไซต์ของศูนย์ให้คำปรึกษาสังคมพหุวัฒนธรรม จังหวัดนากาโนะ
- 4 สำหรับการท่องเที่ยว ขอให้พยายามเที่ยวภายในจังหวัดกับสมาชิกในครอบครัวที่อาศัยอยู่ร่วมกัน
- 5 ผู้ประกอบการธุรกิจ โปรดปฏิบัติตามแนวทางการป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อไวรัส อย่างเคร่งครัดและทำการประกาศการส่งเสริมมาตรการรับมือ Covid-19 ชาวจังหวัดนากาโนะ โปรดใช้บริการร้านค้า (新型コロナ対策推進宣言の店)
- 6 ผู้ประกอบการธุรกิจ โปรดเพิ่มระยะเวลาในการทำงานจากบ้าน การทำงานแบบออนไลน์ หรือการสลับเวลามาทำงานของพนักงานให้มากขึ้น นอกจากนี้ โปรดเตือนให้ทุกคนไม่หละหลวมผลัดวันในการใช้สถานที่ระหว่างช่วงเวลาพักจากการทำงาน ต้องปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการติดเชื้ออย่างเคร่งครัด
- 7 การติดเชื้อในสถานพยาบาล ในสถานสงเคราะห์ ในโรงเรียนอนุบาล และในเด็กนักเรียน ได้รับการยืนยันแล้ว ขอให้ผู้ดูแลสถานที่ทุกท่านปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการติดเชื้ออย่างเคร่งครัด



มาตรการป้องกันการติดเชื้อขั้นพื้นฐาน

- ✓ ลดโอกาสในการพบปะผู้คน
- ✓ หลีกเลี่ยง 3 สภาพแวดล้อมที่เสี่ยง (พื้นที่ปิดทึบ พื้นที่ที่มีคนหนาแน่น พื้นที่ที่มีการสัมผัสกันใกล้ชิด)
- ✓ ล้างมือและฆ่าเชื้อที่มีมือ
- ✓ ไม่ออกนอกบ้านเมื่อรู้สึกไม่สบาย (เมื่อรู้สึกป่วยภายใน 10 วัน)

หากคุณรู้สึกไม่สบาย อย่าออกนอกบ้าน และให้ปรึกษาแพทย์ประจำตัวทางโทรศัพท์

หากคุณไม่มีแพทย์ประจำตัว หรือต้องการปรึกษาเป็นภาษาต่างประเทศโปรดติดต่อ

TEL 0120-974-998 เพื่อขอคำปรึกษา (ตลอด 24 ชั่วโมง)

เว็บไซต์ศูนย์ให้คำปรึกษาสังคมพหุวัฒนธรรม จังหวัดนากาโนะ

<https://www.naganoken-tabunka-center.jp/en/covid19-info/>



สิ่งที่ขอความร่วมมือเป็นพิเศษระหว่างมีการประกาศ "คำเตือนทางการแพทย์"

10 พฤษภาคม 2021

จำนวนผู้ติดเชื้อไวรัส Covid-19 ชนิดกลายพันธุ์*กำลังเพิ่มขึ้นภายในจังหวัดนากาโนะ

* มีการศึกษาว่าสายพันธุ์ชนิดกลายพันธุ์นี้สามารถติดเชื้อได้ง่ายขึ้นและอาการป่วยอาจรุนแรงขึ้น

ทั้งนี้ แม้มีการประกาศภาวะฉุกเฉินต่างๆ แต่การแพร่กระจายของเชื้อไวรัสยังคงดำเนินต่อไปทั่วประเทศ

เราจึงต้องการความร่วมมือจากชาวจังหวัดนากาโนะในประเด็นต่อไปนี้

1 ลดโอกาสในการติดต่อกับผู้คนที่ให้มากที่สุด

ผู้สูงอายุและผู้ที่มีโรคประจำตัวควรระมัดระวังเป็นพิเศษ

- หลีกเลี่ยงสถานที่และช่วงเวลาแออัด
- งดร่วมรับประทานอาหารหรือเข้าร่วมการประชุมกับคนจำนวนมาก
- สวมหน้ากากอนามัยให้ถูกวิธี (ปิดจมูกให้มิดชิด เหลือช่องว่างให้น้อยที่สุด)
- แม้ว่าจะสวมหน้ากากอนามัยก็ตาม ให้เว้นระยะห่างจากผู้คนอย่างน้อย 1 เมตรเสมอ
- หลีกเลี่ยงพื้นที่ปิดทึบ พื้นที่ที่มีคนหนาแน่น พื้นที่ที่มีการสัมผัสกันใกล้ชิด "ความหนาแน่นเป็น 0" (ต้องมีการระบายอากาศภายในห้อง)
- ส่งเสริมการเพิ่มระยะเวลาทำงานจากบ้าน การทำงานแบบออนไลน์ หรือการสลับเวลาทำงานหรือเวลาพักของพนักงานให้มากขึ้น

2 พิจารณาเกี่ยวกับการเดินทางเข้าออกจังหวัดอย่างรอบคอบ

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โปรดเลี่ยงเดินทางไปยังพื้นที่เสี่ยงติดเชื้อ* โดยไม่มีความจำเป็นหรือเร่งด่วนเท่าที่ทำได้

*พื้นที่เสี่ยงติดเชื้อ มีประกาศบนเว็บไซต์ศูนย์ให้คำปรึกษาสังคมพหุวัฒนธรรม จังหวัดนากาโนะ

- ปรึกษากับครอบครัวของคุณเกี่ยวกับความจำเป็นในการเดินทาง
- หากจำเป็นต้องเดินทางจริงๆ ให้หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่มีความเสี่ยงสูง เช่น การทานอาหารร่วมกับผู้อื่น

3 พยายามตรวจหาเชื้อและหาวิธีรักษาแต่เนิ่นๆ เพื่อป้องกันอาการป่วยรุนแรงและการแพร่กระจายของเชื้อ

- หมั่นสังเกตสุขภาพ เช่น วัดอุณหภูมิทุกเช้า หากมีอาการป่วย เช่น มีไข้ ห้ามออกไปข้างนอกและต้องปรึกษาแพทย์ทันที
- ระมัดระวังเป็นพิเศษ ไม่คลุกคลีกับผู้เดินทางไปมาในบริเวณที่มีการติดเชื้อ ผู้ที่ไปอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีความแออัด รวมถึงผู้ที่เรามาก ไม่ได้อยู่ด้วยในเวลาปกติ

4 เมื่อจะใช้บริการร้านอาหาร ให้ปฏิบัติตาม "คำแนะนำการรับประทานอาหารวิถีใหม่ฉบับชินชู" และให้ใช้บริการร้านค้าที่ปฏิบัติตาม "ประกาศการส่งเสริมมาตรการรับมือ Covid-19"

มาตรการป้องกันการติดเชื้อขั้นพื้นฐาน

- ✓ ลดโอกาสในการพบปะผู้คน
- ✓ หลีกเลี่ยง 3 สภาพแวดล้อมที่เสี่ยง (พื้นที่ปิดทึบ พื้นที่ที่มีคนหนาแน่น พื้นที่ที่มีการสัมผัสกันใกล้ชิด)
- ✓ ล้างมือและฆ่าเชื้อที่มือ
- ✓ ไม่ออกนอกบ้านเมื่อรู้สึกไม่สบาย (เมื่อรู้สึกป่วยภายใน 10 วัน)

หากคุณรู้สึกไม่สบาย อย่าออกนอกบ้าน และให้ปรึกษาแพทย์ประจำตัวทางโทรศัพท์

หากคุณไม่มีแพทย์ประจำตัว หรือต้องการปรึกษาเป็นภาษาต่างประเทศโปรดติดต่อ

TEL 0120-974-998 เพื่อขอคำปรึกษา (ตลอด 24 ชั่วโมง)

เว็บไซต์ศูนย์ให้คำปรึกษาสังคมพหุวัฒนธรรม จังหวัดนากาโนะ

<https://www.naganoken-tabunka-center.jp/th/covid19-info/>

