タイ語

しあわせ 信州

แคมเปญสนับสนุนร้านค้าปลอดภัยของชินชู

คำแนะนำ “การทานอาหารรูปแบบใหม่” ฉบับชินชู

จังหวัดนากาโนะได้ทำการสรุปสิ่งที่อยากให้ทุกคนระมัดระวังในการรับประทานทานอาหารไว้ใน “คำแนะนำการทานอาหารรูปแบบใหม่” นี้ เพื่อให้ทุกคนสามารถเพลิดเพลินกับการกินและดื่มได้อย่างสบายใจ พวกเรามาช่วยกันสนับสนุนร้านค้าที่ตั้งใจและพยายามปรับรูปแบบการทานอาหารให้เข้ากับ “ชีวิตวิถีใหม่” กันเถอะ!

หลักพื้นฐาน 3 ประการในการป้องกันการติดเชื้อ

❶ รักษาระยะห่างระหว่างคน

- หลีกเลี่ยงไม่ให้ถูกละอองน้ำลายกัน เช่น เว้นระยะห่างระหว่างกันตั้งแต่ 1 เมตรขึ้นไป
- ในการสนทนากัน ควรมีฉากกั้นไม่ให้น้ำลายกระเซ็น และหลีกเลี่ยงการหันหน้าหากันให้มากที่สุด

หลีกเลี่ยงฝูงชน

❷ สวมหน้ากากอนามัย

- สวมหน้ากากก่อนและหลังทานอาหาร และรักษามารยาทในการไอจามเสมอ
- ในระหว่างรับประทานอาหารก็อาจต้องสวมหน้ากากบ้างแล้วแต่สถานการณ์

สวมหน้ากาก

❸ ล้างมือและใช้เจลล้างมือบ่อยๆ

- ล้างมือให้สะอาดและฆ่าเชื้อมือก่อนและหลังทานอาหาร
- การฆ่าเชื้อมือและนิ้วมืออย่างมีประสิทธิภาพ ควรใช้แอลกอฮอลฆ่าเชื้อ

ล้างมือ

หลีกเลี่ยง 3 สภาพแวดล้อมเสี่ยง

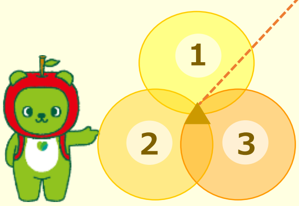
เลี่ยง “สภาพแวดล้อมเหล่านี้” เวลาออกนอกบ้าน

สภาพแวดล้อมเหล่านี้ เพิ่มความเสี่ยงของการระบาด

① พื้นที่ปิดทึบ อากาศไม่ระบาย

② พื้นที่ที่มีผู้คนหนาแน่น

③ พื้นที่ที่มีการพูดคุยกันอย่างใกล้ชิด



ก่อนรับประทานอาหาร - การเตรียมตัวที่ดี! -

- คำนึงถึงเวลาและจำนวนผู้เข้าร่วมทานอาหารที่เหมาะสม!
- เลือกร้านที่ดำเนินการตามมาตรการต่างๆ เช่น "ประกาศการส่งเสริมมาตรการรับมือ Covid-19"!
- ตรวจสภาพร่างกายและประวัติของสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรม (เดินทางไปทำธุรกิจนอกจังหวัด ติดต่อผู้ติดเชื้อ ฯลฯ หรือไม่)! หากใครมีความเสี่ยงต้องไม่ให้เข้าร่วม
- ตัดสินใจเลือกเวลาและเมนูร่วมกับสมาชิกไว้ล่วงหน้า โดยไม่ควรให้จัดกิจกรรมนานเกินไป (เกินกว่า 2 ชั่วโมง)!
- หมั่นตรวจสอบสถานการณ์การติดเชื้อในพื้นที่ และเนื้อหาของมาตรการการรับมือเอาไว้!

ระหว่างรับประทานอาหาร - สนุกไปพร้อมกับการป้องกันการติดเชื้อ! -

- ตรวจสภาพร่างกายของสมาชิกอีกครั้งเมื่อเข้ามาในร้าน!
- ปฏิบัติตามมาตรการความปลอดภัยของร้านและคำแนะนำของพนักงาน!
- ปฏิบัติตามมาตรการควบคุมการติดเชื้อขั้นพื้นฐาน! (ล้างมือ ฆ่าเชื้อ ฯลฯ)
- พยายามใช้ห้องส่วนตัวให้มากที่สุด รักษาระยะห่างจากคนกลุ่มอื่น!
- หลีกเลี่ยงการพูดคุยเสียงดังและใช้เวลานาน (เกินกว่า 2 ชั่วโมง)! และไม่ปฏิสัมพันธ์กับคนกลุ่มอื่น!
- ไม่เวียนเครื่องดื่มกันดื่ม ไม่ใช้จาน ตะเกียบ และอุปกรณ์ต่างๆร่วมกัน!

หลังรับประทานอาหาร - ติดตามอย่างแข็งขัน -

- ล้างมือ บ้วนปาก อาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้าเมื่อกลับถึงบ้าน!
- คอยตรวจและสังเกตสุขภาพสมาชิกประมาณ 1 สัปดาห์!

ข้อควรระวังในการ “สนทนา” ระหว่างรับประทานอาหาร!

สิ่งที่สำคัญคือไม่ควรพูดให้น้ำลายกระเซ็นใส่กัน! ไม่เข้าไปอยู่ในพื้นที่ที่อาจถูกน้ำลายกระเซ็น!

① ใช้แผงป้องกันน้ำลายกระเซ็น! (ลองตรวจดูว่ามีแผงป้องกันดังกล่าวก่อนทานอาหารหรือไม่)

② รักษาระยะห่างระหว่างกันตั้งแต่ 1 เมตรขึ้นไป! หลีกเลี่ยงการหันหน้าเข้าหากัน!

③ หากปฏิบัติได้ยาก ให้ “รับประทานอาหารโดยใช้หน้ากาก” หรือ “รับประทานอาหารแบบเงียบไม่มีการสนทนา”!

สแกนสำหรับข้อมูลเกี่ยวกับการติดเชื้อไวรัส Covid-19

เว็บไซต์ศูนย์ให้คำปรึกษาสังคมพหุวัฒนธรรม จังหวัดนากาโนะ
https://www.naganoken-tabunka-center.jp/th/covid19-info/

หากคุณรู้สึกไม่สบาย อย่าออกนอกบ้าน และให้ปรึกษาแพทย์ประจำตัวทางโทรศัพท์

หากคุณไม่มีแพทย์ประจำตัว หรือต้องการปรึกษาเป็นภาษาต่างประเทศโปรดติดต่อ

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