



しあわせ
信州

タイ語

คำแนะนำ “การทานอาหารรูปแบบใหม่” ฉบับชินชู

เพื่อให้ทุก ๆ คนสามารถเพลิดเพลินไปกับการรับประทานอาหาร ทางจังหวัดนากาโนะจึงได้รวบรวมข้อสรุปต่าง ๆ ไว้ใน “新たな会食” のすゝめ หรือคำแนะนำการทานอาหารรูปแบบใหม่ เพื่อให้คุณได้ระมัดระวังในขณะที่รับประทานอาหารและเพื่อให้สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตในรูปแบบใหม่ “新しい日常” จึงใคร่ขอให้ช่วยกันสนับสนุนร้านค้าในภูมิภาคท้องถิ่นด้วย !

การป้องกันการติดเชื้อพื้นฐาน

1

รักษาระยะห่างระหว่างกัน

- เว้นระยะห่างระหว่างกันมากกว่า 1 เมตร ฯลฯ, หลีกเลี่ยงการแพร่ระลอกฟอยสุกกัน
- เมื่อต้องสนทนาให้ใช้แผงกันละอองฝอยหรือกำเป็นไปได้ให้หลีกเลี่ยงการสนทนากันแบบเผชิญหน้า



2

ใช้หน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธี

- สวมหน้ากากอนามัยทั้งก่อนและหลังทานอาหาร
- ในระหว่างทานอาหาร「สวมหน้ากากทานอาหาร」หรือ「ทานเงียบ ๆ」ขึ้นอยู่กับสถานการณ์



3

ล้างมือ · ซ้ำเช็ดที่มีมือบ่อย ๆ

- ล้างมือ · ซ้ำเช็ดที่มีมือ ทั้งก่อนและหลังทานอาหาร
- เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพที่ดี ควรใช้แอลกอฮอล์เพื่อซ้ำเช็ดที่มีมือ



4

ระบายอากาศอย่างสม่ำเสมอ

- ระบายอากาศภายในห้องอย่างน้อยสองสามนาที มากกว่า 1 ครั้งขึ้นไปในทุก ๆ ครึ่งชั่วโมง



ก่อนทานอาหาร～การเตรียมตัวที่ดี！～

- ตรวจสอบเช็คสถานการณ์ผู้ติดเชื้อและมาตรการป้องกันของแต่ละพื้นที่
- คำนึงถึงระยะเวลาและผู้เข้าร่วมให้เหมาะสม
- เลือกร้านอาหารที่มีมาตรการป้องกัน「信州の安心なお店」ร้านปลอดภัยชินชู
- เมื่อรู้สึกมีอาการแปลก ๆ เกิดขึ้นในร่างกาย (เริ่มมีไข้ หรือไอ หรือความผิดปกติในลำคอ ฯลฯ) ขอให้หลีกเลี่ยงการเข้าร่วมดังกล่าว

ในขณะทานอาหาร～เพลิดเพลินไปพร้อมกับมาตรการป้องกัน！～

- ปฏิบัติตามมาตรการความปลอดภัยของร้านและคำแนะนำของพนักงาน
- ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันพื้นฐาน (เช่น ล้างมือ , ซ้ำเช็ดที่มีมือ, ถ่ายเอาอากาศ ฯลฯ)
- ถ้าเป็นไปได้เลือกห้องส่วนตัวและเว้นระยะห่างให้ไกลออกจากกลุ่มอื่น
- หลีกเลี่ยงการใช้เสียงดังในการสนทนาและใช้เวลานาน งดการพบปะสนทนากับบุคคลกลุ่มอื่น ๆ
- ไม่ใช้จานหรือตะเกียบร่วมกัน และไม่เวียนแก้วกันในการดื่ม

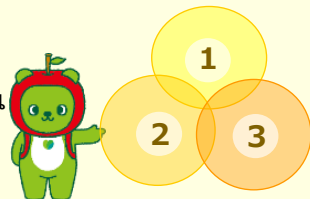
หลังทานอาหาร～ปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด～

- เมื่อกลับมาถึงบ้าน, ล้างมือ และบ้านปากอย่างเคร่งครัด
- หมั่นตรวจเช็คร่างกายเมื่อกลับมาบ้าน ถ้ามีความผิดปกติเกิดขึ้น ให้รีบปรึกษาสถานพยาบาล

หลีกเลี่ยงสภาพความแออัด

หลีกเลี่ยงความ「แออัด」เมื่ออยู่นอกบ้าน

- ① พื้นที่แออัด ที่อากาศไม่ถ่ายเท
- ② สถานที่แออัด ที่มีผู้คนหนาแน่น
- ③ มีการพูดคุยในระยะใกล้ชิด



ตั้งเป้าหมาย 「0 แออัด」 และอย่างน้อยหลีกเลี่ยงข้อใดข้อหนึ่ง

ข้อแนะนำเมื่อมี “การสนทนา” ในระหว่างทานอาหาร

สิ่งที่สำคัญคือ

- ไม่ทำให้ละอองฝอยแพร่กระจาย
- ไม่อยู่ในบริเวณที่มีการกระจายของละอองฝอย

- ① ใช้แผงกันการกระจายละอองฝอย (ก่อนทานอาหารให้เช็คว่ามีแผงกันละอองฝอยหรือไม่)
- ② เว้นระยะห่างระหว่างกัน 1 เมตรขึ้นไป และหลีกเลี่ยงการหันหน้าเข้าหากัน
- ③ ในกรณีที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ 「ใส่แมสทานอาหาร」หรือ「รับประทานอาหารแบบเงียบ ๆ」



ข้อมูลเกี่ยวกับโรคติดเชื้อโคโรนาไวรัสที่โฮมเพจนี้

長野県多文化共生相談センターウェブサイト
<https://www.naganoken-tabunka-center.jp/th/>



หากรู้สึกไม่สบาย, อย่าออกนอกบ้าน, ให้โทรปรึกษากับสถานพยาบาลประจำ.

สำหรับผู้ที่ไม่มีสถานพยาบาลประจำ หรือต้องการปรึกษาในภาษาต่างประเทศสามารถโทรปรึกษาได้ที่หมายเลข TEL 0120-974-998 (ตลอด 24 ชั่วโมง) .