

ร้องขอมายังพลเมืองทุกท่านต่อการระบาดของเชื้อโคโรนาะลอกที่ 7

เพื่อเป็นการหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดการประกาศเตือนพิเศษทางการแพทย์ขึ้น(อัตราการใช้เตียงมากกว่า35%),และเพื่อรักษาสภาพทางเศรษฐกิจและสังคมให้สามารถดำเนินต่อไปได้มากที่สุด จึงใคร่ขอความร่วมมือมายังทุกท่าน。

1 ให้เพิ่มความระมัดระวังในการ 「ไม่รับเชื้อ。ไม่แพร่เชื้อไปยังผู้อื่น。」

(1) วิธีการรับมือเมื่อรู้สึกมีความผิดปกติเกิดขึ้นในร่างกาย

- สำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดอาการสาหัส เช่น ผู้สูงอายุ, ผู้ที่มีโรคประจำตัว ฯลฯ นั้น ถ้ามีอาการเจ็บคอ, ไอ, มีไข้หรืออาการอื่น ๆ ให้รีบขอคำปรึกษาเพื่อขอรับการรักษาในทันที。
- สำหรับบุคคลอื่น ๆ ถ้ามีอาการดังกล่าวด้านบน, ขอให้หลีกเลี่ยงการออกนอกบ้าน และถ้าอาการยังคงมีต่อเนื่อง, ให้ขอคำปรึกษาไปยังสถาบันการแพทย์ หรือ ศูนย์ตรวจสุขภาพก่อน เพื่อขอเข้ารับการรักษา。
- ในกรณีที่ต้องพบปะกับผู้ที่มีความเสี่ยงสูง เช่น ผู้สูงอายุ, ผู้ที่มีโรคประจำตัว ฯลฯ ขอให้ทำการตรวจหาเชื้อก่อน ตรวจหาเชื้อได้ฟรีตามร้านจำหน่ายยา。
- โรคติดเชื้อโคโรนา นั้น บางครั้งอาจไม่แสดงอาการจึงทำให้เสี่ยงต่อการแพร่กระจายเชื้อสู่บุคคลอื่นได้。ถึงแม้ว่าสภาพร่างกายอาจจะฟื้นตัวแล้วก็ตาม ขอให้หลีกเลี่ยงการออกไปยังสถานที่แออัด โดยไม่สวมหน้ากากอนามัยหรือลดการกระทำที่อาจก่อให้เกิดความเสี่ยงสูง



สถาบันการแพทย์・
ศูนย์ตรวจสุขภาพ

(2) ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการติดเชื้อขั้นพื้นฐานอย่างเคร่งครัด

- หากต้องมีการพบปะสนทนา ไม่ว่าจะภายในห้องหรือกลางแจ้ง ควรเว้นระยะห่างระหว่างกัน (อย่างน้อย 2 เมตร) และควรใช้หน้ากากอนามัยแบบใช้แล้วทิ้ง。
- ขอให้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เช่น หมั่นล้างมือ・ใช้แอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อที่มือและนิ้ว, ระบายอากาศ, หลีกเลี่ยง 3 แออัด。ระบายอากาศบ่อย ๆ โดยเฉพาะ ถ้ามีการใช้เครื่องปรับอากาศ(แอร์) หรือแม้กระทั่งในขณะที่ใช้รถยนต์ก็ตาม。



สถานที่ฉีดวัคซีน
ของจังหวัด

(3) พิจารณาการรับวัคซีน

- ผู้ที่มีสิทธิรับวัคซีนเข็มที่ 4(ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปผู้ที่มีโรคประจำตัว ฯลฯ ที่ได้รับวัคซีนเข็มที่ 3 มาแล้วไม่ต่ำกว่า 5 เดือนเป็นต้น) และเพื่อป้องกันอาการสาหัส ขอให้พิจารณารับวัคซีนเข็ม 4。
- กลุ่มวัยหนุ่มสาวที่ยังไม่ได้รับวัคซีนเข็ม 3 ขอให้พิจารณารับวัคซีน เพื่อปกป้องตนเองจากการติดเชื้อที่อาจทำให้เกิดอาการรุนแรงและป้องกันการเป็นภาวะลองโควิด。

2 ให้ความใส่ใจระมัดระวังในการประพฤติปฏิบัติตนต่อสถานการณ์นั้น ๆ

(1) สวมใส่หน้ากากอนามัย

กรุณาใส่หน้ากากอนามัยให้เหมาะสมตามสถานการณ์. ถ้าอยู่กลางแจ้งหรือภายนอกหากไม่มีการสนทนากันในระยะใกล้ชิดไม่จำเป็นต้องใส่หน้ากากอนามัย.ขอให้ระวังการเป็นโรคลมแดดด้วย

(2) การรับประทานอาหาร

กรุณาได้ที่「新たな会食のすゝめ」หรือแนะนำการทานอาหารรูปแบบใหม่。เลือกร้านที่มีมาตรการควบคุมการติดเชื้อ「信州の安心なお店」หรือร้านค้าปลอดภัยของชินชู เป็นต้น เพลิดเพลินกับการรับประทานอาหารไปพร้อมกับมาตรการควบคุมการติดเชื้อ เช่นไม่สนทนาในขณะที่ทานอาหาร หรือ ไม่ใช้เสียงดังในการสนทนาหรือหลีกเลี่ยงการอยู่ในร้านอาหารเป็นเวลานาน。



แนะนำการทาน
อาหาร

(3) ท่องเที่ยว

กรุณาได้ที่「新たな旅のすゝめ」หรือแนะนำการท่องเที่ยวรูปแบบใหม่。เนื่องจากจำนวนผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้นทั่วประเทศ ขอให้หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงสูงที่อาจก่อให้เกิดการติดเชื้อ กรุณาปฏิบัติตามมาตรการข้อเรียกร้องของแต่ละจังหวัดที่คุณไปเยือน。รวมถึงการฉีดวัคซีนหรือการตรวจหาเชื้อ เพื่อให้การท่องเที่ยวของคุณเป็นไปอย่างปลอดภัยที่สุด



แนะนำการท่องเที่ยว