

วิถีชีวิตแบบใหม่ในสังคมนิวนอร์มอล

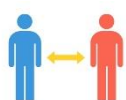
ทางเราได้ทำการสรุป “วิถีชีวิตแบบใหม่ในสังคมนิวนอร์มอล”
ตามที่รัฐบาลได้ประกาศไป

ซึ่งเป็นข้อมูลเกี่ยวกับข้อควรระวังในชีวิตประจำวันเพื่อไม่ให้โรคโควิด19 นั้นแพร่ระบาด

ขอให้ทุกท่านนำข้อมูลดังกล่าวไปใช้เป็นพื้นฐานในการระวังไม่ให้ติดและแพร่ระบาดเชื้อโรค

(※เนื้อหาต่างๆอาจมีการเปลี่ยนแปลง ขึ้นอยู่กับสถานการณ์โควิดในอนาคต)

(1) ข้อควรปฏิบัติในการป้องกันการติดเชื้อ



1. รักษาระยะห่างจากผู้อื่น (มากกว่า 2 เมตร !)



2. สวมใส่หน้ากากอนามัย (สุขภาพดียังไม่ป่วยก็ต้องใส่!)



ถอดหน้ากากอนามัยออกตอนที่อากาศร้อนเพื่อป้องกันอาการฮีทสโตรก (ณ เวลาที่อยู่ข้างนอกและรักษาอย่างห่างจากผู้คนได้)



3. ล้างมือและหน้าทันทีที่กลับถึงบ้าน
(ล้างมือด้วยสบู่ประมาณ 30 วินาที)



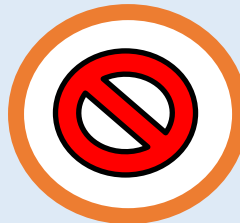
4. ปิดปากและจมูกเวลาไอหรือจาม

ปิดปากและจมูกเวลาไอหรือจาม : สวมใส่หน้ากากอนามัย
ใช้ผ้าเช็ดหน้า ทิชชู หรือเอาแขนเสื้อปิดปากและจมูกเวลาไอหรือไอ



5. ระบายอากาศเป็นประจำ

ควรให้อากาศถ่ายเทเป็นครั้งคราวแม้ในกรณีที่กำลังใช้เครื่องปรับอากาศ



6. ห้ามไปในที่ที่มีคุณสมบัติทั้งหมดทั้ง 3 ข้อดังต่อไปนี้

- ✧ สถานที่ที่มีผู้คนมาก
- ✧ สถานที่ที่ไม่สามารถรักษาระยะห่างระหว่างผู้คนได้
- ✧ สถานที่ที่ไม่มีการถ่ายเทอากาศ



(2) ข้อควรระวังเวลาออกนอกบ้าน

- ✧ ไม่ออกจากบ้านเมื่อมีอาการไม่สบาย
- ✧ ไม่ออกไปที่ไกลๆ ในกรณีที่บริเวณที่ท่านอาศัยอยู่มีการแพร่ระบาดของโควิด19
- ✧ ไม่ไปในสถานที่ที่มีการแพร่ระบาดของโควิด19
- ✧ จดบันทึกว่าไปเจอใครที่ไหนมา
(เพื่อหาที่มาของการติดเชื้อเผื่อไว้ในกรณีที่ท่านติดเชื้อ)
- ✧ ใช้แอปตรวจสอบการสัมผัส COCOA(Contact-Confirming Application)
(แอปนี้สามารถตรวจสอบได้ว่าบริเวณใกล้ตัวท่านนั้นมีผู้ติดเชื้อโควิด19หรือไม่)

(3) ควรทำอย่างไรในกรณีดังต่อไปนี้



กรณีไปจับจ่ายซื้อของ

- ✧ ไปร้านค้าเพียงคนเดียวหรือ 2 คน ณ เวลาที่คนน้อยๆ
- ✧ ใช้อิเล็กทรอนิกส์นี้แทนเงินสด
- ✧ คิดไว้ก่อนจะไปร้านค้าว่าจะซื้ออะไร และกลับทันทีเมื่อซื้อเสร็จ
- ✧ พยายามไม่สัมผัสสินค้าที่วางขายอยู่
- ✧ รักษาระยะห่างเวลาเข้าแถวรอชำระเงินที่แคชเชียร์
- ✧ ใช้บริการอินเทอร์เน็ตในการจับจ่ายซื้อของ



กรณีทีไปเที่ยวหรือเล่นกีฬา

- ◇ ไปสวนสาธารณะ ณ เวลาที่มีคนน้อย เลือกใช้สถานที่ที่มีคนน้อย
 - ◇ ไปเดินเล่นเพียงคนเดียวหรือ 2 คน
 - ◇ รักษาระยะห่างเวลาที่ต้องเดินผ่านคนข้างๆ
 - ◇ ลองที่ก่อนไปกินข้าวตามร้านอาหารและอื่นๆ
 - ◇ ไม่อยู่ในห้องเล็กและแคบเป็นเวลานาน
 - ◇ ออกกำลังกายโดยการดูและทำตามคลิปวิดีโอที่บ้าน
 - ◇ รักษาระยะห่างเวลาที่ร้องเพลงหรือเชียร์
- (ดูคอนเสิร์ตหรือการแข่งขันกีฬาทางออนไลน์)



กรณีที่ใช้บริการรถไฟหรือรถบัส

- ◇ พยายามไม่พูดกับผู้คนรอบข้าง
- ◇ ไม่ใช้บริการเวลาที่มีคนอยู่แออัด



กรณีรับประทานอาหาร

- ◇ ห่อกลับบ้าน หรือใช้บริการรับส่งถึงบ้าน
- ◇ ต่างคนต่างใช้จานของตนเอง
- ◇ เลือกที่นั่งตามแนวขวาง ไม่หันหน้าเข้าหาผู้อื่น
- ◇ พยายามไม่พูดกับคนอื่น
- ◇ ไม่ใช้แก้วเดียวกันกับผู้อื่น



กรณีทำงาน

- ◇ ลดจำนวนพนักงานที่มาทำงานที่บริษัท เน้นเวิร์คฟอร์มโฮม
- ◇ ขยับปรับเปลี่ยนเวลาเดินทางไปกลับที่ทำงาน (เพื่อหลีกเลี่ยงการแออัดบนรถไฟ)
- ◇ รักษาระยะห่างกับคนอื่นเวลาที่อยู่ที่ทำงาน
- ◇ ประชุมออนไลน์เป็นหลัก
- ◇ ใส่หน้ากากอนามัยในกรณีที่จำเป็นต้องประชุมตัวต่อตัว และคอยถ่ายเทอากาศในห้องอย่างสม่ำเสมอ

ที่มาและแหล่งอ้างอิง

ตัวอย่างการปฏิบัติ“วิถีชีวิตแบบใหม่ในสังคมนิวนอร์มอล” (กระทรวงสาธารณสุข แรงงานและสวัสดิการ ภาชาญี่ปุ่น)

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000641743.pdf>

“วิถีชีวิตแบบใหม่ในสังคมนิวนอร์มอล” (กระทรวงยุติธรรม ภาษาญี่ปุ่นอย่างง่าย)

<http://www.moj.go.jp/content/001319945.pdf>

「イラストAC」より「ぶらお」さん

<https://bit.ly/33tvjdt>