

หากคุณคิดว่าอาจจะป่วยเป็นไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ คุณจะทำอย่างไร?

พฤติกรรมที่ถูกต้องเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อปกป้องตัวเอง และคนอื่นๆ

1. เมื่อคุณมีไข้ หรือไอเหมือนเป็นหวัด

- ถ้าเป็นไปได้งดออกนอก, หยุดเรียน หรือ หยุดทำงาน
- ระวังอุณหภูมิของร่างกาย และบันทึกทุกวัน
- คนที่อาศัยอยู่ในบ้านเดียวกันก็ต้องระวังอุณหภูมิร่างกายและดูแลตัวเอง, งดออกนอกบ้านถ้าไม่จำเป็น

2. เมื่อคุณต้องการทราบว่าติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือไม่

กรุณาปรึกษาทางโทรศัพท์

จำเป็นต้องตรวจ หรือไม่ และควรตรวจที่ไหน แพทย์ และผู้เชี่ยวชาญจะเป็นผู้ตัดสินใจ

หากคุณมีอาการที่ระดับด้านล่างนี้ กรุณาโทรศัพท์มาทันที

- (1) มีไข้สูง, หายใจลำบาก หรือหายใจไม่ออก, เหนื่อยอ่อนเพลียมาก
- (2) สำหรับบุคคลต่อไปนี้ ที่เป็นหวัด หรือ เมื่อคุณคิดว่าอาจจะป่วยเป็นไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่
 - ผู้สูงอายุ
 - ไปโรงพยาบาลเป็นประจำ เพราะป่วยโรคอื่นที่ติดต่อกันยาวนาน
ตัวอย่าง: ผู้ป่วยเบาหวาน, หัวใจล้มเหลว หรือโรคทางเดินหายใจ
ผู้ที่กำลังฟอกไต
ผู้ใช้ยากดภูมิคุ้มกัน หรือยาต้านมะเร็ง
 - ตั้งครรภ์
 - มีเด็กเล็ก
- (3) ไม่ใช่(1)(2) แต่มีไข้ และไออย่างต่อเนื่อง
ยังคงต้องรับประทานยาลดไข้ ยาแก้ปวดอย่างต่อเนื่อง

ปรึกษาทางโทรศัพท์ได้ที่

- ศูนย์ให้คำปรึกษาในพื้นที่ที่คุณอาศัยอยู่

<https://www.covid19-info.jp/area-jp.html>

*ชื่อ และ ภาษาที่สามารถพูดได้จะแตกต่างกันไปในแต่ละภูมิภาค

- โรงพยาบาล และ คลินิกที่ไปประจำ
- แคนเตอร์ให้คำปรึกษาที่สามารถพูดภาษาที่คุณเข้าใจได้

รายการภาษาญี่ปุ่น:

http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation_list.html

รายการภาษาอังกฤษ:

<http://www.clair.or.jp/e/multiculture/tagengo/consultation-centers.html>

3. เมื่อไปโรงพยาบาล หรือ สถานที่ตรวจ

- ปรึกษาทางโทรศัพท์ก่อน, ไปโรงพยาบาล หรือ ศูนย์สุขภาพที่ถูกกำหนดให้ไปเท่านั้น
- ต้องสวมหน้ากากอนามัย
- ถ้าเป็นไปได้พยายามอย่าขึ้นรถไฟ และ รถเมล์
- อย่าเข้าไปในโรงพยาบาล หรือ ศูนย์สุขภาพทันที
(คุยทางอินเตอร์โฟน หรือโทรศัพท์จากภายนอก และให้เขามอบคุณว่าต้องทำอะไรดี)
- รักษา 「มารยาทในการไอ」
(ใช้หน้ากากอนามัย ผ้าเช็ดหน้า ทิชชู หรือแขนเสื้อ ปิดปาก และจมุกเวลาไอหรือจาม)
- ล้าง และ ฆ่าเชื้อมือ และนิ้วให้สะอาด

4. เมื่ออยู่บ้าน

กรุณาอย่าออกจากห้องของคุณเท่าที่จะทำได้

กรุณาปฏิบัติตามสิ่งต่อไปนี้กับคนที่อาศัยอยู่ในบ้านเดียวกัน

• อยู่ในห้องอื่น

เมื่ออยู่ในห้องเดียวกัน ให้รักษาระยะห่าง

(ตัวอย่าง: รักษาระยะห่าง 2 เมตร

ติดผ้า màn หรือ ฉากกัน

หากคุณมีห้องนอนเพียงห้องเดียว ให้หันศีรษะ และขาตรงข้ามกัน)



• ถ้าเป็นไปได้ให้จำกัดจำนวนคนที่ดูแลคุณให้เหลือเพียงคนเดียว

อย่าขอให้คนที่ตั้งครรภ์ หรือป่วยดูแลคุณ

• สวมหน้ากากอนามัยทุกคน รักษา 「มารยาทในการไอ」

• ล้าง และฆ่าเชื้อมือ และนิ้วให้สะอาด

• ระบายอากาศ (เปลี่ยนอากาศในห้องอย่างน้อยสองครั้งขึ้นไปต่อชั่วโมง)

• ฆ่าเชื้อในสถานที่ที่ทุกคนใช้ หรือสัมผัส (ตัวอย่าง: ห้องน้ำ, อ่างอาบน้ำ, ลูกบิดประตู)

• อย่าใช้ผ้าขนหนู หรือเครื่องใช้บนโต๊ะอาหารร่วมกัน (เวลาล้าง ให้ล้างส่วนของทุกคนด้วยกันก็ได้)

• ซักเสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว และผ้าปูที่นอนที่สกปรก ผู้ซักผ้าให้สวมถุงมือ และหน้ากากอนามัย

• อย่าสัมผัสขยับปิดปากถุงให้สนิทแล้วทิ้ง

อ้างอิง・ที่มา (ณ วันที่ 12 พฤศจิกายน 2020)

「COVID-19 について色々な国の言葉で説明します」(厚生労働省)

<https://www.covid19-info.jp/>

「新型コロナウイルスに関する Q&A(一般の方向け)」(厚生労働省・日本語)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html

「ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合家庭内でご注意いただきたいこと
～8つのポイント～」(厚生労働省・日本語 PDF)

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000601721.pdf>

「新型コロナウイルスなどの感染症対策のためのご家庭でのごみの捨て方
～家庭ごみを出すときに心がける5つのこと～」(環境省)

・日本語 PDF

https://www.env.go.jp/recycle/waste/sp_contr/infection/leaflet6.pdf

・英語 PDF

https://www.env.go.jp/saigai/novel_coronavirus_2020/covid-19_waste_disposal_en.pdf

「『新型コロナウイルス感染症について』多言語テンプレート」

(一般財団法人 自治体国際化協会)

http://www.clair.or.jp/j/multiculture/tool_library/tools/114526.html