

# เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (COVID-19)

## กรุณาทำตามข้อปฏิบัติดังต่อไปนี้ !



ขอความร่วมมือยังพลเมืองที่อาศัยอยู่ในจังหวัด, ผู้ที่เดินทางเข้ามาในจังหวัด, ผู้ประกอบการและพนักงานร้านค้าในจังหวัดนาคาโนะ

- ① **กรุณาปฏิบัติตามการดำเนินชีวิตในรูปแบบใหม่ (นิวนอร์มอล) ฉบับเข้มข้นอย่างเคร่งครัด.**  
 ✓ ใช้มาตรการป้องกันการติดเชื้อและระมัดระวังเมื่อรับประทานอาหารหรือดื่มกินร่วมกับผู้อื่น。  
 (เช่น, ทำกิจกรรมในระยะเวลาที่สั้น. ไม่ใช้เสียงดังในการสนทนา.)  
 ✓ ให้ความร่วมมือในการใช้มาตรการป้องกันการติดเชื้อเมื่อเข้าไปใช้บริการในร้านค้า。  
 (เช่น, สวมหน้ากากอนามัย. ใช้แอลกอฮอล์ทำความสะอาดฆ่าเชื้อโรค.)
- ② **โปรดระมัดระวังเมื่อไปในเขตพื้นที่ที่มีผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (COVID-19) เป็นจำนวนมาก**  
 (เช่น, สวมหน้ากากอนามัยในสถานที่ที่มีผู้คนจำนวนมาก. ใช้แอลกอฮอล์ทำความสะอาด.)
- ③ **เมื่อมีไข้และรู้สึกวิตกกังวลกรุณาติดต่อศูนย์สาธารณสุข. กรุณาโทรติดต่อที่ศูนย์หรือโรงพยาบาลก่อนที่จะเดินทางไปยังโรงพยาบาล**  
 โทรติดต่อปรึกษาในภาษาต่างประเทศได้ที่หมายเลข 0120-974-998. (ตลอด 24 ชั่วโมง)
- ④ **โปรดใช้มาตรการป้องกันการติดเชื้อในบริษัทอย่างเคร่งครัดเพื่อไม่ให้เกิดการติดเชื้อและการแพร่กระจาย .**  
 ✓ ใช้มาตรการป้องกันการติดเชื้ออย่างเคร่งครัดแม้ในช่วงเวลาพัก เพื่อป้องกันการติดเชื้อและการแพร่กระจาย。  
 (เช่น, ลดจำนวนที่นั่งและเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล. กำหนดเวลาทำความสะอาดฆ่าเชื้อในบริเวณที่ผู้มาใช้บริการนั้นสัมผัส, วัตถุอุณหภูมิร่างกายของผู้มาใช้บริการ, สวมหน้ากากอนามัย, ถ่ายเทอากาศภายในร้าน)  
 ✓ กรุณาปฏิบัติตามแนวทางการป้องกันการติดเชื้ออย่างเคร่งครัด(กฎและข้อควรปฏิบัติเพื่อไม่ให้เกิดการแพร่กระจายของโรคติดเชื้อ)。



長野県PRキャラクター「アルクマ」  
©長野県アルクマ

### ข้อปฏิบัติพื้นฐาน 3 ประการเพื่อป้องกันการติดเชื้อและการแพร่กระจาย

- ① เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล 2 เมตร (หรืออย่างน้อย 1 เมตร)。
- ② สวมหน้ากากอนามัยเมื่อต้องไปในที่ที่มีผู้คนเป็นจำนวนมาก。
- ③ ล้างมืออย่างถูกวิธี. ใช้แอลกอฮอล์ทำความสะอาดมือและนิ้วมือ。

ทุกคนมีโอกาสที่จะได้รับเชื้อของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่(COVID-19)。

หลีกเลี่ยงการละเมิดสิทธิมนุษยชนต่อผู้ป่วยติดเชื้อและครอบครัวผู้ติดเชื้อรวมถึงผู้ที่ทำงานในโรงพยาบาล。

### 信州版「新たな日常のすゝめ」

©長野県アルクマ

