

## เกี่ยวกับการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (COVID-19)

### ■การระบาดของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่คือ ?

เป็นอาการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจที่เกี่ยวกับไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่(COVID-19) โดยจะมีอาการไอ มีไข้ เป็นต้น อาจรุนแรงทำให้มีอาการหนัก เชื้อไวรัสสามารถแพร่กระจายเชื้อไปสู่ผู้อื่นผ่านละอองเสมหะจากการไอจาม น้ำมูก น้ำลาย และผ่านการสัมผัสกับผู้ติดเชื้อ

### ■สำหรับผู้ที่มีอาการต่อไปนี้ ขอให้ปรึกษา

**“ศูนย์ปรึกษาสำหรับผู้เดินทางกลับมาจากต่างประเทศ/ผู้ที่มีโอกาสเสี่ยงติดเชื้อ”**  
หรือไปพบแพทย์ที่ท่านไปรักษาเป็นประจำ

- ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีโรคประจำตัวพื้นฐาน หากมีอาการคล้ายเป็นหวัด เช่นมีไข้ ไอ แม้ว่าอาการจะดูไม่หนักก็ตาม
- มีอาการที่รุนแรง เช่น เมื่อยาลดอาการรุนแรง หรือหายใจลำบาก หรือมีไข้สูง
- มีอาการคล้ายเป็นหวัดที่อาการอาจจะไม่รุนแรง เช่นมีไข้ ไอ เป็นต้น แต่เป็นมาแล้วหลายวัน

เมื่อปรึกษาแล้ว กรณีที่ได้รับคำตอบว่ามีโอกาสที่จะติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ จะแนะนำสถานรักษาพยาบาลเฉพาะทางให้กับท่าน

ขอให้เดินทางไปรับการตรวจโดยใส่หน้ากากอนามัยและเดินทางโดยไม่ใช้บริการการขนส่งสาธารณะ

รายชื่อศูนย์ปรึกษาสำหรับผู้เดินทางกลับมาจากต่างประเทศ/ผู้ที่มีโอกาสเสี่ยงติดเชื้อ

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html)



### ■หน่วยงานรับปรึกษาด้านสุขภาพด้วยภาษาต่างประเทศ

รับปรึกษาด้านสุขภาพโดยเฉพาะขององค์กร AMDA <https://www.amdamedicalcenter.com/>

รับปรึกษาเกี่ยวกับการใช้ชีวิตทั่วประเทศญี่ปุ่น [http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation\\_list.html](http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation_list.html)  
(ภาษาญี่ปุ่น/ภาษาญี่ปุ่นที่เข้าใจง่าย/ภาษาอังกฤษ)

■ข่าวสารหลายภาษาเกี่ยวกับ เวิร์สโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (ภาษาญี่ปุ่นที่เข้าใจง่าย / ภาษาอังกฤษ)

<http://www.clair.or.jp/tabunka/portal/info/contents/114517.php>

(เกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บ / การช่วยเหลือทางการเงิน / เกี่ยวกับวีซ่า เป็นต้น )



### ■พยายามช่วยกันป้องกันการติดเชื้อและการแพร่ระบาด

หากมีอาการไข้หวัด เช่น มีไข้ เป็นต้น ขอให้หยุดเรียน หรือหยุดงาน



การป้องกันด้วยตนเอง

- กลับมาจากข้างนอกควรล้างมือให้สะอาด • ใช้สารแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อที่มือและนิ้ว
- หลีกเลี่ยงสถานที่ปิดมิดชิดไม่มีอากาศถ่ายเท, สถานที่ที่มีผู้คนหนาแน่น, สถานการณ์ที่ต้องออกเสียงพูดคุยในระยะใกล้ชิด
- พยายามให้อากาศภายในห้องถ่ายเท ไม่อับชื้น
- ดูแลสุขภาพสม่ำเสมอ พักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอ
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และดื่มน้ำให้เพียงพออย่างเหมาะสม



ป้องกันไม่ให้เกิดการแพร่ระบาดด้วยการรักษา “มารยาทการไอ”

- หากมีอาการไอ หรือ จามให้สวมหน้ากากอนามัย
- ขณะไอหรือจาม ควรเอาทิชชูปิดปากและจมูก

รับให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์เกี่ยวกับไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่แก่ผู้อาศัยชาวต่างชาติ

เบอร์โทรศัพท์

วันที่รับเรื่อง

วัน ( : ) ~  
( : )

สถานที่ติดต่อ

# ล้างมือให้สะอาด

ถูสบู่ให้เป็นฟองแล้วล้างมือตามขั้นตอนข้างล่างนี้

<p><b>ตรวจเช็คก่อนล้างมือ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ ตัดเล็บสะอาดหรือไม่</li> <li>◆ ถอดนาฬิกาและแหวนหรือยัง</li> </ul> <p>Check ! </p>		<p><b>บริเวณที่สกปรกง่าย</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ ปลายนิ้ว</li> <li>◆ ซอกเล็บ</li> <li>◆ บริเวณหัวแม่มือ</li> <li>◆ ข้อมือ</li> <li>◆ ร่องมือ</li> </ul>
<p>(1) ถูสบู่ให้เป็นฟองแล้วล้างอุ้งมือ</p>	<p>(2) กางนิ้วถูบริเวณหลังมือ</p>	
		
<p>(3) ล้างปลายนิ้วและซอกเล็บให้สะอาด</p>	<p>(4) ทำความสะอาดระหว่างนิ้ว</p>	
		
<p>(5) เอามือข้างหนึ่งกำนิ้วโป้งแล้วถูบิดไปมา</p>	<p>(6) อย่าลืมล้างที่ข้อมือด้วย</p>	
		
<p>ล้างฟองสบู่ออก แล้วใช้ผ้าขนหนูสะอาดเช็ดให้แห้ง</p>		