



みんなで予防新型コロナウイルス!!!

ร่วมด้วยช่วยกันป้องกันไวรัสมรณะอยู่ห่างจากจีน



1月24日からは中国の春節です。たくさんの中国人が日本に観光へやってきました。中国の武漢市で感染拡大している新型コロナウイルスも日本に入ってくるかもしれないので、しっかり予防をして行きましょう。

ตั้งแต่วันที่ 24 มกราคม เป็นวันหยุดปีใหม่ของจีน จะมีชาวจีนจำนวนมากเดินทางเข้ามาท่องเที่ยวที่ญี่ปุ่น ซึ่งอาจจะทำให้ไวรัสมรณะอยู่ห่างเข้ามาถึงประเทศไทย เราจึงควรป้องกันตนเองไม่ให้ติดเชื้อไวรัสเป็นอย่างดี

咳エコチットを心がけましょう。

ข้อควรระวังเวลาตนเองไอหรือจาม

①咳やくしゃみを、他の人に向けてしない。

ไม่หันไปทางคนอื่นเวลาไอหรือจาม

②咳やくしゃみが出る時はマスクをしましょう。

เวลาไอหรือจามให้ใส่หน้ากากอนามัย

③咳やくしゃみを手のひらで止めた時は、

すぐに手を洗いましょう。

หากใช้มือปิดปากเมื่อไอหรือจาม ให้ล้างมือในทันที



こまめな手洗い。ใส่ใจการล้างมือเป็นพิเศษ

流水・石鹼による手洗いで手指などについてウイルスを洗い流しましょう。

ไวรัสอาจจะติดที่ ซอกเล็บ นิ้ว ควรล้างด้วยน้ำไหลหรือสบู่ให้สะอาด



部屋の適度な湿度の保持と換気。

ควบคุมความชื้นของห้องให้เหมาะสมกับระบายนอากาศ

空氣が乾燥すると新型コロナウイルスにかかりやすくなります。加湿器などを使って部屋の適切な湿度 (50~60%) を保つことも効果的です。また、こまめに換気する事も大切です。

ไวรัสจะแพร่กระจายได้ง่ายด้วยอากาศที่แห้ง การใช้เครื่อง

ทำความชื้นในห้องจะช่วยให้การป้องกันมีประสิทธิภาพมากขึ้น

และเปิดหน้าต่างห้องเพื่อถ่ายเทอากาศก็สำคัญ



十分な休養とバランスのとれた食事。

พักผ่อนและทานอาหารให้เพียงพอ

十分な休養とバランスのとれた食事が体を新型コロナウイルスから守ります。

การพักผ่อนและการทานอาหารให้เพียงพอจะช่วยปกป้อง

ร่างกายจากไวรัสได้



人混みへの外出はひかえる。หลีกเลี่ยงการออกไป

ข้างนอกที่มีผู้คน

①新型コロナウイルスが流行してきたら、人混みへの外出はひかえましょう。

ถ้าหากไวรัสเกิดการระบาด ควรเลี่ยงการออกไปข้างนอก

②外に出る時はマスクをしましょう。

หากจำเป็นต้องออกไปข้างนอกให้ใช้หน้ากากอนามัยทุกครั้ง



熱や体がだるい時に必ず会社へ報告しましょう！！

หากมีไข้หรือรู้สึกไม่สบายตัว ต้องแจ้งให้ทางบริษัททราบโดยทันที

