

เพื่อป้องกันและระงับการแพร่กระจายการติดเชื้อ COVID-19

(โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่)



สแกนเว็บไซต์ ("คู่มือแนะนำ COVID-19 หลายภาษา" กระทรวงสาธารณสุข แรงงาน และสวัสดิการ) ที่ <https://www.c19.mhlw.go.jp>

ควรทำอะไรในชีวิตประจำวัน

COVID-19 เป็นโรคติดต่อซึ่งเกิดจากไวรัสโคโรนา (SARS - CoV-2) ก่อให้เกิดอาการหลักคือ มีไข้ ไอ ฯลฯ โดยทั่วไปจะติดต่อผ่านละอองฝอยหรือติดต่อผ่านการสัมผัส โปรดระมัดระวังหัวข้อต่อไปนี้โดยเฉพาะ

หลีกเลี่ยง 3 สถานแพร่เชื้อ (สถานที่อับอากาศ, สถานที่แออัดที่มีผู้คนคับคั่ง, สถานการณ์ที่มีการสัมผัสใกล้ชิด) และใช้งาน COVID-19 Contact-Confirming Application (COCOA) ที่ช่วยให้สามารถรู้ได้ว่าเกิดการสัมผัสกับผู้ติดเชื้อหรือไม่

ดาวน์โหลด COCOA ที่นี่



Google Play App Store



หลีกเลี่ยงสถานที่อับอากาศ



หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด



หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิด

เมื่อมีอาการไข้หวัด เช่น มีไข้ โปรดหยุดโรงเรียน หยุดงาน หลีกเลี่ยงการออกนอกบ้าน วัดและบันทึกอุณหภูมิร่างกายทุกวัน



หลีกเลี่ยงการออกนอกบ้าน



วัดและบันทึกอุณหภูมิร่างกายทุกวัน

ผู้ที่มีโรคประจำตัวและเกิดการเปลี่ยนแปลงของอาการ หรือผู้ที่กังวลว่าเป็นโรคอื่นนอกจาก COVID-19 โปรดโทรศัพท์ปรึกษาแพทย์ประจำตัวเป็นอันดับแรก



โทรปรึกษาแพทย์ประจำตัวเป็นอันดับแรก



หากคิดว่าอาจจะติดเชื้อ COVID-19 ควรอย่างไร

หากคิดว่าอาจจะติดเชื้อ COVID-19 ควรทำอย่างไร



**โปรดอย่าไปสถานพยาบาลในทันที ให้โทรปรึกษาก่อน
กรุณาดูรายละเอียดในเว็บไซต์**



*แพทย์จะเป็นผู้วินิจฉัยให้แก่ผู้ป่วยแต่ละรายว่าจำเป็นต้องตรวจโรคหรือไม่

● โปรดปรึกษาเรา หากตรงอย่างน้อยหนึ่งอย่างตามข้อใดข้อหนึ่งต่อไปนี้ โปรดดูข้อมูลช่องทางติดต่อศูนย์บริการข้อมูลในท้องถิ่นจากเว็บไซต์ด้านบน

● มีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นอย่างหนัก เช่น หายใจลำบาก ปวดเมื่อย (เหนื่อยล้า) มีไข้สูง

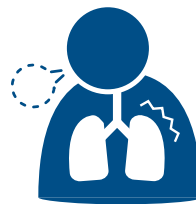
อาการของแต่ละคนแตกต่างกัน ดังนั้น หากคิดว่ามีอาการหนัก กรุณาปรึกษาทันที

● ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดอาการสาหัส* และมีอาการไข้หวัดที่ไม่รุนแรง เช่น มีไข้ ไอ เป็นต้น

*ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน โรคหัวใจบกพร่อง โรคทางเดินหายใจ (เช่น COPD) ผู้รับการรักษาโดยการฟอกเลือด ผู้ที่ใช้ยากดภูมิคุ้มกันหรือยาต้านมะเร็ง เป็นต้น

● นอกเหนือจากที่กล่าวด้านบน ผู้ที่มีอาการไข้หวัดที่ไม่รุนแรงอย่างต่อเนื่อง เช่น มีไข้ ไอ เป็นต้น

อาการของแต่ละคนแตกต่างกัน ดังนั้น หากคิดว่ามีอาการหนัก กรุณาปรึกษาทันที หากมีอาการติดต่อกัน 4 วันขึ้นไป กรุณาปรึกษาทันที ผู้ที่ต้องกินยาลดไข้หรือยาอื่น ๆ อย่างต่อเนื่องก็เช่นกัน



หายใจลำบาก



เหนื่อยล้า



มีไข้สูง



เด็ก



สตรีมีครรภ์

● ผู้ที่กำลังตั้งครรภ์หรือมีบุตร กรุณาดูเว็บไซต์ควบคู่ไปด้วย



● นอกจาก ศูนย์ปรึกษาสำหรับผม ยังสามารถปรึกษาได้ที่สมาคมแพทย์หรือสถานรักษาพยาบาล ขึ้นอยู่กับแต่ละท้องถิ่น

● หากได้รับคำสั่งจากเทศบาลหรือสถานีอนามัยหรือด่านตรวจโรคที่อยู่ใกล้บ้าน กรุณาทำตามคำแนะนำนั้น

หากต้องเข้ารับการตรวจในสถานพยาบาล ต้องระวังอะไรบ้าง

โปรดฟังระวังหัวข้อต่อไปนี้เมื่อเข้ารับการตรวจ

● พบเหตุการณ์แพร่กระจายของการติดเชื้ออันเนื่องมาจากการเข้ารับการตรวจที่สถานพยาบาลหลายแห่ง ดังนั้น หากไม่ได้รับคำสั่งจากแพทย์ โปรดเลี่ยงการเข้ารับการตรวจที่สถานพยาบาลหลายแห่ง

● เมื่อเข้ารับการตรวจที่สถานพยาบาล กรุณาใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือและนิ้วให้สะอาด และรักษามารยาทการโอ-จาบ*

*ใช้หน้ากากอนามัย กระดาษทิชชู ผ้าเช็ดหน้า แขนเสื้อ ข้อพับแขน ฯลฯ ปิดปากและจมูก ขณะไอหรือจาม



สอบถามด้วยภาษาของคุณได้หรือไม่

รองรับเป็นบางส่วน
โปรดดูข้อมูลช่องทางติดต่อศูนย์บริการข้อมูลในท้องถิ่นจากเว็บไซต์

สแกนเว็บไซต์ ("คู่มือแนะนำ COVID-19 หลากภาษา" กระทรวงสาธารณสุข แรงงาน และสวัสดิการ) ที่นี่

<https://www.c19.mhlw.go.jp>

