

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



■หน่วยงานรับปรึกษาด้วยภาษาต่างประเทศ

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

รับปรึกษาเกี่ยวกับการใช้ชีวิตทั่วประเทศญี่ปุ่น http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation_list.html
(ภาษาญี่ปุ่น/ภาษาญี่ปุ่นที่เข้าใจง่าย/ภาษาอังกฤษ)

■ข่าวสารหลายภาษาเกี่ยวกับไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (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 ควรเอาทิชชูป้องปากและจมูก



ล้างมือให้สะอาด

ถูสบู่ให้เป็นฟองแล้วล้างมือตามขั้นตอนข้างล่างนี้

<p style="text-align: center; background-color: #f8d7da; padding: 2px;">ตรวจเช็คก่อนล้างมือ</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ ตัดเล็บสะอาดหรือไม่ ◆ ถอดนาฬิกาและแหวนหรือยัง <p style="color: blue; font-weight: bold;">Check !</p> 		<p style="text-align: center; background-color: #f8d7da; padding: 2px;">บริเวณที่สกปรกง่าย</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ ปลายนิ้ว ◆ ซอกเล็บ ◆ บริเวณหัวแม่มือ ◆ ข้อมือ ◆ ร่องมือ
(1) ถูสบู่ให้เป็นฟองแล้วล้างอุ้งมือ	(2) กางนิ้วถูบริเวณหลังมือ	
		
(3) ล้างปลายนิ้วและซอกเล็บให้สะอาด	(4) ทำความสะอาดระหว่างนิ้ว	
		
(5) เอามือข้างหนึ่งกำนิ้วโป้งแล้วถูบิดไปมา	(6) อย่าลืมล้างที่ข้อมือด้วย	
		
ล้างฟองสบู่ ออก แล้วใช้ผ้าขนหนูสะอาดเช็ดให้แห้ง		