

การระวังเพื่อป้องกันการติดโรคติดเชื้อโคโรนาสายพันธุ์ใหม่

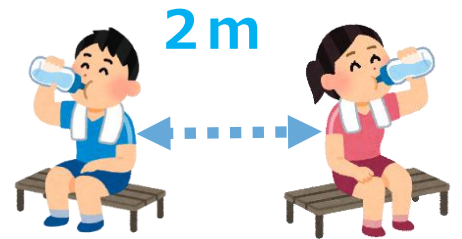
ก่อนไปทำงาน

- วัดอุณหภูมิความร้อนของร่างกายด้วยปรอทวัดอุณหภูมิ หาก①มีอุณหภูมิสูงกว่า 37.5°C (องศา)
- ②มีอาการเมื่อยล้าต่างๆ มีอาการของไข้หวัด กรณีสภาพร่างกายต่างไปจากที่เคย ให้แจ้งผู้กำกับดูแลการฝึกงานด้านเทคนิคและผู้กำกับดูแลเรื่องการใช้ชีวิตของผู้ฝึกงานด้านเทคนิค



เมื่อออกไปข้างนอก

- เมื่อรู้สึกไม่สบาย ขอให้หยุดออกไปข้างนอก
- ขอให้สวมหน้ากากอนามัยเมื่อออกข้างนอก ในวันที่อากาศร้อนขอให้ระมัดระวังอาการโรคลมแดด เมื่ออยู่ข้างนอกหากรักษาระยะห่างที่เหมาะสมระหว่างผู้อื่นได้ (2 เมตร) ก็ขอให้ถอดหน้ากาก



เมื่อกลับมาจากการออกไปข้างนอก

- ขอให้ใช้สบู่ล้างมืออย่างบรรจง ผ้าขนหนูเช็ดมือก็ขอให้ใช้ของตัวเอง
- เมื่อจะทิ้ง หน้ากากอนามัยและทิชชูที่ใช้แล้ว ถูมือต่างๆ ขอให้มัดปิดปากถุงขยะให้แน่นแล้วทิ้งทิ้งเพื่อไม่ให้ผู้อื่นมาสัมผัสโดน



เมื่อใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับคนอื่นๆ

- แม้จะเป็นในบ้าน ขอให้อยู่ห่างกับคนอื่นในระยะ 2 เมตร
- สวมหน้ากากอนามัยเมื่อมีการสนทนากัน ขอให้ไม่พูดเสียงดัง
- หลังจากไอหรือจามแล้ว ขอให้ล้างมือด้วย ขอให้ใช้ผ้าขนหนูเช็ดมือของตัวเอง
- ขอให้เปิดหน้าต่างเพื่อระบายอากาศประมาณ 2 ครั้งต่อ 1 ชั่วโมง
- สิ่งของที่ใช้ร่วมกับผู้อื่น (รีโมทคอนโทรล ตู้เย็น สวิตช์ไฟฟ้า ไม้กวาด) เมื่อใช้แล้ว ขอให้ทำการฆ่าเชื้อด้วย
- หลังใช้ห้องสุขาให้ปิดฝาชักโครกก่อนแล้วค่อยกดชักโครก

【เมื่อทานอาหาร】

- ก่อนทานอาหาร หลังทานอาหาร ขอให้ล้างมือด้วย ผ้าขนหนูเช็ดมือขอให้ใช้ของตัวเอง
- เวลาทานอาหารขอให้นั่งเรียงกันไปทางด้านข้างเก้าอี้ที่ทำได้
- การทานอาหารขอให้เตรียมภาชนะจานแยกส่วนตัวของใครของมัน



เมื่อใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่น ๆ

【เวลาอาบน้ำ】

- ขอให้ใช้ผ้าเช็ดตัวของตัวเอง
- ขอให้ผลัดกันใช้ห้องอาบน้ำตามลำดับทีละคน

【เวลานอน】

- ขอให้พยายามเว้นระยะห่างจากคนอื่นที่นอนห้องเดียวกันเท่าที่ทำได้
- ขอให้ตำแหน่งศีรษะอยู่คนละตำแหน่งของกันและกันในเวลาอนเท่าที่จะทำได้

ขอให้ระมัดระวังอาการโรคลมแดดด้วย

- เพื่อป้องกันอาการโรคลมแดด ให้เปิดหน้าต่างเพื่อระบายอากาศ ปรับระดับอุณหภูมิของเครื่องปรับอากาศบ่อยๆ ขอให้หลีกเลี่ยงความร้อน
- ในสภาวะอากาศร้อนและมีความชื้นสูงเมื่ออยู่ข้างนอกหากรักษาระยะห่างที่เหมาะสม ระหว่างผู้อื่นได้ (ตั้งแต่ 2 เมตรขึ้นไป) ขอให้ถอดหน้ากาก
- เมื่อสวมหน้ากากอนามัย หลีกเลี่ยงการทำงานหนักหรือการออกกำลังกายหักโหม ถอดหน้ากากเพื่อผ่อนคลาย ตามสมควร เมื่อสามารถรักษาระยะห่างระหว่างผู้คนรอบข้าง
- ขอให้ดื่มน้ำแม้ไม่รู้สึกกระหายน้ำ (ใน 1 วันควรดื่มน้ำประมาณ 1.2 ลิตร)
- เมื่อรู้สึกอยากอาเจียน วิงเวียนศีรษะ ขอให้แจ้งผู้กำกับดูแลการฝึกงานด้านเทคนิคและผู้กำกับดูแลด้านการใช้ชีวิตทันที ทำให้ร่างกายเย็น ดื่มน้ำ เมื่อรู้สึกไม่สบาย ขอให้พักอยู่ที่บ้านพัก



※เมื่ออยากทราบรายละเอียดเพิ่มเติม กรุณาเข้าไปดูที่เว็บไซต์ด้านล่างนี้

- ข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่

http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10_00046.html

- ข้อมูลละเอียดเกี่ยวกับการป้องกันโรคลมแดด

<https://www.otit.go.jp/heatstroke/>

โสมเพจกระทรวงสาธารณสุขแรงงานและสวัสดิการ

โสมเพจองค์กรฝึกงานด้านเทคนิคสำหรับชาวต่างชาติ

