

ขอความร่วมมือไปยังพลเมืองของจังหวัดทุกท่าน

สำหรับการดำเนิน “มาตรการสำคัญในการป้องกันการแพร่ระบาด”

จังหวัดนากาโนะมีการดำเนินมาตรการสำคัญในการป้องกันการแพร่ระบาด ตั้งแต่วันที่ 27 มกราคม ถึง 6 มีนาคม 2022

จึงขอความร่วมมือทุกท่านปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้ในช่วงระยะเวลาที่มีการดำเนินมาตรการดังกล่าว

งดเดินทางไปยังสถานที่ (ร้านค้า / สิ่งอำนวยความสะดวก) ที่มีความเสี่ยงในการติดเชื้อสูง



พื้นที่ปิดทึบ
ที่มีการถ่ายเทอากาศ
ไม่เพียงพอ



พื้นที่คนหนาแน่น
ที่ผู้คนจำนวนมาก
มารวมตัวกัน



พื้นที่ที่สัมผัสกันใกล้ชิด
ที่คนพูดคุยและสนทนากัน
อย่างใกล้ชิด

มาตรการเพื่อป้องกันการติดเชื้อ

① อยู่ห่างจากคนอื่น 2 เมตร



② สวมหน้ากากอนามัยให้ถูกวิธี



③ ล้างและฆ่าเชื้อที่มือและนิ้วมือ



④ ถ่ายเทอากาศ



⑤ ลดโอกาสในการพบปะผู้คน



⑥ ทานอาหารกับคนที่เจอเป็นประจำ



หากที่บ้านมีผู้พักอาศัย ผู้ที่มีอาการป่วย หรือมีผู้เสี่ยงสูงที่มีการสัมผัสผู้ติดเชื้อ
โปรดดำเนินมาตรการป้องกัน เช่น สวมหน้ากากอนามัยแม้อยู่ที่บ้าน

หากท่านรู้สึกไม่สบาย อย่าออกนอกบ้าน และให้ปรึกษาแพทย์ประจำตัวทางโทรศัพท์

หากท่านไม่มีแพทย์ประจำตัว หรือต้องการปรึกษาเป็นภาษาต่างประเทศโปรดติดต่อ

TEL 0120-974-998 เพื่อขอคำปรึกษา (ตลอด 24 ชั่วโมง)

เว็บไซต์ศูนย์ให้คำปรึกษาสังคมพหุวัฒนธรรม จังหวัดนากาโนะ

<https://www.naganoken-tabunka-center.jp/th/covid19-info/>

