נגיף קורונה חדש- מידע לציבור בשפה התאית, 17/3/20

17 มีนาคม 2563

อ้างอิง 159050420

<u>กระทรวงสาธารณสุขประกาศว่า ห้ามไปสวนสาธารณะ ห้ามไปห้างสรรพสินค้า ห้ามไปทะเล</u>

<u>นี้คือมาตรการล่าสุดของกระทรวงสาธารณสุข</u>

1. ห้ามออกจากบ้าน นอกจากสถานการณ์ที่จำเป็นจริง ๆ (ทำงาน ตามข้อจำกัดที่จะรายละเอียดดังต่อไปนี้ ตามระเบียบที่จะรายงานแยกต่างหาก ซื้ออาหาร ยา บริการทางการแพทย์ และบริการที่สำคัญต่าง ๆ)

2. ห้ามออกจากบ้านไปสวนสาธารณะ สวนเด็กเล่น ชายหาด สระว่ายน้ำ ห้องสมุด พิพิธภัณฑ์ เขตอนุรักษ์ธรรมชาติ หรือพื้นที่สาธารณะต่าง ๆ ยกเว้นครอบครัวไปพร้อมกับเด็กหรือพาสุนักไปเดินเล่น (โดดเดี่ยว)

3. ห้ามจัดกิจกรรมสอนพิเศษ แม้จะเป็นจำนวนเด็กไม่เยอะก็ตาม โดยเฉพาะกิจกรรมการออกกำลังกายและโรงยิม กฎนี้บังคับใช้กิจกรรมของรัฐบาลและของชุมชน สามารถไปออกกำลังกายโดยไม่ได้นัดหมายที่เป็นกลุมไม่เกินห้าคนในขนะที่จะห่างกันสองเมตร

4. ต้องรักษาความสำพันธุ์ระหว่างเพื่อนโดยสื่สารทางไกลและหลีกเลี่ยงการพบปะสังสรรค์เพื่อนหรือครอบครัวที่ไม่ได้อยู่บ้านเดี่ยวกันประจำ

5. แนวทางสำหรับประชากรที่มีความเสี่ยง – ผู้สูงอายุกับคนทุกไวที่เป็นโรคเช่น โรครื้อรัง โรคยืดเยื้อเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจโดยเฉพาะโรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ตัวเอง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคและสภาวะที่มีผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน คนที่เป็นโรคมะเร็งหรือมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกันต้องพยายามที่จะไม่ออกจากบ้าน หลีกเลี่ยงการพบปะสังสรรค์ยกเว้นบริการที่จำเป็น ต้องให้เพื่อนหรือครอบครัวช่วยเหลือกับการซื้ออาหารเก็บที่บ้าน

6. ลดความจำเป็นที่จะออกจากบ้านเช่นอย่างนี้

   6.1. ทำงานที่บ้าน สายวิดีโอและการประชุมทางโทรศัพท์

   6.2. ทุกนายจ้างต้องดูแลให้ลูกจ้างยืนห่างจากกันสองเมตรและตรวดสอบว่าทุกคนใช้ถูกหลักอนามัยอย่างถูกต้อง

   6.3. บริการจัดส่งสินค้า – ต้องส่งแค่ประตูหน้าบ้าน

6.4. รักษาทางทันตกรรม –
แนะนำให้เลื่อนเวลาการรักษาฟันยกเว้นการรักษาที่จำเป็นหรือฉุกเฉิน

7. ถ้าออกจากบ้านในสถานการณ์ที่จำเป็น (ตามข้อ 1) –
ต้องลดการติดต่อระหว่างคนและรักษาการยืนระยะห่างกันสองเมตร

8. การใช้บริการทางการแพทย์

8.1. แนะนำว่าถ้ามีปัญหาเรื่องร่างกายให้ใช้บริการทางการแพทย์ที่เป็นทางไกล โดยไม่ต้องไปคลินิกเท่าที่ทำได้และตามแนวทางขององค์กรการดูแลสุขภาพที่อินเทอร์เน็ตและสื่อ

8.2. ด้วยกับต้นการกักกันทุกคนต้องรู้จักวิธีสื่สารกับองค์กรการดูแลสุขภาพที่คุณเป็นสมาชิก
ต้องทดสอบไว้โดยอินเมอร์เน็ตหรือกับครอบครัวว่าแนวทางขององค์กรการดูแลสุขภาพของคุณคืออะไรเพื่อเวลาที่ต้องใช้บริการทางการแพทย์
(คุณต้องตรวจดูว่าคุณสามารถทักองค์กรการดูแลสุขภาพของคุณได้และตามแนวทางของมัน)

8.3. ถ้ารู้สึกว่าเริมป่วย เป็นไข้
มีอาการเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจหรือไม่มีก็ตาม
ต้องเข้าการกักกันที่บ้านและห้ามใกล้คนในบ้าน
ต้องตรวจไข้วันละสองครั้ง ถ้าคุณกังวล -
ทักหมอหรือองค์กรการดูแลสุขภาพที่คุณเป็นสมาชิก

8.4. ถ้าเป็นไข้ ผู้ป่วยต้องกักกันถึงสองวันหลังจากหายเป็นไข้
คนอื่นในบ้านต้องกักกันโดยเฉพาะในกรณีที่หมอวินิจฉัยว่าเป็นโรคโคโรน่า

<u>กฎระเบียบเพิ่ม</u>

- ห้ามจับและสำผัสกันโดยเฉพาะการกอดและการจับมือ
- เวลาเปิดประตูอย่าใช้มือ
- พยายามอย่าจับหน้าตนเอง
- ล้างมือบ่อย ๆ
- ระบายอากาศในบ้านให้มากที่สุด
- ต้องฆ่าเชื้อลูกบิดประตูและประตู

- หลีกเลี่ยงการจูบเมซูซาและวัตถุศาสนาต่าง ๆ
- **หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า และมอระกู่ – มันเป็นโอกาสดีที่จะเลิกการสูบบุหรี่!**
- ห้ามกินข้าวจากถ้วยเดี่ยวกันและห้ามกินข้าวจากปากคนอื่น
- พยายามกินอาหารดีต่อสุขภาพและออกกำลังกายในช่วงเวลาที่ต้องอยู่ในบ้าน (แนวทางแยกต่างหาก)

<u>กฎระเบียบข้างนอกบ้าน</u>

1. <u>ตอนไหนออกจากบ้านได้</u>

1.1. การดูแลทางการแพทย์อย่างเร่งด่วน –
ห้ามคนที่มีอาการเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจออกจากบ้าน
ยกเว้นเหตุฉุกเฉินทางการแพทย์

1.2. คนงาน – ตามแนวทางและกฎระเบียบของรัฐบาลที่จะรายงานแยกต่างหาก

1.3. ออกเพื่อที่จะซื้อสินค้าที่จำเป็น
ถ้าไม่มีการจัดส่งสินของและไม่มีคนในครอบครัวที่จะออกไปซื้อให้
(สำหรับผู้อายุสูงและผู้ป่วยโรคเรื้อรัง)

1.4. งานศพ –
ลดจำนวนคนให้มากที่สุดเท่าที่จำเป็นด้วยกับคนในครอบครัวสนิดเท่านั้น
รักษาการยืนระยะห่างกันสองเมตร หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่อับ

1.5. อนุญาตให้ออกจากบ้านไปเดินเล่นคนเดียวในสวนที่บ้านหรือสถานที่เปลี่ยว ไม่เกิน 10 นาที ต้องเข้าลิฟต์คนเดียวหรือยืนห่างจากคนอื่นให้มากที่สุด

1.6. การดูแลเด็ก – สองครอบครัวด้วยกันอย่างประจำเพื่อการดูแลเด็กแรกเกิด

2. <u>วิธีการปฏิบัติตนเวลาออกจากบ้าน</u>

2.1. ออกโดยรถยนต์ส่วนตัว –
หนึ่งคนต่อหนึ่งคันเท่านั้นหรือคนในครอบครัวที่อยู่บ้านเดี่ยวกัน
ยกเว้นเมื่อตอนจำเป็นต้องมีคนดูแล
เช่นตอนเวลาพาผู้ป่วยไปพบแพทย์อย่างที่ไม่ใช่ฉุกเฉิน

2.2. หลีกเลี่ยงการใช้ขนส่งสาธารณะให้มากที่สุด – แนวทางแยกต่างหาก

2.3. รักษาการยืนระยะห่างกันสองเมตรเวลาไปถึงสถานที่สาธารณะที่มีคน

2.4. รักษาสุขอนามัยของมือและสุขอนามัยของการหายใจ

3. <u>วิธีการปฏิบัติตนที่ทำงาน</u>

3.1. ต้องรักษาการยืนห่างกันอย่างน้อยระยะสองเมตรในทุกสถานที่ที่คนงานอยู่

3.2. ต้องตรวจไข้ก่อนที่ออกไปทำงาน
ถ้ามีไข้หรืออาการเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจห้ามไปทำงานและต้องปติบัดตามกฎการกักกัน แนะนำให้บันทึกอุณหภูมิ (ตอนเช้าและเย็น)

3.3. ต้องล้างมือเวลาเข้าและออกจากที่ทำงาน และไม่เกินทุกสามชั่วโมงต่อครั้ง

3.4. พยายามให้มากที่สุดอย่าจับจมูกและปาก ถ้าจับแล้วต้องล้างมือ

3.5. ต้องแจกจ่ายกระดาษทิชชูให้ลูกจ้างมีใช้เสมอ

3.6. ต้องรักษาวิธีการปฏิบัติตนตามที่ระบุไว้ข้างต้น

4. ต่อจากวันอาทิตย์ที่ 22 เดือนมีนาคม
จะหยุดการวิชาเลือกในโรงพยาบาลของรัฐ ประกาศรายละเอียดจะออกต่อไป

5. ร้านค้าที่ไม่จำเป็นตามที่กำหนดไว้ในประกาศ (เช่นร้านขายเครื่องเทศ ยา และอุปกรณ์อาบน้ำ) ต้องปิด

ขอแสดงความนับถือ

เอ็ยยาล บะซน

โกฆษกกระทรวงสาธารณสุข