



วิถีชีวิตใหม่ในสถานที่ทำงาน สู้ภัยโควิด-19



ไวรัสโคโรนาจะทำลายปอดของท่าน และบางครั้งอาจเป็นอันตรายถึงตายได้ หากมีอาการ ไข้, ไอ, เจ็บคอ, น้ำมูกไหล เหนื่อยหอบหรือหายใจลำบาก ท่านต้องแยก และกักตนเองอยู่ที่บ้านโดยใส่หน้ากากตลอดเวลา เพื่อดูอาการ ถ้าอาการไม่ดีขึ้น ให้ท่านรีบไปที่โรงพยาบาลและแจ้งเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลให้ทราบทันที

อาการ



ตัวร้อน



ไอ



เจ็บคอ



หายใจลำบาก

อยู่อย่างไรให้ปลอดภัยจากโควิด-19 ในสถานที่ทำงาน

ใส่หน้ากากป้องกันไวรัสตลอดเวลา



ทำความสะอาดพื้นที่ผิวสัมผัส
ที่มีการใช้ร่วมกันบ่อย



ลดความแออัด
ไม่จัดกิจกรรมที่มีการสัมผัสร่วมกัน



ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำ
หรือเจลแอลกอฮอล์ล้างมือ โดยเฉพาะก่อน
กินอาหารหรือหลังหยิบจับสิ่งของ



เมื่อพูดคุยกัน ต้องห่างกัน 2 เมตร



กินอาหารแยกจากผู้อื่น



ใช้ภาชนะอาหารหรือแก้วน้ำของตนเอง
เท่านั้น เมื่อกินอาหารหรือดื่มน้ำ



หลีกเลี่ยงการใช้มือจับหรือสัมผัสบริเวณ
ใบหน้าของตนเอง



ปิดปากและจมูกทุกครั้งเมื่อไอหรือจาม





ကိုဗစ်-၁၉ (COVID-19) အားကာကွယ်ခြင်း



ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်(စ်)သည် အဆုတ်ကိုထိခိုက်စေပြီး အချို့သောအခြေအနေများတွင် သေစေသည်အထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သင့်တွင် ဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းစသည့် ရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားရပါက မိမိနေအိမ်တွင် သီးခြားနေထိုင်ခြင်း (home quarantine) နှင့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(mask) ကို အမြဲတပ်ထားခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ရပါမည်။ အကယ်၍ ရောဂါလက္ခဏာများ မသက်သာပါက ဆေးရုံသို့ချက်ချင်းသွားပြီး ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း များအား အကြောင်းကြားပါ။

ရောဂါလက္ခဏာများ



ဖျားခြင်း



ချောင်းဆိုးခြင်း



လည်ချောင်းနာခြင်း



အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း

ကိုဗစ်-၁၉ (Covid-19) အန္တရာယ်မှကင်းဝေးအောင်ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။

- 

ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) ကို အမြဲ တပ်ထားပါ။
- 

အလုပ်တွင်ရှိသောအသုံးအဆောင် ပစ္စည်းများအား သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။ (ဥပမာ- စားပွဲများ၊ ထိုင်ခုံများနှင့် လူအများ မျှဝေသုံးစွဲကြသောပစ္စည်းများ၊ နေရာများ)
- 

မလိုအပ်သော လှုပ်ရှားမှုများအတွက် လူစုဝေးခြင်းများ မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- 

တစ်ခုခုအားကိုင်တွယ်ပြီးနောက် နှင့် အစာမစားမီ သင်၏လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေ သုံးပြီးအမြဲဆေးပါ (သို့မဟုတ်) လက်သန့်စင်ဆေးရည်ဖြင့်ဆေးကြောပါ။
- 

အချင်းချင်းပြောဆိုဆက်ဆံကြရာတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး ၂မီတာ (၆ပေ) အကွာတွင် နေပါ။
- 

အခြားသူများနှင့်အတူတကွ မစားသောက်ပါနှင့်။
- 

စားသောက်သည့်အချိန်တွင် မိမိ၏ကိုယ်ပိုင် ဇွန်း၊ ခက်ရင်း၊ တူ၊ ပန်းကန်၊ ဖန်ခွက်နှင့် ပိုက်ကိုသာ အသုံးပြုပါ။
- 

မျက်နှာအားလက်ဖြင့်ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- 

နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါ နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်ကို တစ်ရှူးဖြင့် လိုခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ပါ။





ការរស់នៅថ្មីសម្រាប់ពលករបរទេស ក្នុងសម័យកូវីដ-19



វិស័យកូវីដ-19 អាចរាតត្បាតបំផ្លាញស្ថិតិរបស់អ្នក និងអាចបណ្តាលអោយបាត់បង់ជីវិតបាន។ ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាស្តែងចេញដូចជា ក្តៅខ្លួន ក្អក ឈឺចំពង់ក ហៀរសំបោរ និងពិបាកដកដង្ហើម។ អ្នកអាចនៅដាច់ដោយឡែកដោយខ្លួនឯងនៅផ្ទះ និងពាក់ម៉ាស់ការពារជាប់ជានិច្ច។ ប្រសិនបើអាការៈទាំងនេះមិនធូរស្បើយ ឬកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរទៅ សូមប្រញាប់ទៅមន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់។

រោគសញ្ញាស្តែងចេញ



ក្តៅខ្លួន



ក្អក



ឈឺក



ពិបាកដកដង្ហើម

វិធីសាស្ត្រក្នុងការរក្សាសុវត្ថិភាពពីជំងឺកូវីដ-19 នៅកន្លែងធ្វើការ

សូមពាក់ម៉ាស់អោយបានជាប់លាប់



សូមសម្អាតកន្លែងដែលអ្នកធ្វើការអោយបានទៀងទាត់



សូមកុំមានការជួបជុំក្នុងករណីមិនចាំបាច់



គួរលាងសម្អាតដៃអោយបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹក ឬក៏ប្រើប្រាស់ដៃលាងដៃ ជាពិសេសមុនពេលពិសាអាហារ ឬប៉ះពាល់របស់ផ្សេងៗ



គួរឈរគម្លាតយ៉ាងតិចពី ១ ទៅ ២ ម៉ែត្រពីគ្នា នៅពេលដែលអ្នកនិយាយគ្នា ឬឈរជិតគ្នា



គួរញ៉ាំអាហារដាច់ដោយឡែកពីគ្នា



គួរប្រើប្រាស់របស់ផ្ទាល់ខ្លួនដូចជា ស្លាបព្រា សម ចម្អិន ចាន កែវ និងទុយោពេលញ៉ាំអាហារ និងពិសានិក



មិនគួរយកដៃប៉ះពាល់បរិវេណមុខខ្លួនឯងឡើយ



គួរខ្ទប់មាត់ និងច្រមុះរបស់អ្នកជាមួយក្រដាសរាវលំពេលដែលអ្នកក្អក និងកណ្តាស់





ວິຖີຊີວິດໃໝ່ເພື່ອສູ້ໄພໂຄວິດ-19



ໄວຣັສໂຄໂຣນາ ຈະທຳລາຍປອດຂອງທ່ານ ແລະ ບາງກໍລະນີອາດເຖິງແກ່ຊີວິດ, ຫາກທ່ານມີອາການ ໄຂ້, ໄອ, ເຈັບຄໍ, ນ້ຳມູກໄຫລ ແລະ ເມື່ອຍຫອບ ຫລື ຫາຍໃຈລຳບາກ. ທ່ານຕ້ອງແຍກ ແລະ ກັກຕົນເອງຢູ່ທີ່ບ້ານໂດຍໃສ່ໜ້າກາກຕະຫລອດເວລາ ເພື່ອເບິ່ງອາການ. ຖ້າຫາກອາການບໍ່ດີຂຶ້ນ ຂໍໃຫ້ທ່ານໄປກວດທີ່ໂຮງໝໍ ແລະ ແຈ້ງເຈົ້າໜ້າທີ່ຂອງໂຮງໝໍທັນທີ

ອາການ:



ມີໄຂ້



ໄອ



ເຈັບຄໍ



ຫາຍໃຈລຳບາກ

ການດູແລໂຕເອງໃນສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ

ໃສ່ໜ້າກາກຕະຫລອດເວລາ



ໝັ້ນທຳຄວາມສະອາດສະຖານທີ່ທີ່ໃຊ້ຮ່ວມກັນປະຈຳ



ຫລຸດຄວາມແອອັດ ບໍ່ຈັດກິດຈະກຳທີ່ມີການສຳຜັດຮ່ວມກັນ



ໝັ້ນລ້າງມືດ້ວຍສະບູ ຫລື ເຈວລ້າງມືໂດຍສະເພາະ ກ່ອນກິນອາຫານ ຫລື ຫລັງຈັບສິ່ງຂອງຕ່າງໆ



ເວລາລົມກັນ ຕ້ອງຢືນຫ່າງກັນຢ່າງໜ້ອຍ 2 ແມັດ



ກິນອາຫານແຍກຈາກຄົນອື່ນ



ເວລາກິນອາຫານ ຫລືດື່ມນ້ຳ ຄວນໃຊ້ພາຊະນະອາຫານ ຫລື ຈອກນ້ຳຂອງຕົນເອງເທົ່ານັ້ນ



ຫລີກຫລ່ຽງການໃຊ້ມືຈັບໜ້າຕົນເອງ



ໃຊ້ຜ້າອັດປາກ ແລະດັງຂອງທ່ານທຸກຄັ້ງເວລາໄອ ຫລື ຈາມ





โรงพยาบาลสมุทรสาคร
SAMUTSAKHON HOSPITAL



World Vision
มูลนิธิศุภกัมิตแห่งประเทศไทย
World Vision Foundation of Thailand



NEW NORMAL LIFE FOR MIGRANT WORKERS TO AVOID COVID-19



Corona virus can damage your lungs and in some cases lead to death. If you have symptoms: fever, cough, sore throat, runny nose or shortness of breath. You have to do self-quarantine in your home and wear a mask all the time. If you do not get better, please immediately go to the hospital and notify hospital staff.

Signs:



Fever



Cough



Sore throat



Difficulty breathing

HOW TO BE SAFE FROM COVID-19 AT THE WORKPLACE

Always wear a mask



Always clean the workplace



Do not gather for any unnecessary activities



Regularly wash your hands with soap and water, or use hand sanitizer, especially before eating or after touching something



Maintain a personnel distance of 2 meters when talking or communicating



Eat separated from others



Use your own spoons, forks, chopsticks, plates, glasses, and straws, when eating and drinking



Avoid touching your face with your hands



Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze

