



ข้อปฏิบัติสำหรับผู้มีความเสี่ยงติดเชื้อ โควิด19 ระหว่างแยกสังเกตอาการ ณ ที่พักอาศัย

ไม่ออกจากบ้าน
(แยกที่นอน/แยกทำกิจกรรม)



ล้างมือบ่อยๆ



สวมหน้ากากอนามัยและห่าง
จากผู้อื่น 1-2 เมตร



แยกของใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดตัว
แก้วน้ำ จานชาม



กินอาหารแยกจากผู้อื่น



เมื่อไอหรือจามปิดจมูกและปาก
ด้วยทิชชูหรือแขนเสื้อ

ไม่ไปในที่สาธารณะ

Mall



ทำความสะอาดที่พักด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ



หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดผู้ป่วยหรือผู้สูงอายุ



ทิ้งหน้ากากอนามัยด้วยวิธี
"พับ ม้วน ใส่ถุง" แล้วล้างมือ



สายด่วน 1422 (สำหรับแรงงานเมียนมา ลาว กัมพูชา)

โทร 065-549-3322 (24 ชม.) และ 034-871-274 (เฉพาะสมุทรสาคร)



Procedures for COVID-19 Self-Quarantine at home

Stay at home.
(Isolate yourself from others)



Frequently wash your hands
with soap and water for at
least 20 seconds at a time



Wear mask and stay 1-2
meters away from others



Separate personal items
such as towel, drinking glass,
utensils



Eat food separately
from others



When coughing or
sneezing, cover your
mouth & nose with tissue

Do not go to public
places



Clean the accommodation /
belongings with
detergent



Avoid staying close to the
elderly or people with
chronic disease



Discard the mask with the
method "Fold / roll / put in
the bag" and wash your
hands



COVID-19 hotline number 1422
(For migrant workers from Myanmar, Laos and Cambodia)

Telephone: 065-549-3322 (24 hr) and 034-871-274 (For Samut Sakhon only)



ကိုဗစ်-၁၉ ကြောင့်အိမ်တွင် ကွာရန်တင်းဝင်နေစဉ် (အသွားအလာကန့်သတ်ထားရှိခြင်းခံရစဉ်) လိုက်နာရမည့် အချက်များ

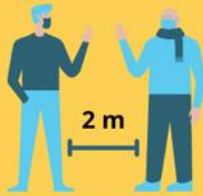
အိမ်တွင်သာနေထိုင်ပါ။ (မိမိ၏ သွားလာလုပ်ရှားမှုများကို သီးသန့်လုပ်ဆောင်ပါ)



လက်ကို မကြာခဏဆေးပါ။



ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) ကို အမြဲတပ်ပါ။ အခြားသူများနှင့် ၁-၂ မီတာအကွာတွင် နေပါ။



တစ်ကိုယ်ရည်သုံးပစ္စည်းများဖြစ်သည့် မျက်နှာသွတ်ပဝါ၊ သောက်ရေခွက် စသည်တို့ကို သီးသန့်ထားပြီးသုံးပါ။



စားသောက်ရာတွင် အခြားသူများနှင့်အတူ မစားသောက်ဘဲ သီးသန့်ခွဲပြီး စားသောက်ပါ။



ချောင်းဆိုး၊ နှာချေသည့်အခါတွင် တစ်ရှူးဖြင့် မျက်နှာ/နှာခေါင်း တို့ကို ဖုံးအုပ်ပါ။

လူကြားထဲသို့ သွားခြင်းမပြုလုပ်ရ။



နေရာထိုင်ခင်း/ပစ္စည်းများကို ဆပ်ပြာဖြင့် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။



နာတာရှည်ရောဂါသည်များ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် နီးနီးကပ်ကပ်နေခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။



ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) ကို စွန့်ပစ်ရာတွင် “ခေါက်၊ လိပ်၊ အိတ်ထဲသို့ပစ်” သည့်စနစ်ဖြင့် စွန့်ပစ်ပြီးနောက် လက်ဆေးပါ။



ကိုဗစ်-၁၉ ဟော့လိုင်းနံပါတ် ၁၄၂၂
(မြန်မာ၊ လာအိုနှင့် ကမ္ဘောဒီးယား ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက်)
တယ်လီဖုန်း ၀၆၅ ၅၄၉ ၃၃၂၂ (၂၄နာရီ) နှင့် ၀၃၄- ၈၇၁ ၂၇၄ (စမတ်စာခွန်အတွက်သာ)



ដំណើរការនៃការធ្វើចត្តាឡីស័កដោយខ្លួនឯងនៅផ្ទះ

សូមសម្រាកនៅផ្ទះ
(ធ្វើការងារផ្សេងៗដោយឡែកពីគ្នា)



លាងដៃសម្អាតដៃជាប្រចាំ



សូមពាក់ម៉ាស់ និងរក្សាគម្លាតពីគ្នា 1-2 ម៉ែត្រ



សូមបែងចែកសម្ភារប្រើប្រាស់ដូចជាកន្លែងកែវ ចាន ស្លាបព្រាអោយនៅដោយឡែកពីគ្នា



សូមពិសាចំណីអាហារដោយឡែកពីគ្នា



ពេលក្អកក្អមកណ្តាស់ សូមខ្ទប់មាត់និងច្រមុះរបស់អ្នកជាមួយក្រណាត់ ឬក្រដាស



សូមកុំធ្វើដំណើរតាមរថយន្តក្រុង ឬតាក់ស៊ី


Mall



សូមសម្អាតកន្លែងស្នាក់នៅ និងសម្ភារផ្សេងៗជាមួយសាប៊ូ



សូមរក្សាគម្លាតពីមនុស្សចាស់ឬអ្នកមានសុខភាពខ្សោយ



សូមបោះចោលម៉ាស់ដែលប្រើរួចតាមរបៀប "បត់រួចខ្ទប់ដាក់ក្នុងថង់" និងលាងសម្អាតដៃ



ករណីសង្ស័យកូវីដ-19 សូមហៅទៅកាន់លេខ: 1422
(សម្រាប់ពលករ កម្ពុជា ភូមា និង លាវ)
ឬតាមរយៈទូរស័ព្ទ 065-549-3322 (24 ម៉ោង)
034-871274 (សម្រាប់តែខេត្តសមុទ្រសាខន បុណ្ណោះ)



ການປະຕິບັດ ສໍາລັບຜູ້ທີ່ສໍາຜູດຫຼືສ່ຽງຕໍ່ການຕິດເຊື້ອ COVID 19 ເມື່ອຮອດບ້ານ

ບໍ່ອອກຈາກບ້ານ
(ແຍກບ່ອນນອນ/ແຍກເຮັດກິດຈະກຳ)



ໝັ້ນລ້າງມືປະຈຳ

ໃສ່ໜ້າກາກອະນາໄມ ແລະ
ຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນອື່ນ 1-2 ແມັດ



ແຍກເຄື່ອງໃຊ້ສ່ວນຕົວ ເຊັ່ນ ຜ້າເຊັດໂຕ,
ແກ້ວນໍ້າ, ຈານ ແລະ ຊາມຕ່າງໆ



ກິນອາຫານແຍກຈາກຄົນອື່ນ



ເມື່ອໄອ ຫຼື ຈາມ ໃຫ້ປິດດັງ ແລະ ປາກ
ດ້ວຍເຈ້ຍທິດຊູ້ ຫຼື ແຂນເສື້ອ

ບໍ່ໄປສະຖານທີ່ສາທາລະນະ



ເຮັດຄວາມສະອາດບ່ອນພັກເຊົາດ້ວຍ
ຢາຕ້ານເຊື້ອ.



ຫຼີກຫຼ່ຽງການໃຫ້ຊິດກັບຄົນປ່ວຍ ຫຼື
ຄົນສູງອາຍຸ



ຖິ້ມໜ້າກາກອະນາໄມດ້ວຍວິທີ
"ພັບມ້ວນໃສ່ຖົງຢາງ"
ແລ້ວລ້າງມືໃຫ້ສະອາດ



ສາຍດ່ວນ 1422 (ສໍາຫຼັບແຮງງານຄົນພະມ້າ, ລາວ ແລະ ກຳປູເຈຍ)
ໂທ 065-549-3422 (24ຊົ່ວໂມງ) ແລະ 034-871-274 (ສະເພາະສະໜຸດສາຄອນ)