

# 感染拡大防止のために (タイ語)

## ● 感染予防と拡大防止に努めましょう。

### ○ 個人が行う予防対策

外から帰ったら手洗いに努める。

室内の適度な湿度、換気に努める。

規則正しい生活を送り、休養を十分にとる。

バランスのとれた食事と適切な水分の補給に気をつける。

### ○ 「咳エチケット」による感染拡大の防止対策

せき、くしゃみの症状があるときはマスクをする

せき、くしゃみをするときは口と鼻をティッシュなどで覆う

## ● พยายามช่วยกันป้องกันการติดเชื้อและการแพร่ระบาด

### ○ การป้องกันด้วยตนเอง

กลับมาจากข้างนอกควรล้างมือให้สะอาด

พยายามให้อากาศภายในห้องถ่ายเท ไม่อับชื้น

ดูแลสุขภาพสม่ำเสมอ พักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอ

รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และดื่มน้ำให้เพียงพออย่างเหมาะสม

### ○ ป้องกันไม่ให้เกิดการแพร่ระบาดด้วยการรักษา

มารยาทการไอ

หากมีอาการไอ หรือ จามให้สวมหน้ากากอนามัย

ขณะไอหรือจาม ควรเอาทิชชูป้องปากและจมูก