

防範武漢肺炎 自主健康管理須知

2020/02/24 版

因您 14 日內有武漢肺炎疫情地區旅遊史，為降低可能傳播風險，並保障您自己、親友及周遭人士的健康，請您於 14 日內確實做好自主健康管理措施：

- 一、維持手部清潔，保持經常洗手習慣，原則上可以使用肥皂和清水或酒精性乾洗手液進行手部清潔。另應注意儘量不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴。手部接觸到呼吸道分泌物時，請用肥皂及清水搓手及徹底洗淨。
- 二、於自主健康管理期間，每日早/晚各量體溫一次、詳實記錄體溫及活動史。
- 三、如沒有出現任何症狀，可正常生活，但應儘量避免出入公共場所，外出時，請一定嚴格遵守全程佩戴外科口罩。
- 四、如出現發燒、呼吸道症狀或有身體不適，請確實佩戴外科口罩，儘速就醫。就醫時，並應主動告知醫師接觸史、旅遊史、居住史、職業暴露、以及身邊是否有其他人有類似的症狀。
- 五、生病期間應於家中休養，並佩戴外科口罩、避免外出。當口罩沾到口鼻分泌物時，應立即更換並內摺丟進垃圾桶。
- 六、生病期間，與他人交談時，除戴上外科口罩外，儘可能保持 1 公尺以上距離。

การป้องกันไวรัสคูฮัน

การดูแลสุขภาพด้วยตัวเอง

2020/02/24ฉบับ

เนื่องจากคุณมีประวัติการเดินทางไปยังพื้นที่ระบาดของไวรัสคูฮันใน 14 วันนี้ เพื่อลดความเสี่ยงในการแพร่เชื้อ เพื่อป้องกันสุขภาพของตัวเองญาติ เพื่อนและคนรอบข้าง , โปรดทำตามมาตรการดูแลสุขภาพด้วยตัวเองภายใน 14 วัน :

1. โปรดรักษาสุขอนามัยของมือ , หมั่นล้างมือบ่อยๆ , ด้วยสบู่และน้ำหรือแอลกอฮอล์ทำความสะอาดมือ ◦ หลีกเลียงอย่าใช้มือแตะตา , จมูกและปาก ◦ หากมือโดนน้ำมูก , ควรใช้สบู่ล้างให้สะอาด ◦
2. ในช่วงที่ดูแลสุขภาพด้วยตัวเอง , ต้องวัดอุณหภูมิวันละครั้งเช้า/เย็น , และลงบันทึกอุณหภูมิร่างกาย ◦
3. หากไม่มีอาการ , ให้ใช้ชีวิตประจำวันตามปกติ , พยายามหลีกเลี่ยงออกนอกสถานที่สาธารณะหากออกนอก , ควรใส่ผ้าปิดปากอนามัย ◦
4. หากรู้ตัวมีไข้ , หายใจลำบาก , หรือรู้สึกไม่สบาย ควรใส่ผ้าปิดปากอนามัยรีบไปพบแพทย์ , ในระหว่างที่พบแพทย์ , ให้แจ้งประวัติสถานที่เที่ยว ที่พักอาศัย , อาชีพ , และคนรอบข้างมีอาการคล้ายคลึงหรือไม่กับแพทย์ ◦
5. ในระหว่างที่ป่วยให้พักรักษาตัวที่บ้าน , ควรใส่ผ้าปิดปากอนามัย , พยายามอย่าออกข้างนอก ◦ ถ้าผ้าปิดปากโดนน้ำมูก , ควรเปลี่ยนทันทีที่มวนและพับทิ้งลงถังขยะ ◦
6. ในระหว่างที่ป่วย , หากพูดคุยกับผู้อื่น , นอกจากสวมหน้ากากอนามัยแล้ว , ถ้าเป็นไปได้ควรทิ้งระยะห่าง 1 เมตรขึ้นไป ◦

Self-Health Management Notice (Coronavirus disease 2019, COVID-19)

2020.02.24 version

As you have traveled to area(s) affected by the coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic, to reduce the risk of disease transmission and protect your family and friends, please conduct the following self-health management measures for 14 days.

1. Please keep your hands clean. You should wash your hands with soap or alcohol-based hand sanitizers frequently. In addition, please refrain from touching your eyes, nose and mouth with your hands. If your hands touch any secretions from your respiratory tract, please wash your hands with soap and water thoroughly.
2. During the 14-day self-health management, please record your temperature and daily activities twice a day (morning and evening) correctly in the table below.
3. During the period, if you have no symptoms, please still avoid going to public places. When you go outside, please ensure that you wear a surgical mask as required.
4. If you have any symptoms, such as fever or other respiratory symptoms, please make sure to wear a surgical mask and notify the local health authority to help you seek medical attention. When you seek medical attention, please show this notice to your physician, and inform the physician of your contact history, travel history, residence history, occupational exposure, and whether anyone else has similar symptoms.
5. During illness, please rest at home, wear a surgical mask and avoid going outside. If your mask is contaminated by secretions of nose or mouth, please fold it and throw it into the trash immediately.
6. During illness, please wear a surgical mask and keep at least 1 meter away from others while talking to them.

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ QUẢN LÝ Y TẾ TỰ CHỦ

ĐỂ NGĂN NGỪA DỊCH VIÊM PHỔI VỮ HÁN

Bản 2020/02/24

Để giảm bớt nguy cơ bùng phát dịch bệnh, đồng thời để bảo vệ sức khỏe bản thân và bạn bè người thân xung quanh bạn, trong vòng 14 ngày gần đây nếu bạn có đi du lịch đến các vùng dịch bệnh, đề nghị bạn nghiêm túc thực hiện quản lý y tế tự chủ 14 ngày:

1. Duy trì thói quen rửa tay sạch sẽ thường xuyên, về nguyên tắc có thể sử dụng Xà Bông và nước sạch hoặc Cồn rửa tay khô để rửa tay. Ngoài ra chú ý không được dùng tay tiếp xúc trực tiếp lên mắt, mũi và miệng. Khi tay tiếp xúc với dịch tiết đường hô hấp, phải sử dụng Xà Bông và nước sạch để rửa tay sạch sẽ.
2. Trong thời gian thực hiện quản lý y tế tự chủ, phải đo nhiệt độ cơ thể sáng/tối mỗi ngày, ghi chép chi tiết nhiệt độ cơ thể và sinh hoạt hàng ngày.
3. Nếu như không xuất hiện bất kỳ các triệu chứng nào, thì có thể sinh hoạt bình thường, nhưng tránh ra vào những nơi công cộng, khi cần thiết phải ra ngoài, đề nghị phải đeo khẩu trang y tế trong suốt quá trình.
4. Nếu như có triệu chứng bị sốt, đường hô hấp hoặc cơ thể không được khỏe, cần phải đeo khẩu trang, và lập tức đến bệnh viện khám bệnh, khi khám bệnh phải chủ động khai báo cho bác sỹ lịch sử tiếp xúc, du lịch, nơi cư trú, nghề nghiệp, và những người bên cạnh có triệu chứng như vậy hay không.
5. Trong thời gian bị bệnh nên ở nhà nghỉ ngơi, đồng thời cần đeo khẩu trang, tránh ra ngoài. Khi khẩu trang dính dịch tiết từ mũi, miệng lập tức thay khẩu trang mới đồng thời vứt vào thùng rác.
6. Trong thời gian bị bệnh, khi nói chuyện với người khác, ngoài đeo khẩu trang ra, thì cần duy trì giữ khoảng cách **trên** 1m.

Langkah-langkah pengurusan kesehatan pribadi untuk pencegahan Radang

Paru-paru (Pneumonia) Wuhan

Versi 2020.02.24

Dikarenakan dalam 14 hari ini anda pernah memiliki riwayat perjalanan ke negara wabah epidemi, untuk mengurangi resiko penularan, dan untuk melindungi kesehatan anda, keluarga, teman dan orang di sekitar anda, maka dalam 14 hari anda wajib melakukan tindakan pengurusan kesehatan pribadi:

1. Menjaga kebersihan tangan, biasakan sering mencuci tangan, pada prinsipnya dapat menggunakan sabun dan air bersih, atau menggunakan cairan pencuci tangan dari alkohol untuk membersihkan tangan. Harap diperhatikan untuk tidak menyentuh mata, hidung dan mulut langsung dengan tangan anda. Apabila tangan tersentuh lendir dari saluran pernafasan, harap mencuci tangan dengan air bersih dan sabun hingga bersih.
2. Selama masa pengurusan kesehatan pribadi, ukurlah suhu badan setiap hari pada pagi dan malam hari, isi secara mendetail suhu badan dan riwayat aktifitas.
3. Apabila tidak ada gejala apapun, boleh bebas beraktifitas seperti biasa, tapi hindari bepergian ke tempat umum. Saat bepergian, selama perjalanan anda wajib mengenakan masker medis.
4. Apabila demam, gejala sesak nafas ataupun tidak enak badan, wajib mengenakan masker medis, dan segera periksa ke dokter. Saat periksa ke dokter, beritahu dokter mengenai riwayat kontak, riwayat perjalanan anda, riwayat tempat anda tinggal , paparan pekerjaan, serta apakah ada teman anda yang memiliki gejala yang serupa .
5. Selama anda sakit diharuskan istirahat di rumah, dan memakai masker medis, hindari bepergian. Saat masker terkena lendir mulut dan hidung , harus segera diganti yang baru dan lipat ke bagian dalam baru dibuang ke tong sampah.
6. Selama anda sakit, saat berkomunikasi dengan orang lain, selain memakai masker medis, harap menjaga jarak lebih dari 1 meter.