

# 防疫期間，我們可以這樣做 **你的一小步** **是全體防疫的一大步**



搭乘大眾運輸、搭電梯、**出入人潮擁擠場所**或無法保持社交距離時，請戴上口罩。



出入公共場合、搭乘大眾運輸後、吃東西前、返家後，**記得先肥皂洗手。**



**防疫期間少出門、少去人多場所**，在家做運動、看書、打電動、追劇也很chill!



出現發燒、呼吸道症狀別慌張，**戴上口罩速就醫**，如有可能接觸史請告知醫師，以利診斷，**在家多休息，康復再出門。**



## ช่วงป้องกันโรคระบาด เราควรปฏิบัติตัวดังนี้

# ก๊าวเล็กๆของคุณ คือก๊าวสำคัญของการป้องกันโรคทั้งระบบ



โดยสารระบบขนส่งมวลชน ขึ้นลิฟต์  
เข้าออกสถานที่สาธารณะที่มีคนแออัด  
หรือไม่สามารถรักษาระยะห่างทางสังคม  
กรุณาสวมหน้ากากอนามัย



เข้าออกสถานที่สาธารณะ หลังโดยสารระบบขนส่งมวลชน  
ก่อนรับประทานอาหาร กลับถึงบ้าน  
สิ่งแรกที่ต้องทำ คือล้างมือด้วยสบู่



ช่วงป้องกันโรคระบาดควรลดการออกนอกบ้าน  
ลดไปสถานที่ที่มีคนแออัด  
ออกกำลังกายอยู่ในบ้าน อ่านหนังสือ เล่นเกม  
หรือดูซีรีส์ ก็สุดแสนจะชิล!



มีไข้หรืออาการในระบบทางเดินหายใจ อย่าหวาดผวา  
ให้สวมหน้ากากแล้วรีบไปพบแพทย์  
หากมีประวัติอาจสัมผัสผู้ติดเชื้อกรุณาแจ้งให้แพทย์  
ทราบเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการตรวจวินิจฉัย  
พักผ่อนอยู่บ้าน หากเป็นปกติค่อยออกนอกบ้าน



## Best Practices During COVID-19

## One small step

*you take is a big step in our joint defense*



Wear a face mask on public transport, in an elevator, in crowded spaces, and when you cannot maintain social distancing.



Wash your hands with soap after you visit public places, take public transport, arrive home, and before you eat.



Avoid going out, and avoid crowded places. You can chill at home exercising, reading, playing video games, and binge watching!



Do not panic if you have a fever or respiratory symptoms.

Put on a face mask and see a doctor.

Inform the doctor of your contact history to facilitate timely diagnosis.

Rest at home. Leave home only after recovery.



**Trong thời gian phòng chống dịch,  
chúng ta có thể làm thế này**

**Chỉ là một bước nhỏ của bạn**

**Nhưng là một bước tiến lớn của *toàn thể đội ngũ* phòng chống dịch**



Khi tham gia phương tiện giao thông công cộng, đi cầu thang máy, ra vào những nơi đông người hoặc khi không thể đảm bảo giữ giãn cách xã hội, xin hãy đeo khẩu trang



Sau khi ra vào các nơi công cộng, sau khi tham gia phương tiện giao thông công cộng, trước khi ăn hoặc sau khi trở về nhà, hãy nhớ việc đầu tiên phải làm là dùng xà phòng rửa tay.



Trong thời gian phòng chống dịch bệnh ít ra ngoài, ít đi tới những nơi đông người, ở nhà chịu khó vận động, đọc sách, chơi game, xem phim bộ cũng là cách thư giãn thoải mái.



Nếu có dấu hiệu sốt, khó thở, xin đừng hoảng sợ, hãy đeo khẩu trang và lập tức đi khám bệnh, phải nói với bác sĩ về quá trình tiếp xúc với những ai dễ tiện cho việc chẩn đoán, chịu khó ở nhà nghỉ ngơi, chờ sức khỏe bình phục rồi mới đi ra ngoài.



Mari kita bersama lakukan hal berikut  
pada masa Pencegahan Wabah

## Langkah Kecilmu

### Merupakan Langkah Besar Untuk **Semua Orang**



Saat naik transportasi umum, naik lift, keluar masuk tempat yang ramai atau sulit menjaga jarak sosial, kenakanlah masker.



Keluar masuk tempat umum, naik transportasi umum, sebelum makan, setelah pulang ke rumah, ingatlah mencuci tangan dengan sabun.



Pada Masa Pencegahan Wabah kurangi bepergian, pergi ke tempat ramai, berolahragalah di rumah, membaca buku, main game, nonton sinetron juga sangat Chill!



Jika muncul gejala demam, gangguan pernapasan, jangan panik, pakailah masker dan segera pergi berobat, untuk memudahkan diagnosis penyakit, harus memberitahu dokter jika ada riwayat kontak fisik, banyak istirahat di rumah, keluar rumah setelah sehat kembali.