

新型(しんがた)コロナウイルス感染症(かんせんしょう)の 予防(よぼう)のため、注意(ちゅうい)すること

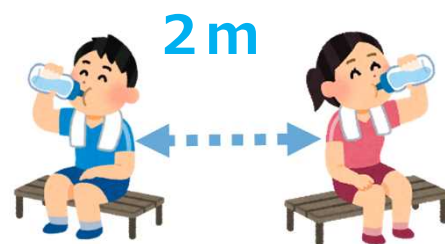
仕事(しごと)に行(い)く前(まえ)

- 体温計(たいおんけい)で熱(ねつ)を測(はかり)、①熱(ねつ)が37.5℃(ど)以上(いじょう)ある、②だるいなど風邪(かぜ)の症状(しょうじょう)があるなど、いつもと体調(たいちょう)が違(ちが)う場合(ばあい)は、技能実習指導員(ぎのうじっしゅうしどういん)や生活指導員(せいかつしどういん)に連絡(れんらく)しましょう。



出(で)かけるとき

- 体調(たいちょう)が悪(わる)いときは外出(がいしゅつ)をやめましょう。
- マスクをして出(で)かけましょう。暑(あつ)い日(ひ)は熱中症(ねっちゅうしょう)に気(き)を付(つ)け、屋外(おくがい)で他(ほか)の人(ひと)と離(はな)れているとき(2メートル)はマスクを外(はず)しましょう。



外(そと)から帰(かえ)ってきたとき

- 石(せっ)けんをつかって、ていねいに手(て)を洗(あら)いましょう。タオルは自分(じぶん)のものを使(つか)いましょう。
- 使(つか)い終(お)わったマスクやティッシュ、手袋(てぶくろ)などを捨(す)てるときは、他(ほか)の人(ひと)が触(ふ)れないように、ゴミ袋(ぶくろ)の口(くち)をしっかりしばって捨(す)てましょう。



他(ほか)の人(ひと)と一緒(いっしょ)に暮(く)らしているとき

- 家(いえ)の中(なか)でも、他(ほか)の人(ひと)と離(はな)れる(2メートル)ようにしましょう。
- 会話(かいわ)をするときはマスクをし、大(おお)きな声(こえ)にならないようにしましょう。
- せきやくしゃみをした後(あと)には手(て)を洗(あら)いましょう。タオルは自分(じぶん)のものを使(つか)いましょう。
- 1時間(じかん)に2回(かい)程度(ていど)、窓(まど)を開(あ)けて空気(くうき)を入(い)れ換(か)えましょう。
- 他(ほか)の人(ひと)と一緒(いっしょ)に使(つか)っているもの(リモコン、冷蔵庫(れいぞうこ)、照明(しょうめい)スイッチ、ドライヤー)は使(つか)った後(あと)に消毒(しょうどく)しましょう。
- トイレを使(つか)った後(あと)はふたを閉(し)めて水(みず)を流(なが)しましょう。

【食事(しょくじ)をするとき】

- 食事(しょくじ)をする前(まえ)、した後(あと)に手(て)を洗(あら)いましょう。タオルは自分(じぶん)のものを使(つか)いましょう。
- 食事(しょくじ)のときはできるだけ横並(よこなら)びですわりましょう。
- 食事(しょくじ)は一人一人(ひとりひとり)、別(べつ)のお皿(さら)に用意(ようい)しましょう。



他(ほか)の人(ひと)と一緒に(いっしょ)に暮(く)らしているとき

【入浴(にゅうよく)するとき】

- ・タオルは自分(じぶん)のものを使(つか)いましょう。
- ・一人(ひとり)ずつ、順番(じゅんばん)にお風呂(ふろ)を使(つか)いましょう。

【寝(ね)るとき】

- ・同(おな)じ部屋(へや)でほかの人(ひと)と寝(ね)るときには、できるだけ離(はな)れて寝(ね)ましょう。
- ・できるだけ頭(あたま)の位置(いち)が互(たが)い違(ちが)いになるようにしましょう。

熱中症(ねっちゅうしょう)に気(き)を付(つ)けましょう

- ・熱中症予防(ねっちゅうしょうよぼう)のため、窓(まど)を開(あ)けて空気(くうき)を入(い)れ換(か)えましょう。
エアコンの温度設定(おんどせってい)をこまめに調整(ちょうせい)して、暑(あつ)さを避(さ)けられるようにしてください。
- ・気温(きおん)、湿度(しつど)の高(たか)いときには、外(そと)で他(ほか)の人(ひと)と離(はな)れているとき(2メートル以上(いじょう))はマスクをはずしましょう。
- ・マスク着用時(ちやくようじ)は激(はげ)しい運動(うんどう)は避(さ)け、周囲(しゅうい)の人(ひと)との距離(きょり)を十分(じゅうぶん)にとれる場所(ばしょ)で、マスクを一時的(いちじてき)にはずして休憩(きゅうけい)しましょう。
- ・のどが渴(かわ)いていなくても水分(すいぶん)をとりましょう(1日(にち)1. 2リットル)。
- ・吐(は)き気(け)やめまいを感(かん)じたときは、すぐに技能実習指導員(ぎのうじっしゅうしどういん)や生活指導員(せいかつしどういん)などに伝(つた)えましょう。
体(からだ)を冷(ひ)やして、水分(すいぶん)をとりましょう。体調(たいちょう)が悪(わる)いときには、家(いえ)で休(やす)みましょう。



※さらに詳(くわ)しいことを知(し)りたいときは、以下(いか)のサイトをみてください。

- 新型(しんがた)コロナウイルス感染症(かんせんしょう)の予防(よぼう)について
http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10_00046.html
- 熱中症(ねっちゅうしょう)の予防(よぼう)について
<https://www.otit.go.jp/heatstroke/>

厚生労働省HP
こうせいろうどうしょう
ホームページ



新型(しんがた)コロナウイルス感染症(かんせんしょう)の 予防(よぼう)のため、注意(ちゅうい)すること

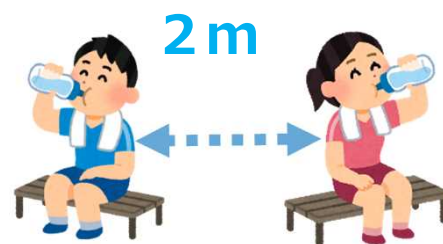
仕事(しごと)に行(い)く前(まえ)

- 体温計(たいおんけい)で熱(ねつ)を測(はかり)、①熱(ねつ)が37.5℃(ど)以上(いじょう)ある、②だるいなど風邪(かぜ)の症状(しょうじょう)があるなど、いつもと体調(たいちょう)が違(ちが)うときは、技能実習指導員(ぎのうじっしゅうしどういん)や生活指導員(せいかつしどういん)に連絡(れんらく)しましょう。



出(で)かけるとき

- 体調(たいちょう)が悪(わる)いときは外出(がいしゅつ)をやめましょう。
- マスクをして出(で)かけましょう。暑(あつ)い日(ひ)は熱中症(ねっちゅうしょう)に気(き)を付(つ)け、建物(たてもの)の外(そと)で他(ほか)の人(ひと)と離(はな)れているとき(2メートル)はマスクを外(はず)しましょう。



外(そと)から帰(かえ)ってきたとき

- 石(せっ)けんをつかって、ていねいに手(て)を洗(あら)いましょう。タオルは自分(じぶん)のものを使(つか)いましょう。
- 使(つか)い終(お)わったマスクやティッシュ、手袋(てぶくろ)などを捨(す)てるときは、他(ほか)の人(ひと)が触(ふ)れないように、ゴミ袋(ぶくろ)をしっかりとばって捨(す)てましょう。



他(ほか)の人(ひと)と一緒(いっしょ)に暮(く)らしているとき

- 家(いえ)の中(なか)でも、他(ほか)の人(ひと)と離(はな)れる(2メートル)ようにしましょう。
- 会話(かいわ)をするときはマスクをし、大(おお)きな声(こえ)にならないようにしましょう。
- せきやくしゃみをした後(あと)には手(て)を洗(あら)いましょう。タオルは自分(じぶん)のものを使(つか)いましょう。
- 1時間(じかん)に2回(かい)程度(ていど)、窓(まど)を開(あ)けて空気(くうき)を入(い)れ換(か)えましょう。
- 他(ほか)の人(ひと)と一緒(いっしょ)に使(つか)っているもの(リモコン、冷蔵庫(れいぞうこ)、明(あ)かりのスイッチ、ドライヤー)は使(つか)った後(あと)に消毒(しょうどく)しましょう。
- トイレを使(つか)った後(あと)はふたを閉(し)めて水(みず)を流(なが)しましょう。

【食事(しょくじ)をするとき】

- 食事(しょくじ)をする前(まえ)、した後(あと)に手(て)を洗(あら)いましょう。タオルは自分(じぶん)のものを使(つか)いましょう。
- 食事(しょくじ)のときはできるだけ横(よこ)に並(なら)んですわりましょう。
- 食事(しょくじ)は一人一人(ひとりひとり)、別(べつ)のお皿(さら)に用意(ようい)しましょう。



他(ほか)の人(ひと)と一緒に(いっしょ)に暮(く)らしているとき

【入浴(にゅうよく)するとき】

- ・タオルは自分(じぶん)のものを使(つか)いましょう。
- ・一人(ひとり)ずつ、お風呂(ふろ)を使(つか)いましょう。

【寝(ね)るとき】

- ・同(おな)じ部屋(へや)でほかの人(ひと)と寝(ね)るときには、できるだけ離(はな)れて寝(ね)ましょう。
- ・できるだけ頭(あたま)の向(む)きが同(おな)じにならないようにしましょう。

熱中症(ねっちゅうしょう)に気(き)を付(つ)けましょう

- ・熱中症予防(ねっちゅうしょうよぼう)のため、窓(まど)を開(あ)けて空気(くうき)を入(い)れ換(か)えましょう。
エアコンの温度設定(おんどせってい)をなんども調整(ちょうせい)して、暑(あつ)さを避(さ)けられるようにしてください。
- ・気温(きおん)、湿度(しつど)の高(たか)いときには、外(そと)で他(ほか)の人(ひと)と離(はな)れているとき(2メートル以上(いじょう))はマスクをはずしましょう。
- ・マスクしているときはたいへんな運動(うんどう)は避(さ)け、まわりの人(ひと)との距離(きょり)を十分(じゅうぶん)にとれる場所(ばしょ)で、マスクをはずして休(やす)みましょう。
- ・のどが渴(かわ)いていなくても水分(すいぶん)をとりましょう(1日(いち)に1. 2リットル)。
- ・吐(は)き気(け)やめまいを感(かん)じたときは、すぐに技能実習指導員(ぎのうじっしゅうしどういん)や生活指導員(せいかつしどういん)などに伝(つた)えましょう。
体(からだ)を冷(ひ)やして、水分(すいぶん)をとりましょう。体調(たいちょう)が悪(わる)いときには、家(いえ)で休(やす)みましょう。



※さらに詳(くわ)しいことを知(し)りたいときは、以下(いか)のサイトをみてください。

- 新型(しんがた)コロナウイルス感染症(かんせんしょう)の予防(よぼう)について
http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10_00046.html
- 熱中症(ねっちゅうしょう)の予防(よぼう)について
<https://www.otit.go.jp/heatstroke/>

厚生労働省HP
こうせいろうどうしょう
ホームページ



Precautions for the New Coronavirus Infectious Disease (COVID-19)

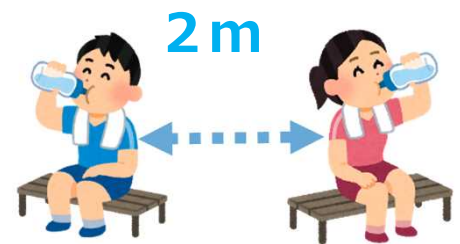
Before going to work

- Take your temperature.
 - ① You have a temperature of 37.5°C or higher.
 - ② You have cold symptoms and feel sluggish, etc.If you feel different and unwell, please contact your technical intern instructor or your daily life instructor.



When going out

- If you are not feeling well, refrain from going out.
 - Wear a mask when going out.
- During hot days, be careful from heat stroke and remove your mask when you are outdoors and 2 meters away from other people .



When you return home

- Wash your hands thoroughly with soap and water.
Use your own towel.
- When throwing away used masks, tissues, gloves, etc., make sure to firmly close the opening of the garbage bag so that others won't touch it.



When you are living together with other people

- Even at home, maintain a 2 meter distance away from other people.
- During conversations, wear a mask and avoid loud voices.
- Wash your hands after sneezing or coughing.
Use your own towel.
- Open the windows twice every hour to replace the air.
- Disinfect after using things (remote control, refrigerator, lighting switch, dryer) you share with other people.
- Close the cover of the toilet bowl and flush it after using.

【When having a meal】

- Wash your hands before and after eating.
Use your own towel.
- As much as possible, sit side by side (keep distance) when eating.
- Prepare each meal on a separate plate.



When living together with other people

【When taking a bath or shower】

- Use your own towel.
- Take turns when using the bathroom.

【When sleeping】

- If you are sleeping with other people in the same room, maintain distance as much as possible.
- When sleeping, your head should be in an alternate position from others.

Let's be careful of heat stroke

- To prevent heat stroke, open the windows and replace the air. Adjust the temperature setting of the air conditioner frequently to avoid heat.
 - Remove the mask when the temperature and humidity are high, and if you are outside and you are away 2 meters or more from other people.
 - Avoid strenuous exercise when wearing a mask, and temporarily take off the mask and take a break in a place where you can keep a sufficient distance from people around you.
 - Drink water even if you are not thirsty (approximately 1.2 liters a day).
 - If you feel nausea or dizziness, immediately tell your technical instructor or your life instructor.
- Keep your body cool and drink water. If you are not feeling well, take a rest at home.



※ For more details, please visit the website below.

■ Prevention of coronavirus infectious disease (COVID-19)

http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10_00046.html

■ Prevention of heat stroke

<https://www.otit.go.jp/heatstroke/>

Ministry of Health,
Labor and Welfare
HP



预防新型冠状病毒感染症注意事项

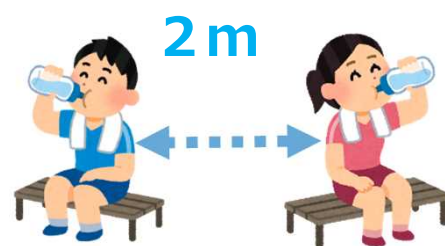
上班前

- 用体温计测量体温。①体温为 37.5°C 以上，②有乏力等感冒症状、并且感觉身体状况与平时不同的，请联系技能实习指导员或生活指导员。



出门时

- 出现身体不适时请不要外出。
- 外出要佩戴口罩。在炎热的天气要注意中暑，在户外与他人保持一定距离（2米）时，可以摘掉口罩。



外出回家时

- 使用肥皂仔细洗手，毛巾要使用自己的毛巾。
- 在扔掉使用后的口罩、纸巾和手套等时，为了避免他人触碰，请将垃圾袋口紧紧地系好。



与他人一起同住时

- 即使在家中，也要与其他人保持一定的（2米）距离。
- 会话交流时要佩戴口罩，注意不要大声喧哗。
- 在咳嗽或打喷嚏后要洗手，毛巾请使用自己的毛巾。
- 每1小时要打开两次窗户进行通风换气。
- 与其他人共同使用的物品（遥控、冰箱、照明开关、吹风机），使用后要进行消毒。
- 使用卫生间后，要先盖好马桶盖后再冲水。

【用餐时】

- 用餐前后要洗手。毛巾请使用自己的毛巾。
- 用餐时，尽量横向并排就坐。
- 备餐时，请使用个人单独餐具准备用餐。



与他人一起同住时

【入浴时】

- 毛巾请使用自己的毛巾。
- 请按顺序依次一个一个的使用浴室。

【就寝时】

- 与其他人在同一房间就寝时，尽可能的保持距离就寝。
- 尽可能的将头部的位置相互错开。

注意中暑

- 为了预防中暑，要打开窗户进行通风换气。
为了避免高温，请注意经常调节空调的设定温度。
- 高温高湿时节，在户外与他人可以保持一定距离（2米以上）时，可以摘掉口罩。
- 佩戴口罩时，要避免做激烈运动。在与周围的人能保持充分距离的场所，可以暂时在掉口罩进行休息。
- 即使不感到口渴也要补充水分（一天1.2升水）。
- 感到恶心和头晕时，请立刻告诉技能实习指导员或生活指导员指導員等。
要降低体温、补充水分。感到身体不适时，请在家休息。



※希望了解更加详细信息的，请访问阅览以下网站。

■关于预防新型冠状病毒感染症

http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10_00046.html

■关于预防中暑

<https://www.otit.go.jp/heatstroke/>

厚生劳动省官网



厚生劳动省

Những điểm cần lưu ý để phòng chống cảm nhiễm Virút Côrona

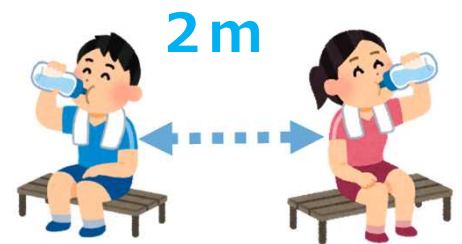
Trước khi đi làm

- Hãy sử dụng ống nhiệt kế để đo nhiệt độ cơ thể trước khi đi làm. ① Có nhiệt độ trên 37.5°C , ② Có triệu chứng mệt mỏi giống như đang bị cảm cúm hoặc sốt v.v., trường hợp nếu cảm thấy sức khỏe của mình có khác thường so với mọi hôm, thì hãy liên lạc đến người quản lý Thực Tập Sinh của công ty và đến người quản lý Thực Tập Sinh của nghiệp đoàn.



Khi đi ra ngoài

- Khi cảm thấy không được khỏe thì không nên đi ra ngoài.
- Hãy mang khẩu trang khi ra ngoài. Thời tiết hôm nào cảm thấy oi bức, chúng ta hãy cẩn thận với việc bị cảm nắng. Khi đang ở bên ngoài và có thể giữ được khoảng cách (2m) với người khác thì chúng ta hãy nên tháo khẩu trang.



Khi về từ bên ngoài

- Hãy rửa tay bằng xà phòng cho thật là kỹ lưỡng
Hãy sử dụng khăn tay riêng của mình.
- Khi vứt bỏ khẩu trang, khăn giấy, bao tay, thì hãy bỏ vào túi nilon rác và buộc cho thật chặt miệng túi rác lại rồi hãy mang đi vứt để tránh cho người khác sờ phải.



Khi sống cùng người khác

- Khi ở trong nhà, chúng ta cũng cần phải giữ khoảng cách (2m) với người khác.
- Khi nói chuyện, nên đeo khẩu trang và giữ âm thanh giọng nói của mình được vừa phải.
- Hãy rửa tay kỹ lưỡng sau khi bị ho và hắt hơi,
Hãy sử dụng khăn tay riêng của mình.
- Hãy mở cửa sổ, để thay đổi không khí trong phòng, khoảng 2 lần trong 1 tiếng đồng hồ.
- Hãy sát trùng những đồ vật có người khác dùng chung (điều khiển máy, tủ lạnh, công tắc điện, máy sấy tóc) sau khi bạn đã dùng.
- Hãy đóng nắp bồn cầu rồi xả nước sau khi đã sử dụng.

【Khi ăn cơm】

- Hãy rửa tay thật kỹ lưỡng trước và sau khi ăn cơm.
Và hãy sử dụng khăn tay riêng của mình.
- Nếu có khả năng thì nên hãy ngồi ngang cạnh nhau khi ăn cơm.
- Hãy chuẩn bị cho mỗi người mỗi đĩa riêng khi ăn cơm.



Khi sống cùng người khác

【Khi đi tắm】

- Hãy sử dụng khăn tắm riêng của mình.
- Hãy sử dụng phòng tắm theo luân tự.

【Khi đi ngủ】

- Nếu có khả năng thì nên giữ khoảng cách xa với nhau khi ngủ cùng phòng với người khác.
- Nếu có khả năng thì hãy nên ngủ kiểu quay đầu nghịch hướng với nhau.

Hãy thận trọng với triệu chứng cảm nắng

- Để phòng chống triệu chứng cảm nắng, hãy mở cửa sổ để thay đổi không khí trong phòng. Hãy điều chỉnh nhiệt độ trong phòng thường xuyên để tránh việc bị nóng oi bức.
- Khi ở bên ngoài trong lúc nhiệt độ và độ ẩm cao, đồng thời hãy nên tháo khẩu trang khi giữ được khoảng cách (2m) với người khác .
- Hãy tránh việc vận động quá sức khi mang khẩu trang, và khi giữ được khoảng cách được với người xung quanh, ta hãy nên tháo khẩu trang ra để tạm nghỉ ngơi.
- Mặc dù cảm thấy chưa bị khát nước, nhưng ta vẫn nên uống nước thường xuyên (một ngày khoảng 1, 2 lít nước).
- Khi cảm thấy mệt mỏi (buồn nôn), chóng mặt thì hãy nên liên lạc đến cho người quản lý Thực Tập Sinh của công ty và đến người quản lý Thực Tập Sinh của nghiệp đoàn. Nên làm cho cơ thể mát hơn và cũng nên uống nước thường xuyên vào. Khi cảm thấy người không được khỏe thì nên ở nhà để nghỉ ngơi.



※Muốn biết thêm chi, xin hãy vào tham khảo trang nhà dưới đây.

■ Về phương pháp phòng chống triệu chứng cảm nhiễm Côrôna

http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10_00046.html

■ Về phương pháp phòng chống triệu chứng cảm nắng

<https://www.otit.go.jp/heatstroke/>

Trang nhà Bộ lao động
an sinh xã hội Nhật Bản



ကိုဗစ်-၁၉ မှ မကူးဆက်စေရန် သတိထားရမည့် အချက်များ

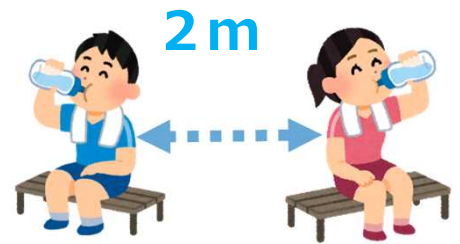
အလုပ်မသွားမီ

- ကိုယ်ပူချိန်တိုင်း ကရိုယာဖြင့် ကိုယ်ပူချိန်ကို တိုင်းပါ။
- ① ကိုယ်ပူချိန် 37.5°C ကျော်၍
- ② ကိုယ်လက် နှမ်းနယ်နေပြီး သာမန်အခြေအနေနှင့်မတူ အအေးမိသကဲ့သို့ ဖြစ်နေပါ အလုပ်သင်ဆရာ သို့မဟုတ် ညွှန်ကြားရေးဆရာကို သတင်းပို့ပါ။



အပြင်ထွက်သည့်အခါ

- ကိုယ်လက် နှမ်းနယ်နေပြီး သာမန်အခြေအနေနှင့်မတူသည့်အခါ၊ အပြင်ထွက်ခြင်းမှ ရှောင်ရှားကြပါစို့။
- မျက်နှာအုပ်ကို Mask ကို အသုံးပြု၍ အပြင်ထွက်ကြပါစို့။ သို့သော် အပူအရှုပ်စေရန် အဆောက်အဦး ပြင်ပတွင် တစ်ခြားသူနှင့် (၂မီတာကျော်) ကွာနေပါက မျက်နှာအုပ်ကို ချွတ်ထားကြပါစို့။



ပြင်ပမှ ပြန်လာသည့်အခါ

- ဆပ်ပြာဖြင့် သေသေချာချာ လက်ကို ပွတ်တိုက် ဆေးကြောပါ။ မိမိတစ်ယောက်တည်းသုံး မျက်နှာသုတ်ပဝါကို အသုံးပြုပါ။
- အသုံးပြုပြီးသောမျက်နှာအုပ်၊ တစ်ရှူး၊ လက်အိပ်များကို စွန့်ပစ်သည့်အခါ၊ တစ်ခြားသူများ ကိုင်တွယ်ထိတွေ့မှုမရှိစေရန် အမှိုက်အိပ်အတွင်းသို့ထည့်၍ အဝကို သေချာစွာစီးပိတ်စေလိုပါသည်။



တစ်ခြားသူများနှင့် အတူတစ်ကွ နေထိုင်ပါက

- အိမ်အတွင်း တွင်ပင် တစ်ခြားသူများနှင့် (၂မီတာကျော်) ခွာ၍ နေထိုင်ကြပါစို့။
- စကားပြောသည့်အခါ မျက်နှာအုပ်ကို အသုံးပြု၍ အသံကျယ်လောင်စွာ မပြောဆိုပါနှင့်။
- ချောင်းဆိုး၊ နှာချေပြီးသည့်အခါ သေသေချာချာ လက်ကို ပွတ်တိုက် ဆေးကြောပါ။ မိမိတစ်ယောက်တည်းသုံး လက်ကိုင်ပဝါကို အသုံးပြုပါ။
- ၁ နာရီ ၂ နာရီလျှင် တစ်ကြိမ်ခန့် ပြုတင်းပေါက်များကို ဖွင့်ကာ လေဝင်လေထွက် ကောင်းအောင် ပြုလုပ်ကြပါစို့။
- တစ်ခြားသူများနှင့် အတူတစ်ကွ အသုံးပြုနေသော ရိမ့်ကွန်း၊ ရေခဲသေတ္တာ၊ မီးခလုပ်၊ ဆံပင်အခြောက်ခံစက်များကို အသုံးပြုပြီးလျှင် ပိုးသပ်ပေးစေလိုပါသည်။
- အိမ်သာသွားပြီးလျှင် အဖုံးအုပ်ပြီး ရေဆွဲချပေးစေလိုပါသည်။

【အစားအသောက် စားသုံးသောအခါ】

- အစားအသောက် မီနွဲ့ စားပြီးပါက လက်ကို သေသေချာချာ ပွတ်တိုက် ဆေးကြောပါ။ မိမိတစ်ယောက်တည်းသုံး လက်သုတ်ပဝါကို အသုံးပြုပါ။
- အစား စားသည့်အခါ တတ်နိုင်သမျှ ဘေးချင်းကပ်၍ ထိုင်ပေးစေလိုပါသည်။
- အစားအသောက်ကို တစ်ဦးချင်း ပန်းကန်သီးခြားစွာ အသုံးပြုကြပါစို့။



တစ်ခြားသူများနှင့် အတူတစ်ကွ နေထိုင်ပါက

【ရေချိုးသည့် အခါ】

- မိမိတစ်ယောက်တည်းသုံး မျက်နှာသုတ်ပဝါကို အသုံးပြုပါ။
- တစ်ဦးစီ အလှည့်ကျ ရေချိုးခန်းကို အသုံးပြုကြပါစို့။

【အိပ်ယာဝင်သည့် အခါ】

- တစ်ခန်းထဲတွင် သူများနှင့် အတူတူ အိပ်စက်ပါက၊ တတ်နိုင်သမျှ ခွာ၍ အိပ်စေလိုပါသည်။
- တတ်နိုင်သမျှ ဦးခေါင်းနေရာကို မတူအောင် ပြုလုပ် နေပေးစေလိုပါသည်။

အပူမရှုပ်စေရန် သတိထားကြပါစို့။

- အပူမရှုပ်စေရန် ပြုတင်းပေါက်ကို ဖွင့်၍ လေဝင်လေထွက် ကောင်းအောင် ပြုလုပ်ကြပါစို့။
အဲယားကွန်းကို အပူချိန်မကြာခဏ ညှိ၍၊ အပူဒဏ်မှ ရှောင်ရှားကြပါစို့။
- အပူချိန်၊ စိုထိမ်းမှု မြင့်နေချိန်တွင် အဆောက်အဦး ပြင်ပတွင် တစ်ခြားသူနှင့် (၂မီတာကျော်) ကွာနေပါက မျက်နှာအုပ်ကို ချွတ်ထားကြပါစို့။
- မျက်နှာအုပ်ကို အသုံးပြုနေပါက ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကိုယ်လက် လှုပ်လျှားမှုကို ရှောင်ရှားပါ။
ပါတ်ဝန်းကျင်မှ တစ်ခြားသူနှင့် လုံလောက်သော အကွာရှိပါက မျက်နှာအုပ်ကို တစ်ခဏ ချွတ်ခါ အနားယူကြပါစို့။
- ရေမဆာသော်လည်း မကြာခဏ ရေသောက်ပေးပါ။ (ခရက်လျှင် ၁.၂ လီတာ)
- အန်ချင်စိတ်ရှိသည့်အခါ၊ မူးမိုက်သည့်အခါ ချက်ခြင်း အလုပ်သင်ဆရာ သို့မဟုတ် နေထိုင်မှု ညွှန်ကြားရေးဆရာကို တင်ပြပါ။
ခန္ဓာကိုယ်ကို အေးအောင်ပြုလုပ်၍ ရေသောက်ပေးပါ။
ကိုယ်လက် မအိမ်သာ ဖြစ်ပါက၊ အိမ်တွင် အနားယူကြပါစို့။



※ ပိုမို၍ အသေးစိတ် သိလိုပါက အောက်ပါ အင်တာအက် ဆိုဒ်သို့ ဝင်ရောက်လေ့လာနိုင်ပါသည်။

■ ကိုဗစ်-၁၉မှ မကူးဆက်စေရန်

http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10_00046.html

■ အပူမရှုပ်စေရန်အတွက်

<https://www.otit.go.jp/heatstroke/>

အလုပ်သမားရေးရာဝန်ကြီးဌာန
Homepage



ကျန်းမာရေးနှင့် အလုပ်သမားရေးရာဝန်ကြီးဌာန

การระวังเพื่อป้องกันการติดเชื้อโคโรนาสายพันธุ์ใหม่

ก่อนไปทำงาน

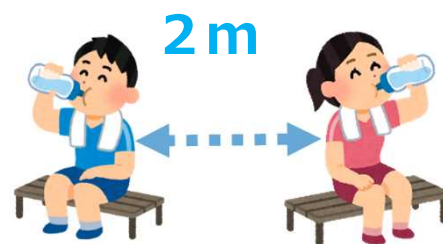
- วัดอุณหภูมิความร้อนของร่างกายด้วยปรอทวัดอุณหภูมิ หาก①มีอุณหภูมิสูงกว่า 37.5°C (องศา) ②มีอาการเมื่อยล้าต่างๆ มีอาการของไข้หวัด กรณีสภาพร่างกายต่างไปจากที่เคย ให้แจ้งผู้กำกับดูแลการ

ฝึกงานด้านเทคนิคและผู้กำกับดูแลเรื่องการใช้ชีวิตของผู้ฝึกงานด้านเทคนิค



เมื่อออกไปข้างนอก

- เมื่อรู้สึกไม่สบายให้หยุดพักและรีบไปพบแพทย์
- ขอให้สวมหน้ากากอนามัยเมื่อออกข้างนอก ในวันที่อากาศร้อนขอให้ระมัดระวังอาการโรคลมแดด เมื่ออยู่ข้างนอกหากรักษาระยะห่างที่เหมาะสมระหว่างผู้อื่นได้(2เมตร) ก็ขอให้ถอดหน้ากาก



เมื่อกลับมาจากการออกไปข้างนอก

- ขอให้ใช้สบู่ล้างมืออย่างจริงจังให้จนหมดฟองแล้วเช็ดมือให้แห้ง
- เมื่อจะทิ้ง หน้ากากอนามัยและทิชชูที่ใช้แล้ว ถูมือต่างๆ ขอให้มัดปิดปากถุงขยะให้แน่นและไม่ให้ผู้อื่นมาสัมผัสโดน



เมื่อใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับคนอื่นๆ

- แม้จะเป็นในบ้าน ขอให้ห่างจากคนอื่นในระยะ2เมตร
- สวมหน้ากากอนามัยเมื่อมีการสนทนากันให้ไม่พูดเสียงดัง
- หลังจากไอหรือจามแล้วให้ล้างมือด้วย ขอให้ใช้ผ้าเช็ดมือของตัวเอง
- ขอให้เปิดหน้าต่างเพื่อระบายอากาศประมาณ2ครั้งต่อ1ชั่วโมง
- สิ่งของที่ใช้ร่วมกับผู้อื่น(รีโมทคอนโทรล ตู้เย็น สวิตช์ไฟฟ้า ไดร์เป่าผม)เมื่อใช้แล้ว ขอให้ทำการฆ่าเชื้อด้วย
- หลังใช้ห้องสุขาให้ปิดฝาชักโครกก่อนแล้วค่อยกดชักโครก

【เมื่อทานอาหาร】

- ก่อนทานอาหาร หลังทานอาหารให้ล้างมือด้วยน้ำและสบู่เช็ดมือขอให้ใช้ของส่วนตัว
- เวลาทานอาหารขอให้นั่งเรียงกันไปทางด้านข้างเท่าที่ทำได้
- การทานอาหารขอให้เตรียมภาชนะจานแยกส่วนตัวของใครของมัน



เมื่อใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่นๆ

【เวลาอาบน้ำ】

- ขอให้ใช้ผ้าเช็ดตัวของตัวเอง
- ขอให้ผลัดกันใช้ห้องอาบน้ำตามลำดับทีละคน

【เวลานอน】

- ขอให้พยายามเว้นระยะห่างจากคนอื่นที่นอนห้องเดียวกันเท่าที่ทำได้
- ขอให้ตำแหน่งศีรษะอยู่คนละตำแหน่งของกันและกันในเวลานอนเท่าที่จะทำได้

ขอให้ระมัดระวังอาการโรคลมแดดด้วย

- เพื่อป้องกันอาการโรคลมแดดให้เปิดหน้าต่างเพื่อระบายอากาศ ปรับเซตอุณหภูมิของเครื่องปรับอากาศบ่อยๆ ขอให้หลีกเลี่ยงความร้อน
- ในสภาวะอากาศร้อนและมีความชื้นสูงเมื่ออยู่ข้างนอกหากรักษาระยะห่างที่เหมาะสม ห่างผู้อื่นได้(ตั้งแต่2เมตรขึ้นไป) ขอให้ถอดหน้ากาก
- เมื่อสวมหน้ากากอนามัย หลีกเลี่ยงการทำงานหนักหรือการออกกำลังกายหักโหม ถอดหน้ากากเพื่อผ่อนคลาย
- ดื่มน้ำที่สามารถรักษาระยะห่างระหว่างผู้คนรอบข้าง
- ขอให้ดื่มน้ำแม้ไม่รู้สึกกระหายน้ำ (ใน1วันควรดื่มน้ำประมาณ1.2ลิตร)
- เมื่อรู้สึกอยากอาเจียน วิงเวียนศีรษะ ขอให้แจ้งผู้กำกับดูแลการฝึกงานด้านเทคนิคและผู้กำกับดูแลด้านการใช้ชีวิตทันที
- ให้ร่างกายเย็นลงด้วยน้ำ เมื่อรู้สึกไม่สบายขอให้พักรออยู่ที่บ้านพัก



※เมื่ออยากทราบรายละเอียดเพิ่มเติมกรุณาเข้าไปดูที่เว็บไซต์ด้านล่างนี้

- ข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่
http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10_00046.html
- ข้อมูลละเอียดเกี่ยวกับการป้องกันโรคลมแดด
<https://www.otit.go.jp/heatstroke/>

โอมเพจกระทรวงสาธารณสุขแรงงาน
และสวัสดิการ



กระทรวงสาธารณสุขแรงงานและสวัสดิการ

Hal-hal yang Harus Diperhatikan untuk Mencegah Penularan COVID-19

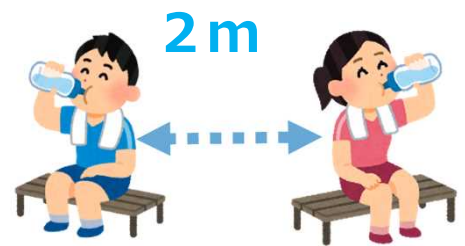
Sebelum Pergi Bekerja

- Mengukur suhu tubuh dengan alat pengukur suhu tubuh, dan jika kondisi tubuh Anda tidak normal seperti 1) demam lebih dari 37,5 derajat Celsius, 2) ada gejala pilek seperti lemas, maka hubungi pembimbing pemagangan atau pembimbing kehidupan.



Ketika Pergi Keluar Rumah

- Jika merasa tidak enak badan, jangan pergi keluar rumah.
- Mengenakan masker saat pergi keluar rumah. Berhati-hati dengan sengatan panas di hari yang panas, dan melepas masker bila berjarak (dua meter) dengan orang lain saat berada di luar ruangan.



Ketika Sampai di Rumah dari Bepergian

- Mencuci tangan pakai sabun dengan baik dan benar. Menggunakan handuk milik sendiri.
- Bila membuang masker, tisu, sarung tangan dll. setelah selesai digunakan, ujung kantong sampah diikat kencang agar tidak disentuh orang lain kemudian dibuang.



Bila Tinggal Serumah dengan Orang Lain

- Di dalam rumah pun usahakan untuk berjarak (dua meter) dengan orang lain.
- Saat berbicara, memakai masker dan jangan terlalu keras suaranya.
- Mencuci tangan setelah berbatuk atau bersin. Menggunakan handuk milik sendiri.
- Mengganti udara dengan membuka jendela sekitar dua kali perjam.
- Disinfektan benda-benda (*remote control*/telekomando, kulkas, saklar lampu, pengering rambut) yang digunakan bersama dengan orang lain setelah digunakan.
- Setelah menggunakan toilet, tutup kloset dan membilas.

[Saat Makan]

- Mencuci tangan sebelum dan sesudah makan. Menggunakan handuk milik sendiri.
- Sebisa mungkin duduk sebalahan saat makan.
- Makanan disiapkan di piring terpisah untuk setiap orang.



Bila Tinggal Serumah dengan Orang Lain

【Ketika Mandi】

- Menggunakan handuk milik sendiri.
- Menggunakan kamar mandi secara bergantian seorang demi seorang.

【Ketika Tidur】

Ketika tidur sekamar dengan orang lain:

- sedapat-dapatnya tidur berjauhan.
- sebisa-bisanya posisi kepala berlawanan arah satu sama lain.

Berhati-hati dengan Sengatan Panas

- Mengganti udara dengan membuka jendela untuk mencegah sengatan panas.
Sering mengatur *setting* suhu AC agar dapat menghindari kepanasan.
- Ketika suhu dan kelembaban udara tinggi, dan bila jauh dari orang lain (lebih dari dua meter) di luar ruangan, maka melepas masker.
- Saat mengenakan masker, hindari olahraga berat, dan beristirahatlah dengan melepas masker untuk sementara di tempat yang dapat menjaga jarak yang cukup dengan orang di sekitarnya.
- Meskipun tidak haus, minum air (1,2 liter dalam sehari).
- Saat Anda merasa mual atau pusing, segera memberitahukan kepada pembimbing pemagangan atau pembimbing kehidupan, dan sebagainya. Mendinginkan tubuh Anda dan minum air. Beristirahatlah di rumah saat kondisi tubuh tidak sehat.



※Untuk informasi lebih detail, silakan lihat situs di bawah ini.

■Tentang Pencegahan Penularan COVID-19

http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10_00046.html

■Tentang Pencegahan Sengatan Panas

<https://www.otit.go.jp/heatstroke/>

Homepage
Kementerian Kesehatan,
Ketenagakerjaan, dan
Kesejahteraan



Kementerian Kesehatan, Ketenagakerjaan, dan Kesejahteraan

ការប្រុងប្រយ័ត្ននៃការឆ្លងមេរោគវីរុសថ្មីកូវីដ១៩

ពេលមុនចេញទៅធ្វើការ

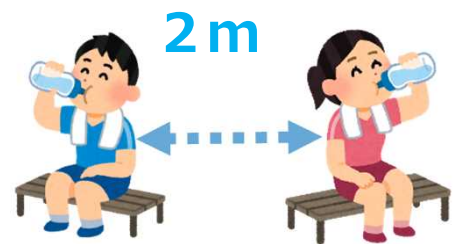
- វាស់កម្ដៅរបស់អ្នកដោយប្រើទែម៉ូម៉ែត្រ①កម្ដៅលើសពី៣៧.៥អង្សា②មានរោគសញ្ញាដូចជាវិលមុខជាដើម។

ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាមិនស្រួលខ្លួនសូមទាក់ទងទៅអ្នកគ្រប់គ្រងនៅកន្លែងធ្វើការឬអ្នកមើលការខុសត្រូវការរស់នៅរបស់អ្នក។



ពេលចេញទៅក្រៅ

- សូមកុំចេញទៅក្រៅនៅពេលអ្នកមានអារម្មណ៍ថាមិនស្រួលខ្លួន
- សូមពាក់ម៉ាស់ពេលចេញទៅខាងក្រៅ។នៅថ្ងៃក្ដៅខ្លាំងសូមប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះជំងឺរង្វង់ក្ដៅហើយរក្សាគន្លាតពីអ្នកដទៃ អោយបាន (២ ម៉ែត្រ) ឡើងទើបអាចដោះម៉ាស់ចេញបាន។



នៅពេលត្រឡប់មកពីខាងក្រៅវិញ

- ត្រូវលាងដៃជាមួយសាប៊ូហើយប្រើប្រាស់កន្សែងផ្ទាល់ខ្លួន។
- ម៉ាស់ស្រោមដៃឬក្រដាសជូតមាត់ដែលត្រូវបានប្រើប្រាស់រួចហើយសូមបោះចោលក្នុងថង់សំរាមមិនអោយអ្នកផ្សេងប៉ះពាល់ហើយចងថង់សំរាមអោយបានជិតល្អ។



នៅពេលដែលអ្នករស់នៅជាមួយគ្នាជាមួយអ្នកផ្សេងទៀត

- សូមរក្សាគន្លាតអោយបាន (២ ម៉ែត្រ) ទោះបីជានៅក្នុងផ្ទះក៏ដោយ។
- ពាក់ម៉ាស់ការពារក្នុងការសន្ទនាហើយចៀសវាងការនិយាយខ្លាំងៗ។
- សូមលាងដៃរបស់អ្នកបន្ទាប់ពីក្អកឬកណ្តាប់។ ប្រើប្រាស់កន្សែងផ្ទាល់ខ្លួន។
- ដើម្បីអោយមានខ្យល់ចេញចូលសូមបើកបង្អួចអោយបាន ២ ដងក្នុងរយៈពេល ១ ម៉ោង។
- របស់ដែលប្រើប្រាស់ជាមួយគ្នាដូចជា (ទូទឹកកក, កុងតាក់ភ្លើង, ទេលេនិងម៉ាស៊ីនសម្អាត) សូមជូតជាមួយអាកុលបន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់រួច។
- បន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់បង្គន់រួចសូមបិទគំរប់ហើយកាច់បង្គន់ទឹក។

[នៅពេលញ្ចាំអាហារ]

- សូមលាងដៃមុននិងក្រោយញ្ចាំអាហាររួច។ប្រើប្រាស់កន្សែងផ្ទាល់ខ្លួន។
- នៅពេលអ្នកញ្ចាំអាហារសូមជៀសវាងការអង្គុយទល់មុខគ្នា។
- សូមប្រើប្រាស់បានរៀងៗខ្លួននៅពេលញ្ចាំអាហារ។



នៅពេលដែលអ្នករស់នៅជាមួយអ្នកផ្សេង

[នៅពេលដូតទឹក]

- សូមប្រើប្រាស់ក្រម៉ាផ្ទាល់ខ្លួន។
- សូមដូតទឹកម្តងម្នាក់ៗតាមលេខរៀង។

[នៅពេលគេង]

- នៅពេលដែលអ្នកគេងជាមួយអ្នកផ្សេងក្នុងបន្ទប់តែមួយសូមគេងអោយឆ្ងាយពីគ្នាដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- សូមគេងកុំបែរមុខរកគ្នាតាមដែលអ្នកអាចធ្វើបាន។

សូមប្រុងប្រយ័ត្នជំងឺរដូវក្តៅទាំងអស់គ្នា

- ដើម្បីបង្ការកុំអោយកើតជំងឺរដូវក្តៅសូមបើកបង្អួចឬកង្ហារដើម្បីអោយមានខ្យល់ចេញចូល។

កំណត់សិក្សាភាពម៉ាស៊ីនត្រជាក់អោយបានត្រឹមត្រូវហើយសូមជៀសវាងនៅកន្លែងដែលមានកំដៅក្តៅខ្លាំង។

- នៅពេលដែលអ្នកនៅខាងក្រៅហើយមានកំដៅក្តៅខ្លាំងអ្នកអាចដោះម៉ាស់ចេញបាននៅពេលដែលអ្នករក្សាគន្លាតពីគ្នា (ច្រើនជាង 2 ម៉ែត្រ)។

- សូមជៀសវាងការហាត់ប្រាណនៅថ្ងៃដែលមានកំដៅខ្លាំងហើយសូមរក្សាគន្លាតអោយបានគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីសម្រាកនឹងដោះម៉ាស់ជាបណ្តោះអាសន្នបាន។

- ទោះបីជាមិនស្រេកទឹកក៏ដោយសូមបរិភោគទឹកអោយបានច្រើន (១.២ លីត្រក្នុងមួយថ្ងៃ)។

- ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួនឬចង់ក្អកសូមទាក់ទងទៅអ្នកមើលការខុសត្រូវរបស់អ្នកឬគ្រូនៅសហជីពអោយបានភ្លាមៗ។

សូមនៅកន្លែងដែលមានកំដៅសមរម្យហើយបរិភោគទឹកអោយបានច្រើន។ សំរាកនៅផ្ទះប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួន។



※ ព័ត៌មានលម្អិតសូមចូលមើលគេហទំព័រខាងក្រោម

■ ព័ត៌មានស្តីពីការឆ្លងមេរោគវីរុសថ្មី

http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10_00046.html

■ ព័ត៌មានស្តីពីជំងឺរដូវក្តៅ

<https://www.otit.go.jp/heatstroke/>

គេហទំព័រនៃក្រសួងសុខាភិបាល



Pag-iingat sa Coronavirus Infectious Disease (COVID-19)

Bago pumasok sa trabaho

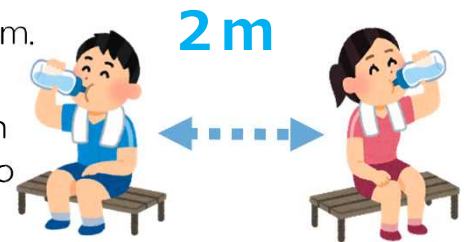
- Kunin ang iyong temperatura
 - 1) May temperatura ka na 37.5°C o pataas.
 - 2) May sintomas ka ng sipon at matamlay ang pakiramdam, o iba pa.Kung may kaibahan sa nararamdaman at hindi maganda ito, kontakin ang technical instructor o ang iyong daily life instructor.



Kapag lalabas

- Iwasan ang paglabas kung hindi mabuti ang pakiramdam.
- Magsuot ng mask kapag lalabas.

Sa mga maiinit na araw, mag-ingat sa heat stroke at alisin ang mask kapag nasa labas at malayo ng dalawang metro mula sa ibang tao.



Pag umuwi na ng bahay

- Hugasang mabuti ang kamay ng sabon at tubig.
Gamitin ang sariling tuwalya.
- Kapag magtatapon ng mga ginamit na masks, tissues, gloves, atbp., siguraduhin na saradong mabuti ang bukasang supot ng basura para hindi ito mahawakan ng iba.



Kapag namumuhay na may kasamang iba

- Kahit sa bahay, panatilihin ang layo na distansyang dalawang metro sa ibang tao.
- Kapag makikipag-usap, magsuot ng mask at iwasan ang malakas na boses.
- Hugasan ang kamay kapag bumahing at umubo.
Gamitin ang sariling tuwalya
- Buksan ang bintana ng dalawang beses sa isang oras para mapalitan ang hangin.
- I-disinfect ang mga gamit (remote control, refrigerator, switch ng ilaw, dryer) na ginagamit din ng mga kasamahan mo sa bahay.
- Ibaba ang cover ng toilet bowl at i-flush pagkatapos gamitin.

【Kapag kakain】

- Hugasan ang kamay bago at pagkatapos kumain.
Gamitin ang sariling tuwalya.
- Hanggat maaari, umupo ng nakahilera at may distansya kapag kumakain.
- Maghanda ng pagkain na hiwa-hiwalay ang plato.



Kapag namumuhay na may kasamang iba

【Sa pagligo】

- Gamitin ang sariling tuwalya.
- Magsalitan sa paggamit ng banyo.

【Sa pagtulog】

- Kung may kasama kang matulog sa kuwarto, panatilihin na may distansya hanggat maaari.
- Kapag matutulog, magkasalungat dapat ang posisyon ng inyong ulo.

Mag-ingat tayo sa heat stroke

- Upang maiwasan ang heat stroke, buksan ang bintana at palitan ang hangin.
Palagiang i-adjust ang temperature setting ng aircon para maiwasan ang init.
- Tanggalin ang mask kung mataas ang temperature at humidity.
Gayundin kung ikaw ay nasa labas at may layong 2 metro mula sa ibang tao.
- Iwasan ang strenuous exercise kapag naka-mask, at pansamantalang tanggalin ang mask at mag-pahinga sa isang lugar na may sapat na distansya mula sa mga tao sa paligid mo.
- Uminom ng tubig kahit hindi nauuhaw (mga 1.2 litro sa isang araw).
- Kung nasusuka o nahihilo, sabihin agad sa technical instructor o sa iyong life instructor.
Panatilihing presko ang katawan at uminom ng tubig. Kapag masama ang pakiramdam, magpahinga sa bahay.



※ Para sa iba pang detalye, bisitahin ang website na nakalagay sa ibaba

■Ukol sa prevention ng coronavirus infectious disease (COVID-19)

http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10_00046.html

■Ukol sa prevention ng heat stroke

<https://www.otit.go.jp/heatstroke/>

Ministry of Health,
Labor and Welfare
HP

