

ข้อมูลที่สำคัญเกี่ยวกับไวรัสโคโรนา

การแพร่กระจายของไวรัสโคโรนาพบได้ทั่วไปในเมืองโบรแล็งเงะ และเราต้องช่วยเหลือกันเพื่อที่จะลดการแพร่กระจายของการติดเชื้อ คนที่อ่อนแอที่สุดคือคนอายุมากกว่า 70 ปี และผู้ที่มีโรคประจำตัว, พวกเขาคือคนที่เราควรดูแลเป็นพิเศษ เราจึงขอความช่วยเหลือจากประชาชนทุกคนที่อยู่อาศัยในเมืองโบรแล็งเงะ – แม้แต่คนที่ยังเป็นอายุน้อย, สุขภาพแข็งแรงดี และ อาจจะไม่กังวลใจเลยต่อการติดเชื้อ – ขอให้ทุกคนแสดงความเห็นอกเห็นใจ โดยการร่วมมือกันเราสามารถจำกัดการแพร่กระจายของการติดเชื้อได้



อยู่บ้านถ้าคุณป่วย

หากคุณป่วย, แม้จะมีอาการเพียงเล็กน้อย, ขอให้อยู่บ้าน
สิ่งที่กล่าวข้างบนนี้ใช้กับบุตรของคุณด้วย



อย่าไปเยี่ยมผู้สูงอายุ และ ผู้ป่วย

ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัวมีความเสี่ยงเป็นพิเศษ
อย่าไปเยี่ยมพวกเขาตอนนี้, แต่ให้ติดต่อกันโดยวิธีอื่น



อยู่ห่าง ๆ จากผู้อื่น

อยู่ห่างจากผู้อื่นประมาณสองเมตร หลีกเลี่ยงการกอดคนที่ไม่ได้อยู่ในครัวเรือนเดียวกับคุณ
คิดถึงเรื่องระยะห่าง ให้มากเป็นพิเศษ ถ้าหากคุณไปที่ โรงยิม, ร้านค้า, ขึ้นรถประจำทาง
หรือ สถานที่สาธารณะอื่น ๆ



ไอและจามในข้อพับต้นแขน

คุณสามารถแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่นได้โดยการไอหรือจาม, ป้องกันผู้อื่นโดยการไอและจาม
ในข้อพับต้นแขน



ล้างมือบ่อย ๆ

ล้างมือให้สะอาดวันละหลายครั้ง - และ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อคุณจับต้องสิ่งต่าง ๆ
ในที่สาธารณะ ล้างด้วยสบู่และน้ำอย่างน้อย 20 วินาทีต่อครั้ง



อย่าเดินทางโดยไม่จำเป็น

เรามีการติดเชื้อที่แตกต่างกันในแต่ละส่วนของประเทศ การเดินทางเพิ่มความเสี่ยงต่อการนำเชื้อ
ไปติดผู้อื่น หรือ การที่คุณติดเชื้อเสียเอง เดินทางแต่ในกรณีที่จำเป็นจริง ๆ เท่านั้น



ซื้อของให้น้อยครั้งที่สุดเท่าที่จะทำได้

วางแผนการซื้อของของคุณ, เพื่อที่คุณจะได้ไม่ต้องไปที่ร้านค้าบ่อย ๆ คุณยังสามารถสั่งซื้อสินค้าที่บรรจุ
เรียบร้อยแล้วล่วงหน้าได้จากร้านค้าหลายแห่ง – มันเป็นวิธีหนึ่งที่ดีเยี่ยมในการลดความเสี่ยงของการติดเชื้อ
นอกจากนี้คุณยังสามารถขอความช่วยเหลือเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ทางโทรศัพท์ได้ที่ 0243-740 00