

ออกประกาศเตือนภัยโรคไขหวัดใหญ่(อินฟลูเอนซ่า)

วันที่ 21 มกราคม ค.ศ.2019

เมื่อวันที่16มกราคม ทางการจังหวัดนากาโน่ได้ออกคำสั่ง 「เตือนภัยโรคไขหวัดใหญ่(อินฟลูเอนซ่า)」
โปรดระมัดระวังตนเอง 「ไม่ให้ติดเชื้อ, ไม่แพร่กระจายเชื้อ」 โดยเคร่งครัด

◆เพื่อไม่ให้ติดเชื้อ

- หมั่นล้างมือบ่อยๆ
- หลีกเลี่ยงการออกไปอยู่ในที่ที่มีคนอยู่หนาแน่น หากไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้
ควรคาดหน้ากากอนามัยเมื่อจำเป็นต้องอยู่ในสถานที่ชุมนุมชน
- ทานอาหารที่มีประโยชน์และพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค
- ภายในห้องที่มีอากาศแห้ง ควรใช้เครื่องทำความชื้นและอื่นๆ

เพื่อรักษาระดับความชื้นภายในห้องให้เหมาะสม

◆เพื่อไม่แพร่กระจายเชื้อ

- เมื่อรู้สึกไม่สบาย ควรรีบไปรับการตรวจรักษาที่สถานพยาบาลโดยด่วน
- หากติดเชื้อไขหวัดใหญ่แล้ว ควรรีบพักรักษาร่างกาย นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- ดื่มน้ำมากๆ อย่าให้ร่างกายขาดน้ำ
- หากมีอาการไอหรือจาม กรุณาใช้หน้ากากอนามัย
- ควรหยุดโรงเรียนหรือลาหยุดงานโดยด่วน

อ้างอิง (โสมเพจของจังหวัดนากาโน่· ภาษาญี่ปุ่น)

https://www.pref.nagano.lg.jp/hoken-shippei/happyou/20190116_influenza.html

ติดต่อสอบถาม :

ทบุงคะเคียวเซคราซีโนะซัพเพอร์เตอร์ [TEL:026-235-7186](tel:026-235-7186) (ภ.โปรตุเกส,ภ.จีน,ภ.ตากาล็อก
ภ.ไทย, ภ.อังกฤษ)

แผนกโฮเคน· ชิบเพโทซากุ ฝ่ายเคนโคฟูคชิ จ.นากาโน่ [TEL:026-235-7148](tel:026-235-7148) (ภ.ญี่ปุ่น)