



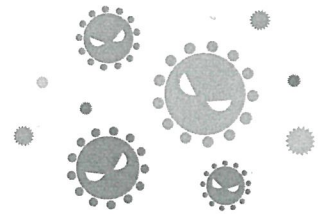
# มารยาทในการไอ

พื้นฐานของการป้องกันโรคระบาดรวมโรคจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ คือ “การล้างมือ” และ “มารยาทในการไอซึ่งหมายรวมถึงการสวมหน้ากาก”

## ■ เพื่อไม่ให้เชื้อโรคแพร่สู่ผู้อื่น

เมื่อเกิดการจามหรือไอ ของเหลวที่ถูกพ่นออกมาอาจมีเชื้อไวรัสปนอยู่ เราจดจำมารยาทต่อไปนี้ให้ขึ้นใจกันเถาะ

- สวมใส่หน้ากาก
  - ปิดปากหรือจมูกด้วยกระดาษทิชชู เป็นต้น
- ในการไอหรือจาม เมื่อร่างกายเข้าสู่ภาวะพ้น ให้ใช้แขนเสื้อหรือเสื้อคลุมฝั่งด้านใน ปิดปากและจมูก **อยู่ให้ห่างจากคนรอบข้างเท่าที่จะทำได้**



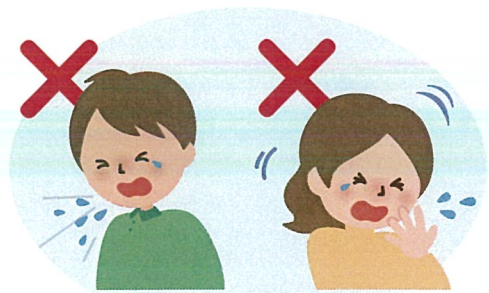
## มารยาทการไอ 3 ข้อ

ปฏิบัติตามมารยาทการไอ ในที่ที่คนอยู่รวมกัน เช่น รถไฟฟ้า, ที่ทำงาน และโรงเรียนกันเถาะ



マスクを着用する (口・鼻を覆う) ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う 袖で口・鼻を覆う

สวมใส่หน้ากาก (ปิดปากและจมูก) ใช้ทิชชู หรือผ้าเช็ดหน้าปิดปากและจมูก ใช้แขนเสื้อปิดปากและจมูก



何もせずに 咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを 手でおさえる

ไอหรือจามโดยไม่มีการป้องกันใดๆ เลย

ใช้มือปิดเวลาไอหรือจาม

## 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を 確実に覆う

1. ปิดให้ได้ทั้งจมูกและปาก

2 ゴムひもを 耳にかける

2. คล้องสายยางที่ใบหู

3 隙間がないよう 鼻まで覆う

3. ปิดถึงจมูกโดยไม่ให้มีช่องว่าง

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索

