



การชะลอการแพร่กระจายไวรัส COVID-19

เราทุกคน คนงานและองค์กรต่าง ๆ สามารถช่วยกันจำกัดขอบเขตการแพร่กระจายของโคโรนาไวรัส (COVID-19) และปกป้องผู้ที่อ่อนแอที่สุดในชุมชน

ทุกคนได้รับการสนับสนุนให้ลงมือทำ**เดี๋ยวนี้**เพื่อลดการแพร่กระจายและการเสี่ยงต่อการติดเชื้อ การปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยที่ดีและการสังสรรค์ห่างจากกันคือการปฏิบัติสองวิธีที่ท่านสามารถช่วยได้

การสังสรรค์ห่างจากกันหมายความว่าหลีกเลี่ยงการเข้าใกล้ชิดผู้อื่น ในขณะที่ทำไม่ได้เสมอไป พยายามอยู่ห่างจากผู้อื่นเป็นระยะ 1.5 เมตร

คำแนะนำสำหรับประชาชน

- นักเดินทางที่มาจากต่างประเทศต้องแยกตัวอยู่ตามลำพังเป็นเวลา 14 วันเมื่อเดินทางกลับถึงออสเตรเลีย ถึงแม้ว่าท่านจะไม่มีอาการ
 - ปฏิบัติตามการรักษาสุขอนามัย – ล้างมือด้วยสบู่และน้ำนาน 20 วินาที หลีกเลี่ยงการสัมผัสหน้าตนเอง เมื่อไอหรือจามพับข้อศอกขึ้นรับหรือปิดปากด้วยทิชชู – แล้วทิ้งทิชชูนั้นในถังขยะ ทำการฆ่าเชื้อพื้นผิวที่มีการแตะต้องอยู่เสมอ
 - อยู่กับบ้านถ้ารู้สึกไม่สบาย และจงอย่าไปเยี่ยมผู้ที่อ่อนแอติดเชื้อง่ายที่โรงพยาบาล หรือสถานที่พักของคนชรา หรือผู้ที่มีอาการเกี่ยวกับหัวใจ ปอด ไต หรือเป็นโรคเบาหวาน
 - ถ้าบุตร/ผู้เยาว์ของท่านป่วย อย่าส่งไปโรงเรียนหรือสถานดูแลเด็กจนกว่าจะหายดี
 - เตรียมวางแผนถึงความเป็นได้ว่าบุตร/ผู้เยาว์ของท่านอาจไปสถานดูแลเด็กหรือโรงเรียนไม่ได้ เพราะอาจต้องปิดในอนาคต ควรสอบถาม [The Department of Education](#) และ [Catholic Schools NSW](#) เป็นประจำเพื่อได้ข่าวล่าสุด
 - ช่วยเหลือผู้อื่นในชุมชน โดยช่วยเหลือเพื่อนและครอบครัว
 - หลีกเลี่ยงฝูงชน - ไม่เข้าร่วมกลุ่มใด ๆ ติดต่อกับเพื่อนฝูง ครอบครัว เพื่อนฝูง และผู้ร่วมงานโดยทางโทรศัพท์ อีเมล และสื่อสังคม
 - หยุดการตกทายด้วยการจับมือ โอบกอด หรือจูบ
 - พิจารณาทบทวนแผนการเดินทางไปต่างประเทศหรือระหว่างรัฐ
 - หารือกับแพทย์และเภสัชกรของท่านเกี่ยวกับการจัดหาที่ใช้ประจำสำหรับตัวท่านและครอบครัวในยามฉุกเฉิน
 - คอยรับฟังข่าวสาร เนื่องจากสถานการณ์กำลังเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว
- ควรเข้าดูเว็บไซต์ต่อไปนี้เป็นประจำเพื่อได้ข้อมูลล่าสุดได้แก่ [NSW Health COVID-19 website](#) และ [NSW Health Facebook page](#).

คำแนะนำสำหรับนายจ้างและผู้ให้บริการ

- ส่งเสริมการเตรียมแผนการทำงาน/การเรียนแบบยืดหยุ่น และสนับสนุนให้เจ้าพนักงานหยุดอยู่กับบ้านถ้าป่วย
- สนับสนุนให้เจ้าพนักงานเลื่อนหรือยกเลิกการเดินทางที่ไม่ด่วน.
- ต้องรักษามาตรฐานสูงในการทำความสะอาด



- ใช้อุปกรณ์รักษาสุขอนามัย (เช่น น้ำยาแอลกอฮอล์สำหรับทำความสะอาดมือ) และให้สะดวกในการใช้ตรงบริเวณทางเข้าอาคาร และบริเวณทางผ่าน ส่งเสริมให้มีการล้างมือและการใช้น้ำยาทำความสะอาดมือให้บ่อย ๆ
- ปรับเปลี่ยนกิจกรรม/บริการที่ส่งเสริมทางสังคม – สามารถแยกลูกค้าหรือหลีกเลี่ยงการต้องเข้าคิว และสถานที่จำกัดบริเวณ
- หลีกเลี่ยงการประชุมภายในสถานที่และในห้องอาหารกลางวัน โดยใช้บริเวณภายนอกถ้าทำได้
- ตระหนักถึงความต้องการของผู้สูงอายุ ผู้ที่มีความพิการ และผู้อื่นที่จำเป็นเพื่อความต้องการในการใช้งาน
- รับฟังข่าวสาร: ติดต่อ [SafeWork NSW's COVID-19: Advice and guidance for NSW workplaces.](#)

ใครบ้างที่ควรทำการทดสอบ?

- ใครก็ตามที่มีอาการเป็นหวัดหรือคล้ายไข้หวัดที่เดินทางกลับจากต่างประเทศ หรือได้ติดต่อกับผู้ที่ได้รับการยืนยันว่าติดเชื้อไวรัส COVID-19 จำเป็นต้องทำการทดสอบ ถ้าท่านมีอาการโทรศัพท์แพทย์จีพีซีของท่านล่วงหน้า เพื่อให้แน่ใจว่าสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม

Useful links

- [NSW Health COVID-19 website](#)
- [NSW Health Facebook page](#)
- [Australian Department of Health](#)
- [The Department of Education](#)
- [Catholic Schools NSW](#)
- [Transport for NSW](#)