

預防新冠病毒

5大習慣不能少!

自主戴口罩

有咳嗽症狀、需進出醫院或人多的地方時，請主動戴口罩



咳嗽遮口鼻

打噴嚏、咳嗽時請用面紙、手帕或衣袖遮口鼻

勤洗手

洗手用肥皂或洗手乳，並遵循「濕、搓、沖、捧、擦」五步驟



生病就休息

有症狀請在家休息不上班、不外出

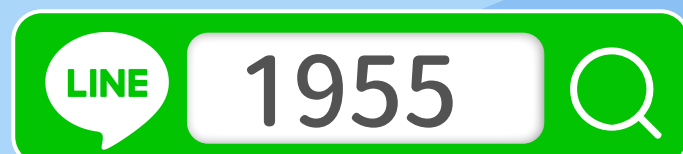


打疫苗有保護

記得接種COVID-19與流感疫苗，提升免疫力

快篩試劑購買通路:請至各大藥局通路等購買

若出現發燒、呼吸困難等重症徵兆，請立即就醫！
有相關疑問，請撥打防疫專線1922，如需通譯服務請撥1955



勞動部勞動力發展署
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告

5 habits to avoid contracting COVID-19

Wear a face mask

If you have a cough and need to visit a hospital or a place where there are crowds take the initiative and wear a face mask



When coughing cover your nose and mouth

When sneezing or coughing cover your hand and mouth with a tissue, handkerchief or your sleeve

Wash your hands thoroughly

Wash your hands with soap or liquid hand soap and follow the five steps -- wet, rub, rinse, rinse thoroughly and dry



If you fall ill rest

If you experience COVID-19 symptoms stay at home and rest, do not go to work or go out.

Get vaccinated to protect yourself against COVID-19

Remember, getting vaccinated against COVID-19 and the flu is the best way to enhance your immunity



**COVID-19 rapid test kits can be
purchased at all major pharmacies**

If you develop a fever, have difficulty breathing or experience other severe symptoms seek immediate medical assistance.

If you have any questions call the 922 Pandemic Prevention Hotline. If you require interpretation services call the 1955 Hotline



勞動部勞動力發展署
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告

Pencegahan Virus COVID-19

5 Kebiasaan Utama yang Tidak Boleh Kurang!

Memakai masker mulut pada diri sendiri

Ketika ada gejala batuk, keluar masuk rumah sakit atau ke tempat ramai, harap berinisiatif sendiri untuk memakai masker mulut



Tutupi hidung dan mulut saat batuk

Harap gunakan tisu, sapu tangan atau lengan baju saat bersin atau batuk

Sering cuci tangan

Mencuci tangan dengan menggunakan sabun atau sabun cuci tangan, dan mengikuti 5 langkah “basahi, gosok, bilas, tadah, usap”



Istirahat di rumah saat sakit

Jika ada gejala maka beristirahatlah di rumah, jangan pergi bekerja atau keluar rumah

Vaksinasi memiliki perlindungan

Ingat untuk menyuntikan vaksin COVID-19 dan vaksin flu untuk meningkatkan kekebalan tubuh



Pembelian Rapid Tes:

Silakan membelinya di apotek besar setempat

Jika muncul gejala demam, sesak napas dan lainnya yang parah, harap segera mencari pertolongan medis! Apabila memiliki pertanyaan terkait, silakan menghubungi hotline pencegahan epidemi 1922, jika memerlukan layanan penerjemahan, silakan hubungi 1955

Phòng ngừa Covid-19

5 thói quen không thể thiếu!

Chủ động đeo khẩu trang

Nếu có triệu chứng ho, khi ra vào bệnh viện hoặc nơi đông người, hãy chủ động đeo khẩu trang.



Che miệng và mũi khi ho

Che miệng và mũi bằng khăn giấy, khăn tay hoặc tay áo khi hắt hơi hoặc ho.

Rửa tay thường xuyên

Dùng xà phòng hoặc nước rửa tay khô để rửa tay, thực hiện theo 5 bước “làm ướt, chà sát, rửa sạch, chụm lại và lau khô”.



Nghỉ ngơi khi bị ốm

Nếu có triệu chứng, hãy nghỉ ngơi tại nhà, không đi làm hoặc ra ngoài.

Tiêm vắc-xin để được bảo vệ

Nhớ tiêm vắc-xin COVID-19 và vắc-xin cúm để tăng cường miễn dịch.



Mua kit test nhanh: Vui lòng mua tại các hiệu thuốc lớn.

Nếu có các triệu chứng nghiêm trọng như sốt, khó thở, hãy đến cơ sở y tế ngay lập tức! Nếu có bất kỳ thắc mắc nào, hãy gọi đến đường dây nóng phòng chống dịch bệnh 1922. Nếu cần phiên dịch, vui lòng gọi 1955.

อย่าละเลย 5 พฤติกรรมสำคัญ ในการป้องกันโควิด-19

สวมหน้ากากอนามัย

เมื่อมีอาการไอ ไปโรงพยาบาล หรืออยู่ในที่ที่มีผู้คนพลุกพล่าน
กรุณาสวมหน้ากากอนามัย



ปิดปากและจมูกเมื่อไอหรือจาม

ใช้กระดาษทิชชู ผ้าเช็ดหน้า
หรือแขนเสื้อปิดปากและจมูก

หมั่นล้างมือ

ล้างมือด้วยสบู่หรือเจลล้างมือ และปฏิบัติตาม
5 ขั้นตอน “เปียก ถู ล้าง รong เช็ด”



พักผ่อนเมื่อป่วย

หากมีอาการเจ็บป่วย ควรพักอยู่บ้าน
งดทำงานและหลีกเลี่ยงออกนอกบ้าน



ฉีดวัคซีนเพื่อสร้างภูมิคุ้มกัน

อย่าลืมรับวัคซีนป้องกันโควิด-19 และใช้หวัดใหญ่

ช่องทางซื้อชุดตรวจโควิด : สามารถซื้อได้ที่ร้านขายยาทั่วไป

หากมีอาการรุนแรง เช่น มีไข้หรือหายใจลำบาก กรุณาไปพบแพทย์ทันที!

หากมีข้อสงสัย โทรสายด่วนป้องกันโรค 1922 หากต้องการบริการล่าม โทร 1955