

คำแนะนำสำหรับ การอยู่ร่วมกันและการชุมนุม

April 8, 2022 2:15 PM THAI

การพบปะสังสรรค์กับเพื่อน ๆ ครอบครัวและชุมชนมีความสำคัญต่อจิตใจและ

สุขภาพในสังคมของเรา ในช่วงสองปีที่ผ่านมา เราได้เรียนรู้วิธีป้องกันซึ่งกันและกัน จากโควิด-19 มากมายหลายวิธี เราสามารถชุมนุมกันได้ได้อย่างปลอดภัยยิ่งขึ้น โดยใช้ ข้อควรระวังบางประการ

ลดความเสี่ยงให้กับตัวคุณเองและชุมชนของคุณ

ในขณะที่เราเรียนรู้ที่จะอยู่กับโควิด-19 และเริ่มอยู่ร่วมกันอีกครั้ง โปรดอย่าลืมข้อควร ระวังต่อไปนี้

- พักอยู่กับบ้านถ้าคุณป่วย ไม่ว่าจะป่วยด้วยโรคโควิด-19 ไข้หวัดใหญ่ ไข้หวัดธรรมดา หรืออาการเจ็บป่วยอื่นใด คุณไม่ควรอยู่ร่วมกับผู้อื่น
- ติดตามข้อมูลล่าสุดเกี่ยวกับการฉีดวัคซีนโควิด-19 และวัคซีนไข้หวัด ใหญ่ประจำปี การฉีดวัคซีนคือวิธีป้องกันการเกิดอาการป่วย ที่อาจ เกิดขึ้นอย่างรุนแรงที่ดีที่สุดของเรา
- ล้างมือบ่อย ๆ และทำความสะอาดพื้นผิวที่ต้องสัมผัสบ่อยครั้งเป็นประจำ



ให้คำนึงอยู่เสมอว่าบางคนอาจตกอยู่ในความเสี่ยงที่จะมีอาการป่วยที่รุนแรง ได้มากกว่า

ลองคิดว่า คุณจะอยู่ที่ไหนและแวดล้อมไปด้วยผู้ใด หลายคนอาจตกอยู่ในความเสี่ยง ที่จะ มีอาการป่วยรุนแรง ต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล หรืออาจเสียชีวิตจาก โควิด-19 ได้มากกว่า วิธีป้องกันเพิ่มขึ้นอีกชั้นเหล่านี้ จะช่วยปกป้องผู้ที่มีความเสี่ยง มากกว่า เช่น ผู้สูงอายุ ผู้ที่ยังไม่ได้รับวัคซีน และผู้ที่อยู่ในสภาวะแวดล้อมที่มีความเสี่ยง เหล่านั้น



- หน้ากากอนามัยจะช่วยปกป้องคุณและผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีที่ ระดับการติดเชื้อ โควิด-19 อยู่ในระดับสูง
- การร่วมชุมนุมกลางแจ้งหรือภายในอาคารที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก (โดยเปิดหน้าต่าง และพัดลมเพื่อช่วยให้อากาศหมุนเวียนได้ดียิ่งขึ้น) จะปลอดภัยกว่าการชุมนุมกันในสถานที่ ภายในอาคารขนาดเล็ก
- หากคุณเพิ่งสัมผัสกับผู้ติดเชื้อโควิด-19 ให้พิจารณาเลื่อนการชุมนุมร่วมกับผู้อื่นนั้นออกไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีที่พวกเขาอาจเป็นผู้ที่มีความเสี่ยงสูงต่อโรคร้ายแรง โดยให้สังเกตอาการตัวเองเป็นเวลา 10 วัน



ควรให้ความเคารพต่อระดับความรู้สึกที่ไม่สร้างความอึดอัดให้กับผู้อื่น

- บางคนอาจขอให้คุณสวมหน้ากากอนามัยต่อไป หากคุณจำเป็น ต้องเข้าไปในบ้านของเขา
- บางคนอาจอยากที่จะสวมหน้ากากอนามัย แม้ว่าจะไม่ถูกขอให้ สวมหน้ากากอนามัยไว้ก็ตาม
- บางคนอาจจะสะดวกใจกว่าที่จะเข้าร่วมชุมนุมกันในที่กลางแจ้ง หรือแค่เพียงกลุ่มเล็ก ๆ
- การยอมรับการตัดสินใจของแต่ละคนที่เกี่ยวข้องกับมาตรการป้องกันความปลอดภัยนั้น เป็นการแสดงออกที่ดี ถึงความเอาใจใส่ ซึ่งกันและกัน

คุณอาจได้รับคำแนะนำที่เปลี่ยนแปลงไป ในกรณีที่มีผู้ติดเชื้อโควิด-19 เพิ่มขึ้น

โดยควรใส่ใจกับระดับการติดเชื้อโควิดในชุมชนของคุณ เพื่อที่คุณจะได้เลือก ใช้มาตรการความปลอดภัยต่าง ๆ สำหรับ ตัวคุณเองและผู้อื่น เนื่องจากการ แพร่กระจายของโควิด-19 อาจส่งผลกระทบต่อ การตัดสินใจเข้าร่วม หรือการรับเป็น เจ้า ภาพของการชุมนุมได้