

ทำอย่างไรชุมชนของคุณจึงจะป้องกันการแพร่ระบาดของโควิด-19 ได้

คุณคือกุญแจสำคัญที่จะช่วยให้คนที่คุณรักปลอดภัย

เอกสารฉบับนี้แนะนำวิธีสำคัญที่จะช่วยให้ชุมชนของคุณปลอดภัยจากโรคโควิด-19 และชะลอการแพร่ระบาดของโรค โดยเฉพาะเมื่อเจ้าหน้าที่ท้องถิ่นอาจขอความร่วมมือให้คุณช่วยรักษาระยะห่างทางกายภาพ หรือขอให้คุณเก็บตัวอยู่บ้าน ประเมินสถานการณ์ในท้องถิ่น แล้วปรับใช้แนวปฏิบัติพื้นฐานสามขั้นตอนนี้

1) เรียนรู้

2) ปฏิบัติ

3) ช่วยเหลือ

1) เรียนรู้

- **ติดตามข้อมูลล่าสุดเกี่ยวกับโรคโควิด-19** จากหน่วยงานสาธารณสุขระดับชาติและระดับท้องถิ่น [องค์การอนามัยโลก \(WHO\)](#) [กองทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติหรือยูนิเซฟ \(UNICEF\)](#) [สหพันธ์สภาภาษาชาติและสภาเสี้ยววงเดือนแดงระหว่างประเทศ \(IFRC\)](#) และเว็บไซต์หรือสื่อออนไลน์ของ [สภาภาษาชาติหรือสภาเสี้ยววงเดือนแดงในพื้นที่](#) (รวมถึงทวีตเตอร์ อิน스타그램 และดีกิตอก) ใช้โปรแกรมสนทนาโต้ตอบอัตโนมัติเกี่ยวกับ [ข้อมูลโรคโควิด-19](#) ในแอปพลิเคชันวอล์ทส์แอปของ WHO และ UNICEF
- **แบ่งปันข้อมูลที่ได้รับการตรวจสอบแล้วกับเพื่อน ครอบครัว และชุมชน** ประชาชนได้รับข้อมูลจากหลายแหล่ง และบ่อยครั้งมักตรวจสอบได้ยาก ว่าข้อมูลชุดใดมีความถูกต้องและน่าเชื่อถือ ข่าวลือและข้อมูลที่คลาดเคลื่อนจากความจริงอาจทำให้ผู้คนไม่ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันตนเอง หรืออาจชักจูงให้พวกเขาทำสิ่งที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่ายขึ้น
ให้สอบถามว่า:
 - ✓ **ได้รับข้อมูลนี้มาจากที่ไหน** บุคคลหรือช่องทางที่แบ่งปันข้อมูลนั้น มีหลักฐานยืนยันทางวิทยาศาสตร์หรือไม่ กระทรวงสาธารณสุขของประเทศคุณ องค์การอนามัยโลก ยูนิเซฟ และ สภาภาษาชาติประจำชาติ ถือเป็นแหล่งรวบรวมข้อมูลที่น่าเชื่อถือ
 - ✓ **ข้อมูลนี้ได้รับการตีพิมพ์หรือเผยแพร่เมื่อใด** บางครั้ง ยังคงมีการเผยแพร่ข้อมูลเก่าๆ อยู่
 - ✓ **ให้แก้ไขความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน** โดยการให้ข้อมูลที่ผ่านการตรวจสอบแล้ว และเปิดโอกาสให้ถามข้อสงสัย
- **รู้วิธีการป้องกันกลุ่มประชากรที่มีความเปราะบางและเสี่ยงต่อการติดเชื้อที่สุด** โรคโควิด-19 คือภัยคุกคามร้ายแรงต่อผู้สูงอายุ และผู้ป่วยเดิม หรือผู้ที่มีปัญหาสุขภาพอยู่ก่อนแล้ว หากพวกเขาติดโรคโควิด-19 พวกเขาอาจป่วยหนักหรือเสียชีวิตได้
- **รู้ว่าควรทำอะไรและเตรียมพร้อมอยู่เสมอ** ในกรณีที่มีคนในครอบครัวเจ็บป่วย (และถูกกักตัว) หรืออาจติดโรคโควิด-19 (ดูด้านล่าง)

2) ปฏิบัติ

- **คุณและคนที่คุณรักต้องรู้ว่าควรทำอย่างไรในกรณีที่ต้องแจ้งปัจจัยเสี่ยงต่อโรคโควิด-19:**
 - ✓ ล้างมือด้วยสบู่บ่อยๆ อย่างถูกวิธี หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า
 - ✓ ปิดปากเมื่อไอและจาม (ใช้กระดาษชำระหรือใช้ข้อพับแขนของคุณ)

- ✓ หลีกเลี่ยงการจับมือทักทายและการสัมผัสใกล้ชิด วิธีทักทายใหม่ๆ โดยไม่ต้องสัมผัสร่างกายกันโดยตรง
- ✓ รักษาความสะอาดภายในบ้านโดยการฆ่าเชื้อบนพื้นผิวต่างๆ เป็นประจำ ด้วยผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดในครัวเรือนที่ได้มาตรฐาน
- ✓ จำกัดกิจกรรมนอกบ้านให้มากที่สุดเท่าที่คุณจะสามารถทำได้
- ✓ อยู่บ้านหากคุณเป็นไข้ ไอ หรือรู้สึกไม่สบาย และไปพบแพทย์ถ้าจำเป็น
- ✓ หากคุณจำเป็นต้องออกไปข้างนอก ให้รักษาระยะห่างอย่างน้อยหนึ่งเมตร (สามฟุต) จากผู้อื่น และหลีกเลี่ยงที่สาธารณะ การรักษาระยะห่างอย่างน้อยหนึ่งเมตรจากผู้อื่น ช่วยลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสได้อย่างมาก
- ✓ แบ่งปันข้อมูลนี้กับเพื่อนบ้านและเพื่อนของคุณ
- ✓ พิมพ์คำแนะนำจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและขอให้ผู้ดูแลพื้นที่สาธารณะปิดประกาศเผยแพร่ข้อมูลเหล่านี้

□ **สร้างแผนการของคุณเองในการเตรียมพร้อมรับมือโรคโควิด-19**

- ✓ วางแผนเตรียมปัจจัยพื้นฐานที่จำเป็น ให้แน่ใจว่าคุณมีอาหาร น้ำ และยาเตรียมพร้อมสำหรับหนึ่งถึงสองสัปดาห์ ในกรณีที่คุณถูกรื้อหรือให้อยู่กับบ้านหรือเข้าพักในสถานที่กักตัว ควรมีผู้ที่สามารถช่วยซื้อน้ำและของใช้จำเป็นมาให้คุณได้ หากคุณป่วยและไม่สามารถไปซื้อของหรือออกจากบ้านได้ด้วยตนเอง ให้ติดต่อหน่วยงานช่วยเหลือในพื้นที่ (เช่น หน่วยงานช่วยเหลือของภาครัฐ หรือสภาภาษาชาติ) เพื่อสอบถามว่าพวกเขาสามารถช่วยเหลือได้หรือไม่ และจะช่วยเหลืออย่างไร
- ✓ คาดการณ์ล่วงหน้าว่ามาตรการจำกัดการเดินทางและการปิดกิจการจะส่งผลกระทบต่อคุณและผู้อื่นบ้าง วางแผนการระบุผลกระทบเหล่านั้น
- ✓ หมั่นติดต่อผู้อื่นทางโทรศัพท์ หรือสื่อสังคมออนไลน์ โดยเฉพาะหากคุณอาศัยอยู่ลำพัง
- ✓ ติดต่อช่วยเหลือคนที่ไม่มีโทรศัพท์ผ่านเพื่อนบ้านของพวกเขา หรือผ่านอาสาสมัครในชุมชนของพวกเขา
- ✓ วางแผนว่าคุณจะดูแลคนในครอบครัวที่ป่วยอย่างไร และใครจะเป็นผู้ดูแลคุณ โดยเฉพาะถ้าคุณอาศัยอยู่เพียงลำพัง

คำแนะนำต่อไปนี้องค์การอนามัยโลกอาจช่วยคุณและครอบครัวให้เตรียมพร้อมเมื่อมีคนในครอบครัวเจ็บป่วย (คำแนะนำด้านล่างมีเนื้อหาเพิ่มเติมจากข้อปฏิบัติทั้งหมดในการล้างมือ จาม ไอ และการรักษาระยะห่างทางกายภาพที่ได้แนะนำไว้แล้วในเอกสารนี้)

<p>บุคคลที่ต้องสงสัยว่าติดเชื้อโควิด-19 ควร:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - อาศัยอยู่ในห้องที่แยกจากสมาชิกครัวคนอื่น หรืออยู่หลังฉากกันในกรณีที่ต้องอาศัยอยู่ในห้องเดียวกัน - รักษาระยะห่างอย่างน้อยหนึ่งเมตรจากผู้อื่น และสวมหน้ากากอนามัยเมื่ออยู่ในห้องเดียวกับสมาชิกครอบครัวคนอื่นๆ - หากเป็นไปได้ ให้ใช้ห้องน้ำแยกกัน หากทำไม่ได้ ให้ใช้ห้องน้ำเป็นคนสุดท้าย และทำความสะอาดพื้นผิวที่ใช้ร่วมกันทั้งหมด เช่น ลูกบิดประตู ก๊อกน้ำ และอ่างล้างมือให้เรียบร้อยหลังใช้ - ใช้จาน แก้วน้ำ อุปกรณ์รับประทานอาหารเฉพาะตน และห้ามใช้ร่วมกับผู้อื่น - ใช้ผ้าเช็ดตัวและผ้าปูที่นอนแยกเฉพาะ และซักด้วยตนเองหากเป็นไปได้
---	---

	<ul style="list-style-type: none"> - พักผ่อน ดื่มน้ำให้มาก และรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน
<p>ผู้ดูแลบุคคลที่ต้องสงสัยว่าติดเชื้อโควิด-19 ควร:</p> <p><u>ปฏิบัติตามคำแนะนำในการดูแลผู้ป่วยต้องสงสัยว่าติดเชื้อโคโรนาไวรัสที่มีอาการน้อยที่บ้านและการจัดการดูแลการสัมผัส</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - สวมหน้ากากอนามัยเมื่ออยู่ในห้องเดียวกันกับผู้ป่วย ห้ามจับหน้ากากอนามัยขณะใช้งาน ทิ้งหน้ากากอนามัยหลังใช้ในถังขยะปิดฝา - ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือน้ำยาล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์หลังการสัมผัสใดๆ กับผู้ป่วยหรือสิ่งรอบตัวผู้ป่วย ก่อนและหลังเตรียมอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร และหลังจากใช้ห้องสุขา - ล้างจาน แก้วน้ำ อุปกรณ์รับประทานอาหารที่ผู้ป่วยใช้ด้วยสบู่และน้ำ หรือล้างด้วยเครื่องล้างจาน - ซักผ้าเช็ดตัวหรือผ้าปูที่นอนด้วยสบู่และน้ำ หรือใช้เครื่องซักผ้า - ถ้าเป็นไปได้ให้ซักแยกกับของสมาชิกคนอื่นในครอบครัว - ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อบนพื้นผิวที่สมาชิกในครอบครัวสัมผัสอย่างสม่ำเสมอ (เช่น โต๊ะยาว พื้นผิวโต๊ะ ลูกบิดประตู ราวบันได ตัวจับในห้องน้ำ สุขา โทรศัพท์ แป้นพิมพ์ แท็บเล็ต กาน้ำ และโต๊ะข้างเตียง) - บรรจขยะที่ผู้ป่วยใช้ในถุงสองชั้น - ติดต่อสายด่วนเฉพาะกิจ <p>หน่วยงานทางสาธารณสุข หรือแพทย์ หากอาการของผู้ป่วยแย่ลง หรือเมื่อมีอาการหายใจลำบาก</p>
<p>สมาชิกในครอบครัวคนอื่นๆ ควร:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ไม่ใช้ผ้า ผ้าเช็ดตัว ผ้าเช็ดมือ ถ้วย แก้ว และอุปกรณ์อื่นๆ ร่วมกัน - ฝ้าติดตามอาการต่างๆ เช่น อาการไอ และไอ หากสมาชิกในครอบครัวมีอาการหายใจลำบาก ให้ติดต่อสายด่วนโควิด-19 - หน่วยงานสาธารณสุข หรือแพทย์ของคุณทันที - หลีกเลี่ยงการสัมผัสร่างกายกับผู้ติดเชื้อโดยตรง รวมถึงการจูบและกอด - หาวิธีการแสดงความรักโดยไม่ต้องสัมผัส - แยกซักเสื้อผ้าของตนเองหากเป็นไปได้

3) ช่วยเหลือ

ติดต่อสื่อสารกับผู้คนในชุมชนหรือละแวกบ้านของคุณเรียนรู้ว่าในชุมชนมีการเตรียมการอย่างไรบ้าง

พูดคุยกับผู้คนในชุมชนเกี่ยวกับแนวทางการช่วยเหลือดูแลชุมชนของคุณ

และแบ่งปันข้อมูลสำคัญด้านการเตรียมตัวและรับมือโรคโควิด-19 ที่ได้จากรัฐบาล ร่วมกันกับเพื่อนบ้านและคนที่คุณรัก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง:

- ❑ ให้ข้อมูลเกี่ยวกับความเสี่ยงของโรคและวิธีการสื่อสารข้อมูลดังกล่าวกับผู้สูงอายุในครอบครัว เพื่อนๆ และเพื่อนบ้าน หรือ ผู้ที่มีปัญหาทางสุขภาพหรือโรคประจำตัวอยู่ก่อนแล้ว
- ✓ เนื่องจากพวกเขาจัดเป็นกลุ่มผู้ที่มีความเสี่ยงสูง อันอาจเป็นเหตุให้พวกเขาารู้สึกกังวลได้ ในเมื่อผู้ติดเชื้อโควิด-19 จำนวนร้อยละ 40 แสดงอาการไม่รุนแรง (มีไข้ เหนื่อย และไอแห้งๆ) หรือไม่แสดงอาการเลย แต่ผู้ติดเชื้อบางรายอาจมีอาการหายใจหอบถี่ มีน้ำมูก รู้สึกปวดเมื่อยตามร่างกาย และเจ็บคอ ในผู้ป่วยบางราย (จำนวนร้อยละ 20) อาการอาจจะรุนแรงกว่า และอาจกลายเป็นโรคปอดอักเสบ

หรืออาการหายใจลำบาก ยกตัวอย่างเช่น ในกลุ่มผู้สูงอายุ ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำหรือมีโรคประจำตัว (เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หรือโรคปอด) อาจมีความเสี่ยงสูงที่จะมีอาการป่วยรุนแรงและจำเป็นต้องได้รับการรักษาด้วยเครื่องช่วยหายใจในสถานพยาบาล

- ✓ สำหรับคนทั่วไป โรคโควิด-19 มีอาการไม่รุนแรง และคล้ายคลึงกับไข้หวัดอาการทั่วไปคือ มีไข้ เหนื่อย และไอแห้งๆ ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการหายใจหอบถี่ มีน้ำมูก ปวดเมื่อยตามร่างกาย และรู้สึกเจ็บคอ อาการอาจรุนแรงในผู้ป่วยบางราย และกลายเป็นโรคปอดอักเสบ หรือหายใจลำบาก ตัวอย่างเช่น ในกลุ่มผู้สูงอายุ ผู้ที่มี ภูมิคุ้มกันต่ำ หรือโรคประจำตัว (เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หรือโรคปอด) มีความเสี่ยงสูงที่จะมีอาการตอบสนองต่อโรครุนแรง
 - ✓ พุดคุยทำความเข้าใจกับพวกเขา อันดับแรก ฟังเพื่อเข้าใจว่าพวกเขามีข้อกังวลหรือมีข้อสงสัยอะไรถามพวกเขาว่ารู้อะไรเกี่ยวกับโรคโควิด-19 แล้วบ้าง และพวกเขาอยากรู้อะไรเกี่ยวกับโรคนี้
 - ✓ หากคุณไม่สามารถตอบข้อสงสัยข้อใดได้ ให้ตรวจสอบข้อมูลออนไลน์และค้นคว้าข้อมูลเพิ่มเติม (ดู "เรียนรู้") คุณสามารถศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจาก "ชุดคำถามที่พบบ่อย" ได้ หากจำเป็น
 - ✓ ดำเนินการช่วยเหลือตามคำขอเกี่ยวกับสิ่งที่พวกเขาต้องการ และตรวจสอบว่าพวกเขาต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเติมในการใช้ชีวิตประจำวัน อย่างการออกไปซื้อของหรือไม่
 - ✓ แนะนำให้พวกเขาอยู่ภายในที่พักอาศัย และหลีกเลี่ยงการออกไปในที่สาธารณะ
 - ✓ งดไปเยี่ยมเยียนพวกเขา หากคุณรู้สึกไม่สบาย หรือได้สัมผัสสัมผัสติดต่อกับผู้ที่มีอาการคล้ายโรคโควิด-19 หมั่นติดต่อสอบถามข่าวคราวของพวกเขาทางโทรศัพท์ หรือทางออนไลน์
 - ✓ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าพวกเขามียาประจำตัวในปริมาณที่เพียงพอสำหรับ 1-2 สัปดาห์
 - ✓ ติดต่อประสานงานกับองค์กรที่ให้ความช่วยเหลือปัญหาการใช้ความรุนแรงภายในครอบครัว เพื่อศึกษาว่าคุณสามารถช่วยเหลือพวกเขาได้อย่างไร สำหรับบางคน บ้านไม่ใช่สถานที่ปลอดภัยเสมอไป หากชุมชนของคุณมีความจำเป็นต้องปฏิบัติตามนโยบายการกักตัวอยู่บ้าน ให้เฝ้าระวังความเสี่ยงของการใช้ความรุนแรงภายในครอบครัวที่อาจเพิ่มขึ้นได้ในบางครัวเรือน
- **สร้างต้นแบบการปฏิบัติตัวที่ดีเพื่อป้องกันโรคโควิด-19** อย่าด่วนตัดสินผู้อื่น หากเขาไม่มีข้อมูลความรู้เกี่ยวกับโรคที่ครบถ้วน แต่ให้แบ่งปันข้อมูลและคำแนะนำที่เฉพาะเจาะจงโดยสื่อสารข้อมูลที่อาจกำกวมหรือไม่ชัดเจน และให้โอกาสพวกเขาตั้งคำถามต่อข้อสงสัยที่มีได้
- **สร้างกลุ่มอาสาสมัครชุมชน¹** กับเพื่อนบ้าน เพื่อประสานงานและให้ความช่วยเหลือตามที่ชุมชนต้องการ หากมีการจำกัดการเดินทางเคลื่อนที่ ให้วางแผนการติดต่อสื่อสารระหว่างกัน (เช่น การใช้โซเชียลมีเดีย อย่างการสร้างกลุ่มไลน์ หรือ วอทส์แอป) ศึกษาดูว่าเพื่อนบ้านในชุมชนแต่ละคนมีทักษะและมีความสามารถอะไรบ้าง ตรวจสอบดูว่ามีใครในชุมชนที่ต้องการการดูแลเป็นพิเศษในกรณีที่เกิดเหตุฉุกเฉินได้ และจัดการให้มีคนคอยติดตามสถานการณ์ของพวกเขาเป็นระยะ ศึกษาว่ามาตรการการป้องกันสำหรับอาสาสมัครเรื่องใดที่จะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินงานให้ลุล่วง และหารือร่วมกันว่าจะมีวิธีการใดที่จะไม่ทำให้คนในชุมชนและกลุ่มอาสาสมัครตกอยู่ในภาวะเสี่ยงโดยไม่ตั้งใจ ติดต่อสภากาชาดในพื้นที่ของคุณ เพื่อติดต่อกับกลุ่มอาสาสมัครอื่นๆ ในท้องถิ่น

การป้องกัน โรงเรียน

- ศึกษามาตรการฉุกเฉินของโรงเรียน ซึ่งมาตรการฉุกเฉินเหล่านี้ ซึ่งควรเป็นไปตามแนวทางที่กำหนดโดยหน่วยงานด้านการศึกษาระดับชาติและระดับท้องถิ่น ตรวจสอบ [แนวทางการปฏิบัติสำหรับโรงเรียนฉบับล่าสุด](#):

¹ นี่เป็นตัวอย่างคู่มือปฏิบัติโครงการ "กูดแอนด์เรดี" (ดีและพร้อม)

ของสภากาชาดนิวซีแลนด์: https://www.redcross.org.nz/documents/217/NZRC_Good_and_Ready_Members_Guide.pdf

- เสนอตัวช่วยโรงเรียนสื่อสารกับผู้ปกครองอื่นๆ เกี่ยวกับข้อมูลล่าสุดของโรคโควิด-19 และแผนการดำเนินงานของโรงเรียน
- หากโรงเรียนยังเปิดทำการเรียนการสอน อย่าส่งลูกหลานไปโรงเรียนถ้าเด็กมีไข้ ไม่สบายหรือมีสัมผัสใกล้ชิดกับผู้มีอาการคล้ายโรคโควิด-19
- วางแผนสำรองสำหรับครอบครัวของคุณหากโรงเรียนปิดทำการเรียนการสอน และแบ่งปันกลวิธีและแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมที่เด็กๆ สามารถทำได้ที่บ้าน

วิธีป้องกันที่ทำงานและสถานประกอบการ

- ปฏิบัติตามแนวทางปฏิบัติที่ได้รับการแนะนำจากนายจ้าง เจ้าหน้าที่ของรัฐบาล และองค์การอนามัยโลก คุณสามารถศึกษาแนวปฏิบัติขององค์การอนามัยโลกได้ที่ <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf>
- ปรับปรุงแผนการดำเนินงานในที่ทำงานคุณให้ทันสมัย โดยเฉพาะวิธีการจัดการความเสี่ยงในปัจจุบันและในอนาคต รวมถึงวิธีรักษาประสิทธิภาพการทำงานหรือปรับวิธีการทำงานตามสถานการณ์
เพิ่มเติมแนวปฏิบัติในกรณีที่มีผู้ป่วยในที่ทำงาน แอปพลิเคชัน The Atlas อาจเป็นประโยชน์ต่อการวางแผนการทำงานในสถานการณ์ฉุกเฉินสำหรับกลุ่มผู้ประกอบการธุรกิจขนาดเล็ก: [ภาพรวมของแอปพลิเคชัน Atlas](#) | [iOS download](#) | [Android download](#)
- รักษาความสะอาดและสุขอนามัยในสถานประกอบการ รมรงค์ให้พนักงานและลูกค้าล้างมือให้สะอาดและบ่อยครั้ง ลดโอกาสการระบาดด้วยการจำกัดการติดต่อกันโดยตรงระหว่างพนักงานและลูกค้า รวมถึงเพิ่มทางเลือกในการให้บริการ เช่นการมารับสินค้าด้วยตนเองและบริการส่งสินค้า เจรจากับลูกค้าเพื่อให้มั่นใจว่าพวกเขามีมาตรการการป้องกันโรคระบาดด้วยเช่นกัน
- อธิบายมาตรการการป้องกันโรคระบาดที่สถานประกอบการของคุณดำเนินการอยู่แก่พนักงาน คู่ค้า และลูกค้า ติดประกาศแสดงข้อความเหล่านี้ในสถานประกอบการของคุณ
- วางแผนรองรับผลกระทบที่จะเกิดจากมาตรการการจำกัดการเดินทางและการปิดกิจการที่อาจส่งผลกระทบต่อกิจการของคุณ ค้นหาช่องทางใหม่ๆ ในการพบปะหรือประสานงานทางไกลหรือทางออนไลน์ ติดตามข้อมูลคำแนะนำล่าสุดเกี่ยวกับการเดินทางเสมอ
- อย่าไปทำงานหากรู้สึกไม่สบาย หรือได้สัมผัสใกล้ชิดกับผู้มีอาการคล้ายคลึงโรคโควิด-19



ปรับและแปลข้อความเหล่านี้เป็นภาษาท้องถิ่นของคุณ และเผยแพร่ให้ผู้คนในชุมชนเพื่อเสนอความช่วยเหลือ:

ดูแลรักษาตัวเองให้ปลอดภัยและปรารถนาดีต่อกันและกัน²

สวัสดี พวกเราเป็นคนกลุ่มเล็กๆในชุมชน ที่พร้อมจะช่วยเหลือซึ่งกันและกันเสมอในช่วงเวลาที่ยากลำบาก หากคุณต้องอยู่บ้านและไม่สะดวกออกไปข้างนอก (เพราะคุณป่วย หรือมีภาวะเสี่ยงต่อการติดโรคโควิด-19 หรือต้องดูแลสมาชิกในครอบครัว เป็นต้น) เรายินดีช่วยเหลือคุณ:

ฉันชื่อ.....

อาศัยอยู่ที่ (* ชื่อถนนและชุมชน)

หมายเลขโทรศัพท์/อีเมล.....

(บอกเราว่าเราสามารถติดต่อคุณได้ทางไหนบ้าง เช่น ข้อความ โทรศัพท์ ไลน์ วอทส์แอป)

ฉันพูดภาษา (ระบุภาษา):

ฉัน หรือเพื่อนในกลุ่มของเราสามารถช่วยเหลือด้าน:

<input type="checkbox"/> ไปจ่ายตลาด	<input type="checkbox"/> ซื้อของใช้จำเป็นเร่งด่วน
<input type="checkbox"/> โทรศัพท์มาคุยด้วย	<input type="checkbox"/> ส่งจดหมายให้
<input type="checkbox"/> ทิ้งขยะให้	<input type="checkbox"/>

โทรมาหาเรานะ เรายินดีจะช่วยเหลือคุณอย่างเต็มที่ (และไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ)

หากคุณอยากเข้าร่วมกลุ่มจิตอาสาในชุมชนของเรา ขอเพียงคุณให้ข้อมูลของคุณไว้ แล้วเราจะเพิ่มคุณในรายชื่อของเราเอง

² *โครงการนี้เป็นการริเริ่มการดำเนินงานในระดับสากล ค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมออนไลน์ด้วยแฮชแท็ก #viralkindness