

防疫不分你我他 關心移工新家人

Protect Yourself and Others!



咳嗽和打噴嚏時
請摀住口鼻



Tutuplah mulut dan hidung saat batuk dan bersin



Tandaan na takpan ang iyong bibig at ilong kapag bumahin



Lúc ho hoặc hắt hơi nên lấy tay che miệng và mũi



จำไว้ว่า ต้องปิดปากและจุมกเมื่อจะจาม



保護自己也保護他人
協助防疫可以怎麼做



平時養成量體溫的習慣



勤洗手



減少觸摸眼口鼻



若有發燒、咳嗽及呼吸急促等症狀，就醫完後，務必在家休息，不要到公共場所。還要記得妥善處理口鼻分泌物喔！



Melindungi diri sendiri adalah juga melindungi orang lain
Pencegahan penyakit menular dapat dilakukan dengan cara

Mengukur suhu badan dengan teratur

Rajin mencuci tangan

Kurangi sentuhan tangan pada mata, mulut dan hidung

Jika terdapat gejala demam, batuk dan sesak napas, segeralah periksakan diri ke dokter. Sepulang dari berobat harus beristirahat di rumah, jangan pergi ke tempat umum. Dan ingatlah untuk tangani dengan benar buangan dari mulut dan hidung.



Proteksyon sa sarili at sa kapwang tao.
Paano makatulong sa pag-iwas ng sakit

Ugaliin ng pagsukat ng temperatura ng katawan araw-araw

Iwasan hawakan ang mata, ilong at bibig

Madalas hugasan ang mga kamay

kung mayroon kang mga sintomas tulad ng lagnat, pag-ubo, at kahirapan sa paghinga, tandaan na manatili sa bahay at magpahinga sa pagkatapos mag patingin sa doktor. Huwag pumunta sa mga publikong lugar. Gayundin, kailangan tandaan na itapon ang iyong mga ginamit na tissue sa mga oral / ilong secretions!



Bảo vệ bản thân và bảo vệ người khác
Có thể làm gì để hỗ trợ phòng chống dịch bệnh

Bình thường tập thói quen đo nhiệt độ

Rửa tay thường xuyên

Giảm sờ vào mắt, miệng và mũi

Nếu bạn có các tình trạng sốt, ho và khó thở, sau khi đi khám bệnh về, phải nghỉ ngơi tại nhà, không nên đến nơi công cộng. Xin nhớ xử lý đúng cách dịch tiết của miệng và mũi!



ปกป้องตัวเองและผู้อื่น
ป้องกันการแพร่ระบาดทำได้อย่างไร

หมั่นตรวจวัดอุณหภูมิร่างกายทุกวัน

หมั่นล้างมือบ่อยๆ

หลีกเลี่ยงการสัมผัสตา จมูก และ ปาก

ถ้าหากคุณมีอาการ เป็นไข้ ไอ และ หายใจลำบาก ให้รีบไปพบแพทย์และอยู่บ้านพักฟื้น หลีกเลี่ยงการไปที่สาธารณะ และอย่าสัมผัสกำจัดกระดาษชำระและสิ่งคัดหลั่ง ทั้งทางปากและจุมก อย่างเหมาะสม



如有問題，
請打1955！