

# 従業員のみなさまへ

～新型コロナウイルス感染症について～

## 感染予防対策【感染を防ぐために】

### ①手洗いの徹底をお願いします。

外出後、トイレ後、食事前などこまめな手洗いを心がけましょう。水洗いでよく洗った後、石けんをよく泡だて、手のひら、手の甲、指先、爪、手首をまんべんなく洗い、よくすすぎます。

### ②うがいの徹底をお願いします。

口の中の全体、のどの奥まで、1日3～4回を目安に行います。

### ③マスクの着用をお願いします。

外出時はなるべく人ごみを避けて頂き、外出の際はマスクの着用をお願いします。

### ④規則正しい生活と食事の摂取をお願いします。

毎日十分な睡眠をとり、十分な栄養を摂取して免疫力のある健康なからだをつくりましょう。発熱や咳などの呼吸器に不調がある場合は無理をしないで会社に報告をしましょう。

# **gửi đến nhân viên công ty**

**liên quan đến bệnh virus truyền nhiễm corona mới**

## **biện pháp phòng ngừa truyền nhiễm(để phòng ngừa truyền nhiễm)**

### **① Rửa tay sạch sẽ**

Khi đi ra ngoài về ,sau khi đi vệ sinh,trước khi ăn lưu ý phải rửa tay sạch sẽ.Sau khi làm ướt tay sử dụng xà bông để rửa,tạo bọt và chà kỹ lòng bàn tay,kẽ tay,ngón tay,móng tay,cổ tay cho sạch.

### **② Súc miệng kỹ**

Toàn bộ khoang miệng đến phía trong cùng của họng.một ngày tiêu chuẩn súc miệng 3~4 lần

### **③ Đeo khẩu trang**

Khi ra ngoài để tránh được những vi khuẩn từ người khác thì khi đi ra ngoài hãy đeo khẩu trang

### **④ Bổ sung đầy đủ chất dinh dưỡng từ đường ăn uống và tạo một chế độ sinh hoạt lành mạnh.**

hàng ngày ngủ đủ giấc,bổ sung đầy đủ chất dinh dưỡng,tạo ra cơ thể khỏe mạnh với khả năng miễn dịch.Nếu như cơ thể có các vấn đề liên quan đến hô hấp như sốt,ho đờm cổ gẳng chịu đựng, hãy báo cáo ngay với công ty

# 致各位员工

## ～ 有关新型冠状病毒～

### 传染病预防策略【为了防止传染】

#### ①请彻底洗手。

外出后，出洗手间，吃饭前等要留意勤洗手。水手洗后，用起泡沫的肥皂充分洗净手心，手背，手指头，手指甲，手腕再用水好好冲洗。

#### ②请彻底的漱口。

口腔内全部，到喉咙最深处，1天约3到4次。

#### ③请戴口罩。

外出时尽量避开人潮拥挤的场所，外出时要戴口罩。

#### ④请有规律的生活和摄取饮食。

每天要睡眠充足，充分摄取营养锻炼出有免疫力的健康身体。有发烧，咳嗽等呼吸器官不舒服的时候，不要勉强要向公司汇报。

# To employees of everyone

## ~About New Coronavirus infection ~

### Preventive measures for Infection 【To prevent infection】

#### ① Please wash your hands absolutely

Try to wash your hands frequently after going out and the toilet or before meals. After washing well with water, please wash palm, back of hand, fingertips, nails and wrists thoroughly by foaming soap well, finally rinse thoroughly.

#### ② Please gargle thoroughly.

Please gargle the water from the whole mouth to the back of the throat and perform 3-4 times every day as usually.

#### ③ Please wear a mask.

Please avoid crowds and wear a mask when you go out.

#### ④ Please take a regular life and eat normally.

Get enough sleep every day. Get enough nutrients and create a healthy body with immunity. If you have any respiratory problems such as fever or cough, don't strain yourself and report it to the company.

## ถึงพนักงานทุกท่าน

~ เรื่องการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ~

### วิธีการป้องกันการติดเชื้อ [เพื่อการป้องกัน]

#### ① กรณาล้างมืออย่างจริงจัง

ล้างมือให้สะอาด หลังจากไปข้างนอก หลังเข้าห้องน้ำ ก่อนรับประทานอาหาร เป็นต้น พยายามเข้าห้องน้ำ ถูสบู่ให้มีฟอง ทำความสะอาดหน้ามือ หลังมือ ปลายนิ้ว เล็บ ข้อมือบ่อยๆ ต่อเนื่องตลอด

#### ② กลั้วปากอย่างจริงจัง

ทำความสะอาดภายในช่องปาก จนถึงโคนลิ้น วันหนึ่ง 3-4 ครั้งเพื่อความปลอดภัย

#### ③ ใส่หน้ากากอนามัย

ตอนที่ออกไปข้างนอก พยายามหลีกเลี่ยงที่มีฝูงชน และตอนที่ออกไปด้านนอกให้สวมหน้ากากอนามัย

#### ④ รับประทานอาหารและใช้ชีวิตให้ถูกสุขลักษณะ

ในทุกๆ วันนอนพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางอาหาร รักษาร่างกายให้แข็งแรงต้านทานโรค หากมีไข้หรือไอแห้งๆ ระบบทางเดินหายใจไม่ปกติ อย่าฝืนให้แจ้งมาทางบริษัท

# ဝန်ထမ်းများအားလုံးသို့

ရောဂါကာကွယ်တားဆီးရေးအစီမံ(ရောဂါကူးစက်မှုကိုကာကွယ်ရန်အတွက်)

## ①ကျေးဇူးပြုပြီး လက်များကို သေချာစွာ ဆေးကြောပါ။

အပြင်ကပြန်လာပြီးနောက်၊ အိမ်သာကသွားပြီးနောက်၊ အစာမစားမီစသည် မကြာမကြာ လက်ဆေးကြရအောင်ပါ။ ရေနဲ့သေချာဆေးပြီးနောက် ဆပ်ပြာနဲ့ သေချာအမြုပ်ထွက်အောင်လုပ်ပြီး လက်ဖဝါး၊ လက်ဖမိုး၊ လက်ချောင်းထိပ်၊ လက်သည်း၊ လက်ကောက်ဝတ်ကို ညီမျှစွာပွတ်တိုက်ပြီးကောင်းစွာရေဆေးပါ။

## ②ကျေးဇူးပြုပြီး သေချာစွာ ပလုတ်ကျင်းပါ။

ပါးစပ်တွင်းအားလုံး၊ လည်ချောင်းအတွင်းထိ၊ ၁ ရက် ၃ ကြိမ်မှ ၄ ကြိမ်ထိ ဆေးပါ။

## ③ကျေးဇူးပြုပြီး マスク ကိုတပ်ဆင်ပါ။

အပြင်ထွက်တဲ့အခါမှာ တတ်နိုင်သလောက် လူများတဲ့နေရာကို ရှောင်ရှားပြီး၊ အပြင်ထွက်တဲ့အချိန်မှာ နှာခေါင်းစည်းကို ဝတ်ဆင်ပါ။

## ④ကျေးဇူးပြုပြီး မှန်ကန်တဲ့နေထိုင်မှုဘဝနဲ့ အစားသောက်ကို စားသောက်ပါ။

နေ့စဉ်လုံလောက်စွာ အိပ်စက်ပြီး၊ လုံလောက်တဲ့ အစာအဟာရကို စားသောက်ပြီး၊ ကိုယ်ခံစွမ်းအား ကောင်းမွန်စွာလုပ်ပြီး ကျန်းမာတဲ့ခန္ဓာကိုယ် ဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။ ကိုယ်ပူ၊ ချောင်းဆိုးခြင်းစသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ဆိုင်ရာ အဆင်မပြေတာရှိတဲ့ အခြေနေမှာ အတင်းအကြပ်မလုပ်ဘဲ ကုမဏီကို အကြောင်းကြားပါ။