

# 集體生活防疫要注意

養成日常生活防疫好習慣，減少染疫風險

1. 日常盥洗盡量錯開時間
2. 寢室及密閉空間可開窗加強空氣流通
3. 離開寢室或於休閒區、交誼廳進行活動時，務必戴上口罩
4. 勤洗手常消毒
5. 留心自身及室友之健康狀況，如有疑似症狀請盡速通知雇主協助安排就醫事宜。



# Hal Yang Harus Diperhatikan Dalam Pencegahan Pandemi di Kehidupan Bersama

Menerapkan kebiasaan baik pencegahan pandemi dalam kehidupan sehari-hari

1. Sedapat mungkin mengatur waktu mencuci/mandi di jam yang terpisah
2. Membuka jendela ruang tidur dan ruang tertutup untuk meningkatkan sirkulasi udara
3. Wajib memakai masker saat meninggalkan ruang tidur atau mengikuti kegiatan di area rekreasi dan ruang umum serta lainnya
4. Sering mencuci dan desinfeksi tangan
5. Perhatikan kesehatan diri dan rekan sekamar, jika muncul gejala yang dicurigai maka harus segera memberitahu majikan untuk mengatur perawatan medis



# Disease prevention measures to observe when living in a group

**Adopt daily habits that help to minimize the chance of disease transmission**

1. Use shower and restroom facilities at different times from co-habitants
2. Open windows in bedrooms and other enclosed spaces to increase air circulation
3. Wear a mask when you leave your bedroom or spend time in a common area
4. Wash and sanitize your hands frequently
5. Pay attention to your health and the health of your roommates. If anyone develops suspected symptoms, notify your employer as soon as possible and they will arrange medical attention.



## ข้อควรระวังการป้องกันโรคสำหรับการอยู่รวมเป็นกลุ่ม เสริมสร้างสุขนิสัยที่ดี ลดความเสี่ยงจากการติดเชื้อ

1. หลีกเลี้ยงใช้ห้องน้ำพร้อมกัน
2. เปิดหน้าต่างห้องนอนและห้องที่ปิดมิดชิด เพื่อให้อากาศถ่ายเท
3. ทำกิจกรรมนอกห้องนอน ห้องพักผ่อนหรือห้องนั่งทานการ  
ต้องสวมใส่หน้ากากอนามัย
4. หมั่นล้างมือและฆ่าเชื้อ
5. หมั่นสังเกตสุขภาพตนเองและเพื่อนร่วมห้อง หากมี  
อาการคล้ายติดเชื้อโควิด ต้องรีบแจ้งนายจ้างช่วยพา  
ไปรับการรักษา



# Chú ý phòng chống dịch trong cuộc sống tập thể

**Xây dựng các thói quen tốt về phòng chống dịch  
trong cuộc sống hàng ngày để giảm nguy cơ lây nhiễm.**

1. Cố gắng đừng tắm rửa trong cùng một thời gian.
2. Mở cửa sổ để tăng cường lưu thông không khí trong phòng ngủ và không gian kín.
3. Nhớ đeo khẩu trang khi rời khỏi phòng ngủ hoặc tham gia hoạt động tại khu vực giải trí.
4. Rửa tay và khử trùng thường xuyên.
5. Chú ý đến sức khỏe của bản thân và bạn cùng phòng, nếu có bất kỳ triệu chứng nghi ngờ nào, hãy thông báo cho chủ thuê càng sớm càng tốt để được hỗ trợ thu xếp điều trị y tế.

