



ที่ 7/2563

## ข่าวประชาสัมพันธ์ สถานกงสุลใหญ่ ณ เมืองฟูกูโอกะ

ตามที่สถานกงสุลใหญ่ ณ เมืองฟูกูโอกะได้แจ้งพัฒนาการเกี่ยวกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (COVID-19) คำแนะนำในการป้องกันตัวเอง และช่องทางการติดต่อหน่วยงานในท้องถิ่นมาโดยตลอด นั้น

สถานกงสุลใหญ่ฯ ขอเรียนพัฒนาการของสถานการณ์ในภูมิภาคคิวชูและจูโกกุ ดังนี้

### 1. สถานะผู้ติดเชื้อไวรัส COVID-19 (สถานะ ณ วันที่ 9 มี.ค. 63)

1.1 **ภูมิภาคคิวชู** มีผู้ติดเชื้อไวรัส COVID-19 จำนวน 14 ราย ใน 5 จังหวัด ได้แก่ จ.ฟูกูโอกะ (3 ราย) คุมาโมโตะ (6 ราย) โอกินาวะ (3 ราย) โออิตะ (1 ราย) มียาซากิ (1 ราย)

1.2 **ภูมิภาคจูโกกุ** มีผู้ติดเชื้อไวรัส COVID-19 จำนวน 4 ราย ใน 2 จังหวัด ได้แก่ จ.ยามากูจิ (3 ราย) จ.ฮิโรชิมะ (1 ราย)

1.3 **สรุป** ปัจจุบัน มีผู้ติดเชื้อชาวญี่ปุ่นที่พำนักในภูมิภาคคิวชูและจูโกกุ รวม 18 ราย ใน 7 จังหวัด โดยผู้ติดเชื้อส่วนมากมีอาการไข้สูงกว่า 37.5 องศา ไอ และหายใจลำบาก ซึ่งทั้งหมดได้เข้ารับการรักษาที่สถานพยาบาลในท้องถิ่นแล้ว ทั้งนี้ ยังไม่พบว่ามีคนไทยติดเชื้อมาก่อนหน้านี้

### 2. มาตรการป้องกันการแพร่ระบาด

2.1 รัฐบาลญี่ปุ่นและหน่วยงานท้องถิ่นทุกจังหวัดได้ร่วมกันดำเนินมาตรการเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส โดยเฉพาะจังหวัดที่มีการประกาศว่ามีผู้ติดเชื้อรายแรกอย่าง **จ.ฮิโรชิมะ** ได้ดำเนินการตรวจร่างกายผู้ใกล้ชิดผู้ติดเชื้อในเบื้องต้นจำนวน 8 คนทันที ซึ่งผลการตรวจพบว่าเป็นลบ (ไม่ติดเชื้อ) และทางจังหวัดอยู่ระหว่างการตรวจสอบรูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ติดเชื้อ และเฝ้าติดตามอาการของผู้ใกล้ชิดรายอื่น ๆ ต่อไป

2.2 สำหรับที่ **จ.ยามากูจิ** ซึ่งขณะนี้ไม่มีผู้ติดเชื้อรวม 3 คน นั้น ทางจังหวัดได้ตรวจหาเชื้อไวรัสในประชาชนกลุ่มเสี่ยงรวม 77 ราย ยังไม่พบผู้ติดเชื้อเพิ่มเติม รวมทั้งขอความร่วมมือชาวจังหวัดยามากูจิซึ่งเคยไปร่วมชมคอนเสิร์ตและอีเวนต์ที่ จ.โอซากา ในช่วงเดือน ก.พ. 63 ซึ่งมีรายงานว่าผู้ติดเชื้อไวรัส COVID-19 จากการเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวให้ไปเข้ารับการรักษาโรค แม้ว่ายังไม่ปรากฏอาการก็ตาม เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดในวงกว้างต่อไป

2.3 สำหรับ**จังหวัดอื่น ๆ** ในภูมิภาคคิวชูและจูโกกุ ได้เร่งประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ประชาชนใน**การป้องกันตนเอง** และขอความร่วมมือในการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสในชุมชน โดยได้ออกมาตรการเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของไวรัส COVID-19 แบบเต็มที่ โดยเฉพาะการประกาศยกเลิก หรือ เลื่อนกิจกรรมที่มีผู้เข้าร่วมเป็นจำนวนมาก อาทิ การปิดโรงเรียนประถมและมัธยม และการยกเลิกพิธีจบการศึกษาในมหาวิทยาลัยต่าง ๆ รวมทั้งการปิดให้บริการสำนักงาน หรือสถานที่ที่พบว่ามีผู้ติดเชื้อเคยทำงานหรือใช้บริการ

### 3. ผลกระทบ

3.1 สายการบินไทยลดจำนวนเที่ยวบินเส้นทางไป - กลับ กรุงเทพฯ - ฟูกูโอกะ จากเดิมให้บริการทุกวัน เหลือสัปดาห์ละ 3 วัน ได้แก่ วันพุธ ศุกร์ และอาทิตย์ ทั้งนี้ ผู้โดยสารสามารถติดต่อเปลี่ยนแปลงการเดินทาง และ/หรือ เปลี่ยนแปลงเส้นทางบินได้ที่สำนักงานขายการบินไทย หรือดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ [thaairways.com](http://thaairways.com) หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ THAI Contact Center โทร. +66-2356-1111 ตลอด 24 ชั่วโมง

3.2 เว็บไซต์ของสนามบินอิโรชิมะประกาศว่า เที่ยวบินของสายการบินนกแอร์ เส้นทาง ดอนเมือง - อิโรชิมะ ยกเลิกกำหนดการบินเส้นทางดังกล่าวสำหรับเดือน มี.ค. ทั้งหมด โดยเปิดให้บริการ วันที่ 6 มี.ค. 63 เป็นวันสุดท้ายของเดือน มี.ค. (จากเดิมให้บริการในวันพุธ ศุกร์ และอาทิตย์) และจะประกาศ กำหนดการบินสำหรับเดือน เม.ย. ในโอกาสต่อไป ทั้งนี้ ผู้ที่ประสงค์เดินทางเส้นทางดังกล่าว หรือ จองบัตรโดยสารของสายการบินนกแอร์ไว้แล้ว ขอให้ตรวจสอบกับสายการบินอีกครั้งเพื่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม ที่เว็บไซต์ [nokair.com](http://nokair.com) หรือโทร +662-088-8955

3.3 สำหรับสถานการณ์ขาดแคลนหน้ากากอนามัยและเจลแอลกอฮอล์ล้างมือ นั้น รัฐบาล ญี่ปุ่นได้ขอความร่วมมือบริษัทผู้ผลิตให้เร่งการผลิตมากขึ้น เพื่อให้เพียงพอต่อความต้องการของประชาชน และได้ ขอความร่วมมือไม่ให้ประชาชนกักตุนหน้ากากอนามัย รวมทั้งขอให้เว็บไซต์ต่าง ๆ ควบคุมการขายสินค้าเกินราคา เช่น เว็บไซต์ Yahoo Auction ได้ประกาศห้ามขายหน้ากากอนามัยในเว็บไซต์ตั้งแต่วันที่ 14 มี.ค. 63 เป็นต้นไป

### 4. การป้องกันตนเอง

หน่วยงานด้านสาธารณสุขไทยและญี่ปุ่นต่างย้ำว่า โรคติดเชื้อไวรัส COVID-19 ชนิดนี้สามารถ ป้องกันได้ โดยการปฏิบัติตามคำแนะนำของทางการให้เคร่งครัด เช่น ลดความเสี่ยงจากการสัมผัสด้วยการล้างมือเป็นประจำ หลีกเลี่ยงการเดินทางไปสถานที่ที่มีคนหนาแน่น และดูแลสุขภาพด้วยการกินร้อน ใช้ช้อนกลาง ออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอ นอกจากนี้ ขอให้ทุกท่านติดตามข่าวสารจากแหล่งข่าวที่มีความน่าเชื่อถือ โดยเฉพาะเลือกรับข้อมูลข่าวสารที่มีความน่าเชื่อถือ ตรวจสอบได้ เพื่อรับมือกับสถานการณ์อย่าง “ตระหนัก แต่ไม่ตระหนก” อันจะเป็นประโยชน์ในการป้องกันตนเองที่ถูกต้องต่อไป

ในการนี้ สถานกงสุลใหญ่ฯ ขอแนะนำช่องทางการติดตามข้อมูลข่าวสาร ดังนี้

#### (1) กระทรวงสาธารณสุขไทย

- เว็บไซต์ (กรมควบคุมโรค) : <https://ddc.moph.go.th/>
- Facebook: @fanmoph
- Line official: รู้กันทันโรค (ตามเอกสารแนบ)

#### (2) แหล่งข่าวจากทางการญี่ปุ่น (ข้อมูลภาษาอังกฤษ/ญี่ปุ่น)

- กระทรวงสาธารณสุข แรงงาน และสวัสดิการ : <https://www.mhlw.go.jp/english/>
- สำนักข่าว NHK World : <https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/news/>
- แอปพลิเคชัน “NHK News & Disaster Info”
- เว็บไซต์ของสำนักงานจังหวัด หรือ เทศบาลเมืองที่ท่านพำนัก

#### (3) องค์การอนามัยโลก (ข้อมูลภาษาอังกฤษ)

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

พร้อมกันนี้ สถานกงสุลใหญ่ฯ ขอส่งแผ่นภาพประชาสัมพันธ์แนวทางในการป้องกันตนเอง จากไวรัส COVID-19 จัดทำโดยกระทรวงสาธารณสุขไทย รวมทั้งคำแนะนำในการรับมือความเครียดในสถานการณ์ การแพร่ระบาดของไวรัส COVID-19 จัดทำโดยองค์การอนามัยโลก (WHO) ตามเอกสารแนบ

## 5. ช่องทางการติดต่อหน่วยงานญี่ปุ่น

5.1 หน่วยงานราชการ และองค์กรต่าง ๆ ในญี่ปุ่น ได้เปิดให้บริการสายด่วน (Hotline) สำหรับให้ข้อมูลและให้ความช่วยเหลือแก่ชาวต่างชาติและนักท่องเที่ยว โดยเปิดให้บริการ 24 ชั่วโมง ดังนี้

- องค์การการท่องเที่ยวแห่งญี่ปุ่น 050-3816-2787
- องค์การ Japan Helpline 057-000-0911
- การท่องเที่ยวควิซุและยามากูจิ 092-687-6639  
(มีบริการภาษาไทย)

5.2 สำหรับหน่วยงานท้องถิ่นในจังหวัดต่าง ๆ ในภูมิภาคควิซุ และ จูโกะกุ ได้เปิดให้บริการ ให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ทุกจังหวัด โดยสามารถเข้าไปตรวจสอบเบอร์ติดต่อของหน่วยงานในพื้นที่ที่ท่านพำนักได้ จาก QR Code ด้านล่าง

จึงขอประชาสัมพันธ์มาเพื่อโปรดทราบโดยทั่วกัน

\*\*\*\*\*

10 มีนาคม 2563



ช่องทางการติดต่อ  
หน่วยงานญี่ปุ่น



สอบถามข้อมูล  
โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019



ได้ที่ LINE OFFICIAL : รู้กันทันโรค

# 3ล. ลด เสี่ยง ดูแล ป้องกัน COVID-19

## ลด



- ลด ความเสี่ยงจากการสัมผัส ด้วยการล้างมือด้วยน้ำ และสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ให้บ่อยขึ้น โดยเฉพาะ เมื่ออยู่ในพื้นที่สาธารณะ และก่อนรับประทานอาหาร



- ลด การแพร่เชื้อ เมื่อไม่สบาย ไอ จาม ให้สวมหน้ากากอนามัย

## เสี่ยง



- เสี่ยงการเข้าไปในพื้นที่ที่มีการระบาดของโรค



- เสี่ยงการเข้าไปในพื้นที่มีคนหนาแน่น



- เสี่ยงการใช้มือสัมผัสหน้า

## ดูแล



- ดูแล สุขภาพตนเอง รักษาสุขภาพ ด้วยการกินร้อน ใช้ช้อนกลาง ล้างมือ ออกกำลังกาย และพักผ่อน ให้เพียงพอ



- ดูแล รับฉีดวัคซีนต่อสังคม ในกรณีที่ดินทางกลับจากพื้นที่เสี่ยง ต้องแยก และสังเกตอาการ ไม่น้อยกว่า 14 วัน

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

# คำถามที่พบบ่อย

## โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

ศูนย์ปฏิบัติการ  
ภาวะฉุกเฉิน

สายด่วน  
กรมควบคุมโรค  
1422



**Q** : หน้ากากอนามัย N95 แต่ละรุ่น เช่น 9001 , 8201 มีความแตกต่างกันอย่างไร สามารถป้องกันได้หรือไม่ ?

**A** : ประชาชนทั่วไปไม่จำเป็นต้องใช้ หน้ากาก N95 ผู้ที่ไม่มีอาการป่วยสามารถใช้หน้ากากอนามัยแบบผ้า หรือ หน้ากากอนามัยทางการแพทย์ได้ ผู้ที่มีอาการป่วยให้ใช้หน้ากากอนามัยทางการแพทย์ สำหรับหน้ากาก N95 ที่ใช้ในการแพทย์ แนะนำให้ใช้เฉพาะกับบุคลากรที่ต้องปฏิบัติงานกับผู้ติดเชื้อหรือสงสัยติดเชื้อ COVID -19



สอบถามเพิ่มเติมที่  
Line Official : รู้กันทันโรค



# การปฏิบัติตนระหว่างอยู่ในพื้นที่เฝ้าระวัง "โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019"



1  
หมั่นล้างมือให้ถูกวิธี  
ด้วยน้ำ และสบู่



2  
สวมหน้ากากอนามัย แล้วล้างมือทุกครั้ง  
หลังสวมหน้ากาก เพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่น  
ออกจากห้องพัก หรือที่สาธารณะ  
เช่น ห้องโถง ลิฟต์



3  
ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัว  
ร่วมกับผู้อื่น เช่น  
แก้วน้ำ อุปกรณ์  
รับประทานอาหาร  
ผ้าเช็ดหน้า อื่นๆ



4  
ทิ้งหน้ากากอนามัย กระดาษชำระ  
ในถังที่เจ้าหน้าที่จัดเตรียมไว้เท่านั้น



5  
สังเกตอาการตนเอง ถ้ามีไข้ ใจ เจ็บคอ  
หายใจหอบเหนื่อย หรือหากรู้สึกไม่สบายตัว  
กังวล ไม่สบายใจ เครียดให้รีบแจ้ง  
เจ้าหน้าที่ที่ดูแลทันที



6  
ปฏิบัติตามคำแนะนำ  
ของเจ้าหน้าที่อย่างเคร่งครัด



# การรับมือกับความเครียดในช่วงการระบาดของ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19)



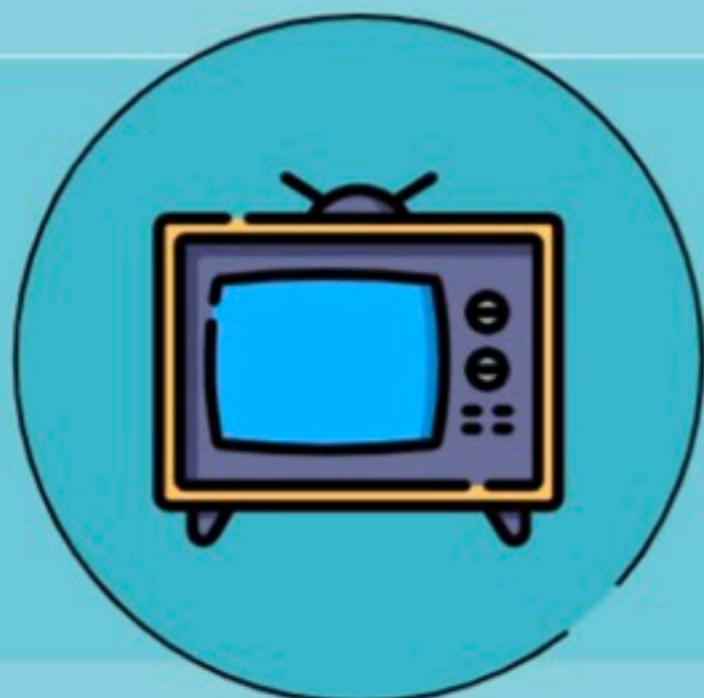
เป็นเรื่องปกติหากคุณรู้สึกเศร้า เครียด สับสน กลัว หรือโกรธ ในภาวะวิกฤต การพูดคุยกับคนที่คุณไว้วางใจ หรือติดต่อเพื่อนและครอบครัว สามารถช่วยรับมือความเครียดได้

หากคุณต้องอยู่ที่บ้าน ดูแลรักษาสุขภาพให้ดี ซึ่งรวมถึง การรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ การนอนหลับ การออกกำลังกาย และพูดคุยกับคนที่คุณรักในครอบครัว และติดต่อกับญาติพี่น้องและเพื่อน ไม่ว่าจะผ่านทางอีเมลหรือโทรศัพท์



อย่าใช้การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ หรือการใช้ยาเสพติด เพื่อรับมือกับอารมณ์ของคุณ หากคุณรู้สึกสับสนจนเกินรับไหว คุยกับบุคลากรทางการแพทย์ หรือผู้ให้คำปรึกษา วางแผนว่าจะขอความช่วยเหลือ ด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตจากที่ไหนในกรณีที่มีความจำเป็น

เสาะหาข้อเท็จจริง รวบรวมข้อมูลที่จะช่วยให้คุณประเมินความเสี่ยงของตนเองได้ เพื่อจะได้ระมัดระวังตัวเองอย่างเหมาะสม ค้นหาข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ เช่น เว็บไซต์ขององค์การอนามัยโลก หรือกระทรวงสาธารณสุข



จำกัดความวิตกกังวลและความกระวนกระวายใจ โดยลดเวลาที่คุณและครอบครัวใช้ในการดูหรือฟังรายงานข่าวจากสื่อ ซึ่งอาจทำให้คุณรู้สึกไม่สบายใจ

นำทักษะที่คุณเคยใช้จัดการกับความทุกข์ในอดีต มาช่วยจัดการกับอารมณ์ของคุณในช่วงเวลาที่ท้าทายของการระบาดครั้งนี้



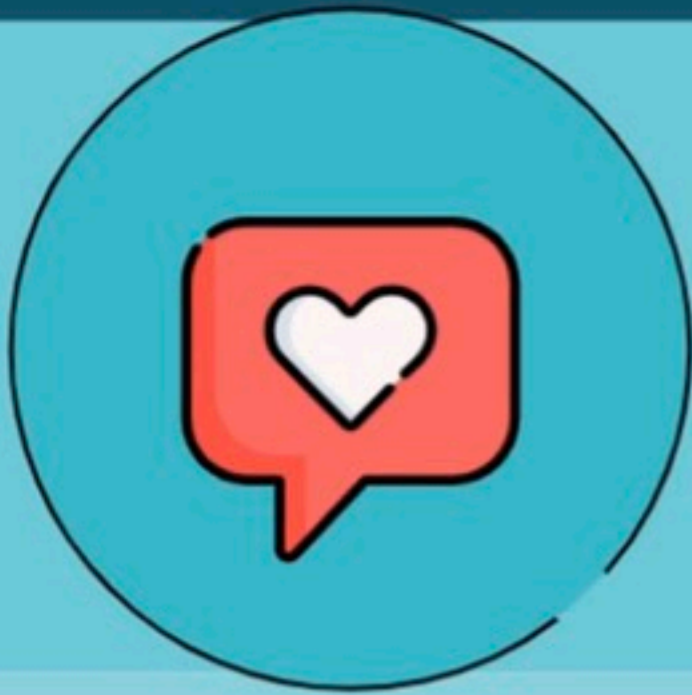




World Health  
Organization

Thailand

# การช่วยให้เด็กรับมือกับความเครียดระหว่างการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19)



เด็กอาจตอบสนองต่อความเครียดในรูปแบบที่แตกต่างกันออกไป เช่น เรียกร้องความสนใจมากขึ้น วิตกกังวล แยกตัว โกรธ หรือ ภาวะวุ่นวายใจ ปัสสาวะรดที่นอน ฯลฯ  
ควรตอบสนองในทางที่สนับสนุนต่อปฏิกิริยาของลูกของคุณ โดยรับฟังความกังวลของพวกเขา

เด็กต้องการความรัก และความใส่ใจจากผู้ใหญ่ในช่วงเวลาที่ยากลำบาก ควรใช้เวลาและความสนใจเป็นพิเศษแก่พวกเขา  
อย่าลืมรับฟังลูกของคุณ พูดอย่างอ่อนโยนและสร้างความมั่นใจให้พวกเขา ถ้าเป็นไปได้ เปิดโอกาสให้เด็กได้เล่นและผ่อนคลาย



พยายามให้เด็ก อยู่ใกล้กับพ่อแม่และครอบครัว และหลีกเลี่ยงการแยกเด็กจากผู้ดูแลของพวกเขาเท่าที่เป็นไปได้  
หากจำเป็นต้องแยกเด็กจากผู้ปกครอง (เช่น การเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล) ควรให้มีการติดต่อกันเป็นประจำ (เช่น ผ่านทางโทรศัพท์) เพื่อคลายกังวล

รักษากิจวัตรประจำวันและตารางเวลาตามปกติให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ หรือช่วยสร้างกิจวัตรประจำวันและตารางเวลาใหม่ในสภาพแวดล้อมใหม่  
รวมทั้งโรงเรียนและ/หรือการเรียน  
ตลอดจนการเล่นและการผ่อนคลายอย่างปลอดภัย



บอกข้อเท็จจริงเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้น อธิบายสถานการณ์ปัจจุบัน และให้ข้อมูลที่ชัดเจนเกี่ยวกับวิธีลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรค ด้วยคำศัพท์ที่เหมาะสมกับอายุ เพื่อให้เด็กเข้าใจได้

ทั้งนี้ ควรบอกข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งที่อาจเกิดขึ้น ในแนวทางที่ทำให้ผ่อนคลาย (เช่น ในกรณีสมาชิกในครอบครัว และ/หรือ เด็กอาจเริ่มรู้สึกไม่สบาย และบางครั้งอาจต้องไปโรงพยาบาลเพราะคุณหมอสามารถช่วยพวกเขาให้พวกเขาหายป่วยได้)