



โง้ย !



タイ語

เผยแพร่โดย อุชิโนมิยะชิโคคุไซโคริวพลาซ่า (UIP)
เรียบเรียงโดยสมาคมนานาชาติอุชิโนมิยะ NPO (UCIA)
Tel. 028-616-1563 Fax. 028-616-1568
E-mail: u1820@city.utsunomiya.tochigi.jp
อุชิโนมิยะบะนะ โครี่4-1-1อุชิโนมิยะโอโมเตชั่นโดสเคอร์ ชั้น 5






สารบัญ หน้า 2 การยื่นคำร้องขอรับเงินเยียวยาพิเศษ, เชิญใช้แท็บเล็ตล่ามแปลภาษา
หน้า 3 ระวังโรคลมแดดกันเถอะ ! , เกี่ยวกับได้ฝุ่นและฝนตกหนัก
หน้า 4 แนะนำวิธี 「ออกกำลังกายที่บ้าน」 , การให้คำปรึกษากับชาวต่างชาติ เป็นต้น

เพื่อป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรน่า ควรดำเนินชีวิตแบบใหม่ดังต่อไปนี้ !

★ร่วมด้วยช่วยกัน

<p>ล้างมือ</p>  <p>ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ประมาณ 30 วินาที (นอกจากนี้อาจใช้แอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อที่นิ้วและมืออีกครั้ง)</p>	<p>สวมหน้ากากอนามัย, รักษา มารยาทในการ ไอและจาม</p>  <p>สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่อ ออกนอกเคหสถาน</p> <p>หากไม่สวมหน้ากาก เมื่อไอ หรือจามต้องใช้ข้อศอกปิดปาก</p>
<p>ร่วมกันหลีกเลี่ยงพื้นที่ 3 ข้อต่อไปนี้</p>  <p>①พื้นที่ปิด : อากาศ ในห้องไม่ถ่ายเท</p> <p>②พื้นที่ แออัด : มีคน รวมตัวกันมาก</p> <p>③มีการสัมผัสใกล้ชิด : พูดคุยอย่างใกล้ชิด</p> <p>เปิดห้องให้อากาศถ่ายเท และ เว้นระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 2 เมตร</p>	<p>หยุดอยู่บ้าน เมื่อเป็นหวัด มีไข้</p> 

★ตัวอย่างการดำเนินชีวิตเพื่อป้องกันการติดเชื้อ

<p>เมื่อไปซื้อของ</p>  <ul style="list-style-type: none"> • หลีกเลี่ยงช่วงเวลาคนแออัด • เว้นระยะห่างจากคนข้างหน้า เมื่อเข้า แถวชำระเงิน • ซื้อของทางออนไลน์ 	<p>เมื่อโดยสารรถไฟหรือรถบัส</p>  <ul style="list-style-type: none"> • ขี่จักรยานหรือเดินไป • หลีกเลี่ยงการสนทนา • เดินทางช่วงเวลาที่คนไม่แออัด
<p>เมื่อไปออกกำลังกาย หรือเที่ยวเล่น</p>  <ul style="list-style-type: none"> • หลีกเลี่ยงไปสวนสาธารณะช่วงเวลา และ สถานที่ที่คนแออัด • ระวังออกกำลังกายคนเดียว หรือ 2 คน 	<p>เมื่อรับประทานอาหาร</p>  <ul style="list-style-type: none"> • ใช้บริการส่งอาหาร หรือซื้อกลับบ้าน • ทานอาหารโดยแยกจานอาหารของแต่ละคน • ไม่ใช่แก้วร่วมกัน

ยื่นคำร้องขอรับเงินเยียวยาพิเศษแล้วหรือยัง ? เมื่อยื่นคำร้องแล้ว จะได้รับเงิน 1 แสนเยน ต่อ 1 คน



▽ รายละเอียด

จ่ายเงินช่วยเหลือ 1 แสนเยน ต่อคน เพื่อบรรเทาผลกระทบจากสถานการณ์ไวรัสโคโรน่า
รวบรวมจ่ายให้เป็นครัวเรือน ตามจำนวนผู้อาศัย ให้กับเจ้าบ้าน (ตัวแทนครอบครัว)

▽ ผู้มีสิทธิ์รับเงิน

ผู้ที่มีชื่ออยู่ในทะเบียนบ้านอุซึโนมิยะ วันที่ 27 เมษายน 2020
ผู้พำนักระยะสั้น และผู้พำนักผิดกฎหมายไม่มีสิทธิ์รับเงิน

▽ ระยะเวลายื่นใบคำร้อง

ก่อนวันที่ 31 สิงหาคม 2020



คู่มือการกรอก
แบบฟอร์มภาษาต่างๆ

▽ การยื่นขอทางไปรษณีย์

- ① เขตอุซึโนมิยะจะส่งใบคำร้อง (แบบฟอร์มใบคำร้อง) ให้กับเจ้าบ้าน
- ② กรุณาตรวจสอบรายละเอียดใบคำร้อง (ชื่อ, วันเดือนปีเกิด, ที่อยู่, [คำขอรับข้อตกลง]) ด้านหลัง

③ เจ้าบ้าน กรุณาเขียน วันที่ยื่นคำร้อง • เบอร์โทรศัพท์ • ลายเซ็นต์ หรือใช้ตราประทับยังโกะ ที่ด้านหน้าของใบคำร้อง และ เขียนเลขบัญชีธนาคารของเจ้าบ้านที่ด้านหลังของแผ่นคำร้อง

④ สิ่งที่ต้องแนบไปกับใบคำร้อง

- สำเนาบัตรไฉริวการด์ (ด้านหน้า) ของเจ้าบ้าน
- สำเนาสมุดบัญชีธนาคารหรือสำเนาบัตรเงินสด (ด้านหลัง) ที่เป็นเลขบัญชีธนาคารของเจ้าบ้าน

⑤ นำแบบฟอร์มใส่ซองจดหมายสีเขียวอ่อน

⑥ ส่งซองจดหมายใส่ตู้ไปรษณีย์

▽ จำนวนวันที่ต้องรอเพื่อรับเงิน

หลังจากอำเภออุซึโนมิยะตรวจสอบเอกสารประมาณ 2 สัปดาห์ จากนั้นเงินจะถูกจ่ายเข้าบัญชีธนาคาร อาจมีบางกรณีใช้เวลานานในการตรวจสอบ

▽ ติดต่อสอบถาม (ภาษาญี่ปุ่น)

ศูนย์ให้คำปรึกษาการรับเงินเยียวยาพิเศษ

☎ 028-688-8340



เชิญใช้ แอปพลิเคชันแปลภาษา และแปลเอกสารภาษาต่างๆ



▽ รายละเอียด

ผู้ที่มีปัญหาในการติดต่อสื่อสารหรือการดำเนินการภาษาญี่ปุ่น ที่ทำการเขต หรือ สำนักงานย่อย และสำนักงานสาธารณสุข กรุณาแจ้งเจ้าหน้าที่ เพื่อขอใช้ แอปพลิเคชันแปลภาษา

▽ สถานที่ให้บริการแท็บเล็ตแปลภาษา

- ที่ว่าการเขตอุซึโนมิยะ (ประชาสัมพันธ์ทั่วไป • ฝ่ายภาษี • แผนกภาษี • แผนกภาษีพลเมือง • แผนกพลเมือง • แผนกสวัสดิการครองชีพ 1 • แผนกสวัสดิการครองชีพ 2 • แผนกครอบครัวและเด็ก • แผนกการเลี้ยงดูเด็ก)
- สำนักงานย่อย (สาขาหน้าสถานีฝั่งตะวันออก • สาขาบังยะ)
- สำนักงานสาธารณสุข (แผนกประกันสุขภาพ) • สมาคมนานาชาติ

▽ ภาษาที่รองรับล่ามแปลภาษา (11 ภาษา)

ภาษาอังกฤษ จีน เกาหลี อินโดนีเซีย ไทย เวียดนาม เมียนมา โปรตุเกส (บราซิล) ฝรั่งเศส สเปน

▽ ภาษาที่รองรับแปลการภาษา (ข้อความ) (30 ภาษา)

ภาษาจีนไต้หวัน (จีนดั้งเดิม) ภาษาเขมร ภาษาสิงหล ฟิลิปปินส์ อินดี คัตซ์ เยอรมัน เนปาล มองโกล เป็นต้น

▽ ติดต่อสอบถาม โคคุโซโคริวพลาซ่า

☎ 028-616-1567

ระวังโรคลมแดดกันเถอะ !



เมื่อต้องดำเนินชีวิตใน 「รูปแบบการดำเนินชีวิตแบบใหม่」 ขอให้ระวังโรคลมแดดมากขึ้นกว่าเดิม !

1. ถอดหน้ากากออกบ้างเป็นบางครั้ง หากเป็นดังต่อไปนี้

- เมื่ออากาศมีอุณหภูมิ หรือความชื้นสูง
- เมื่ออยู่ห่างจากผู้อื่นมากกว่า 2 เมตร เวลายุ่นอกบ้าน
- เมื่อออกกำลังกายหรือทำงานหนัก

2. หลีกเลี่ยงอากาศร้อนกันเถอะ

- ปรับอุณหภูมิในห้อง โดยใช้แอร์ เป็นต้น และ เปิดหน้าต่างในห้องเพื่อให้อากาศถ่ายเทบ่อยๆ
- พยายามไม่ออกไปข้างนอกในวัน และ เวลาที่มีอากาศร้อน
- ใส่เสื้อผ้าที่เย็นสบาย
- สวมหมวก หรือกางร่มเมื่อต้องออกไปข้างนอก

3. พยายามดื่มน้ำบ่อยๆ ก่อนจะรู้สึกหิวน้ำ

- ดื่มน้ำวันละ 1-2 ลิตร
- ทานเกลือแร่เมื่อเสียเหงื่อเป็นจำนวนมาก

4. รักษาสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ

- ตรวจสอบสุขภาพ วัคซีนภูมิร่างกายทุกเช้า
- หยุดอยู่บ้านเมื่อรู้สึกไม่สบาย

5. สร้างร่างกายให้แข็งแรง ต่อสู้กับความร้อนกันเถอะ

- ไม่ลืมหัดว่ายน้ำ ออกกำลังกายเท่าที่จะทำได้



เกี่ยวกับพายุไต้ฝุ่นและฝนตก



เมื่อเข้าสู่ฤดูร้อนจนถึงฤดูใบไม้ร่วง จะมีฝนตกหนักและได้ฝุ่นเป็นจำนวนมาก ซึ่งอาจจะ
เกิดความเสียหายเนื่องจากฝนตกหนักและลมแรง ดังนั้นควรเตรียมสิ่งของสำหรับลี้ภัย
และตรวจสอบสถานที่ลี้ภัย พยากรณ์อากาศล่าสุด จากอินเทอร์เน็ต และรีบไปที่หลบภัย



[Safety tips]

(ตรวจสอบข้อมูลภัยพิบัติ)

สถานที่ลี้ภัย

- สถานที่ลี้ภัยคือ สถานที่ที่ปลอดภัย สามารถเข้าไปหลบภัยได้เมื่อเกิดอุทกภัย
- สถานที่ลี้ภัยสามารถเข้าไปหลบภัยได้ทุกคน แต่เพื่อเป็นการป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา จึงควรพิจารณาสถานที่ที่ปลอดภัยไว้ เช่น บ้านของคนในครอบครัว หรือ บ้านเพื่อน เพื่อจะได้ไม่ต้องไปอยู่ในที่ที่มีคนรวมตัวกันมาก
- สามารถรับประทานอาหาร ของใช้จำเป็นในการครองชีพ และข่าวสารที่เป็นประโยชน์จากสถานที่ลี้ภัย



ตรวจสอบสถานที่ลี้ภัย จากเว็บไซต์เมืองอุซึโนมิยะ 

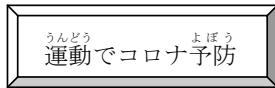
「ออกกำลังกายที่บ้าน」~ขอแนะนำการออกกำลังกายที่สามารถทำได้ที่บ้าน~

การออกกำลังกายเป็นการช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย และป้องกันการเจ็บป่วย
ขอแนะนำการออกกำลังกาย "มากีวาริ"(ฝ่าพื้น) ที่คุณสามารถทำได้ด้วยตัวเอง
มาออกกำลังกายกันเถอะ !

1 วัน ทำ 3 เซ็ต โดยทำจากข้อ ①~④
3 ครั้งนับเป็น 1 เซ็ต



ค้นหาใน You Tube



ค้นหา

ดูวิดีโอ
จากที่นี่



บริการของสมาคมนานาชาติอุซึโนมียะพลาซ่า (UIP)

การให้คำปรึกษาแก่ชาวต่างชาติ

※ สามารถใช้แท็บเล็ตล่ามแปลภาษา สำหรับ
ภาษาอื่นๆ

		ภาษาสเปน ภาษาโปรตุเกส	ภาษา เวียดนาม	ภาษาจีน	ภาษาไทย	ภาษา อังกฤษ	
UIP ☎028-616-1564	15:00-18:00	จันทร์	จันทร์ที่ 1,3	อังคาร	พุธ	ศุกร์	
		วันอาทิตย์ที่ 4 ของเดือน (ระบบจอง)					
ที่ว่าการอำเภอ ☎028-632-2834 (เฉพาะเวลาทำการ)	9:00-12:00	พฤหัสบดี	—	พฤหัสบดีที่ 2	—	—	
	14:00-17:00	พฤหัสบดี	พฤหัสบดีที่ 2	—	พฤหัสบดีที่ 1	พฤหัสบดีที่ 3	
ปรึกษาทางกฎหมาย ☎028-616-1564	15:00-17:00	วันจันทร์ที่ 3 ของเดือน(ระบบจอง)					

การบริการล่ามอาสาสมัคร

ผู้ที่มีปัญหาและต้องการความช่วยเหลือ
ในการติดต่อสื่อสารและในส่วน of หน่วยงาน
(อำเภอ , ตม. เป็นต้น) ที่ต้องการให้ล่าม
ติดตามไปด้วย

▶จันทร์ - อาทิตย์ 8:30-19:00

▶1 ครั้ง (2 ชั่วโมง) 2,000 เยน

▶กรุณาเขียนใบคำร้อง ยื่นคำร้องและชำระ
เงินที่สมาคมนานาชาติ

โอ๊ะ ! มีการตีพิมพ์เป็น ภาษาญี่ปุ่นแบบ
ง่ายๆ • อังกฤษ • จีน • โปรตุเกส • ไทย •
เวียดนาม
สามารถอ่านฉบับย้อนหลังได้จากโฮมเพจ
สมาคมนานาชาติอุซึโนมียะ (UCIA)



เชิญอ่านฉบับ
ย้อนหลัง !