

# Thai: COVID Safe community information

Links to translated PDF documents to download:

[Help us stop the spread – brochure](#)

[Slowing the spread - factsheet](#)

[Tell staff if you have symptoms - poster](#)

[Hygiene etiquette to stop the spread - poster](#)

## Help us stop the spread

- Clean your hands thoroughly for at least 20 seconds with soap and water, or an alcohol-based hand rub.
- Cover your nose and mouth when coughing and sneezing with a tissue or a flexed elbow. Put the tissues in the bin.
- Avoid close contact with anyone with cold or flu-like symptoms.
- Stay home if you are sick.

**Bantu kami menghentikan penyebarannya** (Indonesian)

- Bersihkan tangan Anda secara menyeluruh sekurang-kurangnya 20 detik dengan sabun dan air, atau dengan pembersih tangan berbasis alkohol.
- Tutupi hidung dan mulut Anda ketika batuk dan bersin dengan kertas tisu atau siku yang dilengkungkan. Buang tisu ke tempat sampah.
- Hindari kontak dekat dengan orang yang sedang mengalami gejala seperti pilek atau flu.
- Tinggal di rumah jika Anda sedang sakit.

**感染拡大防止にご協力ください** (Japanese)

- 石鹸と流水による徹底した手洗いを、またはアルコールによる手の消毒で少なくとも20秒間、手洗いを徹底してください。
- 咳やくしゃみをする時は、ティッシュまたは肘の内側部分で鼻と口を覆ってください。使用済みのティッシュはゴミ箱へ捨ててください。
- 風邪またはインフルエンザなどの症状を伴った人の濃厚接触を避けください。
- 体調が悪化する場合は、自宅を静養してください。

**Тархалтыг зогсоогоод туслахарай** (Mongolian)

- Хамгийн багадаа 20 секундээр турал сааралтай ус болон сааралтай гар аргаар тусгаар гараагаа сайн угаахыг хүргэжээрэй.
- Хамгийн багадаа нэлээд удалгүй анх болон хамгийн дараа санхуйгаар хамгаалах замаар гарын толгойг ороо хамгаалаарай. Хэрэглэсэн санхуйг хийгч хотгийн саванд хаяжээрэй.
- Хамгийн багадаа тусгай өвчтөний тэмдэггүй хүнтэй ойртохоос зайлсхий.
- Харин өвчтөн бол гарал тус.

**ช่วยเราหยุดการแพร่กระจายไวรัส** (Thai)

- ล้างมืออย่างละเอียดอย่างน้อยเป็นเวลา 20 วินาทีด้วยสบู่ น้ำ หรือใช้แอลกอฮอล์ล้างมือ
- ปิดจมูกและปากของคุณ เวลาไอและจามด้วยกระดาษทิชชูหรือข้อศอกของคุณ และทิ้งกระดาษทิชชูลงในถังขยะ
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่มีอาการเหมือนหวัดหรือไข้หวัดใหญ่
- อยู่บ้านถ้าป่วย

NSW GOVERNMENT health.nsw.gov.au/coronavirus

## การชะลอการแพร่กระจายไวรัส COVID-19

สุขภาพ ความปลอดภัยของทุกคนขึ้นอยู่กับความสะอาดของชุมชนในท้องถิ่น (COVID-19) และอาจอยู่ที่ใดก็ได้ในชุมชน

คุณมีส่วนช่วยในการชะลอการแพร่กระจายของไวรัส COVID-19 ได้โดยทำตามขั้นตอนง่ายๆ เหล่านี้

**คำแนะนำสำหรับประชาชน**

- ล้างมืออย่างละเอียดอย่างน้อยเป็นเวลา 14 วินาทีด้วยสบู่ น้ำ หรือใช้แอลกอฮอล์ล้างมือ
- ปิดจมูกและปากของคุณ เวลาไอและจามด้วยกระดาษทิชชูหรือข้อศอกของคุณ และทิ้งกระดาษทิชชูลงในถังขยะ
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่มีอาการเหมือนหวัดหรือไข้หวัดใหญ่
- อยู่บ้านถ้าป่วย

**คำแนะนำสำหรับพนักงานและผู้ให้บริการ**

- แจ้งให้ทราบถึงอาการของ COVID-19 ที่คุณกำลังมีอาการอยู่
- สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่คุณทำงาน
- ล้างมืออย่างละเอียดอย่างน้อยเป็นเวลา 14 วินาทีด้วยสบู่ น้ำ หรือใช้แอลกอฮอล์ล้างมือ

NSW GOVERNMENT

## มีอาการ? จังไปรับทราบ

บุคลากรที่มีอาการ COVID-19 ล้วนได้รับทราบ. อาการต่างๆ ประกอบด้วย:

- ไข้ >37.5°
- ไอ
- เจ็บคอ
- หายใจลำบาก
- การสูญเสียกลิ่น
- การสูญเสียรสชาติ

อาการอื่นๆ ของ COVID-19 ที่ได้รับรายงานมา ล้อมมี: เมื่อยล้า, อ่อนเพลีย, ปวดกล้ามเนื้อ, ปวดตามข้อ, ปวดศีรษะ / หนาว, ท้องอืด, สูญเสียความอยากอาหารตาม ฐิ อาการ ไอหวัดอื่นๆ.

NSW GOVERNMENT การทราบดีแน่นอนฟรี, ง่าย และ รวดเร็ว Testing is free, quick and easy health.nsw.gov.au/coronavirus

## ช่วยเราหยุดการแพร่กระจายเชื้อ

ล้างทำความสะอาดมือให้ถี่ เป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาทีด้วยสบู่และน้ำ หรือล้างมือจากแอลกอฮอล์

ปิดจมูกและปากของคุณ เวลาไอและจามด้วยกระดาษทิชชูหรือข้อศอกของคุณ และทิ้งกระดาษทิชชูลงในถังขยะ

หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่มีอาการเหมือนหวัดหรือไข้หวัดใหญ่


หยุดอยู่กับบ้าน ถ้าคุณไม่สบาย

NSW GOVERNMENT Thai health.nsw.gov.au/coronavirus

# Thai: COVID Safe community information

## If you have symptoms - poster

### COVID-19 Symptoms and Testing



If you have symptoms such as **cough, sore/scratchy throat or shortness of breath** or **unexplained fever**, you should be tested for COVID-19.

Call your GP or visit a public COVID-19 clinic: <https://www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics>

If you need an interpreter call TIS National on 131 450 and ask for the National Coronavirus Health Information Line.

---

**Gejala-Gejala dan Test COVID-19** Indonesian

Jika Anda mengalami gejala-gejala seperti **batuk, sakit/gatal tenggorokan atau sesak napas** atau **demam tanpa sebab yang jelas**, Anda harus menjalani tes COVID-19. Teleponlah dokter (GP) Anda atau kunjungi klinik umum COVID-19: <https://www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics>. Jika Anda membutuhkan juru bahasa, teleponlah TIS National di 131 450 dan mintalah National Coronavirus Health Information Line.

---

**COVID-19の症状と検査** Japanese

咳、喉の痛み/かゆみ、息切れ、原因不明の発熱等の症状がある場合は、COVID-19（新型コロナウイルス感染症）の検査を受けましょう。かかりつけの医師（GP）までお電話または公立のCOVID-19クリニックをお訪ねください（<https://www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics>）。通訳を必要とされる方は、電話通訳サービス（TIS National - Tel: 131 450）へお電話になり、National Coronavirus Health Information Lineにつなぐようご指定ください。

---

**COVID-19 -ын шинж тэмдгүүд ба оношлогоо** Mongolian

Хэрэв танд ханиалгах, хоолой хөндүүрлэх / загатлах, амьсгал давчдах, эсвэл тодорхой бус шалтгаанаар халуурал шинж тэмдэг илэрвэл COVID-19-ийн шинжилгээнд хамрагдаж зохно. Өрхийн эмчдээ үзүүлэх юм уу эсвэл COVID-19-ийн улсын эмнэлэгт очно уу: <https://www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics>. Хэрэв танд орчуулагч хэрэгтэй бол TIS National-ын 131 450 утсанд залгах National Coronavirus Health Information Line-тай холбож өгөхийг хүсэвчлэ.


---

**อาการและการตรวจ COVID-19** Thai

ถ้ามีอาการ เช่น ไข้ อ่อนเพลีย หายใจเหนื่อย หรือมีอาการอื่นที่ไม่ทราบสาเหตุที่บ่งชี้การตรวจ COVID-19 โทรหาทีมแพทย์หรือติดต่อคลินิก COVID-19 ที่: <https://www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics> ถ้าต้องการล่ามโทรที่ TIS National หมายเลข 131 450 และขอใช้สาย National Coronavirus Health Information Line

---

**National Coronavirus Health Information Line**  
1800 020 080



## Physical distancing - poster

### ป้องกันทุกคนให้ปลอดภัย: การอยู่ห่างกัน

ช่วยหยุดการแพร่ขยายของ COVID-19 ระหว่างบุคคล



อยู่ห่างระยะ 1.5 เมตร หรือ 5 ก้าวใหญ่ ราวผู้ยืน



หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด โดยเฉพาะศูนย์รวมคน (ที่ส่วนเกินและพื้นที่)



จำกัดการเยี่ยมชมกับครอบครัวหรือเพื่อน หลีกเลี่ยงที่สาธารณะของเมือง



ลดการใช้ทางสาธารณะให้มากที่สุด แต่ต้องอยู่ห่างจากผู้อื่น 1.5 เมตร



ไม่ดื่มหรือสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ



ถ้าทางสะดวก ถ้าเป็นสาธารณะอย่าใช้ แต่อยู่ห่างจากผู้อื่น 1.5 เมตร

---

**อยู่อย่างปลอดภัย**



งดไปทำงาน/โรงเรียน/ศูนย์รวมคน/ที่สาธารณะ



ไปไหนก็อย่าลืมใส่หน้ากากอนามัย และหลีกเลี่ยงสัมผัสกับผู้อื่น

---

**อาการของ COVID-19**



ไอ



ไข้



เจ็บคอ



อ่อนเพลีย

---

**เพื่อติดต่อขอความช่วยเหลือ**  
โทรหาทีมแพทย์หรือติดต่อคลินิก COVID-19 ที่: <https://www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics> ถ้าต้องการล่ามโทรที่ TIS National หมายเลข 131 450 และขอใช้สาย National Coronavirus Health Information Line



## Who to call - poster

### COVID-19 (โคโรนาไวรัส) โทรศัพท์ใครได้



**คำถามและความช่วยเหลือ**

- โทร 1800 020 080 (24/7) สำหรับคำถามและขอความช่วยเหลือ
- โทร 13 22 88 (24/7) สำหรับคำถามที่ไม่ใช่เรื่องฉุกเฉิน
- โทร 1800 812 348 (24/7) สำหรับบริการล่ามเพื่อการแปล
- ไปที่ [www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics](https://www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics) เพื่อรับการตรวจ
- ไปที่ [www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics](https://www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics) เพื่อใช้บริการล่าม

**ศูนย์สายตัว**  
ให้บริการ 24 ชั่วโมง โทร 1800 020 080

**บริการล่าม**  
ให้บริการล่าม 24 ชั่วโมง โทร 1800 812 348

**ล่ามอาการ**



ไอ



ไข้



เจ็บคอ



อ่อนเพลีย

- ถ้าคุณมีอาการเหล่านี้ โทรหาทีมแพทย์หรือติดต่อคลินิก COVID-19 ที่: <https://www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics>
- ถ้าคุณต้องการล่าม โทรหาทีมแพทย์หรือติดต่อคลินิก COVID-19 ที่: <https://www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics>
- ถ้าคุณต้องการล่าม โทรหาทีมแพทย์หรือติดต่อคลินิก COVID-19 ที่: <https://www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics>
- ถ้าคุณต้องการล่าม โทรหาทีมแพทย์หรือติดต่อคลินิก COVID-19 ที่: <https://www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics>



## Avoid large family gatherings

### รู้สึกไม่สบายใช่ไหม? หลีกเลี่ยงการพบปะกับครอบครัวและไปตรวจทันที

ถ้าคุณเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวใหญ่ ครอบครัวขยาย การแยกตัวออกห่างเป็นการแสดงความรักอย่างใหญ่หลวง



ป้องกันตนเองและผู้อื่น



อยู่ห่าง 1.5 เมตร



อยู่บ้านดีกว่า

---

รายการคลินิกตรวจ COVID-19 ดูได้ที่: <https://www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics>



# Thai: COVID Safe business information

Show your commitment to COVID Safety and keeping our community safe. Complete a COVID-19 Safety Plan and register as a COVID Safe business.

Links to translated COVID Safe Plans for businesses:

- [General](#)
- [Restaurants and Cafes including food courts](#)
- [Beauty, Nail, Waxing, Tanning and Hairdressing Salons](#)

For more information on COVID Safe businesses, go to [www.nsw.gov.au/covid-19/covid-safe-business](http://www.nsw.gov.au/covid-19/covid-safe-business)

Example:

The screenshot shows the NSW COVID-19 Safety Plan registration page for restaurants and cafes. At the top, there is a blue banner with the text 'COVID-19 > ช่วยให้ธุรกิจกลับสู่สภาพดำเนินกิจการได้' and the NSW logo. Below the banner, the page title is 'แผนความปลอดภัย COVID-19' with a sub-header 'มีผลบังคับ 24 กรกฎาคม 2020'. The main heading is 'ร้านอาหารและคาเฟ่ (รวมทั้งศูนย์อาหาร)'. The text explains that businesses must complete a safety plan and register to be able to operate. It also mentions that the plan is available in Thai and English. There is a form with fields for 'ชื่อธุรกิจ', 'เลขทะเบียน', and 'เลขที่ใบอนุญาต'. Below the form, there is a section for 'หลักปฏิบัติสำหรับธุรกิจ' which lists the requirements for businesses to be COVID-19 safe, including having a safety plan, training staff, and providing PPE. The page is dated '25 กรกฎาคม 2020'.