

➤ **อยากทราบข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัญหาขยะของเมืองทสึคุบะ หรือไม่ !**

ภายในอำเภอเมืองทสึคุบะไม่มี “สถานที่กำจัดขยะขั้นสุดท้าย (saichoushobun-jyuu)” ที่จะฝังกลบขยะ เช่น ขี้เถ้าจากเตาเผาขยะ ดังนั้นจึงต้องนำขี้เถ้าดังกล่าวไปทิ้งนอกเมือง แต่ในอนาคตอันใกล้ นี้ อาจจะไม่เหลือสถานที่ทิ้งขยะดังกล่าวในญี่ปุ่นแล้ว เช่นเดียวกับภาพในอนาคตของเมืองทสึคุบะ ปี 2030 ที่กำหนดให้คำว่า “ขยะ” หายไป แต่หากเรากลับมาย้อนดูสถานการณ์ปัจจุบันเกี่ยวกับปัญหาขยะในเมืองทสึคุบะ จะพบว่าแต่ละคนสามารถลดปริมาณขยะในชีวิตประจำวันลงได้อีก เรามาลองคิดกันเถอะ

➤ **เรามาทำความรู้จัก สถานที่กำจัดขยะขั้นสุดท้าย ให้มากขึ้นกันเถอะ !**

<p>○สถานที่กำจัดขยะขั้นสุดท้าย คืออะไร</p> <p>● เป็นเรื่องปกติที่คิดกันว่า ขยะเผาได้ถูกเผาให้หมดไปได้ แต่กลับเหลือเป็นขยะขี้เถ้าหลังจากเผาไปแล้ว และขยะที่เผาไม่ได้ยังคงมีบางส่วนที่ไม่สามารถนำกลับมาใช้เป็นทรัพยากรใหม่ได้ จึงต้องนำไปทิ้ง เราเรียกสถานที่ฝังกลบหรือกำจัดขยะเหล่านี้ว่า “สถานที่กำจัดขยะขั้นสุดท้าย” หรือ “พื้นที่ฝังกลบ” นั่นเอง</p>	<p>○ภายในเมืองทสึคุบะมีสถานที่กำจัดขยะขั้นสุดท้าย หรือไม่</p> <p>● ไม่มีพื้นที่ดังกล่าว ดังนั้น ขี้เถ้าหรือเถ้าถ่านจากการเผาขยะ จะถูกขนไปทิ้งยังสถานที่นอกเมืองทสึคุบะ ปัจจุบันคือ สถานที่กำจัดขยะขั้นสุดท้ายอยู่ในเมืองชิโมะทสึมะและจังหวัดยามากะตะ พื้นที่กำจัดขยะขั้นสุดท้ายทั่วทั้งประเทศกำลังจะหมดไปในอนาคตอันใกล้ ดังนั้น จึงไม่ใช่แค่ปัญหาขยะของเมืองทสึคุบะแต่เพียงเท่านั้น</p>	<p>○มีวิธีแก้ไขหรือไม่ แล้วตอนนี้เรากำลังทำอะไรกันอยู่</p> <p>● ยังไม่มีวิธีแก้ไขปัญหาดังกล่าวที่ชัดเจนแน่นอน</p> <p>ในการยืดระยะเวลาของพื้นที่กำจัดขยะขั้นสุดท้าย สิ่งที่เราทำได้ตอนนี้ คือ ให้ชาวเมืองทสึคุบะทุกคนช่วยลดจำนวนหรือปริมาณขยะในชีวิตประจำวันลง ในครั้งนี้ จึงอยากจะขอรายงานสถานการณ์ขยะในเมืองทสึคุบะในปัจจุบันให้รับทราบกัน ดังต่อไปนี้</p>
---	--	--

➤ **สถานการณ์ของขยะในเมืองทสึคุบะ กำลังเป็นอย่างไร?**

<p>○ ปริมาณขยะและการแยกขยะในเมืองทสึคุบะ เป็นอย่างไร ?</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>ประเภทขยะ</th> <th>ปริมาณ (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ขยะสด (ลดปริมาณได้)</td> <td>32.4 %</td> </tr> <tr> <td>กระดาษ (รีไซเคิลได้)</td> <td>14.2 %</td> </tr> <tr> <td>กระดาษ/พลาสติก (รีไซเคิลไม่ได้)</td> <td>22.5 %</td> </tr> <tr> <td>ขยะเผาไม่ได้อื่น ๆ หรือเผาได้</td> <td>25.2 %</td> </tr> </tbody> </table>	ประเภทขยะ	ปริมาณ (%)	ขยะสด (ลดปริมาณได้)	32.4 %	กระดาษ (รีไซเคิลได้)	14.2 %	กระดาษ/พลาสติก (รีไซเคิลไม่ได้)	22.5 %	ขยะเผาไม่ได้อื่น ๆ หรือเผาได้	25.2 %	<p>○ เราสามารถลดปริมาณขยะลงได้อย่างไร ?</p> <p>➤ เราสามารถทำได้</p> <p>โดยดูจากข้อมูลที่สำรวจได้ในเดือนพฤษภาคม ปี 2019 จะพบว่า ขยะที่ถูกทิ้งเป็นขยะเผาได้ ประมาณ 20 % สามารถนำกลับไปรีไซเคิลใหม่ได้ นอกจากนี้ ประมาณ 30 % ของขยะสด ยังคงมีปริมาณน้ำปะปนอยู่มาก</p> <p>➤ เราสามารถลดปริมาณขยะสดได้ เพียงแค่ทำให้แห้งหรือบีบน้ำออกก่อนทิ้ง เพียงเท่านั้น ปริมาณขยะสดเผาได้ ก็จะลดลงไปครึ่งหนึ่งได้</p>
ประเภทขยะ	ปริมาณ (%)										
ขยะสด (ลดปริมาณได้)	32.4 %										
กระดาษ (รีไซเคิลได้)	14.2 %										
กระดาษ/พลาสติก (รีไซเคิลไม่ได้)	22.5 %										
ขยะเผาไม่ได้อื่น ๆ หรือเผาได้	25.2 %										



○ได้โปรดบอกว่า พวกเราทำอะไรได้บ้าง!

กรุณาทิ้งขยะ “ภาชนะบรรจุภัณฑ์พลาสติก” เดือนละ 2 ครั้ง เพื่อนำกลับไปรีไซเคิลใหม่ได้

●เป็นเวลา 2 ปีมาแล้ว ที่มีการเริ่มต้นแยกประเภทขยะ - เรามาลองกลับมาทบทวนกันใหม่อีกครั้ง-

สัญลักษณ์มุมขวามือ เครื่องหมายนี้ เรียกว่า “เครื่องหมายพลาสติก” ขยะที่ติดเครื่องหมายนี้ เช่น พลาสติกด้านนอกของถุงบรรจุภัณฑ์หรือถ้วยบรรจุอาหารสำเร็จรูป ให้คัดแยกทิ้ง หรือขยะที่ไม่พบเครื่องหมายนี้ เช่น (1) ภาชนะหรือถุงบรรจุภัณฑ์ ที่ทำจากพลาสติก (2) พลาสติกที่ห่อหุ้มผลิตภัณฑ์ ก็ให้คัดแยกทิ้งเช่นกัน (3) หลังจากแยกพลาสติกออกจากผลิตภัณฑ์อาหารแล้ว ยังสามารถนำใช้งานต่อได้อีก โดยเฉพาะ ภาพประกอบด้านขวามือ ถึงแม้จะสกปรกก็สามารถนำไปล้างให้สะอาดได้ แต่สำหรับขยะที่ล้างไม่ได้ เช่น คราบน้ำมัน ให้ทิ้งเป็น “ขยะเผาได้”



แผงไข่, วัสดุกันกระแทกผักและผลไม้



กล่องโฟม



ฉลากหุ้มด้านนอกขวด PET



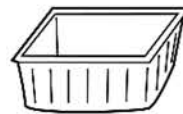
ฝาขวด PET



ถุงขนมปัง



ถ้วยอาหารสำเร็จรูป เช่น ถ้วยบะหมี่, ถ้วยขนมพุดดิ้ง



ภาชนะใส่เต้าหู้



ถาดใส่อาหาร

○การแยก “ขยะเบ็ดเตล็ด (Zatsugami)” ก่อนทิ้งเป็นสิ่งสำคัญ เราสามารถนำกระดาษไปรีไซเคิลใหม่ได้ต่างจากกระดาษที่ใช้แล้วอย่างไร ?

●โดยทั่วไป กระดาษเก่า เช่น หนังสือพิมพ์หรือนิตยสาร ลังกระดาษ เป็นต้น และยังมีสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวมากมายที่ทำจากกระดาษ เช่น โปสเตอร์หรือโปสเตอร์โฆษณาที่แนบมากับหนังสือพิมพ์, กล่องขนม, แกนกระดาษชำระ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เรียกว่า “ขยะเบ็ดเตล็ด (Zatsugami)”

วิธีการทิ้งขยะเบ็ดเตล็ด คือ ให้เขียน “ขยะเบ็ดเตล็ด” ลงในถุงกระดาษในบ้าน แล้วนำไปทิ้งในวันทิ้งกระดาษเก่า เพื่อนำกลับไปรีไซเคิลใหม่ สิ่งสำคัญคือ ต้องระวังการคัดแยกและการรีไซเคิล

○เราสามารถลดปริมาณขยะสดได้อย่างไร ?

ขยะสดมีประมาณ 30 % ของขยะเผาได้ หากเราลดน้ำหนักหรือปริมาณขยะสดลงได้ จะสามารถลดปริมาณขยะเผาได้โดยใช้วิธีง่าย ๆ คือ ระบายน้ำหรือบีบน้ำออกจากขยะที่มีน้ำปะปนอยู่มาก ๆ หรือทำให้แห้ง และผลของการบีบน้ำออกให้แห้ง จะช่วยลดปริมาณและกลิ่นเหม็นของขยะสดลงได้อย่างมีประสิทธิภาพ

○ ไม่ใช่เพียงเท่านั้น ยังมีอะไรอีกบ้างที่เราสามารถทำได้

● มีทั้งหมด 3 ขั้นตอนเพื่อลดปริมาณขยะสด คือ (1) ระบายน้ำหรือการบีบน้ำออก ที่อธิบายไว้แล้วก่อนหน้านี้ (2) ใช้เท่าที่จำเป็นไม่ให้เกิดเหลือ (3) กินให้เหมาะสม ปัจจุบันปัญหาของอาหารเหลือทิ้ง (food loss) เป็นปัญหาใหญ่มากขึ้น เราควรรับประทานอาหารให้เหมาะสมและควรซื้ออาหารในปริมาณเท่าที่จำเป็นเท่านั้น

วิธีการอื่น ๆ เช่น การใช้เครื่องกำจัดขยะสดช่วยเพิ่มประสิทธิภาพ, และขอแนะนำ “การทำปุ๋ยหมักในลังกระดาษ” ในราคาต้นทุนไม่แพง สามารถทำเองได้ด้วยมือและมีชุดอุปกรณ์ต่าง ๆ ขายในท้องตลาด และนับเป็นก้าวแรกที่น่าไปสู่การเกิด “สังคมรีไซเคิล (jyunkangata-syakai)” ด้วยการย่อยสลายของเสียจากครัวแล้วนำไปใช้ในสวนครัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แอปพลิเคชันแยกขยะ “ซันอาร์”

สำหรับท่านที่กำลังใช้โทรศัพท์มือถือแบบสมาร์ตโฟนเป็นภาษาญี่ปุ่น, อังกฤษ, จีน, โปรตุเกส และเวียดนาม เป็นต้น คุณสามารถดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน “ซันอาร์” เป็นภาษาเดียวกับมือถือที่กำลังใช้อยู่ได้ มีฟังก์ชันที่สามารถแจ้งเดือนวันทิ้งขยะ, ดูปฏิทินขยะ, หรือพจนานุกรมประเภทขยะ เป็นต้น

➤เกี่ยวกับใบรับรองการฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19 (Vaccine Passport)

ทางอำเภอสามารถพิมพ์ใบรับรองการฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสโควิด-19 (Vaccine passport) ให้กับผู้ที่วางแผนเดินทางไปต่างประเทศ และจำเป็นต้องใช้ใบรับรองการฉีดวัคซีนดังกล่าว โดยจะต้องเป็นผู้ที่ได้รับการฉีดวัคซีนดังกล่าวด้วย คู่มือการฉีดที่ออกให้โดยอำเภอทสึคุบะเท่านั้น หรือผู้ที่มีแบบฟอร์มตรวจสุขภาพเบื้องต้นสำหรับวัคซีนไวรัสโควิด-19 (yoshin-hyou) ที่ติดสติ๊กเกอร์คู่มือการฉีดแล้ว ส่วนกรณีมีการย้ายที่อยู่อาศัยทำให้เขตอำเภอในการฉีดวัคซีนเข็มแรกและเข็มที่สองแตกต่างกัน จำเป็นต้องไปขอใบรับรองจากแต่ละเขตอำเภอแยกกัน ส่วนเอกสารอื่น ๆ ที่ใช้ยืนยันว่าได้รับการฉีดวัคซีนเรียบร้อยแล้ว ได้แก่ “ใบยืนยันว่าฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19 แล้ว (ต้นขั้วคู่มือการฉีดวัคซีน)” หรือ “ใบบันทึกการฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19 ที่แนบมากับคู่มือการฉีดวัคซีน

หากเอกสารยืนยันการฉีดวัคซีนเหล่านี้เกิดการสูญหายไป และต้องการยืนยันว่ามีประวัติการฉีดวัคซีนอยู่จริงเพื่อใช้งานภายในญี่ปุ่น กรุณาส่งขอใบรับรองแยกประเภทกันกับใบรับรองที่ใช้ในต่างประเทศ ซึ่งมี 2 วิธี คือ ส่งไปรษณีย์หรือยื่นใบสมัครโดยตรงได้ที่ห้องติดต่อสอบถาม รายละเอียดเพิ่มเติม ศึกษาได้จากโฮมเพจของอำเภอซึ่งเป็นภาษาญี่ปุ่นดังต่อไปนี้ (สามารถใช้เครื่องแปลภาษาได้)

<https://www.city.tsukuba.lg.jp/kosodate/kenkoiryo/1014158/1015384.html>

โฮมเพจของอำเภอเป็นภาษาอังกฤษ <https://www.city.tsukuba.lg.jp/kosodate/kenkoiryo/1014158/1014803/1015462.html>

เริ่มเปิดรับสมัครการขอรับเงินช่วยเหลือพิเศษในการครองชีพเพื่อการเลี้ยงดูบุตรสำหรับครอบครัวรายได้น้อย (เป็นครอบครัวที่ต้องเลี้ยงดูบุตรนอกเหนือจากครอบครัวเดี่ยวที่มีเฉพาะพ่อหรือแม่เลี้ยงดูบุตรตามลำพัง)

เนื่องจากผลกระทบจากโรคไวรัสโควิด-19 ยังคงยืดเยื้อต่อไป จึงมีการให้เงินช่วยเหลือพิเศษสำหรับครอบครัวรายได้น้อยที่ต้องเลี้ยงดูบุตร โดยพิจารณาความช่วยเหลือจากสภาพความเป็นจริงในการใช้ชีวิตประจำวัน โปรดดูรายละเอียดเงื่อนไขการได้รับความช่วยเหลือดังกล่าว จากหน้าโฮมเพจของอำเภอ

เงินช่วยเหลือที่ได้รับ : 50,000 เยน ต่อบุตร 1 คน

ปีรับสมัคร : 28 กุมภาพันธ์ ปี 2022

(สมัครภายในช่วงเวลานี้เท่านั้น)

รับสมัครผู้ช่วยสอนภาษาต่างประเทศอำเภอทสึคุบะ (ALT)

เดือนตุลาคมปี นี้ เปิดรับสมัคร 1 ท่าน เพื่อช่วยสอนภาษาต่างประเทศ (ภาษาอังกฤษ) ในโรงเรียนการศึกษาภาคบังคับระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษาตอนต้นภายใน อ.ทสึคุบะ รายละเอียดเพิ่มเติม ดูได้จากโฮมเพจของอำเภอ

ระยะเวลาทำงาน : ตั้งแต่เดือน ต.ค. ปี 2021 - 31 มี.ค. ปี 2022 ,

วิธีการรับสมัคร : กรุณากรอกใบสมัครเป็นภาษาญี่ปุ่นด้วยตัวเอง (ดาวน์โหลดจากโฮมเพจของอำเภอ) และส่งไปรษณีย์พร้อมแนบเอกสารสำคัญต่าง ๆ มายังแผนกการศึกษาภาคบังคับภายในวันพฤหัสบดีที่ 9 ก.ย. ปีนี้, ติดต่อสอบถาม: หน่วยงานการศึกษา อ.ทสึคุบะ (Tsukubashikyoku-kyaku) แผนกการศึกษาภาคบังคับ (Kyouikusoumu-ka)

ระดับเดือนกุมภาพันธ์การตัดสินใจเพื่ออพยพหนีภัย: ญี่ปุ่น ถือเป็นประเทศที่มีพายุไต้ฝุ่นพัดขึ้นฝั่งจำนวนมากในช่วงฤดูร้อนจนถึงฤดูใบไม้ร่วง เรามาทำความรู้จักกับระดับเดือนกุมภาพันธ์เพื่อประกาศให้อพยพหนีภัย เมื่อเกิดพายุไต้ฝุ่นหรือฝนตกหนัก

ระดับเดือนกุมภาพันธ์	แนวทางการปฏิบัติตนของประชาชน	ข้อมูลการอพยพ
เดือนกุมภาพันธ์ระดับ 5	ปฏิบัติตนเพื่อรักษาชีวิตของตนเองให้ดีที่สุด	ประกาศสถานการณ์ภัยพิบัติฉุกเฉิน
เดือนกุมภาพันธ์ระดับ 4	!!ทุกคนอพยพทันที!!	ประกาศอพยพหนีภัย
เดือนกุมภาพันธ์ระดับ 3	อพยพผู้สูงอายุ คนพิการ เด็กเล็ก	ประกาศให้ผู้สูงอายุอพยพหนีภัย เป็นต้น
เดือนกุมภาพันธ์ระดับ 2	ตรวจสอบข้อควรปฏิบัติในการอพยพของตนเอง	ประกาศฝนตกหนักน้ำท่วมน้ำทะเลขึ้นสูง
เดือนกุมภาพันธ์ระดับ 1	เตรียมพร้อมเพื่อรับมือกับภัยพิบัติ	คาดว่าจะประกาศเตือนภัยล่วงหน้า(ให้เผื่อระวัง)

ควรอพยพหนีภัยอย่างรวดเร็ว ช่วงก่อนฝนตกหนัก ลมพัดแรง หรือก่อนฟ้ามืด

สิ่งที่ต้องตรวจสอบ (Checklist) สำหรับเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติ ก่อนเกิดฝนตกหนักหรือพายุไต้ฝุ่น!

<p><input type="checkbox"/> ยึดมุงลวดหรือบานประตูหน้าต่างให้แน่น เพื่อไม่ให้ปลิวไปตามลม แปะยึดด้วยเทปกาก</p> <p><input type="checkbox"/> ทำความสะอาดรางน้ำ ท่อระบายน้ำ เพื่อไม่ให้น้ำล้นเพราะถูกอุดตันด้วยขยะ</p> <p><input type="checkbox"/> เตรียมเก็บของนอกบ้าน</p> <p>เก็บสิ่งของที่วางบนระเบียงหรือประตูหน้าบ้าน เช่น รวดตากผ้า กระถางต้นไม้ เป็นต้น ควรยึดให้แน่นเพื่อป้องกันไม่ให้ถูกลมพัด</p> <p><input type="checkbox"/> เติมน้ำมันรถให้เต็มถึงแม้ว่าไฟดับ เรากยังสามารถใช้เครื่องปรับอากาศในรถยนต์หรือชาร์จแบตเตอรี่มือถือได้</p>	<p>เตรียมพร้อม นอกบ้าน</p>	<p><input type="checkbox"/> เก็บสำรองน้ำในห้องน้ำ</p> <p>เก็บน้ำไว้ในอ่างให้มากพอ เมื่อน้ำไม่ไหล ก็ยังมีน้ำใช้ล้างมือหรือใช้ในห้องสุขาได้</p> <p><input type="checkbox"/> ติดฟิล์มนิรภัยที่กระจกหน้าต่างและประตู เพื่อป้องกันการบาดเจ็บเมื่อกระจกหน้าต่างแตกกระจาย</p> <p>ควรปิดผ้าม่านหรือมู่ลี่กันแดดลงให้เรียบร้อย</p> <p><input type="checkbox"/> เตรียมชาร์ตแบตเตอรี่มือถือและคอมพิวเตอร์</p> <p>ควรชาร์ตแบตเตอรี่ในมือถือและโน้ตบุ๊กให้เต็ม หากเกิดไฟดับ ก็ยังสามารถใช้ไฟฟ้าจากโน้ตบุ๊กเพื่อชาร์ตมือถือได้</p>	<p>เตรียมพร้อม ภายในบ้าน</p>
---	---------------------------------------	--	---

<p>ตรวจเช็คสต็อกของใช้ในบ้าน</p> <p>กรณีต้องหลบภัยอยู่ในบ้านของตนเอง ควรเตรียมพร้อม กักตุนอาหารและของใช้จำเป็นในชีวิตประจำวันเอาไว้</p> <p>หมวดของกิน</p> <p><input type="checkbox"/> น้ำดื่ม (วันละ 3 ลิตรต่อคน) <input type="checkbox"/> ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม</p> <p><input type="checkbox"/> ผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป (ข้าวแพค, อาหารสำเร็จรูป)</p> <p><input type="checkbox"/> อาหารกระป๋อง (ผลไม้หรือถั่วต่าง ๆ) <input type="checkbox"/> ขนมต่าง ๆ</p> <p><input type="checkbox"/> อาหารที่กินได้ทันทีโดยไม่ต้องใช้ความร้อน</p> <p><input type="checkbox"/> เครื่องปรุงรสต่าง ๆ</p> <p>หมวดของใช้ในชีวิตประจำวัน</p> <p><input type="checkbox"/> น้ำใช้ในชีวิตประจำวัน</p> <p><input type="checkbox"/> ยารักษาโรคประจำตัว, ยาสามัญประจำบ้าน</p> <p><input type="checkbox"/> ถุงขยะ, ถุงพลาสติกขนาดใหญ่ <input type="checkbox"/> ชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น</p> <p><input type="checkbox"/> กระดาษทิชชู <input type="checkbox"/> กระดาษทิชชูในห้องน้ำ</p> <p><input type="checkbox"/> เต้าแก๊สปิคนิค, แก๊สกระป๋อง <input type="checkbox"/> ไฟแช็ก</p> <p><input type="checkbox"/> ไฟฉาย <input type="checkbox"/> ถ่านไฟฉาย, แบตเตอรี่</p> <p><input type="checkbox"/> ทิชชูเปียก <input type="checkbox"/> แผ่นแปะทำความร้อนใช้แล้วทิ้ง</p> <p><input type="checkbox"/> ถุงมือยาง <input type="checkbox"/> ฟิล์มพลาสติกแล็ปปิดอาหาร</p> <p>ของจำเป็นเฉพาะบุคคล</p> <p><input type="checkbox"/> อาหารตามความเชื่อทางศาสนา (เช่น อาหารฮาลาล)</p> <p><input type="checkbox"/> ผ้าอนามัย <input type="checkbox"/> อาหารสำหรับเด็กทารกและผู้สูงอายุ</p> <p><input type="checkbox"/> คู่มือแม่และเด็ก <input type="checkbox"/> ผ้าอ้อม, สายสะพาย</p>	<p>สิ่งของ ที่ต้องเตรียม</p>	<p>ตรวจเช็คกระเป๋าพกพาฉุกเฉิน</p> <p>กระเป๋านิรภัยใส่ของจำเป็นขั้นพื้นฐานสำหรับอพยพ เลือกสิ่งของจำเป็นที่ต้องการและเตรียมพร้อมอยู่เสมอ</p> <p><input type="checkbox"/> น้ำดื่ม <input type="checkbox"/> ขนมขบเคี้ยว (ช็อกโกแลตหรือคุกกี้)</p> <p><input type="checkbox"/> เสื้อผ้า <input type="checkbox"/> ยารักษาโรค <input type="checkbox"/> อาหาร/เครื่องบริโภค</p> <p><input type="checkbox"/> วิทยุพกพา <input type="checkbox"/> หมวกกันน็อค <input type="checkbox"/> ชุดปฐมพยาบาล</p> <p><input type="checkbox"/> กรรไกรและมีด <input type="checkbox"/> ถุงมือใช้งาน</p> <p><input type="checkbox"/> ที่ชาร์ตมือถือและแบตเตอรี่สำรอง</p> <p><input type="checkbox"/> แผ่นฉนวนความร้อน <input type="checkbox"/> ที่เปิดกระป๋อง <input type="checkbox"/> รองเท้าแตะ</p> <p><input type="checkbox"/> ถุงหิ้วน้ำพกพา <input type="checkbox"/> แบตเตอรี่สำรอง <input type="checkbox"/> ทิชชูต่าง ๆ</p> <p><input type="checkbox"/> ถุงขยะ <input type="checkbox"/> ไฟฉาย <input type="checkbox"/> แผ่นแปะความร้อนใช้แล้วทิ้ง</p> <p><input type="checkbox"/> เครื่องเขียน <input type="checkbox"/> เทียนไข, ไฟแช็ก <input type="checkbox"/> ที่อุดหูกันเสียง</p> <p><input type="checkbox"/> ผ้าปิดตานอน <input type="checkbox"/> ผ้าเช็ดตัว <input type="checkbox"/> เชือกมัดของ</p> <p>สิ่งของหรือเอกสารสำคัญ</p> <p><input type="checkbox"/> บัตรประจำตัว (บัตรไชริวการ์ด, พาสปอร์ต)</p> <p><input type="checkbox"/> เงินสด (โดยเฉพาะเงินเหรียญ) <input type="checkbox"/> บัตรประกันสุขภาพ</p> <p><input type="checkbox"/> บัญชีเงินฝากธนาคาร <input type="checkbox"/> ตราประทับอินกัน</p> <p>สิ่งของจำเป็นเพื่อป้องกันโรคโควิด-19</p> <p><input type="checkbox"/> หน้ากากอนามัย <input type="checkbox"/> เทอร์โมมิเตอร์วัดไข้</p> <p><input type="checkbox"/> แอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อ</p>
<p>ควรเตรียมของกักตุนไว้สำหรับ 3-7 วัน</p>	<p>ควรเตรียมกระเป๋าไว้บริเวณหน้าประตูบ้าน และพร้อมออกเดินทางได้ทันที</p>	