|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | タイ語 |
| 6 | 大雪や寒波の時の留意点 | ข้อควรคำนึงถึงในช่วงหิมะตกหนักและมีคลื่นลมหนาว |
| 大雪や寒波（急激に寒くなること）の時は、道路が滑りやすくなったり、電車などが止まることがあるので、外出するのはやめてください。  もし、外に出るときは、雪ですべらないように、  〇滑りにくい靴を履く  〇荷物はリュックにまとめて、両手が使えるようにする  〇ちいさな歩幅で歩く  〇靴の裏全体をつけて歩く  〇時間に余裕をもって歩く ようにしてください。  また、屋根など高い所から雪がまとまって落ちてくることがあります。頭上にも注意しましょう。  二輪車（バイクや自転車）は転倒のおそれが非常に高いため、運転しないでください。  公共交通機関を利用する場合は、普段より時間がかかり、混雑することが予想されます。運行情報や迂回ルートを確認してから行動しましょう。  いずれの移動手段でも、大雪のピーク時に行動すると、大きなケガにつながったり、帰宅困難になったりします。慎重に行動してください。 | หลีกเลี่ยงการออกไปข้างนอกในช่วงที่หิมะตกหนักและมีคลื่นลมหนาว (อากาศหนาวเฉียบพลัน) เนื่องจากอาจเกิดถนนลื่นและรถไฟหยุดการเดินรถ  หากต้องออกไปข้างนอก ควรระวังการลื่นล้มบนหิมะ  〇 สวมรองเท้ากันลื่น  〇 เก็บสิ่งของไว้ในกระเป๋าสะพายหลัง เพื่อให้สามารถใช้มือทั้งสองข้างได้  〇 เดินด้วยก้าวสั้น ๆ  〇 เดินให้พื้นรองเท้าทั้งหมดแนบติดกับพื้น  〇 เผื่อเวลาในการเดินทาง  นอกจากนี้ อาจเกิดหิมะจับตัวเป็นก้อนตกจากที่สูง เช่น หลังคา จึงควรระมัดระวังศีรษะด้วย  หลีกเลี่ยงการขับขี่รถสองล้อ (รถจักรยานยนต์และจักรยาน) เนื่องจากมีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดการพลิกคว่ำ  หากใช้บริการขนส่งสาธารณะ มีความเป็นไปได้ที่จะใช้เวลานานกว่าปกติและมีผู้คนหนาแน่น จึงควรตรวจสอบข้อมูลการเดินรถและเส้นทางที่ใช้หลีกเลี่ยงก่อนออกเดินทาง  ไม่ว่าจะเดินทางด้วยวิธีใดก็ตาม ในช่วงที่หิมะตกหนักสูงสุดมีความเสี่ยงที่จะเกิดอุบัติเหตุร้ายแรง หรือไม่สามารถกลับบ้านได้ โปรดใช้ความระมัดระวังในการเดินทาง |