|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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) เนื่องจากอาจเกิดถนนลื่นและรถไฟหยุดการเดินรถหากต้องออกไปข้างนอก ควรระวังการลื่นล้มบนหิมะ 〇 สวมรองเท้ากันลื่น〇 เก็บสิ่งของไว้ในกระเป๋าสะพายหลัง เพื่อให้สามารถใช้มือทั้งสองข้างได้〇 เดินด้วยก้าวสั้น ๆ 〇 เดินให้พื้นรองเท้าทั้งหมดแนบติดกับพื้น〇 เผื่อเวลาในการเดินทางนอกจากนี้ อาจเกิดหิมะจับตัวเป็นก้อนตกจากที่สูง เช่น หลังคา จึงควรระมัดระวังศีรษะด้วยหลีกเลี่ยงการขับขี่รถสองล้อ (รถจักรยานยนต์และจักรยาน) เนื่องจากมีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดการพลิกคว่ำ หากใช้บริการขนส่งสาธารณะ มีความเป็นไปได้ที่จะใช้เวลานานกว่าปกติและมีผู้คนหนาแน่น จึงควรตรวจสอบข้อมูลการเดินรถและเส้นทางที่ใช้หลีกเลี่ยงก่อนออกเดินทางไม่ว่าจะเดินทางด้วยวิธีใดก็ตาม ในช่วงที่หิมะตกหนักสูงสุดมีความเสี่ยงที่จะเกิดอุบัติเหตุร้ายแรง หรือไม่สามารถกลับบ้านได้ โปรดใช้ความระมัดระวังในการเดินทาง |