

ยินดีต้อนรับสู่ ซาอุดีอาระเบีย



คุณออกจากบ้านและมาถึงครอบครัวที่สองแล้ว!

เรายินดีต้อนรับคุณสู่ซาอุดีอาระเบีย

คู่มือสำหรับคนงานในประเทศ

สารบัญ

3

ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับชาวอุตาระเบีย

11

การทำงานในชาวอุตาระเบีย

12

10 เคล็ดลับในอาศัยอยู่กับนายจ้างของคุณให้นานยิ่งขึ้น

13

เงื่อนไขของใบอนุญาตทำงาน

14

สิ่งที่ควรคาดหวังจากนายจ้างของคุณ

15

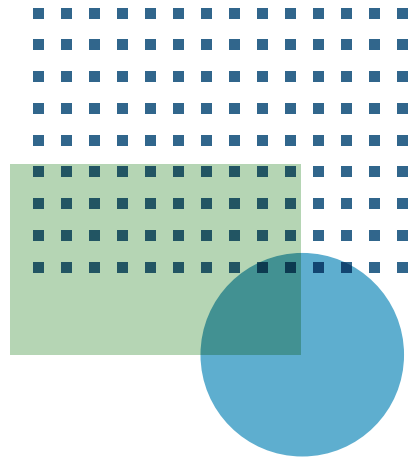
นายจ้างของคุณไม่ควร

16

ความปลอดภัยในบ้าน

18

สวัสดิภาพส่วนบุคคล



สารบัญ

19

รักษาสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ดี

20

สุขอนามัยในห้องครัว

22

กฎในห้องครัว

23

คู่มือ CPR

25

คู่มือในบ้าน

27

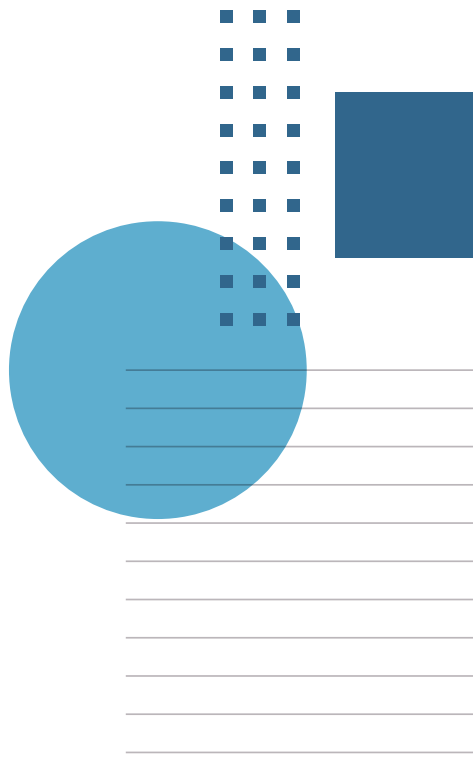
รายการตรวจสอบการจัดเตียง

30

คำแนะนำและเคล็ดลับสำหรับห้องซักผ้า

36

คำศัพท์ชาอูดีอาระเบียที่คุณต้องรู้!





หากนี่เป็นครั้งแรกของคุณในซาอุดีอาระเบีย ต่อไปนี้
คือข้อเท็จจริงบางส่วนเกี่ยวกับประเทศนี้

ชื่อทางการ: ราชอาณาจักรซาอุดีอาระเบีย

จำนวนประชากร: 30 ล้าน รวมถึงชาวต่างชาติเกือบ 10 ล้านคน
(ปี 2014)

ภาษาทางการ: อาหรับ เราจะสอนคุณ ในหน้า (39-40)

ศาสนา: อิสลาม

เมืองหลวง: ริยาด

เมืองและเมืองสำคัญ

* ريات

رياتตั้งอยู่ในภาคกลางเป็นเมืองหลวงของซาอุดีอาระเบียและเป็นคู่แข่งของเมืองสมัยใหม่ทั่วโลกในเรื่องความก้าวหน้าด้านสถาปัตยกรรม ชื่อرياتมาจาก คำในภาษาอาหรับที่หมายถึงสถานที่ที่เต็มไปด้วยสวน และต้นไม้ (“Rawdah”)

* จังหวัดตะวันออก

ชายฝั่งด้านตะวันออกของซาอุดีอาระเบียทำหน้าที่เป็น แท่นผลิตน้ำมันหลักของอาณาจักร ภูมิภาคนี้ประกอบด้วยหลายเมือง ซึ่งมีเมืองสำคัญ ได้แก่ มหานครดัมมาม โคห์บาร์ และจูเบล

* นครศักดิ์สิทธิ์เมกกะห์

นครศักดิ์สิทธิ์เมกกะห์ตั้งอยู่กึ่งกลางพื้นที่ 73 กิโลเมตรทางตะวันออกของเจดดาห์ และเป็นเมืองที่ศักดิ์สิทธิ์ที่สุดในโลกของชาวมุสลิม ทุกปีนครศักดิ์สิทธิ์ เมกกะห์รองรับผู้แสวงบุญประมาณสองล้านคนจากทั่วโลก

* นครศักดิ์สิทธิ์เมดินาห์

เมดินาห์ ตั้งอยู่ 447 กิโลเมตร ทางเหนือของนครศักดิ์สิทธิ์เมกกะห์ เป็นเมืองที่ศักดิ์สิทธิ์เป็นอันดับสองของศาสนาอิสลาม

* เจดดาห์

ท่าเรือทะเลแดงของเจดดาห์ ตั้งอยู่กึ่งกลางของแนวชายฝั่งด้านตะวันตกของราชอาณาจักร เป็นเมืองและท่าเรือที่คึกคักและเจริญ

ภูมิอากาศ/สภาพอากาศ

ขึ้นอยู่กับภูมิภาค แต่โดยรวม:



ฤดูกาล	เดือน	อุณหภูมิ
ฤดูใบไม้ผลิ	มีนาคม – มิถุนายน	36 c - 20 c ฝนตก
ฤดูร้อน	มิถุนายน – กันยายน	45 c – 50 c
ฤดูใบไม้ร่วง	กันยายน – ธันวาคม	30 c
ฤดูหนาว	ธันวาคม - มีนาคม	ต่ำกว่า 20 c

สกุลเงิน

ริยัลซาอุดีอาระเบีย (SR) คือหน่วยสกุลเงินในราชอาณาจักรซาอุดีอาระเบีย อัตราแลกเปลี่ยนกับดอลลาร์สหรัฐคือ

1\$ = 3.75 SAR

ระบบโทรคมนาคม

รหัสประเทศ: +966

บริการมือถือให้บริการ:

STC

ZAIN

MOBILY

LEBARA

CITC

Virgin

ITC

stc

zain
zoain

mobily

LEBARA

CITC

Virgin

الاتصالات المتكاملة
INTEGRATED TELECOM

Etihad Atheeb Telecom Co



เวลา

เวลามาตรฐานกรีนิชบวกสามชั่วโมง (GMT+3)

ปฏิทิน

อิสลาม (ฮิจเราะห์) และเกรกอเรียน



วันทำงาน

ตั้งแต่วันอาทิตย์ถึงวันพฤหัสบดี
วันหยุดสุดสัปดาห์: วันศุกร์และวันเสาร์
ตลาดและห้างสรรพสินค้าเปิด
ให้บริการตลอดทั้งสัปดาห์

บริการฉุกเฉิน

อุบัติเหตุทางจราจร 993
ตำรวจ 999
รถพยาบาล 997
การป้องกันพลเรือน 998
เหตุฉุกเฉิน 911



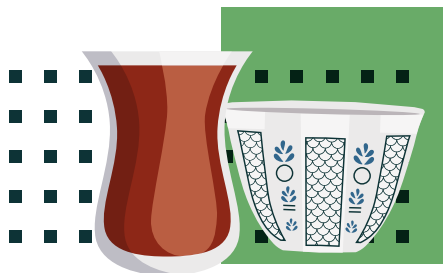
วัฒนธรรม

รู้จักกับวัฒนธรรมและสิ่งที่
ควรคาดหวังจากสภาพแวดล้อมใหม่ของคุณ

อาหารและเครื่องดื่มของชาอูตี

กาแฟอาหรับ (กาหว่าห์)

มักจะทำมาจากกระวาน
และหญ้าฝรั่นเล็กน้อย



อาหารประจำชาติ

อาหารจะแตกต่างกันไปตามภูมิภาคในชาอูตี
แต่ทุกชนิดใช้เครื่องปรุงรสและมีรสชาติจัดจ้าน
ที่คล้ายกัน



อาหารชาอูตีบางชนิด

ได้รับความนิยมทั่วทั้งจังหวัด อินทผาลัม

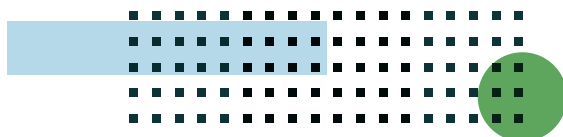
คือผลไม้ที่ได้รับความนิยมมากที่สุด

ในชาอูตี ดังนั้น อย่าลืมหลิ้มลองอินทผาลัมหลาย ๆ ชนิด!

เราไม่ทานหรือดื่ม

แอลกอฮอล์

แฮม หรือผลิตภัณฑ์จากหมู





ค่านิยมในครอบครัว

การทำงานกับครอบครัวในซาอุดีหมายความว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวแล้ว ครอบครัวซาอุดีมีขนาดใหญ่ (สมาชิก 3-5 คน)

เวลาครอบครัวของพวกเขาคือช่วงใด

โดยทั่วไปพวกเขาจะมีเวลาช่วงพระอาทิตย์ตกซึ่งพวกเขาจะดื่มกาแฟ อารั๊บ อินทผาลัม และขนมหวาน

พวกเขารวมตัวกันหรือไม่

ครอบครัวมักจะมารวมตัวกันในช่วงสุดสัปดาห์ (วันพฤหัสบดีถึง วันเสาร์) ดังนั้นเตรียมพร้อมสำหรับการรวมตัวทานอาหารกลางวันหรืออาหารเย็นการรวมตัวบางครั้งจะจัดขึ้นในกระท่อมบนภูเขา (รีสอร์ทตากอากาศที่มีพื้นที่เล่นสำหรับเด็ก)



โอกาสพิเศษและวันหยุด

มีหลายช่วงเวลาของปีที่ยี่สิบต่าง ๆ จะเปลี่ยนแปลงเล็กน้อย
(ควรเปลี่ยนกิจวัตรตามช่วงเวลา)

เดือนรอมฎอน

ในฐานะชาวมุสลิม ชาวซาอุดีอาระเบียตั้งแต่ช่วงรุ่งสางจนถึงพลบค่ำ
เวลาละศีลอด (ทานอาหารตอนพระอาทิตย์ตก) คือเวลาจัดเตรียม
โต๊ะอาหาร ในเดือนนี้ เตรียมตัวสำหรับการนอนดึก **สำหรับซูโฮร์**
(อาหารมื้อสุดท้ายก่อนการอดอาหาร)

เทศกาลละศีลอด (คุณจะรักเทศกาลนี้!)

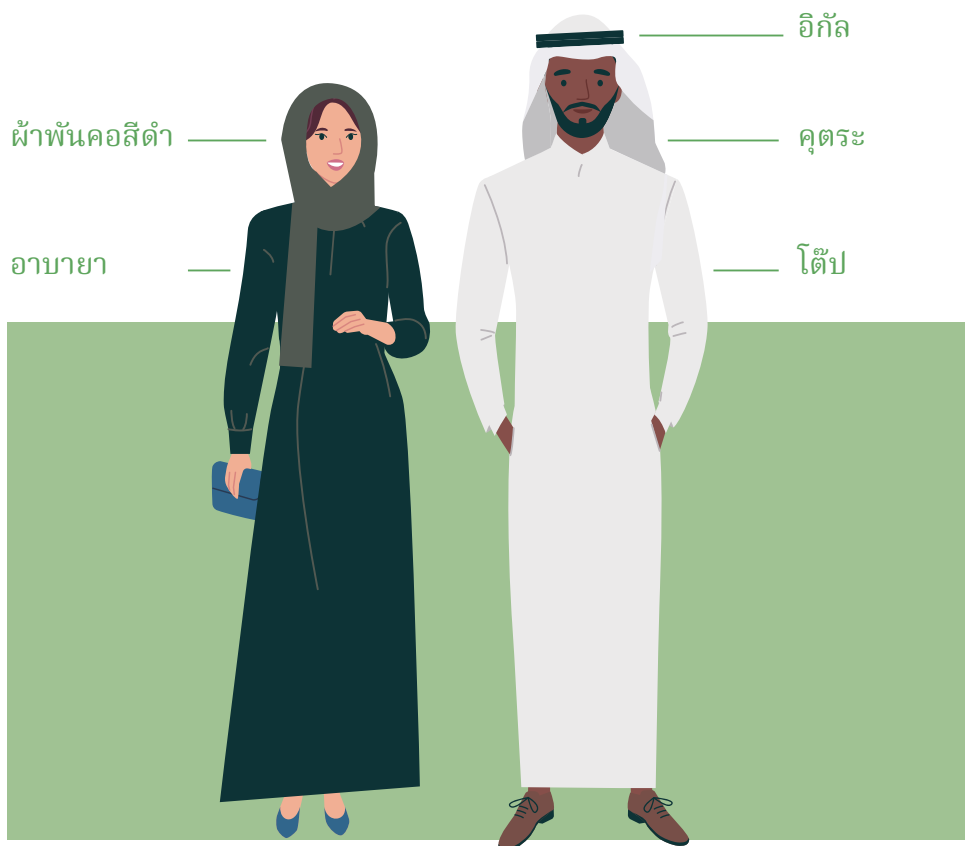
วันหยุดนี้หมายถึงการสิ้นสุดเดือนรอมฎอนครอบครัวจะมารวมตัวกัน
ในตอนเช้าหรือกลางคืนเพื่อพบปะกัน
เตรียมตัวสำหรับเสียงพลุ เพราะว่าเป็นช่วงเวลาสำหรับงานฉลอง

อีดิลอัฎฮา

กิจกรรมในวันหยุดนี้
มีความแตกต่างเล็กน้อย

ชุดทางการ

เสื้อผ้าทางการของชาอูดีสำหรับผู้ชายคือเครื่องแบบ ซึ่งประกอบด้วยซีมักหรือคุตระที่ใช้คลุมศีรษะด้านบนของคุตระคืออิกัลและโต๊ปซึ่งมีหลายชนิดและหลายสี สำหรับผู้หญิง จะสวมอาบายาและผ้าพันคอสีดำ



การทำงานในซาอุดีอาระเบีย

เริ่มต้นทำงาน

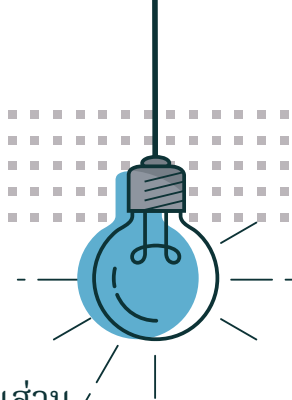
ในฐานะคนงานต่างชาติในประเทศ หน้าที่ของคุณมักเป็น การทำงานบ้าน ขึ้นอยู่กับความต้องการในครัวเรือนของนายจ้างของคุณ หน้าที่ของคุณอาจรวมถึงการดูแลเด็กหรือผู้สูงอายุหรือบุคคลที่มีความต้องการพิเศษ



อย่าลังเลที่จะพูดคุยเกี่ยวกับ

หน้าที่ของคุณและถามคำถามเมื่อมีข้อสงสัย
การมีทัศนคติในการทำงานที่ดีจะทำให้การทำงานกลายเป็นเรื่องสนุก!
การสร้างควมไว้วางใจและความสัมพันธ์ที่ดีกับ
นายจ้างของคุณจะทำให้คุณรู้สึกเหมือนอยู่ที่บ้าน

10 เคล็ดลับในการอาศัยอยู่กับ นายจ้างของคุณให้นานยิ่งขึ้น



รักงานของคุณ ยิ้มแย้ม และคิดบวก



เคารพพวกเขา ปฏิบัติต่อพวกเขาราวกับเป็นส่วน
หนึ่งของ ครอบครัวของคุณ



ไว้ใจ ซื่อสัตย์ และบอกหากคุณต้องการสิ่งใด



ขออนุญาตนายจ้างให้ทุกอย่างที่คุณต้องการหากคุณขอ
อย่างสุภาพ



แต่งกายอย่างถ่อมตน



ประพฤติอย่างเหมาะสม หลีกเลี่ยงการใช้เสียงดัง และ
ร้องเพลงเสียงดัง



ห้ามให้แขกเข้ามาโดยไม่ได้รับอนุญาต



ห้ามใช้โทรศัพท์บ้านในการติดต่อ
เพื่อน / ครอบครัวโดยไม่ได้รับอนุญาต



ห้ามใช้ของใช้ของนายจ้าง



ห้ามออกจากบ้านโดยไม่ได้รับอนุญาต



ห้ามถ่ายภาพนายจ้างของคุณ

เงื่อนไขของใบอนุญาตทำงาน



คุณสามารถทำงานในฐานะคนงานต่างชาติในประเทศเท่านั้น
คุณต้องไม่ก่อตั้งธุรกิจของตนเองในเวลาว่าง คุณไม่ควรมีส่วน
เกี่ยวข้องกับกิจกรรมผิดกฎหมายเช่น การโจรกรรม อาชญากรรม
การหลบหนี

**หากคุณละเมิดเงื่อนไขของใบอนุญาตทำงานคุณจะถูกห้ามไม่ให้เดิน
ทางกลับไปที่อาณาจักรและอาจพบกับบทลงโทษต่อไปนี้:**

กิจกรรมอาชญากร: ห้ามไม่ให้เดินทางกลับไปที่อาณาจักร
ตลอดชีวิต

การอาศัยอย่างผิดกฎหมาย: คุณจะถูกระเบิดเก็บค่าปรับ ควบคุมตัว
และ ส่งตัวกลับ

มีสถานะ “Huroob” และหลบหนี: ถูกห้ามไม่ให้เข้าประเทศ มีบท
ลงโทษ และ ค่าตัวในการส่งตัวกลับ

- ไม่รับสายโทรศัพท์ที่ไม่รู้จักจากผู้โทรที่ให้สัญญา กับคุณว่ามีข้อเสนอที่ดีกว่าหรือ
แนะนำให้คุณหลบหนี เนื่องจากจะทำให้คุณถูกห้ามไม่ให้เข้าประเทศ
- หลังจากเดินทางมาถึงท่าอากาศยานในซาอุดี ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณได้พบกับ
ตัวแทนหน่วยงานทางการ
- การตัดสินใจที่จะหยุดทำงานโดยไม่มีเหตุผลอาจทำให้ ถูกห้ามเข้าประเทศ 3 ปี

ระบบการคลี่คลายข้อพิพาท สำหรับพนักงานบริการในประเทศ

ระบบนี้สร้างขึ้นสำหรับคุณในกรณีที่เกิดการขัดแย้ง ซึ่งคุณสามารถขอคำปรึกษา
และส่งการเรียกร้องใหม่ได้

เรียนรู้วิธีการ:

-  ส่งการเรียกร้องใหม่
-  เข้าสู่ระบบพอร์ทัลออนไลน์ของกระทรวง
-  ยื่นการเรียกร้องค่าสินไหมทดแทน
-  ติดตามการเรียกร้องหรือให้ข้อมูลเพิ่มเติม

อันดับแรก

ส่งการร้องเรียนใหม่:

1- เข้าสู่ระบบพอร์ทัลกระทรวงทรัพยากรมนุษย์และการพัฒนาสังคม:

คุณสามารถเข้าถึงระบบด้วยหนึ่งในสองตัวเลือกนี้:

*** ชื่อผู้ใช้ รหัสผ่าน และรหัสยืนยัน

*** การเข้าถึงในประเทศแบบรวม

2- ไปที่พอร์ทัลของแต่ละบุคคล

3- ส่งคำขอการเรียกร้องใหม่โดยการคลิก

บริการ"ยื่นการเรียกร้องค่าสินไหมทดแทนสำหรับคนงานในประเทศ"

อันดับสอง

ขั้นตอนการเรียกร้องค่าสินไหมทดแทนใหม่:

1- ผ่านบริการ “ยื่นการเรียกร้องค่าสินไหมทดแทนสำหรับคนงานในประเทศ” ระบบจะแสดงหมายเลขคำขอการเรียกร้องและวันที่จดทะเบียนตามปฏิทินเกรกอเรียนและอิจเราะห์โดยอัตโนมัติ

2- ป้อนข้อมูลของคุณดังต่อไปนี้:



ระบุชนิดของโจทก์: พนักงานหรือเจ้าของธุรกิจ



ระบุฐานะของโจทก์: ผู้ว่าจ้างหรือเจ้าหน้าที่

3- หลังจากนั้น ระบบจะแสดงข้อมูลที่คุณต้องป้อน

4- เลือกเพื่อดำเนินการยื่นต่อ

5- ป้อนหมายเลขประจำตัวของจำเลย และระบบจะแสดง ข้อมูลต่อไปนี้:



ชื่อจำเลย



อาชีพ



เพศ



สัญชาติ



วันเกิด หากพบ

6- กดดำเนินการต่อเพื่อไปที่หน้าต่างการเรียกร้องซึ่งคุณสามารถเลือกการเรียกร้องจากจำเลย และคุณสามารถแนบ ข้อมูลเพิ่มเติมได้ หากจำเป็น

หมายเหตุ

สมมติว่าการเรียกร้องที่ดำเนินอยู่ ซึ่งคุณส่งก่อนหน้านี้

ในกรณีดังกล่าว การเรียกร้องใหม่จะถูกระงับไว้จนกว่าจะคลี่คลายการเรียกร้องก่อนหน้านี้เรียบร้อยแล้ว

ระบบการคัดลอกข้อพิพาท สำหรับพนักงานบริการในประเทศ



สุดท้าย

ติดตามการเรียกร้องที่มีอยู่

คุณสามารถติดตามกรณีของคุณได้:

- 1- คลิกบริการ “การเรียกร้องค่าสินไหมทดแทนสำหรับคนงานในประเทศ” ซึ่งระบบจะแสดงข้อมูลของการเรียกร้องที่ยื่นผ่าน หรือฟ้องร้องคุณ
- 2- ลงทะเบียนข้อแก้ตัวที่ไม่สามารถเข้าร่วมเซสชันได้โดยการ คลิกปุ่ม “บันทึกข้อแก้ตัว” และกรอก ข้อมูลข้อแก้ตัวและการส่ง



สิ่งที่ควรคาดหวังจาก นายจ้างของคุณ



นายจ้างต้องให้ Iqama ภายใน 90 วันนับจากที่คนงานมาถึงหลังจาก
ตรวจร่างการเรียบร้อยแล้ว

Iqama (หรือบัตร Mugeem) คืออะไร

ใบอนุญาตพักอาศัย ซึ่งเป็นหลักฐานสถานะทางกฎหมายในประเทศ
ของบุคคลที่ทำงานในต่างประเทศ อีกทั้งยังเป็นเอกสารยืนยันตัวตน
ที่ถูกต้องสำหรับทุกวัตถุประสงค์ และหากไม่มีใบอนุญาตนี้ บุคคลดัง
กล่าวจะไม่สามารถใช้บัญชีธนาคาร ATM ส่งเงินทางไปรษณีย์ รับการ
เชื่อมต่อ/เติมเงิน SIM มือถือ เดินทางไปต่างประเทศได้



มีอาหารให้



ให้คุณพักผ่อนเพียงพอ



จ่ายเงินเดือนให้คุณตรงเวลาทุกเดือน



นายจ้างของคุณต้องเปิดบัญชีธนาคารให้คุณและคุณจะได้รับเงินเดือน
ทางบัญชีนี้



สำหรับการโอนเงินระหว่างประเทศมีช่องทางออนไลน์และออฟไลน์ต่างๆ



หากต้องการเปิดบัญชีธนาคาร คุณต้องมี บัญชี Absher



นายจ้างของคุณไม่ควร



ไม่เก็บใบอนุญาตทำงานหรือหนังสือเดินทางของคุณไว้
นายจ้างของคุณไม่ควรเก็บหนังสือเดินทางของคุณหรือใช้เป็น
เงื่อนไขสำหรับการจ้างงานของคุณ



ไม่ใช่ข่มขู่หรือละเมิดสิทธิของคุณ นายจ้างของคุณไม่ควรข่มขู่
ทำร้ายคุณทั้งทางวาจาและร่างกาย



หากคุณประสบปัญหา ให้ติดต่อฝ่ายทรัพยากรบุคคลและการ
พัฒนาสังคมสายด่วนให้ความช่วยเหลือฟรี หมายเลข **19911**
และคุณจะได้รับ ความช่วยเหลืออย่างเหมาะสม

ความปลอดภัยในบ้าน

ข้อควรระวังความปลอดภัยทั่วไปรอบบ้าน



ความปลอดภัยจากไฟฟ้า



ขอให้ช่างของคุณสาธิตวิธีการใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าอย่างถูกต้องและปลอดภัย



ตรวจสอบว่าเครื่องใช้ไฟฟ้าปลั๊กและสายไฟอยู่ในสภาพดีก่อนใช้งาน



ปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าทั้งหมดและ ถอดปลั๊กออกจากเต้ารับไฟฟ้าบนผนังหลังการใช้งาน



ห้ามสัมผัสเครื่องใช้ไฟฟ้า สวิตช์ ปลั๊ก และจุดที่มีไฟฟ้าด้วยมือเปียก



ห้ามพยายามซ่อมแซมเครื่องใช้ไฟฟ้า



ห้ามเสียบปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้า กับเต้ารับไฟฟ้าเพียงแห่งเดียวมากเกินไป

ความปลอดภัยจากเปลวไฟ



เก็บกระดาดและวัตถุไวไฟให้ห่างจากเตา



อย่าปล่อยเตาและเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ใช้ความร้อนทิ้งไว้โดยไม่มีคนเฝ้า



ห้ามทิ้งถุงพลาสติก เสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว กระดาด หรือวัตถุไวไฟอื่น ๆ ไว้ใกล้กับเครื่องทำอาหาร หรือเปลวไฟ

จำไว้ว่าในกรณีที่เกิดไฟไหม้



ติดต่อฝ่ายการป้องกันพลเรือน (พนักงานดับเพลิง) 998



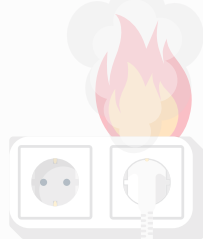
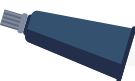
แจ้งนายจ้างของคุณและออกจากสถานที่ดังกล่าว



ปิดประตูเพื่อป้องกันไม่ให้ไฟลุกลาม



หลังจากไฟดับแล้ว ให้เปิดประตู และหน้าต่างทั้งหมดเพื่อระบายอากาศ



สวัสดิภาพส่วนบุคคล

ดูแลให้ตัวเองแข็งแรงและมีสุขภาพดี



ทานอาหารที่ดี



นอนหลับให้เพียงพอ



หยุดพักเมื่อคุณรู้สึกเหนื่อย



ทำงานตามความชอบเพื่อให้มีทัศนคติที่ดี



ทำสิ่งที่ทำให้คุณมีความสุข เช่น การติดต่อ ครอบครัว
ของคุณหลังจากทำงานบ้านเสร็จ



หากคุณรู้สึกไม่สบาย แจ้งให้นายจ้างของคุณทราบทันที



รักษาสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ดี

ขั้นตอนยอदनียมสำหรับการรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ดี
รายการตรวจสอบสุขอนามัยส่วนบุคคลนี้จะแสดงอุปนิสัยด้านสุขอนามัยที่ดีทั้งหมดที่คุณควรทำตามเพื่อให้มี ชีวิตที่มีสุขภาพแข็งแรง



อาบน้ำเป็นประจำ



แปรงฟัน



สวมใส่เสื้อผ้าสะอาดทุกวัน



ซึักฟ้่าฟู้ที่นอนเป็นประจำ



ตัดเล็บ



ปิดปากด้วยกระดาษชำระขณะไอหรือจาม



ล้างมือด้วยสบู่

สุขอนามัยในห้องครัว

รายการตรวจสอบสำหรับสุขอนามัยส่วนบุคคลในห้องครัว

✓	ผ้ากันเปื้อนสะอาด
✓	ตาข่ายเก็บผม/หมวก
✓	เสื้อผ้าสะอาด
✓	เล็บมือสั้นและสะอาด
✓	หลีกเลี่ยงการสัมผัสจมูก ปาก เส้นผม และผิวหนังระหว่าง การจัดเตรียมอาหาร
✓	ห้ามไอหรือจามใส่อาหารโดยตรง
✓	ล้างมือหลังจากไอหรือจาม
✓	หลีกเลี่ยงการสวมเครื่องประดับขณะจัดการและจัดเตรียมอาหาร
✓	ปิดแผลหรือรอยบาดบนมือหรือแขนทั้งหมดให้มิดชิดด้วยผ้าพันแผลกันน้ำสีขาว
✓	สวมถุงมือแบบใช้แล้วทิ้งหากมีแผนบนมือเปลี่ยนถุงมือทั้งสองข้างและผ้าพันแผลเป็นประจำ

สุขอนามัยในห้องครัว

ดาข่ายเก็บผม/
หมวก

ผ้ากันเปื้อน
สะอาด

เสื่อผ้า
สะอาด

เล็บมือสั้น
และสะอาด

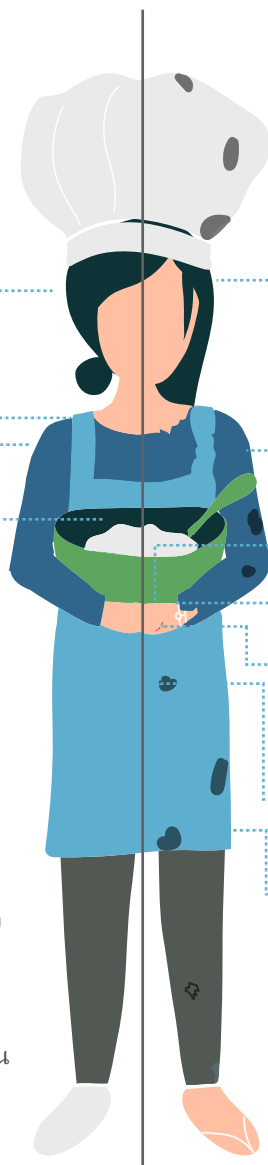
หลีกเลี่ยงการสัมผัสผัสดูด ปาก
เส้นผม และผิวหนัง
ระหว่างการจัดเตรียมอาหาร

ห้ามไอหรือจามใส่อาหาร
โดยตรงล้างมือหลังจากไอ
หรือจาม

หลีกเลี่ยงการสวมเครื่องประดับ
ขณะจัดการและจัดเตรียมอาหาร

ปิดแผลหรือรอยบาดบน มือหรือแขน
ทั้งหมดให้มิดชิดด้วย ผ้าพันแผลกันน้ำ
สีสว่าง

สวมถุงมือแบบใช้แล้วทิ้ง หากมีแผนบน
มือ เปลี่ยนถุงมือทั้งสองข้างและผ้า
พันแผลเป็นประจำ



เส้นผมหลุด
ออกมาด้านนอกหมวก

เสื่อผ้าสกปรก

เล็บยาว

แหวน

แผลเปิด
/แผลมีเลือดออก

ไม่สวมถุงมือ

ผ้ากันเปื้อน
สกปรก

กฎในห้องครัว



ถอดนาฬิกาข้อมือ
แหวน ...ฯลฯ



ล้างมือก่อนทำงาน



รวบผมไว้ในหมวก



สวมถุงมือ



ใช้ผ้ากันเปื้อน



ทำความสะอาดหลังจากทำ
งานเรียบร้อยแล้ว

เคล็ดลับความปลอดภัยในห้องครัว:
ขั้นตอนที่คุณควรทำในกรณีเกิดเหตุ



เปิดประตูและหน้าต่าง



ห้ามเปิดไฟ

คู่มือ CPR

การใช้ขั้นตอน CPR กับบุคคลที่ไม่หายใจสามารถช่วยยื้อชีวิตพวกเขาได้จนกว่าบริการฉุกเฉินจะมาถึง

ด้านล่างคือคู่มือภาพทีละขั้นตอนในการทำ CPR



ใช้ CPR เมื่อผู้ใหญ่ไม่หายใจหรือเมื่อพวกเขาหายใจหอบเป็นระยะ ๆ และเมื่อพวกเขาไม่ตอบสนองต่อคำถามหรือตะโกนที่โหด
ในกรณีของเด็กและทารก ให้ใช้ CPR เมื่อพวกเขาหายใจผิดปกติและ
ไม่ตอบสนอง

คู่มือ CPR

ตรวจสอบว่าพื้นที่ปลอดภัย แล้วทำตาม ขั้นตอน CPR พื้นฐานต่อไปนี้

- 1 ติดต่อ 997 หรือขอให้ผู้อื่นช่วย
- 2 จัดให้ผู้ป่วยนอนหงายและเปิดช่องทางเดินหายใจ
- 3 ตรวจสอบการหายใจ หากผู้ป่วยไม่หายใจ ให้เริ่มต้นทำ CPR
- 4 กดที่หน้าอก 30 ครั้ง
- 5 เป่าลมเข้าปอดสองครั้ง
- 6 ทำซ้ำจนกว่ารถพยาบาลจะมาถึง

ด้านล่างคือขั้นตอนการกดหน้าอก



คู่มือในบ้าน

เพื่อช่วยเหลืองานบ้าน ต่อไปนี้คือรายการ
ตรวจสอบที่ยอดเยี่ยม



ห้องสุขา

- ☒ ทำความสะอาดพื้น เคาน์เตอร์
- ☒ เปลี่ยนผ้าเช็ดมือ
- ☒ เปลี่ยนกระดาษชำระ



เคาน์เตอร์/อ่างล้างมือ

- ☒ เช็ดเคาน์เตอร์
- ☒ เช็ดก๊อกน้ำ
- ☒ เช็ดอ่างล้างมือ
- ☒ ทิ้งผ้าเช็ด



กระຈก

- ☒ ฉีดน้ำยาบนกระຈก
- ☒ เช็ดรอย/คราบทั้งหมด
- ☒ เช็ดสวิตช์ไฟ
- ☒ เช็ดลูกบิดประตู



ภายในห้องสุขา

- ☒ ทำความสะอาดหัวฉีด
- ☒ ขัดโถสุขา
- ☒ กัดน้ำ



ชยะ

- ☒ ผูกถุงเก่า
- ☒ นำชยะไปทิ้งในถุงใหญ่
- ☒ เปลี่ยนถุง



พื้น

- ☒ กวาดพื้น
- ☒ พ่นน้ำยาลงบนพื้น
- ☒ เช็ดรอย/คราบทั้งหมด



ด้านนอกห้องสุขา

- ☒ ด้านบน
- ☒ ที่จับ
- ☒ ที่นั่ง
- ☒ ใต้ที่นั่ง
- ☒ ขอบ
- ☒ ด้านล่างและด้านข้าง
- ☒ ทิ้งผ้าเช็ด



ความปลอดภัยจากผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด

- ☒ หลีกเลี่ยงการผสมผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด!
- ☒ สวมถุงมือขณะทำความสะอาด



รายการตรวจสอบการจัดเตียง

วิธีการจัดเตียงที่สมบูรณ์แบบ



หมอน

ใช้มือสับตรงกลางเพื่อให้ขนนกกระจายตัวออก
พับครึ่งแล้วใส่เข้าไปในปลอกหมอน
จากด้านนอก จับมุมหนึ่งของหมอน ดึง ปลอกหมอนลง
วางแยกไว้



ผ้าปูที่นอน

ใช้ผ้าปูที่นอนสีสว่างเรียบ
เก็บชายฝั่งหัวเตียงและปลายเตียง
ที่แต่ละมุม ยกขึ้นให้เป็นรูปสามเหลี่ยม
ดึงให้ตึงและเก็บไว้ใต้ที่นอน



ผ้าคลุมเตียง

เก็บชายฝั่งปลายเตียง ปล่อยชายด้านข้างไว้
พับด้านบนของผ้าคลุมลงมาหกถึงแปดนิ้ว



ผ้านวม ตอนที่ 1

พับครึ่งผ้านวม
โดยให้ด้านเปิดอยู่ฝั่งหัวเตียง
พับผ้านวมเหมือนกับ
ภาพสะท้อนและวางไว้ที่ปลายเตียง



ผ้านวม ตอนที่ 2

จับผ้านวมที่มุมขวาล่าง ดึงไปที่
มุมขวาของผ้าคลุมที่นอน
ทำเช่นเดียวกันทางด้านซ้าย
จัดผ้าคลุมที่นอนให้เข้าที่
ดึงให้คลุมผ้านวมทั้งหมด

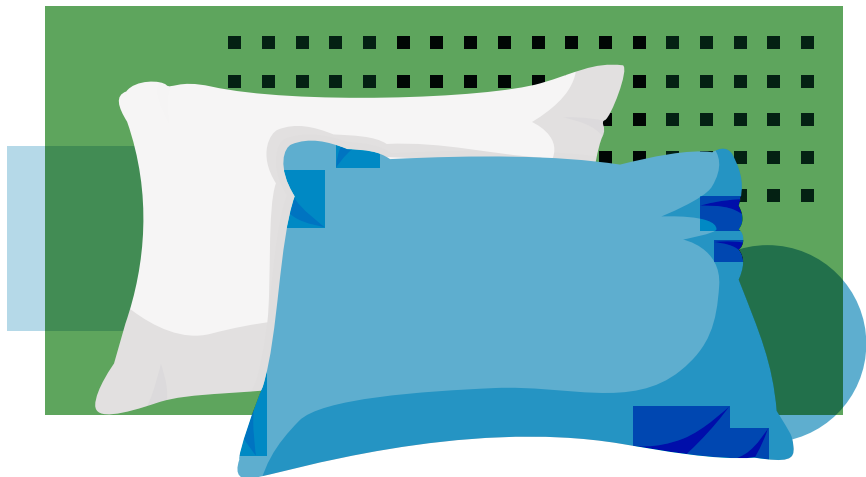


สุดท้าย

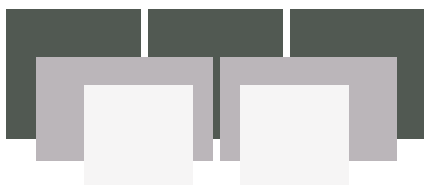
ไม่ต้องเก็บชายผ้านวม ดึงให้ตึง และปล่อยมุม
วางหมอนทับและจัดตำแหน่ง



การจัดหมอน



คิง



ควีน



เดี่ยว/แฝด



คำแนะนำและเคล็ดลับสำหรับห้องซักผ้า

การซัก

สิ่งแรกที่ต้องระบุก็คือรอบที่คุณควร ใช้ การใช้อุณหภูมิ น้ำ ระดับการเชียวหรือระยะเวลาของรอบที่ไม่เหมาะสมอาจทำให้เกิดความเสียหายถาวร ต่อเสื้อผ้าได้

แม้ว่าเครื่องซักผ้าจะไม่มี การตั้งค่าการปั่นแบบเบาหรืออ่อนโยน คุณก็สามารถทำตามเงื่อนไขเหล่านี้ได้ด้วยตนเอง โดยการเลือก การตั้งค่าการปั่น อุณหภูมิ และการเชียว



รอบการปั่นแบบเบาเกี่ยวข้องกับการทำให้ผ้าเย็นลงหรือล้างด้วยน้ำเย็นก่อนที่จะปั่นช้าลงเพื่อป้องกันรอยยับใหม่ระหว่างรอบการปั่น



การตั้งค่าแบบอ่อนโยนหรือถนอมผ้าเกี่ยวข้องกับความเร็วและ/หรือระยะเวลาในการปั่นที่ช้าลง พร้อมกับลดการเชียว เพื่อป้องกันความเสียหายต่อเสื้อผ้าของคุณ

คำแนะนำและเคล็ดลับสำหรับห้องซักผ้า

การซัก

รอบ

ปกติ

ปั่นแบบเบา

ถนอมผ้า

อื่น ๆ

ห้ามซัก

ซักด้วยมือ

อุณหภูมิ

เย็น

30

85°F

อุ่น

40

105°F

ร้อน

50

120°F

60

140°F

70

160°F

95

200°F





การตั้งค่าเครื่องซักผ้า



ทั่วไป/ปกติ

น้ำร้อนและ ปั่นเร็ว

- ใช้สำหรับผ้าขาว
- น้ำร้อนกว่า = ซักดี คราบสกปรก และ แบคทีเรียได้ดีกว่า
- อาจทำให้สีผ้า ซีดลงได้



ปั่นแห้งด้วยระดับการป็นแบบเบา

น้ำอุ่น ล้างด้วยน้ำเย็น ปั่นแบบอ่อนโยน

- ใช้วิธีนี้สำหรับ ผ้าสี
- คิดว่า "การปั่นแห้ง" หมายถึง เสื้อผ้าชุดโปรด ในตู้เสื้อผ้าของคุณ



ถนอมผ้า

น้ำเย็น ปั่นเบา

- ใช้วิธีนี้สำหรับ ผ้ายัดหรือผ้าบอบบาง
- การปั่นที่รุนแรง และน้ำอุ่น/ร้อน อาจทำให้ผ้าที่บอบบางเสียหายได้



น้ำเย็น

65°F - 75°F

- เหมาะสำหรับผ้า สีเข้มและบอบบาง
- ป้องกันสีซีดและ ความเสียหาย

น้ำอุ่น

85°F - 105°F

- เหมาะสำหรับผ้า สีงคราเซห์และผ้าสี
- ป้องกันสีซีดและ ความเสียหาย

น้ำร้อน

120°F - 140°F

- สำหรับผ้าขาว เช่น ผ้าผ้าย ดุงเท้า และผ้าปูที่นอน
- น้ำอุ่นช่วยให้ผ้าขาว ดูสว่างขึ้นและซักดี แบคทีเรีย



การซักด่วน/ปั่นเร็ว

การซักด่วนปริมาณน้อย

- มีประสิทธิภาพสำหรับ ผ้าที่มีคราบสกปรกเล็กน้อย



การตั้งค่าเครื่องอบผ้า



การอบแห้งแบบตั้งเวลา
ทำงานตามระยะเวลาที่ตั้งเลือก

- อาจใช้พลังงานมากกว่าปกติ หากไม่ได้ตรวจสอบ
- มักจะไม่มีการป้องกันรอยยับหรือการลื่นผ้า การอบแห้ง - ตรวจสอบเพื่อหลีกเลี่ยงรอยยับ!



การอบแห้งอัตโนมัติ
ปรับความยาวของรอบตามระดับความแห้งของผ้า

- ใช้พลังงานน้อยกว่าการอบแห้งแบบตั้งเวลา
- มีแนวโน้มที่จะทำให้ผ้าเสียหายจากการอบแห้งนานเกินไปน้อยลง



ปกติ/หนัก
การตั้งค่าที่รวดเร็วและร้อนที่สุด

- เหมาะสำหรับผ้าขาว/ผ้าสีอ่อน
- การซักด้วยน้ำร้อนและอบแห้งแบบปกติ/หนักจะทำให้ผ้าหดตัว



ปั่นแบบเบา
สำหรับผ้าที่มีความอ่อนนุ่มจะป้องกัน สีซีดและความเสียหาย

- อาจใช้พลังงานมากกว่าที่รวดเร็ว (แม้ว่า ประสิทธิภาพจะต่ำ) ในการรีดผ้า
- การใช้การตั้งค่านี้กับผ้าอบบางอาจทำให้ผ้าเสียรูปและเสียหายได้



ถนอมผ้า
สำหรับผ้าอบบาง: ความร้อนต่ำและการอบแห้งที่ช้ากว่า

- มีประสิทธิภาพต่ำกว่าการตั้งค่าอื่น ๆ เนื่องจาก ใช้ความร้อนต่ำ เวลาอบแห้งจึงเพิ่มขึ้น
- การใช้การตั้งค่านี้สำหรับผ้าที่ไม่บอบบาง จะเพิ่มเวลาอบแห้งและค่าไฟ



ลมเป่า
ไม่มีความร้อน: ลู่อากาศอุณหภูมิห้องและ ปั่นผ้า

- สำหรับผ้าใยพู่กันนั้น ไม่สามารถใช้ออบแห้งได้
- การค่านี้สามารถทำให้ผ้าย่นสีซีดอ่อนแอลงได้
- ผ้าแห้งสะอาดเท่านั้นที่ปลอดภัยจากการตั้งค่านี้ - ใส่แผ่นหนีผ้าชนิดกันกระแทกเพื่อป้องกันสีและกลิ่น ซักใหม่



ป้องกันรอยยับ
ปั่นผ้าเป็นระยะ ๆ เพื่อป้องกัน รอยยับ

- รอบนี้มีไว้สำหรับการป้องกันรอยยับ ไม่สามารถใช้สำหรับการอบแห้ง
- การตั้งค่านี้จะช่วยให้ผ้าที่มีรอยยับอยู่แล้วเรียบขึ้น



รีดง่าย
อบผ้า ตามด้วยการปั่น ที่ไม่มีความร้อน ช่วยลดรอยยับ

- เหมาะสำหรับผ้าที่มีรอยยับ/รอยพับเล็กน้อย: รอบนี้จะไม่ให้ผลลัพธ์เหมือนกับ การรีดผ้าจริง

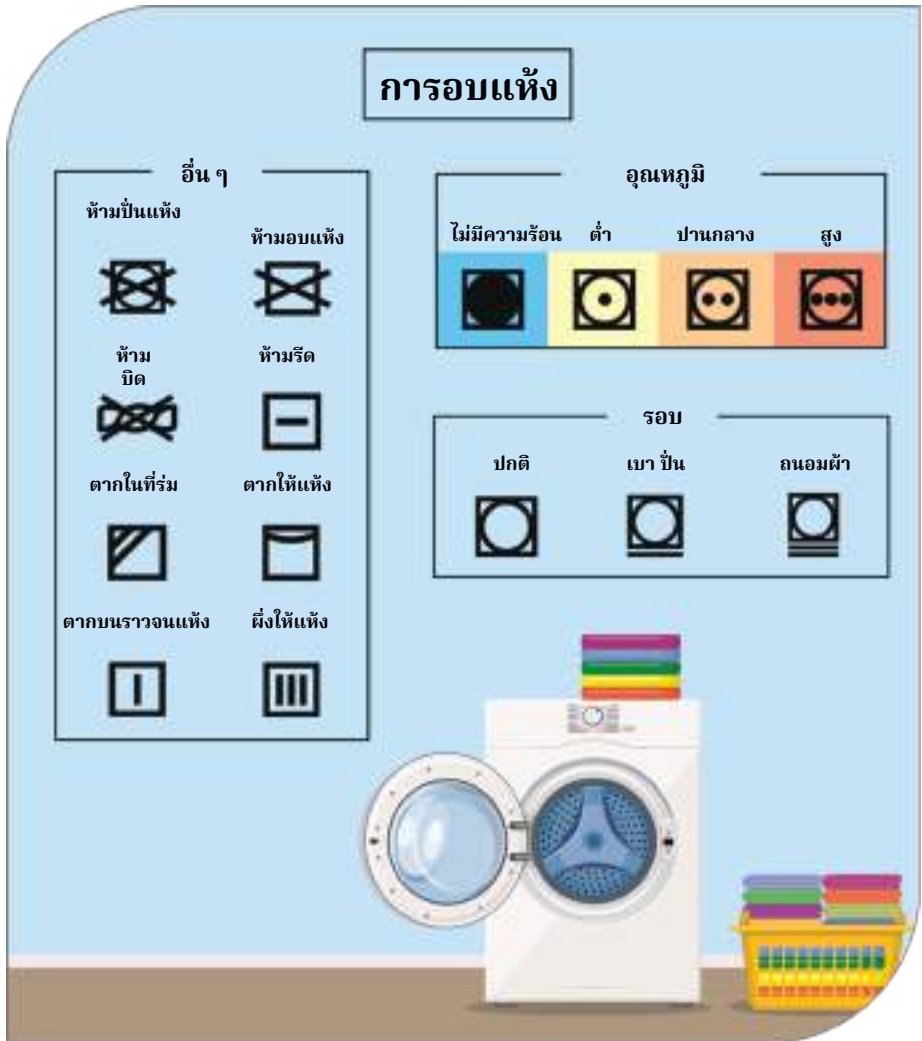


อบแบบชื้น
ใช้พลังงานการอบแห้งปล่อยความชื้นในผ้าทำให้รีดได้ง่ายขึ้น

- รีดผ้าทันทีที่พร้อม การมีผ้าไว้ในเครื่องอบผ้าขณะเปียกชื้นเล็กน้อย อาจทำให้ผ้าเหม็นอับได้



คำแนะนำและเคล็ดลับสำหรับห้องซักผ้า



แท็กอื่น ๆ



แท็กอื่น ๆ

นอกเหนือจากสัญลักษณ์การซักและการอบแห้ง คุณอาจพบแท็กเหล่านี้บนฉลากเสื้อผ้าของคุณ หาก你不แน่ใจว่าจะเสื้อผ้าชิ้นใดสามารถรีด ซักแห้ง หรือฟอกขาวได้หรือไม่ คุณสามารถอ้างอิงจากฉลากได้ตลอดเวลา!

คำศัพท์ชาอูดีอาระเบีย ที่คุณต้องรู้!



สวัสดี	(السلام عليكم)	Alsalam Alykoum
อรุณสวัสดิ์	(صباح الخير)	Sabah Al-Khair
สบายดีไหม	(كيفك؟)	Kaifk?
ฉัน	(أنا)	Ana
ฉันต้องการ	(أنا ابغى)	Ana Abgha
เงินเดือน	(راتب)	Ratib
เงิน	(فلوس)	Faloos
งาน	(شغل)	Shoughel
นอนหลับ	(نوم)	Nowm
สะอาด	(نظيف)	Natheef
สกปรก	(وصخ)	Wasakh
พูดคุย	(كلام)	Kalam
จาน	(صحن)	Sahan
ส้อม	(شوكة)	Shoukah
อาหาร	(أكل)	Akal
น้ำ	(مويه)	Mowyah

คำศัพท์ชาอูดีอาระเบีย ที่คุณต้องรู้!



อาหารเช้า	(فطور)	Fatoor
อาหารกลางวัน	(غداء)	Ghada
อาหารเย็น	(عشاء)	Asha'
ป่วย	(تعبان)	Ta'aban
ผ้าเช็ดตัว	(فوطه)	Fowtah
เวลา	(وقت)	Wagat
เช้า	(صباح)	Sabah
บ่าย	(عصر)	Asir
พระอาทิตย์ตก	(مغرب)	Maghreb
กลางคืน	(ليل)	Leil
พลบค่ำ	(فجر)	Fajir
ผู้ชำระเงิน	(صلاة)	Salah
ดี	(كويس)	Keywais
พี่น้องผู้หญิง	(أخت)	Okht
พี่น้องผู้ชาย	(أخو)	Okhou
ลาก่อน	(مع السلامة)	Ma AlSalamah

مساند
MUSANED



ขอบคุณ