

คาราโอเกะ / ไนต์คลับ



อย่าดื่มเครื่องดื่มแก้วเดียวกัน

ทั้งสาวให้บริการและแขกใช้ใบโครโฟนแยก
กันและจะมีการเปลี่ยนชุดใบโครโฟนใหม่ทุกครั้ง

ให้บริการแขกเพียงคนเดียวในเวลาเดียวกัน

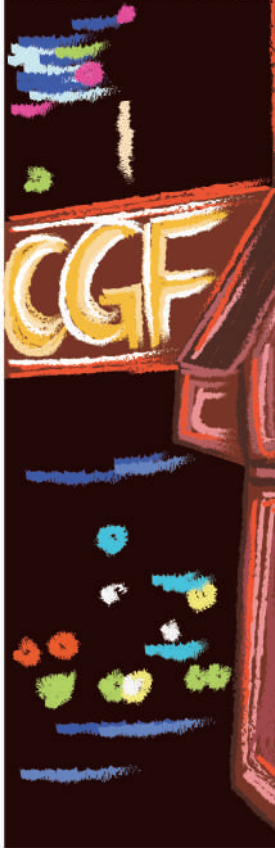
ผลิตกันเกินชั่วโมงกับสาวให้บริการคนอื่น ๆ
และหลีกเลี่ยงการสัมผัส



คาราโอเกะ
/
ไนท์คลับ



ผู้ขายบริ
การทาง
เพศข้างถนน



- ใส่ใจในการรวบรวมข้อมูลจำกัด
และหลีกเลี่ยงสถานที่แออัด



- อย่าเข้าใกล้พื้นที่ที่มีความเสี่ยงสูง
เช่น ตลาดสด และตลาดสัตว์ปีกมีชีวิต



- บทกวีของถนนอาจมีคุณนับน้ำลายหรือทิ้งหน้ากาก
หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีการสุขาภิบาลไม่ดีเช่นถังขยะ
และมูบ
- คุณสามารถนำสเปรย์ฆ่าเชื้อมาทำความสะอาดเสื้อผ้า
หลังจากสัมผัสสิ่งของบนถนนได้



ห้องพักบริการทางเพศแบบหนึ่งต่อหนึ่ง

Full service / \$480
Whol Package
Full service / \$688
Whol Package + massage \$388
Massage + ctm
Corno in mouth
Massage + \$488
breas sex
Uniform & Silk socks
\$150 temptation

Uniform &
Silk Socks
Temptation

Full
Whol
Full
Pack
Mass
breas

ห้องพักบริการทางเพศแบบหนึ่งต่อหนึ่ง

- หลังจากแขกเข้าห้องแล้วให้จัดให้แขกอาบน้ำก่อน

- เตรียมไม้แขวนเสื้อหรือกล่องพลาสติกสำหรับแขวนหรือใช้กันนอนแบบใช้แล้วทิ้ง



- ใช้ถังขยะที่มีฝาปิดเพื่อกำจัดสิ่งคัดหลั่ง เช่น กระดาษทิชชู ถุงยางอนามัยกันนอน เป็นต้น

- ให้บริการเครื่องดื่มแบบบรรจุห่อแยก



- ใช้สารฟอกขาวเมื่อมีการไหลเวียนของอากาศดีเท่านั้น

- ทำความสะอาดแผ่นกรองฝุ่นของเครื่องปรับอากาศบ่อย ๆ



- ดึงน้ำสะอาดเข้าไปในแผงกันอากาศรูปตัว U ของท่อระบายน้ำอย่างสม่ำเสมอ

- แอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อ: เก็บให้ห่างจากเครื่องใช้ไฟฟ้าและเตาไฟเมื่อใช้และวางให้แห้งที่อุณหภูมิที่ต่ำสุดโดยสุญญากาศ คุณสามารถเทน้ำลงไปเพื่อเจือจางเพื่อไม่ให้เกิดไฟไหม้



ร้านนวดผดุง

ชาวน่า

สปาเท้า

C

C

S

P

A

Reger
Spa

MOODY
นวดเท้า



ร้านนวดกดจุด

ชาวน้ำ

สปาเท้า

- ฉลาดอุปกรณ์ทำความสะอาด น้ำมันหล่อลื่น และน้ำมันนวดเพื่อหลีกเลี่ยงความลื่นและการนำไปใช้ในทางที่ผิด



- สามารถใช้ถุงมือแบบใช้แล้วทิ้ง

- ใช้พรมฆ่าเชื้อโรค



- ข้างเชื้อรองเท้าของแขกด้วยแอลกอฮอล์



- เปลี่ยนและซักผ้าเช็ดเท้าและเสื้อคลุมอาบน้ำ ฯลฯ ที่แขกใช้



- เตรียมสถานที่สำหรับใส่เสื้อผ้าให้แขกแต่ละคน (เช่น กล่องพลาสติก)

ในระยะยาวจะมีภาวะ "ความเหนื่อยล้าจากการแพร่ระบาดของ"
อยู่เสมอและเราสามารถดำเนินการใน 4 ด้านต่อไปนี้เพื่อให้เกิดความ
สมดุลทางร่างกายและจิตใจและสุขภาพ

ด้านร่างกาย

- นอนหลับให้เพียงพออย่างน้อยแปดชั่วโมงสามคืนต่อสัปดาห์
- รับประทานอาหารที่สมดุลบริโภคโปรตีนทุกวัน และรับประทานผักและผลไม้ที่เหมาะสมเพื่อดูดซึมไฟเบอร์และวิตามิน



8hrs

ด้านจิตใจ

- ออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายทุกวันเช่นวิธีการหายใจและวิธีผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่าง ๆ
- อ่านบทความสร้างแรงบันดาลใจหรือซีรีส์สัปดาห์เพื่อสร้างคุณค่าเชิงบวก



ด้านสังคม

- ระบายความกังวลไปยังครอบครัวและเพื่อนที่ไว้วางใจรับบริการให้คำปรึกษาเมื่อจำเป็นเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด
- คบกับเพื่อนที่มองโลกในแง่ดีเพื่อดูดซับพลังบวก



ด้านจิตวิญญาณ

- พัฒนาศักยภาพการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 10 นาที
- สำรวจความสนใจและความชอบส่วนตัวของคุณและกำหนดเวลาที่ได้อยู่กับตนเอง



นอกจากนี้คุณยังสามารถตรวจสอบสถานะสุขภาพจิตของคุณได้โดยการวนตัวเลขที่แสดงถึงตัวคุณใน
สองสัปดาห์ที่ผ่านมาและวิเคราะห์คะแนนรวมหลังจากทำเสร็จ

	ตลอดเวลา	เป็นส่วนใหญ่	มากกว่าครึ่ง ของเวลา	น้อยกว่าครึ่ง ของเวลา	บางครั้ง	ไม่เคย
ฉันรู้สึกมีความสุขและจิตใจเบิกบาน	5	4	3	2	1	0
ฉันรู้สึกสงบและผ่อนคลาย	5	4	3	2	1	0
ฉันรู้สึกเต็มไปด้วยพลังและมีชีวิตชีวา	5	4	3	2	1	0
เมื่อตื่นนอนจะรู้สึกสดชื่นและพักผ่อน ให้เพียงพอ	5	4	3	2	1	0
ชีวิตประจำวันของฉันเต็มไปด้วยส งที่น่าสนใจ	5	4	3	2	1	0

คะแนนของคุณ : _____

ภาวะสุขภาพจิตของคุณ

0-1 นานหรือ 0-12 นาน:
ต้องขอความช่วยเหลือ กรุณาติดต่อเรา.



คะแนนรวม 13-25: ทรงตัวและมีสภาพจิตใจดี



แหล่งที่มา

แนวทางปฏิบัติด้านสุขภาพของเว็บไซต์พิเศษ COVID-19 ของรัฐบาลฮ่องกง

<https://www.coronavirus.gov.hk/chi/health-advice.html>

โครงการจี้กักตักกลับข้อเหยียนสุขภาพจิตสตรี

<https://www.jcwow.org>

มาตรฐานระดับขององค์การอนามัยโลก (WHO5)

<https://www.psykiatri-regionh.dk/who-5/who-5-questionnaires/Pages/default.aspx>

ผู้จัดทำ :

Action for REACH OUT



วิธีการสนับสนุน



สายด่วนฉุกเฉิน 24 ชม 2770 1002

(22:00 – 09:00 ให้การสนับสนุนในกรณีฉุกเฉินเท่านั้น)

ห้องสมุดแหล่งข้อมูลออนไลน์ AFRO



ห้องใยคุณ



afrocareu



afrocareu

ข้อจำกัดความรับผิดชอบทางกฎหมาย

เอกสารนี้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นข้อมูลและจุดประสงค์ในการศึกษาเท่านั้นและไม่สามารถใช้แทนคำแนะนำทางคลินิกการวินิจฉัยหรือการรักษาโดยแพทย์ได้ หากคุณมีข้อกังวลด้านสุขภาพหรือทางการแพทย์
ย่อกลุ่มจะปรึกษาแพทย์ที่ให้คุณสมบัติเฉพาะ
Action for REACH OUT (AFRO) พยายามที่จะให้ข้อมูลที่ปัจจุบันและถูกต้องที่สุด แต่ไม่รับประกันใด ๆ เกี่ยวกับความถูกต้องของข้อมูลหรือความเหมาะสมของข้อมูล
ความสูญเสียหรือความเสียหายใด ๆ ที่เกิดขึ้นเป็นผลมาจากข้อมูลนี้ให้ไว้ในใบรับรองนี้