คำนำ

สถานการณการแพรระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด 19 (CoronavirusDisease 2019 (COVID-19) มีการระบาดในวงกวาง องคการอนามัยโลก (WHO) ไดประกาศใหโรคโควิด 19เปนภาวะฉุกเฉินทางสาธารณสุขระหวางประเทศ (Public Health Emergency of International Concern)โดยแนะนำใหทุกประเทศเรงรัดการเฝาระวังและปองกันความเสี่ยงจากโรคโควิด 19 สำหรับประเทศไทยพบผูปวยและผูเสียชีวิตเพิ่มขึ้นอยางตอเนื่อง และมีโอกาสขยายวงกวางขึ้นเรื่อย ๆ โดยเฉพาะอยางยิ่งแนวโนมที่จะเกิดการแพรระบาดในสถานศึกษา ดังนั้น การสรางความตระหนัก รูเทาทัน และเตรียมความพรอมในการรับมือกับการระบาดของโรคอยางมีประสิทธิภาพ จึงมีความจำเปนอยางยิ่งเพื่อลดความเสี่ยงและปองกันไมใหสงผลกระทบตอสุขภาพนักเรียน ครูผูสอน และบุคลากรทางการศึกษา อันเปนทรัพยากรที่สำคัญในการขับเคลื่อนและพัฒนาประเทศในอนาคต

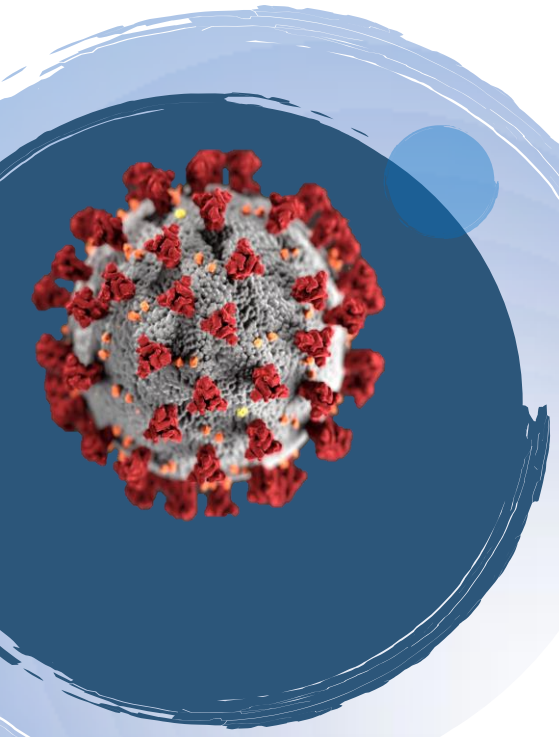
สำหรับโรงเรียนเบญจลักษ์พิทยาในการปองกันการแพรระบาดของโรคโควิด 19 เพื่อเป็นแนวทางในปฏิบัติในการปองกันการแพรระบาดของโรคโควิด 19 อยางตอเนื่องโดยเน้น ความสอดคลองกับบริบทของสถานศึกษาและเอื้ออำนวยใหเกิดการปฏิบัติงานไดอยางมีประสิทธิภาพ เพื่อใหนักเรียนและบุคลากรในสถานศึกษาสามารถดำรงชีวิตอยูไดอยางปลอดภัย โดยมีสาระสำคัญ ประกอบดวยองคความรูเบื้องตนเกี่ยวกับโรคโควิด 19 แนวปฏิบัติสำหรับบุคลากรในสถานศึกษา ไดแก ผูบริหาร เจาของสถานศึกษา ครู ผูดูแลนักเรียน นักเรียนผูปกครอง และแมครัว ผูจำหนายอาหาร ผูปฏิบัติงานทำความสะอาด การจัดการดานอนามัยสิ่งแวดลอมบริเวณตาง ๆ ของสถานศึกษา มาตรการปองกันการแพรระบาดของโรคโควิด 19 และสื่อความรอบรูดาน
สุขภาพนักเรียน ตลอดจนขั้นตอนการดำเนินงานคัดกรองและสงตอแบบประเมินตนเองสำหรับสถานศึกษา แบบประเมินตนเองสำหรับนักเรียน แบบบันทึกการตรวจคัดกรองสุขภาพสำหรับนักเรียน การจัดการเรียนการสอนเปนตน

คณะผูจัดทำ มุงหวังให “คูมือการปฏิบัติในการปองกันการแพรระบาดของโรคโควิด 19 ฉบับนี้เป็นประโยชน์ต่อทุกท่านเพื่อป้องันการระบาดของของโรคโควิด 19

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

	หน้า
มารู้จักโควิค-19 กันเถอะ	3
มาตรการการเตรียมความพร้อมก่อนเปิดภาคเรียน	5
ประกาศโรงเรียนเบญจลักษ์พิทยา	6
มาตรการการป้องกันโควิ-19 ของโรงเรียนเบญจลักษ์พิทยา	8
การกักตัว 14 วัน	9
คำแนะนำสำหรับผู้บริหาร ครู และบุคลากร	11
คำแนะนำสำหรับนักเรียน	12
คำแนะนำสำหรับผู้ปกครองและผู้ดูแลเด็ก	13
วิธีการล้างมือ	14
แนวทางการให้สุขศึกษาในแต่ละระดับชั้น	15
สุขศึกษาด้านสุขภาพจิต	17
NEW NORMAL วิธีการป้องกันไวรัสโควิ-19	18





มารู้จักโควิด -19 กันก่อน

ไวรัสโคโรนา หรือโควิด-19 คืออะไร ?

ไวรัสโคโรนา (Coronavirus) เป็นไวรัสที่ถูกพบครั้งแรกในปี 1960 แต่ยังไม่ทราบแหล่งที่มาอย่างชัดเจนว่ามาจากที่ใด แต่เป็นไวรัสที่สามารถติดเชื้อได้ทั้งในมนุษย์และสัตว์ ปัจจุบันมีการค้นพบไวรัสสายพันธุ์นี้แล้วทั้งหมด 6 สายพันธุ์ ส่วนสายพันธุ์ที่กำลังแพร่ระบาดหนักทั่วโลกตอนนี้เป็นสายพันธุ์ที่ยังไม่เคยพบมาก่อน คือ สายพันธุ์ที่ 7 จึงถูกเรียกว่าเป็น “ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่” และในภายหลังถูกตั้งชื่ออย่างเป็นทางการว่า “โควิด-19” (COVID-19) นั่นเอง

<u>อาการเมื่อติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือไวรัสโควิด-19</u>

อาการของไวรัสโควิด-19 ที่สังเกตได้ง่าย ๆ ด้วยตัวเอง ดังนี้



1. มีไข้
2. เจ็บคอ
3. ไอแห้ง ๆ
4. น้ำมูกไหล
5. หายใจเหนื่อยหอบ

<u>กลุ่มเสี่ยงติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด-19</u>

- เด็กเล็ก (แต่อาจไม่พบอาการรุนแรงเท่าผู้สูงอายุ)
- ผู้สูงอายุ
- คนที่มีโรคประจำตัวอยู่แล้ว เช่นโรคหัวใจ เบาหวาน โรคปอดเรื้อรัง
- คนที่ภูมิคุ้มกันผิดปกติ หรือกินยากดภูมิต้านทานโรคอยู่
- คนที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานมาก (คนอ้วนมาก)
- ผู้ที่เดินทางไปในประเทศเสี่ยงติดเชื้อ เช่น จีน เกาหลีใต้ ญี่ปุ่น ไต้หวัน ฮ่องกง มาเก๊า สิงคโปร์ มาเลเซีย เวียดนาม อิตาลี อิหร่าน ฯลฯ
- ผู้ที่ต้องทำงาน หรือรักษาผู้ป่วย ติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด-19 อย่างใกล้ชิด
- ผู้ที่ทำอาชีพที่ต้องพบปะชาวต่างชาติจำนวนมาก เช่น คนขับแท็กซี่ เจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาล ลูกเรือสายการบินต่าง ๆ เป็นต้น

โควิด-19 ติดได้จาก 3 รู

โควิด-19 สามารถติดต่อผ่านทางการสัมผัสโดยตรงกับละอองของสารคัดหลั่งจากระบบทางเดินหายใจ และน้ำลายของผู้ติดเชื้อ เช่น ไอ จาม น้ำมูก น้ำลาย และยังสามารถแพร่เชื้อจากบุคคลหนึ่งไปสู่บุคคลอื่นได้ จากการสัมผัสพื้นผิวที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัส ซึ่งเชื้อดังกล่าวสามารถมีชีวิตอยู่บนพื้นผิวต่างๆหลายชั่วโมง เมื่อมือไปสัมผัสเชื้อจะเข้าสู่ร่างกายใน3 ช่องทาง คือ รูน้ำตา รูจมูก และรูปาก ลงสู่ลำคอ ทางเดินหายใจ และลงสู่ปอดในที่สุด



หากมีอาการโควิด 19 ควรทำอย่างไร ?

- หากมีอาการของโรคที่เกิดขึ้นตาม 5 ข้อดังกล่าว ควรพบแพทย์เพื่อทำการตรวจอย่างละเอียด และเมื่อแพทย์ซักถามควรตอบตามความเป็นจริง ไม่ปิดบัง ไม่บิดเบือนข้อมูลใด ๆ เพราะจะเป็นประโยชน์ต่อการวินิจฉัยโรคอย่างถูกต้องมากที่สุด
- หากเพิ่งเดินทางกลับจากพื้นที่เสี่ยง ควรกักตัวเองอยู่แต่ในบ้าน ไม่ออกไปข้างนอกเป็นเวลา 14-27 วัน เพื่อให้ผ่านช่วงเชื้อฟักตัว (ให้แน่ใจจริง ๆ ว่าไม่ติดเชื้อ)

วิธีป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่

1. หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการไอ จาม น้ำมูกไหล เหนื่อยหอบ เจ็บคอ
2. หลีกเลี่ยงการเดินทางไปในพื้นที่เสี่ยง
3. สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่ออยู่ในที่สาธารณะ
4. ระมัดระวังการสัมผัสพื้นผิวที่ไม่สะอาด และอาจมีเชื้อโรคเกาะอยู่ รวมถึงสิ่งที่มีคนจับบ่อยครั้ง เช่น ที่จับบน BTS, MRT, Airport Link ที่เปิด-ปิดประตูในรถ กลอนประตูต่าง ๆ ก๊อกน้ำ ราวบันได ฯลฯ เมื่อจับแล้วอย่าเอามือสัมผัสหน้า และข้าวของเครื่องใช้ส่วนตัวต่าง ๆ เช่น โทรศัพท์มือถือ กระเป๋า ฯลฯ
5. ล้างมือให้สม่ำเสมอด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลอย่างน้อย 20 วินาที ความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ไม่ต่ำกว่า 70% (ไม่ผสมน้ำ)
6. งดจับตา จมูก ปากขณะที่ไม่ได้ล้างมือ

7. หลีกเลี่ยงการใกล้ชิด สัมผัสสัตว์ต่าง ๆ โดยที่ไม่มีการป้องกัน
8. รับประทานอาหารสุก สะอาด ไม่ทานอาหารที่ทำจากสัตว์หายาก
9. สำหรับบุคลากรทางการแพทย์หรือผู้ที่ต้องดูแลผู้ป่วยที่ติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด-19 โดยตรง ควรใส่หน้ากากอนามัย หรือใส่แว่นตานิรภัย เพื่อป้องกันเชื้อในละอองฝอยจากเสมหะหรือสารคัดหลั่งเข้าตา

มาตรการการเตรียมความพร้อมก่อนเปิดภาคเรียน (Preparation before reopening)

จากสถานการณ์การแพรระบาดของโรคโควิด 19 ส่งผลกระทบอย่างมากต่อทุกภาคส่วน เมื่อสถานการณ์เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น การเปิดสถานศึกษาหลังจากปิดจากสถานการณ์ โควิด 19 มีความจำเป็นอย่างยิ่งในการเตรียมความพร้อมของสถานศึกษา การปฏิบัติตนของนักเรียนและบุคลากรในสถานศึกษา เพื่อลดโอกาสการติดเชื้อและป้องกันไม่ให้เกิดการติดเชื้อโรคโควิด 19 ให้เกิดความปลอดภัยแก่ทุกคน จึงควรมีการประเมินความพร้อมการเปิดภาคเรียนของสถานศึกษา ซึ่งองค์การเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติและองค์กรภาคี ได้เสนอกรอบแนวทาง 6 มิติ ได้แก่ การดำเนินงานเพื่อความปลอดภัย การเรียนรู้ การครอบคลุมถึงเด็กด้อยโอกาสสวัสดิภาพและการคุ้มครอง นโยบาย และการบริหารการเงิน จึงมีแนวคิดในการสร้างความเชื่อมโยงกับมาตรการป้องกันโรคเพื่อป้องกันการแพรระบาดของโควิด 19 ของศูนย์บริหารสถานการณ์การแพรระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด 19) (ศบค.) อันจะเป็นการวางแผนที่จะช่วยสร้างเสริมความเข้มแข็งด้านการคุ้มครองสุขภาพและความปลอดภัยของนักเรียน โดยมีมาตรการควบคุมหลักในมิติการดำเนินงานเพื่อความปลอดภัยจากการลดการแพรเชื้อโรค 6 ข้อปฏิบัติในสถานศึกษา ได้แก่

1. คัดกรองวัดไข้
2. สวมหน้ากาก
3. ล้างมือ
4. เว้นระยะห่าง
5. ทำความสะอาด
6. ลดแออัด



ประกาศโรงเรียนเบญจลักษ์พิทยา
เรื่อง มาตรการป้องกันและเฝ้าระวังการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019(COVID-19)

ด้วยขณะนี้สถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 ของประเทศไทย ยังต้องอยู่ในสถานการณ์การเฝ้าระวังการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส โรงเรียนเบญจลักษ์พิทยาจำเป็นต้องเพิ่มมาตรการป้องกันและเฝ้าระวังการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส โคโรนา 2019 ทางโรงเรียนจึงขอกำหนดมาตรการป้องกัน เฝ้าระวัง และควบคุมโรคติดเชื้อไวรัส COVID-19 ดังนี้

มาตรการด้านการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อไวรัส COVID-19

1. สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่อเข้ามายังบริเวณโรงเรียนเบญจลักษ์พิทยาและทิ้งในภาชนะที่มีฝาปิดมิดชิด
2. ล้างมือด้วยสบู่ หรือเจลล้างมือบ่อย ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ทุกครั้งหลังสัมผัสอุปกรณ์ที่มีการใช้ ร่วมกัน เช่น โทรศัพท์ เครื่องคอมพิวเตอร์ ลูกบิดประตู ราวบันได เป็นต้น
3. หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสจมูก ปาก ตา บ่อยครั้งโดยไม่จำเป็น หากจำเป็นจะต้องล้างมือให้สะอาดก่อนการสัมผัส

4งเครื่องใช้ที่อาจปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลาย เสมหะ ร่วมกัน เช่ไม่ใช้สิ่งขอ .น ช้อนส้อม จานชาม แก้วน้ำ ผ้าเช็ดหน้าผ้าเช็ดมือ เป็นต้น

5ทานอาหารร้อน ใช้ช้อนกลาง พักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ การออก . กำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

6และไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ป่วยไอ จาม ให้หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด .

7. เมื่อพบว่ามีอาการดังต่อไปนี้ เช่น มีไข้ ไอ มีเสมหะ เจ็บคอ ปวดศีรษะ ฯลฯ ซึ่งเป็นอาการ ที่ใกล้เคียงกับอาการของผู้ที่ติดเชื้อไวรัส COVID-ตามที่กระทรวงสาธารณสุขประกาศ ให้ไปพบแพทย์โดยทันที 19
8. ติดตามข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัส COVID-จากสื่อของกระทรวงสาธารณสุข หรือสื่ 19อต่าง ๆ ที่มีความน่าเชื่อถือและไว้ใจได้

มาตรการด้านการป้องกัน เฝ้าระวัง ควบคุม และรักษาพยาบาลผู้ติดเชื้อไวรัส COVID-19ที่โรงเรียน

1. ครูประจำชั้นคัดกรองนักเรียนทุกคน โดยใช้ปรอทวัดไข้อินฟาเรด หลังเข้าแถวเคารพ ธงชาติเพื่อเป็นการคัดกรองเบื้องต้น บันทึก และรายงานข้อมูลให้งานพยาบาลทุกวัน
2. กรณีครูประจำวิชาพบนักเรียนที่สงสัยว่ามีอาการป่วย เช่น มีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ ให้พา นักเรียนไปพบพยาบาลประจำโรงเรียนที่ห้องพยาบาล
3. กรณีพบนักเรียนที่มีอาการป่วยหรือสงสัยว่าจะติดเชื้อ ให้งานพยาบาลแจ้งผู้ปกครองพาไปพบ แพทย์โดยทันทีและทางโรงเรียนจะติดตามอาการป่วยของนักเรียนจากผู้ปกครองอย่างต่อเนื่อง

4. เมื่อแพทย์ออกหลักฐานยืนยันว่านักเรียนเป็นผู้ป่วยจริง ให้รับการรักษาอาการจนกว่าจะหาย เป็นปกติเมื่อหายเป็นปกติแล้วให้นำหลักฐานหนังสือรับรองจากทางแพทย์มายืนยันเพื่อกลับมาเข้าเรียนตามปกติ โดยไม่ถือว่าขาดเรียน

5. กรณีผู้ปกครอง นักเรียน หรือสมาชิกในครอบครัว ที่มีความจำเป็นไม่อาจหลีกเลี่ยงการ เดินทางไปยังพื้นเสี่ยงหรือเขตปกครองที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัส COVID-19 ก่อนเดินทางให้แจ้งเหตุผลหรือ ความจำเป็นในการเดินทางเป็นลายลักษณ์อักษรให้ครูประจำชั้นทราบ และเมื่อเดินทางกลับมาต้องแจ้งให้ครูประจำชั้นทราบ และให้ดำเนินการตามมาตรการของกระทรวงสาธารณสุข

6. กรณีผู้ปกครอง นักเรียน หรือสมาชิกในครอบครัว เดินทางกลับจากพื้นที่เสี่ยงที่มี ผู้ติดเชื้อไวรัส COVID-19 ให้พักเพื่อสังเกตอาการเป็นเวลา 14 วัน หากไม่พบอาการผิดปกติ ให้กลับมา (ไม่ถือว่าขาดเรียน) เรียนตามปกติโดยมีหลักฐานใบรับรองแพทย์ยืนยันผลการตรวจจากโรงพยาบาลให้กับครูประจำชั้น

7. กรณีครู บุคลากร พนักงาน และผู้ประกอบการภายในโรงเรียน มีความจำเป็นไม่อาจหลีกเลี่ยง การเดินทางไปยังประเทศหรือเขตปกครองที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัส COVID-19 ต้องแจ้งและได้รับอนุญาตจาก ทางโรงเรียนเมื่อเดินทางกลับมาถึงประเทศไทย ให้พักเพื่อสังเกตอาการเป็นเวลา 14 วัน โดยไม่ถือว่าขาดงาน หากไม่พบอาการผิดปกติให้กลับมาทำงานตามปกติโดยมีหลักฐานใบรับรองแพทย์ยืนยันผลการตรวจจาก โรงพยาบาล

8. กรณีที่ครู บุคลากร พนักงาน และผู้ประกอบการภายในโรงเรียนมีอาการป่วย เช่น มีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ ให้รีบไปพบแพทย์โดยทันที และรายงานอาการป่วยให้กับหัวหน้าฝ่ายที่ตนเองสังกัด หากแพทย์ระบุว่า มีการติดเชื้อไวรัส COVID-19 ให้รับการรักษาอาการจนกว่าจะหายเป็นปกติเมื่อหายเป็นปกติแล้วให้นำหลักฐาน หนังสือรับรองจากทางแพทย์มายืนยันเพื่อกลับมาท างานตามปกติ โดยไม่ถือว่าขาดงานมาตรการด้านการปฏิบัติงานเพื่อการป้องกันภายในโรงเรียน

9. ทำความสะอาดอุปกรณ์ สิ่งของ เครื่องใช้ที่มีผู้สัมผัสจำนวนมาก เช่น โต๊ะอาหาร โต๊ะเรียน ลูกบิดประตู โทรศัพท์ ราวบันได คอมพิวเตอร์ ฯลฯ โดยการใช้น้ำยาฆ่าเชื้อเช็ดทำความสะอาดทุกวัน

10. มาตรการนี้จะใช้ดำเนินการต่อไปจนกว่ากระทรวงสาธารณสุขจะประกาศว่าเข้าสู่ภาวะปกติ

จึงขอประกาศมาเพื่อทราบและโปรดให้ความร่วมมือโดยทั่วกัน พร้อมกับขอบพระคุณในความ ร่วมมือจากทุกท่านมา ณ โอกาสนี้

ประกาศ ณ วันที่ 18 มีนาคม 2563

(นายภูมิภัทร มาลี)
ผู้อำนวยการโรงเรียนเบญจลักษ์พิทยา



มาตรการการป้องกันโควิด-19 ของโรงเรียนเยญจลักษ์พิทยา

เมื่อนักเรียน ครู บุคลลากรของสถานศึกษาเข้ามาใน โรงเรียนเบญจลักษ์พิทยา จะต้องปฏิบัติตามกฎและข้อตกลงของทาง โรงเรียน ดังนี้

1. เมื่อเข้ามาในโรงเรียน

- นักเรียนจะต้องสวมหน้ากาก และผ่านจุดคัดกรองหน้าโรงเรียนโดยการวัดอุณหภูมิและล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์
- ครูและบุคคลากรทางการศึกษา เมื่อมาถึงโรงเรียนจะต้องสวมหน้ากากอนามัย และล้างมือหลังจากสแกนนิ้วลงเวลา

2. การเข้าแถวเข้ารบธงชาติและการเข้าห้องเรียน

- ให้นักเรียนเว้นระยะห่างในการร่วมกิจกรรมหน้าเสาธงเป็นระดับชั้น
- ก่อนขึ้นชั้นเรียนนักเรียนต้องล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอร์หรือสบู่ที่อ่างล้างมือ
- เวลานักเรียนเข้าห้องเรียนต้องเว้นระยะห่าง

3. การรับประทานอาหารกลางวัน

- ให้นักเรียนล้างมือทุกครั้งก่อน – หลัง รับประทานอาหาร
- เว้นระยะห่างในการต่อแถวซื้ออาหาร
- นั่งรับประทานอาหาร 1 โต๊ะ ต่อ 4 คน

การกักตัว 14 วัน



ปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนสำหรับใช้ป้องกันหรือยารักษาโควิด-19 อย่างไรก็ตามอาการหลายอย่างสามารถรักษาได้หากได้รับการดูแลตั้งแต่เนิ่นๆ **ทางโรงเรียนเบญจลักษ์พิทยามีนโยบาย ให้นักเรียน ครู และบุคลากรทางการศึกษา ที่เดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยง หรือเดินทางมาจากต่างประเทศ ให้กักตัวอยู่บ้าน เพื่อดูอาการ 14 วัน**

เมื่อต้องกักตัว 14 วัน

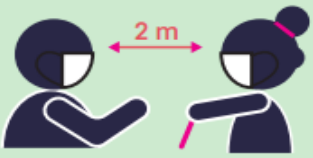
ข้อปฏิบัติสำหรับผู้ที่ต้องกักตัว กรณีอยู่ร่วมกับครอบครัว / พักร่วมกับผู้อื่น



วัดอุณหภูมิทุกวัน ต้องไม่เกิน 37.5 องศาเซลเซียส



ล้างมือด้วยน้ำและฟอกสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์



หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิด โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว ระยะห่างไม่น้อยกว่า 1-2 เมตร



แยกห้องนอน แยกของใช้ส่วนตัว (เสื้อผ้า ผ้าเช็ดหน้า ผ้าห่ม ผ้าเช็ดตัว จาน ชาม ช้อน แก้วน้ำ โทรศัพท์) รวมทั้งแยกทำความสะอาด



แยกรับประทานอาหาร ตักแบ่งอาหารมารับประทานต่างหาก ล้างภาชนะด้วยน้ำยาล้างจาน ผึ่งให้แห้งและตากแดด



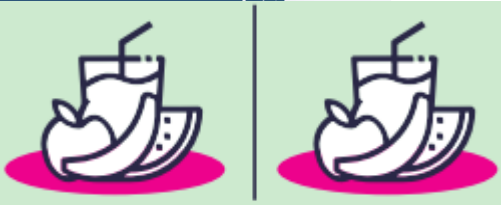
แยกห้องน้ำ หากแยกไม่ได้ควรใช้ห้องส้วมเป็นคนสุดท้ายและทำความสะอาดทันที ปิดฝาทุกครั้งก่อนกดชักโครกเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค



แยกขยะที่ถูกสารคัดหลั่ง เช่น หน้ากากอนามัย กระดาษทิชชู โดยใส่ถุงขยะ 2 ชั้น ราดด้วยน้ำยาฟอกขาว มัดปากถุงให้แน่น ก่อนนำไปทิ้ง



หากจำเป็นต้องพบปะผู้อื่น ให้ใช้หน้ากากอนามัย ที่ใช้แล้วให้ทิ้งลงในถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด และทำความสะอาดมือทันที



ไม่ดื่มน้ำและไม่รับประทานอาหารสำรับเดียวกัน



14 Days

เฝ้าระวังอาการเจ็บป่วยของสมาชิกในบ้าน เป็นเวลา 14 วัน หลังสัมผัสกับผู้ป่วย





งดกิจกรรมนอกบ้าน หยุดงาน หยุดเรียน งดไปในที่ชุมชน งดใช้ขนส่งสาธารณะ





คำแนะนำสำหรับผู้บริหารโรงเรียน ครูและบุคลากร

1. สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง

2. หากครู ผู้ดูแลนักเรียนมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหายใจเหนื่อยหอบให้พบแพทย์และหยุดปฏิบัติงานจนกว่าอาการจะหายดีหากกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกันให้หยุดปฏิบัติงานจนกว่าอาการจะครบ 14 วัน กรณีมีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคติดเชื้อโควิด-19 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด

3. ส่งเสริมให้นักเรียน เจ้าหน้าที่ และผู้ปฏิบัติงานทุกคนล้างมืออย่างถูกวิธีด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม และหลังเล่นกับเพื่อน หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูกโดยไม่จำเป็น

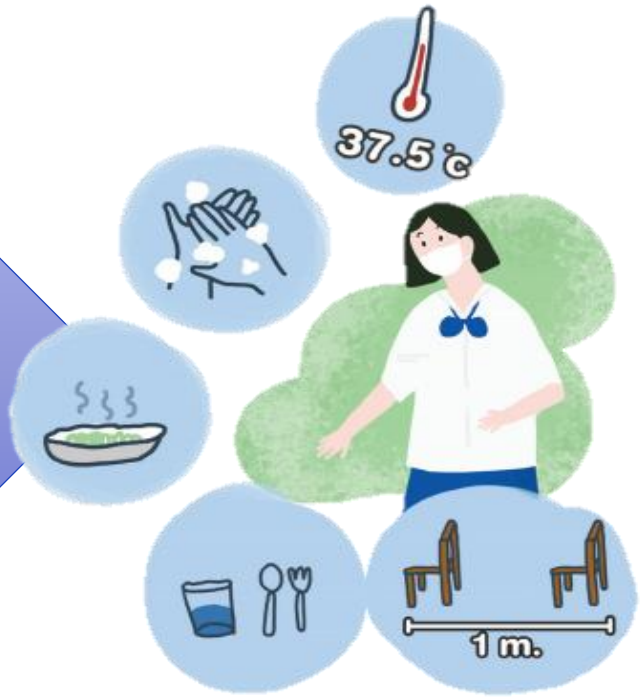


4. สอนและส่งเสริมให้นักเรียนมีของใช้ส่วนตัว เช่น แก้วน้ำ แปรงสีฟัน อุปกรณ์รับประทานอาหาร ผ้าเช็ดหน้า เป็นต้น

5. ให้ความรู้ คำแนะนำ หรือจัดหาสื่อประชาสัมพันธ์การป้องกันและลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ให้แก่นักเรียน เช่น สอนวิธีการล้างมือที่ถูกต้อง การใส่หน้ากาก คำแนะนำในการปฏิบัติตัว เป็นต้น

6. ควบคุมดูแล การจัดชั้นเรียน ที่นั่งในโรงอาหารถ้าเป็นไปได้ให้มีระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 เมตร หรือเหลื่อมเวลาในการพักรับประทานอาหารกลางวัน

คำแนะนำสำหรับนักเรียน



1. สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง
2. ถ้ามีไข้ ไอ จาม เป็นหวัด หายใจเหนื่อยหอบแจ้งผู้ปกครองให้พาไปพบแพทย์และหยุดเรียนจนกว่าอาการจะหายดี
3. ไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีอาการหวัด มีไข้ ไอ จามมีน้ำมูก
4. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำบ่อย ๆ ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม และหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตาปาก จมูก โดยไม่จำเป็น อาบน้ำทันทีหลังกลับจากโรงเรียน หลังเล่นกับเพื่อน และหลังกลับจากนอกบ้าน
5. ให้นักเรียนเลือกกินอาหารปรุงสุกใหม่ โดยใช้อุปกรณ์ส่วนตัว เช่น แก้วน้ำ ช้อน ส้อม
6. มีอุปกรณ์เครื่องใช้ส่วนตัวเฉพาะบุคคล เช่นผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แปรงสีฟัน ฯลฯ
7. หลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่แออัดหรือสถานที่ที่มีการรวมกันของคนจำนวนมาก หากจำเป็นควรสวมหน้ากากอนามัย
8. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ด้วยการกินอาหารครบ 5 หมู่ และผัก ผลไม้5 สีเสริมสร้างภูมิคุ้มกันออกกำลังกายอย่างน้อย 60 นาทีทุกวัน และนอนหลับให้เพียงพอ 9-11 ชั่วโมง/วัน
9. ให้รักษาระยะห่าง การนั่งเรียน นั่งรับประทานอาหาร เล่นกับเพื่อน อย่างน้อย 1 เมตร





คำแนะนำสำหรับผู้ปกครอง ผู้ดูแลเด็ก

1. หากบุตรหลานมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบให้พาไปพบแพทย์และหยุดเรียน จนกว่าอาการจะหายดี หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ใน ช่วงกักกัน ให้หยุดเรียน 14 วัน และปฏิบัติตามคำาแนะนำา ของแพทย์ กรณีมีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคโควิด-19 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตาม คำาแนะนำาของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด

2. ให้สมาชิกในครอบครัวล้างมือด้วยสบู่และน้ำ ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม และหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น และสร้างสุขนิสัยให้บุตรหลานอาบน้ำหลังกลับจากโรงเรียน หลังเล่นกับเพื่อน และหลังกลับจากนอกบ้าน

3 หมั่นทำาความสะอาดเครื่องเล่น ของเล่น ด้วยน้ำายาทำาความสะอาดทั่วไป

4. ไม่พาบุตรหลานไปในสถานที่แออัดหรือสถานที่ที่มีการรวมกันของคนจำนวนมาก หากจำเป็นควรให้สวมหน้ากากอนามัย

5. จัดเตรียมอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ส่งเสริมให้บุตรหลานกินอาหารครบ 5 หมู่ และผักผลไม้5 สี ที่สะอาด ปลอดภัยจากสารพิษ อย่างน้อยวันละ 2.5-4 ขีด (ตามวัย) เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ออกกำลังกายอย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน และนอนหลับให้เพียงพอ 9-11 ชั่วโมงต่อวัน



สุขศึกษาในโรงเรียน



เทคนิคล้างมือให้ห่างไกลไวรัสโควิด-19

ควรล้างมือบ่อย ๆ โดยเฉพาะก่อนและหลังรับประทานอาหาร หลังจากเข้าห้องน้ำ หรือเมื่อ มือสกปรก หากสบู่และน้ำาไม่พร้อมใช้งาน ให้ใช้เจลทำาความสะอาดมือที่มีส่วนผสมของ แอลกอฮอล์ อย่างน้อย 70%



แนวทางการให้สุขศึกษาในแต่ละระดับชั้น



มัธยมศึกษาตอนต้น

• รับฟังความคิดเห็น ความกังวลของนักเรียนและตอบคำถามของนักเรียน

• เน้นย้ำว่านักเรียนสามารถทำสิ่งต่างๆมากมายเพื่อรักษาตนเองและผู้อื่นให้ปลอดภัย

- แนะนำแนวคิดเรื่องการรักษาระยะห่างทางกายระหว่างบุคคล (Physical Distancing)

- เน้นพฤติกรรมการสร้างสุขอนามัยที่ดีเช่น การไอและจามด้วยการพับข้อศอก และการล้างมือ

- ย้ำกับนักเรียนเสมอว่า พวกเขาสามารถเป็นแบบอย่างพฤติกรรมสุขภาพที่ดีต่อครอบครัวได้

• กระตุ้นให้นักเรียนป้องกันและจัดการกับปัญหาเรื่องการตีตราหรือทำให้เกิดความอับอาย

- พูดคุยเกี่ยวกับปฏิกิริยาต่างๆ ที่พวกเขาพบเจอและอธิบายถึงสถานการณ์ที่ผิดปกติจากการแพร่ระบาดของโรคติดต่อ กระตุ้นให้เขาได้แสดงออกและสื่อสารความรู้สึกออกมา

• ส่งเสริมการสร้างกลุ่มหรือชมรมนักเรียนเพื่อเผยแพร่ข้อมูลด้านสาธารณสุข เช่น สนับสนุนให้นักเรียนจัดทำโปสเตอร์ ใบประกาศเพื่อสื่อสารความรู้ในโรงเรียนและในชุมชน รวมถึงให้พวกเขาเป็นสื่อบุคคลในสื่อสารสุขภาวะแก่คนในชุมชน

• บูรณาการเนื้อหาสุขศึกษา สุขาภิบาลอาหาร และโภชนศึกษา ไว้ในกิจกรรมลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ แบบActive Learning หรือร่วมกับวิชาอื่นๆ

- วิทยาศาสตร์สามารถครอบคลุมเนื้อหาของเชื้อไวรัสต่างๆ การแพร่กระจายของโรคและการป้องกัน การสุขาภิบาลและสิ่งแวดล้อม สารอาหารที่มีประโยชน์เสริมภูมิคุ้มกันโรค

- สังคมศึกษาสามารถเน้นประวัติศาสตร์ของการระบาดครั้งใหญ่และวิวัฒนาการของนโยบายสาธารณสุขและความปลอดภัย

- การงานอาชีพและเทคโนโลยีในสาระการดำรงชีวิตและครอบครัว

- บทเรียนเกี่ยวกับการรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy) ช่วยให้นักเรียนเป็นนักคิดและมีวิจารณญาณ มีทักษะในการสื่อสาร และพลเมืองที่มีคุณค่าต่อสังคม (Active Citizen)



ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย



• รับฟังความคิดเห็น ความกังวลของนักเรียนและตอบคำถามของนักเรียน
• เน้นย้ำว่านักเรียนสามารถทำสิ่งต่างๆ มากมายเพื่อรักษาตนเองและผู้อื่นให้ปลอดภัย
- แนะนำแนวคิดเรื่องการรักษาระยะห่างทางกายระหว่างบุคคล (Physical distancing)
- เน้นพฤติกรรมการสร้างสุขอนามัยที่ดีเช่น การ
ไอและจามด้วยการพับข้อศอก และการล้างมือ
• สนับสนุนให้นักเรียนป้องกันและจัดการกับปัญหา
เรื่องการตีตราหรือทำให้เกิดความอับอาย โดยพูดคุย
เกี่ยวกับปฏิกิริยาต่างๆ ที่พวกเขาพบเจอ และอธิบายถึง
สถานการณ์ที่ผิดปกติจากการแพร่ระบาดของโรคติดต่อ
กระตุ้นให้เขาได้แสดงออกและสื่อสารความรู้สึกออกมา
• บูรณาการเนื้อหาสุขศึกษาร่วมกับวิชาอื่นๆ
- วิทยาศาสตร์สามารถครอบคลุมเนื้อหาของเชื้อ
ไวรัสต่างๆ การแพร่กระจายของโรคและการป้องกัน การ
สุขาภิบาลและสิ่งแวดล้อม สารอาหารที่มีประโยชน์เสริม
ภูมิคุ้มกันโรค
- สังคมศึกษาสามารถเน้นประวัติศาสตร์และผล
กระทบจากการระบาดครั้งใหญ่ของโลก ศึกษานโยบาย
สาธารณะที่ช่วยเรื่องความสมานฉันท์ของคนในสังคม
ท่ามกลางวิกฤติ



• ส่งเสริมให้นักเรียนจัดกิจกรรมรณรงค์ส่งเสริมสังคมผ่านสื่อสังคมออนไลน์และสื่ออื่น ๆรวมถึงให้ทักษะ
การรู้เท่าทันสื่อ และการเป็นพลเมืองที่มีคุณค่าต่อสังคม

สุขศึกษาด้านสุขภาพจิต ในสถานการณ์โควิด-19

เรียบเรียงโดย พญ.ศุทรา เอื้ออภิสิทธิ์วงศ์ จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น
สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

จากผลการสำรวจ COVID online survey ของยูนิเซฟประเทศไทย ระหว่าง 28 มี.ค.- 6 เม.ย.63 โดยการสำรวจความคิดเห็นของเด็กและเยาวชนที่มีต่อสถานการณ์โควิด-19 จำนวน 6,700 คน ใน 77 จังหวัด พบว่า



• เด็กและเยาวชน 7 ใน 10 คน มองว่าวิกฤติโควิด-19 ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ ทำให้เกิดความเครียด วิตกกังวล และเบื่อหน่าย



• ปัญหาที่เด็กเยาวชนกังวลสูงสุด อันดับ 1 สถานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว (ร้อยละ 80) รองลงมาคือ เรื่องการเรียน การสอบ (ร้อยละ 54) และสุขภาพของสมาชิกในครอบครัว



• ในด้านความต้องการของเด็กเยาวชนเพื่อเสริมความรู้และทักษะระหว่างที่โรงเรียนปิดและต้องอยู่แต่ในบ้าน พบว่าสิ่งที่เด็กและเยาวชนอยากเรียนเพิ่มเติมมากที่สุดคือ ภาษาอังกฤษ รองลงมาคือ ความรู้เสริมในวิชาที่กำลังเรียนอยู่ในปัจจุบัน



• เด็ก 1 ใน 4 คน ระบุว่าอยากเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการจัดการกับความเครียดและโรคซึมเศร้า

NEW NORMAL


STOP
Coronavirus!
วิธีการป้องกัน
สวม
หน้ากาก
อนามัย
ทุกครั้งที่ออก
จากบ้าน
สื่อครู ทำสื่อ


STOP
Coronavirus!
วิธีการป้องกัน
เมื่อมีไข้
รีบแจ้งครู หรือผู้ปกครองทันที


STOP
Coronavirus!
วิธีการป้องกัน
ช่วยกัน
รักษา
ความสะอาด
ห้องเรียน/ห้องสุขา


1m
STOP
Coronavirus!
วิธีการป้องกัน
รักษา
ระยะห่าง
อย่างน้อย
1-2 เมตร
สื่อครู ทำมือ


STOP
Coronavirus!
วิธีการป้องกัน
พยายาม อย่า
จับหน้า จมูก ปาก
สื่อครู ทำมือ


STOP
Coronavirus!
วิธีการป้องกัน
หลีกเลี่ยง หยิบยืม
จาน/ชาม/แก้วน้ำ ของใช้ส่วนตัวของผู้อื่น


STOP
Coronavirus!
วิธีการป้องกัน
เราจะผ่านมันไปด้วยกัน
โปรดช่วยกันปฏิบัติ
สื่อครู ทำมือ


WASH YOUR HAND
STOP
Coronavirus!
วิธีการป้องกัน
ล้างมือบ่อยๆ
ด้วยสบู่ หรือ เจลแอลกอฮอล์
สื่อครู ทำมือ


STOP
Coronavirus!
วิธีการป้องกัน
อาบน้ำ
ชำระร่างกาย
ให้สะอาดทุกครั้ง
เมื่อกลับจากโรงเรียน
สื่อครู ทำมือ


STOP
Coronavirus!
วิธีการป้องกัน
หลีกเลี่ยง
แหล่งชุมชน ผู้คนแออัด
สื่อครู ทำมือ

บรรณานุกรม

นางจงกลนีวิทยารุ่งเรืองศร นางสาวภมรศรีแดงชัย /คู่มือการจัดการโรงเรียนรับมือโควิ-19 /พิมพ์ครั้งที่ 1/ บริษัท สหมิตรพริ้นติ้งแอนด์พับลิสชิ่ง จำกัด /พฤษภาคม 2563

สื่อครู ทำมือ https://www.facebook.com/how2teacher
โควิด 19 คืออะไร https://www.gj.mahidol.ac.th/main/covid19/covid19is/