# คู่มือการปฏิบัติสำหรับสถานศึกษา ในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19

# คู่มือการปฏิบัติสำหรับสถานศึกษา
# ในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19

**พิมพ์ครั้งที่ 1** พฤษภาคม 2563

**จำนวน** 2,500 เล่ม

**ผู้จัดพิมพ์และเรียบเรียง** กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

**ที่ปรึกษา**

นายแพทย์สุขุม กาญจนพิมาย ปลัดกระทรวงสาธารณสุข

แพทย์หญิงพรรณพิมล วิปุลากร อธิบดีกรมอนามัย

**บรรณาธิการ**

นายแพทย์สราวุฒิ บุญสุข รองอธิบดีกรมอนามัย

**ภาคีเครือข่ายความร่วมมือ**

- กระทรวงสาธารณสุข
- กระทรวงศึกษาธิการ
- ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย
- องค์การอนามัยโลกประจำประเทศไทย (WHO Thailand)
- องค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติประจำประเทศไทย (UNICEF)
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา (กสศ.)

**พิมพ์ที่** บริษัท คิว แอดเวอร์ไทซิ่ง จำกัด

เลขที่ 83 ซอยงามวงศ์วาน 2 แยก 5 ตำบลบางเขน อำเภอเมืองนนทบุรี

จังหวัดนนทบุรี 11000

โทร. 02 965 9797 แฟกซ์. 02 965 9279

www.q-ads.com / Facebook : Q-Advertising / Line : @qadvertising

# สารจากผู้บริหาร

**นายแพทย์สุขุม กาญจนพิมาย**
ปลัดกระทรวงสาธารณสุข

สถานศึกษาเป็นสถาบันทางสังคมพื้นฐาน เป็นจุดเริ่มต้นของการปลูกฝังความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมในทุกด้าน มีหน้าที่พัฒนาเด็กวัยเรียนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีศักยภาพ สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีคุณภาพ เนื่องจากสถานศึกษาเป็นศูนย์รวมของเด็กในชุมชนที่มาจากครอบครัวที่ต่างกัน จึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดปัญหาโรคต่าง ๆ เมื่อนักเรียนคนใดคนหนึ่งเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อ และมาเข้าเรียนในสถานศึกษา จึงมีโอกาสที่จะแพร่กระจายเชื้อโรคไปสู่นักเรียนคนอื่น ๆ ได้ จากการเล่น การใกล้ชิด และทำกิจกรรมร่วมกัน สถานศึกษาจึงเป็นสถานที่สำคัญมากต่อการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคหรืออาจเปรียบได้ว่า “สถานศึกษา” นับเป็น “Shelter” สำหรับนักเรียน ที่ต้องคำนึง และให้ความสำคัญกับเรื่องดังกล่าวเป็นอันดับแรก ๆ

ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด 19 ซึ่งขณะนี้ยังไม่มีวัคซีนป้องกันโรคและไม่มียารักษาโรคโดยตรง จำเป็นอย่างยิ่งที่สถานศึกษาต้องเตรียมความพร้อมรับมือกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคดังกล่าว ที่จะส่งผลกระทบอย่างมากต่อระบบการจัดการเรียนการสอนและสุขภาพของนักเรียนและบุคลากรในสถานศึกษา สิ่งสำคัญที่สุดในช่วงระยะเวลาต่อจากนี้ไป ทั้งผู้บริหาร ครู นักเรียน ผู้ปกครอง และบุคลากรของสถานศึกษา ต้องปรับตัวกับการใช้ชีวิตวิถีใหม่ “New Normal” เน้นการปฏิบัติภายใต้มาตรการการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 อย่างเคร่งครัด เพื่อให้สถานศึกษาเป็นสถานที่ที่ปลอดภัยจากโรคโควิด 19 ส่งผลให้นักเรียนสามารถเรียนรู้ได้อย่างเต็มศักยภาพและปลอดภัยจากโรค

กระทรวงสาธารณสุขและผู้เชี่ยวชาญจากทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง ขอเป็นกำลังใจให้กับสถานศึกษาทุกแห่งที่เป็นกำลังสำคัญในการร่วมแรงร่วมใจกันอย่างเข้มแข็ง เพื่อรับมือกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคดังกล่าว ซึ่งจะส่งผลให้นักเรียนและบุคลากรในสถานศึกษาได้รับการดูแลอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อเป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพของประเทศชาติต่อไปในอนาคต

# สารจากผู้บริหาร

## “การเรียนรู้นำการศึกษา โรงเรียนอาจหยุดได้ แต่การเรียนรู้หยุดไม่ได้”

**นายประเสริฐ บุญเรือง**
ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

ด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด 19 (COVID-19) มีการระบาดในวงกว้างอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งแนวโน้มที่จะเกิดการแพร่ระบาดในสถานศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ มีความตระหนักถึงสถานการณ์ดังกล่าว และคำนึงถึงความปลอดภัยและสุขภาพของนักเรียน นักศึกษา ครูผู้สอน และบุคลากรทางการศึกษา โดยตระหนักอยู่เสมอ ไม่ว่าสถานการณ์แวดล้อมจะเลวร้ายและรุนแรงแค่ไหน การเรียนรู้ที่เข้าถึงและมีคุณภาพสำหรับเด็กไทยทุกคนเป็นเป้าหมายสูงสุด ตามแนวคิด “การเรียนรู้นำการศึกษา โรงเรียนอาจหยุดได้ แต่การเรียนรู้หยุดไม่ได้”

ทั้งนี้เพื่อให้การจัดการเรียนการสอนสามารถเกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดเท่าที่สภาพแวดล้อมจะอำนวย กระทรวงศึกษาธิการ ได้วางแนวทางการจัดการเรียนการสอนภายใต้สถานการณ์วิกฤตของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด 19 (COVID-19) บนพื้นฐาน 6 ข้อ ดังนี้

1. จัดการเรียนการสอน โดยคำนึงถึงความปลอดภัยสูงสุดของทุกคนที่เกี่ยวข้อง “การเปิดเทอม” หมายถึงการเรียนที่โรงเรียนหรือการเรียนที่บ้าน ทั้งนี้การตัดสินใจจะขึ้นอยู่กับผลการประเมินสถานการณ์อย่างใกล้ชิด
2. อำนวยการให้นักเรียนทุกคน สามารถเข้าถึงการเรียนการสอนได้ แม้จะไม่สามารถไปโรงเรียนได้
3. ใช้สิ่งที่มีอยู่แล้วให้เกิดประโยชน์สูงสุด เช่น ช่องดิจิทัล TV ทั้งหมด 17 ช่อง เพื่อให้นักเรียนทุกระดับชั้นสามารถเรียนผ่าน DLTV ได้ ทั้งนี้ ไม่มีการลงทุนเพื่อจัดซื้ออุปกรณ์ใด ๆ เพิ่มเติมโดยไม่จำเป็น
4. ตัดสินใจนโยบายต่าง ๆ บนพื้นฐานของการสำรวจความต้องการ ทั้งจากนักเรียน ครู และโรงเรียน โดยให้การจัดการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพสูงสุดเป็นที่ตั้ง และกระทรวงศึกษาธิการจะสนับสนุนเครื่องมือและอุปกรณ์ตามความเหมาะสมของแต่ละพื้นที่
5. ปรับปฏิทินการศึกษาของไทย ให้เอื้อต่อการ “เรียนเพื่อรู้” ของเด็กมากขึ้น รวมทั้งปรับตารางเรียนตามความเหมาะสม โดยเวลาที่ชดเชยจะคำนึงถึงภาระของทุกคนและการได้รับความรู้ครบตามช่วงวัยของเด็ก
6. บุคลากรทางการศึกษาทุกท่าน จะได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่อง และทำให้ท่านได้รับผลกระทบเชิงลบจากการเปลี่ยนแปลงน้อยที่สุด

กระทรวงศึกษาธิการ มุ่งเน้นการประสานความร่วมมืออย่างบูรณาการและเข้มแข็งกับทุกภาคส่วนรวมถึงการใช้กลไกความร่วมมือของผู้ปกครองและชุมชนในการดูแลนักเรียน นักศึกษา โดยคำนึงถึง ความปลอดภัยสูงสุดภายใต้สถานการณ์วิกฤติที่เกิดขึ้น ควบคู่กับการสร้างความตระหนักให้เกิดความรอบรู้ด้านสุขภาพแก่นักเรียน นักศึกษา อันเป็นทรัพยากรที่สำคัญในการขับเคลื่อนและพัฒนาประเทศในอนาคตต่อไป

# สารจากผู้บริหาร

**แพทย์หญิงพรรณพิมล วิปุลากร**
อธิบดีกรมอนามัย

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด 19 (Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)) ในขณะนี้ ถึงแม้ในประเทศไทย พบว่า มีรายงานผู้ป่วยโรคโควิด 19 ที่เป็นเด็ก มีอุบัติการณ์ค่อนข้างต่ำ และมักมีอาการไม่รุนแรง ซึ่งเกิดจากการติดจากบุคคลในครอบครัว แต่ถ้าหากนักเรียนในสถานศึกษามีการติดเชื้อแล้ว อาจทำให้เกิดการแพร่ระบาดไปยังบุคคลอื่น ๆ ได้รวดเร็ว (Super Spread) ส่งผลกระทบในสังคมหรือผู้ใกล้ชิด เช่น ครู เพื่อน พ่อแม่ ผู้สูงอายุ และสมาชิกในครอบครัวอื่น ๆ ต่อไปอีกด้วย

ตามที่กระทรวงศึกษาธิการยึดหลักการจัดการเรียนการสอน “โรงเรียนหยุดได้ แต่การเรียนรู้หยุดไม่ได้” ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ในฐานะเป็นองค์กรหลักของประเทศในการอภิบาลระบบส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมเพื่อให้ประชาชนสุขภาพดี มีความห่วงใยและเห็นความสำคัญการดูแลด้านสุขภาพกับการศึกษา เป็นเรื่องที่มีความเชื่อมโยงบูรณาการต้องดำเนินการควบคู่กันในลักษณะเกื้อกูลซึ่งกันและกันของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง เพื่อผลลัพธ์ที่มีประสิทธิภาพสูงสุดต่อนักเรียน **“คู่มือการปฏิบัติสำหรับสถานศึกษาในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19”** ฉบับนี้ ทีมบรรณาธิการและผู้เชี่ยวชาญจากทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องได้ร่วมกันวิเคราะห์สถานการณ์ วางแผน รวบรวม ตรวจสอบ กำหนดมาตรการและแนวปฏิบัติในการเตรียมความพร้อมก่อนเปิดภาคเรียนและการรับมือเพื่อป้องการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ในสถานศึกษาที่สอดคล้องกับบริบท และสามารถนำไปใช้เป็นแนวปฏิบัติได้จริง โดยยึดความปลอดภัยของนักเรียน รวมถึงบุคลากรของสถานศึกษาเป็นที่ตั้ง เพื่อให้สถานศึกษามีความพร้อมในการจัดการเรียนการสอนที่มีคุณภาพต่อไป

# คำนำ

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด 19 (Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) มีการระบาดในวงกว้าง องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ประกาศให้โรคโควิด 19 เป็นภาวะฉุกเฉินทางสาธารณสุขระหว่างประเทศ (Public Health Emergency of International Concern) โดยแนะนำให้ทุกประเทศเร่งรัดการเฝ้าระวังและป้องกันความเสี่ยงจากโรคโควิด 19 สำหรับประเทศไทยพบผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และมีโอกาสขยายวงกว้างขึ้นเรื่อย ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งแนวโน้มที่จะเกิดการแพร่ระบาดในสถานศึกษา ดังนั้น การสร้างความตระหนัก รู้เท่าทัน และเตรียมความพร้อมในการรับมือกับการระบาดของโรคอย่างมีประสิทธิภาพ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งเพื่อลดความเสี่ยงและป้องกันไม่ให้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพนักเรียน ครู ผู้สอน และบุคลากรทางการศึกษา อันเป็นทรัพยากรที่สำคัญในการขับเคลื่อนและพัฒนาประเทศในอนาคต

กระทรวงสาธารณสุขร่วมกับกระทรวงศึกษาธิการ ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย องค์การอนามัยโลกประจำประเทศไทย (WHO Thailand) องค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติประจำประเทศไทย (UNICEF) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา (กสศ.) และผู้เชี่ยวชาญจากภาคส่วนที่เกี่ยวข้องได้บูรณาการและร่วมกันพัฒนา **“คู่มือการปฏิบัติสำหรับสถานศึกษาในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19”** เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติสำหรับสถานศึกษาในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 อย่างต่อเนื่องโดยเน้น ความสอดคล้องกับบริบทของสถานศึกษาและเอื้ออำนวยให้เกิดการปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้นักเรียนและบุคลากรในสถานศึกษาสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปลอดภัย โดยมีสาระสำคัญ ประกอบด้วยองค์ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโรคโควิด 19 แนวปฏิบัติสำหรับบุคลากรในสถานศึกษา ได้แก่ ผู้บริหาร เจ้าของสถานศึกษา ครู ผู้ดูแลนักเรียน นักเรียน ผู้ปกครอง และแม่ครัว ผู้จำหน่ายอาหาร ผู้ปฏิบัติงานทำความสะอาด การจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมบริเวณต่าง ๆ ของสถานศึกษา มาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 และสื่อความรอบรู้ด้านสุขภาพนักเรียน ตลอดจนขั้นตอนการดำเนินงานคัดกรองและส่งต่อแบบประเมินตนเองสำหรับสถานศึกษา แบบประเมินตนเองสำหรับนักเรียน แบบบันทึกการตรวจคัดกรองสุขภาพสำหรับนักเรียน การจัดการเรียนการสอนช่วงเปิดภาคเรียน บทเรียนแนวปฏิบัติช่วงเปิดเรียนในต่างประเทศรองรับสถานการณ์ โรคโควิด 19 เป็นต้น

คณะผู้จัดทำ มุ่งหวังให้ **“คู่มือการปฏิบัติสำหรับสถานศึกษาในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19”** ฉบับนี้ เป็น “เครื่องมือ” สำหรับสถานศึกษาและผู้เกี่ยวข้องสามารถนำไปใช้ตามบริบทและสถานการณ์ของแต่ละสถานศึกษาภายใต้ความร่วมมือจากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อไป

คณะผู้จัดทำ
พฤษภาคม 2563

# สารบัญ


| | หน้า |
|---|---|
| **สารผู้บริหาร** | ก - ค |
| **คำนำ** | ง |
| **สารบัญ** | จ - ช |
| **เกริ่นนำ** | 1 |
| ◆ มารู้จักโรคโควิด 19 | 1 |
| ◆ สถานการณ์โรคโควิด 19 | 2 - 3 |
| **การเตรียมความพร้อมก่อนเปิดภาคเรียน (Reopening)** | 4 - 17 |
| ◆ มาตราการการเตรียมความพร้อมก่อนเกิดภาคเรียน (Preparation before reopening) | |
| ◆ แผนผังกลไกการดำเนินงานป้องกันแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ในระดับจังหวัดในสถานศึกษา | |
| ◆ บทบาทบุคลากรสาธารณสุขในการดำเนินงานป้องกันแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ในสถานศึกษา | |
| **ขั้นตอนการคัดกรองและส่งต่อนักเรียนและบุคลากรในสถานศึกษาในการป้องกันควบคุมการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19** | 18 - 22 |
| ◆ วิธีการตรวจคัดกรองสุขภาพ | |
| **แนวปฏิบัติสำหรับสถานศึกษาระหว่างเปิดภาคเรียน** | 23 - 41 |
| ◆ ผู้บริหาร เจ้าของสถานศึกษา | |
| ◆ ครู ผู้ดูแลนักเรียน | |
| ◆ นักเรียน | |
| ◆ ผู้ปกครอง | |
| ◆ แม่ครัว ผู้จำหน่ายอาหาร ผู้ปฏิบัติงานทำความสะอาด | |
| ◆ ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม | |
| : ห้องเรียน ห้องเรียนรวม ห้องสมุด ห้องประชุม หอประชุม โรงยิม สนามกีฬา สถานที่แปรงฟัน สระว่ายน้ำ สนามเด็กเล่น ห้องส้วม ห้องพักครู ห้องพยาบาล โรงอาหาร รถรับ – ส่งนักเรียน หอพักนักเรียน ห้องนอนเด็กเล็ก การเข้าแถวเคารพธงชาติ | |

# สารบัญ


| | หน้า |
|---|---|
| **มาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 กรณีเกิดการระบาด** | 42 - 43 |
| **บทสรุปแนวปฏิบัติสำหรับสถานศึกษาในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ประเทศไทย** | 44 - 55 |
| **สื่อรอบรู้ด้านสุขภาพนักเรียน** | 56 - 69 |
| **เอกสารอ้างอิง** | 70 - 71 |
| **ภาคผนวก** | 72 - 113 |

- แบบประเมินตนเองสำหรับสถานศึกษาในการเตรียมความพร้อมก่อนเปิดภาคเรียน เพื่อเฝ้าระวังและป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19
- แบบประเมินตนเองสำหรับนักเรียนในการเตรียมความพร้อมก่อนเปิดภาคเรียน เพื่อเฝ้าระวังและป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19
- แบบบันทึกการตรวจคัดกรองสุขภาพสำหรับนักเรียน บุคลากร หรือผู้มาติดต่อในสถานศึกษา เพื่อเฝ้าระวังและป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19
- การจัดการเรียนการสอนช่วงเปิดภาคเรียนของกระทรวงศึกษาธิการ รองรับสถานการณ์โรคโควิด 19
- แนวปฏิบัติตามแนวทางองค์การอนามัยโลก (WHO)และบทเรียนแนวปฏิบัติช่วงเปิดเรียนในต่างประเทศ รองรับสถานการณ์โรคโควิด 19
- วิธีปฏิบัติ : วัดไข้ สวมหน้ากาก ล้างมือ เว้นระยะห่าง ทำความสะอาด ลดแออัด วิธีการทำเจลล้างมือ
- คำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการ คณะอนุกรรมการจัดทำมาตรการในการเตรียมความพร้อมการเปิดภาคเรียน (Reopening) และคู่มือการปฏิบัติ สำหรับสถานศึกษาในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 และคณะทำงานวิชาการหลัก

# เกริ่นนำ

## มารู้จักโรคโควิด 19

### โรคโควิด 19 คืออะไร

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โรคโควิด 19 (Coronavirus Disesse 2019 (COVID-19)) เป็นตระกูลของไวรัสที่ก่อให้อาการป่วยตั้งแต่โรคไข้หวัดธรรมดาไปจนถึงโรคที่มีความรุนแรงมาก เช่น โรคระบบทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (MERS-CoV) โรคระบบทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง (SARS-CoV) เป็นสายพันธุ์ใหม่ที่ไม่เคยพบมาก่อนในมนุษย์ ก่อให้เกิดอาการป่วยระบบทางเดินหายใจในคนและสามารถแพร่ เชื้อจากคนสู่คนได้ โดยเชื้อไวรัสนี้พบการระบาดครั้งแรกในเมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ สาธารณรัฐประชาชนจีน ในช่วงปลายปี 2019 หลังจากนั้นได้มีการระบาดไปทั่วโลก องค์การอนามัยโลกจึงตั้งชื่อการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่นี้ว่า โรคโควิด 19

### อาการของผู้ป่วยโรคโควิด 19 มีอาการอย่างไร

อาการทั่วไป ได้แก่ อาการระบบทางเดินหายใจ มีไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส ในกรณีที่อาการรุนแรงมาก อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น ปอดบวม ปอดอักเสบ ไตวาย หรืออาจเสียชีวิต

### โรคโควิด 19 แพร่กระจายเชื้อได้อย่างไร

โรคชนิดนี้มีความเป็นไปได้ที่มีสัตว์เป็นแหล่งรังโรค ส่วนใหญ่แพร่กระจายผ่านการสัมผัสกับผู้ติดเชื้อผ่านทางละอองเสมหะจากการไอ น้ำมูก น้ำลาย ปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานสนับสนุนการแพร่กระจายเชื้อผ่านทางการพื้นผิวสัมผัสที่มีไวรัสแล้วมาสัมผัส ปาก จมูกและตา สามารถแพร่เชื้อผ่านทางเชื้อที่ถูกขับถ่ายออกมากับอุจจาระเข้าสู่อีกคนหนึ่งโดยผ่านเข้าทางปาก (Feco-oral route) ได้ด้วย

### โรคโควิด 19 รักษาได้อย่างไร

ยังไม่มียาสำหรับป้องกันหรือรักษาโรคโควิด 19 ผู้ที่ติดเชื้ออาจต้องได้รับการรักษาแบบประคับประคองตามอาการ โดยอาการที่มีแตกต่างกัน บางคนรุนแรงไม่มาก ลักษณะเหมือนไข้หวัดทั่วไป บางคนรุนแรงมาก ทำให้เกิดปอดอักเสบได้ ต้องสังเกตอาการใกล้ชิดร่วมกับการรักษาด้วยการประคับประคองอาการจนกว่าจะพ้นอาการช่วงนั้น และยังไม่มียาตัวใดที่มีหลักฐานชัดเจนว่า รักษาโรคโควิด 19 ได้โดยตรง

### ใครบ้าง ที่เสี่ยงสูงต่อการติดโรคโควิด 19

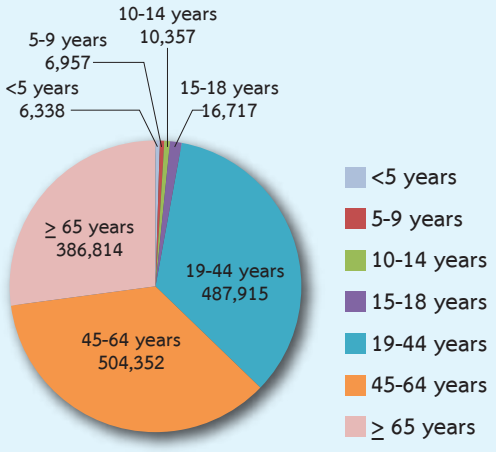
กลุ่มเสี่ยงโดยตรงที่อาจสัมผัสกับเชื้อ ได้แก่ ผู้ที่เพิ่งกลับจากพื้นที่เสี่ยง สัมผัสใกล้ชิดผู้ป่วยสงสัยติดเชื้อ กลุ่มเสี่ยงที่ต้องระวัง หากติดเชื้ออาจมีอาการรุนแรง ได้แก่ ผู้สูงอายุ 70 ปีขึ้นไป ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจ ภูมิแพ้ เด็กเล็กอายุต่ำกว่า 5 ปี

## สถานการณ์โรคโควิด 19

มีรายงานผู้ป่วยโรคโควิด 19 ในประเทศที่มีการระบาดทั้งประเทศจีน ประเทศในทวีปยุโรป ประเทศสหรัฐอเมริกา และประเทศไทย แสดงให้เห็นว่า เด็กติดเชื้อไวรัสโควิด 19 ได้ทุกอายุ แต่อุบัติการณ์น้อยกว่าผู้ใหญ่มาก เด็กมักมีประวัติสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่ติดเชื้อในครอบครัว เด็กที่ป่วยเป็นโรคไวรัสโควิด 19 จะมีเชื้อในระบบทางเดินหายใจ บทบาทของเด็กในการเป็นผู้แพร่เชื้อยังไม่ชัดเจน แต่การที่พบเชื้อโคโรนาไวรัสในทางเดินหายใจของผู้ป่วยเด็ก และยังสามารถพบเชื้อในอุจจาระได้ ทำให้เด็กมีโอกาสเป็นผู้แพร่เชื้อสู่ผู้อื่นได้ แม้รายงานส่วนใหญ่เด็กมักเป็นผู้รับเชื้อไวรัสโควิด 19 จากผู้อื่น มีรายงานว่าผู้ป่วยโควิด 19 ที่เป็นเด็กมักมีอาการไม่รุนแรง แต่อาจมีอาการรุนแรงถึงแก่ชีวิตในกรณีที่มีโรคอื่นอยู่ก่อน หรือเป็นผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง ในระยะหลังมีรายงานผู้ป่วยที่มีอาการคล้ายโรคคาวาซากิ (Kawasaki Disease) บางรายมีอาการช็อคและเสียชีวิต เกิดขึ้นในเด็กที่มีสุขภาพดีมาก่อน เป็นกลุ่มอาการ Hyperinflammatory syndrome ที่เกี่ยวข้องกับการติดเชื้อโควิด 19 รายงานจากอังกฤษ สหรัฐอเมริกา อิตาลี จะเห็นได้ว่า โรคโควิด 19 เป็นโรคที่อุบัติขึ้นมาใหม่ไม่เป็นที่รู้จักมาก่อน ความรู้ในด้านอาการ อาการแสดง ความรุนแรงของโรค ยังไม่เป็นที่รู้กันยังคงต้องศึกษาและมีการเปลี่ยนแปลงข้อมูลตลอดเวลา

### COVID-19 and Children

**Distribution by Age of COVID-19 Cases**




**Distribution by Age of COVID-19 Cases in Pediatric Population**

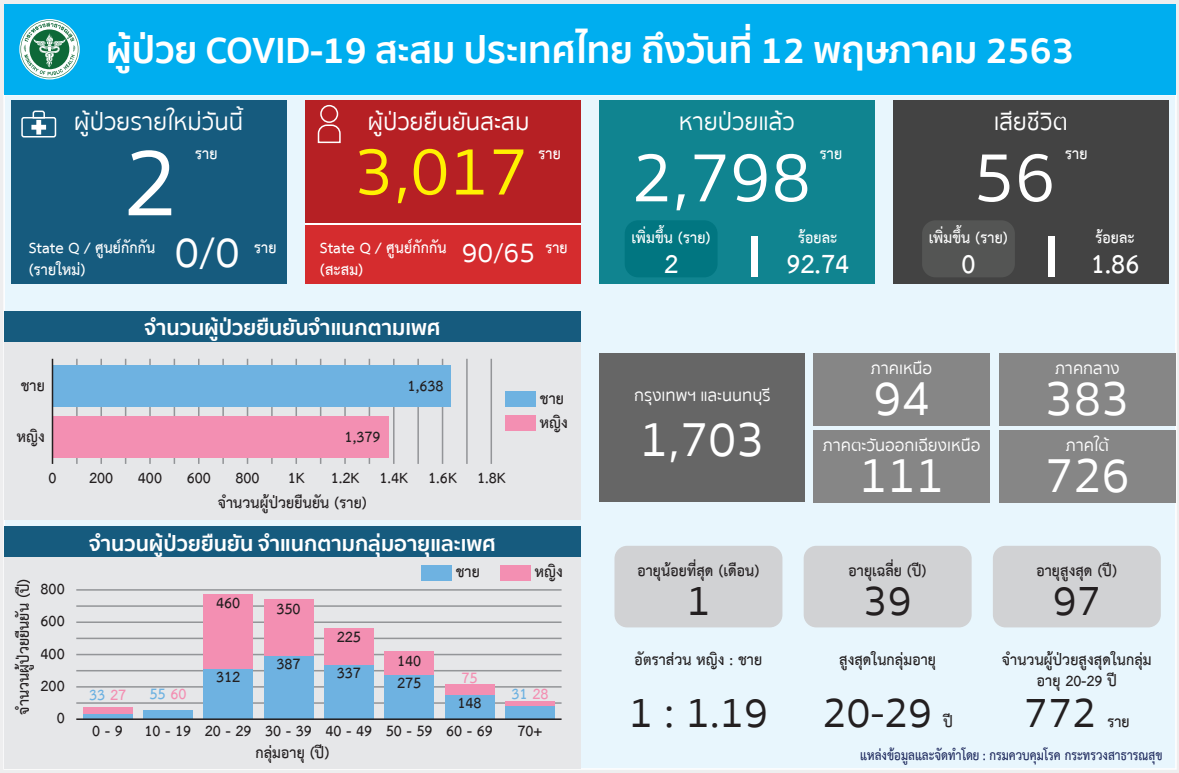
| Age Group | Number of cases | Percentage of cases |
|---|---|---|
| Under 5 years | 6,336 | 0.45 |
| 5-9 years | 6,957 | 0.49 |
| 10-14 years | 10,357 | 0.73 |
| 15-18 years | 16,717 | 1.18 |

EPI•WiN Return to school 1/10 World Health Organization

ที่มา : COVID-19 – safe return to schools. CORONAVIRUS (C0VID-19) UPDATE NO.26. WHO , 15 MAY 2020

สถานศึกษาเป็นสถานที่ที่มีนักเรียนอยู่รวมกันจำนวนมาก มักจะมีความเสี่ยงสูง หากมีระบบการจัดการที่ไม่ดี อาจจะมีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด 19 ได้ในกลุ่มเด็ก เนื่องจากพบว่าการติดเชื้อไวรัสโควิด 19 ส่วนใหญ่จะไม่ค่อยมีอาการหรือมีอาการแสดงค่อนข้างน้อย ความรุนแรงจะน้อยมาก แต่เด็กนักเรียนจะเอาเชื้อกลับบ้าน อาจทำให้การแพร่ระบาดเกิดขึ้นได้รวดเร็ว (Super spread) ไปยังบุคคลในบ้าน หากมีการระบาดในกลุ่มเด็กขึ้น จะมีผลกระทบในสังคมหรือผู้ใกล้ชิด เช่น ครู พ่อแม่ ผู้สูงอายุ ที่ติดเชื้อจากเด็ก

จากรายงานสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ประเทศไทย พบว่า ผู้ป่วยยืนยันติดเชื้อสะสม จำนวน 3,017 ราย เด็ก อายุ 0 - 9 ปี เป็นผู้ป่วยยืนยันติดเชื้อสะสม จำนวน 60 ราย คิดเป็นร้อยละ 1.9 เป็นเด็กอายุ 10 - 19 ปี เป็น ผู้ป่วยยืนยันติดเชื้อสะสม จำนวน 115 ราย คิดเป็นร้อยละ 3.8 น้อยกว่ากลุ่มผู้ใหญ่ (ข้อมูล ณ 12 พฤษภาคม 2563) ไม่มีรายงานผู้ป่วยเด็กที่เสียชีวิตในประเทศไทย อย่างไรก็ตาม หากมีการเปิดเรียน มีโอกาสสูงที่จะเกิดการติดเชื้อในกลุ่มเด็กเพิ่มมากขึ้น ซึ่งเด็กเป็นกลุ่มที่ต้องได้รับการดูแลและระมัดระวังในการกระจายเชื้อเป็นอย่างมาก มาตรการในการเปิดเทอม จึงมีความสำคัญมากในการควบคุมการระบาด การวางแผนเปิดเทอม จึงต้องมั่นใจว่า ควบคุมไม่ให้เกิดการระบาดของโรคในเด็กนักเรียนได้




ที่มา : https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/index.php

# การเตรียมความพร้อมก่อนเปิดภาคเรียน (Reopening)

## ทำไมต้องเปิดเรียน

การหยุดชะงักของการเรียนการสอน อาจส่งผลกระทบอย่างรุนแรงต่อความสามารถในการเรียนรู้ของนักเรียน โดยเฉพาะกลุ่มเด็กด้อยโอกาสหรือเด็กกลุ่มเปราะบาง หากหยุดเรียนนาน แนวโน้มจะกลับคืนสถานศึกษาก็ยิ่งลดลง เด็กที่มาจากครอบครัวยากจนมีแนวโน้มออกจากสถานศึกษาสูงกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวร่ำรวยเกือบห้าเท่า การออกจากระบบการศึกษาเพิ่มความเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น และการแสวงหาประโยชน์ทางเพศ รวมทั้งปัญหาความรุนแรงและการคุกคามอื่น ๆ นอกจากนี้ การปิดสถานศึกษายาวนานมาก ทำให้บริการสุขภาพที่สำคัญต่าง ๆ ที่ใช้โรงเรียนเป็นฐาน ต้องหยุดชะงักด้วย เช่น การฉีดวัคซีน การประเมินภาวะโภชนาการ โครงการอาหารกลางวัน และการช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตและจิตสังคม ทำให้นักเรียนเครียดและวิตกกังวลเนื่องจากขาดการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและไม่ได้ทำกิจวัตรประจำวันตามปกติ ผลกระทบเชิงลบเหล่านี้จะยิ่งรุนแรงมากขึ้นในกลุ่มเด็กด้อยโอกาส เช่น เด็กพิการ เด็กในพื้นที่เฉพาะหรือพื้นที่ห่างไกล เด็กที่ถูกบังคับให้โยกย้ายถิ่นฐาน ชนกลุ่มน้อย และเด็กในความดูแลของสถานสงเคราะห์ต่าง ๆ ทั้งนี้ การเปิดเรียนจะต้องคำนึงถึงความปลอดภัยและสอดคล้องกับมาตรการด้านสาธารณสุขในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 พร้อมทั้งปฏิบัติตามมาตรการที่เหมาะสมทุกประการสำหรับผู้บริหาร เจ้าของสถานศึกษา นักเรียน ครู บุคลากรสถานศึกษา และผู้ปกครอง

## ควรเปิดเรียนเมื่อไหร่ ที่ไหน และสถานศึกษาใดบ้าง

การเลือกเวลาที่เหมาะสมที่สุดในการเปิดภาคเรียน ควรพิจารณาถึงประโยชน์สูงสุดของนักเรียนเป็นสำคัญ รวมทั้งข้อควรพิจารณาด้านสาธารณสุขโดยรวม บนพื้นฐานของการประเมินคุณประโยชน์และความเสี่ยงที่เกี่ยวข้อง ประกอบกับหลักฐานจากภาคส่วนต่าง ๆ และบริบทเฉพาะ รวมถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการศึกษา สาธารณสุข เศรษฐกิจ และสังคม การวิเคราะห์สิ่งเหล่านี้จะช่วยจัดลำดับความสำคัญของมาตรการลดความเสี่ยงต่าง ๆ นอกจากนี้ ควรให้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในระดับท้องถิ่นมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ เพื่อให้การดำเนินงานสอดคล้องกับผลการวิเคราะห์บริบทของท้องถิ่นอย่างแท้จริง โดยคำนึงถึงประโยชน์ของการจัดการเรียนการสอนในห้องเรียนเปรียบเทียบกับการจัดการเรียนการสอนทางไกล และพิจารณาปัจจัยเสี่ยงของการเปิดสถานศึกษา รวมทั้งหลักฐานซึ่งยังไม่ได้สรุปแน่ชัด เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความเสี่ยงของการติดเชื้อกับการเข้าเรียน ประกอบด้วย

- การเรียนการสอนในห้องเรียนจำเป็นเพียงใดต่อการบรรลุผลการเรียนรู้ที่ต้องการ (ความรู้พื้นฐาน ความรู้ที่ถ่ายทอดได้ ความรู้ดิจิทัล ความรู้เฉพาะสาขาอาชีพ) โดยตระหนักถึงประเด็นต่าง ๆ เช่น ความสำคัญของการมีปฏิสัมพันธ์โดยตรงกับครูในการเรียนรู้ผ่านการเล่นของเด็กเล็กและการพัฒนา ทักษะพื้นฐาน
- ความสามารถในการเข้าถึงและความพร้อมในการเรียนการสอนทางไกลที่มีคุณภาพมีมากน้อยเพียงใด (ทั้งในด้านผลการเรียนรู้ และความเหมาะสมกับกลุ่มอายุต่าง ๆ รวมทั้งกลุ่มเด็กด้อยโอกาส)
- รูปแบบการเรียนการสอนทางไกลในปัจจุบัน รวมถึงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ และสุขภาวะทางอารมณ์ และสังคม จะยั่งยืนเพียงใด หากผู้ดูแลเด็กได้รับแรงกดดันในครอบครัวและปัจจัยเชิงบริบทอื่น ๆ
- ผู้ดูแลเด็กมีเครื่องมือที่จำเป็นในการปกป้องคุ้มครองเด็กจากการถูกคุกคามและการใช้ความรุนแรงทางเพศในโลกออนไลน์ เมื่อเด็กเรียนผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์หรือไม่

- จุดเปลี่ยนผ่านสำคัญบนเส้นทางของการศึกษา (ความพร้อมในการเข้าเรียน การสำเร็จชั้น ประถมศึกษาและเรียนต่อระดับมัธยมศึกษา หรือการสำเร็จชั้นมัธยมศึกษาและเรียนต่อระดับอุดมศึกษา) ได้รับผลกระทบจากการระบาดของโรคอย่างไร และมีมาตรการตอบสนองอย่างไร
- ครูและบุคลากรสถานศึกษา มีความพร้อมและสามารถปรับตัวเข้ากับวิถีการเรียนรู้และการบริหารจัดการที่แตกต่างออกไปมากน้อยเพียงใดและมีความพร้อมและสามารถดำเนินมาตรการเพื่อป้องกัน และควบคุมการแพร่ระบาดหรือไม่
- การที่นักเรียนไม่ได้ไปเรียนในสถานศึกษา มีความเสี่ยงด้านการคุ้มครองเด็กหรือไม่ เช่น ความเสี่ยงด้านความรุนแรงในครอบครัวที่เพิ่มขึ้น หรือการแสวงหาประโยชน์ทางเพศจากเด็กชายและเด็กหญิง
- การปิดสถานศึกษาเป็นอุปสรรคต่อโครงการช่วยเหลือต่าง ๆ สถานศึกษามีบริการให้กับนักเรียน หรือไม่ (เช่น กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและโภชนาการ)
- การที่นักเรียนไม่ได้ไปเรียนในสถานศึกษาส่งผลกระทบด้านสังคม เศรษฐกิจ และคุณภาพชีวิตของ นักเรียนอย่างไร
- สถานศึกษามีศักยภาพเพียงใดในการปฏิบัติตามมาตรการรักษาความปลอดภัยของสถานศึกษา เพื่อลดความเสี่ยง เช่น การเว้นระยะห่างทางสังคม (จำนวนนักเรียนต่อขนาดของห้องเรียน) สิ่งอำนวยความสะดวกและแนวปฏิบัติด้านน้ำ สุขาภิบาล และสุขอนามัย เป็นต้น
- สมาชิกของสถานศึกษามีโอกาสติดต่อสัมผัสกับกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงกว่า เช่น ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัวมากน้อยเพียงใด และหากมีโอกาสติดต่อสัมผัสสูง สถานศึกษามีการดำเนินงานอย่างเพียงพอเพื่อลดโอกาสดังกล่าวลงหรือไม่
- สมาชิกของสถานศึกษาเดินทางไป – กลับ อย่างไร
- ปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับชุมชนมีอะไรบ้าง โดยพิจารณาถึงปัจจัยทางระบาดวิทยา ศักยภาพด้านสาธารณสุขและการดูแลสุขภาพ ความหนาแน่นของประชากร การปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยที่ดีและการเว้นระยะห่างทางสังคม การวิเคราะห์คุณประโยชน์และความเสี่ยงโดยคำนึงถึงบริบทเฉพาะ จะช่วยให้สถานศึกษาสามารถ
  1) ความเข้าใจเกี่ยวกับการแพร่เชื้อโรคโควิด 19 และความรุนแรงของโรคในประชากรวัยเรียน
  2) สถานการณ์และการระบาดของโรคโควิด 19 ในพื้นที่ที่สถานศึกษาตั้งอยู่
  3) บริบทและความพร้อมของสถานศึกษาในการป้องกันและควบคุมโรคในสถานศึกษา
  4) การประเมินผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นกับนักเรียน หากสถานศึกษาปิด (อาทิ ความเสี่ยงต่อการไม่กลับมาเรียนของนักเรียน การเพิ่มขึ้นของความเหลื่อมล้ำในการได้รับการศึกษา การขาดแคลนอาหาร ความรุนแรงในครอบครัวที่เพิ่มสูงขึ้นจากความไม่แน่นอนทางเศรษฐกิจ) และความจำเป็นที่จะต้องเปิดสถานศึกษา อย่างน้อยเป็นบางส่วนให้แก่นักเรียนที่ผู้ปกครองทำงานในภาคส่วนที่มีหน้าที่ควบคุมสถานการณ์โรคหรือบริการสาธารณะที่จำเป็นของประเทศ

หากเป็นไปได้ ควรมีเวลาอย่างน้อย 14 วัน (ซึ่งสอดคล้องกับระยะฟักตัวของโรคโควิด 19) ระหว่างแต่ละระยะ (phase) ของการยกเลิกข้อห้ามต่าง ๆ เพื่อให้มีเวลาเพียงพอในการติดตามผลและวางแผนปรับมาตรการต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

## มาตรการการเตรียมความพร้อมก่อนเปิดภาคเรียน (Preparation before reopening)

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ส่งผลกระทบอย่างมากต่อทุกภาคส่วน เมื่อสถานการณ์เป็นไปในทางที่ดีขึ้น การเปิดสถานศึกษาหลังจากปิดจากสถานการณ์ โควิด 19 มีความจำเป็นอย่างยิ่งในการเตรียมความพร้อมของสถานศึกษา การปฏิบัติตนของนักเรียนและบุคลากรในสถานศึกษา เพื่อลดโอกาสการติดเชื้อและป้องกันไม่ให้เกิดการติดเชื้อโรคโควิด 19 ให้เกิดความปลอดภัยแก่ทุกคน จึงควรมีการประเมินความพร้อมการเปิดภาคเรียนของสถานศึกษา ซึ่งองค์การเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติและองค์กรภาคี ได้เสนอกรอบแนวทาง 6 มิติ ได้แก่ การดำเนินงานเพื่อความปลอดภัย การเรียนรู้ การครอบคลุมถึงเด็กด้อยโอกาส สวัสดิภาพและการคุ้มครอง นโยบาย และการบริหารการเงิน จึงมีแนวคิดในการสร้างความเชื่อมโยงกับมาตรการป้องกันโรคเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโควิด 19 ของศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด 19) (ศบค.) อันจะเป็นการวางแผนที่จะช่วยสร้างเสริมความเข้มแข็งด้านการคุ้มครองสุขภาพและความปลอดภัยของนักเรียน โดยมีมาตรการควบคุมหลักในมิติการดำเนินงานเพื่อความปลอดภัยจากการลดการแพร่เชื้อโรค 6 ข้อปฏิบัติในสถานศึกษา ได้แก่ 1. คัดกรองวัดไข้ 2. สวมหน้ากาก 3. ล้างมือ 4. เว้นระยะห่าง 5. ทำความสะอาด 6. ลดแออัด

โดยมีรายละเอียดแนวปฏิบัติแต่ละมาตรการ มาตรการควบคุมหลักในมติอื่น อาทิ การเรียนรู้ การครอบคลุมถึงเด็กด้อยโอกาส สวัสดิภาพและการคุ้มครอง นโยบาย และการบริหารการเงิน ตลอดจนมาตรการเสริมในแต่ละมิติ ดังนั้น จึงมีความเชื่อมโยงตามกรอบแนวทาง 6 มิติกับมาตรการการป้องกันโรคเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโควิด 19 ในการเตรียมความพร้อมก่อนเปิดภาคเรียน มีดังนี้

## ความเชื่อมโยง 6 มิติกับมาตรการการเตรียมความพร้อมก่อนเปิดภาคเรียน

| มิติ | มาตรการควบคุมหลัก | มาตรการเสริม |
|---|---|---|
| **1. ความปลอดภัยจากการลดการแพร่เชื้อโรค** | 1. มีมาตรการคัดกรองวัดไข้และอาการเสี่ยง ก่อนเข้าสถานศึกษา พร้อมสังเกตอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส สำหรับนักเรียน บุคลากรของ สถานศึกษา และผู้มาติดต่อ ทุกคน<br>2. ให้นักเรียน บุคลากร และผู้เข้ามาในสถานศึกษา ทุกคนต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ตลอดเวลาเมื่ออยู่ในสถานศึกษา<br>3. ให้มีจุดบริการล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์อย่างเพียงพอ ในบริเวณต่างๆ เช่น ทางเข้าอาคาร ห้องเรียน โรงอาหาร<br>4. ให้จัดเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1 - 2 เมตร เช่น ระหว่างโต๊ะเรียน ที่นั่งเรียน ที่นั่งในโรงอาหาร ที่นั่งพัก ทางเดิน จุดรอคอย ห้องนอนเด็กเล็ก กรณีห้องเรียนไม่เพียงพอในการจัดเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล ควรจัดให้มีการสลับวันเรียนแต่ละชั้นเรียน การแบ่งจำนวนนักเรียน หรือการใช้พื้นที่ใช้สอยบริเวณสถานศึกษา ตามความเหมาะสม ทั้งนี้อาจพิจารณวิธีปฏิบัติอื่นตามบริบทความเหมาะสม โดยยึดหลัก Social distancing | 1. ทำความสะอาดพื้นที่ที่นักเรียนใช้ร่วมกัน ก่อนและหลังใช้งานทุกครั้ง เช่น ห้องคอมพิวเตอร์ ห้องดนตรี ลิฟต์ อุปกรณ์กีฬา<br>2. จัดให้มีพื้นที่ในการเข้าแถว ทำกิจกรรม หรือเล่นกลุ่มย่อย เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1 - 2 เมตร<br>3. ให้นักเรียนใช้ของใช้ส่วนตัว ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ ช้อน ส้อม แปรงสีฟัน ยาสีฟัน ผ้าเช็ดหน้า<br>4. จัดให้มีห้องพยาบาลสำหรับแยกผู้มีอาการป่วยระบบทางเดินหายใจออกจากผู้มีอาการป่วยระบบอื่น ๆ หรือพิจารณาส่งไปสถานพยาบาล |

| มิติ | มาตรการควบคุมหลัก | มาตรการเสริม |
|---|---|---|
| | 5. เปิดประตู หน้าต่างให้ อากาศถ่ายเท ทำความสะอาดห้องเรียนและบริเวณต่าง ๆ โดยเช็ดทำความสะอาดพื้นผิวสัมผัสของโต๊ะ เก้าอี้ และวัสดุอุปกรณ์ก่อนเข้าเรียน พักเที่ยง และหลังเลิกเรียนทุกวัน รวมถึงจัดให้มีถังขยะมูลฝอยแบบมีฝาปิดและรวบรวมขยะ ออกจากห้องเรียนเพื่อนำไปกำจัดทุกวัน<br>6. ให้พิจารณาควบคุมจำนวนนักเรียนที่มาร่วมกิจกรรม ลดแออัด หรือลดเวลาทำกิจกรรมให้สั้นลงเท่าที่จำเป็น หรือเหลื่อมเวลาทำกิจกรรม โดยถือหลักหลีกเลี่ยงการติดต่อสัมผัสระหว่างกัน | 5. จัดให้มีการสื่อสารความรู้การป้องกันโรคโควิด 19 แก่นักเรียน บุคลากร เพื่อให้สามารถล้างมือ สวมและถอดหน้ากากอย่างถูกวิธี การเก็บรักษาหน้ากากช่วงพักเที่ยงและการทำความสะอาดสถานที่และอุปกรณ์ของใช้ที่ถูกสุขลักษณะ ตลอดจนจัดให้มีนักเรียนแกนนำด้านสุขภาพ นักเรียนที่มีจิตอาสาเป็นอาสาสมัครในการช่วยดูแลสุขภาพเพื่อนนักเรียนด้วยกันหรือดูแลรุ่นน้องด้วย<br>6. กรณี มีรถรับ - ส่งนักเรียน เน้นให้ผู้โดยสารทุกคน สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ทำความสะอาดยานพาหนะและบริเวณจุดสัมผัสร่วมกัน เช่น ราวจับ เบาะนั่ง ที่วางแขน ก่อนรับและหลังจากส่ง นักเรียนแล้วทุกครั้ง ลดการพูดคุยหรือเล่นกันบนรถ ตลอดจนการจัดเว้นระยะห่างระหว่างที่นั่ง |

| มิติ | มาตรการควบคุมหลัก | มาตรการเสริม |
|---|---|---|
| **2. การเรียนรู้** | 1. จัดหาสื่อความรู้ในการป้องกันควบคุมโรคโควิด 19 สำหรับใช้ในการเรียนการสอน การเรียนรู้นอกห้องเรียน หรือกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ในรูปแบบของสื่อออนไลน์ : VTR , Animation , Infographic และสื่อสิ่งพิมพ์ : โปสเตอร์ แผ่นพับ ภาพพลิก คู่มือ แนวปฏิบัติ<br>2. เตรียมความพร้อมด้านการเรียนรู้ของเด็กตามวัยและสอดคล้องกับพัฒนาการด้านสังคม อารมณ์ และสติปัญญา<br>3. สร้างความเข้มแข็งของระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน โดยบูรณาการกิจกรรมส่งเสริมพัฒนานักเรียนด้านทักษะชีวิต และความเข้มแข็งทางใจเข้าในการเรียนการสอนปกติ เพื่อช่วยให้นักเรียนจัดการความเครียดและรับมือกับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม | 1. กรณีเด็กเล็ก ไม่แนะนำให้ใช้สื่อการเรียนการสอนแบบออนไลน์ โดยขาดปฏิสัมพันธ์กับผู้สอน ครู ผู้ปกครอง<br>2. ไม่ปล่อยให้เด็กและวัยรุ่นอยู่กับสื่อออนไลน์ (ที่ไม่ใช่สื่อการเรียนการสอน) นานเกินไป โดยทั่วไปกำหนดระยะเวลา<br>- 1 ชั่วโมงต่อวัน สำหรับเด็กเล็ก / ประถมศึกษา<br>- 2 ชั่วโมงต่อวัน สำหรับเด็กโต / มัธยมศึกษา<br>3. ส่งเสริมให้สถานศึกษาและนักเรียนประเมินตนเองในการเตรียมความพร้อมก่อนเปิดภาคเรียน รองรับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 รวมถึงมีการตรวจคัดกรองสุขภาพนักเรียนอย่างต่อเนื่อง<br>4. สนับสนุนให้นักเรียนใช้สื่อรอบรู้ด้านสุขภาพในรูปแบบและผ่านช่องทางหลากหลายที่สามารถเข้าถึงได้ อันจะช่วยส่งเสริมให้เกิดความรอบรู้ด้านสุขภาพ นำไปสู่การปฏิบัติตนด้านสุขภาพที่เหมาะสม สะท้อนถึงการมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ลดโรคและปลอดภัย |

| มิติ | มาตรการควบคุมหลัก | มาตรการเสริม |
|---|---|---|
| **3. การครอบคลุมถึง เด็กด้อยโอกาส**<br>**ก. เด็กพิเศษ**<br>**ข. เด็กในพื้นที่เฉพาะห่างไกลมาก** | 1. จัดหาวัสดุสิ่งของเครื่องใช้และอุปกรณ์ล้างมือ เช่น สบู่ เจลแอลกอฮอล์ หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยอย่างเพียงพอสำหรับนักเรียนและบุคลากรในสถานศึกษา ควรมีสำรองโดยเฉพาะเด็กเล็กที่เปื้อนง่าย เพราะถ้าชื้นแฉะจะไม่สามารถป้องกันเชื้อได้<br>2. มีการปรับรูปแบบการเรียนการสอนให้ สอดคล้องกับบริบทการเข้าถึงการเรียนรู้ในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด 19<br>3. มีมาตรการส่งเสริมให้นักเรียนได้รับบริการสุขภาพขั้นพื้นฐานอย่างทั่วถึง<br>4. มีมาตรการการทำความสะอาดและจัดสภาพแวดล้อมของที่พักและเรือนนอนให้ถูกสุขลักษณะ<br>5. มีมาตรการการทำความสะอาดและจัดสภาพแวดล้อมให้สอดคล้องกับข้อบัญญัติการปฏิบัติด้านศาสนกิจ<br>6. มีมาตรการดูแลนักเรียนที่มีความบกพร่อง ด้านพัฒนาการการเรียนรู้ หรือด้านพฤติกรรมอารมณ์ ที่สามารถเรียนร่วมกับเด็กปกติ ได้แก่นักเรียนที่มีภาวะบกพร่องทางสติปัญญา บกพร่องทางการเรียนรู้ บกพร่องด้านพฤติกรรมอารมณ์ รวมถึงภาวะสมาธิสั้นและเด็กออทิสติก | 1. ประสานและแสวงหาการสนับสนุนวัสดุอุปกรณ์การป้องกันโรคโควิด 19 จากหน่วยงานของจังหวัดและผู้เกี่ยวข้อง เช่น ศบค.จ. ท้องถิ่น เอกชน บริษัท ห้างร้าน ภาคประชาชน เป็นต้น<br>2. ประสานการดำเนินงานตามแนวทางพัฒนากิจกรรมผู้เรียนของกระทรวงศึกษาธิการ กรณีมีข้อจำกัดด้านเทคโนโลยีทางการศึกษา<br>3. ใช้สื่อสร้างความเข้าใจเรื่องโรคโควิด 19 และแนวทางการดูแลตัวเอง โดยคำนึงถึงข้อจำกัดทางภาษาและสังคม กลุ่มนักเรียน พิการเรียนร่วม เลือกใช้สื่อที่เป็นรูปภาพ หรือเสียงที่เข้าใจง่ายมากกว่าใช้ตัวอักษรเพียงอย่างเดียว |

| มิติ | มาตรการควบคุมหลัก | มาตรการเสริม |
|---|---|---|
| **4. สวัสดิภาพ และการคุ้มครอง** | 1. จัดเตรียมแผนรองรับด้านการเรียนการสอนสำหรับนักเรียนป่วยกักตัวหรือกรณีปิดสถานศึกษาชั่วคราว<br>2. จัดเตรียมแนวปฏิบัติเพื่อลดการรังเกียจและการตีตราทางสังคม (Social stigma)<br>3. จัดเตรียมแนวปฏิบัติด้านการจัดการความเครียดของครูและบุคลากร<br>4. ตรวจสอบประวัติเสี่ยงของบุคลากรและนักเรียน ตรวจสอบเรื่องการกักตัวให้ครบ 14 วันก่อนมาทำการเรียนการสอนตามปกติและทุกวันเปิดเรียน<br>5. กำหนดแนวทางปฏิบัติตามระเบียบสำหรับบุคลากรและนักเรียนที่สงสัยติดเชื้อหรือป่วยด้วยโรคโควิด 19 โดยไม่ถือเป็นวันลาหรือวันหยุดเรียน | 1. สื่อสารทำความเข้าใจกับบุคคลทุกฝ่าย ให้ข้อมูลที่ให้ความเชื่อมั่นในมาตรการป้องกันและการดูแลตามระบบการดูแลช่วยเหลือในสถานศึกษา โดยเฉพาะการระมัดระวัง การสื่อสารและคำพูดที่มีผลต่อทัศนคติ เพื่อลดการรังเกียจ การตีตราทางสังคม (Social stigma) กรณีที่อาจพบบุคลากร ในสถานศึกษา นักเรียน ผู้ปกครองติดโรคโควิด 19<br>2. กรณีนักเรียนหรือบุคลากรป่วยจริงต้องให้หยุดรักษาจนกว่าจะหายเป็นปกติ โดยนำหลักฐานใบรับรองแพทย์มายืนยัน เพื่อกลับเข้าเรียนตามปกติ โดยไม่ถือว่าขาดเรียนหรือขาดงาน<br>3. กักตัวผู้ใกล้ชิดกับผู้ป่วยตามเกณฑ์ควบคุมโรคและดำเนินการช่วยเหลือเช่นเดียวกับผู้ป่วย |

| มิติ | มาตรการควบคุมหลัก | มาตรการเสริม |
|---|---|---|
| **5. นโยบาย** | 1. สื่อสารประชาสัมพันธ์แก่ครูและบุคลากรในสถานศึกษาให้มีความรู้ความเข้าใจเบื้องต้น เกี่ยวกับโรคโควิด 19 ทักษะการล้างมือ การสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย สุขลักษณะส่วนบุคคลที่ดี รวมทั้งการทำความสะอาดอย่างถูกวิธี<br>2. ประชุมชี้แจงคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐานแบบออนไลน์หรือกลุ่มย่อยตามความจำเป็น<br>3. มีแผนงาน โครงการ และกิจกรรมรองรับนโยบายและแนวทางการป้องกันโรคโควิด 19 ของสถานศึกษา<br>4. แต่งตั้งคณะทำงานรับผิดชอบเกี่ยวกับโรคโควิด 19 ในสถานศึกษา ประกอบด้วย ครู บุคลากร สถานศึกษา นักเรียน ผู้ปกครอง เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และผู้เกี่ยวข้อง<br>5. กำหนดบทบาทหน้าที่ โดยมอบหมายครู ครูอนามัยหรือบุคลากรสถานศึกษา ทำหน้าที่คัดกรองวัดไข้นักเรียน สังเกตสอบถามอาการเสี่ยงและประสานงานเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ให้บริการในห้องพยาบาล รวมทั้งการดูแลทำความสะอาดในบริเวณสถานศึกษาและบริเวณจุดเสี่ยง | 1. จัดระบบให้นักเรียนสามารถเข้าถึงการศึกษาที่มีคุณภาพอย่างต่อเนื่อง กรณีขาดเรียน ลาป่วย ปิดสถานศึกษา เช่น จัดรูปแบบการเรียนออนไลน์ ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ การติดต่อทางโทรศัพท์ Social media การติดตามเป็นรายวัน หรือ รายสัปดาห์<br>2. พิจารณาปิดสถานศึกษาตามสถานการณ์และความเหมาะสม กรณีนักเรียน ครู หรือ บุคลากรในสถานศึกษาอยู่ในกลุ่มเสี่ยงหรือเป็นผู้ป่วยยืนยันติดเชื้อเข้ามาในสถานศึกษา ให้ประสานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เพื่อทำความสะอาดอาคารสถานที่ทั้งภายในภายนอกอาคาร และสิ่งของเครื่องใช้ รวมทั้งรีบแจ้งหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่เพื่อทำการสอบสวนโรค<br>3. สื่อสารให้มีความรู้เกี่ยวกับการสังเกต อาการเสี่ยง การมีแนวโน้ม เสี่ยงต่อการติดเชื้อโควิด 19 ได้ง่าย ได้แก่ เด็กที่มีอาการสมาธิสั้น (เป็นโรคที่มีอาการแสดงด้าน พฤติกรรม : ซนเกินไป ใจลอย รอคอยไม่ได้ รอคอยได้น้อย) ทำให้เด็กกลุ่มนี้เสี่ยงต่อการ สัมผัสกับบุคคลอื่น ล้วง แคะ สัมผัสใบหน้า จมูก ปาก ตัวเอง รวมทั้งหลงลืมการใส่หน้ากากผ้า หรือ หน้ากากอนามัย |

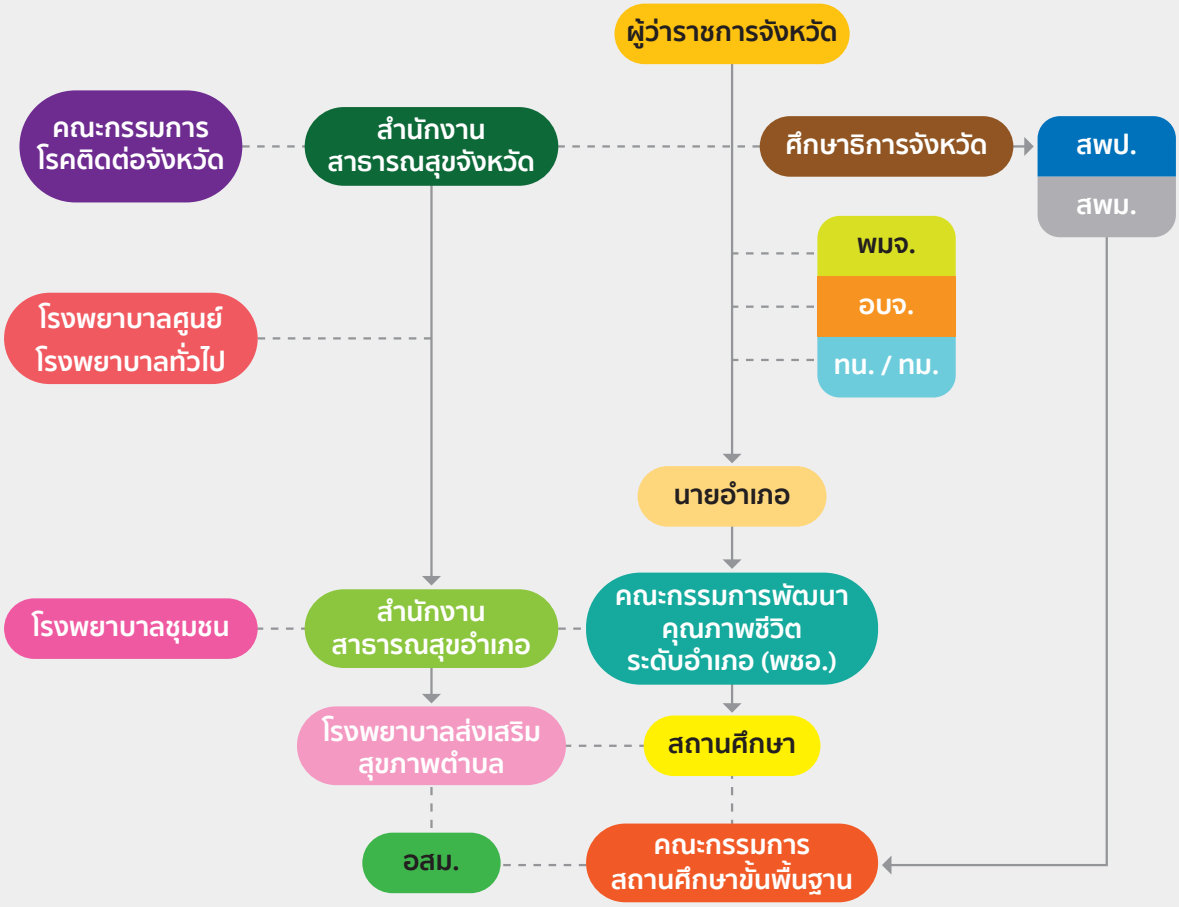
| มิติ | มาตรการควบคุมหลัก | มาตรการเสริม |
|---|---|---|
| **5. นโยบาย (ต่อ)** | 6. สื่อสารทำความเข้าใจผู้ปกครองและนักเรียน โดยเตรียมการก่อนเปิดภาคเรียนหรือวันแรกของการเปิดเรียนเกี่ยวกับแนวทางการป้องกันโรคโควิด 19 และมีช่องทางการติดต่อสื่อสาร<br>7. สถานศึกษามีการประเมินตนเองเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเปิดเรียนผ่านระบบออนไลน์ของกระทรวงศึกษาธิการ / Thai STOP COVID กรมอนามัย หรือตามแบบประเมินตนเองสำหรับสถานศึกษาในการเตรียมความพร้อมก่อนเปิดภาคเรียนเพื่อเฝ้าระวังและป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19<br>8. มีมาตรการการจัดการด้านความสะอาด รถ รับ - ส่งนักเรียนและชี้แจงผู้ประกอบการ เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 โดยถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัด<br>9. เสริมสร้างวัคซีนชุมชนในสถานศึกษา โดยมาตรการ “4 สร้าง 2 ใช้”<br>- สร้างสถานศึกษาที่รู้สึก... “ปลอดภัย”(safety)<br>- สร้างสถานศึกษาที่..... “สงบ” (calm)<br>- สร้างสถานศึกษาที่มี..... “ความหวัง” (Hope) | |

| มิติ | มาตรการควบคุมหลัก | มาตรการเสริม |
|---|---|---|
| **5. นโยบาย (ต่อ)** | - สร้างสถานศึกษาที่..... "เข้าใจ เห็นใจและให้โอกาส" (De-stigmatization)<br>- ใช้ศักยภาพสถานศึกษาและชุมชน (Efficacy) เช่น ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน แบ่งปันทรัพยากรในชุมชน<br>- ใช้สายสัมพันธ์ในสถานศึกษา (Connectedness)<br>10. มีการกำกับ ติดตามให้มีการดำเนินงานตามมาตรการเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 อย่างเคร่งครัด | |
| **6. การบริหารการเงิน** | 1. พิจารณาการใช้งบประมาณของสถานศึกษาสำหรับกิจกรรมการป้องกันการระบาดของโรคโควิด 19 ตามความจำเป็นและเหมาะสม<br>2. จัดหาวัสดุอุปกรณ์ป้องกันโรคโควิด 19 สำหรับนักเรียนและบุคลากรในสถานศึกษา เช่น หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย เจลแอลกอฮอล์ สบู่ เป็นต้น | 1. ประสานงานและแสวงหาแหล่งทุนและการสนับสนุนจากหน่วยงานองค์กรหรือภาคเอกชน เช่น ท้องถิ่น บริษัท ห้างร้าน NGO เป็นต้น เพื่อสนับสนุนกิจกรรมการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคในสถานศึกษา<br>2. พิจารณาสรรหาบุคลากรเพิ่มเติมในการดูแลนักเรียนและการจัดการสิ่งแวดล้อมใน สถานศึกษา |

การเตรียมความพร้อมก่อนเปิดภาคเรียน ( Preparing the reopening of schools) หลังจากปิดสถานศึกษาเนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 เป็นสถานการณ์ไม่ปกติ ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน มีความไม่แน่นอน อาจต้องปิดหรือเปิดตามสถานการณ์ สถานศึกษาควรมีการประเมินความพร้อมของตนเอง เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเปิดเรียน ผ่านระบบออนไลน์ของกระทรวงศึกษาธิการ และ THAI STOP COVID กรมอนามัย มีกลไกการตรวจรับรองการประเมินจากหน่วยงานหรือผู้เกี่ยวข้องในพื้นที่ เช่น คณะกรรมการสถานศึกษาหรือหน่วยงานสาธารณสุขในระดับพื้นที่ เป็นต้น แนะนำให้มีการคัดกรองสุขภาพนักเรียนและบุคลากรที่เกี่ยวข้องก่อนเปิดภาคเรียน ตามแบบประเมินตนเองของสถานศึกษา และแบบประเมินตนเองของนักเรียน (ภาคผนวก)

## แผนผังกลไกการดำเนินงานป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ระดับจังหวัด ในสถานศึกษา

### แผนผังกลไกการดำเนินงานป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ระดับจังหวัด ในสถานศึกษา

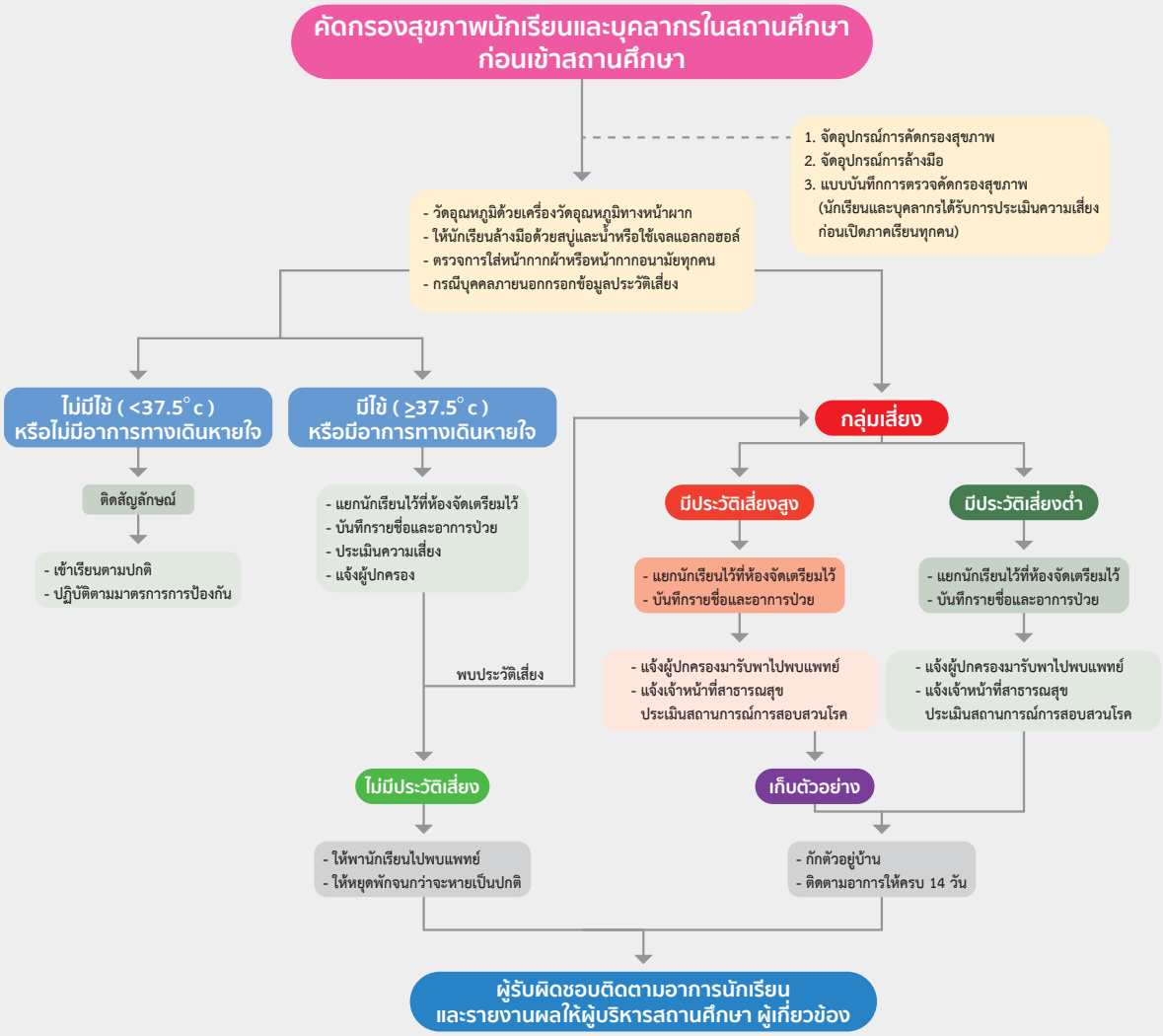



- - - - - - - - - - สายบริหารงาน ———— สายบังคับบัญชา

| | | |
|---|---|---|
| พมจ. - สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด | | อบจ. - องค์การบริหารส่วนจังหวัด |
| สพป.- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปฐมศึกษา | | สพม. -สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา |
| ทน. - เทศบาลนคร | ทม. - เทศบาลเมือง | อสม. - อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน |

| บทบาทบุคลากรสาธารณสุขในการดำเนินงานป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ในสถานศึกษา | | | |
|---|---|---|---|
| **ส่วนกลาง** | **เขต/ศูนย์อนามัย** | **จังหวัด** | **ระดับพื้นที่ (อำเภอ/ตำบล)** |
| ▶ ประสานความร่วมมือ<br>▶ กำหนดแนวทาง / มาตรการ<br>▶ จัดทำแนวปฏิบัติ<br>▶ ถ่ายทอดสู่การปฏิบัติ<br>▶ สนับสนุนวิชาการ องค์ความรู้<br>▶ สนับสนุนสื่อการเรียนรู้ด้านสุขภาพผ่าน Online / ทางไกล กศธ.<br>▶ ติดตามประเมินผล | ▶ สนับสนุนวิชาการ / สื่อสนับสนุน<br>▶ วางแผน และประสานงานหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง<br>▶ สนับสนุน ส่งเสริม ติดตามประเมินผล<br>▶ รวบรวมข้อมูล การดำเนินงาน | ▶ ดำเนินงานตาม พรบ. / แนวทาง / มาตรการ<br>▶ จัดทำแผนปฏิบัติการเฝ้าระวังป้องกันควบคุมโรค<br>▶ ประสาน ชี้แจงหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง<br>▶ เพื่อเตรียมความพร้อมดำเนินการ<br>▶ สนับสนุนด้านวิชาการ สื่อประชาสัมพันธ์ วัสดุอุปกรณ์<br>▶ วางระบบการคัดกรองและส่งต่อ<br>▶ ติดตามประเมินผล | ▶ กำหนดบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบการประสานงานกับสถานศึกษา<br>▶ การสนับสนุนด้านวิชาการ ความรู้ คำแนะนำ สื่อประชาสัมพันธ์ และการสาธิต<br>▶ การสนับสนุน และจัดเตรียมอุปกรณ์<br>▶ ดำเนินการคัดกรองและส่งต่อ<br>▶ สรุปผลการดำเนินงาน |

# ขั้นตอนการดำเนินงานคัดกรองและส่งต่อนักเรียนและบุคลากรในสถานศึกษา ในการป้องกันควบคุมการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19



## วิธีการตรวจคัดกรองสุขภาพ

การตรวจคัดกรองสุขภาพเบื้องต้นช่วงสถานการณ์โรคโควิด 19 ในสถานศึกษา ที่สำคัญ ได้แก่ การตรวจวัดอุณหภูมิร่างกายหรือวัดไข้ การซักประวัติการสัมผัสในพื้นที่เสี่ยง การสังเกตอาการเสี่ยงต่อการติดเชื้อ โดยมีวิธีปฏิบัติที่สำคัญพอสังเขป ดังนี้

### วิธีการตรวจวัดอุณหภูมิร่างกายหรือวัดไข้

**มารู้จักเครื่องวัดอุณหภูมิร่างกาย**

คนทั่วไปจะมีอุณหภูมิร่างกายอยู่ระหว่าง 36.5 - 37.4 องศาเซลเซียส สำหรับผู้ที่เริ่มมีไข้หรือสงสัยว่าติดเชื้อจะมีอุณหภูมิที่มากกว่า 37.5 องศาเซลเซียส

**เครื่องวัดอุณหภูมิร่างกาย** มี 4 แบบ ได้แก่

1) **เครื่องวัดอุณหภูมิแบบแท่งแก้ว** นิยมใช้วัดอุณหภูมิทางปากหรือทางรักแร้ในผู้ใหญ่หรือเด็กโต แต่ไม่เหมาะสำหรับใช้ในเด็กเล็ก
   **ข้อดี** : อ่านค่าอุณหภูมิมีความน่าเชื่อถือและมีความถูกต้อง
   **ข้อเสีย** : ใช้เวลาในการวัดนาน ไม่เหมาะสมในการคัดกรองผู้ป่วยจำนวนมาก
2) **เครื่องวัดอุณหภูมิแบบดิจิตอล** หน้าจอแสดงผลเป็นแบบตัวเลข ทำให้ง่ายต่อการอ่านค่า เครื่องมือชนิดนี้นิยมใช้ในการวัดอุณหภูมิทางปากหรือทางรักแร้ในผู้ใหญ่หรือเด็กโต รวมถึงใช้ในการวัดอุณหภูมิทางทวารของเด็กเล็กด้วย
   **ข้อดี** : อ่านค่าอุณหภูมิมีความน่าเชื่อถือและมีความถูกต้อง
   **ข้อเสีย** : ใช้เวลาในการวัดน้อยกว่าแบบแท่งแก้ว แต่ยังไม่เหมาะในการใช้ในการคัดกรองคนจำนวนมาก
3) **เครื่องวัดอุณหภูมิในช่องหู** ใช้วัดอุณหภูมิความร้อนที่แพร่ออกมาของร่างกายโดยไม่สัมผัสกับอวัยวะที่วัด มีหน้าจอแสดงผลเป็นแบบตัวเลขทำให้ง่ายต่อการอ่านค่า บริเวณปลายมีเซ็นเซอร์วัดรังสีอินฟราเรดที่ร่างกายแพร่ออกมา โดยเครื่องมือได้ออกแบบให้วัดที่บริเวณเยื่อแก้วหู
   **ข้อดี** : อ่านค่าอุณหภูมิได้รวดเร็วเหมาะสมกับการคัดกรองคนจำนวนมาก
   **ข้อควรระวัง** : การปนเปื้อนและติดเชื้อจากทางหูกรณีไม่เปลี่ยนปลอกหุ้ม
4) **เครื่องวัดอุณหภูมิทางหน้าผาก** เป็นเครื่องที่พัฒนามาเพื่อลดโอกาสในการติดเชื้อของเครื่องวัดอุณหภูมิในช่องหู แต่ยังคงวัดอุณหภูมิได้อย่างรวดเร็ว เพื่อใช้ในการคัดกรองผู้ป่วยจำนวนมาก มีหน้าจอแสดงผลเป็นแบบตัวเลข บริเวณปลายมีเซ็นเซอร์วัดรังสีอินฟราเรดที่ผิวหนัง โดยเครื่องมือได้ออกแบบให้วัดที่บริเวณหน้าผาก
   **ข้อดี** : อ่านค่าอุณหภูมิได้รวดเร็ว เหมาะสมกับการคัดกรองคนจำนวนมาก

## วิธีการวัดอุณหภูมิทางหน้าผาก

1. **ตั้งค่าการใช้งานเป็นแบบวัดอุณหภูมิร่างกาย (Body Temperature)**

   เครื่องวัดอุณหภูมิทางหน้าผาก มี 2 แบบ คือ

   - แบบวัดอุณหภูมิพื้นผิว (Surface Temperature) ใช้วัดอุณหภูมิวัตถุทั่วไป เช่น ขวดนม อาหาร
   - แบบวัดอุณหภูมิร่างกาย (Body Temperature) ใช้วัดอุณหภูมิผิวหนัง จะแสดงค่าเป็นอุณหภูมิร่างกาย

2. **วัดอุณหภูมิ โดยชี้เครื่องวัดอุณหภูมิไปที่บริเวณหน้าผาก** ระยะห่างประมาณ 3 เซนติเมตร ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับผลิตภัณฑ์ตามคาแนะนาที่กาหนด แล้วกดปุ่มบันทึกผลการวัด ขณะทาการวัด ไม่ควรส่ายมือไปมาบนผิวหนังบริเวณที่ทาการวัด และไม่ควรมีวัตถุอื่นบัง เช่น เส้นผม หมวก หน้ากาก เหงื่อ เป็นต้น

**การอ่านค่าผลการอ่านค่าผลการวัด** เมื่อมีสัญญาณเสียงหรือสัญลักษณ์ แสดงว่า ทาการวัดเสร็จ หากอ่านค่าผลไม่ชัดเจน สามารถวัดซ้าได้ ค่าผลการวัดไม่เท่ากัน ให้ใช้ค่าผลมากที่สุด โดยทั่วไปอุณหภูมิร่างกายปกติอยู่ในช่วงระหว่าง 36.1-37.2 องศาเซนเซียส หากตรวจวัดอุณหภูมิร่างกาย ตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียส ขึ้นไป ถือว่า มีไข้ ต้องได้รับการตรวจวินิจฉัยต่อไป

## ข้อควรระวัง

- ศึกษาคู่มือการใช้งานเครื่องวัดอุณหภูมิก่อนการใช้งาน
- เครื่องวัดอุณหภูมิผิวหนังควรอยู่ในสภาวะแวดล้อมของพื้นที่ทำการวัดไม่น้อยกว่า 30 นาที เพื่อให้อุณหภูมิของเครื่องวัดเท่ากับอุณหภูมิแวดล้อม
- ไม่ควรสัมผัสหรือหายใจบนเลนส์ของหัววัด หากมีสิ่งสกปรกบนเลนส์ให้ใช้ผ้านุ่มแห้ง หรือ สำลีพันก้านไม้ทำความสะอาด ไม่ควรเช็ดด้วยกระดาษทิชชู่
- ผู้รับการตรวจวัดวัดควรอยู่ในบริเวณจุดตรวจวัดอย่างน้อย 5 นาที ก่อนการวัด ไม่ควรออกกำลังกายหรืออาบน้ำ ก่อนถูกวัดอุณหภูมิเป็นเวลาอย่างน้อย 30 นาที การถือเครื่องวัด อุณหภูมิหน้าผากเป็นเวลานานมีผลให้อุณหภูมิภายในของเครื่องวัดสูงขึ้น และจะส่งผลการวัดอุณหภูมิร่างกายผิดพลาด
- อุณหภูมิร่างกายขึ้นอยู่กับการเผาผลาญพลังงานของแต่ละคน เสื้อผ้าที่สวมใสขณะทำการวัดอุณหภูมิ แวดล้อม กิจกรรมที่ทำ

ผู้ที่มีประวัติไข้หรือวัดอุณหภูมิกายได้ ตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียส ขึ้นไป ร่วมกับอาการทางเดินหายใจอย่างใดอย่างหนึ่ง (มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส) และมีประวัติสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยยืนยัน ในช่วง 14 วันก่อนมีอาการ ถือว่า เป็นผู้สัมผัสความเสี่ยง (กลุ่มเสี่ยง) ต้องรีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขดำเนินการต่อไป

## ขั้นตอนการซักประวัติและสังเกตอาการเสี่ยง

โดยสอบถามเกี่ยวกับประวัติการสัมผัสในพื้นที่เสี่ยง พื้นที่ที่มีผู้ป่วยติดเชื้อ หรือพื้นที่ที่มีคนจำนวนมาก และสังเกตอาการเสี่ยงต่อการติดเชื้อหรืออาการทางเดินหายใจ เช่น ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส เป็นต้น โดยมีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

1) จัดตั้งจุดคัดกรองบริเวณทางเข้าของสถานศึกษา พิจารณากำหนดจุดคัดกรองตามความเหมาะสมกับจำนวนนักเรียน โดยยึดหลัก Social distancing
2) วัดอุณหภูมิตามคำแนะนำของเครื่องวัดอุณหภูมิตามผลิตภัณฑ์นั้น พร้อมอ่านค่าผลที่ได้ (มากกว่า 37.5 องศาเซลเซียล ถือว่า มีไข้)
3) ให้ผู้รับการตรวจคัดกรองล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ทำความสะอาดมือ
4) ตรวจสอบการสวมหน้ากาก (Check mask) ของบุคคลทุกคนที่เข้ามาในสถานศึกษา
5) สอบถามและซักประวัติการเคยไปสัมผัสในพื้นที่เสี่ยง พื้นที่ที่มีผู้ป่วยติดเชื้อ หรือพื้นที่ที่มีคนจำนวนมาก และสังเกตอาการเสี่ยงต่อการติดเชื้อหรืออาการทางเดินหายใจ เช่น ไอ มีน้ำมูก เจ็บ คอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส เป็นต้น รวมถึงบันทึกผลลงในแบบบันทึกการตรวจคัดกรองสุขภาพสำหรับนักเรียน บุคลากร หรือผู้มาติดต่อในสถานศึกษา (ภาคผนวก)

**กรณี** วัดอุณหภูมิร่างกายได้ ไม่เกิน 37.5 องศาเซลเซียส และไม่มีอาการทางเดินหายใจ (ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส) ไม่มีประวัติสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยยืนยัน ในช่วง 14 วัน ก่อนมีอาการ ถือว่า ผ่านการคัดกรอง จะติดสัญลักษณ์หรือสติ๊กเกอร์ ให้เข้าเรียนหรือปฏิบัติงานได้ตามปกติ

**กรณี** วัดอุณหภูมิร่างกาย ตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียส ขึ้นไป หรือ มีไข้ ร่วมกับอาการทางเดินหายใจอย่างใดอย่างหนึ่ง (ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส) ให้ปฏิบัติ ดังนี้

- แยกนักเรียนไปไว้ที่ห้องแยกซึ่งจัดเตรียมไว้
- บันทึกรายชื่อและอาการป่วย
- ประเมินความเสี่ยง
- แจ้งผู้ปกครอง

หากไม่มีประวัติเสี่ยง ให้พานักเรียนไปพบแพทย์ และให้หยุดพักจนกว่าจะหายเป็นปกติ

หากตรวจพบว่า มีประวัติเสี่ยง และ/หรือมีประวัติสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยยืนยันหรือสงสัย มีประวัติเดินทางไปในพื้นที่เสี่ยงหรือพื้นที่เกิดโรค ไปในพื้นที่ที่มีคนแออัดจำนวนมาก ในช่วง 14 วันก่อนมีอาการ ถือว่าเป็นผู้สัมผัสที่มีความเสี่ยง (กลุ่มเสี่ยง) โดยจำแนกเป็น กลุ่มเสี่ยงมีประวัติเสี่ยงสูง และกลุ่มเสี่ยงมีประวัติเสี่ยงต่ำ ให้ปฏิบัติ ดังนี้

### กลุ่มเสี่ยงมีประวัติเสี่ยงสูง

- แยกนักเรียนไปไว้ที่ห้องแยกซึ่งจัดเตรียมไว้
- บันทึกรายชื่อและอาการป่วย
- แจ้งผู้ปกครอง ให้มารับนักเรียน แล้วพาไปพบแพทย์
- แจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ประเมินสถานการณ์การสอบสวนโรค
- ทำความสะอาดจุดเสี่ยงและบริเวณโดยรอบ
- **เก็บตัวอย่าง**
- กักตัวอยู่บ้าน
- ติดตามอาการให้ครบ 14 วัน
- ครูรวบรวมข้อมูลและรายงานผลให้ผู้บริหารสถานศึกษา ผู้เกี่ยวข้อง

### กลุ่มเสี่ยงมีประวัติเสี่ยงต่ำ

- แยกนักเรียนไปไว้ที่ห้องแยกซึ่งจัดเตรียมไว้
- บันทึกรายชื่อและอาการป่วย
- แจ้งผู้ปกครอง ให้มารับนักเรียน แล้วพาไปพบแพทย์
- แจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
- แจ้งท้องถิ่นทำความสะอาด จุดเสี่ยง และบริเวณโดยรอบ
- ติดตามอาการให้ครบ 14 วัน
- ครูรวบรวมข้อมูลและรายงานผลให้ผู้บริหารสถานศึกษา ผู้เกี่ยวข้อง

# แนวปฏิบัติสำหรับสถานศึกษาระหว่างเปิดภาคเรียน

ผู้ที่มีประวัติไข้หรือวัดอุณหภูมิกายได้ ตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียส ขึ้นไป ร่วมกับอาการทางเดินหายใจอย่างใดอย่างหนึ่ง (มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส) และมีประวัติสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยยืนยัน ในช่วง 14 วันก่อนมีอาการ ถือว่า เป็นผู้สัมผัสความเสี่ยง (กลุ่มเสี่ยง) ต้องรีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขดำเนินการต่อไป

**หลักปฏิบัติในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ในสถานศึกษา**

1) **คัดกรอง (Screening)** : ผู้ที่เข้ามาในสถานศึกษาทุกคน ต้องได้รับการคัดกรองวัดอุณหภูมิร่างกาย

2) **สวมหน้ากาก (Mask)** : ทุกคนต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ตลอดเวลาที่อยู่ในสถานศึกษา

3) **ล้างมือ (Hand Washing)** : ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำ นานอย่างน้อย 20 วินาที หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงการสัมผัสบริเวณจุดเสี่ยง เช่น ราวบันได ลูกบิดประตู เป็นต้น รวมทั้งไม่ใช้มือสัมผัส ใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น

4) **เว้นระยะห่าง (Social Distancing)** : เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1 - 2 เมตร รวมถึงการจัดเว้นระยะห่างของสถานที่

5) **ทำความสะอาด (Cleaning)** : เปิดประตู หน้าต่าง ให้อากาศถ่ายเท ทำความสะอาดห้องเรียน และบริเวณต่าง ๆ โดยเช็ดทำความสะอาดพื้นผิวสัมผัสของโต๊ะ เก้าอี้ และวัสดุอุปกรณ์ ก่อนเข้าเรียน ช่วงพักเที่ยง และหลังเลิกเรียนทุกวัน รวมถึงจัดให้มีถังขยะมูลฝอยแบบมีฝาปิด และรวบรวมขยะออกจากห้องเรียน เพื่อนำไปกำจัดทุกวัน

6) **ลดแออัด (Reducing)** : ลดระยะเวลาการทำกิจกรรมให้สั้นลงเท่าที่จำเป็นหรือเหลื่อมเวลาทำกิจกรรม และหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมรวมตัวกันเป็นกลุ่มลดแออัด

เพื่อให้แนวปฏิบัติสำหรับสถานศึกษาในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 เกิดประโยชน์และมีผลกระทบในทางที่ดีต่อบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ผู้บริหาร เจ้าของสถานศึกษา ครู ผู้ดูแลนักเรียน ผู้ปกครองนักเรียน และแม่ครัว ผู้จำหน่ายอาหาร ผู้ปฏิบัติงานทำความสะอาด ดังนั้น จึงกำหนดให้มีแนวปฏิบัติสำหรับบุคลากรของสถานศึกษาสำหรับใช้เป็นแนวทางการปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัด มีดังนี้

## แนวปฏิบัติสำหรับผู้บริหาร เจ้าของสถานศึกษา

1. ประกาศนโยบายและแนวปฏิบัติการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ในสถานศึกษา
2. จัดตั้งคณะทำงานดำเนินการควบคุมดูแลและป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ประกอบด้วย ครู นักเรียน ผู้ปกครอง เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ท้องถิ่น ชุมชน และผู้เกี่ยวข้อง พร้อมบทบาทหน้าที่
3. ทบทวน ปรับปรุง ซ้อมปฏิบัติตามแผนฉุกเฉินของสถานศึกษาในภาวะที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อ (Emergency operation for infectious disease outbreaks)
4. สื่อสารประชาสัมพันธ์การป้องกันโรคโควิด 19 เกี่ยวกับนโยบาย มาตรการ แนวปฏิบัติ และการจัดการเรียนการสอนให้แก่ครู นักเรียน ผู้ปกครอง และคณะกรรมการสถานศึกษา ผ่านช่องทางสื่อที่เหมาะสม และติดตามข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับโรคโควิด 19 จากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้
5. สื่อสารทำความเข้าใจเพื่อลดการรังเกียจและลดการตีตราทางสังคม (Social stigma) กรณีอาจพบบุคลากรในสถานศึกษา นักเรียน หรือผู้ปกครองติดเชื้อโรคโควิด 19
6. มีมาตรการคัดกรองสุขภาพทุกคน บริเวณจุดแรกเข้าไปในสถานศึกษา (Point of entry) ให้แก่ นักเรียน ครู บุคลากร และผู้มาติดต่อ และจัดให้มีพื้นที่แยกโรค อุปกรณ์ป้องกัน เช่น หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย เจลแอลกอฮอล์ อย่างเพียงพอ รวมถึงเพิ่มช่องทางการสื่อสารระหว่างครู นักเรียน ผู้ปกครอง และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ในกรณีที่พบนักเรียนกลุ่มเสี่ยงหรือสงสัย
7. ควรพิจารณาการจัดให้นักเรียนสามารถเข้าถึงการเรียนการสอนที่มีคุณภาพเหมาะสมตามบริบทได้อย่างต่อเนื่อง ตรวจสอบติดตาม กรณีนักเรียนขาดเรียน ลาป่วย การปิดสถานศึกษา การจัดให้มีการเรียนทางไกล สื่อออนไลน์ การติดต่อทางโทรศัพท์ Social media โดยติดตามเป็นรายวัน หรือสัปดาห์
8. กรณีพบนักเรียน ครู บุคลากร หรือผู้ปกครองอยู่ในกลุ่มเสี่ยงหรือผู้ป่วยยืนยันเข้ามาในสถานศึกษา ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อดำเนินการสอบสวนโรคและพิจารณาปิดสถานศึกษา ตามแนวทางของกระทรวงสาธารณสุข
9. มีมาตรการให้นักเรียนได้รับอาหารกลางวันและอาหารเสริมนมตามสิทธิที่ควรได้รับ กรณีพบอยู่ในกลุ่มเสี่ยงหรือกักตัว
10. ควบคุม กำกับ ติดตาม และตรวจสอบการดำเนินงานตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ในสถานศึกษาอย่างเคร่งครัดและต่อเนื่อง

## แนวปฏิบัติสำหรับครู ผู้ดูแลนักเรียน

1. ติดตามข้อมูลข่าวสารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค พื้นที่เสี่ยง คำแนะนำการป้องกันตนเองและลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายของเชื้อโรคโควิด 19 จากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้
2. สังเกตอาการป่วยของตนเอง หากมีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส ให้หยุดปฏิบัติงาน และรีบไปพบแพทย์ทันที กรณีมีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคโควิด 19 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักตัว ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด
3. แจ้งผู้ปกครองและนักเรียน ให้นำของใช้ส่วนตัวและอุปกรณ์ป้องกันมาใช้เป็นของตนเอง พร้อมใช้ เช่น ช้อน ส้อม แก้วน้ำ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน ผ้าเช็ดหน้า หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย เป็นต้น
4. สื่อสารความรู้คำแนะนำหรือจัดหาสื่อประชาสัมพันธ์ในการป้องกันและลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายโรคโควิด 19 ให้แก่นักเรียน เช่น สอนวิธีการล้างมือที่ถูกต้อง การสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย คำแนะนำการปฏิบัติตัว การเว้นระยะห่างทางสังคม การทำความสะอาด หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมร่วมกันจำนวนมากเพื่อลดความแออัด
5. ทำความสะอาดสื่อการเรียนการสอนหรืออุปกรณ์ของใช้ร่วมที่เป็นจุดสัมผัสเสี่ยง ทุกครั้งหลังใช้งาน
6. ควบคุมดูแลการจัดที่นั่งในห้องเรียน ระหว่างโต๊ะเรียน ที่นั่งในโรงอาหาร การจัดเว้นระยะห่าง ระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 - 2 เมตร หรือเหลื่อมเวลาพักกินอาหารกลางวัน และกำกับให้นักเรียน สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา และล้างมือบ่อย ๆ
7. ตรวจสอบ กำกับ ติดตามการมาเรียนของนักเรียนขาดเรียน ถูกกักตัว หรืออยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อการติดโรคโควิด 19 และรายงานต่อผู้บริหาร
8. ทำการตรวจคัดกรองสุขภาพทุกคนที่เข้ามาในสถานศึกษาในตอนเช้า ทั้งนักเรียน ครู บุคลากร และผู้มาติดต่อ โดยใช้เครื่องวัดอุณหภูมิร่างกาย พร้อมสังเกตอาการและสอบถามอาการของ ระบบทางเดินหายใจ เช่น ไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส โดยติดสัญลักษณ์ สติ๊กเกอร์หรือตราปั๊ม แสดงให้เห็นชัดเจนว่า ผ่านการคัดกรองแล้ว

   ▸กรณีพบนักเรียนหรือผู้มีอาการมีไข้ อุณหภูมิร่างกายตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับอาการระบบทางเดินหายใจอย่างใดอย่างหนึ่ง จัดให้อยู่ในพื้นที่แยกส่วน ให้รีบแจ้งผู้ปกครองมารับและพาไปพบแพทย์ ให้หยุดพักที่บ้านจนกว่าจะหายเป็นปกติ พร้อมแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อประเมินสถานการณ์และดำเนินการสอบสวนโรค และแจ้งผู้บริหารเพื่อพิจารณาการปิดสถานศึกษาตามมาตรการแนวทางของกระทรวงสาธารณสุข

   ▸บันทึกผลการคัดกรองและส่งต่อประวัติการป่วย ตามแบบบันทึกการตรวจสุขภาพ

   ▸จัดอุปกรณ์การล้างมือ พร้อมใช้งานอย่างเพียงพอ เช่น เจลแอลกอฮอล์วางไว้บริเวณทางเข้า สบู่ล้างมือบริเวณอ่างล้างมือ

9. กรณีครูสังเกตพบนักเรียนที่มีปัญหาพฤติกรรม เช่น เด็กสมาธิสั้น เด็กที่มีความวิตกกังวลสูง อาจมีพฤติกรรมดูดนิ้วหรือกัดเล็บ ครูสามารถติดตามอาการและนำเข้าข้อมูลที่สังเกตพบในฐานข้อมูล ด้านพฤติกรรมอารมณ์สังคมของนักเรียน (หรือฐานข้อมูล HERO) เพื่อให้เกิดการดูแลช่วยเหลือร่วมกับผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตต่อไป
10. วิธีการปรับพฤติกรรมสำหรับนักเรียนที่ไม่ร่วมมือปฏิบัติตามมาตรการที่ครูกำหนด ด้วยการแก้ปัญหาการเรียนรู้ใหม่ให้ถูกต้อง นั่นคือ “สร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์” หรือ “ลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์”
11. ครูสื่อสารความรู้เกี่ยวกับความเครียด ว่าเป็นปฏิกิริยาปกติที่เกิดขึ้นได้ในภาวะวิกฤติที่มีการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 และนำกระบวนการการจัดการความเครียด การฝึกสติให้กลมกลืนและเหมาะสมกับนักเรียนแต่ละวัย ร่วมกับการฝึกทักษะชีวิตที่เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) ให้กับนักเรียน ได้แก่ ทักษะชีวิตด้านอารมณ์ สังคม และความคิด เป็นต้น
12. ครูสังเกตอารมณ์ความเครียดของตัวท่านเอง เนื่องจากภาระหน้าที่การดูแลนักเรียนจำนวนมาก และกำกับให้ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการติดโรคโควิด 19 เป็นบทบาทสำคัญ อาจจะสร้างความเครียด วิตกกังวล ทั้งจากการเฝ้าระวังนักเรียน และการป้องกันตัวท่านเองจากการสัมผัสกับเชื้อโรค ดังนั้น เมื่อครูมีความเครียด จากสาเหตุต่าง ๆ มีข้อเสนอแนะ ดังนี้
    1) ความสับสนมาตรการของสถานศึกษาที่ไม่กระจ่างชัดเจน แนะนำให้สอบทานกับผู้บริหาร หรือเพื่อนร่วมงาน เพื่อให้เข้าใจบทบาทหน้าที่และข้อปฏิบัติที่ตรงกัน
    2) ความวิตกกังวล กลัวการติดเชื้อในสถานศึกษา พูดคุยสื่อสารถึงความไม่สบายใจ ร้องขอสิ่งจำเป็นสำหรับการเรียนการสอนที่เพียงพอต่อการป้องกันการติดโรคโควิด 19 เช่น สถานที่สื่อการสอน กระบวนการเรียนรู้ การส่งงานหรือตรวจการบ้าน เป็นต้น หากท่านเป็นกลุ่มเสี่ยง มีโรคประจำตัว สามารถเข้าสู่แนวทางดูแลบุคลากรของสถานศึกษา
    3) จัดให้มีการจัดการความเครียด การฝึกสติ เป็นกิจวัตรก่อนเริ่มการเรียนการสอนเพื่อลดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ที่ตึงเครียดนี้

## แนวปฏิบัติสำหรับนักเรียน

1. ติดตามข้อมูลข่าวสารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 พื้นที่เสี่ยง คำแนะนำการป้องกันตนเองและลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายของโรคโควิด 19 จากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้
2. สังเกตอาการป่วยของตนเอง หากมีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส รีบแจ้งครูหรือผู้ปกครองให้พาไปพบแพทย์ กรณีมีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคโควิด19 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักตัว ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด
3. มีและใช้ของใช้ส่วนตัว ไม่ใช้ร่วมกับผู้อื่น เช่น ช้อน ส้อม แก้วน้ำ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน ผ้าเช็ดหน้า หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย และทำความสะอาดหรือเก็บให้เรียบร้อย ทุกครั้งหลังใช้งาน
4. กรณีนักเรียนดื่มน้ำบรรจุขวด ควรแยกเฉพาะตนเอง และทำเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์เฉพาะ ไม่ให้ปะปนกับของคนอื่น
5. หมั่นล้างมือบ่อย ๆ ด้วยวิธีล้างมือ 7 ขั้นตอน อย่างน้อย 20 วินาที ก่อนกินอาหาร หลังใช้ส้วม หลีกเลี่ยงใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น รวมถึงสร้างสุขนิสัยที่ดีหลังเล่นกับเพื่อน เมื่อกลับมาถึงบ้าน ต้องรีบอาบน้ำ สระผม และเปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่ทันที
6. เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1 - 2 เมตร ในการทำกิจกรรมระหว่างเรียน ช่วงพัก และหลังเลิกเรียน เช่น นั่งกินอาหาร เล่นกับเพื่อน เข้าแถวต่อคิว ระหว่างเดินทางอยู่บนรถ
7. สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่อยู่ในสถานศึกษา
8. หลีกเลี่ยงการไปในสถานที่ที่แออัดหรือแหล่งชุมชนที่เสี่ยงต่อการติดโรคโควิด 19
9. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ด้วยการกินอาหารปรุงสุก ร้อน สะอาด อาหารครบ 5 หมู่ และผัก ผลไม้ 5 สี เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ควรเสริมอาหารเช้าจากบ้าน หรือให้ผู้ปกครองจัดเตรียมอาหารกล่อง (Box set) กินที่โรงเรียนแทน รวมถึงออกกำลังกาย อย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน และนอนหลับอย่างเพียงพอ 9 - 11 ชั่วโมงต่อวัน
10. กรณีนักเรียนขาดเรียนหรือถูกกักตัว ควรติดตามความคืบหน้าการเรียนอย่างสม่ำเสมอ ปรึกษาครู เช่น การเรียนการสอน สื่อออนไลน์ อ่านหนังสือ ทบทวนบทเรียน และทำแบบฝึกหัดที่บ้าน
11. หลีกเลี่ยงการล้อเลียนความผิดปกติหรืออาการไม่สบายของเพื่อน เนื่องจากอาจจะก่อให้เกิดความความหวาดกลัวมากเกินไปต่อการป่วยหรือการติดโรคโควิด 19 และเกิดการแบ่งแยกกีดกันในหมู่นักเรียน

## บทบาทหน้าที่ของนักเรียนแกนนำด้านสุขภาพ

นักเรียนที่มีจิตอาสา เป็นอาสาสมัครช่วยดูแลสุขภาพเพื่อนนักเรียนด้วยกันหรือดูแลรุ่นน้องด้วย เช่น สภานักเรียน เด็กไทยทำได้ อย.น้อย. ยุวอาสาสมัครสาธารณสุข (ยุวอสม.)

1. ติดตามข้อมูลข่าวสารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค พื้นที่เสี่ยง คำแนะนำการป้องกันตนเองและลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายของโรคโควิด 19 จากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้

2. ช่วยครูตรวจคัดกรองวัดอุณหภูมิร่างกายของนักเรียนทุกคนที่มาเรียน ในตอนเช้า ทางเข้า โดยมีครูดูแลให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด เน้นการจัดเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1 – 2 เมตร

3. ตรวจดูความเรียบร้อยของนักเรียนทุกคนที่มาเรียน ต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย หากพบนักเรียนไม่ได้สวม ให้แจ้งครู ผู้รับผิดชอบ เพื่อจัดหาหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยสำรองให้

4. เฝ้าระวังสังเกตอาการของนักเรียน หากมีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส ให้รีบแจ้งครูทันที

5. จัดกิจกรรมสื่อสารให้ความรู้คำแนะนำการป้องกันและลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายโรคโควิด 19 แก่เพื่อนนักเรียน เช่น สอนวิธีการล้างมือที่ถูกต้อง การทำหน้ากากผ้า การสวมหน้ากาก การถอดหน้ากากผ้า กรณีเก็บไว้ใช้ต่อ การทำความสะอาดหน้ากากผ้า การเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล จัดทำป้ายแนะนำต่าง ๆ

6. ตรวจอุปกรณ์ของใช้ส่วนตัวของเพื่อนนักเรียนและรุ่นน้อง ให้พร้อมใช้งาน เน้นไม่ใช้ร่วมกับผู้อื่น เช่น จาน ช้อน ส้อม แก้วน้ำ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือของตนเอง

7. จัดเวรทำความสะอาดห้องเรียน ห้องเรียนร่วม และบริเวณจุดสัมผัสเสี่ยงทุกวัน เช่น ลูกบิดประตู กลอนประตู ราวบันได สนามเด็กเล่น อุปกรณ์กีฬา เครื่องดนตรี คอมพิวเตอร์

8. เป็นแบบอย่างที่ดีในการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคโควิด 19 ด้วยการสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อยๆ กินอาหารใช้จาน ช้อน ส้อม แก้วน้ำของตนเอง การเว้นระยะห่าง เป็นต้น โดยถือปฏิบัติเป็นสุขนิสัยกิจวัตรประจำวันอย่างสม่ำเสมอ

## แนวปฏิบัติสำหรับผู้ปกครอง

1. ติดตามข้อมูลข่าวสารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 พื้นที่เสี่ยง คำแนะนำการป้องกันตนเองและลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายของโรค จากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้
2. สังเกตอาการป่วยของบุตรหลาน หากมีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส ให้รีบพาไปพบแพทย์ ควรแยกเด็กไม่ให้ไปเล่นกับคนอื่น ให้พักผ่อนอยู่ที่บ้านจนกว่าจะหายเป็นปกติ กรณีมีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคโควิด 19 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยง อยู่ในช่วงกักตัว ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด
3. จัดหาของใช้ส่วนตัวให้บุตรหลานอย่างเพียงพอในแต่ละวัน ทำความสะอาดทุกวัน เช่น หน้ากากผ้า ช้อน ส้อม แก้วน้ำ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว
4. จัดหาสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ และกำกับดูแลบุตรหลานให้ล้างมือบ่อย ๆ ก่อนกินอาหาร หลังใช้ส้วม หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น และสร้างสุขนิสัยที่ดี หลังเล่นกับเพื่อน และเมื่อกลับมาถึงบ้าน ควรอาบน้ำ สระผม และเปลี่ยนชุดเสื้อผ้าใหม่ทันที
5. ดูแลสุขภาพบุตรหลาน จัดเตรียมอาหารปรุงสุก ใหม่ ส่งเสริมให้กินอาหารร้อน สะอาด อาหารครบ 5 หมู่ และผัก ผลไม้ 5 สี และควรจัดอาหารกล่อง(Box set)ให้แก่นักเรียนในช่วงเช้าแทนการซื้อจากโรงเรียน (กรณีที่ไม่ได้กินอาหารเช้าจากที่บ้าน) เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ออกกำลังกาย อย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน และนอนหลับอย่างเพียงพอ 9-11 ชั่วโมงต่อวัน
6. หลีกเลี่ยงการพาบุตรหลานไปในสถานเสี่ยงต่อการติดโรคโควิด 19 สถานที่แออัดที่มีการรวมกันของคนจำนวนมาก หากจำเป็นต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อยๆ 7 ขั้นตอน ด้วยสบู่และน้ำ นาน 20 วินาที (ให้นักเรียนร้องเพลงแฮปปี้เบิร์ธเดย์ 2 ครั้ง พร้อมกับล้างมือ) หรือใช้เจลแอลกอฮอล์
7. กรณีมีการจัดการเรียนการสอนทางไกล ออนไลน์ ผู้ปกครองควรให้ความร่วมมือกับครูในการดูแลจัดการเรียนการสอนแก่นักเรียน เช่น การส่งการบ้าน การร่วมทำกิจกรรม เป็นต้น

## แนวปฏิบัติสำหรับแม่ครัว ผู้จำหน่ายอาหาร และผู้ปฏิบัติงานทำความสะอาด

1. ติดตามข้อมูลข่าวสารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 พื้นที่เสี่ยง คำแนะนำการป้องกันตนเองและลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายของโรค จากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้
2. สังเกตอาการป่วยของตนเอง หากมีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส ให้หยุดปฏิบัติงานและรีบไปพบแพทย์ทันที กรณีมีคนในครอบครัวปุวยด้วยโรคโควิด 19 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักตัว ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อย่างเคร่งครัด
3. ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำ ก่อน – หลังปรุงและประกอบอาหาร ขณะจำหน่ายอาหาร หลังสัมผัสสิ่งสกปรก เมื่อจับเหรียญหรือธนบัตร หลังใช้ส้วม ควรล้างมือด้วยสบู่และน้ำหรือใช้เจลแอลกอฮอล์ และหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น
4. ขณะปฏิบัติงานของผู้สัมผัสอาหาร ต้องสวมหมวกคลุมผม ผ้ากันเปื้อน ถุงมือ สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย และปฏิบัติตนตามสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ถูกต้อง

5. ปกปิดอาหาร ใส่ถุงมือและใช้ที่คีบหยิบจับอาหาร ห้ามใช้มือหยิบจับอาหารพร้อมกินโดยตรง และจัดให้แยกกิน ส่วนกรณีร้านจำหน่ายอาหารสำเร็จรูปพร้อมกิน ไม่ควรใช้มือสัมผัสลงไปในถุงบรรจุอาหารก่อนตักอาหาร
6. จัดเตรียมเมนูอาหารให้ครบ 5 หมู่ และผักผลไม้ 5 สี เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ปรุงสุกใหม่ ให้นักเรียนกิน ภายในเวลา 2 ชั่วโมง หากเกินเวลาดังกล่าว ให้นำอาหารไปอุ่นจนเดือด แล้วนำมาเสิร์ฟใหม่ กรณีที่ไม่สามารถจัดเหลื่อมเวลาสำหรับเด็กในมื้อกลางวัน ให้เตรียมอาหารกล่องแทนและรับประทานที่โต๊ะเรียน
7. จัดเตรียมกระดาษสำหรับสั่งรายการอาหาร หรือช่องทางสื่อสารอื่น ๆ เพื่อลดการพูดคุยและสัมผัส
8. ผู้ปฏิบัติงานทำความสะอาด ผู้ปฏิบัติงานเก็บขนขยะ ต้องใส่อุปกรณ์ป้องกันตนเอง เช่น สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย สวมถุงมือยาง ผ้ายางกันเปื้อน รองเท้าพื้นยางหุ้มแข็ง
9. การเก็บขยะ ควรใช้ปากคีบด้ามยาวเก็บขยะ ใส่ถุงขยะปิดปากถุงให้มิดชิด และนำไปรวบรวมไว้ที่พักขยะ
10. เมื่อปฏิบัติงานเสร็จทุกครั้ง ต้องล้างมือบ่อย ๆ และเมื่อกลับมาถึงบ้าน ควรรีบอาบน้ำ สระผม เปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่ทันที

## คำแนะนำในการทำความสะอาด

1. จัดเตรียมอุปกรณ์ทำความสะอาดอย่างเพียงพอ ได้แก่ น้ำยาทำความสะอาดหรือน้ำยาฟอกขาว อุปกรณ์การตวง ถุงขยะ ถังน้ำ ไม้ถูพื้น ผ้าเช็ดทำความสะอาด อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลที่เหมาะสมกับการปฏิบัติงาน อาทิ ถุงมือ หน้ากากผ้า เสื้อผ้าที่จะนำมาเปลี่ยนหลังทำความสะอาด
2. เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดพื้นผิวที่เหมาะสม
   ก. กรณีสิ่งของอุปกรณ์เครื่องใช้ แนะนำให้ใช้แอลกอฮอล์ 70% หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5% ในการเช็ดทำความสะอาด
   ข. กรณีเป็นพื้นที่ขนาดใหญ่ เช่น พื้นห้อง แนะนำให้ใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของโซเดียมไฮโปคลอไรท์ 0.1% (น้ำยาซักผ้าขาว) หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5%
   ค. ตรวจสอบคุณลักษณะของน้ำยาทำความสะอาดบนฉลากข้างขวดผลิตภัณฑ์ วันหมดอายุ รวมถึงพิจารณาการเลือกใช้น้ำยา ขึ้นอยู่กับชนิดพื้นผิววัสดุ เช่น โลหะ หนัง พลาสติก
3. เตรียมน้ำยาทำความสะอาดเพื่อฆ่าเชื้อ ขึ้นอยู่กับชนิดและความเข้มข้นของสารที่เลือกใช้ โดยแนะนำให้เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อที่มีส่วนผสมของโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (รู้จักกันในชื่อ “น้ำยาฟอกขาว”) เนื่องจากหาซื้อได้ง่าย โดยนำมาผสมกับน้ำ เพื่อให้ได้ความเข้มข้น 0.1% หรือ 1000 ส่วนในล้านส่วน ดังนี้
   - กรณี ผลิตภัณฑ์ มีความเข้มข้น 2.54% ให้ผสม 40 มิลลิลิตร (2.8 ช้อนโต๊ะ) : น้ำ 1 ลิตร
   - กรณี ผลิตภัณฑ์ มีความเข้มข้น 5.7% ให้ผสม 18 มิลลิลิตร (1.2 ช้อนโต๊ะ) : น้ำ 1 ลิตร
   - กรณี ผลิตภัณฑ์ มีความเข้มข้น 5% ให้ผสม 20 มิลลิลิตร (1.3 ช้อนโต๊ะ) : น้ำ 1 ลิตร
   - กรณี ผลิตภัณฑ์ มีความเข้มข้น 6% ให้ผสม 17 มิลลิลิตร (1.1 ช้อนโต๊ะ) : น้ำ 1 ลิตร

   หรืออาจใช้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อที่มีส่วนผสมของไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ โดยนำมาผสมกับน้ำ เพื่อให้ได้ความเข้มข้น 0.5% หรือ 5000 ส่วนในล้านส่วน ดังนี้
   - กรณี ผลิตภัณฑ์ มีความเข้มข้น 5% ให้ผสม 110 มิลลิลิตร (7.5 ช้อนโต๊ะ) : น้ำ 1 ลิตร
   - กรณี ผลิตภัณฑ์ มีความเข้มข้น 3% ให้ผสม 200 มิลลิลิตร (13.5 ช้อนโต๊ะ) : น้ำ 1 ลิตร

4. สื่อสารให้ความรู้ขั้นตอนการทำความสะอาดที่ถูกต้อง เหมาะสม รวมทั้งแนะนำสุขอนามัยในการดูแลตนเองกับผู้ปฏิบัติงาน

- ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ ก่อน – หลัง ทำความสะอาดทุกครั้ง
- สวมอุปกรณ์ป้องกันตัวเองทุกครั้ง เมื่อต้องทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ
- เปิดประตูหน้าต่าง ขณะทำความสะอาด เพื่อให้มีการระบายอากาศ
- หากพื้นผิวสกปรก ควรทำความสะอาดเบื้องต้นก่อน เช่น นำผ้าชุบน้ำเช็ดบริเวณที่มีฝุ่นหรือคราบสกปรก ก่อนที่จะใช้น้ำยาทำความสะอาดเพื่อฆ่าเชื้อ
- ควรทำความสะอาดและฆ่าเชื้อทั่วทั้งบริเวณ ก่อน – หลัง ใช้งานทุกครั้ง และเน้นบริเวณที่มีการสัมผัสหรือใช้งานร่วมกันบ่อย ๆ เช่น ลูกบิดประตู รีโมทคอนโทรล ปุ่มกดลิฟท์ ซึ่งเป็นพื้นผิวขนาดเล็ก โดยนำผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาดชุบน้ำยาฟอกขาวที่เตรียมไว้ตามข้อ 2 หรือใช้แอลกอฮอล์ 70% หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5% เช็ดทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ
- สำหรับพื้น ใช้ไม้ถูพื้นชุบด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อที่เตรียมไว้ตามข้อ 2 เริ่มถูพื้นจากมุมหนึ่งไปยังอีกมุมหนึ่ง ไม่ซ้ำรอยเดิม โดยเริ่มจากบริเวณที่สกปรกน้อยไปมาก
- การทำความสะอาดห้องน้ำ ห้องส้วม ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป พื้นห้องส้วมให้ฆ่าเชื้อโดยราดน้ำยาฟอกขาวที่เตรียมไว้ตามข้อ 2 ทิ้งไว้อย่างน้อย 10 นาที เช็ดเน้นบริเวณที่รองนั่งโถส้วม ฝาปิดโถส้วม ที่กดชักโครก สายชำระ ราวจับ ลูกบิดหรือกลอนประตู ที่แขวนกระดาษชำระ อ่างล้างมือ ขันน้ำ ก๊อกน้ำ ที่วางสบู่ ผนัง ซอกประตู ด้วยผ้าชุบน้ำยาฟอกขาวที่เตรียมไว้ตามข้อ 2 หรือใช้แอลกอฮอล์ 70% หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5%
- หลังทำความสะอาด ควรซักผ้าเช็ดทำความสะอาดและไม้ถูพื้น ด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาฆ่าเชื้อ แล้วซักด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง และนำไปผึ่งแดดให้แห้ง
- ถอดถุงมือแล้ว ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หากเป็นไปได้ควรชำระล้างร่างกายและเปลี่ยนเสื้อผ้าโดยเร็ว หรือรีบกลับบ้านอาบน้ำให้สะอาดทันที
- บรรจุภัณฑ์ใส่น้ำยาทำความสะอาด ควรคัดแยกออกจากขยะทั่วไป และทิ้งในถังขยะอันตราย ส่วนขยะอื่น ๆ เช่น หน้ากากอนามัย ถุงมือ รวบรวมและทิ้งขยะลงในถุงพลาสติกถุงขยะซ้อนสองชั้น มัดปากถุงให้แน่นและนำไปทิ้งทันที โดยทิ้งรวมกับขยะทั่วไป

5. ข้อควรระวัง

- สารที่ใช้ฆ่าเชื้อ ส่วนใหญ่เป็นชนิดสารฟอกขาว อาจก่อให้เกิดการระคายเคืองผิวหนัง เนื้อเยื่ออ่อน ควรระวังไม่ให้เข้าตาหรือสัมผัสโดยตรง
- ไม่ควรผสมน้ำยาฟอกขาวกับสารทำความสะอาดอื่นที่มีส่วนผสมของแอมโมเนีย
- หลีกเลี่ยงการใช้สเปรย์ฉีดพ่นเพื่อฆ่าเชื้อ เนื่องจากอาจทำให้เกิดการแพร่กระจายของเชื้อโรค
- ไม่ควรนำถุงมือไปใช้ในการทำกิจกรรมประเภทอื่น ๆ ใช้เฉพาะการทำความสะอาดเท่านั้นเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อ
- หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสบริเวณใบหน้า ตา จมูก และปาก ขณะสวมถุงมือและระหว่างการทำความสะอาด

## รายการน้ำยาฆ่าเชื้อในการทำความสะอาดจำแนกตามลักษณะพื้นผิว

| ลักษณะพื้นผิว | ชนิดสารฆ่าเชื้อ | ความเข้มข้นที่ฆ่าเชื้อ | ระยะเวลาที่ฆ่าเชื้อ | วิธีการเตรียม |
|---|---|---|---|---|
| - พื้นผิวทั่วไป พื้นผิวที่เป็นโลหะ<br>- สิ่งของ อุปกรณ์ พื้นที่ขนาดเล็ก เช่น ลูกบิดประตู | แอลกอฮอล์ (เอทานอล หรือเอธิลแอลกอฮออล์) | 70% | 10 นาที | |
| - พื้นผิวที่เป็นวัสดุแข็ง ไม่มีรูพรุน เช่น พื้นกระเบื้อง เซรามิก สแตนเลส แต่ไม่เหมาะกับพื้นผิวโลหะ | โซเดียมไฮโปคลอไรท์ (เช่น น้ำยาฟอกขาว) | 0.1% | 5-10 นาที | ผสม 1 ส่วน ต่อน้ำ 49 ส่วน (เช่น 1 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ 1 ลิตร กรณีผลิตภัณฑ์ที่ใช้มีความเข้มข้น 6%) |
| - พื้นผิวทั่วไป (ไม่ใช่โลหะหรือผลิตภัณฑ์ที่มีการเคลือบสี) | ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ | 0.5% | 1 นาที | ผสม 1 ส่วนต่อน้ำ 5 ส่วน (เช่น 13 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ 1 ลิตร กรณีผลิตภัณฑ์ที่ใช้มีความเข้มข้น 3%) |

## แนวปฏิบัติด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม

สถานศึกษาเป็นสถานที่ที่มีคนอยู่รวมกันจานวนมาก ทั้งนักเรียน ครู ผู้ปกครอง บุคลากร ผู้มาติดต่อและผู้ประกอบการร้านค้า กรณีที่นักเรียนต้องทากิจกรรมร่วมกับเพื่อน ทาให้มีโอกาสใกล้ชิดกันมาก ทาให้เกิดความเสี่ยงต่อการแพร่กระจายของเชื้อโรคได้ง่าย จึงควรมีแนวปฏิบัติการจัดอาคารสถานที่ ดังนี้

**1. ห้องเรียน ห้องเรียนรวม เช่น ห้องคอมพิวเตอร์ ห้องดนตรี**

1) จัดโต๊ะ เก้าอี้ หรือที่นั่ง ให้มีการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1 - 2 เมตร ควรคำนึงถึงสภาพบริบทและขนาดพื้นที่ และจัดทำสัญลักษณ์แสดงจุดตำแหน่งชัดเจน กรณีห้องเรียนไม่เพียงพอในการจัด เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล ควรจัดให้มีการสลับวันเรียนแต่ละชั้นเรียน การแบ่งจำนวนนักเรียน หรือการใช้ พื้นที่ใช้สอยบริเวณสถานศึกษา ตามความเหมาะสม ทั้งนี้อาจพิจารณาวิธีปฏิบัติอื่นตามบริบทความเหมาะสม โดยยึดหลัก Social distancing

2) จัดให้มีการเหลื่อมเวลาเรียน การเรียนกลุ่มย่อย หรือวิธีปฏิบัติที่เหมาะสมตามบริบทสถานการณ์ และเน้นให้นักเรียนสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยขณะเรียนตลอดเวลา

3) จัดให้มีการระบายอากาศที่ดี ให้อากาศถ่ายเท เช่น เปิดประตู หน้าต่าง หลีกเลี่ยงการใช้ เครื่องปรับอากาศ หากจำเป็นต้องใช้เครื่องปรับอากาศ กำหนดเวลาเปิด – ปิดเครื่องปรับอากาศ เปิดประต หน้าต่าง ระบายอากาศ ทุก 1 ชั่วโมง และทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ

4) จัดให้มีเจลแอลกอฮอล์ใช้ทำความสะอาดมือสำหรับนักเรียนและครู ใช้ประจำทุกห้องเรียนอย่างเพียงพอ

5) ให้มีการทำความสะอาดโต๊ะ เก้าอี้ อุปกรณ์ และจุดสัมผัสเสี่ยง เช่น ลูกบิดประตู เครื่องเล่นของใช้ร่วมทุกวันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้าก่อนเรียนและพักเที่ยง หรือกรณีมีการย้ายห้องเรียน ต้องทำความสะอาดโต๊ะ เก้าอี้ ก่อนและหลังใช้งานทุกครั้ง

**2. ห้องสมุด**

1) จัดโต๊ะ เก้าอี้ หรือที่นั่ง ให้มีการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1 - 2 เมตร และจัดทำสัญลักษณ์แสดงจุดตำแหน่งชัดเจน

2) จัดให้มีการระบายอากาศที่ดี ให้อากาศถ่ายเท เช่น เปิดประตู หน้าต่าง หากจำเป็นต้องใช้ เครื่องปรับอากาศ กำหนดเวลาเปิด - ปิดเครื่องปรับอากาศ เปิดประตู หน้าต่าง ระบายอากาศ ทุก 1 ชั่วโมง และทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ

3) จัดให้มีเจลแอลกอฮอล์ใช้ทำความสะอาดมือสำหรับครู บรรณารักษ์ นักเรียน และผู้ใช้บริการ บริเวณทางเข้าด้านหน้าและภายในห้องสมุดอย่างเพียงพอ

4) ให้มีการทำความสะอาดโต๊ะ เก้าอี้ อุปกรณ์ และจุดสัมผัสเสี่ยง เช่น ลูกบิดประตู ชั้นวางหนังสือทุกวัน ๆ ละ 2 ครั้ง (เช้าก่อนให้บริการ พักเที่ยง)

5) การจำกัดจำนวนคนจำกัดเวลาในการเข้าใช้บริการห้องสมุด และให้นักเรียนและผู้ใช้บริการทุกคน สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยขณะใช้บริการห้องสมุดตลอดเวลา

**3. ห้องประชุม หอประชุม**

1) จัดให้มีการคัดกรองตรวจวัดอุณหภูมิร่างกายก่อนเข้าห้องประชุม หอประชุม หากพบผู้มีอาการไข้ ไอ มีน้ำ เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส แจ้งงดร่วมประชุมและแนะนำให้ไปพบแพทย์ทันที

2) จัดโต๊ะ เก้าอี้ หรือที่นั่ง ให้มีการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล 1 - 2 เมตร และจัดทำสัญลักษณ์แสดง จุดตำแหน่งชัดเจน

3) ผู้เข้าประชุมทุกคนสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยขณะประชุมตลอดเวลา

4) จัดให้มีเจลแอลกอฮอล์ใช้ทำความสะอาดมือสำหรับผู้เข้าประชุม บริเวณทางเข้าภายในอาคาร หอประชุม บริเวณทางเข้าด้านหน้าและด้านในของห้องประชุม อย่างเพียงพอและทั่วถึง

5) งดหรือหลีกเลี่ยงการให้บริการอาหารและเครื่องดื่มภายในห้องประชุม

6) ให้มีการทำความสะอาดโต๊ะ เก้าอี้ อุปกรณ์ และจุดสัมผัสเสี่ยงร่วม เช่น ลูกบิดประตู รีโมท อุปกรณ์สื่อก่อนและหลังใช้ห้องประชุมทุกครั้ง

7) จัดให้มีการระบายอากาศที่ดี ให้อากาศถ่ายเท เช่น เปิดประตู หน้าต่าง ก่อนและหลังใช้ห้องประชุม ทุกครั้ง หากจำเป็นต้องใช้เครื่องปรับอากาศ กำหนดเวลาเปิด - ปิดเครื่องปรับอากาศ เปิดประตู หน้าต่าง ระบายอากาศ ทุก 1 ชั่วโมง และทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ

**4. โรงยิม สนามกีฬา**

1) จัดพื้นที่ทำกิจกรรมและเล่นกีฬา ลดความแออัด อาจจัดให้เล่นกีฬาเป็นรอบ หรือให้มีการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 - 2 เมตร

2) จัดให้มีเจลแอลกอฮอล์ใช้ทำความสะอาดมือสำหรับนักกีฬาและผู้มาใช้บริการ บริเวณทางเข้าและ บริเวณด้านในอาคารอย่างเพียงพอและทั่วถึง

3) ทำความสะอาดอุปกรณ์และเครื่องเล่นแต่ละชนิด ก่อนหรือหลังเล่นทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง

4) จัดให้มีการระบายอากาศ ให้อากาศถ่ายเท เช่น เปิดประตู หน้าต่าง เปิดพัดลม

5) จำกัดจำนวนคนจำนวนเวลาในการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมภายในอาคารโรงยิมหรือสนามกีฬา

6) หลีกเลี่ยงการจัดกิจกรรมหรือเล่นกีฬาประเภทแข่งขันเป็นทีมหรือมีการปะทะกันอย่างรุนแรง เช่น วอลเลย์บอล ฟุตบอล ฟุตซอล บาสเกตบอล เป็นต้น

**5. สถานที่แปรงฟัน**

สถานศึกษาส่งเสริมให้มีกิจกรรมแปรงฟันหลังอาหารกลางวันอย่างถูกต้องเหมาะสมตามสถานการณ์ แลบริบทพื้นที่ หลีกเลี่ยงการรวมกลุ่ม ควรจัดเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลในการแปรงฟัน และให้มีอุปกรณ์การ แปรงฟันส่วนบุคคล ดังนี้

**5.1 การจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์การแปรงฟันแปรงสีฟัน**

1) นักเรียนทุกคนมีแปรงสีฟันเป็นของตนเอง ห้ามใช้แปรงสีฟันและยาสีฟันร่วมกัน

2) ทำสัญลักษณ์หรือเขียนชื่อบนแปรงสีฟันของแต่ละคน เพื่อให้รู้ว่าเป็นแปรงสีฟันของใครป้องกันการหยิบของผู้อื่นไปใช้

3) ควรเปลี่ยนแปรงสีฟันให้นักเรียน ทุก 3 เดือน เมื่อแปรงสีฟันเสื่อมคุณภาพ โดยสังเกต ดังนี้

- บริเวณหัวแปรงสีฟันมีคราบสกปรกติดค้าง ล้างได้ยาก
- ขนแปรงสีฟันบานแสดงว่าขนแปรงเสื่อมคุณภาพใช้แปรงฟันได้ไม่สะอาดและอาจกระแทกเหงือกให้เป็นแผลได้

**ยาสีฟัน** ให้นักเรียนทุกคนมียาสีฟันเป็นของตนเอง และเลือกใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ซึ่งมี ปริมาณฟลูออไรด์ 1,000-1,500 ppm. (มิลลิกรัม/ลิตร) เพื่อปูองกันฟันผุ

**แก้วน้ำ** จัดให้นักเรียนทุกคนมีแก้วน้ำส่วนตัวเป็นของตนเอง จำนวน 2 ใบ

**ผ้าเช็ดหน้าส่วนตัว** สำหรับใช้เช็ดทำความสะอาดบริเวณใบหน้า ควรซักและเปลี่ยนใหม่ทุกวัน

**5.2 การเก็บอุปกรณ์แปรงสีฟัน**

1) เก็บแปรงสีฟันในบริเวณที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่อับชื้น และปลอดจากแมลง

2) จัดทำที่เก็บแปรงสีฟัน แก้วน้ำ โดยเก็บของนักเรียนแต่ละคนแยกจากกัน ไม่ปะปนกัน เว้นที่ให้มีระยะห่างเพียงพอที่จะไม่ให้แปรงสีฟันสัมผัสกัน เพื่อปูองกันการแพร่ระบาดของโรค โควิด 19 และควรวางหัวของแปรงสีฟันตั้งขึ้น เพื่อป้องกันไม่ให้น้ำที่ค้างตามด้ามแปรงสีฟัน หยดลงใส่หัวแปรงสีฟัน

**5.3 การจัดกิจกรรมแปรงฟันหลังอาหารกลางวัน**

ครูประจำชั้นดูแลและจัดให้มีกิจกรรมการแปรงฟันในห้องเรียน ให้นักเรียนทุกคนแปรงฟันหลังอาหารกลางวันทุกวันอย่างสม่ำเสมอ โดยหลีกเลี่ยงการรวมกลุ่ม และเว้นระยะห่างในการแปรงฟัน โดย

1) ให้นักเรียนแปรงฟันในห้องเรียน โดยนั่งที่โต๊ะเรียน เพื่อปูองกันการแพร่กระจาย ของน้ำลายละอองน้ำ หรือเชื้อโรคสู่ผู้อื่น กรณีห้องเรียนแออัด ให้เหลื่อมเวลาในการแปรงฟัน

2) ก่อนการแปรงฟันทุกครั้ง ให้ล้างมือด้วยสบู่และน้ำเสมอ เป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาที หรือ เจลแอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้น 70-74 % หลีกเลี่ยงการรวมกลุ่ม และเว้นระยะห่างระหว่าง บุคคล อย่างน้อย 1 - 2 เมตร

3) ครูประจำชั้นเทน้ำให้นักเรียนใส่แก้วน้ำใบที่ 1 ประมาณ 1/3 แก้ว (ประมาณ 15 ml.)

4) นักเรียนนั่งที่โต๊ะเรียน แปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ครอบคลุมทุกซี่ทุกด้าน นานอย่างน้อย 2 นาที เมื่อแปรงฟันเสร็จแล้ว ให้บ้วนยาสีฟันและน้ำสะอาดลงในแก้วน้ำ ใบที่ 2 เช็ดปากให้เรียบร้อย

5) นักเรียนทุกคนนำน้ำที่ใช้แล้ว จากแก้วใบที่ 2 เทรวมใส่ภาชนะที่เตรียมไว้ และให้ครูประจำ ชั้นนำไปเททิ้งในที่ระบายน้ำของสถานศึกษา ห้ามเทลงพื้นดิน

6) นักเรียนนำแปรงสีฟันและแก้วน้ำไปล้างทำความสะอาด และนำกลับมาเก็บให้เรียบร้อย หลีกเลี่ยงการรวมกลุ่มและเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1-2 เมตร

7) มีการตรวจความสะอาดฟันหลังการแปรงฟันด้วยตนเองทุกวัน โดยอาจมีกระจกของตัวเอง ในการตรวจดูความสะอาดเสริมด้วยกิจกรรมการย้อมสีฟันอย่างน้อยภาคเรียนละ 2 ครั้ง

**6. สระว่าน้ำ**

หลีกเลี่ยงหรืองดการจัดการเรียนการสอนในสระว่ายน้ำ กรณีรัฐบาลมีการผ่อนปรนมาตรการควบคุมโรค ให้สามารถใช้สระว่ายน้ำได้ ควรปฏิบัติ ดังนี้

1) ให้มีการคัดกรองเบื้องต้นหรือเฝ้าระวังมิให้ผู้มีอาการเจ็บปุวย เช่น ไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส ก่อนลงสระว่ายน้ำทุกครั้ง เพื่อปูองกันการแพร่เชื้อโรค

2) กำกับดูแลและปฏิบัติตามคำแนะนำของระบบฆ่าเชื้ออย่างเคร่งครัด เพื่อให้ระบบมี ประสิทธิภาพในการฆ่าเชื้อตลอดเวลาการให้บริการ (คลอรีนอิสระคงเหลือ (Free Residual Chlorine) ใน ระดับ 1 - 3 ส่วน ในล้านส่วน (ppm))

3) ตรวจสอบคุณภาพน้ำในสระทุกวัน และดูแลความสะอาดของสระน้ำไม่ให้มีขยะมูลฝอย

4) กำหนดมาตรการก่อนลงสระว่ายน้ำ เช่น นักเรียนต้องชำระร่างกายก่อนลงสระ ต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยก่อนลงและขึ้นจากสระว่ายน้ำ สวมแว่นตา - หมวกว่ายน้ำ ระหว่างการว่ายน้ำ ห้ามบ้วนน้ำลาย ห้ามปัสสาวะ ห้ามสั่งน้ำมูกลงในน้ำ ห้ามพูดคุยกับเพื่อน ผู้สอนว่ายน้ำ (โค้ช) หรือผู้ดูแลสระน้ำ ต้องสวมหน้ากากผ้า หรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่อยู่บริเวณสระว่ายนน้ำ

5) ทำความสะอาดอุปกรณ์ที่ใช้ในการสอน แบ่งรอบการสอน จำกัดจำนวนคน และให้มีการเว้น ระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 - 2 เมตร

6) ควรเตรียมอุปกรณ์ของใช้ส่วนตัวสำหรับการว่ายน้ำ เช่น แว่นตา - หมวกว่ายน้ำ ชุดว่ายน้ำ ผ้าเช็ดตัว เป็นต้น

**7. สนามเด็กเล่น**

1) ให้มีการทำความสะอาดเครื่องเล่นและอุปกรณ์การเล่นทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ทำความสะอาดด้วยน้ำยาทำความสะอาดตามคำแนะนำของผลิตภัณฑ์

2) จัดเครื่องเล่น อุปกรณ์การเล่น และนักเรียน ให้มีการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1 - 2 เมตร และกำกับดูแลให้เด็กสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาการเล่น

3) จำกัดจำนวนคนจำกัดเวลาการเล่นในสนามเด็กเล่น โดยอยู่ในความควบคุมดูแลของครูในช่วงเวลา พักเที่ยงและหลังเลิกเรียน

4) ให้ล้างมือด้วยสบู่และน้ำหรือเจลแอลกอฮอล์ใช้ทำความสะอาดมือก่อนและหลังการเล่นทุกครั้ง

**8. ห้องส้วม**

1) จัดเตรียมอุปกรณ์ท้าความสะอาดอย่างเพียงพอ ได้แก่ น้ำยาท้าความสะอาดหรือน้ำยาฟอกขาว อุปกรณ์การตวง ถุงขยะ ถังน้า ไม้ถูพื้น คีบด้ามยาวส้าหรับเก็บขยะ ผ้าเช็ดท้าความสะอาด และอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลที่เหมาะสมกับการปฏิบัติงาน เช่น ถุงมือ หน้ากากผ้า เสื้อผ้าที่จะน้ามาเปลี่ยนหลังท้าความสะอาด

2) การท้าความสะอาดห้องน้า ห้องส้วม อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ด้วยน้ำยาท้าความสะอาดทั่วไป พื้นห้องส้วมให้ฆ่าเชื้อโดยใช้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อที่มีส่วนผสมของโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (รู้จักกันในชื่อ “น้ำยาฟอกขาว”) โดยน้ามาผสมกับน้ำเพื่อให้ได้ความเข้มข้น 0.1% หรือ 1000 ส่วนในล้านส่วน หรือผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อที่มีส่วนผสมของไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ โดยน้ำมาผสมกับน้า เพื่อให้ได้ความเข้มข้น 0.5% หรือ 5000 ส่วน ในล้านส่วน ราดน้ายาฆ่าเชื้อ ทิ้งไว้อย่างน้อย 10 นาที เน้นเช็ดบริเวณที่รองนั่งโถส้วม ฝาปิดโถส้วม ที่กดชักโครก สายช้าระ ราวจับ ลูกบิดหรือกลอนประตู ที่แขวนกระดาษช้าระ อ่างล้างมือ ขันน้ำ ก๊อกน้ำ ที่วางสบู่ ผนัง ซอกประตู ด้วยผ้าชุบน้ำยาฟอกขาว หรือใช้แอลกอฮอล์ 70% หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5%

3) หลังท้าความสะอาด ควรซักผ้าเช็ดท้าความสะอาดและไม้ถูพื้น ด้วยน้าผสมผงซักฟอกหรือน้ายาฆ่าเชื้อ แล้วซักด้วยน้าสะอาดอีกครั้ง และน้าไปผึ่งแดดให้แห้ง

**9. ห้องพักครู**

1) จัดโต๊ะ เก้าอี้ หรือที่นั่ง ให้มีการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1 - 2 เมตร ควรคำนึงถึงสภาพบริบทและขนาดพื้นที่ อาจพิจารณาใช้ฉากกั้นบนโต๊ะเรียน และจัดทำสัญลักษณ์แสดงจุดตำแหน่งชัดเจน โดยถือปฏิบัติตามหลัก Social distancing อย่างเคร่งครัด

2) ให้ครูสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่อยู่ในสถานศึกษา

3) จัดให้มีการระบายอากาศที่ดี ให้อากาศถ่ายเท เช่น เปิดประตู หน้าต่าง หลีกเลี่ยงการใช้เครื่องปรับอากาศ หากจำเป็นต้องใช้เครื่องปรับอากาศ กำหนดเวลาเปิด – ปิดเครื่องปรับอากาศ เปิดประตู หน้าต่าง ระบายอากาศ ทุก 1 ชั่วโมง และทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ

4) ให้มีการทำความสะอาดโต๊ะ เก้าอี้ อุปกรณ์ และจุดสัมผัสเสี่ยง เช่น ลูกบิดประตู อุปกรณ์ คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ เป็นต้น เป็นประจำทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

5) จัดเตรียมเจลแอลกอฮอล์ใช้ทำความสะอาดมือสำหรับครูและผู้มาติดต่อ บริเวณทางเข้าด้านหน้าประตู และภายในห้องอย่างเพียงพอและทั่วถึง

**10. ห้องพยาบาล**

1) จัดหาครูหรือเจ้าหน้าที่ เพื่อดูแลนักเรียน ในกรณีที่มีนักเรียนป่วยมานอนพักรอผู้ปกครองมารับ

2) จัดให้มีพื้นที่หรือห้องแยกอย่างชัดเจน ระหว่างนักเรียนป่วยจากอาการไข้หวัดกับนักเรียนป่วยจากสาเหตุอื่น ๆ เพื่อปูองกันการแพร่กระจายเชื้อโรค

3) ทำความสะอาดเตียงและอุปกรณ์ของใช้ทุกวัน

4) จัดเตรียมเจลแอลกอฮอล์ใช้ทำความสะอาดมือ บริเวณทางเข้าหน้าประตูและภายในห้องพยาบาลอย่างเพียงพอ

**11. โรงอาหาร**

การจัดบริการภายในโรงอาหาร การนั่งกินอาหารร่วมกันของผู้ใช้บริการ รวมถึงอาหาร ภาชนะ อุปกรณ์ ตู้กดน้ำดื่ม ระบบกรองน้ำและผู้สัมผัสอาหาร อาจเป็นแหล่งแพร่กระจายเชื้อโรค จึงควรมีการดูแล เพื่อลดและปูองกันการแพร่กระจายเชื้อโรค ดังนี้

1) หน่วยงานที่จัดบริการโรงอาหาร กำหนดมาตรการการปฏิบัติให้สถานที่สะอาด ถูกสุขลักษณะ ดังนี้

(1) จัดให้มีอ่างล้างมือ พร้อมสบู่ สำหรับให้บริการแก่ผู้เข้ามาใช้บริการโรงอาหาร บริเวณก่อนทางเข้าโรงอาหาร

(2) ทุกคนที่จะเข้ามาในโรงอาหาร ต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย

(3) จัดให้มีการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1 - 2 เมตร ในพื้นที่ต่าง ๆ เช่น ที่นั่งกินอาหาร จุดรับอาหาร จุดซื้ออาหาร จุดรอกดน้ำดื่ม จุดปฏิบัติงานร่วมกันของผู้สัมผัสอาหาร

(4) จัดเหลื่อมช่วงเวลาซื้อและกินอาหาร เพื่อลดความแออัดพื้นที่ภายในโรงอาหาร

(5) ทำความสะอาดสถานที่ปรุง ประกอบอาหาร พื้นที่ตั้งตู้กดน้ำดื่ม และพื้นที่บริเวณที่นั่งกินอาหาร ให้สะอาด ด้วยน้ำยาทำความสะอาดหรือผงซักฟอก และจัดให้มีการฆ่าเชื้อด้วยโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว) ที่มีความเข้มข้น 1,000 ส่วนในล้านส่วน (ใช้โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 6% อัตราส่วน 1 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 1 ลิตร)

(6) ทำความสะอาดโต๊ะและที่นั่งให้สะอาด สำหรับนั่งกินอาหาร ด้วยน้ำยาทำความ สะอาดหรือจัดให้มีการฆ่าเชื้อด้วยแอลกอฮอล์ 70% โดยหยดแอลกอฮอล์ลงบนผ้าสะอาดพอหมาด ๆ เช็ดไปในทิศทางเดียวกัน หลังจากผู้ใช้บริการทุกครั้ง

(7) ทำความสะอาดภาชนะ อุปกรณ์ และเครื่องใช้ให้สะอาด ด้วยน้ำยาล้างจาน และให้มี การฆ่าเชื้อด้วยการแช่ในน้ำร้อน 80 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 30 วินาที หรือแช่ด้วยโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว) ที่มีความเข้มข้น 100 ส่วนในล้านส่วน (ใช้โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 6% อัตราส่วนครึ่งช้อนชาต่อน้ำ 1 ลิตร) 1 นาที แล้วล้างน้ำให้สะอาด และอบหรือผึ่งให้แห้ง ก่อนนำไปใช้ใส่อาหาร

(8) ทำความสะอาดตู้กดน้ำดื่ม ภายในตู้ถังน้ำเย็น อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง และเช็ด ภายนอกตู้และก๊อกน้ำดื่มให้สะอาดทุกวัน และฆ่าเชื้อด้วยการแช่โซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว) ที่มีความเข้มข้น 100 ส่วนในล้านส่วน เป็นเวลา 30 นาที ทุกครั้งก่อนบรรจุน้ำใหม่ ในกรณีที่มีเครื่องกรองน้ำ ควรทำความสะอาดด้วยการล้างย้อน (Backwash) ทุกสัปดาห์ และเปลี่ยนไส้กรองตามระยะเวลากำหนดของผลิตภัณฑ์ และตรวจเช็คความชำรุดเสียหายของระบบไฟฟูาที่ใช้ สายดิน ตรวจเช็คไฟฟูารั่วตามจุดต่าง ๆ โดยเฉพาะบริเวณก๊อกน้ำที่ถือเป็นจุดเสี่ยง เพื่อปูองกันไฟฟูาดูดขณะใช้งาน

(9) จัดบริการอาหาร เน้นปูองกันการปนเปื้อนของเชื้อโรค เช่น อาหารปรุงสำเร็จสุกใหม่ทุกครั้ง หลีกเลี่ยงการจำหน่ายอาหารเสี่ยง เช่น อาหารประเภทกะทิ หรืออาหารปรุงข้ามวัน การปกปิดอาหารปรุงสำเร็จ การใช้ภาชนะที่เหมาะสมกับประเภทอาหาร และจัดให้มีภาชนะอุปกรณ์สำหรับการกินอาหารอย่างเพียงพอเป็นรายบุคคล เช่น จาน ถาดหลุม ช้อน ส้อม แก้วน้ำ เป็นต้น

(10) ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ภายในโรงอาหาร เช่น การสวมหน้ากากที่ถูกวิธี ขั้นตอนการล้างมือที่ถูกต้อง การเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล การเลือกอาหารปรุงสุกใหม่สะอาด เป็นต้น

(11) กรณีมีการใช้บริการร้านอาหารจากภายนอก จัดส่งอาหารให้กับสถานศึกษา ควรให้ ครูหรือผู้รับผิดชอบ ตรวจประเมินระบบสุขาภิบาลอาหารของร้านอาหาร โดยกำหนดข้อตกลงการจัดส่งอาหารปรุงสุกพร้อมกิน ภายใน 2 ชั่วโมง หลังปรุงเสร็จ และมีการปกปิดอาหาร เพื่อปูองกันการปนเปื้อนสิ่งสกปรกลง ในอาหาร

(12) พิจารณาทางเลือกให้ผู้ปกครองสามารถเตรียมอาหารกลางวัน (Lunch box) ให้นักเรียนมารับประทานเอง เพื่อปูองกันเชื้อและลดการแพร่กระจายเชื้อ

2) ผู้สัมผัสอาหาร ต้องดูแลสุขลักษณะส่วนบุคคล มีการปูองกันตนเองและปูองกันการแพร่กระจาย เชื้อโรค ดังนี้

(1) หากมีอาการปุวย ไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส ให้หยุดปฏิบัติงาน และแนะนำให้ไปพบแพทย์ทันที

(2) ดูแลสุขลักษณะส่วนบุคคล มีการป้องกันตนเอง แต่งกายให้สะอาด สวมใส่ผ้ากันเปื้อนและอุปกรณ์ป้องกันการปนเปื้อนสู่อาหาร ในขณะปฏิบัติงาน

(3) รักษาความสะอาดของมือ ด้วยการล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำ ก่อนปฏิบัติงาน และขณะเตรียมอาหาร ประกอบอาหาร และจำหน่ายอาหาร รวมถึงหลังจากการจับเหรียญหรือธนบัตร หรือสัมผัส สิ่งสกปรก อาจใช้เจลแอลกอฮอล์ทำความสะอาดมือร่วมด้วย หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น

(4) สวมใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ตลอดเวลาขณะปฏิบัติงาน

(5) มีพฤติกรรมขณะปฏิบัติงานปูองกันการปนเปื้อนของเชื้อโรค เช่น ใช้อุปกรณ์ในการปรุงประกอบอาหาร เช่น เขียง มีด การหยิบจับอาหาร แยกระหว่างอาหารสุก อาหารประเภทเนื้อสัตว์สด ผัก และ ผลไม้ และไม่เตรียม ปรุง ประกอบอาหารบนพื้นโดยตรง

(6) จัดเมนูอาหารที่จำหน่าย โดยเน้นอาหารปรุงสุกด้วยความร้อน โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ ปรุงให้สุกด้วยความร้อนไม่น้อยกว่า 70 องศาเซลเซียส หลีกเลี่ยงการจำหน่ายอาหารบูดเสียง่าย เช่น อาหารประเภทกะทิ และอาหารที่ไม่ผ่านความร้อน เช่น ซูชิ เป็นต้น

(7) อาหารปรุงสำเร็จ จัดเก็บในภาชนะสะอาด มีการปกปิดอาหารจัดเก็บสูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 60 เซนติเมตร กรณีอาหารปรุงสำเร็จ รอการจำหน่าย ให้นำมาอุ่น ทุก 2 ชั่วโมง

(8) การใช้ภาชนะบรรจุอาหารแบบใช้ครั้งเดียวทิ้งต้องสะอาดมีคุณภาพเหมาะสมกับการบรรจุอาหารปรุงสำเร็จ และไม่ควรใช้โฟมบรรจุอาหาร

(9) ระหว่างการปฏิบัติงาน ให้มีการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1 - 2 เมตร

(10) ควรพิจารณาให้มีระบบชำระเงินออนไลน์สำหรับผู้บริโภค

3) ผู้ที่เข้ามาใช้บริการโรงอาหาร ต้องดำเนินการปูองกันตนเอง และปูองกันการแพร่กระจายเชื้อโรค ดังนี้

(1) ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำ หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ทำความสะอาดมือทุกครั้งก่อนเข้าไปในโรงอาหาร ก่อนกินอาหารภายหลังซื้ออาหารหลังจากจับเหรียญหรือธนบัตรหลังจากสัมผัสสิ่งสกปรกหรือหลังออกจากห้องส้วม

(2) ทุกคนต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่อยู่ในโรงอาหารหรือเข้าไปในสถานที่จำหน่ายอาหาร

(3) เลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จสุกใหม่ หลีกเลี่ยงการกินอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ที่ปรุงไม่สุก และตรวจสอบคุณภาพของอาหารทันที เช่น สภาพอาหาร กลิ่น ความสะอาดและความเหมาะสมของภาชนะบรรจุ มีการปกปิดอาหารมิดชิด ไม่เลอะเทอะ ไม่ฉีกขาด เป็นต้น

(4) ให้มีการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1 - 2 เมตร ในการซื้ออาหาร ขณะรออาหาร นั่งกินอาหาร ขณะรอกดน้ำดื่ม

(5) พิจารณาเลือกใช้ระบบการชำระเงินแบบออนไลน์

**12. รถรับ - ส่งนักเรียน**

1) ทำความสะอาดรถรับนักเรียนและบริเวณจุดสัมผัสเสี่ยง เช่น ราวจับ ที่เปิดประตู เบาะนั่ง ที่วางแขน ด้วยน้ำผสมผงซักฟอก หรือน้ำยาทำความสะอาดที่มีส่วนผสมของโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกผ้า ขาว) และปฏิบัติตามคำแนะนำบนฉลากผลิตภัณฑ์ (เช่น ผสมโซเดียมไฮโปคลอไรท์ ความเข้มข้น 6% ปริมาณ 20 มิลลิลิตร ต่อน้ำ 1 ลิตร)

2) นักเรียนที่ใช้บริการรถรับนักเรียน ต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่อยู่บนรถ ลดการพูดคุยกัน เล่นหยอกล้อกัน รวมถึงกำหนดจุดรับ - ส่งนักเรียนสำหรับผู้ปกครอง

3) การจัดที่นั่งบนรถรับนักเรียน ควรจัดให้มีการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1 - 2 เมตร ทั้งนี้ควรคำนึงถึงขนาดพื้นที่ของรถ จำนวนที่นั่ง พิจารณาตามบริบทคุณลักษณะของรถและความเหมาะสม จัดทำสัญลักษณ์แสดงจุดตำแหน่งชัดเจน โดยยึดหลัก Social distancing อย่างเคร่งครัด

4) ก่อนและหลังให้บริการรับนักเรียนแต่ละรอบ ควรเปิดหน้าต่าง ประตู ระบายอากาศ ให้อากาศ ถ่ายเทได้สะดวก

5) จัดให้มีเจลแอลกอฮอล์สำหรับใช้ทำความสะอาดมือ บ่อย ๆ บนรถรับนักเรียน

**13. หอพักนักเรียน**

1) มีการตรวจคัดกรองวัดอุณหภูมิร่างกายของนักเรียนทุกคนก่อนเข้าหอพัก และสังเกตอาการเสี่ยง หากพบผู้มีอาการเสี่ยงต้องรีบแจ้งครูหรือผู้ดูแลหอพัก และแจ้งประสานเจ้าหน้าที่สาธารณสุขดำเนินการต่อไป

2) จัดให้มีที่ล้างมือพร้อมสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์สาหรับทำความสะอาดมือไว้บริการในบริเวณต่าง ๆ อย่างเพียงพอ เช่น บริเวณทางเข้าออกอาคาร หน้าลิฟท์ ห้องนั่งเล่นส่วนกลาง เป็นต้น

3) ให้มีการทำความสะอาดในพื้นที่ต่างๆ โดยเน้นจุดที่มีผู้สัมผัสร่วมกันเป็นประจา อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง และอาจเพิ่มความถี่มากขึ้น หากมีผู้ใช้งานจำนวนมาก ด้วยน้ำยาทำความสะอาดและอาจฆ่าเชื้อด้วยแอลกอฮอล์ 70% หรือโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว) 0.1% ในพื้นที่ ดังนี้

- บริเวณพื้นที่ส่วนกลาง พื้นผิวสัมผัส อุปกรณ์ เครื่องใช้ เช่น เคาวน์เตอร์ ราวบันได ที่จับประตู ปุ่มกดลิฟท์ จุดประชาสัมพันธ์ โต๊ะ ที่นั่ง สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ เช่น เครื่องซักผ้าหยอดเหรียญ ตู้น้ำดื่มหยอดเหรียญ ตู้จำหน่ายสินค้าอัตโนมัติ ตู้เครื่องดื่มหยอดเหรียญ โดยเน้นจุดที่มีผู้สัมผัสร่วม เช่น ปุ่มกดรายการ ฝาช่องรับสินค้า

- ห้องส้วมส่วนกลาง เน้นบริเวณจุดเสี่ยง ได้แก่ กลอนหรือลูกบิดประตู ก๊อกน้ำ อ่างล้างมือ ที่รองนั่งโถส้วม ที่กดโถส้วมหรือโถปัสสาวะ สายฉีดน้ำชำระ และพื้นห้องส้วม

4) ควรกำหนดมาตรการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1 2 เมตร และลดความแออัดในบริเวณพื้นที่ต่าง ๆ เช่น การจัดระยะห่างของเตียงนอน ชั้นวางของใช้ส่วนตัว จำกัดจำนวนคนในการใช้ลิฟท์ จัดทำสัญลักษณ์แสดงจุดตาแหน่งชัดเจนที่มีการรอ เป็นต้น

5) จัดให้มีการระบายอากาศที่เหมาะสม ให้อากาศถ่ายเท เช่น เปิดประตู หน้าต่าง หลีกเลี่ยงการใช้เครื่องปรับอากาศ หากจำเป็นต้องใช้เครื่องปรับอากาศ ควรตรวจสอบประสิทธิภาพของเครื่องปรับอากาศให้อยู่ในสภาพดี กำหนดเวลาเปิด-ปิดเครื่องปรับอากาศ และเปิดประตู หน้าต่างระบายอากาศ และต้องทาความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ

6) กำหนดแนวทางปฏิบัติสำหรับผู้พักในหอพัก เช่น

- ให้ผู้ที่พักในหอพัก ประเมินตนเองก่อน หากพบว่ามีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ หรือมีอุณหภูมิร่างกายเท่ากับหรือมากกว่า 37.5 องศาเซลเซียส ขึ้นไป หรือมีอาการระบบทางเดินหายใจ ให้รายงานหัวหน้า เพื่อเข้าสู่ระบบการดูแลของโรงพยาบาลต่อไป

- มีการดูแลตนเอง โดยการสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล 1 - 2 เมตร หลีกเลี่ยงการพูดคุยในระยะใกล้ชิด และไม่ใช้สิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น (เช่น ผ้าเช็ดตัว ช้อน จาน ชาม แก้วน้ำ เป็นต้น) ล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาด หรือด้วยเจลแอลกอฮอล์อย่างสม่ำเสมอ (เช่น ทุกครั้งก่อนและหลังรับประทานอาหาร หลังการทำความสะอาดห้องพัก หลังการใช้ส้วม เป็นต้น) หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง และดูแลรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล

- ดูแลภายในห้องพักให้สะอาด และทำความสะอาดบริเวณที่ต้องสัมผัสบ่อย เช่น ลูกบิดหรือกลอนประตู โต๊ะ เก้าอี้ ควรเปิดประตู หน้าต่างห้องพัก เป็นประจำทุกวัน เพื่อระบายอากาศ หากมีการใช้เครื่องปรับอากาศให้มีการทำความสะอาดอย่างสม่าเสมอ รวมทั้ง คัดแยกขยะ รวบรวมใส่ถุงขยะ มัดปากถุงให้แน่น และนำไปทิ้งตามเงื่อนไขที่หอพักกาหนด ก่อนนำไปกำจัดอย่างถูกต้อง

7) ภาชนะบรรจุน้ำดื่ม เช่น ถังน้ำ เหยือกน้ำ คูลเลอร์ ต้องสะอาด มีฝาปิด ควรมีทางเทรินหรือก๊อกน้ำ ไม่ควรใช้การจ้วงตักโดยตรง และต้องล้างทำความสะอาดด้วยน้ำยาล้างภาชนะ ภายในและภายนอกทุกวัน

8) มีมาตรการกำกับดูแลพนักงานอื่นที่เกี่ยวข้อง เช่น แม่บ้าน พนักงานทำความสะอาด โดยหากพบว่า มีไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ เหนื่อยหอบ ให้หยุดงานและแนะนำให้พบแพทย์ ให้สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่อยู่ในอาคาร ล้างมือด้วยสบู่และน้ำหรือเจลแอลกอฮอล์บ่อย ๆ และต้องเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 - 2 เมตร หากรับผิดชอบด้านการทำความสะอาด ให้สวมถุงมือ ผ้ากันเปื้อน รองเท้าพื้นยางหุ้มแข้ง ใช้ที่คีบด้ามยาวเก็บขยะใส่ถุงมัดปากถุงให้มิดชิด นำไปรวบรวมไว้ที่พักขยะ เมื่อเสร็จสิ้นการปฏิบัติงาน ให้ล้างมือให้สะอาด เมื่อปฏิบัติงานเสร็จในแต่ละวัน หากเป็นไปได้ควรอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที

9) หากมีบริการอื่นๆ ภายในหอพัก เช่น ร้านอาหาร ร้านเครื่องดื่ม สถานที่รับประทานอาหาร ร้านเสริมสวย หรือและกิจการอื่นๆ ให้ปฏิบัติตามแนวทางปฏิบัติในด้านนั้นๆ

10) มีการสื่อสารประชาสัมพันธ์ข่าวสารความรู้โรคโควิด 19 เกี่ยวกับอาการของโรค คำแนะนำการปฏิบัติตนเพื่อลดการเสี่ยงต่อโรค เช่น เสียงตามสาย ติดป้ายประชาสัมพันธ์ตามจุดต่าง ๆ ไลน์กลุ่มหอพัก

11) กำกับดูแลตรวจสอบการปฏิบัติตนให้เป็นสุขนิสัยกิจวัตร โดยจัดให้มีจิตอาสาควบคุมดูแลทุกวัน

12) หากพบผู้ป่วยยืนยันหรือมีข้อมูลบ่งชี้ว่า หอพักอาจเป็นจุดแพร่เชื้อได้ ให้ผู้รับผิดชอบร่วมมือกับเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อในการดาเนินการต่างๆ เช่น การสอบสวนโรค การทาความสะอาดพื้นที่ต่าง ๆ เป็นต้น

13) มาตรการอื่นๆ นอกจากนี้ ให้เป็นไปตามระเบียบของหอพักและให้มีลักษณะเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อและสามารถติดตามสอบสวนโรคได้ เช่น กิจกรรมการรวมตัวสังสรรค์ การกาหนดให้บุคคลภายนอกเข้าพัก หรือผู้มาติดต่ออื่น ๆ มีการลงทะเบียน เพื่อการติดตาม ตรวจสอบกรณีพบผู้ป่วยที่เกี่ยวข้องกับหอพัก

**14. ห้องนอนเด็กเล็ก**

1) ทำความสะอาดเครื่องนอน เปลี่ยนผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน และผ้ากันเปื้อนทุกวัน รวมถึงทำความสะอาดอุปกรณ์ของใช้ของเล่น ตู้เก็บของส่วนบุคคล และจุดสัมผัสเสี่ยงร่วม เป็นประจำทุกวัน

2) จัดให้มีพื้นที่สำหรับการเรียนรู้ของเด็กรายบุคคล เช่น เรียนบนเสื่อ ใช้สัญลักษณ์แทนขอบเขต รวมถึงการจัดที่นอนสำหรับเด็ก ต้องเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1 - 2 เมตร

3) มีและใช้ของใช้ส่วนตัว เน้นไม่ใช้ของใช้ร่วมกัน เช่น ผ้ากันเปื้อน ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ

4) จัดให้มีเจลแอลกอฮอล์ใช้ทำความสะอาดมือสำหรับครูและนักเรียน บริเวณทางเข้าและภายในห้องอย่างเพียงพอ

5) มีการระบายอากาศที่ดี อากาศถ่ายเทสะดวก เช่น เปิดประตู หน้าต่าง หลีกเลี่ยงการใช้ เครื่องปรับอากาศ หากจำเป็นต้องใช้เครื่องปรับอากาศ กำหนดเวลาเปิด–ปิดเครื่องปรับอากาศ และเปิด ประตู หน้าต่างระบายอากาศ ทุก 1 ชั่วโมง และต้องทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ

6) จัดอุปกรณ์การส่งเสริมพัฒนาการเด็กอย่างเพียงพอ คนละ 1 ชุด

7) อัตราส่วนของครูหรือผู้ดูแลเด็กหรือพี่เลี้ยงต่อเด็กเล็ก 1 : 5-8 ในการดูแลเด็กตลอดทั้งวัน

**15. การเข้าแถวเคารพธงชาติ**

1) การจัดพื้นที่เข้าแถว ให้มีการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1 - 2 เมตร กรณีมีพื้นที่จำกัดไม่เพียงพอ อาจพิจารณาสลับชั้นเรียนมาเข้าแถวบริเวณหน้าเสาธง หรือจัดให้มีการเข้าแถวบริเวณที่มีพื้นที่ กว้างขวาง เช่น หน้าห้องเรียน ลานอเนกประสงค์ ลานสนามกีฬา โรงยิม หอประชุม เป็นต้น

2) ครูและนักเรียนทุกคนต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาการเข้าแถวเคารพธงชาติ

3) ลดระยะเวลาการจัดกิจกรรมหน้าเสาธง กรณีมีการสื่อสารประชาสัมพันธ์ควรใช้ช่องทางอื่น ๆ เช่น เสียงตามสาย ผ่านออนไลน์ Line Facebook E-mail แจ้งในห้องเรียน เป็นต้น

4) ทำความสะอาดอุปกรณ์ของใช้หรือจุดสัมผัสเสี่ยง ภายหลังการใช้งานทุกครั้ง เช่น เชือกที่เสาธง ไมโครโฟน เป็นต้น

# มาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 กรณีเกิดการระบาด

## กรณีเกิดการระบาดในสถานศึกษา

นิยาม**เหตุการณ์การระบาด** หมายถึง เมื่อพบผู้ป่วยยืนยันอย่างน้อย 1 ราย ที่คิดว่าอาจมีการแพร่กระจายเชื้อในสถานศึกษา

**นิยาม**

1) ผู้ป่วยที่เข้าเกณฑ์ต้องสอบสวน (PUI = Patient Under Investigation) หมายถึง ผู้ที่มีประวัติไข้หรือวัดอุณหภูมิกายได้ตั้งแต่ 37.5 องศาเซนเซียส ขึ้นไป ร่วมกับอาการทางเดินหายใจอย่างใดอย่างหนึ่ง (ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หายใจเร็วหรือหายใจเหนื่อยหรือหายใจลำบาก) และมีประวัติสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยยืนยัน ในช่วง 14 วันก่อนมีอาการ

2) ผู้ป่วยยืนยัน หมายถึง ผู้ที่มีผลตรวจทางห้องปฏิบัติการ พบว่า ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

3) ผู้สัมผัสที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ สูง (High risk contact) หมายถึง ผู้สัมผัสใกล้ชิดตามลักษณะข้อใดข้อหนึ่ง ดังนี้

- ผู้ที่เรียนร่วมห้อง ผู้ที่นอนร่วมห้อง หรือเพื่อนสนิทที่คลุกคลีกัน
- ผู้สัมผัสใกล้ชิดหรือมีการพูดคุยกับผู้ป่วยในระยะ 1 เมตร นานกว่า 5 นาที หรือถูกไอ จาม รดจากผู้ป่วย โดยไม่มีการป้องกัน เช่น ไม่สวมหน้ากากอนามัย
- ผู้ที่อยู่ในบริเวณที่ปิด ไม่มีการถ่ายเทอากาศ เช่น ในรถปรับอากาศ ในห้องปรับอากาศ ร่วมกับผู้ป่วยและอยู่ห่างจากผู้ป่วยไม่เกิน 1 เมตร นานกว่า 15 นาที โดยไม่มีการป้องกัน

4) ผู้สัมผัสที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ ต่ำ (Low risk contack) หมายถึง ผู้ที่ทำกิจกรรมอื่น ๆ ร่วมกับผู้ป่วย แต่ไม่เข้าเกณฑ์ความเสี่ยง

5) ผู้ไม่ได้สัมผัส หมายถึง ผู้ที่อยู่ในสถานศึกษาแต่ไม่มีกิจกรรมหรือพบผู้ป่วยในช่วง 14 วัน ก่อนป่วย

6) ผู้ที่มีภาวะเสี่ยงต่อการป่วยรุนแรง (Underlying condition) หมายถึง ผู้ที่มีภูมิต้านทานต่ำหรือมีโรคประจำตัว หรือผู้สูงอายุ

### กิจกรรมการเฝ้าระวังก่อนการระบาด

1) ให้มีการตรวจสอบการลาป่วยของนักเรียนและบุคลากรในสถานศึกษา หากพบว่า ผู้ป่วยมากผิดปกติ ให้รายงานเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ทราบ

2) ให้มีการคัดกรองไข้บริเวณทางเข้าสถานศึกษาทุกวัน หากพบว่า มีเด็กที่มีไข้จำนวนมากผิดปกติให้แจ้งเจ้าหน้าที่

3) ห้องพยาบาลให้ มีการบันทึกรายชื่อและอาการของนักเรียนที่ป่วย

### กิจกรรมเมื่อมีการระบาด

1) ปิดสถานศึกษา/ชั้นปี/ชั้นเรียน เพื่อทำความสะอาด เป็นระยะเวลา 3 วัน

2) สำรวจคัดกรองนักเรียนและบุคลากรทุกคน บริเวณทางเข้าสถานศึกษา โดยใช้ Handheld thermometer และดำเนินการ ตามแผนผัง

◆ หากพบผู้เข้าเกณฑ์สอบสวน (PUI) ให้เก็บตัวอย่าง NP swab ส่งตรวจหาเชื้อ

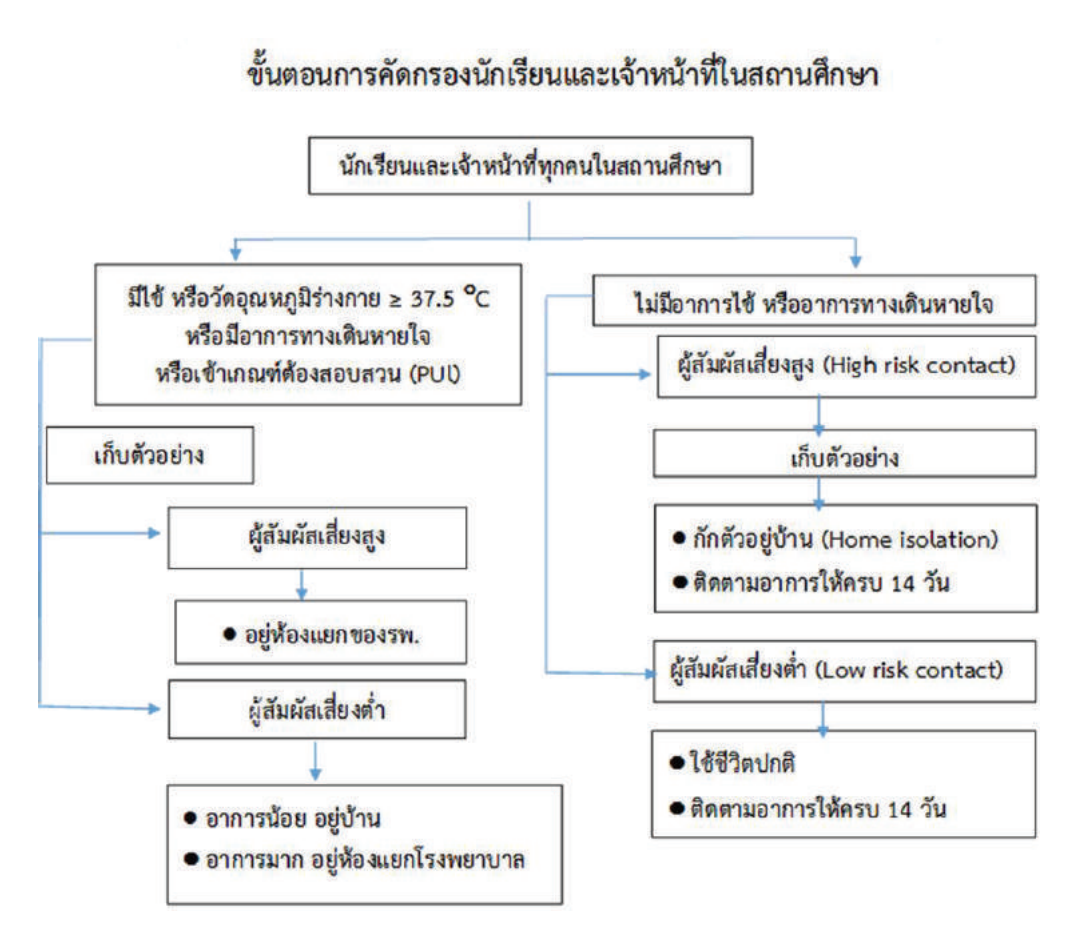
3) ผู้สัมผัสกลุ่ม High risk ให้ดำเนินการเก็บตัวอย่าง NP swab ส่งตรวจเชื้อ

4) ผู้สัมผัสกลุ่ม Low risk ไม่ต้องเก็บตัวอย่าง แต่ให้แยกตัวอยู่ที่บ้าน และรายงานอาการ (Self-report) ทุกวัน หากพบว่า มีอาการเข้าเกณฑ์ PUI ให้ดำเนินการแบบผู้ป่วย PUI

5) เมื่อเปิดเทอม ให้มีการคัดกรองไข้ทุกวัน หากพบมีอาการเข้าได้กับ PUI ให้เก็บตัวอย่าง และพิจารณาความเสี่ยงเพื่อตัดสินใจว่าจะให้ผู้ป่วยดูอาการที่บ้าน หรือต้องแยกตัวในโรงพยาบาล

6) ทีมสอบสวนโรคทำการติดตามผู้สัมผัสทุกวัน จนครบกำหนด

ผังขั้นตอนการคัดกรองนักเรียนและบุคลากรในสถานศึกษา




ที่มา : กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

## การกำกับ ติดตาม และรายงานผล

สถานศึกษา คณะกรรมการสถานศึกษา และหน่วยงานสาธารณสุขที่ดูแลสถานศึกษา ควรมีการกำกับติดตาม ทบทวนการดำเนินงานให้สอดคล้องตามแนวปฏิบัติ สถานการณ์ และบริบทพื้นที่ อย่างต่อเนื่อง กรณีพบผู้มีอาการเสี่ยงหรือป่วย ต้องรีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันที และรายงานต่อผู้บริหาร ผู้เกี่ยวข้อง

# บทสรุปแนวปฏิบัติสำหรับสถานศึกษาในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ประเทศไทย

| เริ่มเปิดโรงเรียน (Reopening) | การเตรียมการก่อนเปิดภาคเรียน (Preparations before reopening) | แนวปฏิบัติระหว่างเปิดภาคเรียน (Public health and social guidelines in schools) |
|---|---|---|
| นโยบายกระทรวงศึกษาธิการช่วง COVID-19 “โรงเรียนหยุดได้ แต่การเรียนรู้หยุดไม่ได้” เปิดภาคเรียน 1 กรกฎาคม 2563<br>แนวทางการจัดการเรียนการสอนด้วยเทคโนโลยีการศึกษาทางไกล แบ่งเป็น 4 ระยะ<br>• ระยะที่ 1 การเตรียมความพร้อม (7 เมษายน – 17 พฤษภาคม 2563)<br>สำรวจความพร้อมด้านอุปกรณ์การเข้าถึงอินเทอร์เน็ตของนักเรียน ผู้ปกครอง ครู และระบบการบริหารจัดการการเรียนการสอน<br>• ระยะที่ 2 การทดลองจัดการเรียนการสอน | มีการหารือร่วมกันระหว่างกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการ ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย องค์การอนามัยโลกประเทศไทย ยูนิเซฟ และเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดมาตรการก่อนเปิดภาคเรียนร่วมกัน โดยใช้กรอบแนวทาง 6 มิติ ได้แก่ การดำเนินงานเพื่อความปลอดภัย<br>การเรียนรู้ การครอบคลุมถึงเด็กด้อยโอกาส สวัสดิภาพและการคุ้มครอง นโยบายและการบริหารการเงิน สำหรับเป็นแนวทางในการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพก่อนเปิดภาคเรียนของสถานศึกษา ที่มา): องค์การเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติและองค์กรภาคี)<br><br>**มิติ** / **มาตรการควบคุมหลัก** / **มาตรการเสริม**<br>1. ความปลอดภัยจากการลดการแพร่เชื้อโรค<br>1. มีมาตรการคัดกรองวัดไข้ อาการเสี่ยง และประวัติเสี่ยง<br>2. ให้นักเรียน บุคลากร และผู้เข้ามาในสถานศึกษาทุกคนต้องสวมหน้ากากผ้า<br>3. มีจุดบริการล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์อย่างเพียงพอ<br>4. จัดเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1 - 2 เมตร<br>5. เปิดประตู หน้าต่างให้อากาศถ่ายเท ทำความสะอาดห้องเรียนและบริเวณต่าง ๆ<br>1. ทำความสะอาดพื้นที่ที่นักเรียนใช้ร่วมกัน ก่อนและหลังใช้งานทุกครั้ง<br>2. จัดให้มีพื้นที่การทำกิจกรรมเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 - 2 เมตร<br>3. ให้นักเรียนใช้ของใช้ส่วนตัว<br>4. จัดให้มีห้องพยาบาลสำหรับแยกผู้มีอาการป่วยระบบทางเดินหายใจ<br>5. จัดให้มีการสื่อสารความรู้การป้องกันโรคโควิด 19 การล้างมือ การสวมหน้ากาก การทำความ | หลักปฏิบัติในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19<br>**1. คัดกรอง (Screening)** : ผู้ที่เข้ามาในสถานศึกษาทุกคน ต้องได้รับการคัดกรองวัดอุณหภูมิร่างกาย<br>**2. สวมหน้ากาก ( Wearing Mask)** : ทุกคนต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ตลอดเวลาที่อยู่ในสถานศึกษา<br>**3. ล้างมือ (Hand Washing) :** ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำนานอย่างน้อย 20 วินาที หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงการสัมผัสบริเวณจุดเสี่ยงโดยไม่จำเป็น<br>**4. เว้นระยะห่าง (Social Distancing)** : เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1- 2 เมตร รวมถึงการจัดเว้นระยะห่างของสถานที่<br>**5. ทำความสะอาด (Cleaning)** : เปิดประตู หน้าต่าง ให้อากาศถ่ายเท หากจำเป็นต้องใช้เครื่องปรับอากาศ กำหนดเวลาเปิด - ปิดเครื่องปรับอากาศ และเปิดประตู หน้าต่าง ระบายอากาศ ทุก 1 ชั่วโมง และทำความสะอาดห้องเรียนและบริเวณต่าง ๆ โดยเช็ดทำความสะอาดพื้นผิวสัมผัสของโต๊ะ เก้าอี้ และวัสดุอุปกรณ์ ก่อนเข้าเรียน ช่วงพักเที่ยง และหลังเลิกเรียนทุกวัน รวมถึงจัดให้มีถังขยะมูลฝอยแบบมีฝาปิดและรวบรวมขยะออกจากห้องเรียนเพื่อนำไปกำจัดทุกวัน<br>**6. ลดแออัด (Reducing time & space)** : ลดระยะเวลาการทำกิจกรรมให้สั้นลง เท่าที่จำเป็นหรือเหลื่อมเวลาทำกิจกรรมและหลีกเลี่ยงการทำ กิจกรรมรวมตัวกันเป็นกลุ่ม |

| เริ่มเปิดโรงเรียน (Reopening) | การเตรียมการก่อนเปิดภาคเรียน (Preparations before reopening) | | | แนวปฏิบัติระหว่างเปิดภาคเรียน (Public health and social guidelines in schools) |
|---|---|---|---|---|
| ทางไกล (18-30 พฤษภาคม 2563<br>- ทดลองจัดการเรียนการสอนทางไกลผ่านช่องรายการโทรทัศน์ระบบดิจิทัลและระบบออนไลน์ด้วยเครื่องมือการเรียนรู้ตามความเหมาะสมและบริบทของสถานศึกษา<br>● ระยะที่ 3 การจัดการเรียนการสอน (1 กรกฎาคม 2563 – 30 เมษายน 2564)<br>-สถานการณ์ที่ 1 กรณีสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ยังไม่คลี่คลาย จัดการเรียนการสอนด้วยระบบทางไกลผ่านดาวเทียม)DLTV) และระบบออนไลน์<br>-สถานการณ์ที่ 2 กรณีสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 คลี่คลาย กำหนดเปิดภาคเรียน 1 | | 6. พิจารณาควบคุมจำนวนนักเรียน ลดแออัด เหลื่อมเวลาหรือลดเวลาทำกิจกรรมให้สั้นลงเท่าที่จำเป็น | สะอาด แก่ทุกคนในสถานศึกษา<br>6. มีมาตรการสำหรับกรณีมีรถรับ - ส่งนักเรียน | **ขั้นตอนการคัดกรองสุขภาพและแนวทางการส่งต่อนักเรียนและบุคลากรในสถานศึกษา**<br>1. จัดตั้งจุด/บริเวณคัดกรองบริเวณทางเข้าสถานศึกษา<br>2. วัดอุณหภูมิ (> 37.5 ℃ ถือว่ามีไข้)<br>3. ให้ผู้ถูกคัดกรองล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์<br>4. ตรวจสอบการสวมหน้ากากของบุคคลทุกคนที่เข้าสถานศึกษา<br>5. ซักประวัติเสี่ยง อาการทางเดินหายใจอย่างใดอย่างหนึ่ง (มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส) และบันทึกผลในแบบบันทึกการตรวจคัดกรองสุขภาพ<br>a. กรณี วัดอุณหภูมิกาย < 37.5 ℃ ไม่มีอาการทางเดินหายใจ ไม่มีประวัติสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยยืนยันให้ติดสัญลักษณ์หรือสติ๊กเกอร์ เข้าเรียนปฏิบัติงานได้ตามปกติ/<br>b. กรณี วัดอุณหภูมิกาย ≥ 37.5 ℃ ร่วมกับอาการทางเดินหายใจอย่างใดอย่างหนึ่ง และ/หรือมีประวัติสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยยืนยัน ให้แยกนักเรียนไว้ในห้องหรือบริเวณที่จัดเตรียมไว้ แจ้งผู้ปกครอง แจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขสอบสวนโรค และดำเนินการตามคำแนะนำ<br>6. ผู้รับผิดชอบรวบรวมข้อมูลรายงานผลให้ผู้บริหารสถานศึกษาทราบ |
| | 2. การเรียนรู้ | 1. จัดหาสื่อความรู้ป้องกันควบคุมโรคโควิด 19 สำหรับใช้ในการเรียนการสอน<br>2. เตรียมความพร้อมด้านการเรียนรู้ของเด็กตามวัยและสอดคล้องกับพัฒนาการด้านสังคม อารมณ์ และสติปัญญา<br>3. สร้างความเข้มแข็งของระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน | 1. กรณีเด็กเล็ก ไม่แนะนำให้ใช้สื่อการเรียนการสอนแบบออนไลน์ โดยขาดปฏิสัมพันธ์กับผู้สอน ครู ผู้ปกครอง<br>2. ไม่ปล่อยให้เด็กและวัยรุ่นอยู่กับสื่อออนไลน์ (ที่ไม่ใช่สื่อการเรียนการสอน) นานเกินไปตามระยะเวลาที่กำหนด<br>3. ส่งเสริมให้สถานศึกษาและนักเรียนประเมินตนเองในการเตรียมความพร้อมก่อนเปิดภาคเรียน<br>4. สนับสนุนให้นักเรียนใช้สื่อรอบรู้ด้านสุขภาพในรูปแบบและผ่านช่องทางหลากหลายที่สามารถเข้าถึงได้ | |
| | 3. การครอบคลุมถึงเด็กด้อยโอกาส ก.เด็กพิเศษ | 1. จัดหาอุปกรณ์การป้องกันตนเองและและอุปกรณ์ล้างมือ เช่น สบู่ เจลแอลกอฮอล์ หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยให้เพียงพอ | 1. ประสานและแสวงหาการสนับสนุนวัสดุอุปกรณ์การป้องโรคโควิด 19<br>2. ประสานการดำเนินงานตามแนวทางพัฒนากิจกรรมผู้เรียนของ | |

| เริ่มเปิดโรงเรียน (Reopening) | การเตรียมการก่อนเปิดภาคเรียน (Preparations before re-opening) | | | แนวปฏิบัติระหว่างเปิดภาคเรียน (Public health and social guidelines in schools) |
|---|---|---|---|---|
| กรกฎาคม 2563 จัดการเรียนการสอนปกติในโรงเรียน โดยให้เว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) และมีแผนเตรียมการเพื่อรองรับสถานการณ์ฉุกเฉินต่าง ๆ<br>● ระยะที่ 4 การทดสอบและการศึกษาต่อ (1 เมษายน – 15 พฤษภาคม 2564)<br><br>ที่มา: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ | พิเศษ ข. เด็กในพื้นที่เฉพาะห่างไกลมาก | 2. มีการปรับรูปแบบการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับบริบทการเข้าถึงการเรียนรู้ของนักเรียน<br>3. มีมาตรการส่งเสริมให้นักเรียนได้รับบริการสุขภาพขั้นพื้นฐานอย่างทั่วถึง<br>4. มีมาตรการการทำความสะอาดและจัดสภาพแวดล้อมของที่พักและเรือนนอนให้ถูกสุขลักษณะ<br>5. มีมาตรการการทำความสะอาดและจัดสภาพแวดล้อมให้สอดคล้องกับข้อบัญญัติการปฏิบัติด้านศาสนกิจ<br>6. มีมาตรการดูแลนักเรียนที่มีความบกพร่องด้านพัฒนาการการเรียนรู้ หรือด้านพฤติกรรมอารมณ์ | กระทรวงศึกษาธิการ กรณีมีข้อจำกัดด้านเทคโนโลยีทางการศึกษา<br>3. ใช้สื่อสร้างความเข้าใจเรื่องโรคโควิด 19 และแนวทางการดูแลตัวเอง โดยคำนึงถึงข้อจำกัดทางภาษาและสังคม กลุ่มนักเรียนพิการเรียนร่วม | **แนวปฏิบัติสำหรับบุคลากรในสถานศึกษา**<br>**ผู้บริหาร เจ้าของสถานศึกษา**<br>1. ประกาศนโยบายและแนวปฏิบัติ พร้อมทั้งจัดตั้งคณะทำงานดำเนินการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19<br>2. ทบทวน ปรับปรุง ซ้อมปฏิบัติตามแผนฉุกเฉินของสถานศึกษา<br>3. ให้ให้มีการสื่อสารประชาสัมพันธ์การป้องกันโรคโควิด 19 เกี่ยวกับนโยบาย มาตรการ การปฏิบัติตน การจัดการเรียนการสอนให้กับผู้เกี่ยวข้อง และลดการตีตราทางสังคม (Social Stigma)<br>4. มีมาตรการคัดกรองสุขภาพทุกคน บริเวณจุดแรกเข้าไปในสถานศึกษา (Point of entry)<br>5. ควรพิจารณาการจัดให้นักเรียนสามารถเข้าถึงการเรียนการสอนที่มีคุณภาพเหมาะสมตามบริบทได้อย่างต่อเนื่อง รวมถึงการติดตามกรณีนักเรียนขาดเรียน ลาป่วย<br>6. กรณีพบนักเรียน ครู บุคลากร หรือผู้ปกครองอยู่ในกลุ่มเสี่ยงหรือผู้ป่วยยืนยันเข้ามาในสถานศึกษา ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่<br>7. มีมาตรการให้นักเรียนได้รับอาหารกลางวันและอาหารเสริมนมตามสิทธิที่ควรได้รับ กรณีพบอยู่ในกลุ่มเสี่ยงหรือกักตัว<br>8. ควบคุม กำกับ ติดตาม และตรวจสอบการดำเนินงานตาม |
| | 4. สวัสดิภาพและการคุ้มครอง | 1. จัดเตรียมแผนรองรับด้านการเรียนการสอนสำหรับนักเรียนป่วย กักตัว หรือกรณีปิดสถานศึกษาชั่วคราว<br>2. จัดเตรียมแนวปฏิบัติเพื่อลดการรังเกียจและการตีตราทาง | 1. สื่อสารทำความเข้าใจกับบุคคลทุกฝ่ายในเรื่องมาตรการป้องกัน การตีตราทางสังคม (Social Stigma)<br>2. กรณีนักเรียนหรือบุคลากรป่วยจริง ต้องให้หยุดรักษา | |

| เริ่มเปิดโรงเรียน (Reopening) | การเตรียมการก่อนเปิดภาคเรียน (Preparations before reopening) | | | แนวปฏิบัติระหว่างเปิดภาคเรียน (Public health and social guidelines in schools) |
|---|---|---|---|---|
| | | สังคม (Social stigma)<br>3. จัดเตรียมแนวปฏิบัติด้านการจัดการความเครียดของครูและบุคลากร<br>4. ตรวจสอบประวัติเสี่ยงของบุคลากรและนักเรียน และการกักตัว<br>5. กำหนดแนวทางปฏิบัติตามระเบียบสำหรับบุคลากรและนักเรียนที่สงสัยติดเชื้อหรือป่วยด้วยโรคโควิด 19 โดยไม่ถือเป็นวันลาหรือวันหยุดเรียน | จนกว่าจะหายเป็นปกติ พร้อมใบรับรองแพทย์ โดยไม่ถือว่าขาดเรียนหรือขาดงาน<br>3. กักตัวผู้ใกล้ชิดกับผู้ป่วยตามเกณฑ์ควบคุมโรค | มาตรการอย่างเคร่งครัดและต่อเนื่อง<br>**ครู ผู้ดูแลนักเรียน**<br>1. ติดตามข้อมูลข่าวสารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้<br>2. สังเกตอาการป่วยของตนเอง หากมีอาการทางเดินหายใจอย่างใดอย่างหนึ่ง ให้หยุดปฏิบัติงาน และรีบไปพบแพทย์ทันที<br>3. ปฏิบัติตามมาตรการการป้องกันโรคอย่างเคร่งครัด ได้แก่ ล้างมือบ่อยๆ สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย และเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล หลีกเลี่ยงการไปในสถานที่ที่แออัดหรือแหล่งชุมชน<br>4. แจ้งผู้ปกครองและนักเรียน ให้นำของใช้ส่วนตัวและอุปกรณ์ป้องกันมาใช้เป็นของตนเอง<br>5. สื่อสารความรู้คำแนะนำหรือจัดหาสื่อประชาสัมพันธ์ในการป้องกันและลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายโรคโควิด 19<br>6. ทำความสะอาดสื่อการเรียนการสอนหรืออุปกรณ์ของใช้ร่วมที่เป็นจุดสัมผัสเสี่ยง ทุกครั้งหลังใช้งาน<br>7. ควบคุมดูแลการจัดที่นั่งภายในสถานที่ในโรงเรียน ตามหลักการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1 - 2 เมตร<br>8. ตรวจสอบ กำกับ ติดตามการมาเรียนของนักเรียน<br>9. ตรวจคัดกรองสุขภาพทุกคนที่เข้ามาในสถานศึกษาตามขั้นตอน<br>10. สังเกตกลุ่มนักเรียนที่มีปัญหาพฤติกรรม หรือนักเรียนที่ไม่ |
| | 5. นโยบาย | 1. สื่อสารประชาสัมพันธ์แก่ครูและบุคลากรในสถานศึกษาให้มีความรู้ความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับโรคโควิด 19 การล้างมือ การสวมหน้ากาก การรักษาระยะห่างระหว่างบุคคล การทำความสะอาด<br>2. ประชุมชี้แจงคณะกรรมการสถานศึกษา<br>3. มีแผนงาน โครงการ และกิจกรรมรองรับนโยบายและแนวทางการป้องกันโรคโควิด19 ของสถานศึกษา | 1. จัดระบบให้นักเรียนสามารถเข้าถึงการศึกษาที่มีคุณภาพอย่างต่อเนื่อง<br>2. พิจารณาปิดสถานศึกษาตามสถานการณ์และความเหมาะสม<br>3. สื่อสารให้มีความรู้เกี่ยวกับการสังเกตอาการเสี่ยง การมีแนวโน้มเสี่ยงต่อการติดเชื้อโควิด 19 ได้ง่าย โดยเฉพาะในเด็กที่มีอาการสมาธิสั้น | |

| เริ่มเปิดโรงเรียน (Reopening) | การเตรียมการก่อนเปิดภาคเรียน (Preparations before reopening) | แนวปฏิบัติระหว่างเปิดภาคเรียน (Public health and social guidelines in schools) |
|---|---|---|
| | 4. แต่งตั้งคณะทำงานรับผิดชอบเกี่ยวกับโรคโควิด19 ในสถานศึกษา<br>5. กำหนดบทบาทหน้าที่ และมอบหมายผู้รับผิดชอบดำเนินการตามมาตรการ<br>6. สื่อสารทำความเข้าใจผู้ปกครองและนักเรียนเกี่ยวกับแนวทางการป้องกันโรคโควิด 19 และมีช่องทางการติดต่อสื่อสาร<br>7. มีการประเมินตนเองเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเปิดเรียน<br>8. มีมาตรการการจัดการด้านความสะอาด รถรับ - ส่งนักเรียน และชี้แจงผู้ประกอบการ<br>9. เสริมสร้างวัคซีนชุมชนในสถานศึกษา โดยมาตรการ “4 สร้าง 2 ใช้”<br>- สร้างสถานศึกษาที่รู้สึก... “ปลอดภัย”(safety)<br>- สร้างสถานศึกษาที่..... “สงบ” (calm) | ร่วมมือปฏิบัติตามมาตรการที่ครูกำหนดเพื่อให้ได้รับการช่วยเหลือ<br>11. สื่อสารความรู้เกี่ยวกับความเครียด กระบวนการการจัดการความเครียดให้แก่นักเรียนและบุคลากรในสถานศึกษา<br>**นักเรียน**<br>1. ติดตามข้อมูลข่าวสารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้<br>2. สังเกตอาการป่วยของตนเอง หากมีอาการทางเดินหายใจอย่างใดอย่างหนึ่ง รีบแจ้งครูหรือผู้ปกครอง<br>3. มีและใช้ของใช้ส่วนตัว ไม่ใช้ร่วมกับผู้อื่น<br>4. ปฏิบัติตามมาตรการการป้องกันโรคอย่างเคร่งครัด ได้แก่ ล้างมือบ่อยๆ สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย และเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล หลีกเลี่ยงการไปในสถานที่ที่แออัดหรือแหล่งชุมชน<br>5. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ด้วยการกินอาหารปรุงสุก ร้อน สะอาด อาหารครบ 5 หมู่ และผัก ผลไม้ ออกกำลังกาย และนอนหลับให้เพียงพอ<br>6. กรณีนักเรียนขาดเรียนหรือถูกกักตัว ควรติดตามความคืบหน้าการเรียนอย่างสม่ำเสมอ<br>7. หลีกเลี่ยงการล้อเลียนความผิดปกติหรืออาการไม่สบายของเพื่อน |

| เริ่มเปิดโรงเรียน (Reopening) | การเตรียมการก่อนเปิดภาคเรียน (Preparations before reopening) | | | แนวปฏิบัติระหว่างเปิดภาคเรียน (Public health and social guidelines in schools) |
|---|---|---|---|---|
| | | - สร้างสถานศึกษาที่มี..... “ความหวัง” (Hope)<br>- สร้างสถานศึกษาที่..... “เข้าใจ เห็นใจและให้โอกาส” (De-stigmatization)<br>- ใช้ศักยภาพสถานศึกษาและชุมชน )Efficacy) เช่น ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน แบ่งปันทรัพยากรในชุมชน<br>- ใช้สายสัมพันธ์ในสถานศึกษา (Connectedness)<br>10. มีการกำกับ ติดตามให้มีการดำเนินงานอย่างเคร่งครัด | | **ผู้ปกครอง**<br>1. ติดตามข้อมูลข่าวสารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้<br>2. สังเกตอาการป่วยของบุตรหลาน หากมีอาการทางเดินหายใจอย่างใดอย่างหนึ่ง ให้รีบพาไปพบแพทย์<br>3. จัดหาของใช้ส่วนตัวให้บุตรหลาน<br>4. จัดหาอุปกรณ์ป้องกันโรคและการล้างมือ กำกับให้บุตรหลานปฏิบัติตามมาตรการการป้องกันโรคอย่างเคร่งครัด ได้แก่ ล้างมือบ่อยๆ สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย และเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล หลีกเลี่ยงการไปในสถานที่ที่แออัดหรือแหล่งชุมชน<br>5. ดูแลสุขภาพบุตรหลาน จัดเตรียมอาหารปรุงสุก ใหม่<br>6. กรณีมีการจัดการเรียนการสอนทางไกล ออนไลน์ ผู้ปกครองควรให้ความร่วมมือกับครูในการดูแลจัดการเรียนการสอนแก่นักเรียน<br>**แม่ครัว ผู้จำหน่ายอาหาร ผู้ปฏิบัติงานทำความสะอาด**<br>1. ติดตามข้อมูลข่าวสารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้<br>2. สังเกตอาการป่วยของตนเอง หากมีอาการทางเดินหายใจอย่างใดอย่างหนึ่ง ให้หยุดปฏิบัติงาน และรีบไปพบแพทย์ทันที<br>3. ล้างมือบ่อยๆ ก่อน – หลังปรุงและประกอบอาหาร ขณะจำหน่ายอาหาร หลังสัมผัสสิ่งสกปรก |
| | 6.การบริหารการเงิน | 1. พิจารณาการใช้งบประมาณของสถานศึกษาสำหรับการป้องกันการระบาดของโรคโควิด19 ตามความจำเป็นและเหมาะสม<br>2. จัดซื้อวัสดุอุปกรณ์ป้องกันโรคโควิด 19 สำหรับนักเรียนและบุคลากรในสถานศึกษา | 1. ประสานงานและแสวงหาแหล่งทุนและการสนับสนุนจากหน่วยงาน องค์กร หรือภาคเอกชน<br>2. พิจารณาสรรหาบุคลากรเพิ่มเติมในการดูแลนักเรียนและการจัดการสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษา | |

| เริ่มเปิดโรงเรียน (Reopening) | การเตรียมการก่อนเปิดภาคเรียน (Preparations before reopening) | แนวปฏิบัติระหว่างเปิดภาคเรียน (Public health and social guidelines in schools) |
|---|---|---|
| | | 4. ขณะปฏิบัติงานของผู้สัมผัสอาหาร ต้องสวมหมวกคลุมผม ผ้ากันเปื้อน ถุงมือ สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย และปฏิบัติตนตามสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ถูกต้อง<br>5. ปกปิดอาหาร ใส่ถุงมือและใช้ที่คีบหยิบจับอาหาร<br>6. จัดเตรียมอาหารปรุงสุกใหม่ ให้นักเรียนกิน ภายในเวลา 2 ชั่วโมง<br>7. ผู้ปฏิบัติงานทำความสะอาด ผู้ปฏิบัติงานเก็บขนขยะ ต้องใส่อุปกรณ์ป้องกันตนเองและปฏิบัติตามขั้นตอนการทำความสะอาดให้ถูกต้อง<br>**ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม**<br>**1.ห้องเรียน** สถานที่สำหรับการจัดการเรียนสอน ห้องปฏิบัติการต่าง ๆ ภายในสถานศึกษา ห้องประชุม ห้องพักครู โรงยิม โรงอาหาร ห้องสมุด ห้องส้วม เป็นต้น ให้ดำเนินการตามหลักปฏิบัติการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 อย่างเคร่งครัด ได้แก่<br>a. จัดโต๊ะ เก้าอี้ หรือที่นั่ง ให้มีการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 - 2 เมตร<br>b. มีการเหลื่อมเวลาเรียน การเรียนกลุ่มย่อย<br>c. จัดให้มีการระบายอากาศที่ดี ให้อากาศถ่ายเท และทำความสะอาดโต๊ะ เก้าอี้ อุปกรณ์การเรียนทุกครั้ง และจุดสัมผัสเสี่ยง ก่อน-หลังใช้งาน<br>d. จัดให้มีเจลแอลกอฮอล์ใช้ทำความสะอาดมือ<br>e. จำกัดจำนวนผู้ใช้งานหรือลดระยะเวลาทำกิจกรรมหรือเหลื่อมเวลา |

| เริ่มเปิดโรงเรียน (Reopening) | การเตรียมการก่อนเปิดภาคเรียน (Preparations before reopening) | แนวปฏิบัติระหว่างเปิดภาคเรียน (Public health and social guidelines in schools) |
|---|---|---|
| | | **2.โรงอาหาร**<br>f. จัดบริการอาหาร เน้นป้องกันการปนเปื้อนของเชื้อโรค เช่น อาหารปรุงสำเร็จสุกใหม่ทุกครั้ง<br>g. พิจารณาทางเลือกให้ผู้ปกครองสามารถเตรียมอาหารกลางวัน(Lunch box) ให้นักเรียน<br>**3.สถานที่แปรงฟัน**<br>h. หลีกเลี่ยงการรวมกลุ่ม และเว้นระยะห่างในการแปรงฟัน ให้นักเรียนแปรงฟันในห้องเรียน โดยนั่งที่โต๊ะเรียน เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของน้ำลายละอองน้ำหรือเชื้อโรคสู่ผู้อื่นตามขั้นตอนการแปรงฟัน<br>**4.สระว่ายน้ำ**<br>i. หลีกเลี่ยงหรืองดการจัดการเรียนการสอนในสระว่ายน้ำ กรณีรัฐบาลมีการผ่อนปรนมาตรการควบคุมโรค ให้มีการคัดกรองเบื้องต้นหรือเฝ้าระวัง กำกับดูแลและปฏิบัติตามคำแนะนำของระบบฆ่าเชื้ออย่างเคร่งครัด ตรวจสอบคุณภาพน้ำในสระทุกวัน และกำหนดมาตรการก่อนลงสระว่ายน้ำ<br>**5.ห้องพยาบาล**<br>j. จัดหาครูหรือเจ้าหน้าที่ เพื่อดูแลนักเรียน ในกรณีที่มีนักเรียนป่วยมานอนพักรอผู้ปกครองมารับ และมีการบันทึกรายชื่อและอาการของนักเรียนที่ป่วย |

| เริ่มเปิดโรงเรียน (Reopening) | การเตรียมการก่อนเปิดภาคเรียน (Preparations before reopening) | แนวปฏิบัติระหว่างเปิดภาคเรียน (Public health and social guidelines in schools) |
|---|---|---|
| | | k. จัดให้มีพื้นที่หรือห้องแยกอย่างชัดเจน ระหว่างนักเรียนป่วยจากอาการไข้หวัดกับนักเรียนป่วยจากสาเหตุอื่น ๆ<br>**6.ห้องนอนเด็กเล็ก**<br>l. ทำความสะอาดเครื่องนอน และผ้ากันเปื้อนทุกวัน อุปกรณ์ของใช้ของเล่น ตู้เก็บของส่วนบุคคล และจุดสัมผัสเสี่ยงร่วม เป็นประจำทุกวัน<br>m. จัดให้มีพื้นที่สำหรับการเรียนรู้ของเด็กรายบุคคลยึดหลักเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1 - 2 เมตร<br>n. มีและใช้ของใช้ส่วนตัว เน้นไม่ใช้ของใช้ร่วมกัน<br>o. จัดให้มีเจลแอลกอฮอล์ใช้ทำความสะอาดมือสำหรับครูและนักเรียน<br>p. มีการระบายอากาศที่ดี อากาศถ่ายเทสะดวก<br>q. จัดอุปกรณ์การส่งเสริมพัฒนาการเด็กให้เพียงพอ<br>r. อัตราส่วนของครูหรือผู้ดูแลเด็กหรือพี่เลี้ยงต่อเด็กเล็ก 1 : 5-8 ในการดูแลเด็กตลอดทั้งวัน<br>**7.รถรับ-ส่งนักเรียน**<br>s. ทำความสะอาดรถรับนักเรียนและบริเวณจุดสัมผัสเสี่ยง<br>t. นักเรียนที่ใช้บริการรถรับนักเรียน ต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย |

| เริ่มเปิดโรงเรียน (Reopening) | การเตรียมการก่อนเปิดภาคเรียน (Preparations before reopening) | แนวปฏิบัติระหว่างเปิดภาคเรียน (Public health and social guidelines in schools) |
|---|---|---|
| | | u. การจัดที่นั่งบนรถรับนักเรียน ควรจัดให้มีการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1 - 2 เมตร<br>v. ก่อนและหลังให้บริการรับนักเรียนแต่ละรอบ ควรเปิดหน้าต่าง ประตู ระบายอากาศ ให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก<br>w. จัดให้มีเจลแอลกอฮอล์สำหรับใช้ทำความสะอาดมือ<br><br>**8.หอพักนักเรียน**<br>x. มีการตรวจคัดกรองวัดอุณหภูมิร่างกายของนักเรียนทุกคนก่อนเข้าหอพัก และสังเกตอาการเสี่ยง หากพบผู้มีอาการเสี่ยง ต้องรีบแจ้งครูหรือผู้ดูแลหอพัก และแจ้งประสานเจ้าหน้าที่สาธารณสุขดำเนินการต่อไป<br>y. จัดให้มีเจลแอลกอฮอล์สำหรับใช้ทำความสะอาดมือ อย่างเพียงพอและทั่วถึง<br>z. ดูแลสุขลักษณะความสะอาดของอาคาร ห้องต่างๆ ภายในอาคาร ด้วยน้ำยาทำความสะอาดตามคำแนะนำของผลิตภัณฑ์<br>aa. จัดให้มีการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1-2 เมตร |

| เริ่มเปิดโรงเรียน (Reopening) | การเตรียมการก่อนเปิดภาคเรียน (Preparations before reopening) | แนวปฏิบัติระหว่างเปิดภาคเรียน (Public health and social guidelines in schools) |
|---|---|---|
| | | bb. จัดให้มีการระบายอากาศที่ดี ให้อากาศถ่ายเท เช่น เปิดประตู หน้าต่าง<br>cc. มีและใช้ของใช้ส่วนตัว เน้นไม่ใช้ของใช้ร่วมกัน เช่น ผ้าเช็ดตัว ผ้าปู ที่นอน ปลอกหมอน จาน ชาม ช้อน ส้อม แก้วน้ำ เป็นต้น<br>dd. ภาชนะบรรจุน้ำดื่มต้องสะอาด มีฝาปิด ควรมีทางเทรินหรือก๊อกน้ำ ไม่ควรใช้การจ้วงตักโดยตรง และต้องล้างทำความสะอาดด้วยน้ำยาล้างภาชนะ ภายในและภายนอกทุกวัน<br>ee. หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมหรือจับกลุ่มคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้อื่นในพื้นที่ส่วนรวมภายในอาคาร<br>ff. ควบคุมดูแลการจัดการขยะทั่วไป<br>gg. กำกับดูแลตรวจสอบการปฏิบัติตนให้เป็นสุขนิสัยกิจวัตร<br>**มาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 กรณีเกิดการระบาด** (เมื่อพบผู้ป่วยยืนยันอย่างน้อย 1 ราย ที่คิดว่าอาจมีการแพร่กระจายเชื้อในสถานศึกษา)<br>1) ปิดสถานศึกษา/ชั้นปี/ชั้นเรียน เพื่อทำความสะอาด เป็นระยะเวลา 3 วัน |

| เริ่มเปิดโรงเรียน (Reopening) | การเตรียมการก่อนเปิดภาคเรียน (Preparations before reopening) | แนวปฏิบัติระหว่างเปิดภาคเรียน (Public health and social guidelines in schools) |
|---|---|---|
| | | 2) ประสานเจ้าหน้าที่สาธารณสุข สำรวจคัดกรองนักเรียนและบุคลากรทุกคน บริเวณทางเข้าสถานศึกษา และดำเนินการขั้นตอนที่กำหนด หากพบผู้เข้าเกณฑ์สอบสวน (PUI) ให้เก็บตัวอย่าง NP swab ส่งตรวจหาเชื้อ<br>3) ผู้สัมผัสกลุ่ม High risk ให้ดำเนินการเก็บตัวอย่าง NP swab ส่งตรวจเชื้อ<br>4) ผู้สัมผัสกลุ่ม Low risk ไม่ต้องเก็บตัวอย่าง แต่ให้แยกตัวอยู่ที่บ้าน และรายงานอาการ (Self-report) ทุกวัน หากพบว่า มีอาการเข้าเกณฑ์ PUI ให้ดำเนินการแบบผู้ป่วย PUI<br>5) เมื่อเปิดเรียน ให้มีการคัดกรองไข้ทุกวัน หากพบมีอาการเข้าได้กับ PUI ให้เก็บตัวอย่าง และพิจารณาความเสี่ยงเพื่อตัดสินใจว่าจะให้ผู้ป่วยดูอาการที่บ้าน หรือต้องแยกตัวในโรงพยาบาล<br>6) ทีมสอบสวนโรคทำการติดตามผู้สัมผัสทุกวัน จนครบกำหนด (ที่มา: กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข)<br>**การกำกับ ติดตาม และรายงานผล**<br>สถานศึกษา คณะกรรมการสถานศึกษา และหน่วยงานสาธารณสุขที่ดูแลสถานศึกษา ควรมีการกำกับ ติดตาม ทบทวนการดำเนินงานให้สอดคล้องตามแนวปฏิบัติ สถานการณ์ และบริบทพื้นที่ อย่างต่อเนื่อง กรณีพบผู้มีอาการเสี่ยงหรือป่วย ต้องรีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันที และรายงานต่อผู้บริหาร ผู้เกี่ยวข้อง |

# สื่อรอบรู้ด้านสุขภาพนักเรียน

# สื่อรอบรู้ด้านสุขภาพนักเรียน (ต่อ)

# สื่อรอบรู้ด้านสุขภาพนักเรียน (ต่อ)

# สื่อรอบรู้ด้านสุขภาพนักเรียน (ต่อ)

# สื่อรอบรู้ด้านสุขภาพนักเรียน (ต่อ)

## แหล่งข้อมูลเพิ่มเติม

| | |
|---|---|
| **กระทรวงสาธารณสุข** | https://covid19.moph.go.th/ |
| ไทยรู้สู้โควิด | https://www.facebook.com/thaimoph/ |
| กรมอนามัย | https://www.anamai.moph.go.th/main.php?filename=covid19 |
| | https://stopcovid.anamai.moph.go.th/ |
| กรมควบคุมโรค | https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/info.php |
| | สายด่วน 1422 |
| กรมสุขภาพจิต | https://www.dmh.go.th/covid19/ |
| | สายด่วน 1323 หรือสายเฉพาะสถานการณ์โควิด-19 |
| | โทร 089-3256158, 0893256160 |
| สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา | http://www.fda.moph.go.th/Pages/CV_Infographic.html |
| กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ | https://hss.moph.go.th/index2.php |

# รายการสื่อรอบรู้ด้านสุขภาพ รองรับสถานการณ์ COVID-19

ตารางรายการสื่อรอบรู้ ด้านสุขภาพสนับสนุนการเรียนการสอนรองรับสถานการณ์ COVID-19 จำแนกตามเนื้อหา

| ชื่อเรื่อง | ประเภทสื่อ | ช่องทางสนับสนุน (Link) |
|---|---|---|
| **ความรู้และการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคโควิด 19** | | |
| 9 วิธี หนีโควิด 19 | Infographic | กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/info.php |
| How to..การรับมือโควิด 19 ในหน้าฝน | Infographic | |
| ป้องกันโควิด ล้าง เลี่ยง ลด | Infographic | |
| ทำไมต้องกักตัวเอง 14 วัน | VDO Clip | |
| 10 พฤติกรรมเคยชิน เสี่ยง โควิด 19 | VDO Clip | |
| หลัก 3ล ช่วยป้องกันโควิด 19 | VDO Clip | |
| ดูแลบ้านให้ห่างโควิด | VDO Clip | |
| นั่งห่างหน่อย..แต่อร่อยเหมือนเดิม Social distancing | VDO Clip | |
| คำแนะนำโรคโควิด 19 | VDO Clip | |
| การป้องกันเชื้อไวรัส COVID-19 สำหรับผู้บริหาร/เจ้าของโรงเรียน | Infographic | กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/files/info%20COVID-19%203_Page_3.jpg |
| การป้องกันเชื้อไวรัส COVID-19 สำหรับครูผู้ดูแลนักเรียน | Infographic | http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/files/info%20COVID-19_Page_4.jpg |
| การป้องกันเชื้อไวรัส COVID-19 สำหรับนักเรียน | Infographic | http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/files/info%20COVID-19_Page_2.jpg |
| การป้องกันเชื้อไวรัส COVID-19 สำหรับผู้ปกครอง | Infographic | http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/files/info%20COVID-19_Page_1.jpg |

| ชื่อเรื่อง | ประเภทสื่อ | ช่องทางสนับสนุน (Link) |
|---|---|---|
| ล้างมือ ลดความเสี่ยงการติดเชื้อไวรัสโคโรน่า | Infographic | https://1th.me/YLoa4 |
| แนวทางการป้องกันเชื้อไวรัสโคโรน่า สำหรับเด็กวัยเรียน | Infographic | https://1th.me/9nDF0 |
| มาตรการเตรียมความพร้อมโรงเรียนก่อนเปิดเทอม ปลอดภัยจากโควิด 19 | Infographic<br>VDO Clip | Youtube Facebook website |
| STAY AT HOME อยู่บ้านอย่างไรให้ฟันดี (ฉบับวัยทีน) | Infographic | https://qrgo.page.link/XAsnC |
| กินอย่างไรให้ห่างไกล COVID - 19 | Infographic | |
| Social Distancing สำหรับวัยรุ่น | Infographic | |
| 20 เกม เล่นในบ้าน ดูแลจิตใจ ต้านภัย COVID-1 | Infographic | สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต<br>http://new.smartteen.net/Infographic |
| 5 อย่า สู้ COVID - 19 | Infographic | |
| COVID - 19 WAR | Infographic | |
| **สุขอนามัยส่วนบุคคลและการตรวจร่างกายเบื้องต้น** | | |
| ชุดสื่อความรอบรู้ด้านสุขภาพ | หนังสือ โปสเตอร์ | สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข<br>https://qrgo.page.link/XAsnC |
| เด็กไทยฉลาดรอบรู้ด้านสุขภาพ<br>การตรวจร่างกาย 10 ท่าปฏิบัติการรอบรู้สุขภาพ<br>ตอนที่ 1-3 | Animation | |
| ชุดสื่อเด็กไทยรอบรู้<br>ตอนที่ 1 กินพอดี เติบโตสมวัย สดใสแข็งแรง<br>ตอนที่ 2 ปฏิบัติการ 2 2 2 รหัลับฟันดี ล้างมือ7 ขั้นตอน พิชิตโรค<br>ตอนที่ 3 กระโดดโลดเต้น เล่นสนุก นอนหลับคุณภาพ และฉลาดรอบรู้ | Animation | |
| โรงเรียนสิ่งแวดล้อมปลอดภัย เด็กไทยสุขอนามัยดี | VDO/Animation | https://youtu.be/w6QcnUEgP8A |

| ชื่อเรื่อง | ประเภทสื่อ | ช่องทางสนับสนุน (Link) |
|---|---|---|
| เด็กไทยรอบรู้สุขภาพและการตรวจร่างกายเบื้องต้น | โปสเตอร์ แผ่นพับ | https://bit.ly/2Xxni5R |
| กระโดดโลดเต้น เน้นหลับคุณภาพ และฉลาดรอบรู้ | VDO Clip | https://youtu.be/1rJCU_I_Wtw |
| กินพอดี เติบโตสมวัย สดใสแข็งแรง | VDO Clip | https://youtu.be/1rJCU_I_Wtw |
| คู่มือการส่งเสริมสุขภาพเด็กวัยเรียน | คู่มือ/แนวทาง | https://qrgo.page.link/B37qt |
| คู่มือแผนการเรียนการสอนเลี้ยงดูลูกตาม“คำสอนพ่อ”ด้านสุขภาพ 8 คุณธรรมหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง | E-book | https://www.cgtoolbook.com/books026/ |
| คู่มือครอบครัวต้นแบบเลี้ยงดูลูกตามคำสอนพ่อคุณธรรม 8 ประการ ของหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง | E-book | https://www.cgtoolbook.com/books001/7/ |
| **โภชนาการ** | | |
| หนังสือชุดความรู้ NuPETHS | E-book หนังสือ | สำนักโภชนการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข<br>http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/files/NuPETHS_2563.pdf<br>http://nutrition.anamai.moph.go.th/download/NuPETHS/mobile/index.html |
| โปสเตอร์อาหาร 5 หมู่ | Infographic<br>โปสเตอร์ | http://nutrition.anamai.moph.go.th/download/2563/nutrition_media_03.pdf<br>http://nutrition.anamai.moph.go.th/download/2563/nutrition_media_04.pdf |
| Animation NuPETHS The Heroes | Animation DVD | https://www.youtube.com/channel/UC53ePfa14D3Z8Q2HxkjYO3w |
| คู่มือนักจัดการน้ำหนักเด็กวัยเรียน (Smart Kids Coacher) | หนังสือ | https://1th.me/l3olU |
| แนวทางควบคุมป้องกันภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียน | หนังสือ | http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/file/planflat58.pdf |
| แนวทางการคัดกรองส่งต่อเด็กอ้วนกลุ่มเสี่ยง | หนังสือ | https://1th.me/00UYD |
| แนวทางการจัดการค่ายลดน้ำหนัก กินพอดี ไม่มีอ้วน | หนังสือ | http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/file/eat_no_fat.pdf |

| ชื่อเรื่อง | ประเภทสื่อ | ช่องทางสนับสนุน (Link) |
|---|---|---|
| หนังสือผัก ผลไม้สีรุ้ง | หนังสือ | http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/file/rainbow_of_fruits2.pdf |
| คู่มือดูแลหุ่นสวยด้วยตัวเอง | หนังสือ | http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/files/1920.pdf |
| เมนูไข่ สำหรับอาหารกลางวันเด็กวัยเรียน | หนังสือ | https://1th.me/wlaAm |
| แนวทางการจัดการอาหารกลางวันเด็กวัยเรียน เมนูอาหารจานเดียวทางเลือก | หนังสือ | https://1th.me/JXs9M |
| เมนูผักกุ๊กน้อย 4 ภาค | หนังสือ | https://1th.me/MlVOE |
| โปสเตอร์ดื่มนมจืด ยืดความสูง | โปสเตอร์ Infographic | http://nutrition.anamai.moph.go.th/download/2563/nutrition_media_06.pdf |
| โปสเตอร์ข้อปฏิบัติวัยเรียนวัยรุ่น | โปสเตอร์ Infographic | http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/pictures/FBDGs05.jpg |
| แผ่นพับ ผัก ผลไม้สีรุ้ง | แผ่นพับ JPG File | http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/file/fruit_rollup58.pdf |
| แผ่นพับ ดื่มนมจืด ยืดความสูง | แผ่นพับ JPG File | https://1th.me/oG9gi<br>https://1th.me/saqhd |
| แผ่นพับ โภชนาการดี สูงดีสมส่วน | แผ่นพับJPG File | https://1th.me/EFBhv<br>https://1th.me/R02YE |
| แผ่นพับ สูงดีสมส่วน ไม่อ้วน ผอม เตี้ย | แผ่นพับ JPG File | https://1th.me/jPCF6<br>https://1th.me/QFwxJ |
| แผ่นพับ โตขึ้นหุ่นดี ไม่มีอ้วน | แผ่นพับ JPG File | http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/file/studen_slim_rollup58.pdf |
| Roll up อาหารเช้า อาหารสมอง | Roll up PDF File | https://1th.me/l9GJz |
| Roll up อ่านฉลาก อย่างฉลาด | Roll up PDF File | https://1th.me/3LI6o |
| Roll up ชุดความรู้ อยากสูงลองมากินดู | Roll up PDF File | https://1th.me/3rXam |
| Roll up ชุดความรู้ สูงดีสมส่วน | Roll up PDF File | https://1th.me/jeadc |

| ชื่อเรื่อง | ประเภทสื่อ | ช่องทางสนับสนุน (Link) |
|---|---|---|
| Roll up มาตรฐานการจัดอาหารกลางวันต่อสัปดาห์ | Roll up PDF File | http://nutrition.anamai.moph.go.th/download/2563/nutrition_media_05.pdf |
| Roll up ดื่มนมจืด ยืดความสูง | Roll up PDF File | https://1th.me/PZIhw |
| Roll up กินไข่ทุกวัน กินได้ทุกวัย | Roll up PDF File | https://1th.me/2jc7u |
| Roll up 60 นาที กระโดดโลดเต้น เล่นสนุก | Roll up PDF File | https://1th.me/3JO1T |
| นิทรรศการกินอาหารตามปริมาณที่แนะนำ ใน 1 วัน เด็กวัยเรียนสูงดีสมส่วน ไม่อ้วน ผอม เตี้ย | PDF File | https://1th.me/rbAgp |
| นิทรรศการยามชุดความรู้ NuPETHS | PDF File | https://1th.me/Ou7E2 |
| นิทรรศการภาวะทุพโภชนาการเด็กวัยเรียน | PDF File | https://1th.me/c134e |
| Backdrop ทำอย่างนี้ สูงดีสมส่วน | PDF File | http://nutrition.anamai.moph.go.th/download/2563/nutrition_media_02.pdf |
| Backdrop การเฝ้าระวังภาวะโภชนาการ | PDF File | http://nutrition.anamai.moph.go.th/download/2563/nutrition_media_01.pdf |
| Xstand Nupeths นม ไข่ ผัก | PDF File | https://1th.me/eTHEm |
| Xstand Nupeths นมสด | PDF File | https://1th.me/lQwYs |
| **ทันตสุขภาพ** | | |
| มารู้จักฟันกันเถอะ | แผ่นพับ | สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข https://is.gd/EkU4Fx |
| มาแปรงฟันกันเถอะ | VDO Clip | https://is.gd/Unqyg5 https://is.gd/vwqnmu |
| การดูแลทำความสะอาดช่องปาก | VDO Clip | https://is.gd/OY92IE |
| ถ้าเกิดอุบัติเหตุจนฟันแท้หลุด ควรทำยังไงดี!? | VDO Clip | https://is.gd/Rz7eKV |

| ชื่อเรื่อง | ประเภทสื่อ | ช่องทางสนับสนุน (Link) |
|---|---|---|
| ฟันสมบัติล้ำค่า | VDO Clip | https://is.gd/jqUZns |
| หนูจะกินอะไรดี | นิทาน | https://is.gd/CcKHuB |
| อย่าลืมแปรงฟันก่อนนอน | นิทาน | https://is.gd/19oJ3F |
| นมจืดอร่อยจัง | นิทาน | https://is.gd/5oTred |
| เกิดอุบัติเหตุจนฟันเสียหาย ดูแลได้มั้ย? | Infographic | https://is.gd/RRAHKp |
| ชุดความรู้ส่งเสริมสุขภาพช่องปาก | Infographic | https://is.gd/EkU4Fx |
| รู้ทันน้ำตาลแฝง | Infographic | https://is.gd/opv7d2 |
| น้ำตาลศัตรูร้ายทำลายฟัน | Infographic | https://is.gd/bXaXQG |
| ความรู้พื้นฐานเรื่องการดูแลสุขภาพช่องปาก | Infographic | https://is.gd/ETurA3 |
| ฟันดีสุขภาพดี | Infographic | https://is.gd/VQ6v1E |
| แปรงดี ฟันดี | Infographic | https://is.gd/EkU4Fx |
| การใช้ยาสีฟันในเด็ก | Infographic | https://is.gd/jehSHu |
| การเก็บแปรงสีฟันที่ถูกต้อง | Infographic | https://is.gd/zGJw6p |
| อ่านก่อนซื้อ คิดก่อนใช้ คนไทยสุขภาพดี | Infographic | https://is.gd/qDVLN1 |

| ชื่อเรื่อง | ประเภทสื่อ | ช่องทางสนับสนุน (Link) |
|---|---|---|
| ชุดความรู้ส่งเสริมสุขภาพช่องปากเด็กวัยเรียน จำนวน 7 เรื่อง<br>1. มารู้จักฟัน สมบัติอันล้ำค่ากันเถอะ<br>2. 222 รหัสลับฟันดี<br>3.แปรงดี ฟันดี<br>4. แปรงฟันถูกวิธี ฟันดีไม่มีผุ<br>5.มาตรวจว่าฉันแปรงฟันสะอาดหรือยังนะ?<br>6. น้ำตาลศัตรูร้ายทำลายฟัน<br>7. จัดฟันแฟชั่น สวยหรือเสี่ยง | Infographic | https://is.gd/EkU4Fx |
| ชุดชั่วโมงฟันดี ตอน โรคฟันผุ | VDO Clip | https://is.gd/EOArUT |
| ชุดชั่วโมงฟันดี ตอน โรคเหงือกอักเสบ | VDO Clip | https://is.gd/WuuGxL |
| สูตรลับฟันดีสุขภาพดี 2-2-2 | VDO Clip | https://is.gd/mOOZdC |
| การดูแลความสะอาดช่องปาก | VDO Clip | https://is.gd/OY92IE |
| วิธีเช็คความสะอาดของฟัน | VDO Clip | https://is.gd/gIWsaK |
| ต้องไปหาหมอฟันทุก 6 เดือนไหม | Infographic | https://is.gd/hXQCL0 |
| จัดฟันแฟชั่น สวยหรือเสี่ยง | Infographic | https://is.gd/EkU4Fx |
| เกิดอุบัติเหตุจนฟันเสียหาย รักษาได้ไหม | Infographic | https://is.gd/RRAHKp |
| ถ้าเกิดอุบัติเหตุจนฟันแท้หลุด ควรทำยังไงดี!? | VDO Clip | https://is.gd/Rz7eKV |
| ชุดเรียนรู้กลางเพื่อเด็กไทยมีโภชนาการสมวัยเรื่องสุขภาพช่องปากบูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ | ชุดการเรียนรู้ | https://is.gd/9oS7jS |

| ชื่อเรื่อง | ประเภทสื่อ | ช่องทางสนับสนุน (Link) |
|---|---|---|
| ชุดเรียนรู้กลางเพื่อเด็กไทยมีโภชนาการสมวัยเรื่องสุขภาพช่องปากบูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพละศึกษา | Infographic | https://is.gd/RRAHKp |
| ชุดเรียนรู้กลางเพื่อเด็กไทยมีโภชนาการสมวัยเรื่องสุขภาพช่องปากบูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ | ชุดการเรียนรู้ | https://is.gd/nWeaZK |
| คู่มือเทคนิคการสอนทัตสุขศึกษาอย่างง่ายโดยใช้ละครเป็นสื่อ | VDO Clip | https://is.gd/OY92IE |
| อุบัติเหตุจากฟัน ช่วงชั้นที่ 1 และช่วงชั้นที่ 2 | VDO Clip | ภาควิชาทันตกรรมชุมชน คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย https://is.gd/RyILdw |
| ภาพวาดระบายสีทะลุมิติ (AR) เพื่อเสริมสร้างจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ เรื่องสุขภาพช่องปาก | Infographic | คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิยาลัยสงขลานครินทร์ https://is.gd/RRAHKp |
| รวมช่องทางสื่อ Social Media ในการดูแลสุขภาพช่องปาก | VDO Clip | คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิยาลัยสงขลานครินทร์ https://is.gd/OY92IE |
| **สุขบัญญัติ 10 ประการ** | | |
| สื่อบัญญัติสุขภาพ | Infographic | กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข https://is.gd/aKlTQy |
| สื่อสุขบัญญัติ 10 ประการ | ชุดความรู้ | https://bit.ly/2V2gITd |
| **การป้องกันการจมน้ำ และการบาดเจ็บอื่นๆ** | | |
| อย่าใกล้ อย่าเก็บ อย่าก้ม | VDO Clip | กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรคกระทรวงสาธารณสุข https://is.gd/XMLII1 |

| ชื่อเรื่อง | ประเภทสื่อ | ช่องทางสนับสนุน (Link) |
|---|---|---|
| อย่าใกล้ อย่าเก็บ อย่าก้ม | Infographic | https://is.gd/Wc0b6r |
| การป้องกันการจมน้ำในเด็กโต | VDO Clip | https://is.gd/1GQqdA |
| คนตกน้ำ จมน้ำ การช่วยเหลือ และการปฐมพยาบาล “ตะโกน โยน ยื่น” | Infographic | https://is.gd/FK3xr0 |
| กฎความปลอดภัยทางน้ำ | Infographic | https://is.gd/lA83qG |
| การใช้ชูชีพ กับเสื้อพยุงตัว | Infographic | https://is.gd/CVVm4f |
| เด็กจมน้ำ มหันตภัยเงียบ | Infographic | https://is.gd/gUT3oe |
| ข้อแนะนำเพื่อความปลอดภัยจากแหล่งน้ำ | Infographic | https://is.gd/94vzju |
| อุปกรณ์ส่งเสริมความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บฯ | Infographic | https://is.gd/KxNDIl |
| การบาดเจ็บในเด็ก | Infographic | https://is.gd/9GYWDH |
| ข้อแนะนำเพื่อความปลอดภัยจากบ่อขุดเพื่อการเกษตร คลอง แม่น้ำ เขื่อน น้ำตก | Infographic | https://is.gd/0QeXtR |
| ข้อแนะนำเพื่อความปลอดภัยจากแหล่งน้ำรอบๆ บ้าน | Infographic | https://is.gd/EkU4Fx |
| ข้อแนะนำเพื่อความปลอดภัยสำหรับสระว่ายน้ำ (สระว่ายน้ำ ไม่ควรมีคนจมน้ำ) | VDO Clip | https://is.gd/Rz7eKV |
| การปฐมพยาบาลคนตกน้ำ จมน้ำ | Infographic | https://is.gd/C8GSH5 |
| การปฐมพยาบาลเด็กจมน้ำ (สำหรับประชาชน) | VDO Clip | https://is.gd/5m5BaG |
| ของเล่นเด็กอันตรายไม่ใช่เล่น | Infographic | https://is.gd/VtpfNK |
| อันตรายจากบันไดเลื่อน | Infographic | https://is.gd/OjuF92 |
| ระมัดระวังอันตรายจากลูกโป่งอัดไฮโดรเจน | Infographic | https://is.gd/cpH5qi |
| เตือนภัยแมงกะพรุนพิษ | Infographic | https://is.gd/WsasMy |

# เอกสารอ้างอิง


**กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.** (2563). *คู่มือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการตอบโต้ภาวะฉุกเฉิน* กรณีการระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในประเทศไทย. สืบค้น 12 พฤษภาคม 2563, จาก https://ddc.moph.go.th/ viralpneumonia/file/g_other/G42_4.pdf

**กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.** (2563). *คำแนะนำการป้องกันควบคุมโรคไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่ 2019 สำหรับสถานศึกษา สถานการณ์การระบาดในวงกว้าง ระยะเริ่มต้น.* สืบค้น 12 พฤษภาคม 2563, จาก https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/file/introduction/introduction07_1.pdf

**กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.** (2563). รายงาน COVID-19 ประจำวัน. สืบค้น 3 พฤษภาคม 2563, จาก https://data.go.th/dataset/covid-19-daily

**กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.** (2563). *คู่มือการปฏิบัติงานทีมช่วยเหลือเยียวยาจิตใจผู้ประสบภาวะวิกฤต (Mental Health Crisis Assessment and Treatment Team: MCATT).* สืบค้น 3 พฤษภาคม 2563, จาก https://www.dmh.go.th/covid19/pnews/files/MCATT update.pdf

**กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.** (2563). *แนวทางการฟื้นฟูจิตใจในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) (Combat 4th Wave of COVID-19 : C4) (ฉบับปรับปรุง).* สืบค้น 3 พฤษภาคม 2563, จาก https://www.dmh.go.th/covid19/pnews/view.asp?id=34

**กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.** (2563). *คำแนะนำการป้องกันตนเองและการปฏิบัติด้านสุขอนามัยในสถานศึกษา ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19).* สืบค้น 12 พฤษภาคม 2563, จาก https://www.anamai.moph.go.th/ewt_dl_link.php?nid=16545

**กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.** (2563). *คำแนะนำในการทำความสะอาดสระว่ายน้ำเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19). สืบค้น 12 พฤษภาคม 2563,* จาก https://www.anamai. moph. go.th/ewt_dl_link.php?nid=16497

**กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.** *(2563). มาตรฐานความสะอาดปลอดภัย ป้องกันโรค COVID-19 (Thai stop covid): สถานศึกษา. สืบค้น 12 พฤษภาคม 2563,* จาก https://stopcovid.anamai.moph.go.th

**กระทรวงสาธารณสุข.** (2563). *แนวทางปฏิบัติด้านสาธารณสุขเพื่อการจัดการภาวะระบาดของโรคโควิด–19 ในข้อกำหนดออกตามความในมาตรา 9 แห่งพระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ. 2548 (ฉบับที่ 1). นนทบุรี:* บริษัท ทีเอส อินเตอร์พริ้นท์ จำกัด.

**คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.** (2563). *วิธีป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19). สืบค้น 3 พฤษภาคม 2563,* จาก https://med.mahidol.ac.th/th/knowledge_awareness_health/16mar2020-1638

# เอกสารอ้างอิง (ต่อ)


**ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย.** (2563). ประกาศจากราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย ท 053/2553 เกี่ยวกับการใช้สื่อ online ในเด็กและวัยรุ่น ภายใต้สถานการณ์ Covid-19. สืบค้น 12 พฤษภาคม 2563, จาก https://tmc.or.th/covid19/download/pdf/people/tmc_covid19-p3-200463.pdf

**สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต.** (2563). หลักสูตรการดูแลจิตใจในภาวะวิกฤตโควิด-19. สืบค้น 12 พฤษภาคม 2563, จาก https://www.jitdee.com/home/

**สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต.** (2563). *คลังความรู้สุขภาพจิต.* สืบค้น 12 พฤษภาคม 2563, จาก http://new.smartteen. net/ Knowledge/VDOความรู้สุขภาพจิต

**สถาบันมาตรวิทยาแห่งชาติ.** (2563). *เครื่องวัดอุณหภูมิหน้าผาก ใช้อย่างไร...ให้ถูกต้อง และข้อควรระวัง.* สืบค้น 19 พฤษภาคม 2563, จาก http://www.nimt.or.th/main/?p=31162

**สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ.** (2547). *แนวทางการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนในสถานศึกษา.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.).

**สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย. (2557).** *คู่มือวิชาการสุขาภิบาลอาหารสำหรับเจ้าหน้าที่* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม.

**สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย.** (2563). *คู่มือมาตรการและแนวทางในการดูแลด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อโคโรน่า 2019 (COVID 19).* กรุงเทพฯ: ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม.

**องค์การยูนิเซฟ, องค์การอนามัยโลก, และองค์กรกาชาด.** (2563). *การตีตราทางสังคมที่เกี่ยวกับ Covid-19.* สืบค้น 10 พฤษภาคม 2563, จาก https://www.who.int/docs/default-source/searo/thailand/ covid19-stigma-guide-th-final.pdf

**องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย.** (2563). *แนวทางปฏิบัติสำหรับสถานศึกษา เพื่อป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 (COVID-19).* สืบค้น 7 พฤษภาคม 2563, จาก https://www.unicef. org/thailand/media/4066/file/แนวทางการปฏิบัติสำหรับสถานศึกษาเพื่อปูองกันและควบคุมการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19%20(COVID-19).pdf

**Centers for Disease Control.** (2020). *COVID-19 FAQs.* Retrived 13 May 2020, from https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/water.html

UNESCO, UNICEF, The World Bank, and WFP. (2020). *Framework for reopening schools Framework for reopening schools. Retrived 13 May 2020,* from https://www.unicef.org/thailand/media/4216/file/Framework%20for%20reopening%20schools.pdf

# ภาคผนวก

## แบบประเมินตนเองสำหรับสถานศึกษาในการเตรียมความพร้อมก่อนเปิดภาคเรียน เพื่อเฝ้าระวังและป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19

**********

สถานศึกษา .....

ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....

โทรศัพท์.....

เกณฑ์การประเมิน

| ข้อ | ประเด็น | มี | ไม่มี | หมายเหตุ |
|---|---|---|---|---|
| **มิติที่ 1 ความปลอดภัยจากการลดการแพร่เชื้อโรค** | | | | |
| 1 | มีมาตรการคัดกรองวัดไข้ ให้กับนักเรียน ครู และผู้เข้ามาติดต่อ ทุกคน ก่อนเข้าสถานศึกษา หรือไม่ | | | |
| 2 | มีมาตรการสังเกตอาการเสี่ยงโควิด 19 เช่น ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ เหนื่อยหอบ หายใจลำบาก จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รู้รส พร้อมบันทึกผล สำหรับนักเรียน ครู และผู้เข้ามาติดต่อ ทุกคน ก่อนเข้าสถานศึกษา หรือไม่ | | | |
| 3 | มีนโยบายกำหนดให้นักเรียน ครู และผู้เข้ามาในสถานศึกษาทุกคน ต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย | | | |
| 4 | มีการจัดเตรียมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย สำรองไว้ให้กับนักเรียน ร้องขอ หรือผู้ที่ไม่มีหน้ากากเข้ามาในสถานศึกษา หรือไม่ | | | |
| 5 | มีจุดล้างมือด้วยสบู่ อย่างเพียงพอ หรือไม่ | | | |
| 6 | มีการจัดวางเจลแอลกอฮอล์สำหรับใช้ทำความสะอาดมือ บริเวณทางเข้า อาคารเรียน หน้าประตูห้องเรียน ทางเข้าโรงอาหาร อย่างเพียงพอ หรือไม่ | | | |
| 7 | มีการจัดโต๊ะเรียน เก้าอี้นั่งเรียน ที่นั่งในโรงอาหาร ที่นั่งพัก โดยจัดเว้น ระยะห่างระหว่างกัน อย่างน้อย 1-2 เมตร (ยึดหลัก Social distancing) หรือไม่ | | | |
| 8 | มีการทำสัญลักษณ์แสดงจุดตำแหน่งชัดเจนในการจัดเว้นระยะห่าง ระหว่างกัน หรือไม่ | | | |
| 9 | กรณีห้องเรียนไม่สามารถจัดเว้นระยะห่างตามที่กำหนดได้ มีการการสลับ วันเรียนแต่ละชั้นเรียน หรือมีการแบ่งจำนวนนักเรียน หรือไม่ | | | |
| 10 | มีการทำความสะอาดห้องเรียน ห้องต่าง ๆ และอุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียน การสอน ก่อนและหลังใช้งานทุกครั้ง เช่น ห้องคอมพิวเตอร์ ห้องดนตรี อุปกรณ์กีฬา หรือไม่ | | | |
| 11 | มีการทำความสะอาดบริเวณจุดสัมผัสเสี่ยงร่วม ทุกวัน เช่น โต๊ะ เก้าอี้ ราว บันได ลิฟต์ กลอนประตู มือจับประตู - หน้าต่าง หรือไม่ | | | |
| 12 | มีถังขยะแบบมีฝาปิดในห้องเรียน หรือไม่ | | | |
| 13 | มีการปรับปรุงซ่อมแซมประตู หน้าต่าง และพัดลมของห้องเรียน ให้มี สภาพการใช้งานได้ดี สำหรับใช้ปิด - เปิดให้อากาศถ่ายเทสะดวก หรือไม่ | | | |

| ข้อ | ประเด็น | มี | ไม่มี | หมายเหตุ |
|---|---|---|---|---|
| 14 | มีการแบ่งกลุ่มย่อยนักเรียนในห้องเรียนในการทำกิจกรรม หรือไม่ | | | |
| 15 | มีการปรับลดเวลาในการทำกิจกรรมประชาสัมพันธ์ ภายหลังการเข้าแถวเคารพธงชาติหน้าเสาธง หรือไม่ | | | |
| 16 | มีการจัดเหลื่อมเวลาทำกิจกรรมนักเรียน เหลื่อมเวลากินอาหารกลางวัน หรือไม่ | | | |
| 17 | มีมาตรการให้เว้นระยะห่างการเข้าแถวทำกิจกรรม หรือไม่ | | | |
| 18 | มีการกำหนดให้ใช้ของใช้ส่วนตัว ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ ช้อน ส้อม แปรงสีฟัน ยาสีฟัน ผ้าเช็ดหน้า หรือไม่ | | | |
| 19 | มีห้องพยาบาลหรือพื้นที่สำหรับแยกผู้มีอาการเสี่ยงทางระบบทางเดินหายใจ หรือไม่ | | | |
| 20 | มีนักเรียนแกนนำด้านสุขภาพ จิตอาสา เป็นอาสาสมัคร ในการช่วยดูแลสุขภาพเพื่อนนักเรียนด้วยกันหรือดูแลรุ่นน้อง หรือไม่ | | | |
| **มิติที่ 2 การเรียนรู้** | | | | |
| 21 | มีการติดป้ายประชาสัมพันธ์แนะนำการปฏิบัติเพื่อสุขอนามัยที่ดี เช่น วิธีล้างมือที่ถูกต้อง การสวมหน้ากากอนามัย การเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล เป็นต้น หรืออื่น ๆ ที่เกี่ยวกับโรคโควิด 19 หรือไม่ | | | |
| 22 | มีการเตรียมความพร้อมการจัดการเรียนการสอนโดยคำนึงถึงการเรียนรู้ตามวัยและสอดคล้องกับพัฒนาการด้านสังคม อารมณ์ และสติปัญญา หรือไม่ | | | |
| 23 | มีมาตรการกำหนดระยะเวลาในการใช้สื่อออนไลน์ในสถานศึกษา ในเด็กเล็ก (ประถม) ไม่เกิน 1 ชั่วโมงต่อวัน และ ในเด็กโต (มัธยม) ไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน หรือไม่ | | | |
| 24 | มีการใช้สื่อรอบรู้ด้านสุขภาพผ่านช่องทาง Social media เช่น Website , Facebook , Line , QR Code , E-mail หรือไม่ | | | |
| **มิติที่ 3 การครอบคลุมถึงเด็กด้อยโอกาส** | | | | |
| 25 | มีการเตรียมหน้ากากผ้า สำรองสำหรับเด็กเล็ก หรือไม่ | | | |
| 26 | มีการปรับรูปแบบการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับบริบทการเข้าถึงการเรียนรู้ในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด 19 หรือไม่ | | | |
| 27 | มีมาตรการส่งเสริมให้นักเรียนได้รับบริการสุขภาพขั้นพื้นฐานอย่างทั่วถึง หรือไม่ | | | |
| 28 | มีมาตรการการทำความสะอาดและจัดสภาพแวดล้อมของที่พักและเรือนนอนให้ถูกสุขลักษณะ พร้อมมีตารางเวรทุกวัน หรือไม่ (กรณีมีที่พักและเรือนนอน) | | | |
| 29 | มีมาตรการการทำความสะอาดและจัดสภาพแวดล้อมให้สอดคล้องกับข้อบัญญัติการปฏิบัติด้านศาสนกิจ พร้อมมีตารางเวรทุกวัน หรือไม่ (กรณีมีสถานที่ปฏิบัติศาสนากิจ) | | | |

| ข้อ | ประเด็น | มี | ไม่มี | หมายเหตุ |
|---|---|---|---|---|
| 30 | มีมาตรการดูแลนักเรียนที่มีความบกพร่องด้านพัฒนาการ การเรียนรู้ หรือด้านพฤติกรรมอารมณ์ รวมถึงภาวะสมาธิสั้น และเด็กออทิสติก ที่สามารถเรียนร่วมกับเด็กปกติ หรือไม่ | | | |
| **มิติที่ 4 สวัสดิภาพและการคุ้มครอง** | | | | |
| 31 | มีการจัดเตรียมแผนรองรับการจัดการเรียนการสอนสำหรับนักเรียนป่วยกักตัว หรือกรณีปิดโรงเรียน หรือไม่ | | | |
| 32 | มีการจัดเตรียมแนวปฏิบัติการสื่อสารเพื่อลดการรังเกียจและการตีตราทางสังคม (Social stigma) หรือไม่ | | | |
| 33 | มีการจัดเตรียมแนวปฏิบัติด้านการจัดการความเครียดของครูและบุคลากรของสถานศึกษา หรือไม่ | | | |
| 34 | มีการตรวจสอบประวัติเสี่ยงของนักเรียนและบุคลากร รวมทั้งตรวจสอบเรื่องการกักตัวให้ครบ 14 วัน ก่อนมาทำการเรียนการสอนตามปกติ และทุกวันเปิดเรียน หรือไม่ | | | |
| 35 | มีการกำหนดแนวทางปฏิบัติตามระเบียบสำหรับนักเรียน ครู และบุคลากรที่สงสัยติดเชื้อหรือป่วยด้วยโรคโควิด 19 โดยไม่ถือเป็นวันลาหรือวันหยุดเรียน หรือไม่ | | | |
| **มิติที่ 5 นโยบาย** | | | | |
| 36 | มีการสื่อสารประชาสัมพันธ์ความรู้การป้องกันโรคโควิด 19 แก่นักเรียน ครู บุคลากร และผู้ปครอง โดยการประชุมชี้แจงหรือผ่านช่องทางต่าง ๆ อย่างน้อย 1 ครั้ง ก่อนหรือวันแรกของการเปิดเรียน หรือไม่ | | | |
| 37 | มีนโยบายและแนวทางการป้องกันการแพร่ระบาดโรคโควิด 19 ของสถานศึกษา อย่างเป็นลายลักษณ์หรือมีหลักฐานชัดเจน หรือไม่ | | | |
| 38 | มีการประชุมคณะกรรมการสถานศึกษา หรือไม่ | | | |
| 39 | มีการแต่งตั้งคณะทำงานป้องกันการแพร่ระบาดโรคโควิด 19 และกำหนดบทบาทหน้าที่อย่างชัดเจน หรือไม่ | | | |
| 40 | มีมาตรการจัดการความสะอาดบนรถรับ-ส่งนักเรียน เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล จัดที่นั่งบนรถหรือมีสัญญลักษณ์จุดตำแหน่งชัดเจน หรือไม่ (กรณีมีรถรับส่งนักเรียน) | | | |
| **มิติที่ 6 การบริหารการเงิน** | | | | |
| 41 | มีแผนการใช้งบประมาณในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ตามความจำเป็นและเหมาะสม หรือไม่ | | | |
| 42 | มีการจัดหาซื้อวัสดุอุปกรณ์ป้องกันโรคโควิด 19 สำหรับนักเรียนและบุคลากรในสถานศึกษา เช่น หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย เจลแอลกอฮอล์ สบู่ หรือไม่ | | | |
| 43 | มีการประสานแสวงหาแหล่งทุนสนับสนุนจากหน่วยงาน องค์กร หรือเอกชน เช่น ท้องถิ่น บริษัทห้างร้าน NGO เป็นต้น เพื่อดำเนินกิจกรรมการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 หรือไม่ | | | |
| 44 | มีการจัดหาบุคลากรเพิ่มเติมในการดูแลนักเรียนและการจัดการสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษา หรือไม่ | | | |

ผลการประเมิน

| Ranking | เกณฑ์ประเมิน |
|---|---|
| **สีเขียว** | ผ่านทั้งหมด 44 ข้อ |
| **สีเหลือง** | ผ่านข้อ 1 - 20 ทุกข้อ<br>แต่ไม่ผ่าน ข้อ 13 - 44 ข้อใดข้อหนึ่ง |
| **สีแดง** | ไม่ผ่านข้อ 1 - 20 ข้อใดข้อหนึ่ง |

การแปลผล

- สีเขียว หมายถึง โรงเรียนสามารถเปิดเรียนได้
- สีเหลือง หมายถึง โรงเรียนสามารถเปิดเรียนได้ แต่ต้องดำเนินการปรับปรุงให้เป็นไปตามมาตรฐานที่กำหนด
- สีแดง หมายถึง โรงเรียนไม่สามารถเปิดเรียนได้ ต้องดำเนินการปรับปรุงให้เป็นไปตามมาตรฐานที่กำหนด และ/หรือประเมินตนเองซ้ำ

**ลงชื่อ ผู้ประเมิน** .....

**วันที่ประเมิน** .....

**หมายเหตุ :** สถานศึกษาประเมินตนเองผ่านระบบออนไลน์ตามลิงก์ https://stopcovid.anamai.moph.go.th/

## แบบประเมินตนเองสำหรับนักเรียนในการเตรียมความพร้อมก่อนเปิดภาคเรียน เพื่อเฝ้าระวังและป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19

**********

**ชื่อ-นามสกุล**.....**ระดับชั้น**.....

**เบอร์โทรศัพท์ที่สามารถติดต่อ**.....**วันที่ประเมินตนเอง**.....

**สถานศึกษา** .....

**ตำบล**.....**อำเภอ**.....**จังหวัด**.....

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ใน O ตามความจริง

1. ปัจจุบันนักเรียนอายุเท่าไร

O 6 ปี O 7 ปี O 8 ปี O 9 ปี O 10 ปี

O 11 ปี O 12 ปี O 13 ปี O 14 ปี

2. เพศ

O ชาย O หญิง

3. ผู้ปกครองหลักของนักรียน คือ ใคร

O พ่อแม่ O พี่น้อง O ลุงป้าน้าอา O ญาติ O คนใกล้บ้าน

O อื่นๆ (ระบุ) .....

4. ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา นักเรียนมีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ เหนื่อยหอบ (อย่างใดอย่างหนึ่ง) หรือไม่

O มี O ไม่มี

5. ที่บ้านของนักเรียน มีเจลแอลกอฮอล์ใช้ทำความสะอาดมือ หรือไม่

O มี O ไม่มี

6. ในช่วงสถานการณ์โควิด 19 ที่ผ่านมา บุคคลในครอบครัวของนักเรียน มีการกักตัวเพื่อสังเกตอาการ 14 วัน หรือไม่

O มี O ไม่มี

7. บุคคลในครอบครัวของนักเรียน เป็นผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) อาศัยอยู่บ้านเดียวกัน หรือไม่

O มี O ไม่มี

8. ในช่วง 3 วันที่ผ่านมา นักเรียนออกนอกบ้านกี่ครั้งต่อวัน

O 1 ครั้ง/วัน O 2 ครั้ง/วัน O 3 ครั้ง/วัน O มากกว่า 3 ครั้ง/วัน

O ไม่ได้ออกนอกบ้านเลย

9. ในช่วง 3 วันที่ผ่านมา หากนักเรียนต้องออกนอกบ้าน ส่วนใหญ่เพราะเหตุใด

O เรียนพิเศษ

O เรียนดนตรี /ร้องเพลง / ศิลปะ / วาดรูป

O ออกกำลังกาย

O จำเป็นต้องไป เช่น ซื้ออาหาร ซื้อของใช้ ผ่อนคลายกับครอบครัว

O รู้สึกไม่ค่อยสบายใจ เช่น เบื่อ เหงา เครียด เซ็ง

O ต้องการสนุกสนานและสุขสบายใจ เช่น พบเพื่อน สังสรรค์ งานวันเกิด เยี่ยมญาติ ไปทำบุญที่วัด

O อื่นๆ ระบุ.....

10. นักเรียนเดินทางไปโรงเรียน วิธีใด

O รถยนต์ส่วนตัว O รถยนต์โดยสารสาธารณะ เช่น รถเมล์ รถแท็กซี่

O รถยนต์รับ - ส่งนักเรียน O รถจักรยานยนต์

O รถจักรยาน O เดิน

11. นักเรียนติดตามข้อมูลข่าวสารความรู้เกี่ยวกับโรคคิวิด 19 มากที่สุด คือ สื่อช่องทางใด

O เว็บไซต์ O เฟสบุ๊ค O ไลน์ O ยูทูป

O ทวิ เตอร์ O โทรทัศน์ O วิทยุ O โปสเตอร์

O หนังสือพิมพ์ O อื่นๆ ระบุ.....

12.การปฏิบัติตัวของนักเรียนในขณะอยู่ที่บ้านหรือออกนอกบ้าน (ตอบทุกข้อ)

| ข้อปฏิบัติ | ทำทุกครั้ง | ทำบางครั้ง | ไม่ได้ทำเลย |
|---|---|---|---|
| 1. เมื่อมีอาการเจ็บป่วย เช่น ไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจไม่สะดวก เหนื่อยหอบ จะบอกผู้ปกครองหรือครูทราบ | O | O | O |
| 2. ตรวจวัดไข้ด้วยเครื่องวัดอุณหภูมิทางหน้าผาก | O | O | O |
| 3. สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย เมื่อออกไปนอกบ้าน | O | O | O |
| 4. ทำความสะอาดหน้ากากผ้าทุกวัน | O | O | O |
| 5. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ อย่างน้อย 20 วินาที | O | O | O |
| 6. ใช้เจลแอลกอฮอล์ทำความสะอาดมือ | O | O | O |
| 7. นั่ง ยืน เดิน เว้นระยะห่างจากผู้อื่น อย่างน้อย 1 เมตร | O | O | O |
| 8. เมื่อกินอาหารร่วมกับบุคคลในครอบครัว นั่งเว้นระยะห่างกัน | O | O | O |
| 9. นั่งรถตู้หรือรถโดยสารประจำทางร่วมกับผู้อื่น | | | |
| 10. ช่วยผู้ปกครองทำความสะอาดจุดเสี่ยงในบ้าน เช่น ที่จับประตู ราวบันได เก้าอี้ ก๊อกน้ำ | O | O | O |
| 11. เปิดประตูและหน้าต่าง ให้อากาศถ่ายเท แสงสว่างเข้าถึงทุกวัน | O | O | O |
| 12. ระหว่างเล่น เอามือมาจับหรือสัมผัสใบหน้า ตา จมูก ปาก | O | O | O |
| 13. เมื่อไปเล่นกับเพื่อนนอกบ้าน แล้วกลับมาถึงบ้าน อาบน้ำทันทีและเปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่ | O | O | O |
| 14. ไปในแหล่งที่มีคนรวมกันจำนวนมาก เช่น ตลาด ห้างร้าน งานรื่นเริง งานบุญที่วัด | O | O | O |
| 15. เล่นกีฬาเป็นทีมเป็นกลุ่มกับเพื่อน เช่น ฟุตบอล วิ่งไล่จับ | O | O | O |
| 16. มีและใช้ของใช้ส่วนตัว เช่น ช้อน ส้อม แก้วน้ำ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว | O | O | O |
| 17. กินอาหารร้อน ปรุงสุก ใหม่ สะอาด | O | O | O |
| 18. รู้สึกไม่สบายใจ เช่น รู้สึกเศร้าใจ กลัว กังวล สับสน หรือโกรธในช่วงโควิด 19 | O | O | O |
| 19. ทำให้เพื่อนที่มีอาการหรือเกี่ยวข้องกับผู้ติดเชื้อโควิด 19 รู้สึกอับอาย | O | O | O |
| 20. คุยกับคนในครอบครัวหรือเพื่อน ๆ เกี่ยวกับการป้องกันโรคโควิด 19 | O | O | O |

## แบบบันทึกการตรวจคัดกรองสุขภาพสำหรับนักเรียน บุคลากร หรือผู้มาติดต่อในสถานศึกษา เพื่อเฝ้าระวังและป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19

**********

ชื่อสถานศึกษา.....จังหวัด.....

นักเรียนชั้น.....

ชื่อผู้ตรวจคัดกรอง.....วันที่.....

| ที่ | ชื่อ - นามสกุล | อุณหภูมิร่างกาย (องศาเซลเซียส) | อาการแสดงเบื้องต้น | | | | | | | มาจากพื้นที่เสี่ยง | มีสมาชิกในครอบครัวถูกกักตัว/ป่วย | หมายเหตุ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | ไข้ | ไอ | น้ำมูก | เจ็บคอ | เหนื่อยหอบ/หายใจลำบาก | จมูกไม่ได้กลิ่นหรือได้กลิ่นลดลง | ลิ้นไม่รู้รสหรือรับลดน้อยลง | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

<u>หมายเหตุ</u> พื้นที่เสี่ยง หมายถึง พื้นที่ที่มีผู้ป่วยยืนยันติดเชื้อ พื้นที่ที่มีผู้มีอาการเสี่ยง (ไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจไม่สะดวก เหนื่อยหอบ) พื้นที่ที่มีคนรวมตัวกันจำนวนมาก หรือพื้นที่ปิด แออัด อยู่ใกล้ชิดกันมาก (ไม่เกิน 1 เมตร)

# การจัดการเรียนการสอนช่วงเปิดภาคเรียนของกระทรวงศึกษาธิการ รองรับสถานการณ์โรคโควิด 19

"โรงเรียนอาจหยุดได้ แต่การเรียนรู้หยุดไม่ได้"
ณัฏฐพล ทีปสุวรรณ รมว.ศธ.

# แนวทางการเปิด-ปิดภาคเรียน
## ในสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

**หลักการ** หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พ.ศ. 2560 และหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 กำหนดกรอบโครงสร้างเวลาเรียน ดังนี้

| | ชั่วโมง/ปี | ชม. วิชาพื้นฐาน/ปี | ชม. วิชาเพิ่มเติม/ปี | ชม. กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน/ปี | เวลาเรียน/วัน |
|---|---|---|---|---|---|
| อนุบาล | โครงสร้างเวลาในการจัดประสบการณ์ให้กับเด็ก โดยประมาณ มีเวลาเรียนไม่น้อยกว่า 180 วัน/ปี | | | | |
| ประถมศึกษา | ไม่น้อยกว่า 1,000 ชม. | 840 ชม. | ไม่น้อยกว่า 40 ชม. | 120 ชม. | ไม่เกิน 5 ชม. |
| มัธยมศึกษาตอนต้น | ไม่น้อยกว่า 1,200 ชม. | ไม่เกิน 880 ชม. | ไม่เกิน 200 ชม. | 120 ชม. | ไม่เกิน 6 ชม. |
| มัธยมศึกษาตอนปลาย | รวม 3 ปี ไม่น้อยกว่า 3,600 ชม. | 1,640 ชม. / 3 ปี | 1,600 ชม. / 3 ปี | 360 ชม. / 3 ปี | ไม่น้อยกว่า 6 ชม. |

**โครงสร้างเวลาเรียน ตามที่หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 ได้กำหนด สรุปได้ว่า**

- ชั้นประถมศึกษา เวลาเรียนไม่น้อยกว่า 1,000 ชั่วโมง/ปี ไม่เกิน 5 ชั่วโมง/วัน = 200 วัน/ปี
- ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เวลาเรียนไม่น้อยกว่า 1,200 ชั่วโมง/ปี ไม่เกิน 6 ชั่วโมง/วัน = 200 วัน/ปี
- ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เวลาเรียนรวม 3 ปี (ม.4-ม.6) ไม่น้อยกว่า 3,600 ชั่วโมง ไม่น้อยกว่า 6 ชั่วโมง/วัน = 200 วัน/ปี

## แนวทางการเปิด-ปิดภาคเรียน

| | ระยะเวลาเปิดภาคเรียน | จำนวนวันเรียน | จำนวนวันปิดภาคเรียน |
|---|---|---|---|
| ภาคเรียนที่ 1/2563 | 1 ก.ค. - 13 พ.ย. 63 | 93 วัน | (14 - 30 พ.ย. 63) 17 วัน |
| ภาคเรียนที่ 2/2563 | 1 ธ.ค. 63 - 9 เม.ย. 64 | 88 วัน | (10 เม.ย. - 16 พ.ค. 64) 37 วัน |

*หมายเหตุ เวลาที่ขาดไป 7 วัน ให้สถานศึกษาสอนชดเชย เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนครบตามหลักสูตร*

*หมายเหตุ เวลาที่ขาดไป 12 วัน ให้สถานศึกษาสอนชดเชย เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนครบตามหลักสูตร*

## การสอนชดเชย

1. การเรียนการสอนในระดับชั้นอนุบาลมีเวลาเพียงพอ (180 วัน) ดังนั้น *ไม่ต้องสอนชดเชย*
2. แนวทางการสอนชดเชยสำหรับเวลาที่ขาดไปในแต่ละภาคเรียน อาจใช้วิธีการใดวิธีการหนึ่งหรือหลายวิธี ดังนี้
   - **เรียนที่โรงเรียน**
     - เพิ่มเวลาเรียนในแต่ละวัน
     - เพิ่มวันเรียนในแต่ละสัปดาห์ (ควรเลือกวันเสาร์หรือวันอาทิตย์ เพียง 1 วัน)
     - จัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับหลักสูตร
   - **เรียนที่บ้าน**
     - กำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ ให้ใช้เวลาสอดคล้องกับเวลาในตารางสอน
     - ครูมอบหมายให้นักเรียนเรียนรู้โดยมีใบงาน , เรียนรู้จากสถานการณ์จริง , การส่งเสริมการอ่าน ฯลฯ
     - การสอนตามแนวทาง Flipped Classroom
   - **เรียนผ่านออนไลน์**
     - จัดการเรียนการสอนผ่านออนไลน์
     - เลือกใช้สื่อออนไลน์และสาระการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับวัย เนื้อหา และวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้เด็กเรียนรู้
     - นับชั่วโมงการเรียนได้

**"เพิ่ม"** เวลาพัก **"ลด"** ประเมิน **"งด"** กิจกรรมที่ไม่จำเป็น

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

## แนวปฏิบัติตามแนวทางองค์การอนามัยโลก (WHO) และบทเรียนแนวปฏิบัติช่วงเปิดเรียนในต่างประเทศรองรับสถานการณ์โรคโควิด 19

.....

**มาตรการที่แนะนำสำหรับการเปิดสถานศึกษา**

**สามารถดาวน์โหลดข้อมูลได้ที่ https://bit.do/schoolcovid-19**

**การกำกับติดตามสถานศึกษาหลังจากเปิดเรียน**

เมื่อใช้มาตรการป้องกันในสถานศึกษาแล้ว สิ่งสำคัญ คือ จะต้องมีการติดตามดูปัจจัยต่าง ๆ เช่น :

- ประสิทธิผลของการเรียนการสอนทางไกล :
    - สถานศึกษาพัฒนายุทธศาสตร์สำหรับการเรียนการสอนระยะไกลได้ดีเพียงใด
    - มีการเข้าถึงเด็ก ๆ ได้ในสัดส่วนเท่าใด
    - นักเรียน ผู้ปกครอง และครูมีความคิดเห็นตอบกลับอย่างไรบ้าง
- ผลของนโยบายและมาตรการที่มีต่อวัตถุประสงค์ของการศึกษาและผลลัพธ์ของการเรียนรู้
- ผลของนโยบายและมาตรการที่มีต่อสุขภาพและสวัสดิภาพของเด็ก พี่น้อง เจ้าหน้าที่ ผู้ปกครอง และสมาชิกใน ครอบครัวคนอื่น ๆ
- แนวโน้มของการออกจากโรงเรียน หลังจากยกเลิกข้อห้ามต่าง ๆ

ความร่วมมือระหว่างสถานศึกษาและชุมชนที่ครอบคลุมทั่วถึง เป็นสิ่งจำเป็นต่อการพัฒนาและดำเนินมาตรการต่าง ๆ ที่จำเป็น สิ่งสำคัญ คือ จะต้องมีความยืดหยุ่นและสามารถปรับเปลี่ยนแนวปฏิบัติตามความจำเป็น พร้อมทั้งมีการเรียนรู้และแลกเปลี่ยนแนวปฏิบัติที่ดี

การปิดสถานศึกษาไปอย่างสิ้นเชิง โดยไม่ได้จัดให้มีการเรียนการสอนทางไกลที่เหมาะกับบริบทและกลยุทธ์ในการลดผลกระทบ อาจไม่ใช่ทางออกที่ดีที่สุด หรือทางออกเดียวที่ทำได้ และควรเป็นสิ่งที่จะนำมาพิจารณาก็ต่อเมื่อไม่มีทางเลือกอื่นแล้วเท่านั้น

องค์การอนามัยโลกเสนอข้อพิจารณาเหล่านี้ เพื่อช่วยสนับสนุนการจัดทำนโยบายและช่วยเหลือผู้มีอำนาจตัดสินใจ สถาบันการศึกษา และผู้ดูแลในการเสาะแสวงหาสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับบุตรหลาน นักเรียน และชุมชนในสถานการณ์ที่ท้าทายนี้

## บทเรียนแนวปฏิบัติช่วงเปิดเรียนในต่างประเทศรองรับสถานการณ์โรคโควิด 19

| ประเทศ Country | เริ่มเปิดโรงเรียน Reopening | การเตรียมการก่อนเปิดเรียน Preparations before reopening | มาตรการที่ใช้ระหว่างเปิดเรียน Public health and social measures in schools | แหล่งที่มาของข้อมูล Sources of information |
|---|---|---|---|---|
| เดนมาร์ก (Denmark) | - ใช้วิธีค่อย ๆ เปิดโรงเรียน โดยระยะแรกให้เด็กเล็กก่อน เพื่อลดภาระการดูแลของผู้ปกครอง และเพื่อให้ผู้ปกครองสามารถกลับไปทำงานได้ ดังนี้<br>15 เมษายน โรงเรียนเปิดสำหรับนักเรียนอนุบาลและเด็กเล็กอายุไม่เกิน 11 ปี<br>18 พฤษภาคม โรงเรียนเปิดสำหรับเด็กอายุมากกว่า 11 ปี | - มีการหารือร่วมกันระหว่างกระทรวงศึกษาธิการ หน่วยงานของรัฐด้านสาธารณสุข และสหภาพครู เพื่อกำหนดมาตรการความปลอดภัยในโรงเรียนร่วมกัน<br>- หน่วยงานด้านโรคติดต่อของเดนมาร์ก (Statens Serum Institut - SSI) สร้างแบบจำลองโดยตั้งสมมติฐานว่าเด็กสามารถแพร่เชื้อได้ในอัตราเดียวกันกับผู้ใหญ่ และเด็กไม่มีความสามารถที่จะรักษาระยะห่างได้ และให้ข้อสรุปว่าแม้ว่าอัตราการแพร่เชื้อ (R0) จะเพิ่มขึ้นหลังเปิดโรงเรียนแต่จะทำให้มีผู้ป่วยรุนแรงสูงสุดเพียง 264 รายในห้องผู้ป่วยวิกฤติในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง<br>- โรงเรียนและองค์กรส่วนท้องถิ่น | - ใช้มาตรการแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มย่อยสองถึงสามกลุ่มเพื่อให้สามารถรักษาระยะห่างได้ และไม่ให้เด็กแต่ละกลุ่มสัมผัสหรือปะปนกัน ครูจำเป็นต้องบริหารเวลาในการสอนหรือจัดจำนวนครูเพิ่มขึ้น<br>- จัดโต๊ะนักเรียนให้เว้นระยะห่าง 6 ฟุต<br>- จัดให้มีจุดล้างมือนอกอาคารเรียนและเน้นให้นักเรียนล้างมือบ่อย ๆ (ทุก ๆ หนึ่งชั่วโมง)<br>- สอนให้เด็กไอจามใส่ข้อพับแขนด้านใน<br>- สอนไม่ให้เด็กกอดกันหรือสัมผัสตัวกัน<br>- เพิ่มการเรียนการสอนในที่โล่งนอกห้องเรียน<br>- ปิดสนามเด็กเล่น หรือ จำกัดจำนวนเด็กในสนามเด็กเล่น และ | https://politi.dk/en/coronavirus-in-denmark/latest-news-and-hotlines/agreement-on-phase-two-of-the-controlled-reopening<br><br>https://www.theguardian.com/education/2020/may/17/denmark-can-teach-england-safe-reopening-of-schools-covid-19<br><br>https://www.bbc.com/news/av/world-europe-52649919/coronavirus-inside-a-reopened-primary-school-in-the-time-of-covid-19?SThisFB<br><br>https://www.insider.com/how-china-denmark-japan-reopening-schools-2020-4#desks-are-stationed-six-feet-apart-and-parents-are-no-longer-allowed-inside-school-buildings-1 |

| ประเทศ<br>Country | เริ่มเปิดโรงเรียน<br>Reopening | การเตรียมการก่อนเปิดเรียน<br>Preparations before reopening | มาตรการที่ใช้ระหว่างเปิดเรียน<br>Public health and social measures in schools | แหล่งที่มาของข้อมูล<br>Sources of information |
|---|---|---|---|---|
| | | สามารถกำหนดรายละเอียดมาตรการต่าง ๆ ที่สามารถทำได้จริง และยังคงสอดคล้องกับแนวทางการป้องกันด้านสาธารณสุข | ไม่เล่นแบบที่ต้องสัมผัสตัวกัน เช่น ไม่เล่นวิ่งไล่จับ และให้เล่นด้วยวิธีอื่นที่ไม่ต้องสัมผัสกัน เช่น ห่วงฮูลาฮูป<br>- มีประตูทางเข้าโรงเรียนหลายทางเพื่อลดความแออัด และไม่อนุญาตให้ผู้ปกครองเข้ามาในบริเวณโรงเรียน<br>- มีการติดตามประเมินผลก่อนอนุญาตให้เปิดโรงเรียนระยะที่ 2 สำหรับเด็กโต | |
| สาธารณรัฐประชาชนจีน (The Republic of China) | - แต่ละมณฑลเปิดไม่พร้อมกัน ในภาพรวมจะเปิดให้เด็กโตกลับมาเรียนก่อนเด็กเล็ก โดยเรียงลำดับจากชั้นมัธยมปลาย มัธยมต้น ประถม และอนุบาลและในบางเมืองที่ยังพบผู้ติดเชื้อ | <u>เมืองปักกิ่ง</u><br>- โรงเรียนมัธยมปลายทั้ง 254 โรงในเมืองปักกิ่งทำความสะอาดฆ่าเชื้อบริเวณโรงเรียน<br>- จัดเตรียมหน้ากากอนามัยจำนวน 2.35 ล้านชิ้น<br><u>มณฑลชานตง</u><br>- ตรวจสอบความพร้อมของโรงเรียนเป็นเวลา 10 วันต่อเนื่อง และกำหนดวันสอบ รวมถึงการ | - วัดอุณหภูมิร่างกายของนักเรียนก่อนเข้าโรงเรียน หากมีไข้ให้นักเรียนกลับบ้าน<br>- ให้นักเรียนสวมหน้ากากอนามัย<br>- บางโรงเรียนจัดให้มีห้องสำหรับกักแยกนักเรียนที่มีไข้<br>- รัฐบาลกำกับติดตามและประเมินสถานการณ์หลังเปิดโรงเรียนชั้นมัธยม ก่อนที่จะอนุญาตให้นักเรียนระดับประถมกลับมา | WHO China Country Office ข้อมูล ณ วันที่ 5 พ .ค.63<br><br>https://www.insider.com/how-china-denmark-japan-reopening-schools-2020-4#desks-are-stationed-six-feet-apart-and-parents-are-no-longer-allowed-inside-school-buildings-1 |

| ประเทศ<br>Country | เริ่มเปิดโรงเรียน<br>Reopening | การเตรียมการก่อนเปิดเรียน<br>Preparations before reopening | มาตรการที่ใช้ระหว่างเปิดเรียน<br>Public health and social measures in schools | แหล่งที่มาของข้อมูล<br>Sources of information |
|---|---|---|---|---|
| | รายใหม่จะเลื่อนการเปิดโรงเรียนไปก่อน เช่น<br>เมืองปักกิ่ง : ระดับชั้นมัธยมปลายเปิดเรียนวันที่ 27 เม.ย. ชั้นมัธยมต้นเปิดวันที่ 11 พ.ค.<br>มณฑลอันฮุย : ระดับชั้นมัธยมปลายเปิดเรียนวันที่ 7 เม.ย. ชั้นมัธยมต้นวันที่ 13 เม.ย. ส่วนระดับชั้นอื่น ๆ เปิดวันที่ 20 เม.ย.<br>เมืองฮาร์บินและเมืองเจียวโจว เลื่อนเปิดโรงเรียนออกไปเพราะพบผู้ติดเชื้อที่เข้ามาจากต่างพื้นที่ | สอบเข้ามหาวิทยาลัย<br>- จัดทำแนวปฏิบัติเมื่อนักเรียนเป็นไข้ เพื่อเป็นแนวทางให้แก่โรงเรียน คลินิคไข้หวัด และสถานพยาบาล<br><u>มณฑลหูนานและมณฑลเสฉวน</u><br>- ไม่อนุญาตให้โรงเรียนสอนพิเศษเปิดสอนก่อนที่โรงเรียนต่าง ๆ จะเปิด | เรียนได้ | |

| ประเทศ<br>Country | เริ่มเปิดโรงเรียน<br>Reopening | การเตรียมการก่อนเปิดเรียน<br>Preparations before reopening | มาตรการที่ใช้ระหว่างเปิดเรียน<br>Public health and social measures in schools | แหล่งที่มาของข้อมูล<br>Sources of information |
|---|---|---|---|---|
| ญี่ปุ่น<br>(Japan) | - ทยอยเปิดตามแต่สถานการณ์การระบาดในแต่ละพื้นที่ โดยเน้นเปิดเรียนสำหรับเด็กชั้นประถมปีที่ 1 และประถมปีที่ 6 เนื่องจากเป็นนักเรียนปีแรกหรือปีสุดท้ายของช่วงชั้น และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นชั้นปีที่ 3 เพราะต้องเตรียมตัวสอบเข้ามัธยมศึกษาตอนปลาย รวมถึงนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายปีสุดท้ายที่จำเป็นต้องเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัยหรือหางานทำ โดยจังหวัดอาโอโมริและจังหวัดทตโตริเปิดเรียนก่อนจังหวัดอื่น ๆ ไปเมื่อวันที่ 7 พฤษภาคม | - วันที่ 24 มีนาคม กระทรวงศึกษาธิการประกาศแนวทางสำหรับการเปิดเรียน และต่อมาได้แบ่งโรงเรียนออกเป็น 3 กลุ่มตามระดับการระบาดของโรคในพื้นที่ ได้แก่<br>1) พื้นที่ที่ยังมีการแพร่กระจายเชื้อ<br>2) พื้นที่ที่มีผู้ป่วยยืนยัน<br>3) พื้นที่ที่ไม่มีผู้ป่วยยืนยัน โดยอนุญาตให้เฉพาะโรงเรียนในพื้นที่ประเภทที่ 2 และ 3 สามารถเปิดได้ | - จัดการเรียนการสอนเป็นกลุ่มเล็กโดยใช้ห้องเรียนหลายห้องเพื่อให้สามารถรักษาระยะห่างได้<br>- ให้นักเรียนสวมหน้ากากอนามัย<br>- วัดอุณหภูมิร่างกายของนักเรียนก่อนเข้าโรงเรียน หากมีไข้ให้นักเรียนกลับบ้าน<br>- จัดการระบายอากาศในห้องเรียน<br>- จัดอาหารกลางวันแบบอาหารกล่องให้นักเรียนแต่ละคน<br>- หลีกเลี่ยงการเล่นกีฬาแบบเป็นกลุ่ม | https://english.kyodonews.net/news/2020/04/95a68588ba74-many-schools-in-japan-reopen-after-monthlong-coronavirus-shutdown.html<br><br>https://www.japantimes.co.jp/news/2020/05/02/national/japan-schools-partial-reopening-coronavirus/#.XsEvMfgzbIU<br><br>https://www.japantimes.co.jp/news/2020/05/07/national/schools-reopen-coronavirus/#.XsExU_gzbIU |

| ประเทศ<br>Country | เริ่มเปิดโรงเรียน<br>Reopening | การเตรียมการก่อนเปิดเรียน<br>Preparations before reopening | มาตรการที่ใช้ระหว่างเปิดเรียน<br>Public health and social measures in schools | แหล่งที่มาของข้อมูล<br>Sources of information |
|---|---|---|---|---|
| สวิตเซอร์แลนด์<br>(Switzerland) | 11 พฤษภาคม | - รัฐบาลประกาศแผนล่วงหน้าในวันที่ 16 เมษายน อนุญาตให้โรงเรียนเตรียมเปิดการเรียนการสอน<br>● ทำความเข้าใจเกี่ยวกับการระบาดของโรคโควิด 19 ในเด็ก<br>● ตระหนักว่าเด็กที่โตกว่ามีความสามารถที่จะปฏิบัติตามมาตรการได้มากกว่าเด็กเล็ก<br>● ตระหนักถึงความจำเป็นในการค้นหาผู้สัมผัสหากมีการติดเชื้อรายใหม่ในโรงเรียน<br>- ส่วนกลางประสานกับรัฐต่าง ๆ เพื่อสื่อสารทำความเข้าใจเรื่องหลักการของการเปิดโรงเรียน ได้แก่ | **<u>มาตรการแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มเล็ก</u>**<br>- มีเป้าหมายเพื่อประวิงเวลาและสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยแก่ครูและนักเรียน<br>- แบ่งนักเรียนระดับประถมศึกษาออกเป็นสองกลุ่มย่อย และสลับกันไปโรงเรียน<br>- แบ่งกลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษาให้บางส่วนกลับไปเรียนและบางส่วนเรียนด้วยระบบการเรียนการสอนทางไกล<br>**<u>มาตรการทำความสะอาดมือ</u>**<br>- เมื่อนักเรียนมาถึงโรงเรียน<br>- หลังพักเบรคเช้าและบ่าย<br>- ในกรณีที่ไม่มีอ่างล้างมือ จัดเจลแอลกอฮอล์ให้นักเรียนใช้ โดยมีผู้ใหญ่คอยกำกับดูแล | WHO-UNICEF webinar วันที่ 13 พ.ค. |

| ประเทศ<br>Country | เริ่มเปิดโรงเรียน<br>Reopening | การเตรียมการก่อนเปิดเรียน<br>Preparations before reopening | มาตรการที่ใช้ระหว่างเปิดเรียน<br>Public health and social measures in schools | แหล่งที่มาของข้อมูล<br>Sources of information |
|---|---|---|---|---|
| | | 1) สิ่งสำคัญลำดับแรก (first priority) คือสุขภาพของนักเรียน ครู และบุคลากรในโรงเรียน<br>2) การเปิดโรงเรียนเป็นข่าวดีสำหรับการเรียนการสอน<br>3) การเปิดโรงเรียนทำให้สามารถเตรียมความพร้อมสำหรับปีต่อไป<br>- สื่อสารเป้าหมายของการสอน กล่าวคือ<br>1) เพื่อสร้างความผูกพันธ์ทางสังคมขึ้นอีกครั้ง<br>2) เพื่อสนับสนุนโอกาสที่เท่าเทียมกันสำหรับทุกคน<br>3) เพื่อให้ความช่วยเหลือแก่เด็กนักเรียนกลุ่มเปราะบาง<br>4) เพื่อประยุกต์แผนการเรียนการสอน<br>5) เพื่อเตรียมการณ์สำหรับปีการศึกษาต่อไป | **<u>มาตรการรักษาระยะห่าง</u>**<br>- ไม่มีกฎระหว่างเด็กด้วยกัน แต่จัดโต๊ะเรียนให้ห่างและมีข้อแนะนำให้ไม่จับมือกัน ให้ทักทายกันด้วยการชนข้อศอก ไม่จูบหรือกอดกัน และให้เล่นเกมส์หรือกีฬาที่ไม่ต้องสัมผัสตัวกัน<br>- รักษาระยะห่าง 2 เมตร ระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่<br>- รักษาระยะห่าง 2 เมตร ระหว่างผู้ใหญ่กับผู้ใหญ่<br>**<u>มาตรการสุขอนามัยระบบทางเดินหายใจ</u>**<br>- สอนให้ไอและจามใส่กระดาษทิชชูหรือข้อพับแขนด้านใน<br>**<u>มาตรการปกป้องครูและบุคลากรในโรงเรียน</u>**<br>- ติดตั้งแผงพลาสติกกั้นที่เคาน์เตอร์ฝ่ายธุรการ<br>- ติดตั้งแผงพลาสติกในห้องพักครู และให้สลับกันใช้ห้องเพื่อลดความแออัด | |

| ประเทศ<br>Country | เริ่มเปิดโรงเรียน<br>Reopening | การเตรียมการก่อนเปิดเรียน<br>Preparations before reopening | มาตรการที่ใช้ระหว่างเปิดเรียน<br>Public health and social measures in schools | แหล่งที่มาของข้อมูล<br>Sources of information |
|---|---|---|---|---|
| | | มีการจัดเตรียมเครื่องมือเสริมเพื่อทำให้การกลับมาโรงเรียนมีความปลอดภัยมากขึ้นและเครียดน้อยลง และส่งเสริมทัศนคติที่ดีต่อกัน<br>โดยทำเป็นวิดีโอคลิปและวิดีโอเกมสำหรับนักเรียน ดูตัวอย่างได้ที่ www.coronaquest.game | - จัดหาหน้ากากอนามัยไว้สำหรับสถานการณ์พิเศษหรือเมื่อครูต้องการ<br>- จัดให้มีการเทขยะทิ้งวันละครั้ง และถังขยะทุกใบต้องปิดฝา<br>- ให้นักเรียนแจกเอกสารแทนครู<br>- ห้ามไม่ให้มีการรับประทานอาหารร่วมกันระหว่างผู้ใหญ่กับเด็ก<br>**มาตรการเกี่ยวกับช่วงเวลาพักของนักเรียน**<br>- เด็กชั้นประถมให้สลับเวลาพักเพื่อป้องกันการรวมกลุ่มใหญ่<br>- เด็กชั้นมัธยมให้มีการกระจายพื้นที่ในโรงเรียนในช่วงพักของนักเรียน โดยแบ่งตามแต่ละกลุ่มหรือชั้นเรียนเพื่อหลีกเลี่ยงการปะปนกัน | |

| ประเทศ<br>Country | เริ่มเปิดโรงเรียน<br>Reopening | การเตรียมการก่อนเปิดเรียน<br>Preparations before re-opening | มาตรการที่ใช้ระหว่างเปิดเรียน<br>Public health and social measures in schools | แหล่งที่มาของข้อมูล<br>Sources of information |
|---|---|---|---|---|
| | | | **<u>มาตรการผู้ปกครองและการออกจากโรงเรียน</u>**<br>- ขอให้ผู้ปกครองหลีกเลี่ยงการรวมตัวกันบริเวณโรงเรียน<br>- หลังเลิกเรียน ให้นักเรียนออกจากบริเวณโรงเรียนทันที<br>**<u>มาตรการสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน</u>**<br>- เพิ่มอ่างล้างมือหรือจุดวางเจลแอลกอฮอล์โดยมีผู้ใหญ่กำกับดูแลการใช้อย่างถูกวิธี<br>- ทำความสะอาดฆ่าเชื้อสถานที่อย่างน้อยวันละสองครั้ง ทั้งบริเวณพื้นผิวสัมผัส โต๊ะ ลูกบิด บานประตูหน้าต่าง ราวบันได ห้องน้ำ อุปกรณ์ที่ใช้ร่วมกันในห้องพักครู<br>- มีกฎเรื่องสุขอนามัยในโรงอาหาร และสำหรับนักเรียนอายุ 12 ปีขึ้นไปให้จัดกลุ่มเหมือนกลุ่มในชั้นเรียน<br>**<u>มาตรการรถโรงเรียนและรถสาธารณะ</u>**<br>- พนักงานขับรถโรงเรียนทุกคนต้องใส่หน้ากากอนามัย<br>- สำหรับรถสาธารณะ หากไม่ | |

| ประเทศ<br>Country | เริ่มเปิดโรงเรียน<br>Reopening | การเตรียมการก่อนเปิดเรียน<br>Preparations before reopening | มาตรการที่ใช้ระหว่างเปิดเรียน<br>Public health and social measures in schools | แหล่งที่มาของข้อมูล<br>Sources of information |
|---|---|---|---|---|
| | | | สามารถเว้นระยะห่างระหว่างเด็กและผู้ใหญ่ได้ ผู้ใหญ่ต้องสวมหน้ากากอนามัย<br>**<u>มาตรการเมื่อนักเรียนมีอาการ</u>**<br>- พานักเรียนออกจากห้องเรียน<br>- ให้นักเรียนสวมหน้ากากอนามัย<br>- รอจนกว่าผู้ปกครองจะมารับ<br>- ผู้ปกครองติดต่อสายด่วนของรัฐหรือกุมารแพทย์<br>**<u>มาตรการเมื่อครูหรือบุคลากรในโรงเรียนมีอาการ</u>**<br>- ออกจากห้องเรียน<br>- สวมหน้ากากอนามัย<br>- กลับบ้าน<br>- ติดต่อแพทย์หรือสายด่วนของรัฐ | |

| ประเทศ<br>Country | เริ่มเปิดโรงเรียน<br>Reopening | การเตรียมการก่อนเปิดเรียน<br>Preparations before reopening | มาตรการที่ใช้ระหว่างเปิดเรียน<br>Public health and social measures in schools | แหล่งที่มาของข้อมูล<br>Sources of information |
|---|---|---|---|---|
| | | | **<u>การกำกับติดตามมาตรการในโรงเรียน</u>**<br>- โดยฝ่ายบริหารของโรงเรียน<br>- โดยนักเรียนรุ่นพี่ที่มีหน้าที่ตรวจตรารุ่นน้อง<br>- โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข (โรงเรียนทำเรื่องขอ)<br>**<u>วิธีการประเมินผลการเรียนในช่วงเปิดเรียน</u>**<br>- ไม่มีการสอบและให้คะแนน<br>- ให้เกรดเฉลี่ยเทอมโดยเปรียบเทียบกับเกรดก่อนหน้าปิดโรงเรียน<br>- หากไม่ผ่านเกณฑ์เลื่อนชั้น ให้ฝ่ายบริหารของโรงเรียนมีอำนาจในการตัดสินใจโดยพิจารณาจากสถานการณ์โดยรวมและความประพฤติของนักเรียนในช่วงหลังเปิดเรียน | |

| ประเทศ<br>Country | เริ่มเปิดโรงเรียน<br>Reopening | การเตรียมการก่อนเปิดเรียน<br>Preparations before reopening | มาตรการที่ใช้ระหว่างเปิดเรียน<br>Public health and social measures in schools | แหล่งที่มาของข้อมูล<br>Sources of information |
|---|---|---|---|---|
| **เกาหลีใต้**<br>**(South Korea)**<br> <br>นักเรียนชั้นมัธยมปลายทักทายครูด้วยการแตะข้อศอก<br>เครดิตภาพ: The Korea Times | **สถานการณ์ (situation)**<br>- ณ วันที่ 22 พฤษภาคม เกาหลีใต้มีรายงานผู้ป่วยยืนยันจำนวน 11,142 ราย ผู้เสียชีวิตจำนวน 264 ราย ปัจจุบันมากกว่าร้อยละ 90 ของผู้ป่วยโควิด 19 รักษาหายแล้ว ที่ผ่านมายังไม่มีการรายงานการเสียชีวิตด้วยโรคโควิด 19 ในประชากรอายุน้อยกว่า 29 ปี และไม่มีรายงานผู้ติดเชื้อในกลุ่มเด็ก อย่างไรก็ตาม พบว่ามากกว่าร้อยละ 40 ของผู้ป่วยยืนยันที่ตรวจพบตั้งแต่วันที่ 6 พฤษภาคมเป็นต้นมาเป็นวัยรุ่นอายุต่ำกว่า 20 ปี<br>- หลังจากเกาหลีใต้ใช้มาตรการเข้มงวดในการรักษาระยะห่างทางสังคมตั้งแต่วันที่ 22 | **การเปิดโรงเรียนอีกครั้ง (schools reopening)**<br>-ปกติโรงเรียนจะเปิดเทอมช่วงต้นเดือนมีนาคม แต่เนื่องจากการระบาดของโรคโควิด 19 ทำให้โรงเรียนต้องปิด และมีการสอนออนไลน์ให้แก่นักเรียนตั้งแต่ต้นเดือนเมษายน<br>-เกาหลีใต้มีแผนเปิดโรงเรียนอีกครั้งในวันที่ 13 พฤษภาคม แต่หลังจากมีการรายงานผู้ติดเชื้อเป็นกลุ่มก้อนในย่านสถานบันเทิงในกรุงโซลช่วงต้นเดือนพฤษภาคม และพบผู้ติดเชื้อที่เป็นครูและนักเรียนด้วย จึงเลื่อนเปิดโรงเรียนออกไปอีกหนึ่งอาทิตย์จนถึงวันที่ 20 พฤษภาคม<br>-ครูและนักเรียนทุกคนที่ไปที่ย่านสถานบันเทิงในระหว่างวันที่ 24 เมษายน ถึงวันที่ 6 พฤษภาคม ต้องแยกกักตนเองและเข้ารับการตรวจ | **ผลของการเปิดโรงเรียนอีกครั้ง (Outcome of schools reopening)**<br>-การเปิดโรงเรียนวันแรกส่วนใหญ่ราบรื่นดี อย่างไรก็ตาม มีการรายงานข่าวจำเป็นต้องปิดโรงเรียนบางแห่งอีกครั้ง เนื่องจากพบผู้ติดเชื้อโควิด 19 ในโรงเรียน และบางแห่งพบนักเรียนมีอาการคล้ายโควิด 19 ดังนี้<br>o เมือง Incheon : พบนักเรียนมัธยมปลายติดเชื้อโควิด 2 ราย โรงเรียนจึงมีคำสั่งให้นักเรียนทุกคนกลับบ้าน และสั่งปิดโรงเรียนไป 66 แห่ง นักเรียนทั้ง 2 รายนี้ มีประวัติไปร้านคาราโอเกะแบบหยอดเหรียญ ซึ่งอาจมีความเชื่อมโยงกับผู้ติดเชื้อเป็นกลุ่มก้อนจากย่านอิเทวอน<br>o เมือง Daegu: พบผู้ติดเชื้อเป็นนักเรียน 1 ราย ซึ่งมีภูมิลำเนาอยู่เมืองอื่นและมาถึงหอพักในโรงเรียนก่อนเปิดเรียน 1-2 วัน โรงเรียนจึงมีคำสั่งให้นักเรียนทุกคนกลับบ้านไปแยกกักตนเอง พบว่า สมาชิกในครอบครัวของนักเรียนคนดังกล่าวติดเชื้อโควิด 19 เช่นกัน<br>o นอกจากนั้น ยังมีนักเรียนจากจังหวัด North Gyeongsang (60 คน) จังหวัด Gyeonggi (30 คน) จังหวัด North Chungcheong (5 คน) ถูกให้กลับบ้านหรือไปโรงพยาบาล หลังจากที่มีอาการคล้ายไวรัส | ที่มา:<br>WHO Geneva. COVID-19 Situation Report #123 (Data as of 22 May 2020) http://www.koreaherald.com/view.php?ud=20200522000198 (22 May 2020)<br>https://www.koreatimes.co.kr/www/nation/2020/05/119_289948.html (22 May 2020)<br>https://newsis.com/view/?id=NISX20200521_0001032849&cID=10201&pID=10200 (21 May 2020) |

| ประเทศ<br>Country | เริ่มเปิดโรงเรียน<br>Reopening | การเตรียมการก่อนเปิดเรียน<br>Preparations before reopening | มาตรการที่ใช้ระหว่างเปิดเรียน<br>Public health and social measures in schools | แหล่งที่มาของข้อมูล<br>Sources of information |
|---|---|---|---|---|
| | มีนาคม สถานการณ์การติดเชื้อเริ่มดีขึ้นและมีจำนวนผู้ติดเชื้ออยู่ในระดับต่ำเป็นเวลาหลายสัปดาห์ รัฐบาลจึงได้อนุญาตผ่อนปรนมาตรการรักษาระยะห่างทางสังคมเมื่อวันที่ 6 พฤษภาคม<br>- หลังจากผ่อนปรนมาตรการได้เกิดการระบาดครั้งใหม่เป็นกลุ่มก้อน (cluster transmission) โดยวันที่ 6 พฤษภาคมพบผู้ติดเชื้อเป็นชายอายุ 29 ปี มีประวัติไปเที่ยวสถานบันเทิงหลายแห่งในย่านอิเทวอน (Itaewon) ของกรุงโซลและในวันเดียวกันพบผู้ติดเชื้อ 215 รายที่มีประวัติสัมผัสชายคนดังกล่าว<br>- หน่วยงานของรัฐจึงเร่งทำการ | เชื้อ รวมถึงครูที่เป็นชาวต่างชาติ อย่างไรก็ตาม ไม่มีข้อมูลระบุว่ามีจำนวนเท่าใด<br>-โรงเรียนต่าง ๆ ทยอยเปิดเรียนเป็นระยะ (phase) เพื่อให้สามารถหาวิธีในการดำเนินมาตรการรักษาระยะห่างในโรงเรียนได้ ดังนี้<br>○ วันที่ 20 พฤษภาคม: เปิดโรงเรียนระดับชั้นมัธยมปลายปีสุดท้าย<br>○ วันที่ 27 พฤษภาคม: เปิดโรงเรียนระดับชั้นอนุบาล ประถมชั้นปีที่ 1-2 มัธยมปลายปีที่ 2 และมัธยมต้นปีที่ 3<br>○ วันที่ 3 มิถุนายน: เปิดโรงเรียนมัธยมปลายปีที่ 1 มัธยมต้นปีที่ 2 และประถมชั้นปีที่ 3-4<br>○ วันที่ 8 มิถุนายน: เปิดโรงเรียนมัธยมต้นปีที่ 1 และประถมชั้นปีที่ 5-6 | เช่น มีไข้และเจ็บคอ โดยทางโรงเรียนเกรงว่านักเรียนบางคนและครอบครัวอาจมีประวัติสัมผัสจากการไปเข้าโบสถ์ในระหว่างสุดสัปดาห์<br>**คำแนะนำจากภาคสาธารณสุข (Advice from public health sector)**<br>• ปัจจุบัน ฝ่ายสาธารณสุขกำลังจัดทำแนวทางปฏิบัติฉบับใหม่สำหรับนักเรียน เนื่องจากประเทศกำลังเข้าสู่ฤดูร้อนและอาจทำให้การสวมหน้ากากตลอดเวลาของนักเรียนทำได้ยาก<br>• ด้านศูนย์ควบคุมโรคประเทศเกาหลีใต้ (Korea Centers for Disease Control and Prevention) เตือนให้วัยรุ่นอายุต่ำกว่า 20 ปี ตระหนักถึงความรุนแรงของการระบาดของโรคโควิด-19 เนื่องจากผู้ป่วยยืนยันที่อยู่ในวัยนี้มักไม่แสดงอาการแต่สามารถแพร่เชื้อให้ผู้อื่นได้ โดยระบุว่า “เราเข้าใจว่าการระบาดของโรคโควิด 19 ทำให้คนหนุ่มสาวเกิดความเครียดในช่วงที่มีมาตรการรักษาระยะห่างเพราะไม่ได้เรียนอย่างต่อเนื่องหรือไม่สามารถหางานทำได้ อย่างไรก็ดี ขอให้วัยรุ่นคำนึงถึงความปลอดภัยของชุมชนด้วย” | https://www.nst.com.my/world/world/2020/05/594400/high-school-s-korea-closed-after-student-tests-positive-covid-19 (21 May 2020)<br>https://edition.cnn.com/2020/05/21/asia/schools-reopening-asia-coronavirus-intl-hnk/index.html (21 May 2020)<br>https://www.bangkokpost.com/world/1919616/s-korea-logs-5-new-covid-cases-plans-to-reopen-schools (17 May 2020) |

| ประเทศ<br>Country | เริ่มเปิดโรงเรียน<br>Reopening | การเตรียมการก่อนเปิดเรียน<br>Preparations before reopening | มาตรการที่ใช้ระหว่างเปิดเรียน<br>Public health and social measures in schools | แหล่งที่มาของข้อมูล<br>Sources of information |
|---|---|---|---|---|
| | ตรวจหาเชื้อโควิด 19 เพื่อมุ่งควบคุมโรค โดยได้ตรวจหาเชื้อไปมากกว่า 77,000 ตัวอย่าง จากผู้ที่มีประวัติไปยังสถานบันเทิงที่เกี่ยวข้องในระหว่างวันที่ 24 เมษายน ถึง 6 พฤษภาคม ปัจจุบันยังไม่มีการยืนยันแหล่งที่มาของการแพร่เชื้อดังกล่าว แต่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขสันนิษฐานว่าน่าจะเกี่ยวข้องกับการเดินทางเข้ามาจากทวีปอเมริกาเหนือหรือยุโรป<br>- มาตรการหลังจากเกิดการระบาดครั้งใหม่ ได้แก่ การสั่งปิดผับ บาร์ และร้านคาราโอเกะ จำนวน 6,800 แห่งจากทั้งหมด 9,000 แห่ง และเลื่อนเปิดโรงเรียน | - การเรียนการสอนใช้วิธีผสมผสานระหว่าง on-line กับ on-site และใช้วิธีสลับเวลาเข้าเรียนของแต่ละชั้นเรียน (ภาคเช้า/ภาคบ่าย) กำหนดเวลาสอนในชั้นเรียนแบบยืดหยุ่น เพื่อให้สามารถรักษาระยะห่างทางกายได้ ทั้งนี้ โรงเรียนตัดสินใจโดยหารือกับภาคส่วนที่เกี่ยวข้องในระดับจังหวัด<br>-สำหรับโรงเรียนที่มีนักเรียนน้อยกว่า 60 คน และโรงเรียนการศึกษาพิเศษ จังหวัดสามารถกำหนดนโยบายได้ด้วยตนเอง<br>- กระทรวงการศึกษาธิการมีมาตรการตรวจสอบการมีไข้ของครูและนักเรียน โดยใช้ระบบการวินิจฉัยตนเองทางออนไลน์ และหากมีอุณหภูมิร่างกายเกิน 37.5 องศา | **ข้อสังเกตและบทเรียน (Observations and lessons learned)**<br>• ไม่ควรมองข้ามการป้องกันการติดเชื้อในประชากรกลุ่มวัยรุ่น (อาทิ มัธยมปลาย) เพราะเป็นกลุ่มที่มีการสัญจรเคลื่อนที่และมีแนวโน้มที่จะรวมตัวกันเป็นกลุ่มในสถานที่ที่มีคนหนาแน่นหรือเพื่อความบันเทิง หากติดเชื้อมักมีอาการไม่รุนแรง แต่สามารถแพร่เชื้อให้ผู้อื่นได้<br>• จำเป็นต้องมีแผนสำรองฉุกเฉิน (contingency plan) ในการควบคุมโรคในโรงเรียนและการเรียนการสอนในกรณีที่โรงเรียนจำเป็นต้องปิดอีกครั้งอย่างกะทันหัน เมื่อพบผู้ติดเชื้อในโรงเรียน<br>• บุคลากรในโรงเรียนทุกคนจำเป็นต้องรู้ขั้นตอนการดำเนินการเมื่อพบนักเรียนมีอาการคล้ายโควิด 19 หรือติดเชื้อโควิด 19<br>• การเปิดสถานบันเทิงควรทำต่อเมื่อสามารถรักษามาตรการด้านความปลอดภัยและควบคุมโรคได้อย่างเต็มที่ | |

| ประเทศ<br>Country | เริ่มเปิดโรงเรียน<br>Reopening | การเตรียมการก่อนเปิดเรียน<br>Preparations before reopening | มาตรการที่ใช้ระหว่างเปิดเรียน<br>Public health and social measures in schools | แหล่งที่มาของข้อมูล<br>Sources of information |
|---|---|---|---|---|
| | <br>การจัดแผงพลาสติกกั้นในโรงอาหาร และอนุญาตให้นักเรียนถอดหน้ากากได้ เฉพาะเวลารับประทานอาหารกลางวัน (เครดิตภาพ: CNN) | เซลเซียส จะไม่อนุญาตให้มาโรงเรียน<br>- มาตรการต่าง ๆ ในโรงเรียน ได้แก่ การวัดอุณหภูมิของนักเรียนและทำความสะอาดมือที่จุดแรกเข้าโรงเรียน การทำความสะอาดพื้นผิวที่สัมผัสบ่อย การรักษาระยะห่างระหว่างโต๊ะเรียน 1 เมตร การจัดให้มีปรอทวัดไข้ 1 อันต่อห้องเรียน และบางแห่งมีการติดตั้งกล้องจับความร้อน นักเรียนต้องสวมหน้ากากตลอดเวลาที่อยู่ในโรงเรียน ยกเว้น เวลารับประทานอาหาร จัดระยะห่างที่นั่งในโรงอาหาร และมีแผงพลาสติกกั้นบนโต๊ะอาหาร<br>- ในกรณีที่นักเรียนมีอาการระหว่างอยู่ในโรงเรียน กระทรวงศึกษาธิการจะร่วมมือกับหน่วยงานดับเพลิงของประเทศในการรับส่งนักเรียนจากโรงเรียนไปยังสถานบริการสุขภาพ | | |

| ประเทศ<br>Country | เริ่มเปิดโรงเรียน<br>Reopening | การเตรียมการก่อนเปิดเรียน<br>Preparations before reopening | มาตรการที่ใช้ระหว่างเปิดเรียน<br>Public health and social measures in schools | แหล่งที่มาของข้อมูล<br>Sources of information |
|---|---|---|---|---|
| | | เพื่อรับการตรวจหาเชื้อ<br>- เมื่อวันที่ 20 พฤษภาคมที่ผ่านมา โรงเรียนมัธยมปลาย จำนวน 2,277 แห่ง (ร้อยละ 96.4) เปิดเรียนแล้ว ส่วนอีก 86 แห่ง ยังไม่เปิด เนื่องจากเป็นโรงเรียนใหม่หรือมีนักเรียนที่ตรวจพบเชื้อโควิด<br> <br>นักเรียนชั้นมัธยมปลายรักษาระยะห่างในโรงเรียน<br>เครดิตภาพ: CNN | | |

| ประเทศ Country | เริ่มเปิดโรงเรียน Reopening | การเตรียมการก่อนเปิดเรียน Preparations before reopening | มาตรการที่ใช้ระหว่างเปิดเรียน Public health and social measures in schools | แหล่งที่มาของข้อมูล Sources of information |
|---|---|---|---|---|
| เยอรมันนี | - โรงเรียนประถมเปิดเรียนเด็กโตลองไปเรียนกันก่อน<br>- ครูส่งแผนมาให้พ่อแม่ทราบล่วงหน้าว่า จะเรียนกันอย่างไร เตรียมตัวอย่างไรบ้าง | - ห้องเรียน มีนักเรียนประมาณ 20 คน จะแบ่งออกเป็นกลุ่ม ๆ เรียนกันคนละห้อง เพื่อไม่ให้มีเด็กมากเกินไป ประมาณห้องละ 10-12 คน เนื่องจากให้ป.4 มาเรียนก่อน ครูก็เพียงพอที่จะสอน | - สัปดาห์ถัดมาให้ทุกชั้นเรียนมาเรียน โดยสลับวันเรียนกันไป เช่น วันจันทร์ ป.1 วันอังคาร ป.2 วันพุธ ป.3 วันพฤหัสบดี ป.4 วันศุกร์วนกลับมา ป.1 ใหม่ จันทร์ ป.2 วนไป โดยจะตัดวิชาที่ไม่จำเป็นออกไปก่อน เรียนแต่วิชาที่จำเป็นตามหลักสูตรหลัก ๆ คือ ภาษาเยอรมัน ภาษาอังกฤษ วิทยาศาสตร์ สังคม คณิตศาสตร์ ส่วนวิชาพวกดนตรี กีฬา ศาสนา เอาไว้ก่อน<br>- จากที่เคยนั่งรวมกันเป็นกลุ่มโต๊ะ ตอนนี้ให้นั่งแยกเดี่ยว ห่างกัน 1.5 เมตร<br>- เด็กจะต้องเตรียมหน้ากากมาวันละ 3 ชิ้น (โรงเรียนมีแจกให้เด็กเพิ่มอีก 1 ชิ้น เป็นการช่วยเหลือ) เด็กจะเปลี่ยนหน้ากากที่สวมทุก 1 ชม. (วันละประมาณ 3.5 ชม.) เพื่อสุขอนามัย<br>- มีกฎที่ต้องปฏิบัติร่วมกันคือ การล้างมือ ต้องล้างมือเมื่อมาถึงโรงเรียน (ในห้องเรียนมีอ่างล้างมือทุกห้อง) หลังเข้าห้องน้ำ หลังจากพักเบรค ก่อนทานอาหารเช้า และมีกฎคือ ห้ามแบ่ง / แลกอาหารทานกับเพื่อน<br>- เวลาพักเบรคสั้นลง รวมถึงพยายามไม่ให้เด็กพักตรงกัน เพราะจะทำให้เด็กมาเล่นในสนามพร้อมกันจำนวนมากเกินไป และไม่ให้เด็กๆ เล่นกันข้ามห้อง ให้เล่นเฉพาะที่เรียนห้องเดียวกันตอนนี้ (ลด contact ที่ไม่จำเป็น) แต่ | "คุณแม่ท่านหนึ่งจากเยอรมัน" อ้างอิง Facebook นายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์ https://www.facebook.com/169838760031293/posts/1160196350995524/?d=n |

| ประเทศ<br>Country | เริ่มเปิดโรงเรียน<br>Reopening | การเตรียมการก่อนเปิดเรียน<br>Preparations before reopening | มาตรการที่ใช้ระหว่างเปิดเรียน<br>Public health and social measures in schools | แหล่งที่มาของข้อมูล<br>Sources of information |
|---|---|---|---|---|
| | | | เด็กยังคุยกันโดยโดยให้รักษาระยะห่างระหว่างกัน<br>- เนื้อหาที่เรียนในช่วง 2 วันแรก วิชาวิทยาศาสตร์ หัวข้อคือ เรื่องโคโรน่า เรียนเรื่องไวรัสคืออะไร แบคทีเรียคืออะไร ไวรัสกับแบคทีเรียต่างกันอย่างไร ฯลฯ และเรียนเกี่ยวกับโคโรน่าไวรัส รวมถึงมาตรการป้องกันการระบาดของไวรัส ฯลฯ | |

# ตัวอย่างภาพกิจกรรมที่มีการดำเนินการ

ประเด็นที่น่าสนใจในต่างประเทศ

โรงเรียนประถมจีน ไอเดียเจ๋ง ให้นักเรียนใส่หมวก DIY ช่วยเว้นระยะห่าง

ประเทศจีน มีการล็อกดาวน์เมือง ทำให้โรงเรียนต้องถูกปิดนานราว 3 เดือน ล่าสุดได้เปิดเรียนอีกครั้งเมื่อสถานการณ์เริ่มดีขึ้น โดยโรงเรียนประถม Yangzheng ในทางโจว ประเทศจีน ในวันเปิดเทอมวันแรก ที่เด็กนักเรียนต้องสวมหมวกที่มีความกว้างราว 1 เมตร โดยอาจารย์ใหญ่ระบุว่า เพื่อให้นักเรียนเข้าใจและคุ้นเคยกับการเว้นระยะห่างทางสังคม Social Distancing ซึ่งหมวกแต่ละใบเป็นการ DIY (Do It by Yourself) ตามความคิดสร้างสรรค์

# ตัวอย่างภาพกิจกรรมที่มีการดำเนินการ (ต่อ)

# วิธีปฏิบัติ

## 6 ข้อปฏิบัติในสถานศึกษา รองรับสถานการณ์โควิด 19

# 1. วิธีการตรวจคัดกรองวัดไข้ (Screening)

## ขั้นตอนการตรวจคัดกรองวัดไข้หรือวัดอุณหภูมิร่างกายทางหน้าผาก

1. **ตั้งค่าการใช้งานเป็นโหมดการวัดอุณหภูมิร่างกาย (Body Temperature)** ปกติเครื่องวัดอุณหภูมิหน้าผาก มีอย่างน้อย 2 โหมด คือ โหมดการวัดอุณหภูมิพื้นผิว (Surface Temperature) ใช้วัดอุณหภูมิวัตถุทั่วไป เช่น ขวดนม หรืออาหาร และโหมดการวัดอุณหภูมิร่างกาย ใช้วัดอุณหภูมิผิวหนัง แล้วแสดงค่าเป็นอุณหภูมิร่างกาย
2. **วัดอุณหภูมิ** โดยชี้เครื่องวัดอุณหภูมิไปที่หน้าผาก หรือบริเวณที่ผู้ผลิตแนะนำ ให้มีระยะห่างจากผิวหนังตามที่ผู้ผลิตแนะนำ โดยทั่วไปมีระยะห่างไม่เกิน 15 เซนติเมตร (บางรุ่นอาจต้องสัมผัสกับผิวหนัง) จากนั้นกดปุ่มบันทึกผลการวัด โดยขณะทำการวัด ไม่ควรส่ายมือไปมาบนผิวหนังบริเวณที่ทำ การวัด ไม่ควรมีวัตถุอื่นใดบัง เช่น เส้นผม หมวก หน้ากาก หรือเหงื่อ
3. **อ่านค่าผลการวัด** เมื่อมีสัญญาณเสียง หรือสัญลักษณ์ที่แสดงว่าทำการวัดเสร็จสิ้น ควรทำการวัดอย่างน้อย 3 ครั้ง หากผลการวัดไม่เท่ากัน ให้ใช้ค่ามากที่สุด หากสงสัยในผลการวัด ควรทำการวัดซ้ำด้วยเครื่องวัดอุณหภูมิทางการแพทย์ชนิดอื่นๆ เช่น เครื่องวัดอุณหภูมิแบบอินฟาเรดในช่องหู (Infrared Ear Thermometers)

**ข้อควรระวัง**

- ศึกษาคู่มือการใช้งานเครื่องวัดอุณหภูมิก่อนการใช้งาน
- เครื่องวัดอุณหภูมิผิวหนังควรอยู่ในสภาวะแวดล้อมของพื้นที่ทำการวัดไม่น้อยกว่า 30 นาที เพื่อให้อุณหภูมิของเครื่องวัดฯเท่ากับอุณหภูมิแวดล้อม
- ไม่ควรสัมผัสหรือหายใจบนเลนส์ของหัววัด หากมีสิ่งสกปรกบนเลนส์ให้ใช้ผ้านุ่มแห้ง หรือสำลีพันก้านไม้ ทำความสะอาด ไม่ควรเช็ดด้วยกระกาษทิชชู่
- ผู้ถูกวัดควรอยู่ในบริเวณที่ทำการวัดอย่างน้อย 5 นาที ก่อนการวัด ไม่ควรออกกำลังกายหรืออาบน้ำ ก่อนถูกวัดอุณภูมิเป็นเวลาอย่างน้อย 30 นาที การถือเครื่องวัดอุณหภูมิหน้าผากเป็นเวลานานมีผลให้อุณหภูมิภายในของเครื่องวัดสูงขึ้น และจะส่งผลการวัดอุณหภูมิร่างกายผิดพลาด
- อุณหภูมิร่างกายขึ้นอยู่กับ การเผาผลาญพลังงานของแต่ละคน เสื้อผ้าที่สวมใสขณะทำการวัด อุณหภูมิแวดล้อม กิจกรรมที่ทำ

ผู้ที่มีประวัติ มีไข้ หรือวัดอุณหภูมิกายได้ ตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียส ขึ้นไป ร่วมกับอาการทางเดินหายใจอย่างใดอย่างหนึ่ง (มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส) และมีประวัติสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยยืนยัน ในช่วง 14 วันก่อนมีอาการ ถือว่า เป็นกลุ่มเสี่ยง ต้องรีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อดำเนินการต่อไป

## 2. วิธีการสวมหน้ากาก (Mask)

- **มารู้จักหน้ากาก**
  - หน้ากากผ้า สำหรับบุคคลทั่วไปที่ไม่ป่วย
  - หน้ากากอนามัย สำหรับผู้ป่วยที่มีการไอ จาม เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อที่ออกมากับน้ำมูก น้ำลาย
  - หน้ากาก N95 สำหรับบุคลากรทางการแพทย์ที่ดูแลผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด
- **สวมหน้ากาก เมื่อใด**
  - เมื่อออกจากบ้านทุกครั้ง
  - ไปในสถานที่ต่างๆ ที่มีคนจำนวนมาก คนแออัด แหล่งชุมชน หรือพื้นที่เสี่ยง เช่น สถานศึกษา ตลาด ห้างสรรพสินค้า ชุมชนแออัด
- **วิธีการสวมหน้ากาก**
  - กรณีหน้ากากผ้า : ใช้มือจับสายยางยืดคล้องใบหูทั้ง 2 ข้าง จับขอบหน้ากากให้คลุมจมูกและปาก จัดให้กระชับพอดี
  - กรณีหน้ากากอนามัย : เอาด้านสีเขียวเข้มออกด้านนอก และขดลวดอยู่ด้านบนสันจมูก จับขอบหน้ากากให้คลุมจมูกและปาก จัดให้กระชับพอดี
- **วิธีการถอดหน้ากาก**
  - กรณีหน้ากากผ้า ถอดเก็บชั่วคราวนำมาใส่ใหม่ เช่น ช่วงพักกินอาหาร ช่วงแปรงฟัน
    -ใช้มือจับสายยางยืดถอดออกจากใบหู 2 ข้าง
    -จับขอบหน้ากาก พับครึ่งและพับทบ (โดยไม่สัมผัสด้านนอกหรือด้านในของหน้ากาก)
    -เก็บใส่ถุงพลาสติกปากกว้าง พับปากถุงปิดชั่วคราว
  - กรณีหน้ากากอนามัย ถอดแล้วทิ้ง
    -ใช้มือจับสายยางยืดถอดออกจากใบหู 2 ข้าง
    -จับขอบหน้ากาก พับครึ่งและพับทบ (โดยไม่สัมผัสด้านนอกหรือด้านในของหน้ากาก)
    -หย่อนใส่ถุงพลาสติกปากกว้าง ปิดสนิทก่อนทิ้ง แล้วทิ้งในถังขยะที่มีฝาปิด

**หมายเหตุ** หลังถอดหน้ากากทุกครั้ง ต้องล้างมือด้วยสบู่และน้ำสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์

## 3. วิธีการล้างมือ (Hand wash)

- ล้างมือ ป้องกันโควิด 19 ได้อย่างไร
    - ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่และน้ำ หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ทำความสะอาดมือ
- ล้างมือ เมื่อใด
    - ก่อนกินอาหาร
    - ก่อน - หลังปรุงอาหาร
    - ก่อนสัมผัสใบหน้า
    - หลังเล่นกับเพื่อน
    - หลังไอ จาม
    - หลังออกจากห้องส้วม
    - หลังสัมผัสสัตว์เลี้ยง
    - เมื่อมาถึงบ้าน
    - เมื่อคิดว่ามือสกปรก

- วิธีล้างมือ 7 ขั้นตอน
    1. ฝ่ามือถูกัน
    2. ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูซอกนิ้ว
    3. ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูซอกนิ้ว
    4. หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ
    5. ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ
    6. ปลายนิ้วมือถูฝ่ามือ
    7. ถูรอบข้อมือ

# วิธีการทำเจลล้างมือ

โรงเรียนอาจทำเจลล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ที่มีประสิทธิภาพได้เอง โดยหาซื้อวัตถุดิบจากร้านขายเคมีภัณฑ์หรือร้านขายยาขององค์การเภสัชกรรม สามารถทำเองได้จาก 5 สูตร ดังนี้

**สูตรที่ 1 ดัดแปลงจากองค์การอนามัยโลก**

<u>วิธีทำ</u>

- นำเอทิลแอลกอฮอล์ (ethyl alcohol 95% v/v) 833.3 มิลลิลิตร ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ (hydrogen peroxide 3%) 41.7 มิลลิลิตร และกลีเซอรีน (Glycerin 98%) 14.5 มิลลิลิตร ผสมให้เข้ากันในภาชนะที่มีปริมาตรบอกขนาด 1000 มิลลิลิตร แล้วเติมน้ำกลั่นหรือน้ำต้มสุกที่ทิ้งให้เย็นแล้ว จนครบ 1000 มิลลิลิตร คนเบา ๆ ให้เข้ากัน

**สูตรที่ 2 จากองค์การอนามัยโลก**

<u>วิธีทำ</u>

- นำไอโซโพรพิลแอลกอฮอล์ (isopropyl alcohol 75% v/v) 751.5 มิลลิลิตร ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ (Hydrogen peroxide 3%) 41.7 มิลลิลิตร และกลีเซอรีน (Glycerin 98%) 14.5 มิลลิลิตร ผสมให้เข้ากันในภาชนะที่มีปริมาตรบอกขนาด 1000 มิลลิลิตร แล้วเติมน้ำกลั่นหรือน้ำต้มสุกที่ทิ้งให้เย็นแล้ว จนครบ 1000 มิลลิลิตร คนเบา ๆ ให้เข้ากัน

**สูตรที่ 3 จากกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์**

<u>วิธีทำ</u>

- เทคาโบพอล 940 (Carbopol 940) จำนวน 2.5 กรัม ลงในน้ำร้อน 142.75 กรัม คนให้สม่ำเสมอจนละลายหมด ก่อนจะปล่อยให้พองตัวเต็มที่ แล้วเติมเอทิลแอลกอฮอล์ (ethyl alcohol 95% v/v) 350 กรัม คนไปเรื่อย ๆ ให้เข้ากัน จากนั้นเติมไตรเอทาโนลามีน (triethanolamine) 1.75 กรัม เพื่อปรับความเป็นกรดด่าง เติมกลีเซอรีน (glycerin) 3 กรัม เพื่อช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิว คนส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน จะได้แอลกอฮอล์เจลประมาณ 500 กรัม

**สูตรที่ 4**

<u>วิธีทำ</u>

- นำเอทิลแอลกอฮอล์ (ethyl alcohol 95% v/v) 75 มิลลิลิตร ผสมกับกลีเซอรีน (glycerin) 5 มิลลิลิตร และน้ำสะอาด 20 มิลลิลิตร คนส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน

**สูตรที่ 5 สูตรกรมอนามัย**

<u>ส่วนประกอบ</u> ในการทำเจลแอลกอฮอล์ 1 ลิตร

| | | |
|---|---|---|
| 1. คาร์โบพอล | 4 | กรัม |
| 2. ไตรโคลซาน | 1.2 | กรัม |
| 3. ไตรเอททาโนลามีน | 9.6 | มิลลิลิตร |
| 4. แอลกอฮอล์ 95% | 740 | มิลลิลิตร |
| 5. น้ำกลั่นหรือน้ำสะอาด | 260 | มิลลิลิตร |
| 6. สีผสมอาหารและหัวน้ำหอม | | |

## <u>วิธีทำ</u>

1. ตวงน้ำกลั่น 200 มิลลิลิตร ลงในถ้วยตวงขนาด 1 ลิตร
   - แบ่งน้ำ 150 มิลลิลิตรไปต้มให้ร้อน
   - เทน้ำร้อนลงไปในน้ำกลั่นที่เหลือ
   - ค่อย ๆ เทคาร์โบพอลลงไปที่ละนิด
   - ปั่นให้คาร์โบพอลละลาย
   - เทคาร์โบพอลจนหมด
   - ปั่นต่อจนคาร์โบพอลละลายหมด
   - กรองส่วนผสมที่ได้โดยใช้ตะแกรงกรอง
2. ตวงน้ำกลั่น 60 มิลลิลิตรลงในถ้วยตวงขนาด 100 มิลลิลิตร
   - เติมไตรเอททาโนลามีนลงไป 9.6 มิลลิลิตร
3. ตวงแอลกอฮอล์ 95 % 740 มิลลิลิตร ลงในถ้วยตวงขนาด 1 ลิตร
   - เติมไตรโคลซานลงไป 1.2 กรัม
4. นำส่วนผสมข้อ 3 เทลงไปในส่วนผสมข้อ 1
5. ปรับสีและแต่งกลิ่นตามต้องการ
6. ค่อย ๆ เทส่วนผสมข้อ 2 ลงไปในส่วนผสมข้อ 4 พร้อมกวนให้ส่วนผสมเข้ากัน
   - น้ำไปใส่เครื่องบรรจุเจล
   - บรรจุลงขวดตามต้องการ

# 4. การเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing)

การเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) เป็นการลดปฏิสัมพันธ์ใกล้ชิดระหว่างตัวเรากับบุคคลอื่น หรือลดการแพร่ระบาดของเชื้อที่ติดต่อทางละอองฝอยหรือการสัมผัส โดยการยืนหรือนั่งห่างกันอย่างน้อย 1 - 2 เมตร งดกิจกรรมที่มีการชุมนุม รวมถึงหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้อื่น เช่น การจับมือ หรือโอบกอด รวมถึงไม่อยู่รวมกันหนาแน่นจำนวนมาก ไม่พบปะสังสรรค์ ลดการไปในสถานที่สาธารณะ ลดการให้บริการที่ไม่จำเป็น ลดกิจกรรมที่มีคนหนาแน่น การเว้นระยะห่างทางสังคมเป็นมาตรการทางสาธารณสุข ช่วยลดอัตราความเสี่ยงในการสัมผัสโรค ป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อและลดปริมาณผู้ติดเชื้อ

**การเว้นระยะห่างทางสังคม แบ่งเป็น 3 ระดับ**

**1.ระดับบุคคล** โดยเฉพาะเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 5 ปี กลุ่มผู้สูงอายุ และกลุ่มผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว ควรต้องระมัดระวังในการป้องกันตัวเอง ไม่ควรเดินออกจากที่พักอาศัย เนื่องจากเป็นกลุ่มที่มีภูมิคุ้มกันค่อนข้างต่ำ อาจทำให้ติดเชื้อได้ง่ายกว่ากลุ่มอื่นๆ และให้งดกิจกรรมในชุมชน โดยยึดหลัก 3 ล (ลด เลี่ยง ดูแล)และเว้นระยะห่างจากผู้อื่น 1 – 2 เมตร เพราะเชื้อไวรัสสามารถติดต่อผ่านละอองขนาดเล็กที่มาจากการไอหรือจามได้ รวมทั้งหลีกเลี่ยงการรวมตัวของคนหมู่มาก หลีกเลี่ยงการใช้ขนส่งสาธารณะ ไม่เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ลดการออกไปนอกบ้านโดยไม่จำเป็น เช่น การไปงานเลี้ยงสังสรรค์ หรือการไปจ่ายตลาด อาจปรับให้น้อยที่สุดสัปดาห์ละ 1 – 2 วัน

**2.ระดับองค์กร** ควรมีมาตรการเหลื่อมเวลาทำงาน หรือการทำงานที่บ้าน (Work from home) เป็นวิธีที่ช่วยลดความเสี่ยงในการติดเชื้อและการแพร่เชื้อจากการเดินทางด้วยขนส่งสาธารณะที่มีความแออัดในช่วงชั่วโมงเร่งด่วน เป็นการป้องกันการแพร่เชื้อทั้งภายในและภายนอกที่ทำงานได้ ด้วยการอยู่ที่บ้าน ทำความสะอาดบ้าน และไม่นำเชื้อโรคเข้าบ้าน และสำหรับผู้ที่ต้องเดินทางออกจากบ้านเป็นประจำ เมื่อกลับเข้าบ้านควรล้างมือทันที หลังจากนั้นควรเปลี่ยนชุดอาบน้ำชำระร่างกาย และแยกซักเสื้อผ้าที่สวมใส่ในวันนั้นด้วย

**3.ระดับชุมชน** การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ควรลดหรืองดกิจกรรมต่าง ๆ หรือหากไม่สามารถงดหรือเลื่อนได้ เช่น งานศพ ควรลดจำนวนของผู้ที่มาร่วมงาน จัดเก้าอี้ หรือสถานที่ให้อยู่ห่างกันพอสมควร และจัดพื้นที่สำหรับล้างมือหรือเจลแอลกอฮอล์ให้ผู้ที่มาร่วมงาน โดยทุกคนต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย รวมทั้งพยายามให้ช่วงเวลาที่จัดงานให้สั้นที่สุดเท่าที่จำเป็น และลดกิจกรรมที่อาจมีการสัมผัสระหว่างกันลง ส่วนสถานที่ที่ยังเปิดบริการ เช่น สถานีขนส่ง ขนส่งสาธารณะ ตลาด ผู้ดูแลสถานที่เหล่านี้ควรปฏิบัติตามแนวทางสุขาภิบาลและอนามัยสิ่งแวดล้อมอย่างเคร่งครัด เพื่อให้ประชาชนเว้นระยะห่างระหว่างตัวเองและผู้อื่น

**แนวปฏิบัติการเว้นระยะห่างจากสังคม (Social distancing) ในสถานศึกษา**

1. ให้จัดเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1 - 2 เมตร เช่น ห้องเรียน ห้องเรียนร่วม ห้องพักครู หรือสถานที่ต่าง ๆ ในสถานศึกษา ต้องจัดระบบระเบียบในการนั่ง การยืน เข้าแถวต่อคิว การเดิน การเล่น อย่างเคร่งครัด
2. หลีกเลี่ยงการทักทายที่มีการสัมผัสร่างกายและใกล้ชิดกับผู้อื่น เช่น จับมือ กอด หอมแก้ม
3. ส่งเสริมให้กินอาหารจานเดียวหรืออาหารแบบกล่อง ไม่รับประทานร่วมกัน หากจำเป็นต้องกินร่วมกันต้องใช้ช้อนส่วนตัว ต้องนั่งเว้นระยะห่างกัน ระหว่างโต๊ะระหว่างบุคคล โดยจัดโต๊ะจัดเก้าอี้ เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1-2 เมตร และกำหนดจุดตำแหน่งมีสัญลักษณ์ที่นั่งโต๊ะอาหาร *ถือว่าเป็นระยะที่ปลอดภัย*และลดการแพร่กระจายเชื้อ

# 5. การทำความสะอาด (Cleaning)

**วิธีการทำความสะอาด มีหลักปฏิบัติ ดังนี้**

**1. จัดเตรียมอุปกรณ์ทำความสะอาดอย่างเพียงพอ** ได้แก่ น้ำยาทำความสะอาดหรือน้ำยาฟอกขาว อุปกรณ์การตวง ถุงขยะ ถังน้ำ ไม้ถูพื้น ผ้าเช็ดทำความสะอาด อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลที่เหมาะสมกับการปฏิบัติงาน อาทิ ถุงมือ หน้ากากผ้า เสื้อผ้าที่จะนำมาเปลี่ยนหลังทำความสะอาด

**2. เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดพื้นผิวที่เหมาะสม**

- กรณีสิ่งของอุปกรณ์เครื่องใช้ แนะนำให้ใช้แอลกอฮอล์ 70% หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5% ในการเช็ดทำความสะอาด
- กรณีเป็นพื้นที่ขนาดใหญ่ เช่น พื้นห้อง แนะนำให้ใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของโซเดียมไฮโปคลอไรท์ 0.1% (น้ำยาซักผ้าขาว) หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5%
- ตรวจสอบคุณลักษณะของน้ำยาทำความสะอาดบนฉลากข้างขวดผลิตภัณฑ์ วันหมดอายุ รวมถึงพิจารณาการเลือกใช้น้ำยา ขึ้นอยู่กับชนิดพื้นผิววัสดุ เช่น โลหะ หนัง พลาสติก

**3. เตรียมน้ำยาทำความสะอาดเพื่อฆ่าเชื้อตามคำแนะนำของผลิตภัณฑ์**

**4. สื่อสารให้ความรู้ขั้นตอนการทำความสะอาดที่ถูกต้องและเหมาะสม**

**ข้อควรระวัง**

- สารที่ใช้ฆ่าเชื้อ ส่วนใหญ่เป็นชนิดสารฟอกขาว อาจก่อให้เกิดการระคายเคืองผิวหนัง เนื้อเยื่ออ่อน ควรระวังไม่ให้เข้าตาหรือสัมผัสโดยตรง
- หลีกเลี่ยงการใช้สเปรย์ฉีดพ่นเพื่อฆ่าเชื้อ เนื่องจากอาจทำให้เกิดการแพร่กระจายของเชื้อโรค
- ไม่ควรผสมน้ำยาฟอกขาวกับสารทำความสะอาดอื่นที่มีส่วนผสมของแอมโมเนีย
- ไม่ควรนำถุงมือไปใช้ในการทำกิจกรรมประเภทอื่น ๆ ใช้เฉพาะการทำความสะอาดเท่านั้นเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อ
- หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสบริเวณใบหน้า ตา จมูก และปาก ขณะสวมถุงมือและระหว่างการทำความสะอาด

# 6.การลดความแออัด (Reducing)

1. หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมที่มีการรวมตัวกันจำนวนมาก เช่น กีฬาสี ค่ายลูกเสือ
2. ลดระยะเวลาในการทำกิจกรรมให้สั้นลงเท่าที่จำเป็น
3. จำกัดจำนวนนักเรียนในการทำกิจกรรรมร่วมกันและมีการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล
4. หลีกเลี่ยงการไปในสถานที่แออัดหรือแหล่งชุมชนหรือพื้นที่เสี่ยง

# รายชื่อคณะทำงาน

## คณะทำงานวิชาการหลัก

1. **รศ.แพทย์หญิงลัดดา เหมาะสุวรรณ**
   ประธานศูนย์ข้อมูลและวิจัย
   ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย และ
   คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
2. **แพทย์หญิงสุธาทิพย เอมเปรมศิลป์**
   ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
   โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
3. **นางรัตนาภรณ์ อิงแฮม**
   ผู้แทนสำนักงานผู้แทนองค์การอนามัยโลกประจำประเทศ
4. **นางณภัทร พิศาลบุตร**
   เจ้าหน้าที่สื่อสารเพื่อการพัฒนาองค์การยูนิเซฟประเทศไทย
5. **นายรังสรรค์ วิบูลอุปถัมภ์**
   Education officer องค์การยูนิเซฟประเทศไทย
6. **นายแพทย์กิตติพงศ์ แซ่เจ็ง**
   ผู้ทรงคุณวุฒิด้านส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
7. **ทันตแพทย์หญิงปิยะดา ประเสริฐสม**
   ผู้อำนวยการสำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย
8. **ทันตแพทย์หญิงจิราพร ขีดดี**
   ทันตแพทย์เชี่ยวชาญ สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย
9. **นางอังศณา ฤทธิ์อยู่**
   นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
   สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย
10. **นางสาวชนิกา โรจน์สกุลพานิช**
    นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
    สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย
11. **นางสาวปาจรียภัทร นาควารี**
    นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
    สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย
12. **นางพรวิภา ดาวดวง**
    นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ
    สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
13. **นางสาวใจรัก ลอยสงเคราะห์**
    นักโภชนาการปฏิบัติการ
    สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
14. **นางสาวนฤมล ธนเจริญวัชร**
    นักโภชนาการปฏิบัติการ
    สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
15. **นางณีรนุช อาภาจรัส**
    นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
    สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย
16. **นางสาวปาริชาติ จำนงการ**
    นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
    สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย
17. **นางสาวพรเพชร ศักดิ์ศิริชัยศิลป์**
    นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
    สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย
18. **นางสาวเอมอร ขันมี**
    นักวิชาการสาธารณสุข
    สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย
19. **แพทย์หญิงธนาวดี ตันติทวีวัฒน์**
    นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ
    กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค
20. **นางสาวณิชาภัทร คูกิติรัตน์**
    นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
    กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค
21. **นางสุชาดา เกิดมงคลการ**
    นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
    กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค
22. **แพทย์หญิงดุษฎี จึงศิรกุลวิทย์**
    ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
    กรมสุขภาพจิต
23. **แพทย์หญิงศุทรา เอื้ออภิสิทธิ์วงศ์**
    สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
    กรมสุขภาพจิต
24. **นายยุทธพงษ์ ขวัญชื้น**
    นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
    กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
25. **นางสาวขนิษฐา ระโหฐาน**
    นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
    กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
26. **นางปนัดดา จั่นผ่อง**
    นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
    สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
27. **นางสาวอัญชุลี อ่อนศรี**
    นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
    สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
28. **นางสาววัลนิภา ชัณยะมาตร์**
    นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
    สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
29. **นางสาวคัทลียา โสดาปัดชา**
    นักวิชาการสาธารณสุข
    สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

กรมอนามัย

CLEAN Together

คนไทย**รวมพลัง**ป้องกันโรค

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

https://bit.do/schoolcovid-19