



คู่มือการจัดการโรงเรียน รับมือโควิด-19



คู่มือการจัดการโรงเรียน รับมือโควิด-19

คู่มือการจัดการโรงเรียน รับมือโควิด-19



ดาวน์โหลดคู่มือได้ที่นี้

พิมพ์ครั้งแรก พฤษภาคม 2563

เรียบเรียง นางจงกลณี วิทยารุ่งเรืองศรี ผู้จัดการโครงการเด็กไทยแถมใส่
นางสาวภมรศรี แดงชัย นักบริหารการเรียนรู้ชำนาญการ (สสส.)

บรรณาธิการ ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม ผู้ช่วยผู้จัดการและรักษาการผู้อำนวยการ
สำนักสร้างเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ (สสส.)
นางเบญจมาภรณ์ ลิมปิษเฐียร ผู้ช่วยผู้จัดการและรักษาการผู้อำนวยการ
ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ (สสส.)

ออกแบบ บริษัท บิ๊กเด็นซ์ สตูดิโอ จำกัด

พิมพ์ที่ บริษัท สหมิตรพรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิง จำกัด

โดยความร่วมมือของ

- มูลนิธิสร้างเสริมวิถีบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ (มอส.)
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- กรมอนามัยและกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.)
- คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สนับสนุนข้อมูลวิชาการจากองค์การยูนิเซฟและองค์การอนามัยโลก

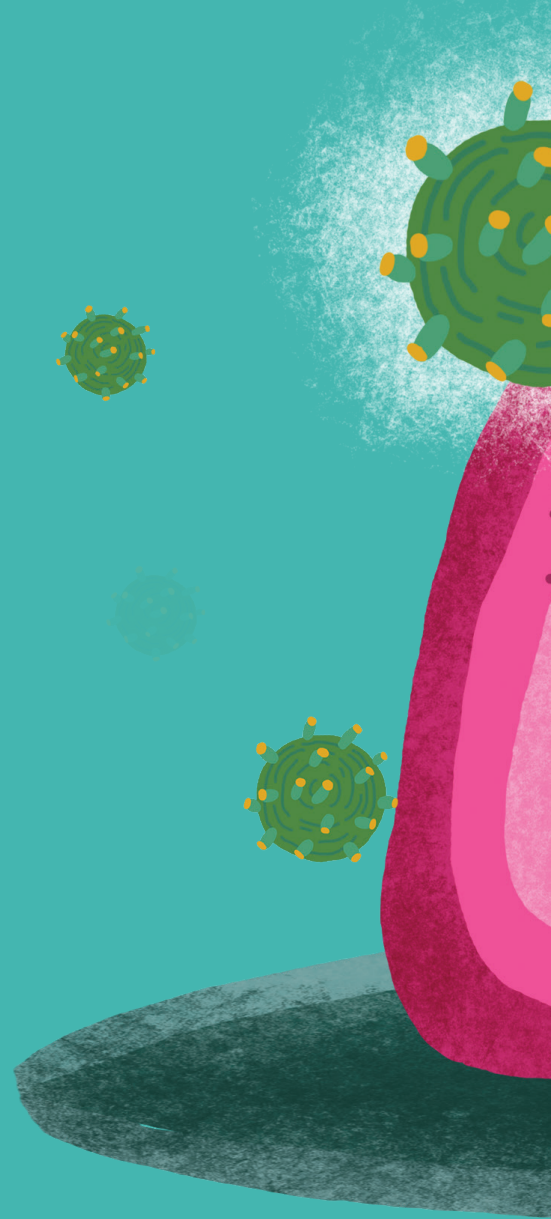


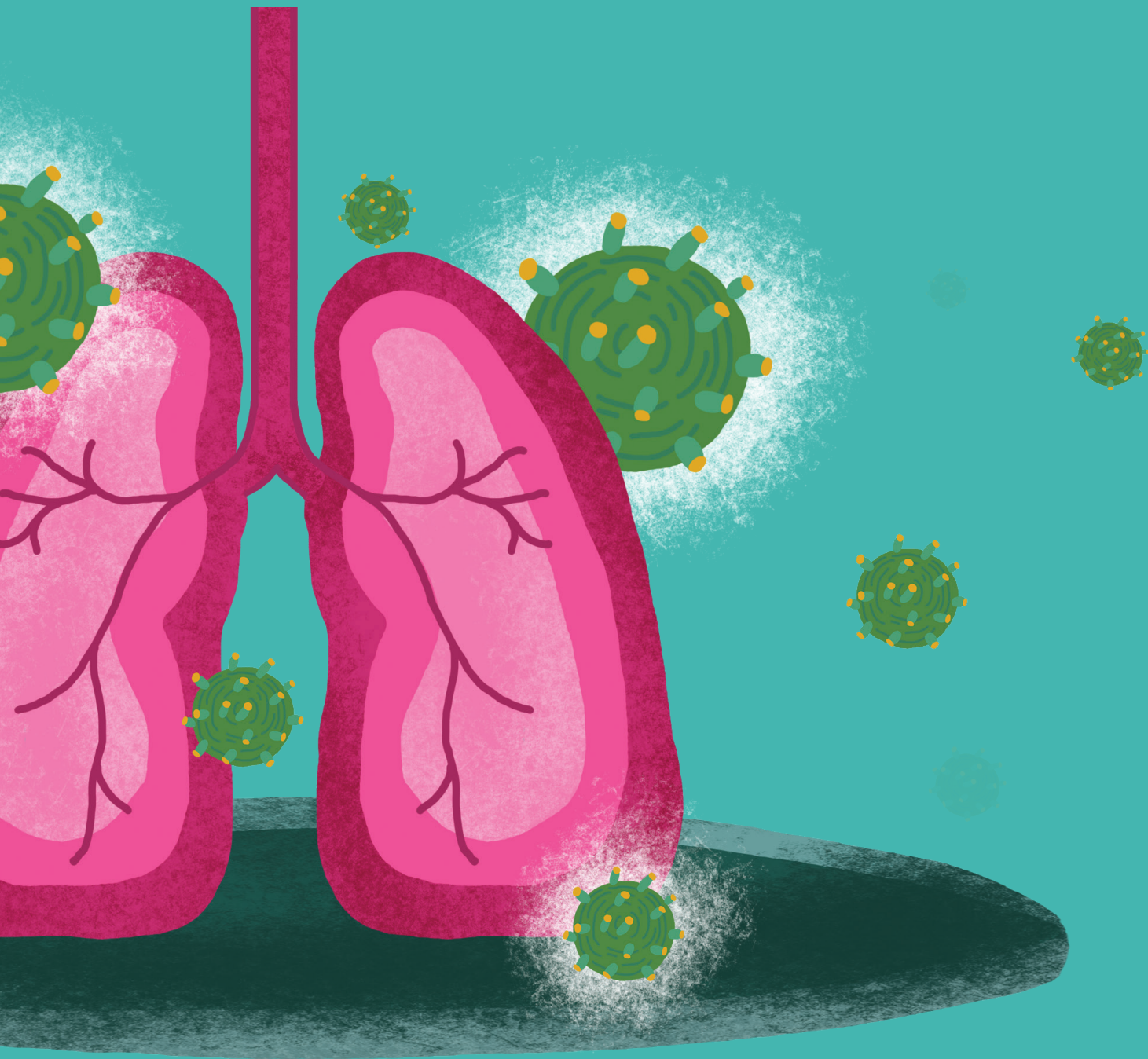
สารบัญ

หมวดที่ 1 ความรู้เรื่องโรคโควิด-19	6
• ทำความรู้จักโควิด-19	8
• สัญญาณและอาการของโควิด-19	9
• โควิด-19 ติดได้จาก 3 รู	10
• ใครมีความเสี่ยงมากที่สุด	10
• การป้องกันและหยุดยั้งการแพร่กระจายของโควิด-19	11
• เมื่อต้องกักตัว 14 วัน	12
• ทำความเข้าใจเส้นทางการรักษาโควิด-19	14
หมวดที่ 2 ข้อปฏิบัติด้านสุขอนามัย สิ่งแวดล้อม และสังคม	16
• ระยะเวลาเตรียมการก่อนเปิดเรียน	19
• ข้อควรปฏิบัติสำหรับโรงเรียนในสถานการณ์โควิด-19	22
• คำแนะนำสำหรับผู้บริหาร เจ้าของโรงเรียน	22
• คำแนะนำสำหรับผู้บริหารโรงเรียน ครู และบุคลากร	28
• คำแนะนำสำหรับนักเรียน	30
• คำแนะนำสำหรับผู้ปกครอง ผู้ดูแลเด็ก	32
• ระบบคัดกรองในโรงเรียน	34
หมวดที่ 3 การให้สุขศึกษาในโรงเรียน	40
• เทคนิคการล้างมือให้ห่างไกลโควิด-19	42
• แนวทางการให้สุขศึกษาในแต่ละระดับชั้น	43
• การจัดการสอนสุขศึกษาด้านสุขภาพจิตในสถานการณ์โควิด-19	48
• แนวทางให้สุขศึกษาสำหรับแม่ครัวและผู้สัมผัสอาหาร	53
หมวดที่ 4 อนามัยสิ่งแวดล้อม	56
• จัดให้มีการดูแลความสะอาดห้องส้วมและอ่างล้างมือ	58
• การดูแลอาคารสถานที่ สนามเด็กเล่น	59
• ความสะอาดของรถรับ-ส่งนักเรียน	59

หมวดที่ 1

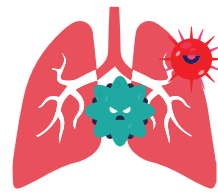
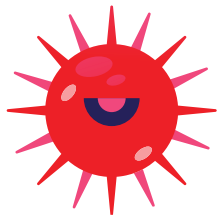
ความรู้
เรื่องโรคโควิด-19





✦ + **ทำความรู้จักโควิด-19**

ไวรัสโคโรนา 2019 หรือโควิด-19 (COVID-19 : CO = corona, VI = virus, D = Disease) เป็นเชื้อไวรัสที่สามารถก่อให้เกิดโรคทางเดินหายใจ หลังติดเชื้ออาจไม่มีอาการ หรืออาจมีอาการตั้งแต่ไม่รุนแรง คือคล้ายกับไข้หวัดธรรมดา หรืออาจก่อให้เกิดอาการรุนแรงเป็นปอดอักเสบและเสียชีวิตได้

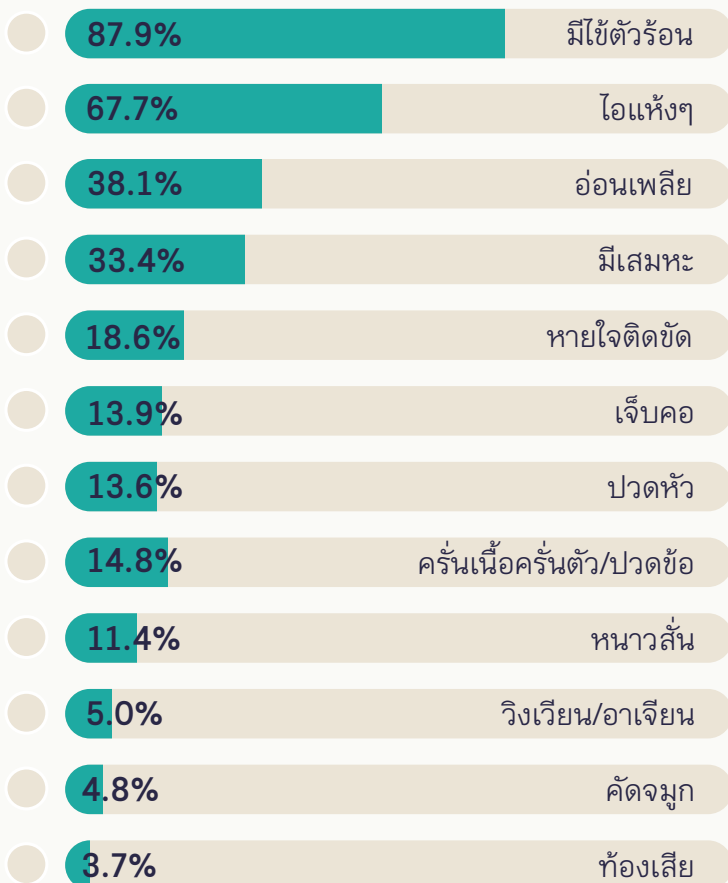


✦ + สัญญาณและอาการของโควิด-19

อาจมีไข้ ไอ และหายใจหอบสั้นถี่ๆ ในผู้ป่วยรายที่รุนแรงจะพบการติดเชื้อที่อาจทำให้เกิดโรคปอดบวมหรือหายใจลำบากและอาจถึงแก่ชีวิตได้ อาการเริ่มต้นจะมีลักษณะคล้ายกับไข้หวัดใหญ่ (Influenza) หรือไข้หวัดธรรมดา (Common cold)



ติดโควิดหรือเปล่า เช็กสัญญาณและอาการได้ดังนี้



วันที่ติดเชื้อ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
ผู้ป่วยในกลุ่มนี้แสดงอาการภายใน 14 วัน โดยเฉลี่ยแล้วเริ่มมีอาการในวันที่ 5 และ 6

เมื่อไหร่ ควรไปหาหมอ

มีอาการไข้

อุณหภูมิสูงกว่า 37.5°C
ตัวร้อน ปวดเนื้อปวดตัว
หนาวสั่น



มีอาการระบบ ทางเดินหายใจ

ไอ จาม เจ็บคอ มีน้ำมูก
หายใจลำบาก

- ให้ไปพบแพทย์ โดยแจ้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ หรือแจ้ง 1669 เพื่อประสานการรับตัว
- ไม่ใช้รถสาธารณะในการเดินทาง โดยสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา

✚ ✚ ✚ โควิด-19 ติดได้จาก 3 รู

โควิด-19 สามารถติดต่อผ่านทางสัมผัสโดยตรงกับละอองของสารคัดหลั่งจากระบบทางเดินหายใจ และน้ำลายของผู้ติดเชื้อ เช่น ไอ จาม น้ำมูก น้ำลาย และยังสามารถแพร่เชื้อจากบุคคลหนึ่งไปสู่บุคคลอื่นได้ จากการสัมผัสพื้นผิวที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัส ซึ่งเชื้อมีชีวิตอยู่บนพื้นผิวต่างๆ หลายชั่วโมง เมื่อมือไปสัมผัสเชื้อจะเข้าสู่ร่างกายใน 3 ช่องทาง คือ รูน้ำตา รูจมูก และรูปาก ลงสู่ลำคอ ทางเดินหายใจ และลงสู่ปอดในที่สุด

รูน้ำตา



ไม่ขยี้ตา ดวงตามีช่องท่อระบายน้ำตาที่เชื้อโรคสามารถผ่านเข้าไปได้

รูจมูก



ไม่แคะจมูก เชื้อโรคสามารถเข้าทางโพรงจมูกสู่ทางเดินหายใจได้

รูปาก



ไม่จับปาก ปากเป็นช่องร่วมที่เชื้อโรคสามารถเข้าสู่ทางเดินหายใจต่อไป

ใครมีความเสี่ยงมากที่สุด

กลุ่มเสี่ยงโดยตรงที่อาจสัมผัสกับเชื้อ



เพิ่งกลับจากพื้นที่เสี่ยง



สัมผัสใกล้ชิด ผู้ป่วยสงสัยติดเชื้อ

แยกตัวเพื่อสังเกตอาการ
ณ ที่พัก 14 วัน

กลุ่มเสี่ยงที่ต้องระวัง หากติดเชื้อ อาจมีอาการรุนแรง



ผู้สูงอายุ 70 ปีขึ้นไป



ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจ หรือภูมิแพ้



เด็กเล็กต่ำกว่า 5 ปี



อยู่บ้าน หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด



ล้างมือบ่อยๆ รักษา 3 รู

“ตา จมูก ปาก”



เว้นระยะการใกล้ชิด 2 เมตร

และสวมหน้ากากผ้า



การป้องกันและหยุดยั้งการแพร่กระจายของโควิด-19



มาตรการทางสาธารณสุขทั้งด้านสุขอนามัยส่วนบุคคลและอนามัยสิ่งแวดล้อม เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการชะลอการแพร่กระจายของเชื้อโรค เพื่อใช้เป็นมาตรการป้องกันโรคในชีวิตประจำวันของทุกคน จึงมีคำแนะนำดังนี้

- + อยู่บ้านหรือในที่พักเมื่อเจ็บป่วย
- + ปิดปากและจมูกโดยใช้กระดาษทิชชู หรือในกรณีที่ไม่ได้ครอบง้อคอของตนเองเพื่อป้องกันการฟุ้งกระจายของน้ำมูกและน้ำลาย และให้กำจัดกระดาษทิชชูที่ใช้แล้วทิ้ง

ทันที โดยใส่ถุงปิดมิดชิดเพราะเป็นขยะติดเชื้อ แล้วล้างมือและข้อศอกด้วยน้ำและสบู่ทันที

- + ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่และน้ำสะอาด หากไม่สะดวกให้ล้างด้วยเจลแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อ
- + ทำความสะอาดพื้นผิวและวัตถุที่สัมผัสบ่อยๆ ด้วยน้ำสบู่ น้ำยาฆ่าเชื้อ และน้ำ
- + สามารถเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการป้องกันและลดการแพร่เชื้อโควิด-19 จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขประจำท้องถิ่น



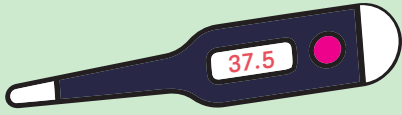
การรักษาผู้ป่วยติดเชื้อโควิด-19

ปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนสำหรับใช้ป้องกันหรือยารักษาโควิด-19 อย่างไรก็ตามอาการหลายอย่างสามารถรักษาได้ หากได้รับการดูแลตั้งแต่เนิ่นๆ จากผู้ให้บริการด้านสุขภาพและแพทย์

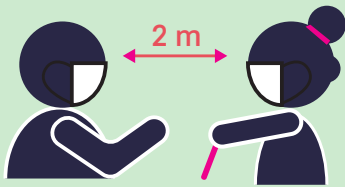


เมื่อต้องกักตัว 14 วัน

ข้อปฏิบัติสำหรับผู้ที่ต้องกักตัว
กรณีอยู่ร่วมกับครอบครัว / พักร่วมกับผู้อื่น



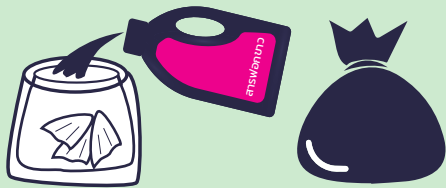
วัดอุณหภูมิทุกวัน ต้องไม่เกิน
37.5 องศาเซลเซียส



หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิด โดยเฉพาะผู้สูงอายุ
ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว ระยะห่างไม่น้อยกว่า
1-2 เมตร



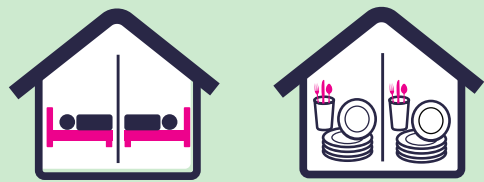
แยกรับประทานอาหาร ตักแบ่งอาหาร
มารับประทานต่างหาก ล้างภาชนะด้วย
น้ำยาล้างจาน ผึ่งให้แห้งและตากแดด



แยกขยะที่ถูกสารคัดหลั่ง เช่น หน้ากาก
อนามัย กระดาษทิชชู โดยใส่ถุงขยะ 2 ชั้น
ราดด้วยน้ำยาฟอกขาว มัดปากถุงให้แน่น
ก่อนนำไปทิ้ง



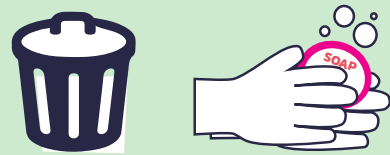
ล้างมือด้วยน้ำและฟอกสบู่
หรือเจลแอลกอฮอล์



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



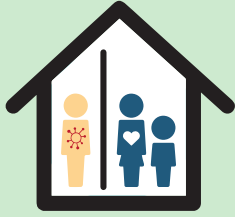
แยกห้องน้ำ หากแยกไม่ได้ควรใช้ห้องส้วม
เป็นคนสุดท้ายและทำความสะอาดทันที
ปิดฝาทุกครั้งก่อนกดชักโครกเพื่อป้องกันการ
แพร่กระจายของเชื้อโรค



หากจำเป็นต้องพบปะผู้อื่น ให้ใช้หน้ากาก-
อนามัย ที่ใช้แล้วให้ทิ้งลงในถังขยะที่มีฝาปิด
มิดชิด และทำความสะอาดมือทันที



งดกิจกรรมนอกบ้าน หยุดงาน
หยุดเรียน งดไปในที่ชุมชน
งดใช้ขนส่งสาธารณะ

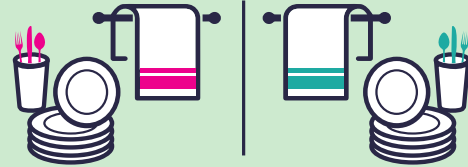


เมื่อต้องกักตัว 14 วัน

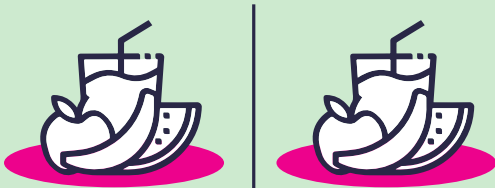
ข้อปฏิบัติของคนในครอบครัว



ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่
หรือเจลแอลกอฮอล์



ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกัน
(เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ)



ไม่ดื่มน้ำและไม่รับประทานอาหาร
สำหรับเดียวกัน



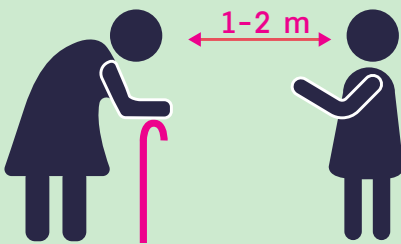
แยกทำความสะอาด



ปิดปากถุงขยะมูลฝอยให้มิดชิด



กรณีใช้ห้องน้ำร่วมกัน ระมัดระวังจุดเสี่ยง
สำคัญ เช่น บริเวณโถส้วม อ่างล้างมือ
ก๊อกน้ำ ลูกบิดประตู และล้างมือด้วยน้ำ
และสบู่ทุกครั้ง



หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิด โดยเฉพาะผู้สูงอายุ
ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว ระยะห่างไม่น้อย
กว่า 1-2 เมตร



14 Days

เฝ้าระวังอาการเจ็บป่วยของสมาชิกในบ้าน
เป็นเวลา 14 วัน หลังสัมผัสกับผู้ป่วย



คนในครอบครัวสามารถไปทำงาน เรียนหนังสือ
ได้ตามปกติ แต่ทั้งนี้จำเป็นต้องให้ข้อมูลกับ
สถานที่ทำงาน สถานศึกษา ตามเงื่อนไข
ที่สถานที่เหล่านั้นกำหนด



ทำความเข้าใจ เส้นทางการรักษา โควิด-19

กลุ่มเสี่ยงโดยตรงที่อาจสัมผัสกับเชื้อ



เพิ่งกลับจาก
พื้นที่เสี่ยง



สัมผัสใกล้ชิด
ผู้ป่วยสงสัยติดเชื้อ

แยกตัวเพื่อสังเกตอาการ
ที่พักรักษา 14 วัน

ตรวจไม่พบ
โควิด-19

ตรวจร่างกายเพื่อหาเชื้อโควิด-19

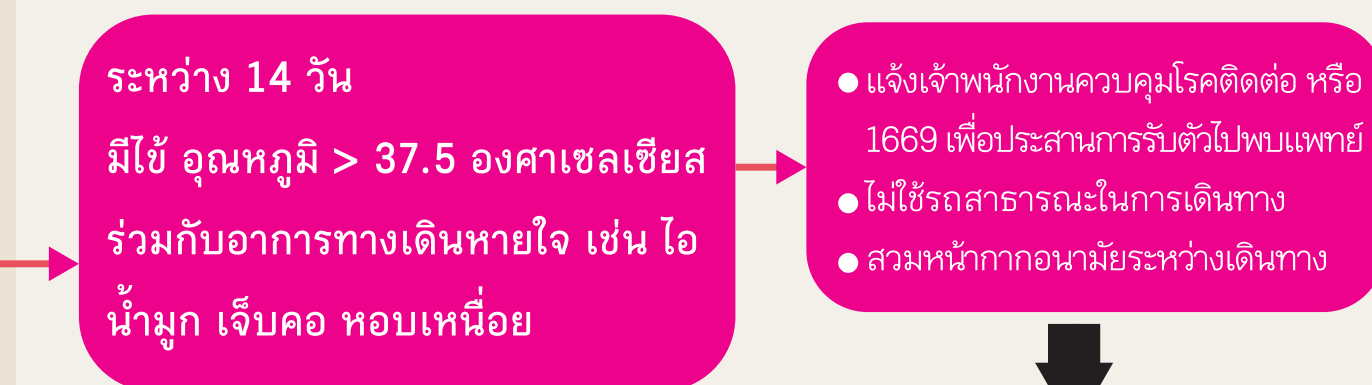
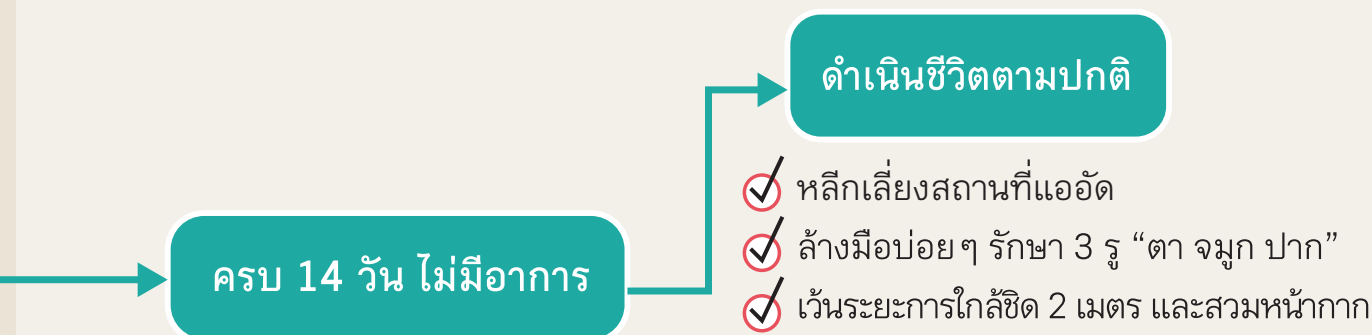
แพทย์จะแบ่ง 5 กลุ่ม ตามอาการ

กลุ่มที่ 1

ไม่มีอาการ (20% ของผู้พบเชื้อ) -> สังเกตอาการในโรงพยาบาล 2-7 วัน -> สังเกตอาการ
ต่อที่หอผู้ป่วยเฉพาะ/โรงพยาบาลเฉพาะกิจ เช่น โรงแรมที่เรียกว่า ฮอสพิเทล (Hospital)
14 วันนับจากตรวจพบเชื้อ -> เมื่อหายกลับบ้านตามปกติ ต้องใส่หน้ากากอนามัย
ตลอดเวลาที่ออกไปนอกบ้าน/อยู่ห่าง 2 เมตร/แยกห้องทำงาน ไม่กินอาหารร่วมกัน
จนครบ 1 เดือน

กลุ่มที่ 3

อาการไม่รุนแรงคล้ายไข้หวัดปกติ แต่มีปัจจัยเสี่ยง -> ให้รักษาไวรัสในโรงพยาบาล
ติดตามปอด -> ส่งเข้าสังเกตอาการต่อในฮอสพิเทล (Hospital) จนครบอย่างน้อย
14 วันนับจากมีอาการ -> เมื่อหายกลับบ้านจะต้องปฏิบัติเช่นเดียวกับกลุ่ม 1 และ 2



ตรวจพบ ‘โควิด-19’ ต้องทำอะไร

ทุกรายต้องรับการดูแลในโรงพยาบาลก่อน 2-7 วัน

กลุ่มที่ 2

อาการไม่รุนแรงคล้ายไข้หวัด (อายุมากกว่า 60 ปี หรือเป็นโรคเรื้อรัง) -> รักษาตามอาการ/ให้ยารักษาไวรัสในโรงพยาบาล 2-7 วัน -> สังเกตอาการต่อในฮอสพิเทล (Hospital) จนครบอย่างน้อย 14 วันนับจากมีอาการ -> เมื่อหายกลับบ้านจะต้องปฏิบัติเช่นเดียวกับกลุ่ม 1

กลุ่มที่ 4

ปอดอักเสบไม่รุนแรง (12% ของผู้พบเชื้อ) ให้ยารักษาไวรัสในโรงพยาบาล

กลุ่มที่ 5

ปอดอักเสบรุนแรง (3% ของผู้พบเชื้อ) ให้ยารักษาไวรัสในห้องไอซียู

หมวดที่ 2

ข้อปฏิบัติ
ด้านสุขอนามัย
สิ่งแวดล้อม
และสังคม





โรงเรียนเป็นสถานที่ซึ่งมีเด็ก ครูหรือผู้ดูแลนักเรียน ผู้ปกครอง เจ้าหน้าที่ แม่ครัว และผู้ปฏิบัติงานจำนวนมากอยู่ร่วมกัน จึงมีโอกาสเสี่ยงต่อการแพร่กระจายของเชื้อโรคได้ง่าย

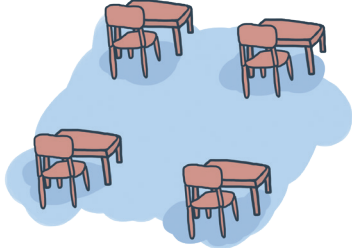
การให้ความร่วมมือปฏิบัติตามหลักการพื้นฐานอย่างเคร่งครัด สามารถช่วยให้นักเรียน ครู บุคลากร และแม่ครัว หยุดยั้งการแพร่กระจายของโรคโควิด-19 นี้ได้ โดยคำแนะนำสำหรับโรงเรียนเพื่อสุขภาพที่ดีมีดังนี้



☑️ + ระยะเวลาเตรียมการก่อนเปิดเรียน



- ตรวจสอบสถานที่ ซ่อมแซม ปรับปรุง ทำความสะอาด อาคารเรียน ห้องเรียน ตู้ โต๊ะ เก้าอี้ อุปกรณ์การเรียนการสอน อุปกรณ์กีฬา เครื่องเล่น ห้องน้ำ ห้องส้วม ห้องครัวและอุปกรณ์ โรงอาหาร สถานที่รับประทานอาหาร และอื่นๆที่ครู นักเรียน อยู่ร่วมกันและมีพื้นที่สัมผัส
- ตรวจสอบอ่างล้างมือให้มีเพียงพอ อยู่ในสภาพดี พร้อมใช้งาน รวมถึงสบู่ล้างมือที่เพียงพอ



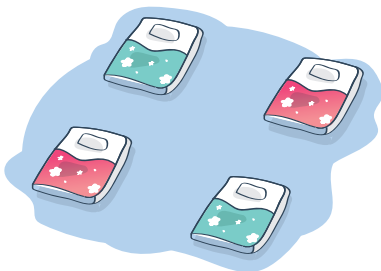
- จัดสถานที่เพื่อเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล เช่น การเข้าแถว การเข้าคิว การจัดที่นั่งเรียน การจัดที่นั่งรับประทานอาหาร ตามมาตรการเว้นระยะห่างทางกายภาพ (Physical Distancing)

คำแนะนำระยะห่างปลอดภัยโควิด-19

องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) หรือที่ปัจจุบันเรียกว่า ระยะห่างทางกายภาพว่าเมื่ออยู่ในที่สาธารณะ ควรเว้นระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 1 เมตร โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ไอ จาม และมีไข้ เพื่อป้องกันการรับเชื้อโรค

• ตัวอย่างมาตรการระยะห่างปลอดภัย

- ☑️ จัดโต๊ะเรียน โต๊ะรับประทานอาหารกลางวัน และโต๊ะทำงานครูให้มีระยะห่าง
- ☑️ ทำสัญลักษณ์เพื่อเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล เช่น จุดตรวจวัดไข้ก่อนเข้าโรงเรียน แถวรับอาหารกลางวัน จุดล้างมือ เป็นต้น
- ☑️ เหลือเวลาพักรับประทานอาหารกลางวัน



- สำหรับเด็กเล็กที่ยังต้องนอนกลางวัน หรือโรงเรียนในพื้นที่ห่างไกลที่มีโรงนอน ให้รักษาระยะห่างระหว่างกันอย่างน้อย 1 เมตร โดยไม่เอาศีรษะชนกันและแยกอุปกรณ์เครื่องใช้เป็นส่วนตัว ไม่ใช้ร่วมกัน กรณีหากมีเด็กป่วยให้หยุดอยู่กับบ้าน



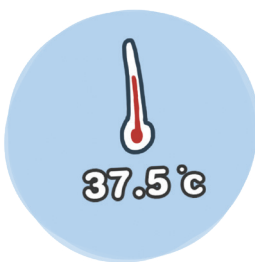


- แจ้งผู้ปกครองที่บุตรหลานมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก เหนื่อยหอบ หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้หยุดเรียน รวมทั้งขอความร่วมมือกรณีที่มีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคติดเชื้อโควิด-19 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด

+ วันเปิดภาคเรียน



- จัดทำประวัตินักเรียนและครอบครัวเกี่ยวกับสุขภาพ ความเป็นอยู่ในครอบครัว ความเจ็บป่วย โรคประจำตัวและการมีโอกาสสัมผัสผู้ติดเชื้อโควิด-19 หรือโรคติดต่ออื่นๆ หรือไปอยู่ในพื้นที่เสี่ยงมาก่อนในวันเปิดเรียน



- คัดกรองเด็กนักเรียนบริเวณทางเข้าโรงเรียน ด้วยการดูจากอาการเบื้องต้นหรือใช้เครื่องวัดอุณหภูมิร่างกาย พร้อมทำสัญลักษณ์นักเรียนที่ผ่านการคัดกรอง เช่น ติดสติ๊กเกอร์ ตราปั้ม หรืออื่นๆตามความเหมาะสม
- หากพบว่ามีเด็กป่วย หรือมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ ให้ผู้ปกครองพาไปพบแพทย์



- จัดเตรียมอุปกรณ์ล้างมือ เช่น เจลแอลกอฮอล์ไว้บริเวณทางเข้าสถานที่ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ ให้อยู่ในสภาพใช้งานได้ดี
- ส่งเสริมให้ล้างมือเป็นประจำด้วยน้ำและสบู่

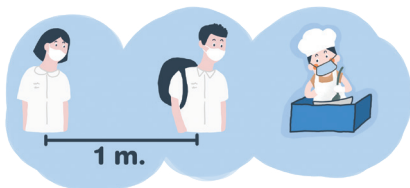


- ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อพื้นผิวโรงเรียนทุกวัน อย่างน้อยวันละครั้ง โดยเฉพาะพื้นผิวที่หลายคนสัมผัส เช่น ราวบันได โต๊ะอาหาร อุปกรณ์กีฬา ที่จับประตู หน้าต่าง ของเล่น เครื่องช่วยสอน อุปกรณ์การเรียน เป็นต้น

- + ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ หรือน้ำยาซักผ้าขาว 2 ผา ต่อน้ำ 1 ลิตร (โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 20 มิลลิลิตร ต่อน้ำ 1 ลิตร) สำหรับการฆ่าเชื้อพื้นผิว

- + ใช้เอทิลแอลกอฮอล์ (Ethyl Alcohol) 70% สำหรับการเช็ดฆ่าเชื้อโรคของชิ้นเล็กๆ

- กำจัดขยะอย่างถูกวิธีทุกวัน



- ควรจัดพื้นที่ เว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 เมตร เช่น การเข้าแถวหน้าเสาธง การนั่งเรียนในห้องเรียน ห้องประชุม โรงอาหาร เป็นต้น

- ลดความแออัดของเด็กนักเรียน เช่น เหลื่อมเวลาช่วงรับประทานอาหาร ยกเลิกกิจกรรมที่มีการสัมผัสและใกล้ชิดกัน



✦ ✦ ข้อควรปฏิบัติสำหรับโรงเรียน ในสถานการณ์โควิด-19



ที่มา : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

คำแนะนำสำหรับผู้บริหาร เจ้าของโรงเรียน

1 แจ้งผู้ปกครองที่บุตรหลานมีอาการ
เจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หายใจ
เหนื่อยหอบ หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ใน
ช่วงกักกัน ให้หยุดเรียน

ขอความร่วมมือกรณีที่มีคนในครอบครัว
ป่วยด้วยโรคโควิด-19 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยง
และอยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำ
ของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด



2 จัดให้มีการคัดกรองนักเรียนบริเวณทางเข้าโรงเรียน ด้วยการดูจากอาการในเบื้องต้นหรือใช้เครื่องตรวจวัดอุณหภูมิร่างกาย พร้อมทำสัญลักษณ์นักเรียนที่ผ่านการคัดกรอง เช่น ติดสติ๊กเกอร์ ตราปั้ม หรืออื่นๆ ตามความเหมาะสม

จัดเตรียมอุปกรณ์ล้างมือ เช่น เจลแอลกอฮอล์ บริเวณทางเข้าประตูโรงเรียน และสบู่ตามอ่างล้างมือ

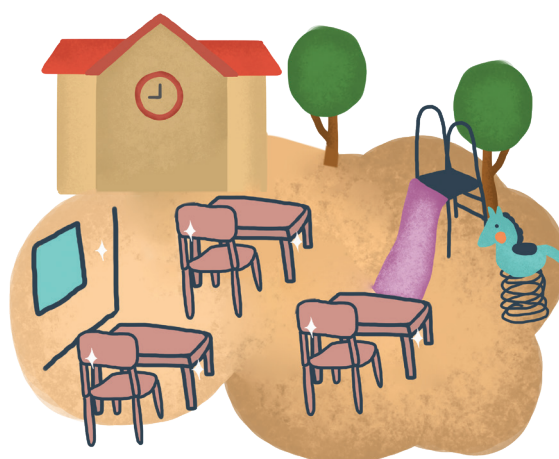
หากพบว่ามึนนักเรียนป่วย (มีไข้ ไอ จาม หายใจเหนื่อยหอบ) ให้ครูแยกนักเรียนออกมา โดยอยู่ในห้องที่มีอากาศถ่ายเทสะดวกระหว่างรอผู้ปกครองมารับกลับ หรือส่งต่อเพื่อเข้ารับการรักษาและแจ้งผู้ปกครองเพื่อพาไปพบแพทย์



3 ทำความสะอาดสิ่งของ เครื่องใช้ อาคารสถานที่ทั้งภายในและภายนอกอาคารทันที กรณีที่มีนักเรียน ครู ผู้ดูแลนักเรียน ผู้ปกครอง เจ้าหน้าที่ ผู้ปฏิบัติงานกลับมาจากพื้นที่เสี่ยง ในระยะเวลาไม่เกิน 14 วัน และเข้ามาในโรงเรียน อาจพิจารณาปิดโรงเรียนตามความเหมาะสม

4 พิจารณาจัดกิจกรรมในโรงเรียนตามความเหมาะสม เช่น ปฐมนิเทศ รับประทานอาหาร กีฬาสี ปัจฉิมนิเทศ กิจกรรมเข้าค่าย กิจกรรมวันเด็ก ทักษะศึกษา เป็นต้น หากมีการรวมตัวกันของคนเกินกว่า 300 คนขึ้นไป ควรงดการจัดกิจกรรมไปก่อน

การจัดชั้นเรียน ที่นั่งในโรงอาหาร ถ้าเป็นไปได้ ให้มีระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 เมตร หรือหลีกเลี่ยงเวลาในการพักรับประทานอาหารกลางวัน



5 จัดให้มีการดูแลอาคารสถานที่และยานพาหนะ ดังนี้

- **ทำความสะอาดห้องและบริเวณที่มีการใช้บริการร่วมกันทุกวัน** ด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป ได้แก่ ห้องเรียน โรงอาหาร ห้องประชุม โรงยิม สนามเด็กเล่น ห้องสมุด ห้องคอมพิวเตอร์ ห้องดนตรี ห้องเก็บอุปกรณ์กีฬา สระว่ายน้ำ ลิฟต์ ราวบันได ลูกบิดประตู โต๊ะ เก้าอี้ พนักพิง อุปกรณ์ดนตรี กีฬา คอมพิวเตอร์

- **กรณีที่มีรถรับ-ส่งนักเรียน** ก่อนและหลังให้บริการแต่ละรอบ ให้เปิดหน้าต่างและประตู เพื่อถ่ายเทระบายอากาศภายในรถ และทำความสะอาดในจุดที่มีการสัมผัสบ่อย ได้แก่ ราวจับ ที่เปิดประตู เบาะนั่ง ที่วางแขน ด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาดที่มีส่วนผสมของโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว) และปฏิบัติตามคำแนะนำบนฉลาก (เช่น ผสมโซเดียมไฮโปคลอไรท์ ความเข้มข้น 6% ในปริมาณ 20 มิลลิกรัม ต่อน้ำ 1 ลิตร)

- **เปิดประตู หน้าต่าง เพื่อระบายอากาศห้องที่มีการใช้งานร่วมกัน** เช่น ห้องเรียน โรงอาหาร ห้องประชุม โรงยิม ห้องสมุด ห้องคอมพิวเตอร์ ห้องดนตรี ห้องเก็บอุปกรณ์กีฬา หากมีเครื่องปรับอากาศให้ทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ





6 จัดให้มีการดูแลร้านอาหาร การจำหน่ายอาหาร โรงอาหาร ดังนี้

- หากผู้สัมผัสอาหารมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ ให้หยุดงานและพบแพทย์ทันที
- ขณะปฏิบัติงานผู้สัมผัสอาหารต้องสวมหมวกคลุมผม ผ้ากันเปื้อน หน้ากากผ้า ถุงมือ และมีการปฏิบัติตนตามสุขลักษณะส่วนบุคคลที่ถูกต้อง
 - ล้างมืออย่างสม่ำเสมอด้วยสบู่และน้ำ ทั้งก่อน-หลังการประกอบอาหาร หยิบหรือจับสิ่งสกปรก หลังการใช้ส้อมและไม้ไอ จามใส่อาหาร
 - ปกปิดอาหาร ใช้ถุงมือและที่คีบหยิบจับอาหาร ห้ามใช้มือหยิบจับอาหารที่พร้อมรับประทานโดยตรง และจัดให้แยกรับประทาน
 - ทำความสะอาดโรงอาหาร ร้านจำหน่ายอาหาร และจุดเสี่ยงต่างๆ เช่น ห้องครัว อุปกรณ์ปรุงประกอบอาหาร โต๊ะเก้าอี้ ด้วยน้ำยาทำความสะอาด รวมถึงล้างภาชนะอุปกรณ์หรือสิ่งของเครื่องใช้ให้สะอาดเป็นประจำทุกวัน
 - เตรียมอาหารที่ปรุงสุกใหม่ให้นักเรียนรับประทานภายในเวลา 2 ชั่วโมง หากเกินเวลาดังกล่าวให้นำอาหารไปอุ่นจนเดือดและนำมาเสิร์ฟใหม่
 - สนับสนุนให้นักเรียนได้รับโภชนาการที่ดีและเหมาะสมในแต่ละช่วงวัยเพื่อสร้างภูมิคุ้มกัน ดูแลบริหารจัดการให้นักเรียนรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ สะอาด ปลอดภัย ถูกหลักโภชนาการ โดยได้รับประทานผักผลไม้ปลอดสารพิษตามฤดูกาล ตามมาตรฐานอาหารกลางวันโรงเรียนไทย (Thai School Lunch) อย่างน้อย 70-100 กรัม

มาตรฐานอาหารกลางวันโรงเรียนไทย

สำหรับเด็กไทยแต่ละวัย ใน 1 สัปดาห์

(ปริมาณและความถี่ของอาหารกลุ่มต่าง ๆ ที่จัดเสิร์ฟเป็นอาหารกลางวันและอาหารเสริมระหว่างมื้อ)

กลุ่มอาหาร	3-5 ปี		6-12 ปี		13-18 ปี	
	ปริมาณต่อครั้ง	ครั้งต่อสัปดาห์	ปริมาณต่อครั้ง	ครั้งต่อสัปดาห์	ปริมาณต่อครั้ง	ครั้งต่อสัปดาห์
ข้าวสวย (ข้าวสาร เป็นกรัม)	1.5 ถ้วย (40)	5	2.5 ถ้วย (65)	5	3 ถ้วย (80)	5
ผัก	0.5 ส่วน	3-5	1 ถ้วย	4-5	1-1.5 ถ้วย	5
ผลไม้	0.5 ส่วน	3-5	1 ส่วน	3-5	1 ส่วน	5
ปลา	2 ช้อนกินข้าว	1	2 ช้อนกินข้าว	1	3 ช้อนกินข้าว	1
เนื้อสัตว์ต่าง ๆ	2 ช้อนกินข้าว	1	2 ช้อนกินข้าว	2	3 ช้อนกินข้าว	2
ไข่	1 ฟอง	2	1 ฟอง	2	1 ฟอง	3
ดื่มน้ำต่าง ๆ	0.25 ช้อนกินข้าว	0-1	0.25 ช้อนกินข้าว	0-1	1 ช้อนกินข้าว	0-1
เต้าหู้ต่าง ๆ	2 ช้อนกินข้าว	0-1	2 ช้อนกินข้าว	0-1	3 ช้อนกินข้าว	0-2
ปลาเล็กปลาน้อยที่กินทั้งก้างได้			2 ช้อนกินข้าว	0-1		
เลือดสัตว์ต่าง ๆ					2 ช้อนกินข้าว	1-2
น้ำมันพืช	1 ช้อนชา	5	1.5 ช้อนชา	5	2 ช้อนชา	5
ข้าว-แป้ง จากอาหารว่าง-ขนม	1 ถ้วย	2	1 ถ้วย	2	1 ถ้วย	2
ถั่วเมล็ดแห้ง (เขียว-แดง-ดำ) สุก	6 ช้อนกินข้าว	1	6 ช้อนกินข้าว	1	6 ช้อนกินข้าว	3
เผือก-มันต่าง ๆ	1 ถ้วย	1	1 ถ้วย	1	1 ถ้วย	2
น้ำตาล	ไม่เกิน 3 ช้อนชา	5	ไม่เกิน 3 ช้อนชา	5	ไม่เกิน 3 ช้อนชา	5

(ที่มา : สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล)

7 จัดให้มีการดูแลห้องส้วม

• ทำความสะอาดบริเวณที่มีการสัมผัสบ่อยๆ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ด้วยน้ำยาทำความสะอาดหรือน้ำยาที่มีส่วนผสมของโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว) ได้แก่ พื้นห้องส้วม โถส้วม ที่กดชักโครก หรือโถปัสสาวะ สายฉีดชำระ กลอนหรือลูกบิดประตู ฝารองนั่ง ฝาปิดชักโครก ก๊อกน้ำ อ่างล้างมือ และปฏิบัติตามคำแนะนำบนฉลาก

• ชักผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาด และไม้ถูพื้นด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาฆ่าเชื้อ ชักด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง และนำไปฝั่งตากแดดให้แห้ง



8 ควบคุมดูแลครู เจ้าหน้าที่ และผู้ปฏิบัติงานในโรงเรียน ดังนี้

- กรณีผู้ปฏิบัติงานมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ ให้หยุดปฏิบัติงานแจ้งหัวหน้างาน และพบแพทย์ทันที หรือหากเคยไปในประเทศเสี่ยงตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข หรืออยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด

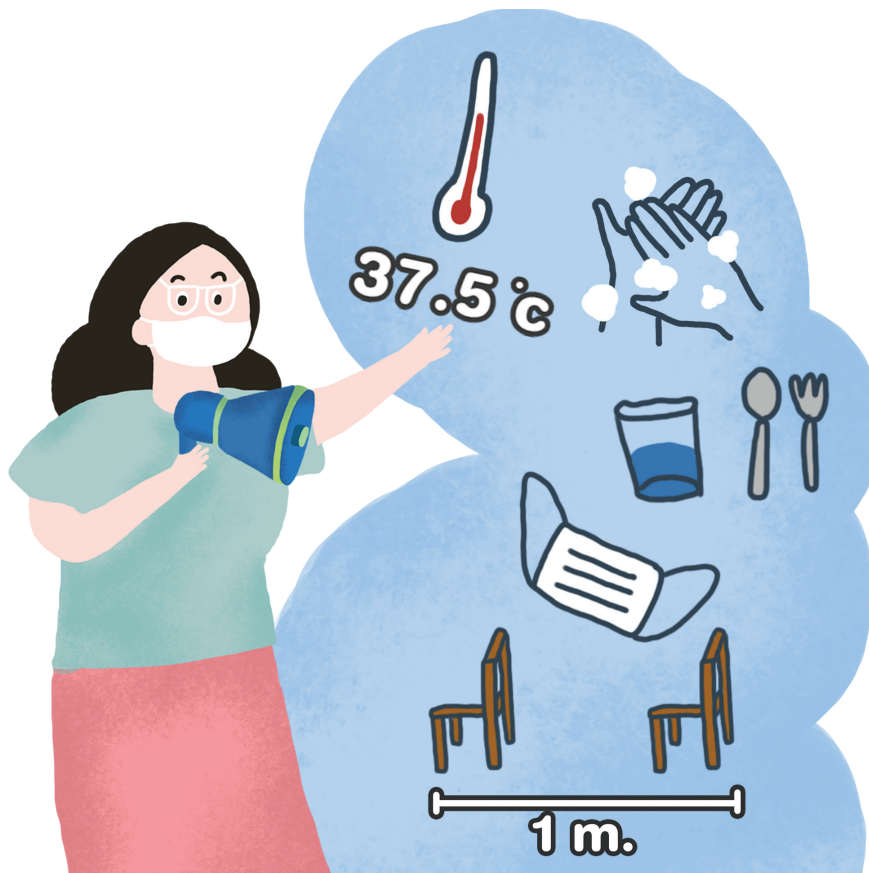
- ผู้ปฏิบัติงานที่มีความเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อโรค ต้องป้องกันตนเอง ทำความสะอาดมือ

บ่อยๆ ด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น

- ผู้ปฏิบัติงานที่ดูแลความสะอาดและผู้ปฏิบัติงานเก็บขยะให้สวมถุงมือยาง หน้ากากผ้า ผ้ายางกันเปื้อน รองเท้าพื้นยางหุ้มแข้ง ใช้ปากคีบด้ามยาวเก็บขยะ และใส่ถุงขยะปิดปากถุงให้มิดชิด นำไปรวบรวมไว้ที่พักขยะ แล้วล้างมือให้สะอาดทุกครั้งภายหลังปฏิบัติงาน เมื่อปฏิบัติงานเสร็จในแต่ละวัน หากเป็นไปได้ควรอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที



คำแนะนำสำหรับผู้บริหารโรงเรียน ครู และบุคลากร



1. สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง
.....
2. หากครู ผู้ดูแลนักเรียนมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหายใจเหนื่อยหอบให้พบแพทย์และหยุดปฏิบัติงานจนกว่าอาการจะหายดี หากกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกันให้หยุดปฏิบัติงานจนกว่าอาการจะครบ 14 วัน กรณีมีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคติดเชื้อโควิด-19 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด
.....
3. ส่งเสริมให้นักเรียน เจ้าหน้าที่ และผู้ปฏิบัติงานทุกคนล้างมืออย่างถูกวิธีด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม และหลังเล่นกับเพื่อน หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูกโดยไม่จำเป็น
4. สอนและส่งเสริมให้นักเรียนมีของใช้ส่วนตัว เช่น แก้วน้ำ แปรงสีฟัน อุปกรณ์รับประทานอาหาร ผ้าเช็ดหน้า เป็นต้น
.....
5. ให้ความรู้ คำแนะนำ หรือจัดหาสื่อประชาสัมพันธ์ การป้องกันและลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ให้แก่นักเรียน เช่น สอนวิธีการล้างมือที่ถูกต้อง การใส่หน้ากาก คำแนะนำในการปฏิบัติตัว เป็นต้น
.....
6. ควบคุมดูแล การจัดชั้นเรียน ที่นั่งในโรงอาหาร ถ้าเป็นไปได้ให้มีระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 เมตร หรือเหลื่อมเวลาในการพักรับประทานอาหารกลางวัน



รายการตรวจสอบ สำหรับผู้บริหารโรงเรียน ครู และบุคลากร

1

ส่งเสริมและสาธิตการล้างมือเป็นประจำ แสดงพฤติกรรมด้านสุขอนามัยเชิงบวกเป็นตัวอย่างแก่นักเรียน ตรวจสอบความเข้าใจของนักเรียน และจัดเตรียมห้องน้ำสะอาดและอุปกรณ์ล้างมือที่เพียงพอ

- เตรียมอ่างล้างมือ สบู่ และน้ำสะอาดที่เพียงพอ เหมาะสมกับนักเรียนในแต่ละช่วงวัย
- ส่งเสริมการล้างมือบ่อยๆ อย่างถูกวิธี (ใช้เวลาอย่างน้อยครั้งละ 20 วินาที)
- วางเจลแอลกอฮอล์ทำความสะอาดมือไว้ในห้องเรียน ห้องโถง และบริเวณใกล้ทางออก
- มีห้องน้ำ/ห้องส้วมที่สะอาดและเพียงพอ โดยแยกสำหรับเด็กหญิงและเด็กชาย

2

ทำความสะอาดและฆ่าเชื้ออาคารในโรงเรียน ห้องเรียน อย่างน้อยวันละครั้ง โดยเฉพาะพื้นผิวที่หลายคนสัมผัส (ราว โต๊ะอาหาร อุปกรณ์กีฬา มือจับประตูและหน้าต่าง ของเล่น สื่อการเรียนการสอน เป็นต้น)

- ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ หรือน้ำยาซักผ้าขาว 2 ผา ต่อน้ำ 1 ลิตร (โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 20 มิลลิลิตร ต่อน้ำ 1 ลิตร) สำหรับการฆ่าเชื้อพื้นผิว
- ใช้เอทิลแอลกอฮอล์ (Ethyl Alcohol) 70% สำหรับการเช็ดฆ่าเชื้อโรคของชิ้นเล็กๆ

3

ระบายอากาศให้ถ่ายเท ปลอดโปร่ง ในกรณีที่สภาพอากาศเอื้ออำนวย (เปิดหน้าต่างหรือใช้เครื่องปรับอากาศเมื่อจำเป็น เป็นต้น)

4

ติดป้ายรณรงค์สุขอนามัยที่ดี เช่น วิธีล้างมือที่ถูกต้อง หากมีอาการไอ/จามควรสวมหน้ากากอนามัย เป็นต้น

5

กำจัดขยะอย่างถูกสุขลักษณะทุกวัน

คำแนะนำสำหรับนักเรียน



1. สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง
.....
2. ถ้ามีไข้ ไอ จาม เป็นหวัด หายใจเหนื่อยหอบ
แจ้งผู้ปกครองให้พาไปพบแพทย์และหยุดเรียนจนกว่า
อาการจะหายดี
.....
3. ไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีอาการหวัด มีไข้ ไอ จาม
มีน้ำมูก
.....
4. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำบ่อยๆก่อนรับประทานอาหาร
อาหาร หลังใช้ส้วม และหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัส
ใบหน้า ตาปาก จมูก โดยไม่จำเป็น อาน้ำกั้นที่หลัง
กลับจากโรงเรียน หลังเล่นกับเพื่อน และหลังกลับจาก
นอกบ้าน
.....
5. ให้นักเรียนเลือกกินอาหารปรุงสุกใหม่ โดย
ใช้อุปกรณ์ส่วนตัว เช่น แก้วน้ำ ช้อน ส้อม
.....
6. มีอุปกรณ์เครื่องใช้ส่วนตัวเฉพาะบุคคล เช่น
ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แปรงสีฟัน ฯลฯ
.....
7. หลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่แออัดหรือ
สถานที่ที่มีการรวมกันของคนจำนวนมาก หากจำเป็น
ควรสวมหน้ากากอนามัย
.....
8. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ด้วยการกินอาหาร
ครบ 5 หมู่ และผัก ผลไม้ 5 สี เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
ออกกำลังกายอย่างน้อย 60 นาทีทุกวัน และนอนหลับ
ให้เพียงพอ 9-11 ชั่วโมง/วัน
.....
9. ให้อาหารระยะห่าง การนั่งเรียน นั่งรับประทานอาหาร
อาหาร เล่นกับเพื่อน อย่างน้อย 1 เมตร



รายการตรวจสอบ สำหรับนักเรียน

1

ในสถานการณ์เช่นนี้เป็นเรื่องปกติที่เด็กๆ จะรู้สึกเศร้า วิตกกังวล สับสน กลัวหรือโกรธ ให้เด็กๆ รู้ว่าพวกเขาไม่ได้อยู่คนเดียว สามารถพูดคุยกับคนที่ไว้วางใจ เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือครู เพื่อให้เด็กสามารถช่วยให้ตัวเองและโรงเรียนของพวกเขา มีความปลอดภัยและมีสุขภาพดี

ให้เด็กๆ ถามคำถาม หาความรู้ และรับข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือได้

2

ปกป้องตนเองและผู้อื่น

- สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง
- ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่ อย่างน้อย 20 วินาที หรือใช้เวลาเท่ากับร้องเพลงช้าง 2 รอบ
- อย่าสัมผัสใบหน้า
- อย่าใช้ช้อน ถ้วย จาน แก้วน้ำ ขวดน้ำ เครื่องดื่ม ร่วมกับผู้อื่น
- แยกสำรับอาหารเฉพาะส่วนตน หลีกเลี่ยงการใช้สำรับและภาชนะร่วมกับคนอื่น

3

นักเรียนเป็นผู้นำในการดูแลปกป้องตนเอง โรงเรียน ครอบครัว และชุมชน เพื่อการมีสุขภาพดีได้

- แบ่งปันสิ่งที่เรารู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคกับครอบครัวและเพื่อนๆ โดยเฉพาะกับเด็กที่เล็กกว่า
- เป็นแบบอย่างที่ดีด้านอนามัย เช่น จามหรือไอลงในข้อศอก และล้างมือที่ถูกต้องแก่สมาชิกในครอบครัวที่อายุน้อยกว่า

4

อย่าประณามคนรอบข้างหรือหยอกล้อคนที่ป่วย

5

บอกผู้ปกครองและสมาชิกในครอบครัว หรือผู้ดูแล ถ้านักเรียนรู้สึกไม่สบายและต้องการขอพักอยู่บ้าน

คำแนะนำสำหรับผู้ปกครอง ผู้ดูแลเด็ก



1. หากบุตรหลานมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบให้พาไปพบแพทย์และหยุดเรียน จนกว่าอาการจะหายดี หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้หยุดเรียน 14 วัน และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ กรณีมีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคโควิด-19 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด

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

3. หมั่นทำความสะอาดเครื่องเล่น ของเล่น ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป

4. ไม่พาบุตรหลานไปในสถานที่แออัดหรือสถานที่ที่มีการรวมกันของคนจำนวนมาก หากจำเป็นควรให้สวมหน้ากากอนามัย

5. จัดเตรียมอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ส่งเสริมให้บุตรหลานกินอาหารครบ 5 หมู่ และผักผลไม้ 5 สี ที่สะอาดปลอดภัยจากสารพิษ อย่างน้อยวันละ 2.5-4 ชีด (ตามวัย) เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ออกกำลังกายอย่างน้อย 60 นาทีทุกวัน และนอนหลับให้เพียงพอ 9-11 ชั่วโมงต่อวัน



รายการตรวจสอบ สำหรับผู้ปกครอง ผู้ดูแลเด็ก

- 1 ตรวจสอบสุขภาพของบุตรหลาน ให้หยุดเรียนและพักผ่อนหากมีอาการป่วย
- 2 สอนและเป็นแบบอย่างของการมีสุขอนามัยที่ดีแก่บุตรหลาน
 - ล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาดบ่อยๆ หากไม่มีน้ำและสบู่ให้ใช้แอลกอฮอล์เจลที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์อย่างน้อย 70% ทำความสะอาดมือ
 - จัดเตรียมน้ำดื่มสะอาด และห้องน้ำหรือห้องส้วมสะอาดที่บ้าน
 - กำจัดขยะของเสียอย่างปลอดภัย
 - ไอและจามลงในกระดาษทิชชูหรือข้อศอกพับแขน หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า ดวงตา ปาก จมูก
- 3 กระตุ้นบุตรหลาน ชักถามเพื่อให้แสดงความรู้สึกออกมาให้ผู้ปกครองหรือครูได้รับทราบ ซึ่งเด็กอาจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดต่างกัน จึงควรอดทนและปฏิบัติต่อเด็กอย่างเข้าใจ
- 4 คอยสังเกตความรู้สึกและทัศนคติของบุตรหลานเกี่ยวกับโควิด-19 เพื่อทำความเข้าใจและลดความอับอายโดยใช้ข้อเท็จจริง โดยให้เด็กนึกถึงสุขภาพอนามัยเป็นสิ่งสำคัญต่อชีวิต
- 5 ประสานงานกับโรงเรียนเพื่อรับข้อมูล และสอบถามว่าคุณสามารถให้การสนับสนุนร่วมมือกับโรงเรียนได้อย่างไรบ้าง

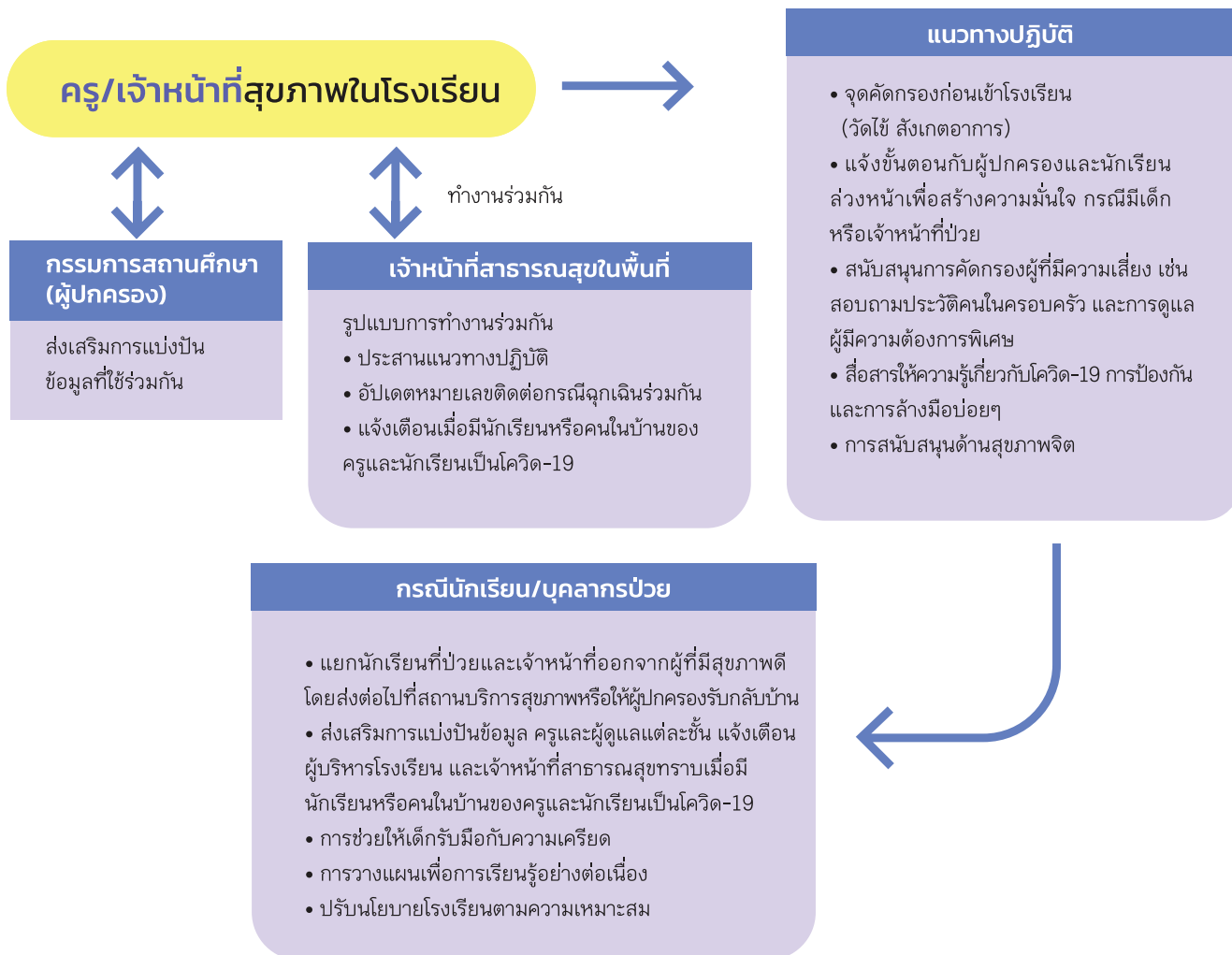
ระบบคัดกรองในโรงเรียน

อาการของโควิด-19 ในเด็ก (ไอ มีไข้ หายใจถี่)

อาการของโควิด-19 จะมีอาการไอหรือมีไข้คล้ายกับไข้หวัดใหญ่หรือโรคไข้หวัดทั่วไป ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดา หากมีเด็กป่วยควรแจ้งผู้ปกครองพาเด็กกลับบ้าน หากผู้ปกครองยังไม่สามารถรับเด็กกลับได้ในทันที ควรจัดให้เด็กพักในห้องพยาบาลที่มีอากาศถ่ายเทได้ดี อยู่ห่างจากเด็กคนอื่นๆ ป้องกันการแพร่เชื้อไปยังผู้อื่น ให้เด็กสวมหน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อยๆ และครูผู้ดูแลต้องสวมหน้ากากอนามัยและมีวิธีป้องกันตนเอง ฝ่าสังเกตอาการแจ้งให้รพ.สต. หรือโรงพยาบาลในพื้นที่ทราบ

เมื่อนักเรียนขาดเรียน ขอให้ครูมอบหมายให้นักเรียนสามารถเรียนรู้ต่อเนื่องขณะอยู่ที่บ้าน อธิบายผู้ปกครองและนักเรียนให้เข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้นอย่างง่าย สร้างความมั่นใจให้นักเรียนและผู้ปกครองว่าจะมีความปลอดภัย รวมทั้งขอคำแนะนำทางการแพทย์ โดยการประสานไปยังสถานบริการสุขภาพ

ตัวอย่างระบบคัดกรองในโรงเรียน

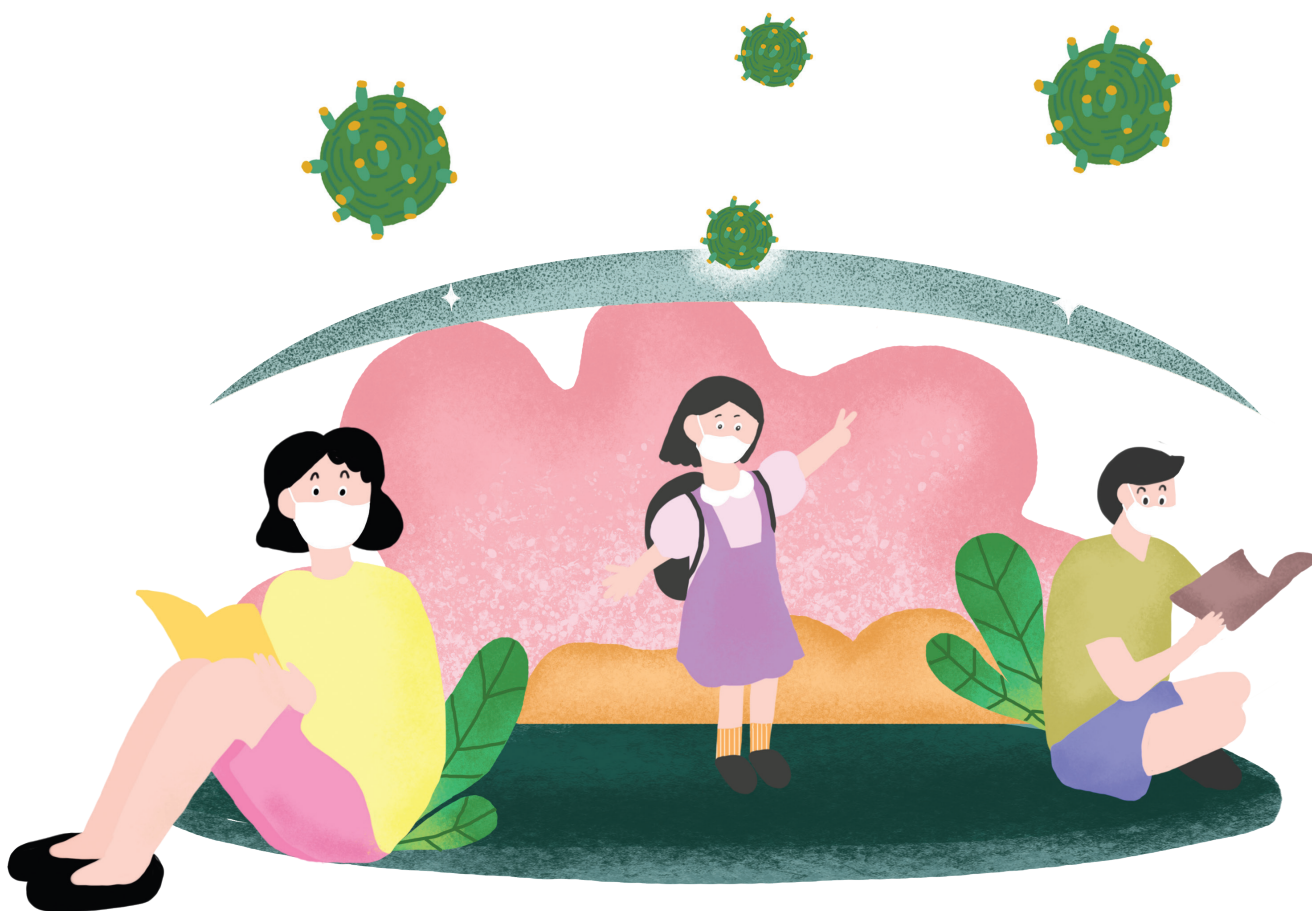


กำหนดขั้นตอนหากนักเรียน หรือเจ้าหน้าที่ไม่สบาย

วางแผนล่วงหน้ากับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ เจ้าหน้าที่สุขภาพในโรงเรียน โดยมีรายชื่อและหมายเลขติดต่อกรณีฉุกเฉินที่เป็นปัจจุบัน สร้างความมั่นใจในขั้นตอนการแยกนักเรียนที่ป่วยและเจ้าหน้าที่ออกจากผู้ที่มีสุขภาพดี และกระบวนการแจ้งผู้ปกครอง การให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพพนักงานหรือเจ้าหน้าที่ อาจต้องส่งต่อโดยตรงไปที่สถานบริการสุขภาพหรือส่งกลับบ้านขึ้นอยู่กับสถานการณ์ โดยมีการแจ้งขั้นตอนกับผู้ปกครองและนักเรียนล่วงหน้า

สนับสนุนการคัดกรองผู้ที่มีความเสี่ยง และผู้ที่ต้องการดูแลพิเศษ

ทำงานร่วมกับระบบบริการสังคมและสาธารณสุข เพื่อให้มั่นใจถึงความต่อเนื่องของบริการ เช่น โปรแกรมคัดกรองสุขภาพ พิจารณาความต้องการเฉพาะของเด็กที่มีความพิการและครอบครัวนักเรียนชายขอบที่อาจมีความรุนแรงมากขึ้นจากการได้รับผลกระทบจากการเจ็บป่วย ตรวจสอบเด็กนักเรียนที่อาจเพิ่มความเสี่ยง เช่น ความรับผิดชอบในการดูแลคนป่วยที่บ้าน หรือหาประโยชน์เมื่อออกจากโรงเรียน



ส่งเสริมการแบ่งปันข้อมูล

ประสานงานและปฏิบัติตามแนวทางจากหน่วยงานด้านสาธารณสุขและการศึกษา แบ่งปันข้อมูลกับครูผู้ดูแลและนักเรียน ให้ข้อมูลล่าสุดเกี่ยวกับสถานการณ์โรค รวมทั้งความพยายามในการป้องกันและควบคุมที่โรงเรียน แจ้งให้ครูผู้ดูแลแต่ละชั้นเรียน

ควรแจ้งเตือนผู้บริหารโรงเรียนและหน่วยงานด้านสาธารณสุขทราบ เมื่อมีนักเรียนหรือคนในบ้านของครูและนักเรียนได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโควิด-19 โดยให้คณะกรรมการผู้ปกครองหรือครูช่วยกันส่งเสริมข้อมูลเพื่อให้ความรู้แก่เด็กและคนในครอบครัวถึงข้อปฏิบัติของคนในครอบครัวกรณีที่มีผู้ป่วยโควิด ซึ่งอาจใช้สื่อต่างๆ ที่เด็กคุ้นเคยและเข้าใจได้ง่าย

ปรับนโยบายโรงเรียนตามความเหมาะสม

พัฒนานโยบายการเข้าร่วมประชุมที่ยืดหยุ่นและการลาป่วย เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนและบุคลากรโรงเรียนอยู่บ้านเมื่อป่วยหรือดูแลสมาชิกในครอบครัวที่ป่วย ยกเลิกการให้รางวัลและสิ่งจูงใจในการเข้าทำงาน ระบุหน้าที่งานที่สำคัญและวางแผนสำหรับทางเลือกของครูฝึกหัด วางแผนสำหรับการเปลี่ยนแปลงปฏิทินการศึกษาที่เป็นไปได้ โดยเฉพาะในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการหยุดพักและการสอบ

ตรวจสอบการมาโรงเรียน

ใช้ระบบติดตามตรวจสอบการขาดเรียน เพื่อติดตามนักเรียน ครู และบุคลากรที่ขาดการมาโรงเรียน เปรียบเทียบกับรูปแบบการขาดปกติที่โรงเรียน แจ้งเตือนเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่หากพบว่ามีนักเรียนและบุคลากรของโรงเรียนที่ขาดการมาโรงเรียนจากความเจ็บป่วยจากระบบทางเดินหายใจเพิ่มขึ้นอย่างผิดปกติ



การวางแผนเพื่อการเรียนรู้ อย่างต่อเนื่อง

ในกรณีที่มีนักเรียนขาดเรียน หรือลาป่วย หรือปิดโรงเรียนชั่วคราว ควรมีการวางแผนสนับสนุนการเรียนอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้การส่งเสริมการศึกษาที่มีคุณภาพ อาจรวมถึง

- การใช้กลยุทธ์ออนไลน์ หรือ e-learning
- การกำหนดการอ่านและแบบฝึกหัดสำหรับการศึกษาที่บ้าน
- การออกอากาศทางวิทยุ พอดแคสต์ หรือโทรทัศน์ที่มีเนื้อหาทางวิชาการ
- มอบหมายให้ครูติดตามระยะไกลรายวันหรือรายสัปดาห์กับนักเรียน
- ทบทวน/พัฒนากลยุทธ์การศึกษาแบบเร่งรัด

การสนับสนุนด้านสุขภาพจิต และ การช่วยให้เด็กรับมือกับความเครียด

กระตุ้นให้เด็กตั้งคำถาม มีการอภิปรายคำถาม-คำตอบ และข้อกังวล และกระตุ้นนักเรียนได้พูดคุยกับครู หากนักเรียนมีคำถามหรือความกังวล ครูควรให้ข้อมูลอย่างง่ายที่เหมาะสมกับวัย แนะนำนักเรียนเกี่ยวกับวิธีการ

สนับสนุนเพื่อนเพื่อป้องกันการกีดกันหรือการกลั่นแกล้ง ครูควรรับรู้ถึงความเป็นอยู่ของนักเรียนและสิ่งที่จะเกิดขึ้นทำงานร่วมกับผู้ปฏิบัติงานด้านสาธารณสุขของโรงเรียน และนักสังคมสงเคราะห์เพื่อสนับสนุนนักเรียนที่ได้รับความเดือดร้อน หรืออยู่ในภาวะความเครียด

เด็กอาจตอบสนองต่อความเครียดในรูปแบบที่แตกต่างกัน อาการโดยทั่วไปประกอบด้วย นอนไม่หลับ ปัสสาวะรดที่นอน ปวดท้องหรือปวดหัว วิดกกังวล เก็บตัว ฉุนเฉียว หรือกลัวการถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง ครูและผู้ปกครองควรตอบสนองปฏิกิริยาของเด็กด้วยวิธีการที่อ่อนโยน ให้กำลังใจ อธิบายให้เด็กๆ ฟังถึงสถานการณ์ที่ผิดปกติในช่วงการระบาดของโควิด-19 หรือสถานการณ์โรคระบาดต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นกับเด็กในวงกว้าง รับฟังความกังวล อึดอัดใช้เวลาในการปลอบโยนเด็กๆ และให้ความรัก สร้างความมั่นใจให้เขารู้สึกปลอดภัยและให้คำชมเชยที่เด็กๆ ทำได้

ถ้าเป็นไปได้สร้างโอกาสให้เด็กได้เล่นและผ่อนคลายในกิจวัตรประจำวัน โดยเฉพาะก่อนเข้านอนหรือช่วยสร้างสิ่งใหม่ในสภาพแวดล้อมใหม่ ให้ข้อเท็จจริงที่เหมาะสมกับอายุ และครูควรให้ความรู้ข้อนี้แก่ผู้ปกครองด้วย





การให้เด็กไปโรงเรียนเมื่อมีสุขภาพดี

หากนักเรียนไม่แสดงอาการใดๆ เช่น มีไข้หรือมีอาการไอ ให้ไปโรงเรียนได้ เว้นแต่จะมีการออกคำแนะนำด้านสาธารณสุขหรือคำเตือนอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างเป็นทางการที่ได้รับผลกระทบต่อโรงเรียน

การให้นักเรียนไปโรงเรียนย่อมดีกว่าขาดเรียน โดยฝึกให้นักเรียนมีสุขอนามัยส่วนบุคคล เช่น การล้างมือให้ถูกวิธีบ่อยๆ การไอหรือจามด้วยการงอข้อศอกหรือใช้กระดาษทิชชู และกำจัดกระดาษทิชชูที่ปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลาย ทิ้งในถังขยะที่ปิดมิดชิด รวมทั้งไม่ใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก และจมูก หากไม่ได้ล้างมืออย่างถูกต้อง



สุโควิด-19

แบบไม่ตีตรา และไม่เลือกปฏิบัติ



ยิ่งชุมชนรังเกียจ คนยิ่งปกปิดข้อมูล ชุมชนก็จะยิ่งเสี่ยง

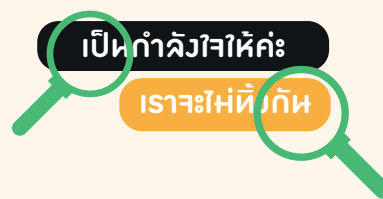
มาร่วมกันเปิดชุมชนปลอดภัย ไม่รังเกียจ ไม่ขับไล่ เพื่อให้คนที่มีความเสี่ยง หรือคนที่ติดเชื้อโควิด-19 ไม่กังวลที่จะให้ข้อมูลและเข้ารับการรักษา



ช่วยกันส่งต่อข้อเท็จจริง
 การเสนอแต่ข้อมูลความรุนแรง จะทำให้ประชาชนหวาดกลัว จนหลีกเลี่ยงการคัดกรอง



ช่วยกันตั้งคำถาม
 เกี่ยวกับความเชื่อผิดๆ และทัศนคติแบบเหมารวม ที่จะนำไปสู่ความรุนแรงต่อกัน



เลือกใช้คำอย่างระมัดระวัง
 ไม่ทำให้ผู้มีความเสี่ยง หรือผู้ติดเชื้อ รวมถึงครอบครัวอับอาย และถูกรังเกียจ

สามารถดาวน์โหลดได้ที่นี้



หมวดที่ 3

การให้สุขศึกษา
ในโรงเรียน





เทคนิคล้างมือให้ห่างไกลไวรัสโควิด-19

ควรล้างมือบ่อยๆ โดยเฉพาะก่อนและหลังรับประทานอาหาร หลังจากเข้าห้องน้ำ หรือเมื่อมือสกปรก หากสบู่และน้ำไม่พร้อมใช้งาน ให้ใช้เจลทำความสะอาดมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์อย่างน้อย 70%



1 เริ่มล้างด้วยน้ำและสบู่
ใช้ฝ่ามือถูกัน



2 ใช้ฝ่ามือถูหลังมือ
และนิ้วถูซอกนิ้ว



3 ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือ
และนิ้วถูซอกนิ้ว



4 ใช้หลังนิ้วถูฝ่ามือ



5 ใช้ฝ่ามือถูนิ้วหัวแม่มือ
โดยรอบ



6 ใช้ปลายนิ้วมือ
ถูขวางฝ่ามือ



7 ใช้ฝ่ามือถูรอบข้อมือ

✦ ✦ แนวทางการให้สุขศึกษาในแต่ละระดับชั้น

ระดับอนุบาล



- มุ่งเน้นไปที่พฤติกรรมสุขภาพที่ดี เช่น เมื่อไอ จาม ควรขอข้อศอกรองรับใบหน้า การใช้กระดาษทิชชูปิดปาก และการล้างมืออย่างถูกต้องบ่อยๆ
- ร้องเพลงในขณะที่ล้างมือเพื่อฝึกล้างมือในระยะเวลาที่แนะนำ 20 วินาที เช่น ร้องเพลงช้าง 2 รอบขณะล้างมือ
- เด็กๆ สามารถ “ฝึก” ล้างมือด้วยเจลทำความสะอาดมือ
- พัฒนาวิธีการติดตามการล้างมือ หรือให้รางวัลสำหรับการล้างมือบ่อยครั้ง
- ใช้หุ่นเชิดหรือตุ๊กตาเพื่อแสดงอาการ (ไอ จาม มีไข้) และควรทำอย่างไรถ้าพวกเขาารู้สึกไม่สบาย (เช่น ปวดหัว ปวดท้อง รู้สึกร้อนหรือเหนื่อยมาก) วิธีการปลอมโยนคนที่ป่วยด้วยการเอาใจใส่และพฤติกรรมดูแลอย่างปลอดภัย
- ให้เด็กๆ นั่งห่างจากกัน 1 เมตร โดยฝึกเหยียดแขนออกหรือ “กระพือปีก” ควรมีพื้นที่เพียงพอที่จะไม่แตะต้องตัวเพื่อน

ระดับประถมศึกษาตอนต้น



• เปิดรับฟังความกังวลของเด็กและตอบคำถามด้วยเนื้อหาที่เหมาะสมกับวัย ไม่ป้อนข้อมูลที่มากจนเกินไป กระตุ้นให้เด็กได้แสดงออกและสื่อสารความรู้สึกออกมา อาจอธิบายว่าเป็นเรื่องปกติที่เด็กๆ จะมีปฏิกิริยาดังกล่าว เพราะเรากำลังอยู่ในสถานการณ์ที่ผิดปกติ

• เน้นว่าเด็กๆ สามารถทำสิ่งต่างๆ มากมายเพื่อรักษาตนเองและผู้อื่นให้ปลอดภัย

• แนะนำแนวความคิดการรักษาระยะห่างทางกายระหว่างบุคคล เช่น ยืนห่างจากเพื่อน หลีกเลี่ยงฝูงชน

• ย้ำถึงพฤติกรรมสุขอนามัยที่ดี เช่น การไอหรือจามด้วยการงอข้อศอก และการล้างมือ เว้นการสัมผัสมือและใบหน้า

• ส่งเสริมให้เด็กเข้าใจแนวคิดพื้นฐานของการป้องกันและควบคุมโรค โดยอาจใช้แบบฝึกหัดแสดงให้เห็นการกระจายของเชื้อโรค เช่น การใส่น้ำสีลงในขวดสเปรย์และ

ฉีดพ่นบนกระดาษสีขาว เพื่อสังเกตหยดน้ำสีว่าสามารถเดินทางได้ไกลเพียงใด แล้วนำมาเปรียบเทียบกับหยดละอองน้ำลาย น้ำมูก เมื่อไอ จาม พุดตะโกน เป็นต้น

• สาธิตให้รู้ถึงสาเหตุที่จำเป็นต้องล้างมือด้วยน้ำสบู่ให้สะอาดเป็นเวลา 20 วินาที โดยใส่กากเพชรเล็กน้อยในมือของนักเรียนและให้ล้างด้วยน้ำ สังเกตว่ามีกากเพชรเหลืออยู่ จากนั้นให้ล้างด้วยสบู่ประมาณ 20 วินาที และล้างออกจนหมด

• ให้นักเรียนวิเคราะห์ข้อความเพื่อระบุถึงพฤติกรรมที่มีความเสี่ยงสูงและเสนอแนะการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น ครูมาโรงเรียน เขاجามและใช้มือปิดปาก เขาจับมือกับเพื่อนร่วมงาน เขาเช็ดมือของเขาด้วยผ้าเช็ดหน้า จากนั้นไปที่ชั้นเรียนเพื่อสอน ครูทำอะไรที่เสี่ยง ให้นักเรียนวิจารณ์และเสนอความเห็นว่าเขาควรจะทำปฏิบัติอย่างไรจึงจะเป็นพฤติกรรมที่ถูกต้อง

ระดับประถมศึกษาตอนปลาย และมัธยมศึกษาตอนต้น



- รับฟังความคิดเห็น ความกังวลของนักเรียนและตอบคำถามของนักเรียน
- เน้นย้ำว่านักเรียนสามารถทำสิ่งต่างๆ มากมายเพื่อรักษาตนเองและผู้อื่นให้ปลอดภัย
 - แนะนำแนวคิดเรื่องการรักษาระยะห่างทางกายระหว่างบุคคล (Physical Distancing)
 - เน้นพฤติกรรมสร้างสุขอนามัยที่ดี เช่น การไอและจามด้วยการพับข้อศอก และการล้างมือ
 - ย้ำกับนักเรียนเสมอว่า พวกเขาสามารถเป็นแบบอย่างพฤติกรรมสุขภาพที่ดีต่อครอบครัวได้
- กระตุ้นให้นักเรียนป้องกันและจัดการกับปัญหาเรื่องการติตราหรือทำให้เกิดความอับอาย
 - พูดคุยเกี่ยวกับปฏิกิริยาต่างๆ ที่พวกเขาพบเจอและอธิบายถึงสถานการณ์ที่ผิดปกติจากการแพร่ระบาดของโรคติดต่อ กระตุ้นให้เขาได้แสดงออกและสื่อสารความรู้สึกออกมา
- ส่งเสริมการสร้างกลุ่มหรือชมรมนักเรียนเพื่อเผยแพร่ข้อมูลด้านสาธารณสุข เช่น สนับสนุนให้นักเรียนจัดทำโปสเตอร์ ใบประกาศเพื่อสื่อสารความรู้ในโรงเรียนและในชุมชน รวมถึงให้พวกเขาเป็นสื่อบุคคลในการสื่อสารสุขภาวะแก่คนในชุมชน
- บูรณาการเนื้อหาสุขศึกษา สุขภิบาลอาหาร และโภชนาการ ไว้ในกิจกรรมลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ แบบ Active Learning หรือร่วมกับวิชาอื่นๆ
 - วิทยาศาสตร์สามารถครอบคลุมเนื้อหาของเชื้อไวรัสต่างๆ การแพร่กระจายของโรคและการป้องกัน การสุขภิบาลและสิ่งแวดล้อม สารอาหารที่มีประโยชน์เสริมภูมิคุ้มกันโรค
 - สังคมศึกษาสามารถเน้นประวัติศาสตร์ของการระบาดครั้งใหญ่และวิวัฒนาการของนโยบายสาธารณสุขและความปลอดภัย
 - การงานอาชีพและเทคโนโลยี ในสาระการดำรงชีวิตและครอบครัว
 - บทเรียนเกี่ยวกับการรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy) ช่วยให้นักเรียนเป็นนักคิดและมีวิจารณญาณ มีทักษะในการสื่อสาร และพลเมืองที่มีคุณค่าต่อสังคม (Active Citizen)

ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย



- รับฟังความคิดเห็น ความกังวลของนักเรียนและตอบคำถามของนักเรียน

- เน้นย้ำว่านักเรียนสามารถทำสิ่งต่างๆ มากมายเพื่อรักษาตนเองและผู้อื่นให้ปลอดภัย

- แนะนำแนวคิดเรื่องการรักษาระยะห่างทางกายระหว่างบุคคล (Physical distancing)

- เน้นพฤติกรรมสร้างสุขอนามัยที่ดี เช่น การไอและจามด้วยการพับข้อศอก และการล้างมือ

- สนับสนุนให้นักเรียนป้องกันและจัดการกับปัญหาเรื่องการติตราหรือทำให้เกิดความอับอาย โดยพูดคุยเกี่ยวกับปฏิกิริยาต่างๆ ที่พวกเขาพบเจอ และอธิบายถึงสถานการณ์ที่ผิดปกติจากการแพร่ระบาดของโรคติดต่อกระตุ้นให้เขาได้แสดงออกและสื่อสารความรู้สึกออกมา

- บูรณาการเนื้อหาสุขศึกษาร่วมกับวิชาอื่นๆ

- วิทยาศาสตร์สามารถครอบคลุมเนื้อหาของเชื้อไวรัสต่างๆ การแพร่กระจายของโรคและการป้องกัน การสุขาภิบาลและสิ่งแวดล้อม สารอาหารที่มีประโยชน์เสริมภูมิคุ้มกันโรค

- สังคมศึกษาสามารถเน้นประวัติศาสตร์และผลกระทบจากการระบาดครั้งใหญ่ของโลก ศึกษานโยบายสาธารณะที่ช่วยเรื่องความสามัคคีของคนในสังคมท่ามกลางวิกฤติ

- ส่งเสริมให้นักเรียนจัดกิจกรรมรณรงค์ส่งเสริมสังคมผ่านสื่อสังคมออนไลน์และสื่ออื่นๆ รวมถึงให้ทักษะการรู้เท่าทันสื่อ และการเป็นพลเมืองที่มีคุณค่าต่อสังคม

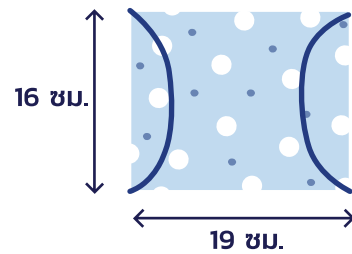
การสอนทำหน้ากากผ้า

อุปกรณ์

1. ผ้าสำหรับทำหน้ากากอนามัย แนะนำเป็นผ้าฝ้ายมัสลิน เพราะผ้าฝ้ายมัสลิน 2 ชั้น สามารถกันอนุภาคขนาดเล็ก ป้องกันการซึมผ่านของละอองน้ำ และซักใช้งานได้หลายครั้ง แต่หากหาไม่ได้จริงๆ ก็สามารถใช้ผ้าฝ้าย 100% ทดแทนได้
2. ยางยืดสำหรับทำสายคล้องหู
3. อุปกรณ์ตัดเย็บ เช่น กรรไกร ด้าย เข็มเย็บผ้า เข็มหมุด

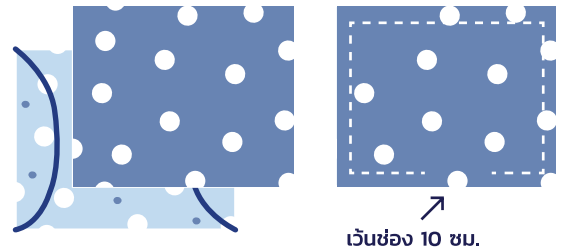
วิธีทำ

1. ตัดผ้าฝ้ายมัสลิน ขนาดกว้าง 16 ซม. ยาว 19 ซม. จำนวน 2 ชั้น และตัดยางยืดสำหรับทำสายคล้องหู ยาว 18 - 20 ซม. (ให้เหมาะสมกับความกว้างของใบหน้าแต่ละคน) จำนวน 2 เส้น
2. นำยางยืดมาเย็บติดที่มุมผ้าด้านนอกของผ้าชั้นแรก (ตามภาพ 1)



ภาพ 1

3. นำผ้าทั้ง 2 ชั้นมาวางซ้อนกัน หันผ้าด้านนอกหรือด้านถูกเข้าหากัน จะสังเกตเห็นว่ายางยืดจะอยู่ด้านในระหว่างผ้า 2 ชั้น (ตามภาพ 2)

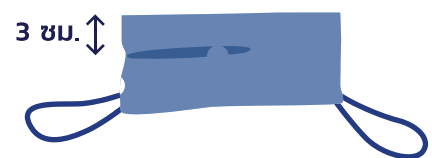


ภาพ 2

ภาพ 3

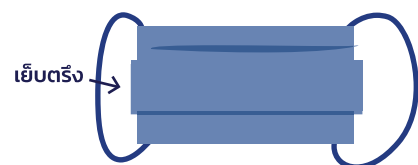
4. เย็บมือหรือเดินจักรโดยรอบห่างจากริมผ้าประมาณครึ่งซม. โดยเว้นช่องว่างประมาณ 10 ซม. สำหรับไว้กลับผ้า (ตามภาพ 3) และเมื่อกลับตะเข็บผ้าแล้วให้สอยปิดริมผ้าที่เว้นไว้ให้เรียบร้อย

5. จับทวิศตรงกลางผ้า โดยพับครึ่งตามแนวยาว วัดจากกึ่งกลางลงมา 3 ซม. ใช้เข็มหมุดกลัด 2 ด้าน (ตามภาพ 4)



ภาพ 4

6. จับทวิศกลางผ้าให้กางออก แล้วเย็บตรงด้านข้างทั้ง 2 ด้านให้เรียบร้อย (ตามภาพ 5) จะได้หน้ากากอนามัยชนิดผ้าที่พร้อมใช้งาน



ภาพ 5

ถ้าไม่มีจักรเย็บผ้าสามารถเย็บมือได้ด้วยการเย็บต้นถอยหลัง เพื่อความทนทานในการใช้งาน

หน้ากากอนามัยแบบผ้าเมื่อใช้แล้ว ให้เปลี่ยนทุกวัน โดยซักทำความสะอาด ตากแดดให้แห้ง ก่อนนำกลับมาใช้ใหม่ แนะนำให้ทำไว้ใช้คนละ 3 ชั้น เพื่อสลับกันใช้

✦ **การจัดการสอนสุศึกษาด้านสุขภาพจิต ในสถานการณ์โควิด-19**

เรียบเรียงโดย พญ.ศุภรา เอื้ออภิสิทธิ์วงศ์
จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

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



- เด็กและเยาวชน 7 ใน 10 คน มองว่า วิกฤติโควิด-19 ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ ทำให้เกิดความเครียด วิตกกังวล และเบื่อหน่าย



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



- ในด้านความต้องการของเด็กเยาวชนเพื่อเสริมความรู้และทักษะระหว่างที่โรงเรียนปิดและต้องอยู่แต่ในบ้าน พบว่าสิ่งที่เด็กและเยาวชนอยากเรียนเพิ่มเติมมากที่สุดคือ ภาษาอังกฤษ รองลงมาคือ ความรู้เสริมในวิชาที่กำลังเรียนอยู่ในปัจจุบัน



- เด็ก 1 ใน 4 คน ระบุว่าอยากเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการจัดการกับความเครียดและโรคซึมเศร้า

ข้อเสนอแนะสำหรับโรงเรียน

สร้างความเข้มแข็งของระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่ดำเนินการในโรงเรียนแต่ละแห่งเพิ่มขึ้น โดย 5 ขั้นตอน หลัก มีดังนี้

1. การรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล ดำเนินการได้โดย

- 1) ครูใช้เวลาในการสร้างความสัมพันธ์ ทำความรู้จักนักเรียน ทั้งระดับบุคคลและครอบครัว สร้างความไว้วางใจกับนักเรียน เพื่อพิจารณาความพร้อมของนักเรียนต่อการเรียนรู้
- 2) ครูควรเปิดโอกาสให้ตัวท่านเองและนักเรียนในห้องเรียน หรือชั้นเรียนได้เรียนรู้ทักษะทางสังคมกับเพื่อนใหม่ ครูใหม่ ชั้นเรียนใหม่ โดยเว้นระยะห่างทางกายภาพเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของโรคติดต่อ
- 3) ครูสังเกตสภาวะอารมณ์ การปรับตัวของเด็ก ทั้งที่เกิดจากสถานการณ์โรคระบาด และการเรียนรู้ตามหลักสูตร โดยติดตามความร่วมมือ ความรับผิดชอบของเด็ก ผ่านการสังเกต การพูดคุย การตรวจสอบผลงาน เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงประจักษ์

2. การคัดกรองนักเรียน

- 1) เมื่อครูสังเกตความผิดปกติทางอารมณ์ พฤติกรรมหรือสังคมของนักเรียนโดยใช้เครื่องมือง่ายๆ ในการคัดกรองปัญหา โดยเฉพาะปัญหาทางอารมณ์ที่จำเป็นต้องสอบถามจากนักเรียนหรือให้นักเรียนประเมินตัวเอง

แบบประเมินระดับความเครียด

ขอให้เลือกระดับความเครียดของคุณในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา



1. ไม่เครียด



2. เล็กน้อย



3. ปานกลาง



4. มาก



5. มากที่สุด

ระดับความเครียด ≥ 4 คะแนน = เสี่ยง

- 2) นอกจากปัญหาด้านอารมณ์ พฤติกรรม หรือสังคมแล้ว ครูควรประเมินความสามารถด้านการสื่อสารตามระดับพัฒนาการ หรือระดับความสามารถของนักเรียนแต่ละคน เพื่อพิจารณาช่วยเหลือในด้านความบกพร่องด้านการสื่อสาร หรือการเข้าใจภาษาของนักเรียน

3. การป้องกันและแก้ไขปัญหา ประกอบด้วย 2 เทคนิคหลัก คือ การให้คำปรึกษา และการจัดกิจกรรมเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหา

1) เมื่อครูสังเกตเห็นความผิดปกติของนักเรียน ประกอบการคัดกรองเพื่อค้นหาเด็กนักเรียนกลุ่มเสี่ยงหรือมีปัญหาเพิ่มเติมแล้ว ให้ครูใช้ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยเหลือด้านจิตใจแก่นักเรียน โดยใช้เวลาอยู่กับนักเรียนคนนั้นอย่างสงบ รับฟังปัญหา และสนับสนุนให้นักเรียนมองหาแหล่งช่วยเหลือด้านจิตใจที่เข้าถึงง่าย

2) จัดกิจกรรมกับกลุ่มนักเรียน เพื่อช่วยให้เกิดการยอมรับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในภาวะวิกฤติ มีบทสนทนาที่เปิดกว้างสำหรับปัญหาความไม่สบายใจของทุกคนในห้องเรียน เพิ่มวิธีการสร้างสรรค์ในการช่วยเหลือร่วมมือกัน และให้กำลังใจสำหรับผู้ทำดี มีความเอื้อเฟื้อและเมตตาต่อผู้อื่น

3) ครูให้ข้อกำหนดกับนักเรียนว่า ขณะที่ต้องเรียนรู้ผ่านออนไลน์เพิ่มขึ้นอาจขยายเวลาการอยู่หน้าจอเพิ่มขึ้น แต่เมื่อสถานการณ์กลับสู่ภาวะปกติ ระยะเวลาหน้าจอจะลดลงเท่าปกติ

4) ครูและพ่อแม่ให้ความสำคัญกับ “กระบวนการ” ของการเรียนรู้หรือการแก้ปัญหา มากกว่าผลลัพธ์เพียงอย่างเดียว เพื่อสร้างความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ และให้ความสำคัญกับความพยายามต่อความยากลำบากมากขึ้น

4. ส่งเสริมพัฒนานักเรียน ด้วย 4 เทคนิคหลัก คือ กิจกรรมโฮมรูม การเยี่ยมบ้าน การหาหรือผู้ปกครองชั้นเรียน และการจัดกิจกรรมทักษะชีวิต

1) การจัดกิจกรรมส่งเสริมพัฒนานักเรียน ควรบูรณาการองค์ความรู้ด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตเข้าด้วยกัน โดยครูสื่อสารเรื่องความเครียดว่าเป็นปฏิกิริยาปกติที่เกิดขึ้นได้ในภาวะวิกฤติ ที่มีการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ในเวลานี้ และนำกระบวนการจัดการความเครียด การฝึกสติให้กลมกลืนและเหมาะสมกับนักเรียนแต่ละวัย ร่วมกับการฝึกทักษะชีวิตที่เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ (resilience) ให้กับนักเรียน ได้แก่ ทักษะด้านอารมณ์ สังคม และความคิด

2) ประสานความร่วมมือระหว่างโรงเรียนและครอบครัวอย่างใกล้ชิด เพื่อส่งต่อข้อมูลสำคัญให้กับผู้ปกครองในการดูแลต่อเนื่อง

5. การส่งต่อ ในกรณีที่ครูพบปัญหาของนักเรียนที่ยากต่อการช่วยเหลือ ควรส่งต่อให้เชี่ยวชาญได้แก้ไขเยียวยาอย่างเหมาะสม

1) การส่งต่อภายในไปยังครูแนะแนว ครูพยาบาล หรือนักจิตวิทยาโรงเรียน

2) การส่งต่อภายนอกไปพบผู้เชี่ยวชาญจากหน่วยงานสาธารณสุข

3) ให้ข้อมูลแหล่งช่วยเหลือด้านจิตใจที่เข้าถึงง่าย ได้แก่ สายด่วนกรมสุขภาพจิต 1323, facebook สายด่วนสุขภาพจิต 1323, www.Lovecarestation.com และแหล่งอื่นๆ



คำแนะนำสำหรับครอบครัว

1. ในกรณีที่ต้องเรียนจากที่บ้าน ผู้ปกครองหาพื้นที่ในบ้านที่เหมาะสมสงบ เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ที่ต่อเนื่อง อาจจะเป็นมุมใดมุมหนึ่งหรือห้องใดห้องหนึ่งของบ้าน ในกรณีของเด็กและวัยรุ่นที่ไม่มีสมาธิ หรือวอกแวกได้ง่าย อาจจะต้องมีการกำกับดูแลจากผู้ใหญ่เป็นระยะๆ
2. การกำกับดูแลโดยผู้ใหญ่ ขึ้นอยู่กับอายุ ความสามารถของเด็ก โดยทำทักของพ่อแม่ หรือครู จำเป็นต้องมีความยืดหยุ่น และจัดลำดับความสำคัญให้ชัดเจนว่าสิ่งไหนคาดหวังให้เด็กทำงานเสร็จเมื่อใด โดยไม่คาดหวังความสมบูรณ์แบบดังเช่นในสภาวะปกติ
 - 1) เด็กอนุบาลถึงประถมศึกษาตอนต้น ผู้ดูแลจำเป็นต้องนั่งกำกับเด็กตั้งแต่เช้า เพื่อตรวจสอบตารางเรียน สิ่งที่ต้องเตรียมให้พร้อมสำหรับการเรียน
 - 2) เด็กประถมศึกษาตอนปลาย เพิ่มความสามารถในการจัดบันทึกการเรียนรู้ด้วยตัวเอง
 - 3) เด็กมัธยมศึกษา แนะนำการตั้งเป้าหมายและทำให้บรรลุเป้าหมายในระยะสั้นและระยะยาว
3. สังเกตอารมณ์ พฤติกรรม และสังคมของบุตรหลานร่วมกับครู เพื่อป้องกันและช่วยเหลืออย่างทันท่วงที



✦ + แนวทางให้สุขศึกษาสำหรับแม่ครัว และผู้สัมผัสอาหาร



จัดให้มีการดูแลผู้สัมผัสอาหาร สถานที่ปรุงประกอบอาหาร สถานที่รับประทานอาหาร ดังนี้

- หากแม่ครัวผู้สัมผัสอาหารมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้หยุดงาน และพบแพทย์ทันที
- ในขณะที่ปฏิบัติงานผู้สัมผัสอาหารต้องสวมหมวกคลุมผม ผ้ากันเปื้อน หน้ากากผ้า และถุงมือ และมีการปฏิบัติตามหลักสุขาภิบาลอาหาร ตามกฎหมายสาธารณสุข
- ล้างมืออย่างสม่ำเสมอด้วยสบู่และน้ำก่อนหยิบหรือจับอาหาร และหลังการใช้ส้อม ไม้ไอหรือจามรดอาหาร
- ปกปิดอาหาร ใช้ถุงมือและที่คีบอาหารในการหยิบจับอาหาร ห้ามใช้มือหยิบจับอาหารที่พร้อมรับประทานโดยตรง และจัดให้มีช้อนกลางส่วนบุคคลครบทุกคนแยกเป็นสัดส่วน เมื่อเสิร์ฟอาหารที่ต้องรับประทานร่วมกัน โดยผู้รับประทานต้องไม่นำช้อนกลางส่วนบุคคลสัมผัสกับปาก
- ทำความสะอาดจุดเสี่ยง เช่น ห้องครัว อุปกรณ์ปรุงประกอบอาหาร โต๊ะ เก้าอี้ ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป รวมถึงล้างภาชนะอุปกรณ์หรือสิ่งของเครื่องใช้ให้สะอาดเป็นประจำทุกวัน
- จัดเตรียมอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ให้เด็กรับประทาน ภายในเวลา 2 ชั่วโมง หากเกินเวลาดังกล่าว ให้นำอาหารไปอุ่นจนเดือดและนำมาเสิร์ฟใหม่
- ยึดถือปฏิบัติโดยเคร่งครัดตามข้อเสนอแนะองค์การอนามัยโลก ตามหลัก 5 ประการสู่อาหารปลอดภัย (Five Keys to Safer Food)

หลัก 5 ประการ สู่อาหารปลอดภัย

1. รักษาความสะอาด

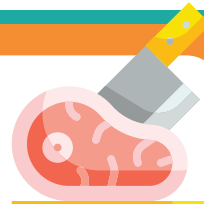
- ล้างมือทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร และในระหว่างการเตรียมอาหาร
- ล้างมือทุกครั้งหลังเข้าห้องน้ำ
- ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อพื้นผิวและอุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบอาหาร
- ดูแลสถานที่ประกอบอาหารและอาหารให้ปลอดภัยจากแมลงและสัตว์ต่างๆ



เหตุผล เชื้อจุลินทรีย์และเชื้อไวรัสจากสารคัดหลั่งอาจจะอยู่ตามผ้าเช็ดหน้าและเครื่องใช้ในครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โต๊ะ เหยียง ซึ่งมีโอกาสที่เชื้อจะติดมากับมือของผู้ประกอบการอาหาร

2. แยกอาหารที่ปรุงสุกแล้วออกจากอาหารสด

- แยกเนื้อสดออกจากอาหารประเภทอื่น
- แยกอุปกรณ์และภาชนะประกอบอาหาร เช่น มีดและเขียงในการเตรียมอาหารสด
- เก็บอาหารในภาชนะที่มีการปิดผนึก ไม่ให้อาหารที่ปรุงสุกแล้วกับอาหารสดอยู่รวมกัน



เหตุผล อาหารดิบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเนื้อสัตว์และอาหารทะเล รวมไปถึงของเหลวจากเนื้อสัตว์ อาจมีเชื้อจุลินทรีย์ปนเปื้อนอยู่ ซึ่งอาจแพร่กระจายไปสู่อาหารอื่นๆ ในขณะที่ปรุงอาหารหรือเก็บอาหาร

3. ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึง

- ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึง โดยเฉพาะอาหารประเภทเนื้อ เนื้อไก่ ไข่ และอาหารทะเล
- การปรุงอาหารประเภทน้ำแกงและสตู จะต้องต้มให้เดือดและใช้อุณหภูมิไม่ต่ำกว่า 70 องศาเซลเซียส เนื้อและเนื้อไก่จะต้องแน่ใจว่าของเหลวจากเนื้อสัตว์ใส ไม่เป็นสีชมพู
- เวลาอุ่นอาหารที่ปรุงแล้ว จะต้องอุ่นและคนให้อาหารได้รับความร้อนทั่วถึง



เหตุผล การปรุงอาหารที่ถูกวิธีและถูกสุขลักษณะจะทำลายเชื้อจุลินทรีย์ที่เป็นอันตรายได้เกือบทุกชนิด จากการศึกษาพบว่าอาหารที่ปรุง ณ อุณหภูมิ 70 องศาเซลเซียส เป็นอาหารที่ปลอดภัยจากเชื้อไวรัสและแบคทีเรีย อาหารบางชนิดจะต้องใส่ใจเป็นพิเศษ อาหารจำพวกนี้ ได้แก่ เนื้อบด ข้อนต่อสัตว์ และสัตว์ปีกทั้งตัว เช่น ไก่ เป็ด เป็นต้น

4. เก็บอาหารในอุณหภูมิที่เหมาะสม



- ไม่ทิ้งอาหารที่ปรุงสุกแล้วไว้ ณ อุณหภูมิห้องเกินกว่า 2 ชั่วโมง
- เก็บอาหารที่ปรุงแล้วและอาหารที่เน่าเสียง่ายไว้ในตู้เย็น (อุณหภูมิต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส)
- อาหารที่ปรุงแล้วจะต้องนำไปอุ่น (ที่อุณหภูมิ 60 องศาเซลเซียสขึ้นไป) ก่อนนำมารับประทาน
- ไม่เก็บอาหารไว้นานจนเกินไป ถึงแม้ว่าจะเก็บในตู้เย็น
- อย่าละลายอาหารแช่แข็งที่อุณหภูมิห้อง

เหตุผล เชื้อจุลินทรีย์สามารถเพิ่มจำนวนได้ในระยะเวลาอันรวดเร็ว ณ อุณหภูมิห้อง และจะหยุดเจริญหรือเพิ่มจำนวนช้าลง ณ อุณหภูมิต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส และ ณ อุณหภูมิสูงกว่า 60 องศาเซลเซียส อย่างไรก็ตาม เชื้อจุลินทรีย์ที่เป็นอันตรายบางชนิดจะยังคงเจริญและเพิ่มจำนวนได้ที่อุณหภูมิต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส

5. ใช้น้ำและวัตถุดิบที่ปลอดภัยในการปรุงอาหาร



- ใช้น้ำสะอาดในการปรุงอาหาร/ทำให้น้ำสะอาดก่อนนำปรุงอาหาร
- เลือกใช้เฉพาะวัตถุดิบที่สด
- เลือกใช้วัตถุดิบที่ผ่านขั้นตอนฆ่าเชื้อโรคมาแล้ว เช่น นมพาสเจอร์ไรซ์
- ล้างผักและผลไม้ให้สะอาด โดยเฉพาะผักและผลไม้ที่ต้องรับประทานสดๆ
- ไม่นำวัตถุดิบที่หมดอายุแล้วมาใช้ในการปรุงอาหาร

เหตุผล วัตถุดิบในการปรุงอาหารรวมถึงน้ำและน้ำแข็งอาจจะมีเชื้อจุลินทรีย์ที่เป็นอันตรายบางชนิดและสารเคมีปนเปื้อนอยู่ สารพิษอาจเกิดในอาหารที่กำลังเน่าเสีย การเลือกวัตถุดิบในการปรุงอาหารอย่างถูกวิธีและการปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยเบื้องต้นจะลดความเสี่ยงจากการบริโภคสารปนเปื้อนในอาหาร

หมวดที่ 4

อนามัย
สิ่งแวดล้อม





จัดให้มีการดูแลความสะอาดห้องส้วมและอ่างล้างมือ

(1) ทำความสะอาดบริเวณที่มีการสัมผัสบ่อยๆ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ได้แก่ พื้นห้องส้วม โถส้วม ที่กดชักโครกหรือโถปัสสาวะ สายฉีดชำระ กลอนหรือลูกบิดประตู ฝารองนั่ง ฝาปิดชักโครก ก๊อกน้ำ อ่างล้างมือ ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป หรือน้ำผสมผงซักฟอก

(2) ชักผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาดและไม้ถูพื้นด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาฆ่าเชื้อ แล้วชักด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง และนำไปผึ่งตากแดดให้แห้ง

(3) ผู้ปฏิบัติงานที่ดูแลความสะอาดและผู้ปฏิบัติงานเก็บขยะ ให้สวมถุงมือยาง หน้ากากผ้า เลือกกันฝนหรือผ้าอย่างกันเปื้อน รองเท้ายางหุ้มสูงถึงหน้าแข้ง และใช้อุปกรณ์ปากคีบด้ามยาวเก็บขยะ ใส่ถุงขยะ ปิดปากถุงให้มิดชิด นำไปรวบรวมไว้ที่พักขยะ แล้วล้างมือให้สะอาดทุกครั้งภายหลังปฏิบัติงาน และเมื่อปฏิบัติงานเสร็จในแต่ละวัน หากเป็นไปได้ควรอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที





การดูแลอาคารสถานที่ สนามเด็กเล่น

ทำความสะอาดห้องและบริเวณที่มีการใช้บริการร่วมกันทุกวัน ได้แก่ ห้องเรียน โรงอาหาร ห้องประชุม โรงยิม สนามเด็กเล่น ห้องสมุด ห้องคอมพิวเตอร์ ห้องดนตรี ห้องเก็บอุปกรณ์กีฬา สระว่ายน้ำ ลิฟต์ ราวบันได ลูกบิดประตู โต๊ะ เก้าอี้ พนักพิง อุปกรณ์ดนตรี กีฬา คอมพิวเตอร์ ด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป ทั้งนี้ ให้ใช้ตามคำแนะนำของผลิตภัณฑ์นั้น

ความสะอาดของรถรับ-ส่งนักเรียน

กรณีที่มีรถรับ-ส่งนักเรียน ก่อนและหลังให้บริการแต่ละรอบให้เปิดหน้าต่างและประตู เพื่อถ่ายเท ระบาย อากาศภายในรถ และทำความสะอาดในจุดที่มีการสัมผัสบ่อย ได้แก่ ราวจับ ที่เปิดประตู เบาะนั่ง ที่วางแขน ด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาดที่มีส่วนผสมของโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว 2 ฝา ต่อน้ำ 1 ลิตร) และปฏิบัติตามคำแนะนำบนฉลาก

- ● ● ไทยจะสู้โควิดได้
- ● ● คนไทยต้องรับผิดชอบตัวเอง
- ● ● และรับผิดชอบต่อคนอื่นไปด้วยกัน