



## แนวปฏิบัติสำหรับโรงเรียนวัดคูยางระหว่างเปิดภาคเรียน

ผู้ที่มีไข้หรือวัดอุณหภูมิร่างกาย ตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับอาการทางเดินหายใจ อย่างใดอย่างหนึ่ง อาทิ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส และมีประวัติสัมผัส ใกล้ชิดกับผู้ป่วยยืนยัน ในช่วง 14 วันก่อนมีอาการ ถือว่า เป็นผู้สัมผัสความเสี่ยงหรือเป็นกลุ่มเสี่ยง ต้องรีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขดำเนินการต่อไป

### หลักปฏิบัติในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ในโรงเรียนวัดคูยาง

#### 1) คัดกรอง (Screening)

ผู้ที่เข้ามาในโรงเรียนวัดคูยาง ทุกคนต้องได้รับการคัดกรอง วัดอุณหภูมิร่างกาย



#### 2) สวมหน้ากาก (Mask)

ทุกคนต้องสวมหน้ากากผ้า หรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา ที่อยู่ในโรงเรียนวัดคูยาง

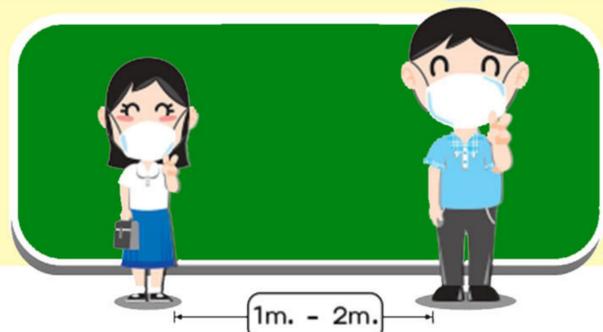


#### 3) ล้างมือ (Hand Washing)

ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำ นานอย่างน้อย 20 วินาที หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงการสัมผัสบริเวณจุดเสี่ยง 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)

ลดระยะเวลาการทำกิจกรรมให้สั้นลงเท่าที่จำเป็นหรือเลื่อนเวลาทำกิจกรรม และหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมรวมตัวกันเป็นกลุ่มลดแออัด





เพื่อให้แนวปฏิบัติสำหรับสถานศึกษาในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 เกิดประโยชน์ และมีผลกระทบในทางที่ดีต่อบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ผู้บริหาร เจ้าของสถานศึกษา ครู ผู้ดูแลนักเรียน ผู้ปกครองนักเรียน และแม่ครัว ผู้จำหน่ายอาหาร ผู้ปฏิบัติงานทำความสะอาด

ดังนั้นโรงเรียนวัดคูยางจึงกำหนดให้มีแนวปฏิบัติสำหรับบุคลากรของสถานศึกษาสำหรับใช้เป็นแนวทางการปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัด มีดังนี้

## แนวปฏิบัติสำหรับผู้บริหารโรงเรียนวัดคูยาง

1. โรงเรียนวัดคูยางมีการประกาศนโยบายและแนวปฏิบัติในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19
2. โรงเรียนวัดคูยางมีการจัดตั้งคณะกรรมการควบคุมดูแลและป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ประกอบด้วย ครู นักเรียน ผู้ปกครอง เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ท้องถิ่น ชุมชน และผู้เกี่ยวข้อง พร้อมบทบาทหน้าที่อย่างชัดเจน
3. ทบทวน ปรับปรุง ซ่อมปฏิบัติตามแผนฉุกเฉินของโรงเรียนวัดคูยางในภาวะที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อ (Emergency operation for infectious disease outbreaks)
4. โรงเรียนวัดคูยางมีการสื่อสารประชาสัมพันธ์การป้องกันโรคโควิด 19 เกี่ยวกับนโยบาย มาตรการ แนวปฏิบัติ และการจัดการเรียนการสอนให้แก่ครู นักเรียน ผู้ปกครอง และคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน ผ่านช่องทางสื่อที่เหมาะสมและติดตามข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับโรคโควิด 19 จากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้
5. สื่อสารทำความเข้าใจเพื่อลดการรังเกียจและลดการตีตราทางสังคม (Social stigma)
6. โรงเรียนวัดคูยางมีมาตรการคัดกรองสุขภาพทุกคน บริเวณทางเข้าไปในโรงเรียน (Point of entry) ให้แก่นักเรียน ครู บุคลากร และผู้มาติดต่อ และจัดให้มีพื้นที่แยก และอุปกรณ์ป้องกัน เช่น หน้ากากผ้าหรือ หน้ากากอนามัยเจลแอลกอฮอล์ อย่างเพียงพอ รวมถึงเพิ่มช่องทางการสื่อสารระหว่างครู นักเรียน ผู้ปกครอง และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ในกรณีที่พบนักเรียนกลุ่มเสี่ยงหรือสงสัย
7. พิจารณาการจัดให้นักเรียนสามารถเข้าถึงการเรียนการสอนที่มีคุณภาพเหมาะสมตามบริบทอย่างต่อเนื่อง ตรวจสอบติดตาม กรณีนักเรียนขาดเรียน ลาป่วย การปิดสถานศึกษา การจัดให้มีการเรียนทางไกล สื่อออนไลน์ การติดต่อทางโทรศัพท์ Social media โดยติดตามเป็นรายวันหรือสัปดาห์
8. กรณีพบนักเรียน ครู บุคลากร หรือผู้ปกครองอยู่ในกลุ่มเสี่ยงหรือผู้ป่วยยืนยันเข้ามาในโรงเรียนวัดคูยาง ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อดำเนินการสอบสวนโรคและพิจารณาปิดสถานศึกษา ตามแนวทางของกระทรวงสาธารณสุข
9. โรงเรียนวัดคูยางมีมาตรการให้นักเรียนได้รับอาหารกลางวันและอาหารเสริมนม ตามสิทธิที่ควรได้รับ กรณีพบอยู่ในกลุ่มเสี่ยงหรือกักตัว
10. ควบคุม กำกับ ติดตาม และตรวจสอบการดำเนินงานตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ในโรงเรียนวัดคูยางอย่างเคร่งครัดและต่อเนื่อง





## แนวปฏิบัติสำหรับครู ผู้ดูแลนักเรียนโรงเรียนวัดคูยาง

1. ติดตามข้อมูลข่าวสารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค พื้นที่เสี่ยง คำแนะนำการป้องกันตนเอง และลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายของเชื้อโรคโควิด 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 การจัดเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 - 2 เมตร หรือเหลื่อมเวลาพักกินอาหารกลางวัน และกำกับให้นักเรียนสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา และล้างมือบ่อย ๆ
7. ตรวจสอบ กำกับ ติดตามการมาเรียนของนักเรียนขาดเรียน ถูกกักตัว หรืออยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อการติดโรคโควิด 19 และรายงานต่อผู้บริหาร
8. ทำการตรวจคัดกรองสุขภาพทุกคนที่เข้ามาในโรงเรียนวัดคูยางในตอนเช้า ให้กับนักเรียน ครู บุคลากร และผู้มาติดต่อ โดยใช้เครื่องวัดอุณหภูมิทางหน้าผาก พร้อมสังเกตอาการและสอบถามอาการของระบบทางเดินหายใจเช่น ไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส โดยติดสัญลักษณ์สติ๊กเกอร์หรือตราป้อม แสดงให้เห็นชัดเจนว่า ผ่านการคัดกรองแล้ว
  - > กรณีพบนักเรียนหรือผู้มีอาการมีไข้ อุณหภูมิร่างกายตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับอาการระบบทางเดินหายใจอย่างใดอย่างหนึ่ง จัดให้อยู่ในพื้นที่แยกส่วน ให้รีบแจ้งผู้ปกครองมารับและพาไปพบแพทย์ ให้หยุดพักที่บ้านจนกว่าจะหายเป็นปกติ พร้อมแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อประเมินสถานการณ์และดำเนินการสอบสวนโรค และแจ้งผู้บริหารเพื่อพิจารณาการปิดสถานศึกษาตามแนวทางของกระทรวงสาธารณสุข
  - > บันทึกผลการคัดกรองและส่งต่อประวัติการป่วย ตามแบบบันทึกการตรวจสุขภาพ
  - > จัดอุปกรณ์การล้างมือ พร้อมใช้งานอย่างเพียงพอ เช่น เจลแอลกอฮอล์วางไว้บริเวณทางเข้า สบู่ล้างมือบริเวณอ่างล้างมือ



9. กรณีครูสังเกตพบนักเรียนที่มีปัญหาพฤติกรรม เช่น เด็กสมาธิสั้น เด็กที่มีความวิตกกังวลสูง อาจมีพฤติกรรมดูหมิ่นหรือกีดเลียบ ครูสามารถติดตามอาการและนำเข้าสู่ข้อมูลที่สังเกตพบในฐานข้อมูลด้านพฤติกรรมอารมณ์สังคมของนักเรียน (หรือฐานข้อมูล HERO) เพื่อให้เกิดการดูแลช่วยเหลือร่วมกับผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตต่อไป
10. วิธีการปรับพฤติกรรมสำหรับนักเรียนที่ไม่ร่วมมือปฏิบัติตามมาตรการที่ครูกำหนด ด้วยการแก้ปัญหาการเรียนรู้ใหม่ให้ถูกต้อง นั่นคือ “สร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์” หรือ “ลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์”
11. ครูสื่อสารความรู้เกี่ยวกับความเครียด ว่าเป็นปฏิกิริยาปกติที่เกิดขึ้นได้ในภาวะวิกฤติที่มีการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 และนำกระบวนการ การจัดการความเครียด การฝึกสติให้กลมกลืนและเหมาะสมกับนักเรียนแต่ละวัย ร่วมกับการฝึกทักษะชีวิตที่เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) ให้กับนักเรียน ได้แก่ ทักษะชีวิตด้านอารมณ์ สังคม และความคิด เป็นต้น
12. ครูสังเกตอารมณ์ความเครียดของตัวเอง เนื่องจากภาระหน้าที่การดูแลนักเรียนจำนวนมาก และกำกับให้ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการติดโรคโควิด 19 เป็นบทบาทสำคัญ อาจจะสร้างความเครียดวิตกกังวล ทั้งจากการเฝ้าระวังนักเรียน และการป้องกันตัวเองจากการสัมผัสกับเชื้อโรค ดังนั้นเมื่อครูมีความเครียด จากสาเหตุต่าง ๆ มีข้อเสนอแนะ ดังนี้
- 1.) ความสับสนมาตรการของสถานศึกษาที่ไม่กระจ่างชัดเจน แนะนำให้สอบถามกับผู้บริหาร หรือเพื่อนร่วมงาน เพื่อให้เข้าใจบทบาทหน้าที่และข้อปฏิบัติที่ตรงกัน
  - 2.) ความวิตกกังวล กลัวการติดเชื้อในสถานศึกษา พุดคุยสื่อสารถึงความไม่สบายใจ ร้องขอสิ่งจำเป็นสำหรับการเรียนการสอนที่เพียงพอต่อการป้องกันการติดโรคโควิด 19 เช่น สถานที่สอน กระบวนการเรียนรู้ การส่งงานหรือตรวจการบ้าน เป็นต้น หากท่านเป็นกลุ่มเสี่ยง มีโรคประจำตัว สามารถเข้าสู่แนวทางดูแลบุคลากรของสถานศึกษา
  - 3.) จัดให้มีการจัดการความเครียด การฝึกสติ เป็นกิจวัตรก่อนเริ่มการเรียนการสอน เพื่อลดความวิตกกังวล ต่อสถานการณ์ที่ตึงเครียดนี้





## แนวปฏิบัติสำหรับนักเรียนโรงเรียนวัดคูยาง

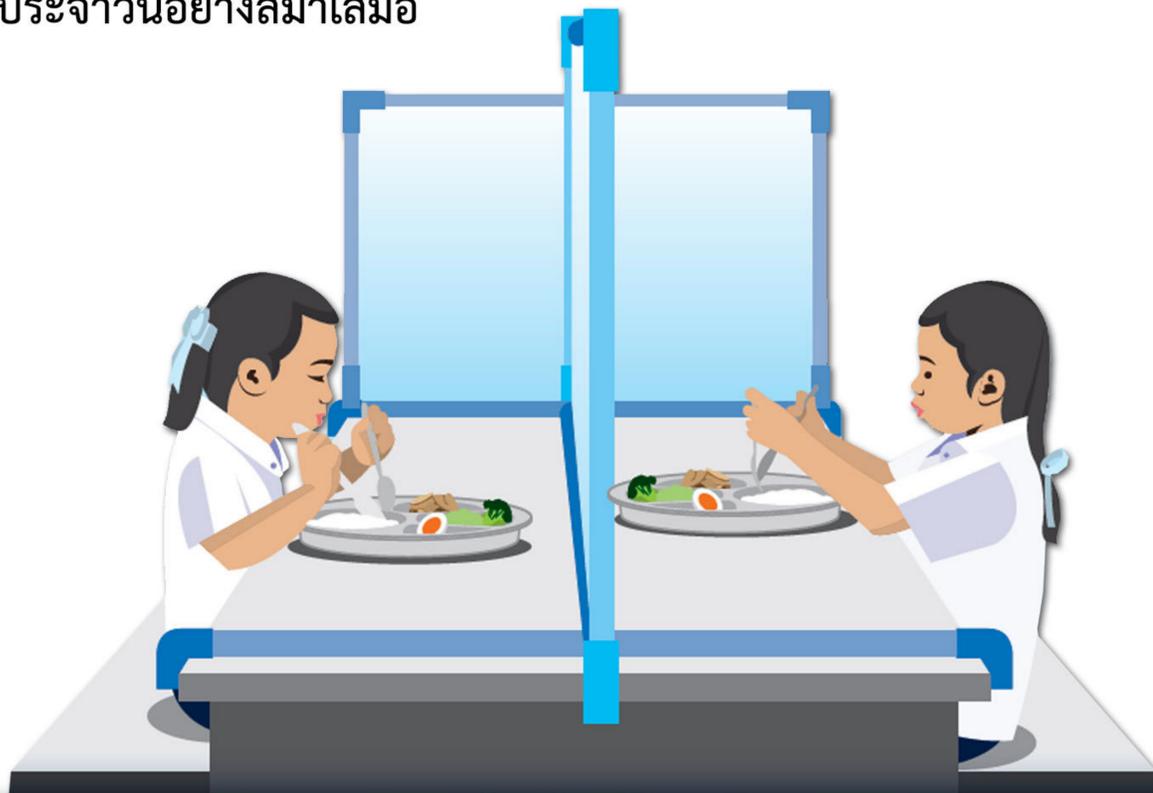
1. ติดตามข้อมูลข่าวสารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 พื้นที่เสี่ยง คำแนะนำการป้องกันตนเองและลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายของโรคโควิด 19 จากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้
2. สังเกตอาการป่วยของตนเอง หากมีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส รีบแจ้งครูหรือผู้ปกครองให้พาไปพบแพทย์ กรณีมีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคโควิด 19 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักตัว ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด
3. มีและใช้ของใช้ส่วนตัว ไม่ใช้ร่วมกับผู้อื่น เช่น ช้อน ส้อม แก้วน้ำ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน ผ้าเช็ดหน้า หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย และทำความสะอาดหรือเก็บให้เรียบร้อย ทุกครั้งหลังใช้งาน
4. สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่อยู่ในโรงเรียนวัดคูยาง
5. หมั่นล้างมือบ่อย ๆ ด้วยวิธีล้างมือ 7 ขั้นตอน อย่างน้อย 20 วินาที ก่อนกินอาหาร หลังใช้ส้วม หลีกเลียงใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น รวมถึงสร้างสุขนิสัยที่ดี หลังเล่นกับเพื่อน เมื่อกลับมาถึงบ้านต้องรีบอาบน้ำ สระผม และเปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่ทันที
6. เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1 - 2 เมตร ในการทำกิจกรรมระหว่างเรียน ช่วงพัก และหลังเลิกเรียนเช่น นั่งกินอาหาร เล่นกับเพื่อน เข้าแถวต่อคิว ระหว่างเดินทางอยู่บนรถ
7. หลีกเลียงการไปในสถานที่แออัดหรือแหล่งชุมชนที่เสี่ยงต่อการติดโรคโควิด 19
8. กรณีนักเรียนดื่มน้ำบรรจุขวด ควรแยกเฉพาะตนเอง และทำเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์เฉพาะไม่ให้ปะปนกับของคนอื่น
9. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ด้วยการกินอาหารปรุงสุก ร้อน สะอาด อาหารครบ 5 หมู่ และผัก ผลไม้ 5 สี เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ควรเสริมอาหารเข้าจากบ้าน หรือให้ผู้ปกครองจัดเตรียมอาหารกล่อง (Box set) กินที่โรงเรียนแทน รวมถึงออกกำลังกาย อย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน และนอนหลับอย่างเพียงพอ 9 - 11 ชั่วโมงต่อวัน
10. กรณีนักเรียนขาดเรียนหรือถูกกักตัว ควรติดตามความคืบหน้าการเรียนอย่างสม่ำเสมอ ปรึกษาครู เช่น การเรียนการสอน สื่อออนไลน์ อ่านหนังสือ ทบทวนบทเรียน และทำแบบฝึกหัดที่บ้าน
11. หลีกเลียงการล้อเลียนความผิดปกติหรืออาการไม่สบายของเพื่อน เนื่องจากอาจจะก่อให้เกิดความหวาดกลัวมากเกินไปต่อการป่วยหรือการติดโรคโควิด 19 และเกิดการแบ่งแยกกีดกันในหมู่นักเรียน



## บทบาทหน้าที่ของนักเรียนแกนนำด้านสุขภาพ

นักเรียนที่มีจิตอาสา เป็นอาสาสมัครช่วยดูแลสุขภาพเพื่อนนักเรียนด้วยกันหรือดูแลรุ่นน้องด้วย เช่น สภานักเรียน เด็กไทยทำได้ อย.น้อย ยุวอาสาสมัครสาธารณสุข (ยุว อสม.)

1. ติดตามข้อมูลข่าวสารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค พื้นที่เสี่ยง คำแนะนำการป้องกันตนเอง และลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายของโรคโควิด 19 จากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้
2. ช่วยครูตรวจคัดกรองวัดอุณหภูมิร่างกายของนักเรียนทุกคนที่มาเรียนในตอนเช้า บริเวณทางเข้า โดยมีครูดูแลให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด เน้นการจัดเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1 – 2 เมตร
3. ตรวจสอบความเรียบร้อยของนักเรียนทุกคนที่มาเรียน ต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย หากพบนักเรียนไม่ได้สวม ให้แจ้งครู ผู้รับผิดชอบ เพื่อจัดหาหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยสำรองให้
4. เผื่อระวังสังเกตอาการของนักเรียน หากมีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส ให้รีบแจ้งครูทันที
5. จัดกิจกรรมสื่อสารให้ความรู้คำแนะนำการป้องกันและลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายโรคโควิด 19 แก่เพื่อนนักเรียน เช่น สอนวิธีการล้างมือที่ถูกต้อง การทำหน้ากากผ้า การสวมหน้ากาก การถอดหน้ากากผ้า กรณีเก็บไว้ใช้ต่อ การทำความสะอาดหน้ากากผ้า การเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล จัดทำป้ายแนะนำต่าง ๆ
6. ตรวจสอบอุปกรณ์ของใช้ส่วนตัวของเพื่อนนักเรียนและรุ่นน้อง 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 ล้างมือบ่อย ๆ กินอาหารใช้จาน ช้อน ส้อม แก้วน้ำของตนเอง การเว้นระยะห่าง เป็นต้น โดยถือปฏิบัติ เป็นสุขนิสัยกิจวัตรประจำวันอย่างสม่ำเสมอ





## แนวปฏิบัติสำหรับผู้ปกครอง

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





## แนวปฏิบัติสำหรับแม่ครัว ผู้จำหน่ายอาหาร และผู้ปฏิบัติงานทำความสะอาด

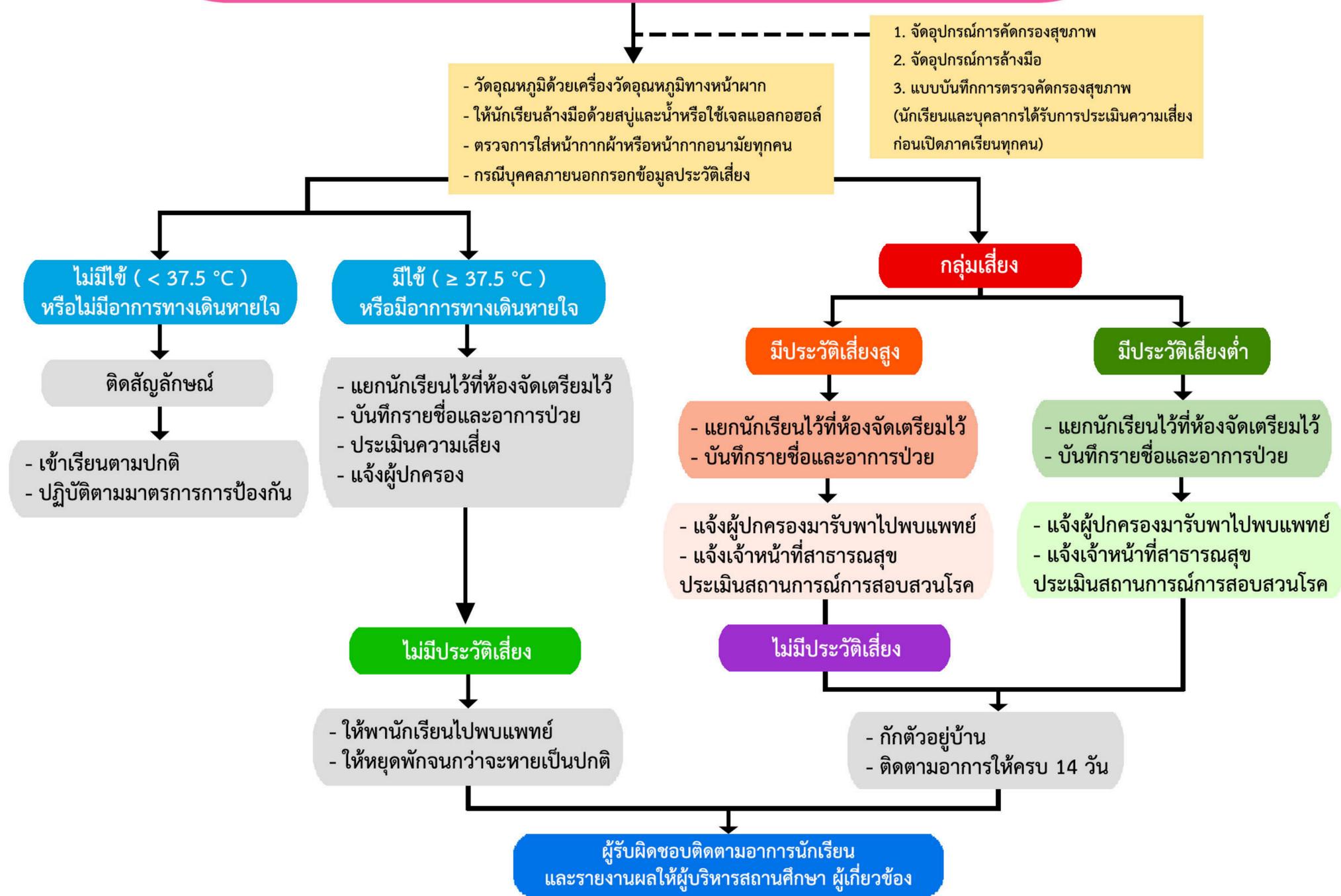
1. ติดตามข้อมูลข่าวสารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 พื้นที่เสี่ยง คำแนะนำ การป้องกันตนเองและลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายของโรค จากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้
2. สังเกตอาการป่วยของตนเอง หากมีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส ให้หยุดปฏิบัติงานและรีบไปพบแพทย์ทันที กรณีมีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคโควิด 19 หรือ กลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักตัว ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อย่างเคร่งครัด
3. ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำ ก่อน - หลังปรุงและประกอบอาหาร ขณะจำหน่ายอาหาร หลังสัมผัส สิ่งสกปรก เมื่อจับเหรียญหรือธนบัตร หลังใช้ส้วม ควรล้างมือด้วยสบู่และน้ำหรือใช้เจลแอลกอฮอล์ และหลีกเลี่ยง การใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น
4. ขณะปฏิบัติงานของผู้สัมผัสอาหาร ต้องสวมหมวกคลุมผม ผ้ากันเปื้อน ถุงมือ สวมหน้ากากผ้า หรือ หน้ากากอนามัย และปฏิบัติตามสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ถูกต้อง
5. ปกปิดอาหาร ใส่ถุงมือและใช้ที่คีบหยิบจับอาหาร ห้ามใช้มือหยิบจับอาหารพร้อมกินโดยตรง และจัดให้ แยกกันกรณีร้านจำหน่ายอาหารสำเร็จรูปพร้อมกิน ไม่ควรใช้มือสัมผัสลงไปในถุงบรรจุอาหารก่อนตักอาหาร
6. จัดเตรียมเมนูอาหารให้ครบ 5 หมู่ และผักผลไม้ 5 สี เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ปรุงสุกใหม่ ให้นักเรียนกิน ภายในเวลา 2 ชั่วโมง หากเกินเวลาดังกล่าวให้นำอาหารไปอุ่นจนร้อนจัดหรือเดือด แล้วนำมาเสิร์ฟใหม่ กรณีที่ไม่สามารถจัดเหลือเวลาสำหรับเด็กในมื้อกลางวัน ให้เตรียมอาหารกล่อง (Box set) แทน และ รับประทานที่โต๊ะเรียน
7. จัดเตรียมกระดาษสำหรับล้างรายการอาหาร หรือช่องทางสื่อสารอื่น ๆ เพื่อลดการพูดคุยและสัมผัส
8. ผู้ปฏิบัติงานทำความสะอาด ผู้ปฏิบัติงานเก็บขยะ ต้องใส่อุปกรณ์ป้องกันตนเอง เช่น สวมหน้ากากผ้า หรือ หน้ากากอนามัย สวมถุงมือยาง ผ้ากันเปื้อน รองเท้าพื้นยางหุ้มแข้ง
9. การเก็บขยะ ควรใช้ปากคีบด้ามยาวเก็บขยะใส่ถุงขยะ ปิดปากถุงให้มิดชิด และนำไปรวบรวมไว้ที่พักขยะ
10. เมื่อปฏิบัติงานเสร็จทุกครั้ง ต้องล้างมือบ่อย ๆ และเมื่อกลับบ้านถึงบ้าน ควรอาบน้ำ สระผม เปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่ทันที





ขั้นตอนการดำเนินงานคัดกรองและส่งต่อนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียนวัดคูยาง  
ในการป้องกันควบคุมการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19

คัดกรองสุขภาพนักเรียนและบุคลากรในสถานศึกษา ก่อนเข้าโรงเรียนวัดคูยาง



หมายเหตุ

กลุ่มเสี่ยง

\* ผู้มีประวัติเสี่ยงสูง : ผู้สัมผัสที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อสูง (High risk contact) หมายถึง ผู้สัมผัสใกล้ชิด ตามลักษณะข้อใดข้อหนึ่ง ดังนี้

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

\* ผู้มีประวัติเสี่ยงต่ำ :

ผู้สัมผัสที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อต่ำ (Low risk contact) หมายถึง ผู้ที่ทำกิจกรรมอื่น ๆ ร่วมกับผู้ป่วย แต่ไม่เข้าเกณฑ์ความเสี่ยง

