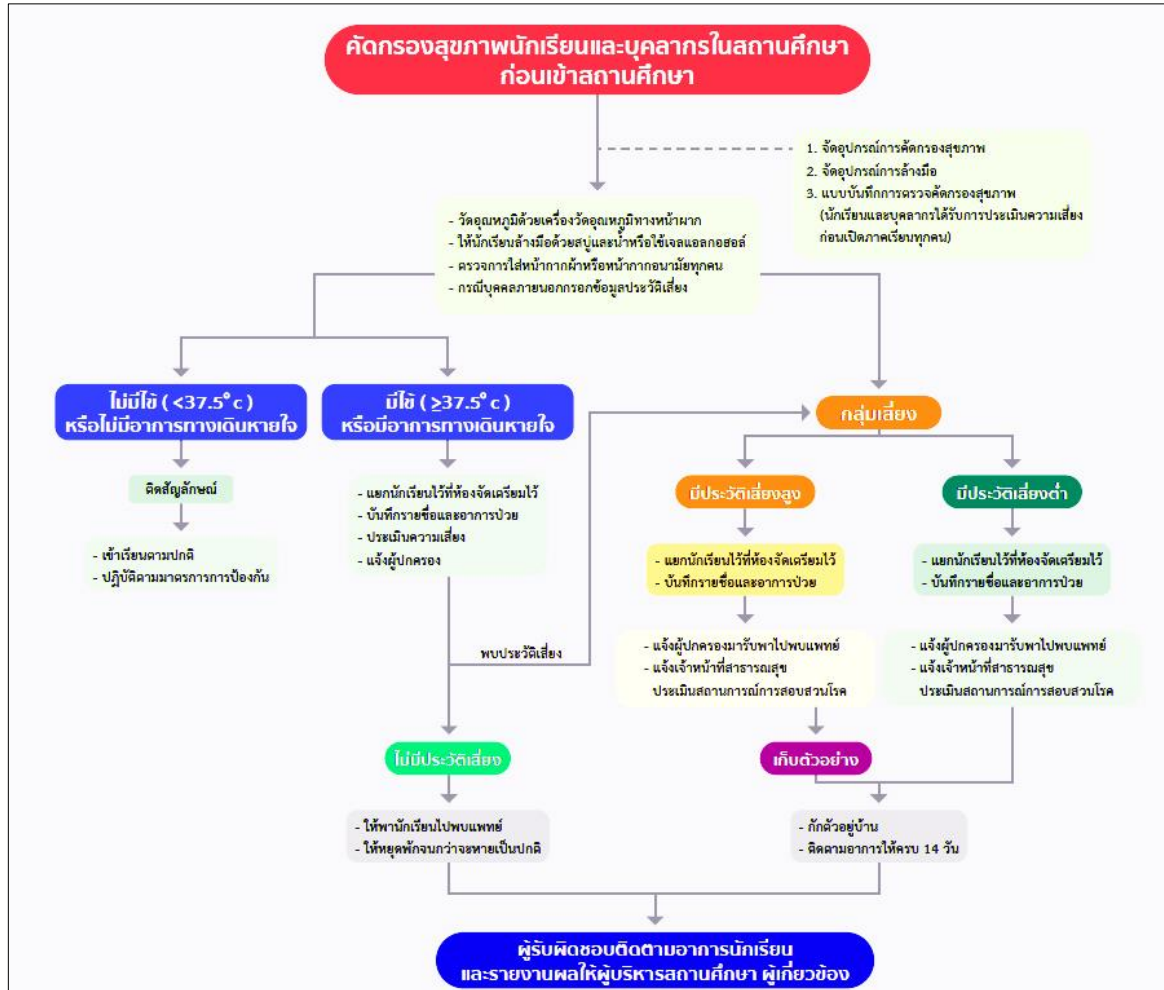




คู่มือปฏิบัติในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด ๑๙  
โรงเรียนเชียงใหม่คริสเตียน

๑๙ ถนนเชียงใหม่ – ลำพูน ตำบลวัดเกต อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่  
โทรศัพท์ ๐๕๓ – ๒๖๖๓๕๒ – ๔ โทรสาร ๐๕๓ – ๓๐๒๐๓๓  
Website : [www.cmc.ac.th](http://www.cmc.ac.th)  
E – Mail : [info@cmc.ac.th](mailto:info@cmc.ac.th)

ขั้นตอนการดำเนินงานคัดกรองและส่งต่อนักเรียนและบุคลากร  
โรงเรียนเชียงใหม่คริสเตียน  
ในการป้องกันควบคุมการแพร่ระบาดของโรคโควิด ๑๙



**วิธีการวัดอุณหภูมิทางหน้าผาก**

๑. ตั้งค่าการใช้งานเครื่องวัดอุณหภูมิทางหน้าผาก แบบวัดอุณหภูมิร่างกาย (Body Temperature) ใช้วัดอุณหภูมิผิวหนัง จะแสดงค่าเป็นอุณหภูมิร่างกาย

๒. วัดอุณหภูมิ โดยใช้เครื่องวัดอุณหภูมิไปที่บริเวณหน้าผาก ระยะห่างประมาณ ๓ เซนติเมตร แล้วกดปุ่มบันทึกผลการวัด ขณะทำการวัด ไม่ควรสัมผัสไปมาบนผิวหนังบริเวณที่ทำการวัด และไม่ควรมีวัตถุอื่นบัง เช่น เส้นผม หมวก หน้ากาก เหงื่อ เป็นต้น

การอ่านค่าผลการวัด เมื่อมีสัญญาณเสียงหรือสัญลักษณ์ แสดงว่า ทำการวัดอุณหภูมิเสร็จ หากอ่านค่าผลไม่ชัดเจน สามารถวัดซ้ำได้ ค่าผลการวัดไม่เท่ากัน ให้ใช้ค่าผลมากที่สุด โดยทั่วไปอุณหภูมิร่างกายปกติอยู่ในช่วงระหว่าง ๓๖.๑ - ๓๗.๒ องศาเซลเซียส หากตรวจวัดอุณหภูมิร่างกาย ตั้งแต่ ๓๗.๕ องศาเซลเซียสขึ้นไป ถือว่า มีไข้ ต้องได้รับการตรวจวินิจฉัยต่อไป

ผู้ที่มีประวัติไข้หรือวัดอุณหภูมิร่างกายได้ ตั้งแต่ ๓๗.๕ องศาเซลเซียส ขึ้นไป ร่วมกับอาการทางเดินหายใจอย่างใดอย่างหนึ่ง (มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส) และมีประวัติสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยยืนยัน ในช่วง ๑๔ วันก่อนมีอาการ ถือว่า เป็นผู้สัมผัสมีความเสี่ยง (กลุ่มเสี่ยง) ต้องรีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขดำเนินการต่อไป

### ขั้นตอนการซักประวัติและสังเกตอาการเสี่ยง

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

๑) จัดตั้งจุดคัดกรองบริเวณทางเข้าของโรงเรียน พิจารณากำหนดจุดคัดกรองตามความเหมาะสมกับจำนวนนักเรียน โดยยึดหลัก Social distancing

๒) วัดอุณหภูมิ พร้อมอ่านค่าผลที่ได้ (มากกว่า ๓๗.๕ องศาเซลเซียส ถือว่า มีไข้)

๓) ให้ผู้รับการตรวจคัดกรองล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ ๗๐% ทำความสะอาดมือ

๔) ตรวจสอบการสวมหน้ากาก (Check mask) ของทุกคนที่เข้ามาในโรงเรียน

๕) สอบถามและซักประวัติการเคยไปสัมผัสในพื้นที่เสี่ยง พื้นที่ที่มีผู้ป่วยติดเชื้อ หรือพื้นที่ที่มีคนจำนวนมากและสังเกตอาการเสี่ยงต่อการติดเชื้อหรืออาการทางเดินหายใจ เช่น ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส เป็นต้น รวมถึงบันทึกผลลงในแบบบันทึกการตรวจคัดกรองสุขภาพสำหรับนักเรียน ครูและบุคลากร หรือผู้มาติดต่อในสถานศึกษา

กรณี วัดอุณหภูมิร่างกายได้ ไม่เกิน ๓๗.๕ องศาเซลเซียส และไม่มีอาการทางเดินหายใจ (ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส) ไม่มีประวัติสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยยืนยัน ในช่วง ๑๔ วัน ก่อนมีอาการ ถือว่าผ่านการคัดกรอง จะติดสติ๊กเกอร์ให้เข้าเรียนหรือปฏิบัติงานได้ตามปกติ

กรณี วัดอุณหภูมิร่างกาย ตั้งแต่ ๓๗.๕ องศาเซลเซียส ขึ้นไป หรือมีไข้ร่วมกับอาการทางเดินหายใจอย่างใดอย่างหนึ่ง (ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส) ให้ปฏิบัติ ดังนี้

- แยกนักเรียนไปไว้ที่ห้องพยาบาล
- บันทึกรายชื่อและอาการป่วย
- ประเมินความเสี่ยง
- แจ้งผู้ปกครอง
- หากไม่มีประวัติเสี่ยงให้พานักเรียนไปพบแพทย์และให้หยุดพักจนกว่าจะหายเป็นปกติ

หากตรวจพบว่า มีประวัติเสี่ยง และ/หรือมีประวัติสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยยืนยันหรือสงสัย มีประวัติเดินทางไปในพื้นที่เสี่ยง พื้นที่เกิดโรค พื้นที่ที่มีคนแออัดจำนวนมาก ในช่วง ๑๔ วันก่อนมีอาการ ถือว่าเป็นผู้สัมผัสที่มีความเสี่ยง (กลุ่มเสี่ยง) โดยจำแนกเป็นกลุ่มเสี่ยงมีประวัติเสี่ยงสูง และกลุ่มเสี่ยงมีประวัติเสี่ยงต่ำให้ปฏิบัติ ดังนี้

### กลุ่มเสี่ยงมีประวัติเสี่ยงสูง

- แยกนักเรียนไปไว้ที่ห้องพยาบาล
- บันทึกรายชื่อและอาการป่วย
- แจ้งผู้ปกครองให้มารับนักเรียนแล้วพาไปพบแพทย์
- แจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ประเมินสถานการณ์การสอบสวนโรค
- ทำความสะอาดจุดเสี่ยงและบริเวณโดยรอบ
- เก็บตัวอย่าง
- กักตัวอยู่บ้าน
- ติดตามอาการให้ครบ ๑๔ วัน
- ครูรวบรวมข้อมูลและรายงานผลให้ผู้บริหารโรงเรียนและผู้เกี่ยวข้อง

### กลุ่มเสี่ยงมีประวัติเสี่ยงต่ำ

- แยกนักเรียนไปไว้ที่ห้องพยาบาล
- บันทึกรายชื่อและอาการป่วย
- แจ้งผู้ปกครองให้มารับนักเรียนแล้วพาไปพบแพทย์
- แจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่นักเรียน ครูและบุคลากรและผู้ที่มาติดต่ออาศัยอยู่
- แจ้งท้องถิ่นที่นักเรียน ครูและบุคลากรและผู้ที่มาติดต่อ อาศัยอยู่ ทำความสะอาด จุดเสี่ยง และบริเวณโดยรอบ
- ติดตามอาการให้ครบ ๑๔ วัน
- ครูรวบรวมข้อมูลและรายงานผลให้ผู้บริหารโรงเรียนและผู้เกี่ยวข้อง



## คู่มือปฏิบัติในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด ๑๙ โรงเรียนเชียงใหม่คริสเตียน

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ หรือ โรคโควิด ๑๙ (Coronavirus Disease ๒๐๑๙ (COVID-๑๙)) เป็นตระกูลของไวรัสที่ก่อให้เกิดอาการป่วยตั้งแต่โรคไข้หวัดธรรมดาไปจนถึง โรคที่มีความรุนแรงมาก เช่น โรคระบบทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (MERS-CoV) โรคระบบทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง (SARS-CoV) เป็นสายพันธุ์ใหม่ที่ไม่เคยพบมาก่อนในมนุษย์ ก่อให้เกิดอาการป่วยระบบทางเดินหายใจในคนและสามารถแพร่เชื้อจากคนสู่คนได้โดยเชื้อไวรัสนี้พบการระบาดครั้งแรกในเมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ สาธารณรัฐประชาชนจีนในช่วงปลายปี ๒๐๑๙ หลังจากนั้นได้มีการระบาดไปทั่วโลก องค์การอนามัยโลก จึงตั้งชื่อการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่นี้ว่า โรคโควิด ๑๙

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด ๑๙ ส่งผลกระทบอย่างมากต่อทุกภาคส่วน เมื่อสถานการณ์เป็นไปในทางที่ดีขึ้น การเปิดโรงเรียนหลังจากปิดเนื่องด้วยสถานการณ์ โควิด ๑๙ จำเป็นอย่างยิ่งในการเตรียมความพร้อมสำหรับการปฏิบัติตนของนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียนเพื่อลดโอกาสการติดเชื้อ ป้องกันไม่ให้เกิดการติดเชื้อโรคโควิด ๑๙ และให้เกิดความปลอดภัยแก่ทุกคน

จึงมีมาตรการในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด ๑๙ ของโรงเรียนเชียงใหม่คริสเตียน โดยยึดโยงมาตรการป้องกันโรคจากศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (โควิด ๑๙) (ศบค.) อันจะเป็นการวางแผนที่จะช่วยสร้างเสริมความเข้มแข็งด้านการคุ้มครองสุขภาพและความปลอดภัยของนักเรียน โดยมีมาตรการป้องกันเพื่อความปลอดภัยจากการลดการแพร่เชื้อโรค ๖ ข้อปฏิบัติในโรงเรียน ได้แก่ ๑. คัดกรองวัดไข้ ๒. สวมหน้ากาก ๓. ล้างมือ ๔. เว้นระยะห่าง ๕. ทำความสะอาด ๖. ลดแออัด

### หลักปฏิบัติในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด ๑๙ ของโรงเรียนเชียงใหม่คริสเตียน

- ๑) คัดกรอง (Screening) ผู้ที่เข้ามาในโรงเรียนทุกคน ต้องได้รับการคัดกรองวัดอุณหภูมิร่างกาย
- ๒) สวมหน้ากาก (Mask) ทุกคนต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ตลอดเวลาที่อยู่ในโรงเรียน
- ๓) ล้างมือ (Hand Washing) นักเรียน คณะครูต้องล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำ นานอย่างน้อย ๒๐ วินาที หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงการสัมผัสบริเวณจุดเสี่ยง เช่น ราวบันได ลูกบิดประตู เป็นต้น รวมทั้งไม่ใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น
- ๔) เว้นระยะห่าง (Social Distancing) เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย ๑ - ๒ เมตร รวมถึงการจัดเว้นระยะห่างของสถานที่
- ๕) ทำความสะอาด (Cleaning) เปิดประตู หน้าต่าง ให้อากาศถ่ายเท ทำความสะอาดห้องเรียน และบริเวณต่าง ๆ โดยเช็ดทำความสะอาดพื้นผิวสัมผัสของโต๊ะ เก้าอี้ และวัสดุอุปกรณ์ก่อนเข้าเรียน ช่วงพักเที่ยงและหลังเลิกเรียนทุกวัน รวมถึงจัดให้มีถังขยะมูลฝอยแบบมีฝาปิด และรวบรวมขยะออกจากห้องเรียนเพื่อนำไปกำจัดทุกวัน
- ๖) ลดแออัด (Reducing) ลดระยะเวลาการทำกิจกรรมให้สั้นลงเท่าที่จำเป็นหรือเหลื่อมเวลาทำกิจกรรมและหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมรวมตัวกันเป็นกลุ่มเพื่อลดการแออัด



เพื่อให้แนวปฏิบัติในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด ๑๙ เกิดประโยชน์และมีผลกระทบในทางที่ดีต่อบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ผู้บริหาร คณะครูและบุคลากร ผู้ปกครอง นักเรียน แม่ครัว ผู้จำหน่ายอาหาร พนักงานทำความสะอาด ดังนั้น จึงกำหนดแนวปฏิบัติสำหรับบุคลากรของโรงเรียน ใช้เป็นแนวทางการปฏิบัติตัวอย่างเคร่งครัด มีดังนี้

**แนวปฏิบัติสำหรับผู้บริหารโรงเรียน**

๑. ประกาศนโยบายและแนวปฏิบัติการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด ๑๙ ในโรงเรียน
๒. จัดตั้งคณะทำงานดำเนินการควบคุมดูแลและป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด ๑๙ ประกอบด้วย คณะครูและบุคลากร นักเรียน ผู้ปกครองและผู้เกี่ยวข้อง พร้อมบทบาทหน้าที่
๓. ทบทวน ปรับปรุง ซ่อมปฏิบัติตามแผนฉุกเฉินของสถานศึกษาในภาวะที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อ (Emergency operation for infectious disease outbreaks)
๔. สื่อสารประชาสัมพันธ์การป้องกันโรคโควิด ๑๙ เกี่ยวกับนโยบาย มาตรการ แนวปฏิบัติ และการจัดการเรียนการสอนให้แก่ครูและบุคลากร นักเรียน ผู้ปกครอง และคณะกรรมการสถานศึกษา ผ่านช่องทางสื่อที่เหมาะสม และติดตามข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับโรคโควิด ๑๙ จากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้
๕. สื่อสารทำความเข้าใจเพื่อลดการรังเกียจและลดการตีตราทางสังคม (Social stigma) กรณีอาจพบบุคลากรในโรงเรียน นักเรียน หรือผู้ปกครองติดเชื้อโรคโควิด ๑๙
๖. มีมาตรการคัดกรองสุขภาพทุกคน บริเวณจุดแรกเข้าไปในโรงเรียน (Point of entry) ให้แก่นักเรียน คณะครู บุคลากรและผู้มาติดต่อ จัดให้มีพื้นที่แยกโรค อุปกรณ์ป้องกัน เช่น หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย เจลแอลกอฮอล์อย่างเพียงพอ รวมถึงเพิ่มช่องทางการสื่อสารระหว่างครู นักเรียน ผู้ปกครอง และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ในกรณีที่พบนักเรียนกลุ่มเสี่ยงหรือสงสัย

๗. พิจารณาการจัดให้นักเรียนสามารถเข้าถึงการเรียนการสอนที่มีคุณภาพได้อย่างต่อเนื่อง ตรวจสอบติดตามกรณีนักเรียนขาดเรียน ลาป่วย

๘. กรณีพบนักเรียน คณะครู บุคลากร หรือผู้ปกครองอยู่ในกลุ่มเสี่ยงหรือผู้ป่วยยืนยันเข้ามาในโรงเรียน ให้ทำการแจ้งงานอนามัยโรงเรียน เพื่อดำเนินการส่งต่อให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ ดำเนินการตามแนวทางของกระทรวงสาธารณสุข

๙. มีมาตรการให้นักเรียนได้รับอาหารกลางวันและอาหารเสริมนมตามสิทธิที่ควรได้รับ กรณีพบอยู่ในกลุ่มเสี่ยงหรือกักตัว

๑๐. ควบคุม กำกับ ติดตาม และตรวจสอบการดำเนินงานตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด ๑๙ ในโรงเรียนอย่างเคร่งครัดและต่อเนื่อง

## แนวปฏิบัติสำหรับครู

๑. ติดตามข้อมูลข่าวสารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด ๑๙ พื้นที่เสี่ยง คำแนะนำการป้องกันตนเองและลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายของเชื้อโรคโควิด ๑๙ จากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้

๒. สังเกตอาการป่วยของตนเอง หากมีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส ให้หยุดปฏิบัติงาน และรีบไปพบแพทย์ทันที กรณีมีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคโควิด ๑๙ หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักตัว ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด

๓. แจ้งผู้ปกครองและนักเรียน ให้นำของใช้ส่วนตัวและอุปกรณ์ป้องกัน รวมทั้งอุปกรณ์ประกอบการเรียนมาใช้เป็นของตนเองและพร้อมใช้ เช่น ดินสอ ปากกา ยางลบ ไม้บรรทัด น้ำยาลบคำผิด ช้อนส้อม แก้วน้ำ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน ผ้าเช็ดหน้า เจลแอลกอฮอล์ หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย Face Shield เป็นต้น

๔. สื่อสารความรู้ คำแนะนำหรือจัดหาสื่อประชาสัมพันธ์ในการป้องกันและลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายโรคโควิด ๑๙ ให้แก่นักเรียน เช่น สอนวิธีการล้างมือที่ถูกต้อง การสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย Face Shield คำแนะนำการปฏิบัติตัว การเว้นระยะห่างทางสังคม การทำความสะอาด หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมร่วมกันจำนวนมากเพื่อลดความแออัด

๕. ทำความสะอาดสื่อการเรียนการสอนหรืออุปกรณ์ของใช้ร่วม ที่เป็นจุดสัมผัสเสี่ยง โดยใช้น้ำยาฆ่าเชื้อทุกครั้งหลังใช้งาน

๖. ควบคุม ดูแลการจัดที่นั่งในห้องเรียน ระหว่างโต๊ะเรียน ที่นั่งในโรงอาหาร การจัดเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑ -๒ เมตร หรือเหลื่อมเวลาพักกินอาหารกลางวัน และกำกับให้นักเรียน สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย Face Shield ตลอดเวลา และล้างมือบ่อย ๆ

๗. ตรวจสอบ กำกับ ติดตามการมาเรียนของนักเรียน ขาดเรียน ถูกกักตัว หรืออยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อการติดโรคโควิด ๑๙ และรายงานต่อผู้บริหาร

๘. ทำการตรวจคัดกรองสุขภาพทุกคนที่เข้ามาในโรงเรียนในตอนเช้า ทั้งนักเรียน ครู บุคลากร และผู้มาติดต่อ โดยใช้เครื่องวัดอุณหภูมิร่างกาย พร้อมสังเกตอาการและสอบถามอาการของระบบทางเดินหายใจ เช่น ไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส โดยติดสติ๊กเกอร์แสดงให้เห็นชัดเจนว่า ผ่านการคัดกรองแล้ว

กรณีพบนักเรียนหรือผู้มีอาการมิใช่ อุณหภูมิร่างกายตั้งแต่ ๓๗.๕ องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับอาการระบบทางเดินหายใจอย่างใดอย่างหนึ่ง จัดให้อยู่ในพื้นที่แยกส่วน ให้รีบแจ้งผู้ปกครองมารับและพาไปพบแพทย์ ให้อยู่ที่พักรักษาที่บ้านจนกว่าจะหายเป็นปกติ พร้อมแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อประเมินสถานการณ์และดำเนินการสอบสวนโรค และแจ้งผู้บริหารเพื่อพิจารณาการปิดสถานศึกษาตามมาตรการแนวทางของกระทรวงสาธารณสุข

บันทึกผลการคัดกรองและส่งต่อประวัติการป่วย ตามแบบบันทึกการตรวจสุขภาพ

จัดอุปกรณ์การล้างมือ พร้อมใช้งานอย่างเพียงพอ เช่น เจลแอลกอฮอล์ ๗๐% วางไว้บริเวณทางเข้า สบู่ล้างมือบริเวณอ่างล้างมือ

๙. กรณีครูสังเกตพบนักเรียนที่มีปัญหาพฤติกรรม เช่น เด็กสมาธิสั้น เด็กที่มีความวิตกกังวลสูง อาจมีพฤติกรรมตุนิวหรือกัดเล็บ ครูสามารถติดตามอาการและนำเข้าข้อมูลที่สังเกตพบในฐานข้อมูลด้านพฤติกรรมอารมณ์สังคมของนักเรียน (หรือฐานข้อมูล HERO) เพื่อช่วยเหลือดูแลร่วมกับผู้เชี่ยวชาญ

๑๐. ปรับพฤติกรรมสำหรับนักเรียนที่ไม่ให้ความร่วมมือปฏิบัติตามมาตรการที่ครูกำหนด ด้วยการแก้ปัญหาการเรียนรู้อื่นให้ถูกต้อง นั่นคือ "สร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์" หรือ "ลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์"

๑๑. ครูสื่อสารความรู้เกี่ยวกับความเครียด ว่าเป็นปฏิกิริยาปกติที่เกิดขึ้นได้ในภาวะวิกฤติที่มีการแพร่ระบาดของโรคโควิด ๑๙ และนำกระบวนการจัดการความเครียด การฝึกสติและสมาธิให้เหมาะสมกับนักเรียนแต่ละวัย ร่วมกับการฝึกทักษะชีวิตที่เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) ให้กับนักเรียน ได้แก่ ทักษะชีวิตด้านอารมณ์ สังคม และความคิด เป็นต้น

๑๒. ครูสังเกตอารมณ์ความเครียดของตัวเอง เนื่องจากภาระหน้าที่การดูแลนักเรียนจำนวนมาก และกำกับให้ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการติดโรคโควิด ๑๙ อาจจะทำให้เกิดความเครียด วิตกกังวล ทั้งจากการเฝ้าระวังนักเรียน และการป้องกันตัวเองจากการสัมผัสกับเชื้อโรค ดังนั้น เมื่อครูมีความเครียด จากสาเหตุต่าง ๆ ควรปฏิบัติ ดังนี้

๑) ความสับสนมาตรการของสถานศึกษาที่ไม่กระจ่างชัดเจน แนะนำให้สอบถามกับผู้บริหาร หรือเพื่อนร่วมงาน เพื่อให้เข้าใจบทบาทหน้าที่และข้อปฏิบัติที่ตรงกัน

๒) ความวิตกกังวล กลัวการติดเชื้อในโรงเรียน พุดคุยสื่อสารถึงความไม่สบายใจ ร้องขอสิ่งจำเป็นสำหรับการเรียนการสอนที่เพียงพอต่อการป้องกันการติดโรคโควิด ๑๙ เช่น สถานที่ สื่อการสอน กระบวนการเรียนรู้ การส่งงานหรือตรวจการบ้าน เป็นต้น

๓) จัดการความเครียด การฝึกสติ เป็นกิจวัตรก่อนเริ่มการเรียนการสอนเพื่อลดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ที่ตึงเครียดนี้

## แนวปฏิบัติสำหรับนักเรียน

๑. ติดตามข้อมูลข่าวสารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด ๑๙ พื้นที่เสี่ยง คำแนะนำการป้องกันตนเองและลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายของโรคโควิด ๑๙ จากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้

๒. สังเกตอาการป่วยของตนเอง หากมีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส รีบแจ้งครูหรือผู้ปกครองให้พาไปพบแพทย์ กรณีมีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคโควิด ๑๙ หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักตัว ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด



๓. มีและใช้ของใช้ส่วนตัว อุปกรณ์การเรียนไม่ใช่ร่วมกับผู้อื่น เช่น ดินสอ ปากกา ยางลบ ไม่บรรทัด น้ำยาลบคำผิด ข้อนส้อม แก้วน้ำ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน ผ้าเช็ดหน้า หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย Face Shield และทำความสะอาดหรือเก็บให้เรียบร้อย ทุกครั้งหลังใช้งาน

๔. นักเรียนควรเติมน้ำบรรจุขวดที่เป็นของตนเอง ไม่ควรเติมน้ำร่วมกับคนอื่น และทำเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์เฉพาะไม่ให้ปะปนกัน

๕. หมั่นล้างมือบ่อย ๆ ด้วยวิธีล้างมือ ๗ ขั้นตอน อย่างน้อย ๒๐ วินาที ก่อนกินอาหาร หลังใช้ส้วม หลีกเสี่ยงใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น รวมถึงสร้างสุขนิสัยที่ดีหลังเล่นกับเพื่อน เมื่อกลับมาถึงบ้าน ต้องรีบอาบน้ำ สระผม และเปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่ทันที

๖. เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย ๑ - ๒ เมตร ในการทำกิจกรรมระหว่างเรียน ช่วงพัก และหลังเลิกเรียน เช่น นั่งกินอาหาร เล่นกับเพื่อน เข้าแถวต่อคิว ระหว่างเดินทางอยู่บนรถ

๗. สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย Face Shield ตลอดเวลาที่อยู่ในโรงเรียน

๘. หลีกเสี่ยงการไปในสถานที่ที่แออัดหรือแหล่งชุมชนที่เสี่ยงต่อการติดโรคโควิด ๑๙

๙. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ด้วยการกินอาหารปรุงสุก ร้อน สะอาด อาหารครบ ๕ หมู่ และผักผลไม้ ๕ สี เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ควรรับประทานอาหารเช้าจากบ้าน หรือให้ผู้ปกครองจัดเตรียมอาหารกล่อง (Box set) กินที่โรงเรียนแทน รวมถึงออกกำลังกายอย่างน้อย ๖๐ นาทีทุกวัน และนอนหลับอย่างเพียงพอ ๘ - ๑๐ ชั่วโมงต่อวัน

๑๐. กรณีนักเรียนขาดเรียนหรือถูกกักตัว ควรติดตามความคืบหน้าการเรียนอย่างสม่ำเสมอ เช่น การเรียนการสอน สื่อออนไลน์ อ่านหนังสือ ทบทวนบทเรียน และทำแบบฝึกหัดที่บ้าน

๑๑. หลีกเสี่ยงการล้อเลียนความผิดปกติหรืออาการไม่สบายของเพื่อน เนื่องจากอาจจะก่อให้เกิดความหวาดกลัวมากเกินไปต่อการป่วยหรือการติดโรคโควิด ๑๙ และเกิดการแบ่งแยกในกลุ่มนักเรียน

## แนวปฏิบัติสำหรับผู้ปกครอง

๑. ติดตามข้อมูลข่าวสาร สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด ๑๙ พื้นที่เสี่ยง คำแนะนำการป้องกันตนเองและลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายของโรค จากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้

๒. สังเกตอาการป่วยของบุตรหลานหากมีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส ให้รีบพาไปพบแพทย์ ควรแยกเด็กไม่ให้ไปเล่นกับคนอื่น ให้พักผ่อนอยู่ที่บ้านจนกว่าจะหายเป็นปกติ กรณีมีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคโควิด ๑๙ หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยง อยู่ในช่วงกักตัวให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด

๓. จัดหาของใช้ส่วนตัวให้บุตรหลานอย่างเพียงพอในแต่ละวัน และทำความสะอาดทุกวัน

๔. จัดหาสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ ๗๐% และกำกับดูแลบุตรหลานให้ล้างมือบ่อย ๆ ก่อนและหลังรับประทานอาหารเช้า หลังใช้ส้วม หลังเล่นกับเพื่อน หลีกเสี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น และสร้างสุขนิสัยที่ดี และเมื่อกลับมาถึงบ้าน ควรอาบน้ำ สระผม และเปลี่ยนชุดเสื้อผ้าใหม่ทันที

๕. ดูแลสุขภาพบุตรหลาน จัดเตรียมอาหารปรุงสุก ใหม่ ส่งเสริมให้กินอาหารร้อน สะอาด อาหารครบ ๕ หมู่ และผักผลไม้ ๕ สี และควรจัดอาหารกล่อง (Box set) ให้แก่นักเรียนในช่วงเข้าแทนการซื้อจากโรงเรียน (กรณีที่ไม่ได้รับประทานอาหารเช้าจากที่บ้าน) เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ออกกำลังกายอย่างน้อย ๖๐ นาทีทุกวันและนอนหลับอย่างเพียงพอ ๘ - ๑๐ ชั่วโมงต่อวัน

๖. หลีกเลี่ยงการพาบุตรหลานไปในสถานเสี่ยงต่อการติดโรคโควิด ๑๙ สถานที่แออัดที่มีการรวมกันของคนจำนวนมาก ต้องสวมหน้ากากผ้าและหน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อย ๆ ๗ ขั้นตอนด้วยสบู่และน้ำ นาน ๒๐ วินาที หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ ๗๐%

๗. กรณีมีการจัดการเรียนการสอนทางไกล ออนไลน์ ผู้ปกครองควรให้ความร่วมมือกับครูในการดูแล จัดการเรียนการสอนแก่นักเรียน เช่น การส่งการบ้าน การร่วมทำกิจกรรม เป็นต้น

### แนวปฏิบัติสำหรับแม่ครัว ผู้จำหน่ายอาหาร และพนักงานทำความสะอาด

๑. ติดตามข้อมูลข่าวสารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด ๑๙ พื้นที่เสี่ยง คำแนะนำการป้องกันตนเองและลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายของโรคจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้

๒. สังเกตอาการป่วยของตนเอง หากมีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส ให้หยุดปฏิบัติงานและรีบไปพบแพทย์ทันที กรณีมีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคโควิด ๑๙ หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักตัว ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด

๓. ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำ ก่อนและหลังปรุง ประกอบอาหาร ขณะจำหน่ายอาหาร หลังสัมผัสสิ่งสกปรก เมื่อจับเหรียญหรือธนบัตร หลังใช้ส้วม ควรล้างมือด้วยสบู่และน้ำหรือใช้เจลแอลกอฮอล์ และหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น

๔. ขณะปฏิบัติงานของผู้สัมผัสอาหาร ต้องสวมหมวกคลุมผม ผ้ากันเปื้อน ถุงมือ สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย Face Shield และปฏิบัติตามสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ถูกต้อง

๕. ปกปิดอาหาร ใส่ถุงมือและใช้ที่คีบหยิบจับอาหาร ห้ามใช้มือหยิบจับอาหารพร้อมกินโดยตรง และจัดให้แยกกิน ส่วนกรณีร้านจำหน่ายอาหารสำเร็จรูปพร้อมกิน ไม่ควรใช้มือสัมผัสลงไปในถุงบรรจุอาหารก่อนตักอาหาร

๖. จัดเตรียมเมนูอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และผักผลไม้ ๕ สี เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ปรุงสุกใหม่ให้นักเรียนรับประทานภายในเวลา ๒ ชั่วโมง หากเกินเวลาดังกล่าวให้นำอาหารไปอุ่นจนเดือด แล้วนำมาเสิร์ฟใหม่ ในการรับประทานอาหารกลางวันของนักเรียนทุกระดับโรงเรียนกำหนดช่วงเวลาเหมือนกัน

๗. การส่งรายการอาหารต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย Face Shield ตลอดเวลา

๘. พนักงานทำความสะอาด ผู้ปฏิบัติงานเก็บขยะ ต้องใส่อุปกรณ์ป้องกันตนเอง เช่น สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย Face Shield สวมถุงมือยาง ผ้ายางกันเปื้อน รองเท้าพื้นยางหุ้มแข้ง

๙. การเก็บขยะ ควรใช้ปากคีบด้ามยาวเก็บขยะ ใส่ถุงขยะปิดปากถุงให้มิดชิด และนำไปรวบรวมไว้ที่พักขยะ

๑๐ เมื่อปฏิบัติงานเสร็จทุกครั้ง ต้องล้างมือบ่อย ๆ และเมื่อกลับบ้าน ควรอาบน้ำ สระผม เปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่ทันที

### แนวปฏิบัติการทำความสะอาด

๑ จัดเตรียมอุปกรณ์ทำความสะอาดอย่างเพียงพอ ได้แก่ น้ำยาทำความสะอาดหรือน้ำยาฟอกขาว อุปกรณ์การตวง ถังขยะ ถังน้ำ ไม้ถูพื้น ผ้าเช็ดทำความสะอาด อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลที่เหมาะสมกับการปฏิบัติงาน อาทิ ถุงมือ หน้ากากผ้า เสื้อผ้าที่จะนำมาเปลี่ยนหลังทำความสะอาด

๒ ใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดพื้นผิวที่เหมาะสม หรือแอลกอฮอล์ ๗๐%

ตรวจสอบคุณลักษณะของน้ำยาทำความสะอาดบนฉลากข้างขวดผลิตภัณฑ์ วันหมดอายุ รวมถึงพิจารณาการเลือกใช้น้ำยา ขึ้นอยู่กับชนิดพื้นผิววัสดุ เช่น โลหะ ผนัง พลาสติก

๓. สื่อสารให้ความรู้ขั้นตอนการทำความสะอาดที่ถูกต้อง เหมาะสม รวมทั้งแนะนำสุขอนามัยในการดูแลตนเองกับพนักงานทำความสะอาด

- ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ ก่อน-หลัง ทำความสะอาดทุกครั้ง
- สวมอุปกรณ์ป้องกันตัวเองทุกครั้ง เมื่อต้องทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ
- เปิดประตูหน้าต่าง ขณะทำความสะอาด เพื่อให้มีการระบายอากาศ
- หากพื้นผิวสกปรก ควรทำความสะอาดเบื้องต้นก่อน เช่น นำผ้าชุบน้ำเช็ดบริเวณที่มีฝุ่นหรือคราบสกปรก ก่อนที่จะใช้น้ำยาทำความสะอาดเพื่อฆ่าเชื้อ

- ควรทำความสะอาดและฆ่าเชื้อทั่วทั้งบริเวณ ก่อน-หลังใช้งานทุกครั้ง และเน้นบริเวณที่มีการสัมผัสหรือใช้ร่วมกันบ่อย ๆ เช่น ลูกบิดประตูหรือกลอนประตู โดยนำผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาดชุบน้ำยาทำความสะอาด หรือใช้แอลกอฮอล์ ๗๐% เช็ดทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ

- สำหรับพื้นไม้ ใช้ไม้ถูพื้นชุบน้ำยาทำความสะอาด เริ่มถูพื้นจากมุมหนึ่งไปยังอีกมุมหนึ่ง ไม่ซ้ำรอยเดิม โดยเริ่มจากบริเวณที่สกปรกน้อยไปมาก

- การทำความสะอาดห้องน้ำ ห้องส้วม ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป พื้นห้องส้วมให้ฆ่าเชื้อโดยราดน้ำยาทำความสะอาด ทิ้งไว้อย่างน้อย ๑๐ นาที เช็ดเน้นบริเวณที่รองนั่งโถส้วม ฝาปิดโถส้วม ที่กดชักโครก สายชำระ ราวจับ ลูกบิดหรือกลอนประตู อ่างล้างมือ ก๊อกน้ำ ที่วางสบู่ ผงซักฟอกประตู ด้วยผ้าชุบน้ำยาทำความสะอาด หรือแอลกอฮอล์ ๗๐%

- หลังทำความสะอาด ควรซักผ้าเช็ดทำความสะอาดและไม้ถูพื้น ด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาด แล้วซักด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง และนำไปผึ่งแดดให้แห้ง

- ถอดถุงมือแล้ว ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หากเป็นไปได้ควรชำระล้างร่างกายและเปลี่ยนเสื้อผ้าโดยเร็ว หรือรีบกลับบ้านอาบน้ำให้สะอาดทันที

- บรรจุภัณฑ์ใส่น้ำยาทำความสะอาด ควรคัดแยกออกจากขยะทั่วไป และทิ้งในถังขยะอันตราย ส่วนขยะอื่น ๆ เช่น หน้ากากอนามัย ถุงมือ รวบรวมและทิ้งขยะลงในถุงพลาสติก ถุงขยะซ้อนสองชั้น มัดปากถุงให้แน่นและนำไปทิ้งทันทีโดยทิ้งรวมกับขยะทั่วไป

## แนวปฏิบัติด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม

โรงเรียนเป็นสถานที่ที่มีคนอยู่รวมกันจำนวนมาก ทั้งนักเรียน ครูและบุคลากร ผู้ปกครอง ผู้มาติดต่อและผู้ประกอบการ ร้านค้า กรณีที่นักเรียนต้องทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ทำให้มีโอกาสใกล้ชิดกันมาก เกิดความเสี่ยงต่อการแพร่กระจายของเชื้อโรคได้ง่าย มีแนวปฏิบัติการจัดอาคารสถานที่ ดังนี้

### ๑. ห้องเรียน ห้องเรียนรวม เช่น ห้องปฏิบัติการคอมพิวเตอร์ ห้องดนตรี

๑) จัดโต๊ะ เก้าอี้ หรือที่นั่ง เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย ๑ - ๒ เมตร โดยคำนึงถึงสภาพบริบทและขนาดพื้นที่ และจัดทำสัญลักษณ์แสดงจุดตำแหน่งชัดเจน โดยยึดหลัก Social distancing

๒) เน้นให้นักเรียนสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย face Shield ขณะเรียนตลอดเวลา

๓) มีการระบายอากาศ ให้อากาศถ่ายเท เช่น เปิดประตู หน้าต่าง หลีกเลี่ยงการใช้เครื่องปรับอากาศ หากจำเป็นต้องใช้เครื่องปรับอากาศ กำหนดเวลาเปิด - ปิดเครื่องปรับอากาศ เปิดประตู หน้าต่าง ระบายอากาศ ทุก ๑ ชั่วโมง และทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ

๔) มีเจลแอลกอฮอล์ ๗๐% สำหรับใช้ทำความสะอาดมือนักเรียนและครูประจำทุกห้องเรียนอย่างเพียงพอ

๕) ให้ทำความสะอาดโต๊ะ เก้าอี้ อุปกรณ์ และจุดสัมผัสเสี่ยง เช่น ลูกบิดประตู เครื่องเล่นของใช้ร่วมทุกวันอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง เข้าก่อนเรียนและพักเที่ยง

## ๒. ห้องสมุด

๑) จัดโต๊ะ เก้าอี้ หรือที่นั่ง เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย ๑ - ๒ เมตร โดยคำนึงถึงสภาพบริบทและขนาดพื้นที่ และจัดทำสัญลักษณ์แสดงจุดตำแหน่งชัดเจน โดยยึดหลัก Social distancing

๒) จำกัดจำนวนนักเรียนจำกัดเวลาในการเข้าใช้บริการห้องสมุด เน้นให้นักเรียนสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย face Shield ขณะใช้บริการห้องสมุดตลอดเวลา

๓) มีการระบายอากาศ ให้อากาศถ่ายเท เช่น เปิดประตู หน้าต่าง หลีกเลี่ยงการใช้เครื่องปรับอากาศ หากจำเป็นต้องใช้เครื่องปรับอากาศ กำหนดเวลาเปิด - ปิดเครื่องปรับอากาศ เปิดประตู หน้าต่าง ระบายอากาศ ทุก ๑ ชั่วโมง และทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ

๔) มีเจลแอลกอฮอล์ ๗๐% สำหรับใช้ทำความสะอาดมือสำหรับผู้ใช้บริการห้องสมุดบริเวณทางเข้าด้านหน้าและภายในห้องสมุด

๕) ทำความสะอาดโต๊ะ เก้าอี้ อุปกรณ์ และจุดสัมผัสเสี่ยง เช่น ลูกบิดประตู ชั้นวางหนังสือ เครื่องคอมพิวเตอร์ เคาน์เตอร์ ทุกวันอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง เข้าก่อนให้บริการและพักเที่ยง

## ๓. ห้องประชุม

๑) คัดกรองตรวจวัดอุณหภูมิร่างกายก่อนเข้าห้องประชุม หากพบผู้มีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส งดร่วมประชุมและแนะนำให้ไปพบแพทย์ทันที

๒) จัดโต๊ะ เก้าอี้หรือที่นั่ง ให้มีการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล ๑ - ๒ เมตร และจัดทำสัญลักษณ์แสดงจุดตำแหน่งชัดเจน โดยยึดหลัก Social distancing

๓) ผู้เข้าประชุมทุกคนสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย face Shield ขณะประชุมตลอดเวลา

๔) มีเจลแอลกอฮอล์ใช้ทำความสะอาดมือสำหรับผู้เข้าประชุม บริเวณทางเข้าด้านหน้าและด้านในของห้องประชุม

๕) งดหรือหลีกเลี่ยงการให้บริการอาหารและเครื่องดื่มภายในห้องประชุม

๖) ทำความสะอาดโต๊ะ เก้าอี้ อุปกรณ์ และจุดสัมผัสเสี่ยงร่วม เช่น ลูกบิดและกลอนประตู อุปกรณ์สื่อก่อนและหลังใช้ห้องประชุมทุกครั้ง

๗) มีการระบายอากาศ ให้อากาศถ่ายเท เช่น เปิดประตู หน้าต่าง หลีกเลี่ยงการใช้เครื่องปรับอากาศ หากจำเป็นต้องใช้เครื่องปรับอากาศ กำหนดเวลาเปิด - ปิดเครื่องปรับอากาศ เปิดประตู หน้าต่าง ระบายอากาศ ทุก ๑ ชั่วโมง และทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ

#### ๔. สนามโรงเรียน

๑) จัดฝึกซ้อมกีฬาทุกประเภท ยกเว้นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในรายวิชาพลศึกษา โดยให้เว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑ - ๒ เมตร โดยยึดหลัก Social distancing และทำความสะอาดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ ๗๐% หลังเสร็จสิ้นจากกิจกรรมการเรียนรู้

๒) ทำความสะอาดอุปกรณ์กีฬาแต่ละชนิด ก่อนหรือหลังเรียนทุกครั้ง

#### ๕. สนามเด็กเล่น

๑) ทำความสะอาดเครื่องเล่นสนามและอุปกรณ์การเล่นทุกวัน อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง ทำความสะอาดด้วยน้ำยาทำความสะอาด

๒) จัดเครื่องเล่นสนาม อุปกรณ์การเล่น และเด็กให้เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย ๑ - ๒ เมตร และกำกับดูแลให้เด็กสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย face Shield ตลอดเวลาการเล่น โดยยึดหลัก Social distancing

๓) จำกัดจำนวนเด็ก จำกัดเวลาการเล่นในสนามเด็กเล่น โดยอยู่ในความควบคุมดูแลของครู

๔) ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ ๗๐% ใช้ทำความสะอาดมือก่อนและหลังการเล่นทุกครั้ง

#### ๖. ห้องส้วม

๑) เตรียมอุปกรณ์ทำความสะอาดอย่างเพียงพอ ได้แก่ น้ำยาทำความสะอาดหรือน้ำยาฆ่าเชื้อถูขยยะ ถังน้ำ ไม้ถูพื้น คีบด้ามยาวสำหรับเก็บขยะ ผ้าเช็ดทำความสะอาด และอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลที่เหมาะสมกับการปฏิบัติงาน เช่น ถุงมือ หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย face Shield เสื้อผ้าที่จะนำมาเปลี่ยนหลังทำความสะอาด

๒) ทำความสะอาดห้องน้ำ ห้องส้วม อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป พื้นห้องส้วมให้ฆ่าเชื้อโดยใช้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อ เช็ดบริเวณที่รองนั่ง โถส้วม ฝาปิดโถส้วม ที่กดชักโครก สายชำระ รววจับ ลูกบิดหรือกลอนประตู อ่างล้างมือ ก๊อกน้ำ ที่วางสบู่ ผงซักฟอก ด้วยผ้าชุบน้ำยาฆ่าเชื้อหรือใช้แอลกอฮอล์ ๗๐ %

๓) หลังทำความสะอาด ชักผ้าเช็ดทำความสะอาดและไม้ถูพื้น ด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาฆ่าเชื้อแล้วซักด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง และนำไปผึ่งแดดให้แห้ง

#### ๗. ห้องทำงานครู

๑) จัดโต๊ะ เก้าอี้ หรือที่นั่ง เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย ๑ - ๒ เมตร โดยถือปฏิบัติตามหลัก Social distancing อย่างเคร่งครัด

๒) ให้ครูสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย face Shield ตลอดเวลาที่อยู่ในโรงเรียน

๓) มีการระบายอากาศ ให้อากาศถ่ายเท เช่น เปิดประตู หน้าต่าง หลีกเลี้ยงการใช้เครื่องปรับอากาศ หากจำเป็นต้องใช้เครื่องปรับอากาศ กำหนดเวลาเปิด - ปิดเครื่องปรับอากาศ เปิดประตู หน้าต่าง ระบายอากาศ ทุก ๑ ชั่วโมง และทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ

๔) ทำความสะอาดโต๊ะ เก้าอี้ อุปกรณ์ และจุดสัมผัสเสี่ยง เช่น ลูกบิดประตู อุปกรณ์ คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ เป็นต้น เป็นประจำทุกวัน อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง

๕) มีเจลแอลกอฮอล์ ๗๐% ใช้ทำความสะอาดมือสำหรับครูและผู้มาติดต่อ บริเวณทางเข้าด้านหน้าประตู และภายในห้องอย่างเพียงพอและทั่วถึง

## ๘. ห้องพยาบาล

- ๑) ครูพยาบาลเป็นผู้ดูแลนักเรียนในกรณีที่มีนักเรียนป่วยมานานจนพักรอผู้ป่วยครองมารับ
- ๒) มีพื้นที่หรือห้องแยกอย่างชัดเจน ระหว่างนักเรียนป่วยจากอาการไข้หวัดกับนักเรียนป่วยจากสาเหตุอื่น ๆ
- ๓) ทำความสะอาดเตียง ผ้าปูที่นอน ปลอกหมอนและอุปกรณ์ของผู้ป่วยทุกวัน
- ๔) มีเจลแอลกอฮอล์ ๗๐% ใช้ทำความสะอาดมือ บริเวณทางเข้าหน้าประตูและภายในห้องพยาบาล

## ๙. โรงอาหาร

การให้บริการร้านค้าในโรงอาหาร การนั่งกินอาหารร่วมกันของผู้ใช้บริการ รวมถึงอาหาร ภาชนะ อุปกรณ์ ตู้กดน้ำดื่ม ระบบกรองน้ำและผู้สัมผัสอาหาร เพื่อลดและป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค ดังนี้

- ๑) คณะกรรมการร้านค้าของโรงเรียน กำหนดมาตรการการปฏิบัติให้สถานที่สะอาด ถูกสุขลักษณะ ดังนี้

(๑) จัดให้มีอ่างล้างมือ พร้อมสบู่ สำหรับให้บริการแก่ผู้เข้ามาใช้บริการโรงอาหาร บริเวณก่อนทางเข้าโรงอาหาร

(๒) ทุกคนที่จะเข้ามาในโรงอาหาร ต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย face Shield

(๓) เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย ๑ - ๒ เมตร ในพื้นที่ต่าง ๆ เช่น ที่นั่งรับประทานอาหาร จุดซื้ออาหาร จุดรดน้ำต้นไม้ จุดปฏิบัติงานร่วมกันของผู้สัมผัสอาหาร

(๔) จัดเหลื่อมช่วงเวลาซื้อและรับประทานอาหาร

(๕) ทำความสะอาดสถานที่ปรุง ประกอบอาหาร พื้นที่ตั้งตู้กดน้ำดื่ม และพื้นที่บริเวณที่นั่งรับประทานอาหารให้สะอาด ด้วยน้ำยาทำความสะอาดหรือน้ำยาฆ่าเชื้อ

(๖) ทำความสะอาดโต๊ะและที่นั่งให้สะอาด สำหรับนั่งรับประทานอาหาร ด้วยน้ำยาทำความสะอาดหรือน้ำยาฆ่าเชื้อ หรือใช้แอลกอฮอล์ ๗๐ %

(๗) ทำความสะอาดภาชนะ อุปกรณ์ และเครื่องใช้ให้สะอาด ด้วยน้ำยาล้างจาน และให้มีการฆ่าเชื้อด้วยการแช่ในน้ำร้อน ๘๐ องศาเซลเซียส เป็นเวลา ๓๐ วินาที แล้วล้างน้ำให้สะอาด และอบหรือผึ่งให้แห้ง ก่อนนำไปใช้ในอาหาร

(๘) ทำความสะอาดตู้กดน้ำดื่ม ภายในตู้ถังน้ำเย็น อย่างน้อยเดือนละ ๑ ครั้ง และเช็ด ภายนอกตู้และก๊อกน้ำดื่มให้สะอาดทุกวัน และเปลี่ยนไส้กรองตามระยะเวลาที่กำหนด และตรวจเช็คความชำรุดเสียหายของระบบไฟฟ้าที่ใช้ สายดิน ตรวจเช็คไฟฟ้ารั่วตามจุดต่าง ๆ

(๙) จัดบริการอาหาร เน้นป้องกันการปนเปื้อนของเชื้อโรค เช่น อาหารปรุงสำเร็จสุกใหม่ทุกครั้ง หลีกเลี่ยงการจำหน่ายอาหารเสี่ยง เช่น อาหารประเภทกะทิ หรืออาหารปรุงข้ามวัน การปกปิดอาหารปรุงสำเร็จ การใช้ภาชนะที่เหมาะสมกับประเภทอาหาร และจัดให้มีภาชนะอุปกรณ์สำหรับการกินอาหารอย่างเพียงพอเป็นรายบุคคล เช่น จาน ถาดหลุม ช้อนส้อม แก้วน้ำ เป็นต้น

(๑๐) ให้ความรู้ภายในโรงอาหาร เช่น การสวมหน้ากากที่ถูกวิธี ขั้นตอนการล้างมือที่ถูกต้อง การเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล การเลือกอาหารปรุงสุกใหม่สะอาด เป็นต้น

๒) ผู้สัมผัสอาหาร ต้องดูแลสุขภาพลักษณะส่วนบุคคล มีการป้องกันตนเองและป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค ดังนี้

(๑) หากมีอาการป่วย ไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส ให้หยุดปฏิบัติงานและแนะนำให้ไปพบแพทย์ทันที

(๒) ดูแลสุขลักษณะส่วนบุคคล ป้องกันตนเอง แต่งกายให้สะอาด สวมใส่ผ้ากันเปื้อนและอุปกรณ์ป้องกันการปนเปื้อนสู่อาหาร ในขณะปฏิบัติงาน

(๓) รักษาความสะอาดของมือ ด้วยการล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำ ก่อนปฏิบัติงาน และขณะเตรียมอาหาร ประกอบอาหาร และจำหน่ายอาหาร รวมถึงหลังจากการจับเหรียญหรือธนบัตร หรือสัมผัส สิ่งสกปรกใช้เจลแอลกอฮอล์ ๗๐% ทำความสะอาดมือร่วมด้วย หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัส ใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น

(๔) สวมใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย face Shield ตลอดเวลาขณะปฏิบัติงาน

(๕) มีพฤติกรรมขณะปฏิบัติงานป้องกันการปนเปื้อนของเชื้อโรค เช่น ใช้อุปกรณ์ในการปรุง ประกอบอาหาร เช่น เขียง มีด การหยิบจับอาหาร แยกระหว่างอาหารสุก อาหารประเภทเนื้อสัตว์สด ผัก และ ผลไม้ และไม้เตรียม ปรุง ประกอบอาหารบนพื้นโดยตรง

(๖) จัดเมนูอาหารที่จำหน่าย โดยเน้นอาหารปรุงสุกด้วยความร้อน โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ ปรุงให้สุกด้วยความร้อนไม่น้อยกว่า ๗๐ องศาเซลเซียส หลีกเลี่ยงการจำหน่ายอาหารบูดเสียง่าย เช่น อาหารประเภทกะทิ และอาหารที่ไม่ผ่านความร้อน เช่น ซูชิ เป็นต้น

(๗) อาหารปรุงสำเร็จ จัดเก็บในภาชนะสะอาด ปกปิดอาหารจัดเก็บสูงจากพื้นไม่น้อยกว่า ๖๐ เซนติเมตร กรณีอาหารปรุงสำเร็จ รอการจำหน่าย ให้นำมาอุ่น ทุก ๒ ชั่วโมง ไม่อนุญาตให้จัดภาชนะประเภทโฟมในการบรรจุอาหาร

(๘) ระหว่างการปฏิบัติงาน เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย ๑ - ๒ เมตร

๓) ผู้ที่เข้ามาใช้บริการในโรงอาหาร ต้องดำเนินการป้องกันตนเอง และป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค ดังนี้

(๑) ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำ หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ ๗๐% ทำความสะอาดมือทุกครั้งก่อนเข้าไปในโรงอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร หลังจากซื้ออาหาร จับเหรียญหรือธนบัตร สัมผัสสิ่งสกปรกหรือออกจากห้องส้วม

(๒) ทุกคนต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย face Shield ตลอดเวลาที่อยู่ในโรงอาหาร

(๓) เลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จสุกใหม่ หลีกเลี่ยงการกินอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ที่ปรุงไม่สุกและตรวจสอบคุณภาพของอาหารทันที เช่น สภาพอาหาร กลิ่น ความสะอาดและความเหมาะสมของภาชนะบรรจุ ปกปิดอาหารมิดชิด ไม่เลอะเทอะ ไม่ฉีกขาด เป็นต้น

(๔) เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย ๑ - ๒ เมตร ในการซื้ออาหาร ขณะรออาหารนั่งรับประทานอาหาร ขณะรอกดน้ำดื่ม

## ๑๐. รถโรงเรียน

๑) ทำความสะอาดรถโรงเรียนและบริเวณจุดสัมผัสเสี่ยง เช่น ราวจับ ที่เปิดประตู เบาะนั่ง ที่วางแขน ด้วยน้ำยาทำความสะอาดหรือน้ำยาฆ่าเชื้อ

๒) คณะครูและนักเรียนที่ใช้บริการรถโรงเรียน ต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย face Shield ตลอดเวลาที่อยู่บนรถ ลดการพูดคุยกัน เล่นหยอกล้อกัน

๓) การจัดที่นั่งบนรถโรงเรียน ควรจัดให้เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย ๑ - ๒ เมตร ทั้งนี้ ควรคำนึงถึงขนาดพื้นที่ของรถ จำนวนที่นั่ง พิจารณาตามบริบทคุณลักษณะของรถและความเหมาะสม จัดทำสัญลักษณ์แสดงจุดตำแหน่งชัดเจน โดยยึดหลัก Social distancing อย่างเคร่งครัด

๔) ก่อนและหลังให้บริการรถโรงเรียนแต่ละรอบ ควรเปิดหน้าต่าง ประตู ระบายอากาศ ให้อากาศ ถ่ายเทได้สะดวก

๕) จัดให้มีเจลแอลกอฮอล์สำหรับใช้ทำความสะอาดมือ บ่อย ๆ บนรถโรงเรียน

#### ๑๐. ห้องนอนเด็กเล็ก

๑) ทำความสะอาดเครื่องนอน เปลี่ยนผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน และผ้ากันเปื้อนทุกวัน รวมถึง ทำความสะอาดอุปกรณ์ของใช้ของเล่น ตุ๊กตาของส่วนบุคคล และจุดสัมผัสเสี่ยงร่วมเป็นประจำทุกวัน

๒) จัดให้มีพื้นที่สำหรับการเรียนรู้ของเด็กรายบุคคล เช่น เรียงบนเสื่อ ใช้สัญลักษณ์แทนขอบเขต รวมถึงการจัดที่นั่งสำหรับเด็ก เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย ๑ - ๒ เมตร มีและใช้ของใช้ส่วนตัว เน้นไม่ใช้ของใช้ร่วมกัน เช่น ผ้ากันเปื้อน ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ

๔) มีเจลแอลกอฮอล์ ๗๐% ใช้ทำความสะอาดมือสำหรับครูและนักเรียน บริเวณโต๊ะครูหน้า ห้องเรียน

๕) มีการระบายอากาศที่ดี อากาศถ่ายเทสะดวก เช่น เปิดประตู หน้าต่าง หลีกเลียง การใช้ เครื่องปรับอากาศ หากจำเป็นต้องใช้เครื่องปรับอากาศ กำหนดเวลาเปิด-ปิดเครื่องปรับอากาศ และเปิด ประตู หน้าต่างระบายอากาศ ทุก ๑ ชั่วโมง และต้องทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ

๖) จัดอุปกรณ์การส่งเสริมพัฒนาการเด็กอย่างเพียงพอ คนละ ๑ ชุด

๗) ครูหรือพี่เลี้ยงต้องดูแลเด็กตลอดทั้งวัน

#### ๑๑. การเข้าแถวเคารพธงชาติ

นักเรียนเข้าแถวเคารพธงชาติในห้องเรียน โดยเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย ๑ - ๒ เมตร ครูและนักเรียนทุกคนต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย face Shield ตลอดเวลาการเข้าแถว เคารพธงชาติ กรณีประชาสัมพันธ์ข่าวสารใช้เสียงตามสาย มีการทำความสะอาดอุปกรณ์ของใช้หรือจุด สัมผัสเสี่ยง ภายหลังการใช้งานทุกครั้ง เช่น เชือกที่เสาธง ไมโครโฟน เป็นต้น