



คู่มือ



TO BE Healthy Life

ใส่ใจอนามัย ด้านภัย COVID-19



สวัล เชื้อพรม

โรงเรียนวัดยายร่ม (วัฒนราษฎร์รังสรรค์)
สำนักงานเขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร



คู่มือ TO BE Healthy Life ใส่ใจอนามัย ด้านภัย COVID-19

นางสาวสวลี เชื้อพรหม

ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดยายร่ม(วัฒนราชวรรังสรรค์)

โรงเรียนวัดยายร่ม (วัฒนราชวรรังสรรค์) ตั้งอยู่เลขที่ ๒ ซอยพระรามที่ ๒ ซอย ๓๓ ถนนพระรามที่ ๒ แขวงบางมด เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๕๐ เปิดสอนระดับชั้นอนุบาลศึกษาปีที่ ๑ ถึงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ เนื้อที่ ๔ ไร่ ๒๐๐ ตารางวา เป็นโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ที่เปิดสอนขยายโอกาสทางการศึกษา ให้ความสำคัญและถือปฏิบัติตามประกาศของกรุงเทพมหานครอย่างเคร่งครัด เรื่อง มาตรการควบคุมและป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายการพัฒนาสภาพแวดล้อม ความปลอดภัยและการส่งเสริมสุขภาพอนามัยในสถานศึกษา นโยบายที่ ๔ คุณภาพชีวิต (Care) ส่งเสริมสุขภาพอนามัย ป้องกันโรคติดต่อ การป้องกันอุบัติเหตุ เจ็บป่วย ป้องกันยาเสพติด และจัดบริการระบบสุขภาพบาล อาหารเช้า อาหารกลางวัน น้ำดื่ม ถูกสุขลักษณะ จึงมีแนวทางการสร้างพฤติกรรมของการใช้ชีวิตเพื่อการดำรงชีวิตแบบใหม่ให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อ อยู่อย่างมีความสุขและมีคุณภาพในโรงเรียน ในการป้องกัน สร้างสุขอนามัย และสร้างอุปนิสัย พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง ไปสู่วิถีชีวิตใหม่ภายใต้หลักมาตรฐานใหม่ที่ไม่คุ้นเคย จึงต้องปรับตัวเพื่อรับมือกับสถานการณ์ปัจจุบันด้วยวิธีคิด วิธีเรียนรู้ วิธีสื่อสาร วิธีปฏิบัติและการจัดการ การใช้ชีวิตในรูปแบบใหม่อย่างสมดุลทั้งด้านสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม การอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขในสังคมและการอยู่ร่วมกันระหว่างคนกับทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน สร้างภูมิคุ้มกันและมีการบริหารจัดการความเสี่ยงอย่างเหมาะสม ด้วยกระบวนการบริหาร และกิจกรรมสนับสนุนที่เหมาะสม เพื่อเป็นแนวทางบริหารจัดการงานตามระดับความรับผิดชอบของตำแหน่งหน้าที่ของบุคลากรทุกระดับ ได้แก่ ผู้บริหาร หัวหน้ากลุ่มงาน ครูผู้สอน คณะกรรมการสถานศึกษา ผู้ปกครอง นักเรียน และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง สามารถประยุกต์ใช้การบริหารจัดการงานในชีวิตประจำวันด้วยความเข้าใจ รวมถึงกิจกรรมทางการศึกษา หรือกิจกรรมสาธารณะประโยชน์อื่น มีความตระหนักและพึงรักถิ่นภายในตนเองและผู้อื่นอย่างยั่งยืน จนเกิดเป็นพฤติกรรมการใช้ชีวิตอยู่อย่างมีความสุข และมีคุณภาพ ด้วยความตระหนักและคำนึงถึงสุขภาพและความปลอดภัยของเด็กและนักเรียน จึงจัดทำ คู่มือ TO BE Healthy Life ใส่ใจอนามัย ด้านภัย COVID-19 โดยมีมาตรการและแนวทางในการดูแลด้านอนามัยและสิ่งแวดล้อมของโรงเรียนวัดยายร่ม (วัฒนราชวรรังสรรค์) ประกอบด้วย ๓ มาตรการดังนี้ ๑) การเฝ้าระวังและป้องกันโรค ๒) การสร้างสุขอนามัย และ ๓) การสร้างอุปนิสัย

๑. มาตรการเฝ้าระวังและป้องกันโรคเพื่อความปลอดภัยจากการลดการแพร่เชื้อโรค

มีการกำหนดนโยบายและแนวทางการป้องกันแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ของโรงเรียนเป็นลายลักษณ์อักษร และแต่งตั้งคณะทำงาน ประกอบด้วย ครู บุคลากร แกนนำ To Be จิตอาสาด้านสุขภาพ คณะกรรมการสถานศึกษา และผู้เกี่ยวข้อง รวมถึงบทบาทหน้าที่อย่างชัดเจน

/ จัดให้มีการสื่อสาร...

จัดให้มีการสื่อสารประชาสัมพันธ์มาตรการและความรู้ในการป้องกันโรคโควิด-19 แก่นักเรียน ครู บุคลากร และผู้ปกครอง โดยการประชุมชี้แจงหรือผ่านช่องทางสื่อสาร อย่างน้อย ๑ ครั้ง ก่อนหรือวันแรกของการเปิดเรียน

กำหนดให้เด็ก นักเรียน ครู บุคลากร และผู้เข้ามาติดต่อทุกคนต้องสวมหน้ากากผ้าหรือ หน้ากากอนามัย ๑๐๐% ตลอดเวลาที่อยู่ในโรงเรียน และเตรียมหน้ากากอนามัยสำรองไว้สำหรับเด็ก

จัดจุดคัดกรองบริเวณทางเข้าโรงเรียน ตรวจวัดอุณหภูมิร่างกายให้กับเด็ก นักเรียน ครู บุคลากร และผู้เข้ามาติดต่อทุกคน ก่อนเข้าโรงเรียน

จัดจุดล้างมือด้วยสบู่และน้ำ จุดทำความสะอาดรองเท้า หรือจัดวางเจลแอลกอฮอล์สำหรับ ใช้ทำความสะอาดมือ บริเวณพื้นที่ร่วม เช่น ทางเข้าอาคารเรียน หน้าประตูห้องเรียน ทางเข้าโรงอาหาร ประตู ห้องประชุม โดยตรวจสอบอ่างล้างมือให้มีเพียงพอ อยู่ในสภาพดี พร้อมใช้งาน รวมถึงสบู่ล้างมือที่เพียงพอ

จัดโต๊ะเก้าอี้นั่งเรียน ที่นั่งในโรงอาหาร ที่นั่งพัก โดยจัดเว้นระยะห่างอย่างน้อย ๑-๒ เมตร พร้อมติดสัญลักษณ์แสดงระยะห่าง เพื่อเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล เช่น การเข้าแถว การเข้าคิว การจัดที่นั่งเรียน การจัดที่นั่งรับประทานอาหาร ตามมาตรการเว้นระยะห่างทางกายภาพ (Physical Distancing)

ประกาศให้งด หรือลดการจัดกิจกรรมรวมกลุ่มคนจำนวนมาก การเข้าไปในพื้นที่ ที่มีคนจำนวนมากหรือพื้นที่เสี่ยงที่มีการแพร่ระบาดของโรค

ทำความสะอาดบริเวณพื้นผิวสัมผัสร่วมทุกวัน เช่น โต๊ะ เก้าอี้ ราวบันได กลอนประตู มือจับประตู-หน้าต่าง อุปกรณ์ ของใช้ในห้องน้ำ และมีตารางเวรทำความสะอาดทุกวัน

ส่งเสริมให้กับเด็ก นักเรียน ครู บุคลากร ดูแลใส่ใจปฏิบัติตน มีวินัยรับผิดชอบตนเอง ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) อย่างเคร่งครัด ซื่อสัตย์ต่อตนเอง และ ไม่ปิดบังข้อมูลกรณีสัมผัสใกล้ชิดกับผู้สัมผัสเสี่ยงสูง โดยแจ้งผู้ปกครองที่บุตรหลานมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก เหนื่อยหอบ หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้หยุดเรียน รวมทั้งขอความร่วมมือ กรณีที่มีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและ อยู่ในช่วงกักกันให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด

ส่งเสริมให้กับเด็ก นักเรียน ครู บุคลากร ในการกินอาหารโดยใช้ช้อน แก้วน้ำส่วนตัวทุกครั้ง และควรดื่มน้ำอาหารร่วมกัน

จัดระบบให้กับเด็ก นักเรียน ครู บุคลากรและผู้เข้ามาติดต่อภายในโรงเรียนทุกคน ลงทะเบียนบันทึกการเข้า-ออกอย่างชัดเจน

จัดระบบการตรวจสอบ ตรวจตรา และเฝ้าระวัง ให้กับเด็ก นักเรียน ครู บุคลากร หรือ บุคคลที่มาจากพื้นที่เสี่ยงเพื่อเข้าสู่กระบวนการคัดกรอง

/ กำหนดให้เด็ก...

กำหนดให้เด็ก นักเรียน ครู บุคลากรที่มีประวัติสัมผัสใกล้ชิดกับผู้สัมผัสเสี่ยงสูง หรือเข้าไปสัมผัส/อยู่ในพื้นที่เสี่ยงที่มีการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) กักกันตัวเอง ๑๔ วัน

ปรับปรุงห้องเรียนให้มีสภาพการใช้งานได้ดี อากาศถ่ายเทสะดวก งดการเรียนในห้องแอร์ที่ไม่จำเป็น

ทำความสะอาดห้องเรียน ห้องเรียนร่วม (เช่น ห้องคอมพิวเตอร์ ห้องดนตรี ห้องนาฏศิลป์ ห้องศูนย์เพื่อนใจ อุปกรณ์กีฬา) และอุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียนการสอน ก่อนและหลังการใช้งานทุกครั้ง

จัดสภาพแวดล้อมบริเวณภายในโรงเรียนให้สะอาด ปลอดภัย และถูกสุขลักษณะ โดยตรวจสอบสถานที่ ซ่อมแซม ปรับปรุง ทำความสะอาด อาคารเรียน ห้องเรียน ห้องพิเศษ ตู้ โต๊ะ เก้าอี้ อุปกรณ์การเรียนการสอน อุปกรณ์กีฬา เครื่องเล่น ห้องน้ำห้องส้วม ห้องครัวและอุปกรณ์โรงอาหาร สถานที่รับประทานอาหาร และอื่น ๆ ที่ครู นักเรียน อยู่ร่วมกัน และมีพื้นที่สัมผัส

ส่งเสริมให้เด็ก นักเรียน ครู บุคลากรและผู้ปกครองทำการประเมินความเสี่ยงของตนเอง ผ่าน App Thai save Thai ก่อนออกจากบ้านทุกวัน

กำหนดให้ทำการเรียนการสอนแบบประจำห้องเรียน เน้นงดการเดินทางสลับห้องเรียน ให้หลีกเลี่ยง แต่หากจำเป็นต้องจัดกิจกรรมรวมคน ต้องเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล เช่น การยืนรวมกัน หน้าเสาธง การจัดแข่งขันกีฬา ทัศนศึกษา การดูงานที่ต้องรวมตัวและเคลื่อนย้ายคนจำนวนมาก การประชุมใหญ่ กิจกรรมรวมตัววันสำคัญต่างๆ

จัดห้องพยาบาลหรือพื้นที่ภายในโรงเรียน สำหรับแยกผู้ที่ต้องสังเกตอาการหรือมีอาการทางระบบทางเดินหายใจ โดยกำหนดให้ครูที่รับผิดชอบการป้องกันควบคุมโรค จัดทำประวัตินักเรียนและครอบครัว รวมถึงข้าราชการครูและบุคลากรทุกคนเกี่ยวกับสุขภาพ ความเป็นอยู่ในครอบครัว ความเจ็บป่วยโรคประจำตัวและการมีโอกาสสัมผัสผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เพื่อคอยติดต่อประสานงานกับหน่วยงานศูนย์สาธารณสุข ๒๙ ชว่ง นุชเนตร และศูนย์สาธารณสุข ๒๙ สาขาบางมด

ครูผู้สอนตรวจสอบการลาป่วยของเด็ก นักเรียน หากพบว่าผู้ป่วยมากผิดปกติ ให้รายงานเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ๒๙ ชว่ง นุชเนตร และศูนย์สาธารณสุข ๒๙ สาขาบางมด หรือให้ผู้ปกครองพาไปพบแพทย์ทันที ส่วนข้าราชการครูและบุคลากรให้หยุดงานและไปพบแพทย์ทันทีเช่นกัน

สนับสนุนแกนนำ To Be จิตอาสาด้านสุขภาพ เป็นอาสาสมัครในการช่วยเฝ้าระวังและดูแลสุขภาพเด็ก นักเรียน

สำหรับนักเรียนชั้นปฐมวัย เวลากลางวัน ให้เว้นระยะห่างระหว่างกันอย่างน้อย ๑ เมตร โดยไม่เอาศีรษะชนกัน และแยกอุปกรณ์เครื่องใช้เป็นส่วนตัวไม่ใช้ร่วมกัน กรณีเด็กป่วยให้หยุดอยู่กับบ้าน

/ ให้ครูเวรประจำวัน...

ให้ครูเวรประจำวันประสานงานกับคนขับรถรับ-ส่งนักเรียน สังเกตอาการนักเรียนก่อนอนุญาตให้ขึ้นรถ ให้สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยทุกคนระหว่างนั่งในรถ เปิดประตูหน้าต่างรถ เมื่อหยุดรถในแต่ละจุด เพื่อให้อากาศถ่ายเทและทำความสะอาด โดยเฉพาะที่ราวจับประตู ที่วางแขน และเบาะนั่งทุกวัน

ให้ผู้ประกอบการอาหารของโรงเรียนปฏิบัติตามสุขอนามัยในการประกอบอาหาร สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า หมวกคลุมผม face shield ถุงมือ ขณะประกอบอาหารและเสิร์ฟอาหาร ทุกครั้งเน้นเมนูที่ปรุงสุกร้อน มีฝาปิดหรือ counter shield กันที่วางอาหาร และทำความสะอาดโรงอาหาร ร้านจำหน่ายอาหาร และจุดเสี่ยงต่างๆ เช่น ห้องครัว อุปกรณ์ปรุง ประกอบอาหาร โต๊ะ เก้าอี้ ด้วยน้ำยาทำความสะอาด รวมถึงล้างภาชนะอุปกรณ์หรือสิ่งของเครื่องใช้ให้สะอาดเป็นประจำทุกวัน

ส่งเสริมให้กับเด็ก นักเรียน ครู บุคลากรได้รับโภชนาการที่ดีและเหมาะสมในแต่ละช่วงวัย เพื่อสร้างภูมิคุ้มกัน ดูแลบริหารจัดการให้นักเรียนรับประทานอาหารครบ ๕ หมู่ สะอาด ปลอดภัย ถูกหลักโภชนาการ โดยรับประทานผัก ผลไม้ปลอดสารพิษตามฤดูกาล ตามมาตรฐานอาหารกลางวันโรงเรียนไทย (Thai School Lunch) อย่างน้อย ๗๐-๑๐๐ กรัม อาหารปรุงสุกใหม่ร้อนๆ กรณีอาหารเก็บเกิน ๒ ชั่วโมงนำมาอุ่นให้ร้อนทั่วถึง ก่อนกินทุกครั้ง และจัดตารางเหลื่อมเวลาพักรับประทานอาหารกลางวันของเด็ก นักเรียน

๒. มาตรการเรียนรู้สร้างสุขอนามัยในโรงเรียน

ติดป้ายประชาสัมพันธ์การปฏิบัติตนเพื่อสุขอนามัย ปลอดภัยจากเชื้อโรคไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) (เช่น เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล(D) สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย(M) วิธีล้างมือที่ถูกต้อง(H) เป็นต้น

เตรียมความพร้อมการจัดการเรียนการสอน โดยคำนึงถึงการเรียนรู้ตามวัยและสอดคล้องกับพัฒนาการด้านสังคม อารมณ์ และสติปัญญา

กำหนดระยะเวลาในการใช้สื่อออนไลน์ในโรงเรียนชั้นประถมศึกษา ไม่เกิน ๑ ชั่วโมงต่อวัน และชั้นมัธยมศึกษา ไม่เกิน ๒ ชั่วโมงต่อวัน

มีการตั้งกลุ่มไลน์นักเรียนและแกนนำ To Be จิตอาสาด้านสุขภาพอย่างน้อย ๒ คน ต่อห้อง สำหรับเป็นผู้สื่อสารข่าวสารความรู้ด้านสุขภาพในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) จากแหล่งความรู้ที่เชื่อถือได้ และ Social media อาทิเช่น Website Facebook Line Application เป็นต้น

ให้ความรู้ความเข้าใจให้ดูแลตนเองและสังเกตอาการเสี่ยงโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เช่น ไอ น้ำมูก เจ็บคอ คอแห้ง อ่อนเพลีย หายใจลำบาก หายใจเร็ว กลืน ลื่นไม่รับรส

จัดให้มีการดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่ด้อยโอกาส ฐานะยากจน หรือมีความบกพร่องด้านพัฒนาการ การเรียนรู้ หรือพฤติกรรมอารมณ์ รวมถึงภาวะสมาธิสั้น และเด็กออทิสติก ที่สามารถเรียนร่วมกับเด็กปกติ

/ ฝึกปฏิบัติให้เด็ก...

ฝึกปฏิบัติให้เด็ก นักเรียนล้างมืออย่างสม่ำเสมอด้วยสบู่และน้ำ ทั้งก่อน-หลังการประกอบอาหาร หยิบจับสิ่งสกปรก หลังการใช้ส้วม และไม่ไอหรือจามใส่อาหาร

สนับสนุนให้นักเรียนได้รับโภชนาการที่ดีและเหมาะสมในแต่ละช่วงวัยเพื่อสร้างภูมิคุ้มกัน ดูแลบริหารจัดการให้นักเรียนรับประทานอาหารเช้าครบ ๕ หมู่ สะอาด ปลอดภัย ถูกหลักโภชนาการ โดยรับประทานผัก ผลไม้ปลอดสารพิษตามฤดูกาล ตามมาตรฐานอาหารกลางวันโรงเรียนไทย (Thai School Lunch) อย่างน้อย ๗๐-๑๐๐ กรัม

๓. มาตรการสร้างอุปนิสัย

การกำกับติดตาม ตรวจสอบ

รายการตรวจสอบสำหรับผู้บริหารโรงเรียน ครูและบุคลากร

- ส่งเสริมและสาธิตการล้างมือเป็นประจำ แสดงพฤติกรรมด้านสุขอนามัยเชิงบวกเป็นตัวอย่างแก่นักเรียน ตรวจสอบความเข้าใจของนักเรียน และจัดเตรียมห้องน้ำสะอาดและอุปกรณ์ล้างมือที่เพียงพอ
- เตรียมอ่างล้างมือ สบู่เหลว และน้ำสะอาดที่เพียงพอ เหมาะสมกับนักเรียนแต่ละช่วงวัย
 - ส่งเสริมการล้างมือบ่อยๆ อย่างถูกวิธี (ใช้เวลาอย่างน้อยครั้งละ ๒๐ วินาที)
 - วางเจล แอลกอฮอล์ ทำความสะอาดมือไว้ในห้องเรียน ห้องโถง และบริเวณใกล้ทางออก
 - มีห้องน้ำ / ห้องส้วมที่สะอาดและเพียงพอ โดยแยกสำหรับเด็กหญิงและเด็กชาย และตั้งสบู่เหลวไว้สำหรับล้างมือ
 - ทำความสะอาดและฆ่าเชื้ออาคารในโรงเรียน ห้องเรียน อย่างน้อยวันละครั้ง โดยเฉพาะพื้นผิวหลายคนสัมผัส (ราวบันได โต๊ะอาหาร อุปกรณ์กีฬา มือจับประตูและหน้าต่าง ของเล่น สื่อการเรียนการสอน เป็นต้น)
 - ระบายอากาศให้ถ่ายเท ปลอดโปร่ง ในกรณีที่สภาพอากาศเอื้ออำนวย (เปิดหน้าต่างหรือใช้เครื่องปรับอากาศเมื่อจำเป็น เป็นต้น)
 - ติดป้ายรณรงค์สุขอนามัยที่ดี เช่น วิธีล้างมือที่ถูกต้อง หากมีอาการไอ/จาม ควรสวมหน้ากากอนามัย เป็นต้น กำจัดขยะอย่างถูกสุขลักษณะทุกวัน

รายการตรวจสอบสำหรับนักเรียน

- ในสถานการณ์เช่นนี้เป็นเรื่องปกติที่เด็กๆ จะรู้สึกเศร้า วิตกกังวล สับสน กลัวหรือโกรธ ให้เด็ก ๆ รู้ว่าพวกเขาไม่ได้อยู่คนเดียว สามารถพูดคุยกับคนที่ไว้วางใจ เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครองหรือครู เพื่อให้เด็กสามารถช่วยให้ตัวเองและโรงเรียนของพวกเขามีความปลอดภัยและมีสุขภาพดี
- ให้เด็ก ๆ ถามคำถาม หาความรู้ และรับข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือได้ ปกป้องตนเองและผู้อื่น
 - สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง
 - ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่ อย่างน้อย ๒๐ วินาที หรือใช้เวลาเท่ากับร้องเพลงช้าง ๒ รอบ
 - อย่าสัมผัสใบหน้า

/ อย่าใช้ข้อ...

- อย่าใช้ช้อน ถ้วย จาน แก้วน้ำ ขวดน้ำ เครื่องดื่ม ร่วมกับผู้อื่น
 - แยกสำหรับอาหารเฉพาะส่วนตน หลีกเลี่ยงการใช้สำหรับและภาชนะร่วมกับคนอื่น
- นักเรียนเป็นผู้นำในการดูแลปกป้องตนเอง โรงเรียน ครอบครัว และชุมชน เพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้
- แบ่งปันสิ่งที่เรียนรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคกับครอบครัวและเพื่อน ๆ โดยเฉพาะกับเด็กที่เล็กกว่า อย่าประณามคนรอบข้างหรือหยอกล้อคนที่ป่วย
 - สื่อสารผู้ปกครองและสมาชิกในครอบครัวหรือผู้ดูแล ถ้านักเรียนรู้สึกไม่สบายและต้องการขอพักอยู่บ้าน

รายการตรวจสอบสำหรับผู้ปกครอง ผู้ดูแลเด็ก

- ตรวจสอบสุขภาพของบุตรหลาน ให้หยุดเรียนและพักผ่อนหากมีอาการป่วย
- สอนและเป็นแบบอย่างของการมีสุขอนามัยที่ดีแก่บุตรหลาน
- ล้างมือด้วยสบู่เหลวและน้ำสะอาดบ่อยๆ หากไม่มีน้ำและสบู่ ให้ใช้แอลกอฮอล์หรือเจลแอลกอฮอล์ ที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์อย่างน้อย ๗๐% ทำความสะอาดมือ
- จัดเตรียมน้ำดื่มสะอาด และห้องน้ำหรือห้องส้วมที่สะอาด
- กำจัดขยะของเสียอย่างปลอดภัย
- ไอและจามลงในกระดาษทิชชูหรือข้อศอกพับแขน หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า ดวงตา ปาก จมูก
- กระตุ้นบุตรหลาน ชักถามเพื่อให้แสดงความรู้สึกออกมาให้ผู้ปกครองหรือครูได้รับทราบ ซึ่งเด็กอาจมีปฏิกิริยาตอบสนองความเครียดต่างกัน ควรอดทนและปฏิบัติต่อเด็กอย่างเข้าใจ
- คอยสังเกตความรู้สึกและทัศนคติของบุตรหลานเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เพื่อทำความเข้าใจและลดความอับอายโดยใช้ข้อเท็จจริง โดยให้เด็กนึกถึงสุขภาพอนามัยเป็นสิ่งสำคัญต่อชีวิต
- ประสานกับโรงเรียนเพื่อรับข้อมูล และสอบถามว่าคุณสามารถให้การสนับสนุนร่วมมือกับโรงเรียนได้อย่างไรบ้าง

การแยกตัวอยู่บ้านของผู้สัมผัสไม่มีอาการ (High risk contact)

- วัดไข้ทุกวัน หากพบว่าอุณหภูมิสูงกว่าหรือเท่ากับ ๓๗.๕ องศา หรือมีอาการไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก ให้โทรศัพท์รายงานครูผู้รับผิดชอบของสถานศึกษาเพื่อแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- แยกของใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ จาน ช้อน ออกจากผู้อยู่ร่วมหลังคาเรือน
- ทุกคนในบ้านให้ล้างมือบ่อย ๆ โดยเฉพาะหลังเข้าห้องน้ำ หรือจับสิ่งของที่ใช้ร่วมกัน
- ห้ามออกจากบ้าน



สวัสดี เชื้อพราหม

คู่มือ

TO BE Healthy Life

ใส่ใจอนามัย ด้านภัย COVID-19



โรงเรียนวัดยายร่ม (วัฒนราษฎร์รังสรรค์)
สำนักงานเขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร