



กลุ่มส่งเสริมปฏิบัติการ
สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย
กระทรวงศึกษาธิการ



คู่มือ

การจัดการสถานศึกษา กศน.

รับมือโควิด - 19

สารบัญ

หมวดที่ 1

ข้อปฏิบัติด้านสุขอนามัย สิ่งแวดล้อม และสังคม 1

หมวดที่ 2

การให้สุขศึกษาในสถานศึกษา 14

หมวดที่ 3

อนามัยสิ่งแวดล้อม 16

หมวดที่ 1

ข้อปฏิบัติด้าน
สุขอนามัยสิ่งแวดล้อม
และสังคม



หมวดที่ 1 ข้อปฏิบัติด้านสุขอนามัยสิ่งแวดล้อม และสังคม

สถานศึกษา เป็นสถานที่ซึ่งมีครู ผู้เรียนและ ผู้ปฏิบัติงานจำนวนมากอยู่รวมกัน จึงมีโอกาสเสี่ยงต่อการแพร่กระจายของเชื้อโรคได้ง่าย การให้ความร่วมมือปฏิบัติตามหลักการพื้นฐานอย่างเคร่งครัด สามารถช่วยให้ครู ผู้เรียน และผู้ปฏิบัติงาน หยุดยั้งการแพร่กระจายของโรคโควิด-19 ได้ โดยสถานศึกษาสามารถดำเนินการ ดังนี้

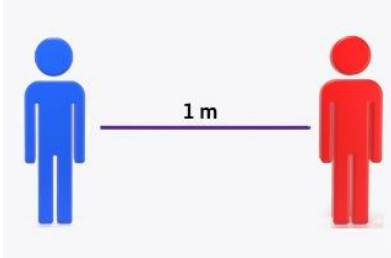
ระยะเตรียมการก่อนเปิดสถานศึกษา



- ตรวจสอบสถานที่ ซ่อมแซม ปรับปรุง ทำความสะอาด พ่นน้ำยาฆ่าเชื้อ อาคารสถานที่ ตู้ โต๊ะ เก้าอี้ อุปกรณ์สำนักงาน วัสดุ ครุภัณฑ์ต่างๆ ห้องน้ำ ห้องส้วม สถานที่รับประทานอาหาร และอื่นๆ ที่ใช้ร่วมกันและมีพื้นที่สัมผัส
- ตรวจสอบอ่างล้างมือให้มีเพียงพอ อยู่ในสภาพดี พร้อมใช้งาน รวมถึงมีสบู่ล้างมือ เจลแอลกอฮอล์สำหรับล้างมือเพียงพอสำหรับบุคลากร และผู้มารับบริการ
- จัดหาสื่อประชาสัมพันธ์ที่จำเป็นเพื่อป้องกันและการลดความเสี่ยงต่อการแพร่กระจายเชื้อ COVID-19 ตามจุดต่าง ๆ ภายในหรือบริเวณสถานที่
- จัดให้มีการระบายอากาศที่ดี เปิดประตู หน้าต่าง หากมีเครื่องปรับอากาศให้ทำความสะอาดระบบระบายอากาศอย่างสม่ำเสมอ
- งดการจัดกิจกรรมที่มีการรวมตัวกัน ทั้งนี้ หากมีความจำเป็นจะต้องจัดกิจกรรม ให้สถานศึกษาจัดเตรียมความพร้อมในการคัดกรองผู้เข้าร่วมกิจกรรมและมีมาตรการในการป้องกันและควบคุมโรคที่เข้มงวด



ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้สวมใส่หน้ากากผ้าทุกครั้งและปฏิบัติตามแนวทางป้องกันการแพร่ระบาดอย่างเคร่งครัด



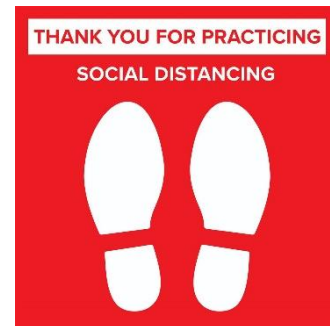
- จัดสถานที่เพื่อเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อาทิ การจัดที่นั่งปฏิบัติงาน การจัดที่นั่งทำกิจกรรม การเรียนการสอน การจัดที่นั่งเรียน การจัดที่นั่งรับประทานอาหาร ตามมาตรการเว้นระยะห่างทางกายภาพ (Physical Distancing)

คำแนะนำระยะห่างปลอดภัยโควิด -19

องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำระยะห่างทางสังคม Social Distancing หรือ ปัจจุบัน เรียกว่า ระยะห่างทางกายภาพว่าเมื่ออยู่ในที่สาธารณะ ควรเว้นระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 1 เมตร โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ไอ จาม และมีไข้ เพื่อป้องกันการรับเชื้อโรค

ตัวอย่างมาตรการระยะห่างปลอดภัย

- บริเวณที่มีการทำกิจกรรมที่ต้องใกล้ชิดกัน ต้องจัดให้มีมาตรการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1-2 เมตร
- จัดให้มีจุดคัดกรองผู้รับบริการ ผู้ปฏิบัติงาน ผู้รับบริการ นักศึกษา อาจพิจารณาให้มีเครื่องตรวจวัด อุณหภูมิกายแบบใช้จ่อหน้าผากหรือจ่อหู จัดไว้ที่ด้านหน้า หรือด้านล่างของอาคารแล้วแต่กรณี เพื่อตรวจวัด อุณหภูมิผู้ที่เข้ามาในอาคาร
- ทำสัญลักษณ์ระยะห่างระหว่างบุคคล เช่น แถวรับบริการ แถวรอลิฟต์ แถวรออาหาร
- เว้นระยะนั่งหรือยืนห่างกัน และเว้นระยะห่างระหว่างโต๊ะเรียนและที่นั่งเรียนอย่างน้อย 1 เมตร
- เหลื่อมเวลาพักรับประทานอาหารกลางวัน



แนวปฏิบัติสำหรับสถานศึกษาระหว่างเปิดภาคเรียน

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

หลักปฏิบัติในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ในสถานศึกษา

- 1) คัดกรอง (Screening)**
ผู้ที่เข้ามาในสถานศึกษาทุกคน ต้องได้รับการคัดกรอง วัดอุณหภูมิร่างกาย
- 2) สวมหน้ากาก (Mask)**
ทุกคนต้องสวมหน้ากากผ้า หรือหน้ากากอนามัย ตลอดเวลาที่อยู่ในสถานศึกษา
- 3) ล้างมือ (Hand Washing)**
ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำ นานอย่างน้อย 20 วินาที หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงการสัมผัสบริเวณจุดเสี่ยง รวมทั้งไม่ใช่มือสัมผัส โบน้า 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)**
ลดระยะเวลาการทำกิจกรรมให้สั้นลงเท่าที่จำเป็น หรือเลื่อนเวลาทำกิจกรรมและหลีกเลี่ยง การทำกิจกรรมรวมตัวกันเป็นกลุ่มลดแออัด

การเปิดสถานศึกษา



- มีมาตรการคัดกรองไข้ และอาการไอ หอบเหนื่อย หรือเป็นหวัด สำหรับผู้ประกอบการ เจ้าหน้าที่ครู อาจารย์ นักเรียน นักศึกษา ผู้ปกครอง ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ก่อนเข้าอาคารสถานศึกษา โดยเจ้าหน้าที่สถานศึกษา หรือผู้ได้รับมอบหมายที่ผ่านการอบรมการตรวจคัดกรองอาการป่วย และรายงานหน่วยงานรับผิดชอบ กรณีพบผู้ที่เข้าเกณฑ์สอบสวนโรคตามแนวทางที่กำหนด
- ทำความสะอาดพื้น พื้นผิวสัมผัสร่วมบ่อยๆ ทั้งก่อนและหลังการเรียนการสอน รวมถึงห้องสุขา และให้กำจัดขยะมูลฝอยทุกวัน
- ให้ควบคุมจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมมิให้แออัด (กรณีห้องปรับอากาศให้คิดจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามขนาดพื้นที่ห้อง เกณฑ์ไม่น้อยกว่า 5 ตารางเมตรต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม 1 คน) หรือลดเวลาทำกิจกรรมเท่าที่จำเป็น โดยถือหลักหลีกเลี่ยงการติดต่อสัมผัสระหว่างกัน ทั้งนี้ให้พิจารณาปรับเวลาการเรียน สลับวันเรียน ปรับการเรียนเป็นระบบออนไลน์ ออนแอร์ ในบางรายวิชา หรือปรับให้งดเรียนบางวิชา บางกิจกรรม
- ให้พิจารณาดำเนินกิจกรรมตามความเหมาะสม และให้ลงทะเบียนยืนยันการปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโรคที่ทางราชการกำหนด
- ให้มีการควบคุมทางเข้าออก ลงทะเบียนก่อนเข้าและออกจากสถานที่ และเพิ่มมาตรการการใช้แอปพลิเคชันที่ทางราชการกำหนด หรือใช้มาตรการควบคุมด้วยการบันทึกข้อมูลและรายงานทดแทนได้

- จัดเตรียมอุปกรณ์ล้างมือ เช่น แอลกอฮอล์ไว้บริเวณทางเข้าสถานที่ และตรวจสอบอุปกรณ์สำหรับการล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้อยู่ในสภาพดี

- จัดให้มีการระบายอากาศภายในอาคารที่ดี รวมถึงภายในห้องสุขา ทั้งนี้ให้ทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศ และจัดการฆ่าเชื้อโรคอย่างสม่ำเสมอ



+ ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ หรือน้ำยาซักผ้าขาว 2 ฝา ต่อน้ำ 1 ลิตร (โซเดียมไฮโปคลอไรด์ 20 มิลลิลิตร ต่อน้ำ 1 ลิตร) สำหรับการฆ่าเชื้อพื้นผิว) ใช้เอทิลแอลกอฮอล์ 70 % สำหรับการเช็ดฆ่าเชื้อโรคของชิ้นเล็กๆ

- จัดให้มีการแนะนำผู้ประกอบการ เจ้าหน้าที่ ครู นักศึกษา ผู้ปกครอง ผู้รับบริการ และผู้ร่วมกิจกรรม รวมถึงให้มีการตรวจตรา ควบคุม กำกับ การเรียนการสอน การสอบ สอบคัดเลือก การฝึกอบรม และงานธุรการที่เกี่ยวข้องให้เป็นไปตามมาตรการควบคุมหลักอย่างเคร่งครัด

- ให้พิจารณานวัตกรรมการลงทะเบียน ก่อนเข้า และออกจากสถานที่ และระบบการเรียนการสอนแบบออนไลน์ เพื่อให้มีการเรียนการสอนรูปแบบใหม่ในระยะยาว

- จัดให้มีการเหลื่อมเวลาเรียน การเรียนกลุ่มย่อย หรือวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสมตามบริบทสถานการณ์ และเน้นให้ผู้เรียนสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยขณะเรียน/ ร่วมกิจกรรมตลอดเวลา





ข้อควรปฏิบัติของสถานศึกษาในสถานการณ์โควิด-19

คำแนะนำสำหรับผู้บริหาร



- ต้องมีการป้องกันตนเองโดยการใช้ หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ทำความสะอาด มือบ่อย ๆ หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น
- ประกาศนโยบายและแนวปฏิบัติในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ในสถานศึกษา
- แจ้งบุคลากร ที่มีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้หยุดปฏิบัติงาน ขอความร่วมมือกรณีที่มีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคโควิด-19 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุขอย่างเคร่งครัด
- จัดให้มีการคัดกรองบุคคลบริเวณทางเข้าสถานศึกษา ด้วยการดูอาการในเบื้องต้นหรือใช้เครื่องตรวจวัดอุณหภูมิร่างกายพร้อมทำสัญลักษณ์บุคคลที่ผ่านการคัดกรอง เช่น ติดสติ๊กเกอร์ ตราปั้ม หรืออื่นๆ ตามความเหมาะสม หากพบว่ามีอาการเจ็บป่วย (ไข้ ไอ จาม หายใจเหนื่อยหอบ) ให้ไปพบแพทย์
- ทำความสะอาด สิ่งของ เครื่องใช้ อาคารสถานที่ทั้งภายในและภายนอกอาคารทันที กรณีมีผู้ประกอบการ เจ้าหน้าที่ ครู นักศึกษา ผู้ปกครอง ผู้รับบริการ และผู้ร่วมกิจกรรม กลับมาจากพื้นที่เสี่ยงหรือและเข้ามาในสถานศึกษา
- พิจารณาจัดกิจกรรมในสถานศึกษาตามความเหมาะสม หากมีการร่วมตัวกันของคนเกินกว่า 300 คนขึ้นไป ควรงดจัดกิจกรรมไปก่อน
- ควรพิจารณาการทำให้ผู้เรียน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเข้าถึงการเรียนการสอนที่มีคุณภาพเหมาะสมตามบริบทอย่างต่อเนื่อง กรณีปิดสถานศึกษาให้มีการเรียนทางไกล ออนไลน์
- ควบคุม กำกับ ติดตาม และตรวจสอบการดำเนินงานตามมาตรการการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ในสถานศึกษาอย่างเคร่งครัดและต่อเนื่อง

จัดให้มีการดูแลสถานที่และยานพาหนะ

- ทำความสะอาดห้องและบริเวณที่มีการใช้บริการร่วมกันทุกวัน ด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป ได้แก่ ห้องเรียน โรงอาหาร ห้องประชุม ห้องสมุด ห้องคอมพิวเตอร์ ห้องเก็บอุปกรณ์ต่าง ๆ ลิฟต์ ราวบันได ลูกบิดประตู โຕ้ะ เก้าอี้ พนักพิง
- กรณีที่มียานพาหนะ ก่อนและหลังให้บริการแต่ละรอบ ให้เปิดหน้าต่างและประตู เพื่อถ่ายเทระบายอากาศภายในรถ และทำความสะอาดในจุดที่มีการสัมผัสบ่อย ได้แก่ ราวจับ ที่เปิดประตู เบาะนั่ง ที่วางแขน ด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาดที่มีส่วนผสมของโซเดียมไฮโปคลอไรด์ (น้ำยาฟอกขาว) และปฏิบัติตามคำแนะนำบนฉลาก (เช่น ผสมโซเดียมไฮโปคลอไรท์ ความเข้มข้น 6% ในปริมาณ 20 มิลลิลิตร ต่อน้ำ 1 ลิตร)
- เปิดประตู หน้าต่าง เพื่อระบายอากาศห้องที่มีการใช้งานร่วมกัน



จัดให้มีการดูแลสถานที่รับประทานอาหาร การจำหน่ายอาหาร ในสถานศึกษา

- หากผู้สัมผัสอาหารมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ ให้หยุดงาน และพบแพทย์ทันที
- ขณะปฏิบัติงานผู้สัมผัสอาหารต้องสวมหมวกคลุมผม ผ่ากันเปื้อน หน้ากากผ้า ถุงมือ และมีการปฏิบัติตามสุขลักษณะส่วนบุคคลที่ถูกต้อง
- ล้างมืออย่างสม่ำเสมอด้วยสบู่ และน้ำ ทั้งก่อน-หลังการประกอบอาหาร หยิบหรือจับ สิ่งสกปรก หลังการใช้ส้อม และไม้ไอ จามใส่อาหาร
- ปกปิดอาหาร ใช้ถุงมือและที่คีบหยิบจับอาหาร ห้ามใช้มือหยิบจับอาหารที่พร้อมรับประทาน โดยตรง และจัดให้แยกรับประทาน
- ทำความสะอาดโรงอาหาร ร้านจำหน่ายอาหาร และจุดเสี่ยงต่างๆ เช่น ห้องครัว อุปกรณ์ปรุง ประกอบอาหาร โต๊ะ เก้าอี้ ด้วยน้ำยาทำความสะอาด รวมถึงล้างภาชนะอุปกรณ์หรือสิ่งของเครื่องใช้ ให้สะอาดเป็นประจำทุกวัน
- เตรียมอาหารที่ปรุงสุกใหม่ให้รับประทานภายในเวลา 2 ชั่วโมง หากเกินเวลาดังกล่าวให้นำอาหารไปอุ่น จนเดือดและนำมาเสิร์ฟใหม่



จัดให้มีการดูแลห้องน้ำ ห้องสุขา

- ทำความสะอาดบริเวณที่มีการสัมผัสบ่อย ๆ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ด้วยน้ำยาทำความสะอาดหรือน้ำยาที่มีส่วนผสมของโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว) ได้แก่ พื้นห้องส้วม โถส้วม ที่กดชักโครก หรือโถปัสสาวะ สายฉีดชำระ กลอนหรือลูกบิดประตู ฝารองนั่ง ฝาปิดชักโครก ก๊อกน้ำ อ่างล้างมือ และปฏิบัติตามคำแนะนำบนฉลาก
- ชักผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาด และไม้ถูพื้น ด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาฆ่าเชื้อ ชักด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง และนำไปผึ่งตากแดดให้แห้ง



ควบคุมดูแลบุคลากร และผู้ปฏิบัติงานในสถานศึกษา

- กรณีผู้ปฏิบัติงานมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ ให้หยุดปฏิบัติงานแจ้งหัวหน้างาน และพบแพทย์ทันทีหรือ หากเคยไปในประเทศเสี่ยงตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข หรืออยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด
- ผู้ปฏิบัติงานที่มีความเสี่ยงต่อการได้รับ เชื้อโรคต้องป้องกันตนเอง ทำความสะอาดมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น
- ผู้ปฏิบัติงานที่ดูแลความสะอาดและผู้ปฏิบัติงานเก็บขยะให้สวมถุงมือยาง หน้ากากผ้า ผ้ายางกันเปื้อน รองเท้า พื้นยางหุ้มแข้ง ใช้ปากคีบด้ามยาวเก็บขยะ และใส่ถุงขยะ ปิดปากถุงให้มิดชิดนำไปรวบรวมไว้ที่พักขยะ แล้วล้างมือให้สะอาดทุกครั้งภายหลังปฏิบัติงาน เมื่อปฏิบัติงานเสร็จในแต่ละวัน หากเป็นไปได้ควรอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที

คำแนะนำสำหรับครู บุคลากร และผู้ปฏิบัติงานในสถานศึกษา



สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง



ล้างมืออย่างถูกวิธีด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร และหลังใช้ห้องน้ำ ห้องสุขา หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น



หากมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหายใจเหนื่อยหอบให้พบแพทย์ และหยุดปฏิบัติงานจนกว่าอาการจะหายดี หากกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกันให้หยุดปฏิบัติงานจนกว่าอาการจะครบ 14 วัน กรณีมีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคติดเชื้อโควิด-19 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด

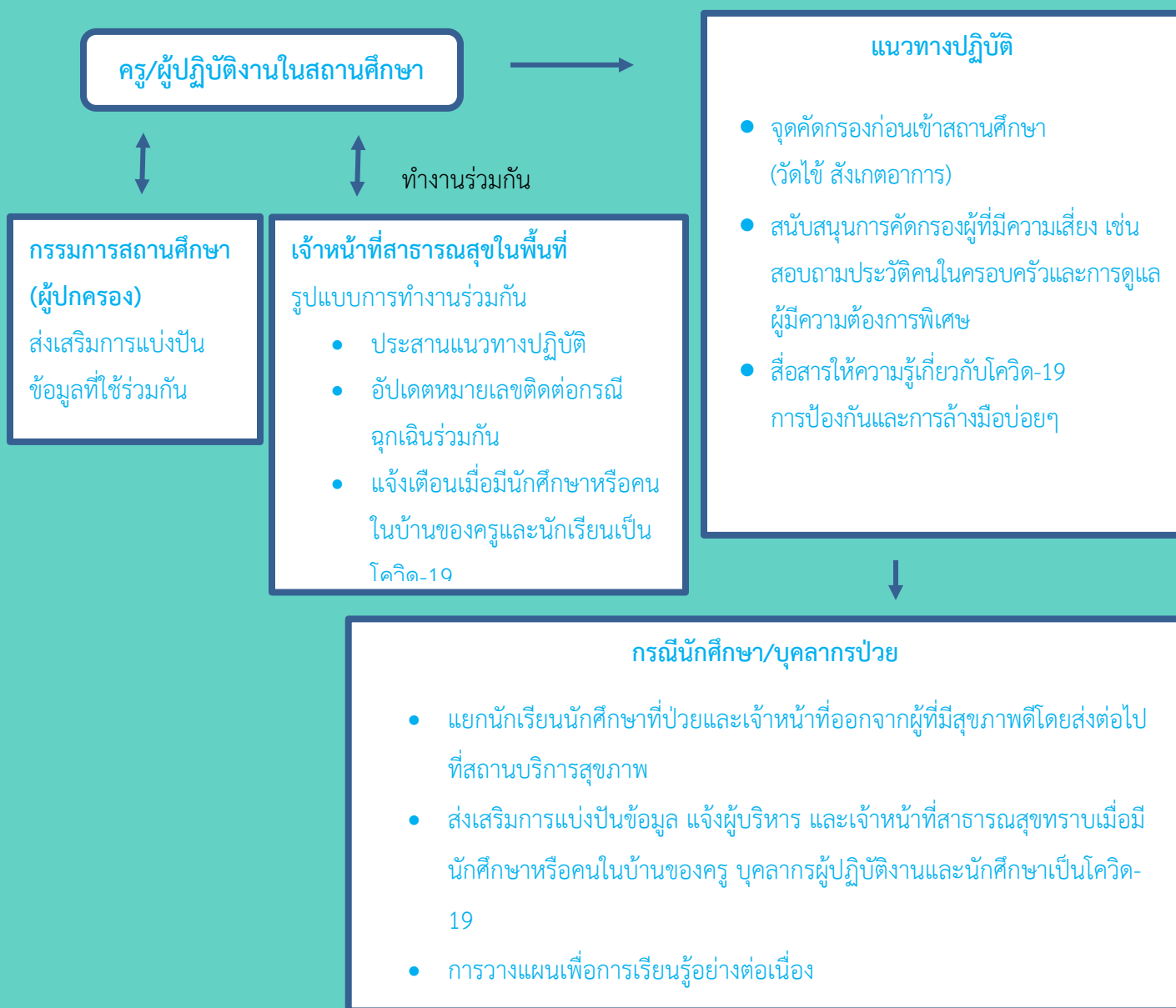


- ไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีอาการหวัด มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก
- ให้เลือกรับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ โดยใช้อุปกรณ์ส่วนตัว เช่น แก้วน้ำ ช้อน ส้อม
- มีอุปกรณ์เครื่องใช้ส่วนตัวเฉพาะบุคคล เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แปรงสีฟัน ฯลฯ
- หลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่แออัดหรือสถานที่ที่มีการรวมกันของคนจำนวนมาก หากจำเป็น ควรสวมหน้ากากอนามัย
 - ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ด้วยการกินอาหาร ครบ 5 หมู่ และผัก ผลไม้ 5 สีเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ออกกำลังกายอย่างน้อย 60 นาทีทุกวัน และนอนหลับให้เพียงพอ 9-11 ชั่วโมง/วัน
 - ใหัรักษาระยะห่าง การจัดการเรียนการสอน นั่งรับประทานอาหาร การประชุม พูดคุย การให้บริการ อย่างน้อย 1 เมตร

ระบบคัดกรองในสถานศึกษา

อาการของโควิด-19 จะมีอาการไอหรือมีไข้คล้ายกับไข้หวัดใหญ่หรือโรคไข้หวัดทั่วไป ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดา หากพบว่ามือนักศึกษา ครู บุคลากร หรือผู้ปฏิบัติงานป่วยควรให้กลับบ้าน หากไม่สามารถกลับได้ในทันทีควรจัดให้พักในห้องที่มีอากาศถ่ายเทได้ดี อยู่ห่างจากคนอื่น ๆ ป้องกันการแพร่เชื้อไปยังผู้อื่น ให้สวมหน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อยๆ และผู้ดูแลต้องสวมหน้ากากอนามัยและมีวิธีป้องกันตนเอง ฝ้าสังเกตอาการ แจ้งให้รพ.สต. หรือโรงพยาบาลในพื้นที่ทราบ

ตัวอย่างระบบคัดกรองในโรงเรียน



หมวดที่ ๒

การให้สุขศึกษา
ในสถานศึกษา



หมวดที่ 2 การให้สุขศึกษาในสถานศึกษา

แนวทางการให้สุขศึกษาในสถานศึกษา

- แนะนำแนวคิดการรักษาระยะห่างทางกายระหว่างบุคคล เช่น ยืนห่างจากเพื่อน หลีกเลี้ยงฝูงชน
- ย้ำถึงพฤติกรรมสุขอนามัยที่ดี เช่น การไอหรือจาม ด้วยการงอข้อศอก และการล้างมือ เว้นการสัมผัสมือ และใบหน้า
- ส่งเสริมให้ผู้เรียนเข้าใจแนวคิดพื้นฐานของการป้องกัน และควบคุมโรค
- ให้ผู้เรียนวิเคราะห์ข้อความเพื่อระบุถึงพฤติกรรมที่มีความเสี่ยงสูงและเสนอแนะการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
- บูรณาการเนื้อหาสุขศึกษา สุขากิจบาลอาหาร และโภชนศึกษา ไว้ในกิจกรรมลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ แบบ Active Learning หรือร่วมกับวิชาอื่นๆ
 - วิทยาศาสตร์สามารถครอบคลุมเนื้อหาของเชื้อไวรัสต่างๆ การแพร่กระจายของโรคและการป้องกัน การสุขากิจบาลและสิ่งแวดล้อม สารอาหารที่มีประโยชน์เสริมภูมิคุ้มกันโรค
 - สังคมศึกษาสามารถเน้นประวัติศาสตร์ของการระบาดครั้งใหญ่และวิวัฒนาการของนโยบายสาธารณสุข และความปลอดภัย
 - ทักษะชีวิตในสาระการดำรงชีวิตและครอบครัว
 - บทเรียนเกี่ยวกับการรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy) ช่วยให้นักเรียนเป็นนักคิดและมีวิจารณญาณ มีทักษะในการสื่อสาร และพลเมืองที่มีคุณค่าต่อสังคม (Active Citizen)
- ส่งเสริมให้ผู้เรียนจัดกิจกรรมรณรงค์ส่งเสริม สังคมผ่านสื่อสังคมออนไลน์และสื่ออื่น ๆ รวมถึงให้ทักษะการรู้เท่าทันสื่อ และการเป็นพลเมืองที่มีคุณค่าต่อสังคม

หมวดที่ 3

อนามัยและสิ่งแวดล้อม



หมวดที่ 3 อนามัยและสิ่งแวดล้อม

- จัดให้มีการดูแลความสะอาดห้องส้วม และอ่างล้างมือ ทำความสะอาดบริเวณที่มีการสัมผัสบ่อยๆอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ได้แก่ พื้นห้องส้วม โถส้วม ที่กดชักโครกหรือโถปัสสาวะ สายฉีดชำระ กลอนหรือลูกบิดประตู ฝารองนั่ง ฝาปิดชักโครก ก๊อกน้ำ อ่างล้างมือ ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป หรือน้ำผสมผงซักฟอก



- ชักผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาดและไม้ถูพื้นด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาฆ่าเชื้อแล้วซัก ด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง และนำไปผึ่งตากแดดให้แห้ง

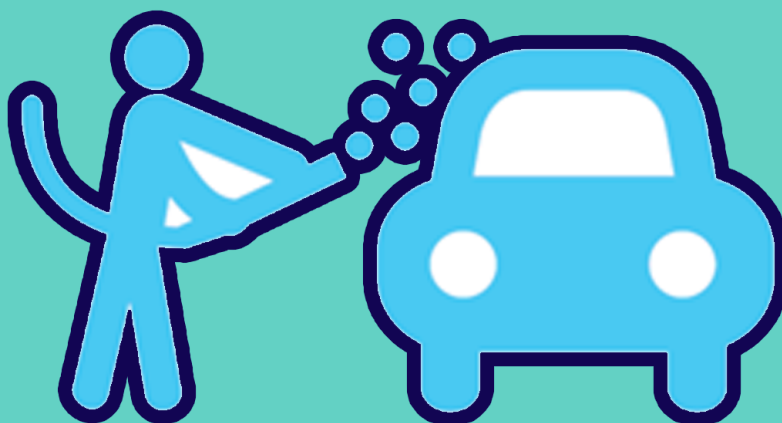
- ผู้ปฏิบัติงานที่ดูแลความสะอาดและ ผู้ปฏิบัติงานเก็บขยะ ให้สวมถุงมือยาง หน้ากากผ้า เลือกันฝน หรือผ้ายางกันเปื้อน รองเท้ายางหุ้มสูงถึงหน้าแข้ง และใช้อุปกรณ์ปากคีบด้ามยาวเก็บขยะ ใส่ถุงขยะ ปิดปากถุงให้มิดชิด นำไปรวบรวมไว้ที่พักขยะ แล้วล้างมือให้สะอาดทุกครั้งภายหลังปฏิบัติงาน และเมื่อปฏิบัติงานเสร็จในแต่ละวัน หากเป็นไปได้ควรอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที



- การดูแลอาคารสถานที่ ทำความสะอาดห้องและบริเวณที่มีการใช้บริการร่วมกันทุกวัน ได้แก่ ส่วนสำนักงาน บริเวณรับประทานอาหาร ห้องประชุม ห้องสมุด ห้องคอมพิวเตอร์ ห้องจัดกิจกรรม ห้องเรียน ห้องเก็บอุปกรณ์ ลิฟต์ ราวบันได ลูกบิดประตู โຕ้ะ เก้าอี้ พนักพิง อุปกรณ์ดนตรีกีฬา คอมพิวเตอร์ ด้วยน้ำผสมผงซักฟอก แอลกอฮอล์ 70% หรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป ทั้งนี้ ให้ใช้ตามคำแนะนำของผลิตภัณฑ์นั้น



- ความสะอาดของยานพาหนะ ก่อนและหลังให้บริการแต่ละรอบให้เปิดหน้าต่างและประตู เพื่อถ่ายเท ระบายอากาศภายในรถ และทำความสะอาดในจุดที่มีการสัมผัสบ่อย ได้แก่ ราวจับ ที่เปิดประตู เบาะนั่ง ที่วางแขน ด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาดที่มีส่วนผสมของโซเดียมไฮโปคลอไรด์ (น้ำยาฟอกขาว 2 ฝา ต่อน้ำ 1 ลิตร) และปฏิบัติตามคำแนะนำบนฉลาก



การให้บริการห้องสมุด

- จัดโต๊ะ เก้าอี้ หรือที่นั่งที่มีการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1-2 เมตร และจัดทำสัญลักษณ์แสดงจุดตำแหน่งชัดเจน
- จัดให้มีการระบายอากาศที่ดี ให้อากาศถ่ายเท เช่น เปิดประตู หน้าต่าง กรณีใช้เครื่องปรับอากาศ กำหนดเวลาเปิด ปิด เครื่องปรับอากาศ ควรเปิดประตูหน้าต่างให้ระบายอากาศ และทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ
- จัดให้มีเจลแอลกอฮอล์ใช้ทำความสะอาดมือสำหรับบรรณารักษ์ ผู้ใช้บริการ บริเวณทางเข้า และภายในห้องสมุดอย่างพอเพียง
- ให้มีการทำความสะอาดโต๊ะ เก้าอี้ อุปกรณ์ และจุดสัมผัสเสี่ยง เช่น ที่จับประตู ชั้นวางหนังสือ ทุกวัน วันละ 2 ครั้ง อาทิเช้าก่อนให้บริการ และ พักเที่ยง
- จำกัดจำนวนคน จำกัดเวลาในการเข้าใช้บริการห้องสมุด และให้ผู้ใช้บริการสวมหน้ากากอนามัย ตลอดเวลาที่ใช้บริการห้องสมุด



สนับสนุนข้อมูล

โดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ