

## มาตรการสำหรับเปิดภาคเรียน

การเปิดสถานศึกษาหลังจากปิดจากสถานการณ์ โควิด ๑๙ มีความจำเป็นอย่างยิ่งในการเตรียมความพร้อมของสถานศึกษา การปฏิบัติตนของนักเรียนและบุคลากรในสถานศึกษา เพื่อลดโอกาส การติดเชื้อและป้องกันไม่ให้เกิดการติดเชื้อโรคโควิด ๑๙ ให้เกิดความปลอดภัยแก่ทุกคน จึงควรมีมาตรการในการปฏิบัติเพื่อเป็นการวางแผนที่จะช่วยสร้างเสริมความเข้มแข็ง ด้านการคุ้มครองสุขภาพและความปลอดภัยของนักเรียน โดยมีมาตรการควบคุมหลักในมิติการดำเนินงาน เพื่อความปลอดภัยจากการลดการแพร่เชื้อโรค ๖ ข้อปฏิบัติ ในโรงเรียนเทศบาล ๑ ได้แก่

1. คัดกรองวัดไข้
2. สวมหน้ากาก
3. ล้างมือ
4. เว้นระยะห่าง
5. ทำความสะอาด
6. ลดแออัด



ที่มา : คู่มือการปฏิบัติสำหรับสถานศึกษา ในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข)

## แนวปฏิบัติสำหรับสถานศึกษาระหว่างเปิดภาคเรียน

ผู้ที่มีไข้หรือวัดอุณหภูมิร่างกาย ตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับอาการทางเดินหายใจ อย่างใดอย่างหนึ่ง อาทิ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส และมีประวัติสัมผัสใกล้ชิด กับผู้ป่วยยืนยัน ในช่วง 14 วันก่อนมีอาการ ถือว่า เป็นผู้สัมผัสความเสี่ยงหรือเป็นกลุ่มเสี่ยง ต้องรีบแจ้ง เจ้าหน้าที่สาธารณสุขดำเนินการต่อไป

### 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 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)**  
ลดระยะเวลาการทำกิจกรรมให้สั้นลงเท่าที่จำเป็น หรือเลื่อนเวลาทำกิจกรรมและหลีกเลี่ยง การทำกิจกรรมรวมตัวกันเป็นกลุ่มลดแออัด



ที่มา : คู่มือการปฏิบัติสำหรับสถานศึกษา ในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข)



เพื่อให้แนวปฏิบัติสำหรับสถานศึกษาในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 เกิดประโยชน์และมีผลกระทบในทางที่ดีต่อบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ผู้บริหาร เจ้าของสถานศึกษา ครู ผู้ดูแลนักเรียน ผู้ปกครอง นักเรียน และแม่ครัว ผู้จำหน่ายอาหาร ผู้ปฏิบัติงานทำความสะอาด ดังนั้น จึงกำหนดให้มีแนวปฏิบัติสำหรับบุคลากรของสถานศึกษาสำหรับใช้เป็นแนวทางการปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัด มีดังนี้

### แนวปฏิบัติสำหรับผู้บริหาร เจ้าของสถานศึกษา

1. ประกาศนโยบายและแนวปฏิบัติในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ในสถานศึกษา
2. จัดตั้งคณะทำงานดำเนินการควบคุมดูแลและป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ประกอบด้วย ครู นักเรียน ผู้ปกครอง เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ท้องถิ่น ชุมชน และผู้เกี่ยวข้อง พร้อมบทบาทหน้าที่อย่างชัดเจน
3. ทบทวน ปรับปรุง ซ่อมปฏิบัติตามแผนฉุกเฉินของสถานศึกษาในภาวะที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อ (Emergency operation for infectious disease outbreaks)
4. สื่อสารประชาสัมพันธ์การป้องกันโรคโควิด 19 เกี่ยวกับนโยบาย มาตรการ แนวปฏิบัติ และการจัดการเรียนการสอนให้แก่ครู นักเรียน ผู้ปกครอง และคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน ผ่านช่องทางสื่อที่เหมาะสม และติดตามข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับโรคโควิด 19 จากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้
5. สื่อสารทำความเข้าใจเพื่อลดการรังเกียจและลดการตีตราทางสังคม (Social stigma)
6. มีมาตรการคัดกรองสุขภาพทุกคน บริเวณทางเข้าไปในสถานศึกษา (Point of entry) ให้แก่นักเรียน ครู บุคลากร และผู้มาติดต่อ และจัดให้มีพื้นที่แยก และอุปกรณ์ป้องกัน เช่น หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย เจลแอลกอฮอล์ อย่างเพียงพอ รวมถึงเพิ่มช่องทางการสื่อสารระหว่างครู นักเรียน ผู้ปกครอง และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ในกรณีที่พบนักเรียนกลุ่มเสี่ยงหรือสงสัย
7. ควรพิจารณาการปรับให้นักเรียนสามารถเข้าถึงการเรียนการสอนที่มีคุณภาพเหมาะสมตามบริบทอย่างต่อเนื่อง ตรวจสอบติดตาม กรณีนักเรียนขาดเรียน ลาป่วย การปิดสถานศึกษา การปรับให้มีการเรียนทางไกล สื่อออนไลน์ การติดต่อทางโทรศัพท์ Social media โดยติดตามเป็นรายวันหรือสัปดาห์
8. กรณีพบนักเรียน ครู บุคลากร หรือผู้ปกครองอยู่ในกลุ่มเสี่ยงหรือผู้ป่วยยืนยันเข้ามาในสถานศึกษา ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อดำเนินการสอบสวนโรคและพิจารณาปิดสถานศึกษา ตามแนวทางของกระทรวงสาธารณสุข
9. มีมาตรการให้นักเรียนได้รับอาหารกลางวันและอาหารเสริมนม ตามสิทธิที่ควรได้รับ กรณีพบอยู่ในกลุ่มเสี่ยงหรือกักตัว
10. ควบคุม กำกับ ติดตาม และตรวจสอบการดำเนินงานตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ในสถานศึกษาอย่างเคร่งครัดและต่อเนื่อง

ที่มา : คู่มือการปฏิบัติสำหรับสถานศึกษา ในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข)

## แนวปฏิบัติสำหรับครู ผู้ดูแลนักเรียน

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. ทำความสะอาดสื่อการเรียนการสอนหรืออุปกรณ์ของผู้ร่วมที่เป็นจุดสัมผัสเสี่ยง ทุกครั้งหลังใช้งาน
6. ควบคุมดูแลการจัดที่นั่งในห้องเรียน ระหว่างโต๊ะเรียน ที่นั่งในโรงอาหาร การจัดเว้นระยะห่าง ระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 - 2 เมตร หรือเหลื่อมเวลาพักกินอาหารกลางวัน และกำกับให้นักเรียน สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา และล้างมือบ่อย ๆ
7. ตรวจสอบ กำกับ ติดตามการมาเรียนของนักเรียนขาดเรียน ถูกกักตัว หรืออยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อการติดโรคโควิด 19 และรายงานต่อผู้บริหาร
8. ทำการตรวจคัดกรองสุขภาพทุกคนที่เข้ามาในสถานศึกษาในตอนเช้า ให้กับนักเรียน ครู บุคลากร และผู้มาติดต่อ โดยใช้เครื่องวัดอุณหภูมิทางหน้าผาก พร้อมสังเกตอาการและสอบถามอาการของระบบทางเดินหายใจ เช่น ไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส โดยติดสัญลักษณ์สติ๊กเกอร์หรือตราปั๊ม แสดงให้เห็นชัดเจนว่า ผ่านการคัดกรองแล้ว
  - ▶ กรณีพบนักเรียนหรือผู้มีอาการมีไข้ อุณหภูมิร่างกายตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับอาการระบบทางเดินหายใจอย่างใดอย่างหนึ่ง จัดให้อยู่ในพื้นที่แยกส่วน ให้รีบแจ้งผู้ปกครองมารับและพาไปพบแพทย์ ให้หยุดพักที่บ้านจนกว่าจะหายเป็นปกติ พร้อมแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อประเมินสถานการณ์และดำเนินการสอบสวนโรค และแจ้งผู้บริหารเพื่อพิจารณาการปิดสถานศึกษาตามแนวทางของกระทรวงสาธารณสุข
  - ▶ บันทึกผลการคัดกรองและส่งต่อประวัติการป่วย ตามแบบบันทึกการตรวจสุขภาพ
  - ▶ จัดอุปกรณ์การล้างมือ พร้อมใช้งานอย่างเพียงพอ เช่น เจลแอลกอฮอล์วางไว้บริเวณทางเข้า สบู่ล้างมือบริเวณอ่างล้างมือ

ที่มา : คู่มือการปฏิบัติสำหรับสถานศึกษา ในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข)



9. กรณีครูสังเกตพบนักเรียนที่มีปัญหาพฤติกรรม เช่น เด็กสมาธิสั้น เด็กที่มีความวิตกกังวลสูง อาจมีพฤติกรรมดูดีหรือกตัญญู ครูสามารถติดตามอาการและนำเข้าสู่ข้อมูลที่สังเกตพบในฐานข้อมูล ด้านพฤติกรรมอารมณ์ สังคมของนักเรียน (หรือฐานข้อมูล HERO) เพื่อให้เกิดการดูแลช่วยเหลือร่วมกับผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตต่อไป
10. วิธีการปรับพฤติกรรมสำหรับนักเรียนที่ไม่ร่วมมือปฏิบัติตามมาตรการที่ครูกำหนด ด้วยการแก้ปัญหาการเรียนรู้ใหม่ให้ถูกต้อง นั่นคือ “สร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์” หรือ “ลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์”
11. ครูสื่อสารความรู้เกี่ยวกับความเครียด ว่าเป็นปฏิกิริยาปกติที่เกิดขึ้นได้ในภาวะวิกฤติที่มีการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 และนำกระบวนการ การจัดการความเครียด การฝึกสติให้กลมกลืนและเหมาะสมกับนักเรียนแต่ละวัย ร่วมกับการฝึกทักษะชีวิตที่เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) ให้กับนักเรียนได้แก่ ทักษะชีวิตด้านอารมณ์ สังคม และความคิด เป็นต้น
12. ครูสังเกตอารมณ์ความเครียดของตัวเอง เนื่องจากภาระหน้าที่การดูแลนักเรียนจำนวนมาก และกำกับให้ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการติดโรคโควิด 19 เป็นบทบาทสำคัญ อาจสร้างความเครียด วิตกกังวล ทั้งจากการเฝ้าระวังนักเรียน และการป้องกันตัวเองจากการสัมผัสกับเชื้อโรค ดังนั้นเมื่อครูมีความเครียด จากสาเหตุต่าง ๆ มีข้อเสนอแนะ ดังนี้
  - 1) ความสับสนมาตรการของสถานศึกษาที่ไม่กระจ่างชัดเจน แนะนำให้สอบถามกับผู้บริหาร หรือเพื่อนร่วมงาน เพื่อให้เข้าใจบทบาทหน้าที่และข้อปฏิบัติที่ตรงกัน
  - 2) ความวิตกกังวล กลัวการติดเชื้อในสถานศึกษา พุดคุยสื่อสารถึงความไม่สบายใจ ร้องขอสิ่งจำเป็นสำหรับการเรียนการสอนที่เพียงพอต่อการป้องกันการติดโรคโควิด 19 เช่น สถานที่สื่อการสอน กระบวนการเรียนรู้ การส่งงานหรือตรวจการบ้าน เป็นต้น หากท่านเป็นกลุ่มเสี่ยง มีโรคประจำตัวสามารถเข้าสู่แนวทางดูแลบุคลากรของสถานศึกษา
  - 3) จัดให้มีการจัดการความเครียด การฝึกสติ เป็นกิจวัตรก่อนเริ่มการเรียนการสอน เพื่อลดความวิตกกังวล ต่อสถานการณ์ที่ตึงเครียดนี้



ที่มา : คู่มือการปฏิบัติสำหรับสถานศึกษา ในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข)

## แนวปฏิบัติสำหรับนักเรียน

1. ติดตามข้อมูลข่าวสารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 พื้นที่เสี่ยง คำแนะนำการป้องกันตนเอง และลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายของโรคโควิด 19 จากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้
2. สังเกตอาการป่วยของตนเอง หากมีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส ริมฝีปากหรือผู้ปกครองให้พาไปพบแพทย์ กรณีมีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคโควิด 19 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักตัว ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด
3. มีและใช้ของใช้ส่วนตัว ไม่ใช้ร่วมกับผู้อื่น เช่น ช้อน ส้อม แก้วน้ำ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน ผ้าเช็ดหน้า หน้ากากผ้า หรือหน้ากากอนามัย และทำความสะอาดหรือเก็บให้เรียบร้อย ทุกครั้งหลังใช้งาน
4. สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่อยู่ในสถานศึกษา
5. หมั่นล้างมือบ่อย ๆ ด้วยวิธีล้างมือ 7 ขั้นตอน อย่างน้อย 20 วินาที ก่อนกินอาหาร หลังใช้ส้วม หลีกเสี่ยงใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น รวมถึงสร้างสุขนิสัยที่ดี หลังเล่นกับเพื่อน เมื่อกลับมาถึงบ้าน ต้องรีบอาบน้ำ สระผม และเปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่ทันที
6. เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1 - 2 เมตร ในการทำกิจกรรมระหว่างเรียน ช่วงพัก และหลังเลิกเรียน เช่น นั่งกินอาหาร เล่นกับเพื่อน เข้าแถวต่อคิว ระหว่างเดินทางอยู่บนรถ
7. หลีกเสี่ยงการไปในสถานที่แออัดหรือแหล่งชุมชนที่เสี่ยงต่อการติดโรคโควิด 19
8. กรณีนักเรียนดื่มน้ำบรรจุขวด ควรแยกเฉพาะตนเอง และทำเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์เฉพาะ ไม่ให้ปะปนกับของคนอื่น
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 ปรีกษาครู เช่น การเรียนการสอน สื่อออนไลน์ อ่านหนังสือ ทบทวนบทเรียน และทำแบบฝึกหัดที่บ้าน
11. หลีกเสี่ยงการล้อเลียนความผิดปกติหรืออาการไม่สบายของเพื่อน เนื่องจากอาจจะก่อให้เกิดความหวาดกลัวมากเกินไปต่อการป่วยหรือการติดโรคโควิด 19 และเกิดการแบ่งแยกกีดกันในหมู่นักเรียน



## แนวปฏิบัติสำหรับผู้ปกครอง

1. ติดตามข้อมูลข่าวสารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 พื้นที่เสี่ยง คำแนะนำการป้องกันตนเอง และลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายของโรค จากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้
2. สังเกตอาการป่วยของบุตรหลาน หากมีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น 'ไม่รู้รส' ให้รีบพาไปพบแพทย์ ควรแยกเด็กไม่ให้ไปเล่นกับคนอื่น ให้พักผ่อนอยู่ที่บ้านจนกว่าจะหายเป็นปกติ กรณีมีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคโควิด 19 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยง อยู่ในช่วงกักตัว ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด
3. จัดหาของใช้ส่วนตัวให้บุตรหลานอย่างเพียงพอในแต่ละวัน ทำความสะอาดทุกวัน เช่น หน้ากากผ้า ช้อน ส้อม แก้วน้ำ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว
4. จัดหาสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ และกำกับดูแลบุตรหลานให้ล้างมือบ่อย ๆ ก่อนกินอาหาร และ หลังใช้ส้วม หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น และสร้างสุขนิสัยที่ดี หลังเล่นกับเพื่อน และ เมื่อกลับมาถึงบ้าน 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 (กรณีที่ไม่ได้กินอาหารเข้าจากที่บ้าน) เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ออกกำลังกาย อย่างน้อย 60 นาทีทุกวัน และนอนหลับอย่างเพียงพอ 9 - 11 ชั่วโมงต่อวัน
7. กรณีมีการจัดการเรียนการสอนทางไกล ออนไลน์ ผู้ปกครองควรให้ความร่วมมือกับครูในการดูแลจัดการเรียนการสอนแก่นักเรียน เช่น การส่งการบ้าน การร่วมทำกิจกรรม เป็นต้น



ที่มา : คู่มือการปฏิบัติสำหรับสถานศึกษา ในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข)

## รูปแบบและแนวทางการบริหารจัดการเรียนการสอนโรงเรียนเทศบาล ๑ (บ้านเก่า) ในสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อ ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

เพื่อให้มาตรการสำหรับเปิดภาคเรียนและแนวทางการบริหารจัดการเรียนการสอนโรงเรียนเทศบาล ๑ (บ้านเก่า) ในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคไวรัสโคโรนา 2019 เกิดประโยชน์และมีประสิทธิภาพในการดำเนินการมากที่สุด จึงกำหนดรูปแบบและแนวทางการบริหารจัดการเรียนการสอนโรงเรียนเทศบาล ๑ (บ้านเก่า) ในสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อ ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ให้มีแนวปฏิบัติสำหรับบุคลากรของสถานศึกษาสำหรับใช้เป็นแนวทางการปฏิบัติตัวอย่างเคร่งครัด โดยสรุปมีดังนี้





**รูปแบบและแนวทางการบริหาร  
จัดการเรียนการสอน  
โรงเรียนเทศบาล ๑ (บ้านเก่า)**

**ในสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อ**

**ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)**

**ในวันเปิดภาคเรียน**



**แนวทางการจัดชั้นเรียน**  
**การบริหารจัดการเรียนการสอน**  
**ในสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อ**  
**ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)**





### การจัดห้องเรียน

ให้มีการเว้นระยะห่างทางสังคม Social Distancing  
โดยลดจำนวนนักเรียนลงครึ่งหนึ่ง  
ของจำนวนนักเรียนในห้องเรียน





### การจัดการเรียนการสอน แบบสลับกลุ่มนักเรียน แบบแบ่งนักเรียน 2 กลุ่ม (แบ่งตามเลขที่ (เลขดี และเลขคู่) สลับมาโรงเรียนกลุ่มละ 1 สัปดาห์ เว้น 1 สัปดาห์

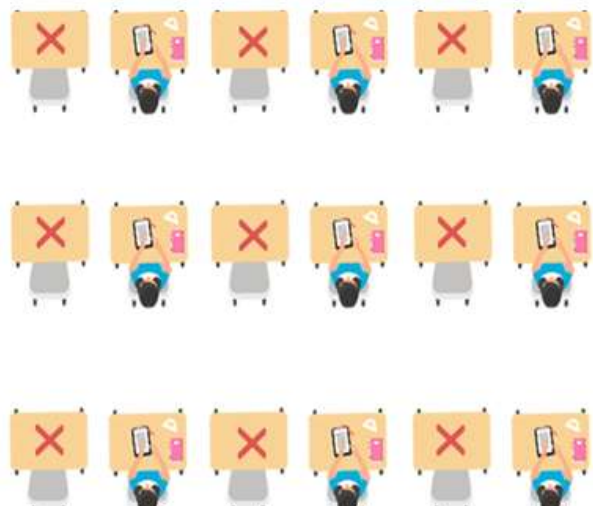
กลุ่ม  
A

กลุ่มเลขดี มาเรียนก่อน 1 สัปดาห์ เว้น 1 สัปดาห์



กลุ่ม  
B

กลุ่มเลขคู่ มาเรียน 1 สัปดาห์ เว้น 1 สัปดาห์







## บทบาทของนักเรียน



**วันที่นักเรียนมาเรียน**  
 เข้าเรียนตามวันเวลา  
 ตารางเรียนที่โรงเรียนกำหนด



**วันที่นักเรียนไม่มาเรียน**  
 รับใบงาน  
 ใบความรู้ทำที่บ้าน



**สัปดาห์ที่มาเรียน = เข้าเรียนตามตาราง**  
**สัปดาห์ที่หยุดเรียน = รับใบงาน/ใบความรู้ ทำงานอยู่ที่บ้าน**



# บทบาทของผู้ปกครอง

ในสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อ

ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)





## มาตรการและแนวทางในการดูแลนักเรียนของผู้ปกครอง โรงเรียนต้องชี้แจงทำความเข้าใจถึงบทบาทของผู้ปกครอง

ผู้ปกครอง **คัดกรองบุตรหลานเบื้องต้น** หากมีไข้ ไอ  
มีน้ำมูก ให้พาไปพบแพทย์ ไม่ให้นักเรียนมาโรงเรียน



1. เตรียมอาหารเข้าให้นักเรียนรับประทาน  
ก่อนมาโรงเรียน



2. เตรียมอุปกรณ์การเรียน  
และ **หน้ากากอนามัย** ให้นักเรียน



## มาตรการและแนวทางในการดูแลนักเรียนของผู้ปกครอง การเดินทางมาโรงเรียนของนักเรียน

### แนะนำให้ผู้ปกครองมาส่งด้วยตนเอง

โรงเรียนกำหนดมาตรการขอความร่วมมือจาก  
ผู้ปกครอง **เน้นย้ำ**ให้นักเรียนใส่หน้ากากอนามัย  
ทุกครั้งที่ออกจากบ้าน **กำชับ**ให้นักเรียนเว้น  
ระยะห่างทางสังคม ล้างมือบ่อยๆ และทำตาม  
มาตรการของโรงเรียนอย่างเคร่งครัด





# เมื่อเดินทางมาถึงโรงเรียน

ในสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อ

ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)





## มาตรการและแนวทางในการดูแลนักเรียนของผู้ปกครอง การเดินทางมาโรงเรียนของนักเรียน

### สำหรับผู้ปกครองที่ต้องการขอเข้าบริเวณโรงเรียน เมื่อนักเรียนเดินทางมาถึงโรงเรียน

กรณีที่ผู้ปกครองมาส่งที่โรงเรียน และมีความประสงค์ขอเข้าบริเวณโรงเรียน  
โรงเรียนควรจัดพื้นที่สำหรับผู้ปกครองบริเวณหน้าโรงเรียน  
ให้เป็นสัดส่วน มีการคัดกรอง ตรวจเช็คอุณหภูมิ และใช้แอลกอฮอล์เจล  
โดยเน้นมาตรการทางสาธารณสุขอย่างเคร่งครัด





## มาตรการและแนวทางในการดูแล ด้านอนามัยและสิ่งแวดล้อมของโรงเรียน

**สำหรับนักเรียนที่จะเข้าบริเวณโรงเรียน**

เมื่อนักเรียนเดินทางมาถึงโรงเรียน นักเรียนทุกคนต้องใส่หน้ากากอนามัย  
เดินผ่านประตูโรงเรียน ผ่านจุดคัดกรองทั้ง 3 จุด



**จุดที่ 1**  
กระบะที่มีน้ำยาฆ่าเชื้อ



**จุดที่ 2**  
ตรวจวัดอุณหภูมิ

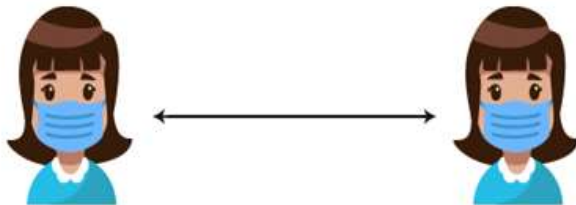


**จุดที่ 3**  
เครื่องฉีดพ่นแอลกอฮอล์

หากคัดกรองพบว่านักเรียนมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ ให้ผู้ปกครองนักเรียนรับไปพบแพทย์



### เมื่อผ่านจุดคัดกรอง



ให้นักเรียนเดินไปยังห้องเรียน  
โดยเดินเป็นแถวแบบเว้นระยะห่าง

ครูประจำชั้นดูแลนักเรียนในห้องเรียน

### กิจกรรมหน้าเสาธง



ให้นักเรียนเข้าแถว  
ที่โต๊ะเรียนในห้องเรียน

เข้าเรียนตามตารางเรียน





## การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ภายในห้องเรียน



ตั้งจุดวางเจลแอลกอฮอล์  
ล้างมือในห้องเรียน  
(บริเวณโต๊ะครู)



ขณะทำการสอน  
ครูผู้สอนและนักเรียน  
ต้องใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลา



งดการสัมผัสร่างกาย  
ซึ่งกันและกัน



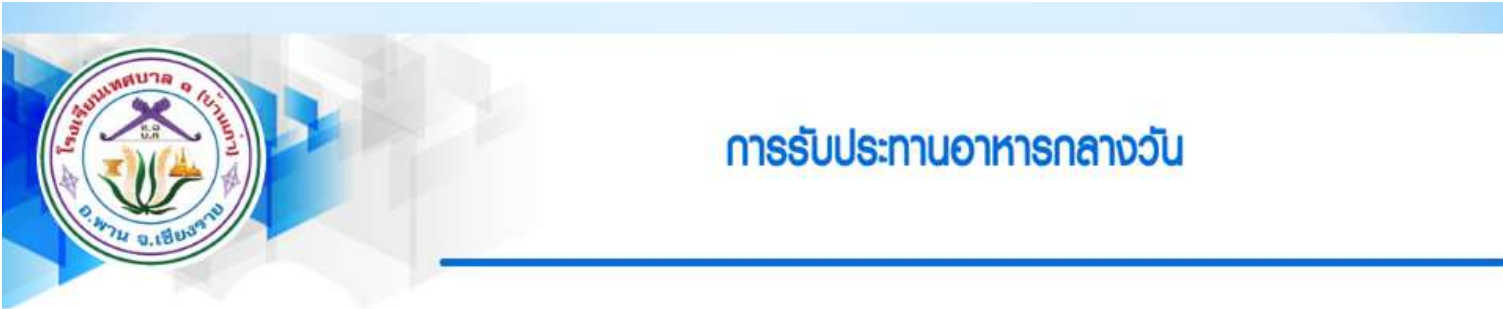
ให้นักเรียนเลี่ยงการยืม  
สิ่งของต่างๆ เช่น อุปกรณ์การเรียน  
และของเล่นจากเพื่อน



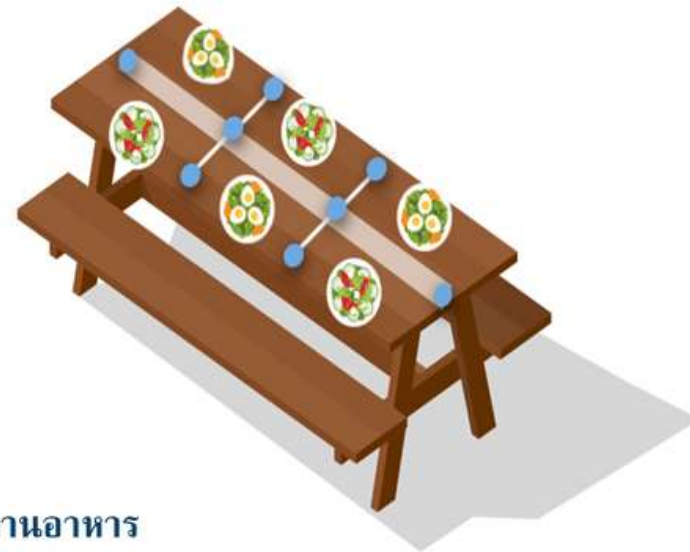
# การรับประทานอาหารกลางวัน

ในสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อ

ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)



การรับประทานอาหารของนักเรียน  
โต๊ะ 1 ตัว นักเรียนสามารถนั่งได้ 3-4 คน  
(ตามหลักการเว้นระยะห่างทางสังคม)  
โดยแบ่งช่วงเวลาในการรับประทานอาหาร  
นักเรียนเตรียมของใช้ส่วนตัวมาเอง  
เช่น ช้อน, ช้อม, แก้วน้ำส่วนตัว

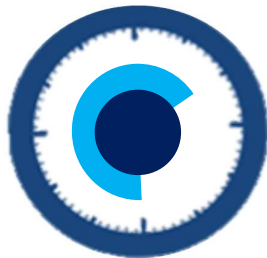


ก่อน/หลังรับประทานอาหาร  
นักเรียนต้องล้างมือทุกครั้ง





ช่วงที่ 1



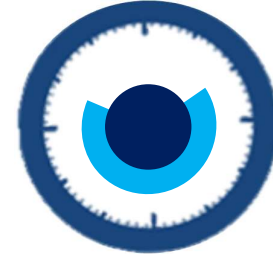
11.10 น.-11.30 น.

ช่วงที่ 2



11.30 น.-11.50 น.

ช่วงที่ 3



11.50 น.-12.10 น.

ระยะเวลาปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม

นักเรียนรับประทานอาหารกลางวันเสร็จแล้ว ล้างมือ ล้างหน้าแปรงฟัน ขึ้นชั้นเรียนเพื่อรอเข้าเรียนในช่วงต่อไป



## หลังเลิกเรียน

ในสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อ  
ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)



- ผู้ปกครองรับนักเรียน ณ จุดรับ -ส่ง ที่โรงเรียนเตรียมไว้ให้ (จุดที่ส่งนักเรียนในตอนเช้า)
- ผู้ปกครองผ่านจุดคัดกรองของโรงเรียน โดยครูเวรประจำวันทำหน้าที่คัดกรอง
- นักเรียนต้องเข้าแถวโดยการเว้นระยะห่างทางสังคม ในการเดินออกจากโรงเรียน





**ครูเวร/คณะครู/ผู้อำนวยการ**

**สรุปผลการดำเนินงานทุกวัน รายงานผู้อำนวยการสถานศึกษา  
เพื่อหาแนวทางในการแก้ปัญหาที่เหมาะสมต่อไป**

**ในสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อ**

**ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)**



## ข้อปฏิบัติเพิ่มเติม

จากผลการใช้รูปแบบและแนวทางการบริหารจัดการเรียนการสอนโรงเรียนเทศบาล ๑ (บ้านเก่า) ในสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อ ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 ที่ผ่านมา เพื่อให้การดำเนินการเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ จึงได้นำผลการดำเนินการมาปรับปรุงและพัฒนาเพิ่มข้อปฏิบัติเพิ่มเติมเพื่อดำเนินงานในปีการศึกษา 2564 ดังนี้

### 1. การรับประทานอาหารกลางวันของนักเรียน

- ระดับชั้นอนุบาล                      รับประทานอาหารในห้องเรียน โดยการเว้นระยะห่าง
  - ระดับประถมศึกษาปีที่ 1-3            ช่วงเวลารับประทานอาหารกลางวัน 11.10-11.30 น.
  - ระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6            ช่วงเวลารับประทานอาหารกลางวัน 11.30-11.50 น.
  - ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-3           ช่วงเวลารับประทานอาหารกลางวัน 11.50-12.10 น.
- หมายเหตุ นักเรียนนำซอมน้ำ/แก้วนํ้า แปรงสีฟัน ยาสีฟัน ของใช้ส่วนตัวมาโรงเรียนเอง หรือ สามารถเตรียมอาหารกลางวันมารับประทานเองได้

### 2. การรับประทานอาหารกลางวันของครูและบุคลากรในสถานศึกษา

- ให้งดเว้นการรับประทานอาหารร่วมกัน

### 3. ผู้ที่มาติดต่อราชการ หรือบุคคลภายนอก

- ผ่านการตรวจ ณ จุดคัดกรอง
- ลงชื่อในสมุดบันทึก
- แจ้งข้อมูลการติดต่อกับเจ้าหน้าที่บริเวณจุดคัดกรอง
- นั่งรอในบริเวณที่กำหนด

### 4. การเดินทางกลับบ้านหลังเลิกเรียน

**ครูประจำชั้น** ดูแลนักเรียนบนห้องเรียนและดูแลให้เดินแถวลงจากอาคารตามช่วงเวลาต่อไปนี้  
เวลา 16.00 น. นักเรียนที่ผู้ปกครองมารับ, นักเรียนที่เดิน ชีจักรยาน หรือนำ

รถจักรยานยนต์มาโรงเรียน เดินแถวลงจากอาคารแล้วเดินทางกลับบ้าน

เวลา 16.10 น. นักเรียนที่เดินทางกลับด้วยรถรับส่ง เดินแถวลงจากอาคาร ขึ้นรถกลับบ้าน

กรณีที่ไม่สามารถเปิดเรียนได้ตามกำหนดเวลา เนื่องจากการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

### รูปแบบการจัดการเรียนการสอนระดับประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง มัธยมศึกษาปีที่ 3

1. จัดการเรียนเพื่อรู้ แบบ Online สำหรับนักเรียนที่มีความพร้อมเรียนแบบ Online
2. ใช้ใบความรู้ ใบงาน แบบฝึกหัด มอบหมายงาน สำหรับนักเรียนที่ไม่มีความพร้อมในการเรียนแบบ Online

### รูปแบบการจัดการเรียนการสอนระดับชั้นอนุบาล

1. ครูจะบันทึกวิดีโอการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ส่งให้ผู้ปกครองเปิดให้นักเรียน ได้เรียนรู้
2. ครูจะติดตามประเมินผลการจัดกิจกรรมเป็นระยะ โดยติดตามผลผ่านทางช่องทางที่สามารถติดต่อกับผู้ปกครองได้ เช่น โทรศัพท์ line หรือช่องทางอื่นๆ เพื่อประเมินนักเรียน

ภาคผนวก



## 1. วิธีการตรวจคัดกรองวัดไข้ (Screening)

### ขั้นตอนการตรวจคัดกรองวัดไข้หรือวัดอุณหภูมิร่างกายทางหน้าผาก

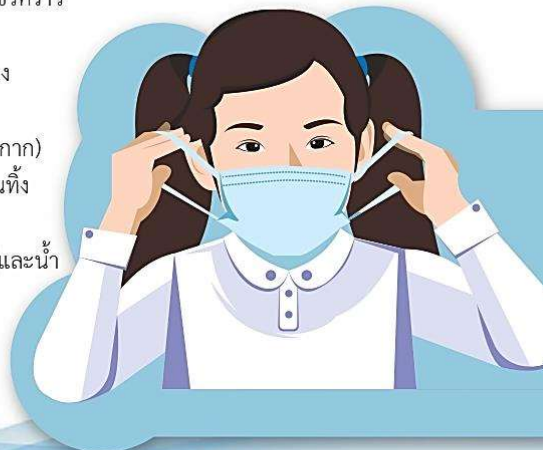
1. ตั้งค่าการใช้งานเป็นโหมดการวัดอุณหภูมิร่างกาย (Body Temperature) ปกติเครื่องวัดอุณหภูมิหน้าผาก มีอย่างน้อย 2 โหมด คือ โหมดการวัดอุณหภูมิพื้นผิว (Surface Temperature) ใช้วัดอุณหภูมิวัตถุทั่วไป เช่น ขวดนม หรืออาหาร และโหมดการวัดอุณหภูมิร่างกาย ใช้วัดอุณหภูมิผิวหนัง แล้วแสดงค่าเป็นอุณหภูมิร่างกาย
2. วัดอุณหภูมิ โดยชี้เครื่องวัดอุณหภูมิไปที่หน้าผาก หรือบริเวณที่ผู้ผลิตแนะนำ ให้มีระยะห่างจากผิวหนังตามที่ผู้ผลิตแนะนำ โดยทั่วไปมีระยะห่างไม่เกิน 15 เซนติเมตร (บางรุ่นอาจต้องสัมผัสกับผิวหนัง) จากนั้นกดปุ่มบันทึกผลการวัด โดยขณะทำการวัด ไม่ควรสัมผัสมือไปมาบนผิวหนังบริเวณที่ทำการวัด ไม่ควรมีวัตถุอื่นใดบัง เช่น เส้นผม หมวก หน้ากาก หรือเหงื่อ
3. อ่านค่าผลการวัด เมื่อมีสัญญาณเสียง หรือสัญลักษณ์ที่แสดงว่าทำการวัดเสร็จสิ้น ควรทำการวัดอย่างน้อย 3 ครั้ง หากผลการวัดไม่เท่ากัน ให้ใช้ค่ามากที่สุด หากสงสัยในผลการวัด ควรทำการวัดซ้ำด้วยเครื่องวัดอุณหภูมิทางการแพทย์ชนิดอื่นๆ เช่น เครื่องวัดอุณหภูมิแบบอินฟราเรดในช่องหู (Infrared Ear Thermometers)





## 2. วิธีการสวมหน้ากาก (Mask)

- **มารู้จักหน้ากาก**
    - หน้ากากผ้า : สำหรับบุคคลทั่วไปที่ไม่ป่วย
    - หน้ากากอนามัย : สำหรับผู้ป่วยที่มีการไอ จาม เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ ที่ออกมาจกน้ำมูก น้ำลาย
    - หน้ากาก N95 : สำหรับบุคลากรทางการแพทย์ที่ดูแลผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด
  - **สวมหน้ากาก เมื่อใด**
    - เมื่อออกจากบ้านทุกครั้ง
    - ไปในสถานที่ต่าง ๆ ที่มีคนจำนวนมาก คนแออัด แหล่งชุมชน หรือพื้นที่เสี่ยง เช่น สถานศึกษา ตลาด ห้างสรรพสินค้า ชุมชนแออัด
  - **วิธีการสวมหน้ากาก**
    - กรณีหน้ากากผ้า : ใช้มือจับสายที่ยึดคล้องใบหูทั้ง 2 ข้าง จับขอบหน้ากากให้คลุมจมูกและปาก จัดให้กระชับพอดี
    - กรณีหน้ากากอนามัย : เอาด้านสีเขียวเข้มออกด้านนอก และขดลวดอยู่ด้านบนบนสันจมูก จับขอบหน้ากากให้คลุมจมูกและปาก จัดให้กระชับพอดี
  - **วิธีการถอดหน้ากาก**
    - กรณีหน้ากากผ้า ถอดเก็บชั่วคราวนำมาใส่ใหม่ เช่น ช่วงพักกินอาหาร ช่วงแปรงฟัน
      - ใช้มือจับสายที่ยึดถอดออกจากใบหู 2 ข้าง
      - จับขอบหน้ากาก พับครึ่งและพับทบ (โดยไม่สัมผัสด้านนอกหรือด้านในของหน้ากาก)
      - เก็บใส่ถุงพลาสติกปากกว้าง พับปากถุงปิดชั่วคราว
    - กรณีหน้ากากอนามัย ถอดแล้วทิ้ง
      - ใช้มือจับสายที่ยึดถอดออกจากใบหู 2 ข้าง
      - จับขอบหน้ากาก พับครึ่งและพับทบ (โดยไม่สัมผัสด้านนอกหรือด้านในของหน้ากาก)
      - หย่อนใส่ถุงพลาสติกปากกว้าง ปิดสนิทก่อนทิ้ง แล้วทิ้งในถังขยะที่มีฝาปิด
- หมายเหตุ หลังถอดหน้ากากทุกครั้ง ต้องล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์







### 3. วิธีการล้างมือ (Hand wash)

- ล้างมือ ป้องกันโควิด 19 ได้อย่างไร
  - ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำ หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ทำความสะอาดมือ
- ล้างมือ เมื่อใด
  - ก่อนกินอาหาร
  - ก่อน - หลังปรุงอาหาร
  - ก่อนสัมผัสใบหน้า
  - หลังเล่นกับเพื่อน
  - หลังไอ จาม
  - หลังออกจากห้องส้วม
  - หลังสัมผัสสัตว์เลี้ยง
  - เมื่อมาถึงบ้าน
  - เมื่อคิดว่ามือสกปรก

#### • วิธีล้างมือ 7 ขั้นตอน

1. ฝ่ามือถูกัน
2. ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูซอกนิ้ว
3. ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูซอกนิ้ว
4. หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ
5. ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ
6. ปลายนิ้วมือถูฝ่ามือ
7. ถูรอบข้อมือ





#### 4. การเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing)

การเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) เป็นการลดปฏิสัมพันธ์ใกล้ชิดระหว่างตัวเรากับบุคคลอื่น หรือลดการแพร่ระบาดของเชื้อที่ติดต่อทางละอองฝอยหรือการสัมผัส โดยการยืนหรือนั่งห่างกันอย่างน้อย 1 - 2 เมตร งดกิจกรรมที่มีการชุมนุม รวมถึงหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้อื่น เช่น การจับมือ หรือโอบกอด รวมถึงไม่อยู่รวมกันหนาแน่นจำนวนมาก ไม่พบปะสังสรรค์ ลดการไปในสถานที่สาธารณะ ลดการให้บริการที่ไม่จำเป็น ลดกิจกรรมที่มีคนหนาแน่น การเว้นระยะห่างทางสังคมเป็นมาตรการทางสาธารณสุข ช่วยลดอัตราความเสี่ยงในการสัมผัสโรคป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อและลดปริมาณผู้ติดเชื้อ

##### การเว้นระยะห่างทางสังคม แบ่งเป็น 3 ระดับ

**1. ระดับบุคคล** โดยเฉพาะเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 5 ปี กลุ่มผู้สูงอายุ และกลุ่มผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว ควรต้องระมัดระวังในการป้องกันตัวเอง ไม่ควรเดินออกจากที่พักอาศัย เนื่องจากเป็นกลุ่มที่มีภูมิคุ้มกันค่อนข้างต่ำ อาจทำให้ติดเชื้อได้ง่ายกว่ากลุ่มอื่น ๆ และหลีกเลี่ยงกิจกรรมในชุมชน โดยยึดหลัก 3 ล (ลด เลี่ยง ดูแล) และเว้นระยะห่างจากผู้อื่น 1 - 2 เมตร เพราะเชื้อไวรัสสามารถติดต่อผ่านละอองขนาดเล็กที่มาจากไอหรือจามได้ รวมทั้งหลีกเลี่ยงการรวมตัวของคนหมู่มาก หลีกเลี่ยงการใช้ขนส่งสาธารณะ ไม่เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ลดการออกไปนอกบ้านโดยไม่จำเป็น เช่น การไปงานเลี้ยงสังสรรค์ หรือการไปจ่ายตลาด อาจปรับให้น้อยที่สุดสัปดาห์ละ 1 - 2 วัน

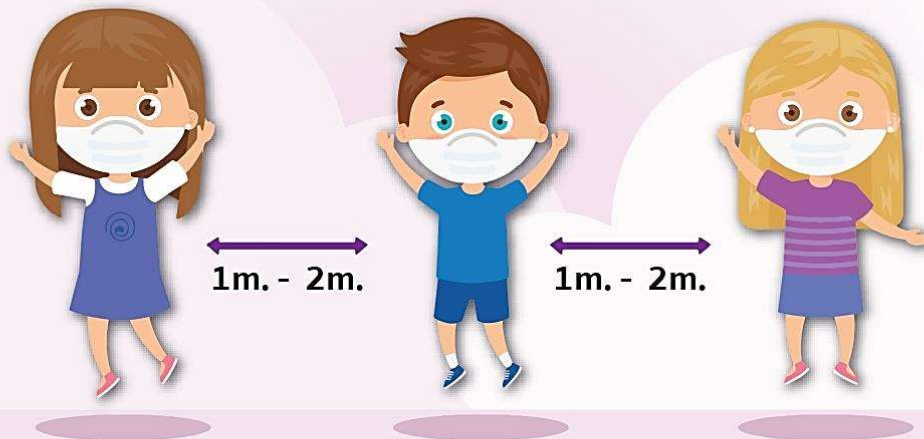
**2. ระดับองค์กร** ควรมีมาตรการเหลื่อมเวลาทำงาน หรือการทำงานที่บ้าน (Work from home) เป็นวิธีที่ช่วยลดความเสี่ยงในการติดเชื้อและการแพร่เชื้อจากการเดินทางด้วยขนส่งสาธารณะที่มีความแออัดในช่วงชั่วโมงเร่งด่วน เป็นการป้องกันการแพร่เชื้อทั้งภายในและภายนอกที่ทำงานได้ ด้วยการอยู่ที่บ้านทำความสะอาดบ้าน และไม่นำเชื้อโรคเข้าบ้าน และสำหรับผู้ที่ต้องเดินทางออกจากบ้านเป็นประจำ เมื่อกลับเข้าบ้านควรล้างมือทันที หลังจากนั้นควรเปลี่ยนชุดอาบน้ำชำระร่างกาย และแยกซักเสื้อผ้าที่สวมใสในวันนั้นด้วย

**3. ระดับชุมชน** การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ควรลดหรืองดกิจกรรมต่าง ๆ หรือหากไม่สามารถงดหรือเลื่อนได้ เช่น งานศพ ควรลดจำนวนของผู้ที่มาร่วมงาน จัดเก้าอี้ หรือสถานที่ให้อยู่ห่างกันพอสมควร และจัดพื้นที่สำหรับล้างมือหรือเจลแอลกอฮอล์ให้ผู้ที่มาร่วมงาน โดยทุกคนต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย รวมทั้งพยายามให้ช่วงเวลาที่จัดงานให้สั้นที่สุดเท่าที่จำเป็น และลดกิจกรรมที่อาจมีการสัมผัสระหว่างกัน ส่วนสถานที่ที่ยังเปิดบริการ เช่น สถานีขนส่ง ขนส่งสาธารณะ ตลาด ผู้ดูแลสถานที่เหล่านี้ควรปฏิบัติตามแนวทางสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมอย่างเคร่งครัด เพื่อให้ประชาชนเว้นระยะห่างระหว่างตัวเองและผู้อื่น



### แนวปฏิบัติการเว้นระยะห่างจากสังคม (Social distancing) ในสถานศึกษา

1. ให้จัดเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1 - 2 เมตร เช่น ห้องเรียน ห้องเรียนร่วม ห้องพักครู หรือสถานที่ต่าง ๆ ในสถานศึกษา ต้องจัดระบบระเบียบในการนั่ง การยืน เข้าแถวต่อคิว การเดิน การเล่น อย่างเคร่งครัด
2. หลีกเลี่ยงการทักทายที่มีการสัมผัสร่างกายและใกล้ชิดกับผู้อื่น เช่น จับมือ กอด หอมแก้ม
3. ส่งเสริมให้กินอาหารจานเดียวหรืออาหารแบบกล่อง ไม่รับประทานร่วมกัน หากจำเป็นต้องกินร่วมกัน ต้องใช้ช้อนส่วนตัว ต้องนั่งเว้นระยะห่างกัน ระหว่างโต๊ะระหว่างบุคคล โดยจัดโต๊ะจัดเก้าอี้ เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1 - 2 เมตร และกำหนดจุดตำแหน่งมีสัญลักษณ์ที่นั่งโต๊ะอาหาร ถือว่าเป็นระยะที่ปลอดภัยและลดการแพร่กระจายเชื้อ







## 5. การทำความสะอาด (Cleaning)

### วิธีการทำความสะอาด มีหลักปฏิบัติ ดังนี้

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

#### 2. เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดพื้นผิวที่เหมาะสม

- กรณีสิ่งของอุปกรณ์เครื่องใช้ แนะนำให้ใช้แอลกอฮอล์ 70% หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5% ในการเช็ดทำความสะอาด
- กรณีเป็นพื้นที่ยิ่งใหญ่ เช่น พื้นห้อง แนะนำให้ใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของโซเดียมไฮโปคลอไรท์ 0.1% (น้ำยาซักผ้าขาว) หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5%
- ตรวจสอบคุณลักษณะของน้ำยาทำความสะอาดบนฉลากข้างขวดผลิตภัณฑ์ วันหมดอายุ รวมถึงพิจารณาการเลือกใช้น้ำยา ขึ้นอยู่กับชนิดพื้นผิววัสดุ เช่น โลหะ ผนัง พลาสติก

3. เตรียมน้ำยาทำความสะอาดเพื่อฆ่าเชื้อตามคำแนะนำของผลิตภัณฑ์

4. สื่อสารให้ความรู้ขั้นตอนการทำความสะอาดที่ถูกต้องและเหมาะสม

#### ข้อควรระวัง

- สารที่ฆ่าเชื้อ ส่วนใหญ่เป็นชนิดสารฟอกขาว อาจก่อให้เกิดการระคายเคืองผิวหนัง เนื้อเยื่ออ่อน ควรระวังไม่ให้เข้าตาหรือสัมผัสโดยตรง
- หลีกเลี่ยงการใช้สเปรย์ฉีดพื้นเพื่อฆ่าเชื้อ เนื่องจากอาจทำให้เกิดการแพร่กระจายของเชื้อโรค
- ไม่ควรผสมน้ำยาฟอกขาวกับสารทำความสะอาดอื่นที่มีส่วนผสมของแอมโมเนีย
- ไม่ควรนำถุงมือไปใช้ในการทำกิจกรรมประเภทอื่น ๆ ใช้เฉพาะการทำความสะอาดเท่านั้น เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อ
- หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสบริเวณใบหน้า ตา จมูก และปาก ขณะสวมถุงมือและระหว่างการทำความสะอาด

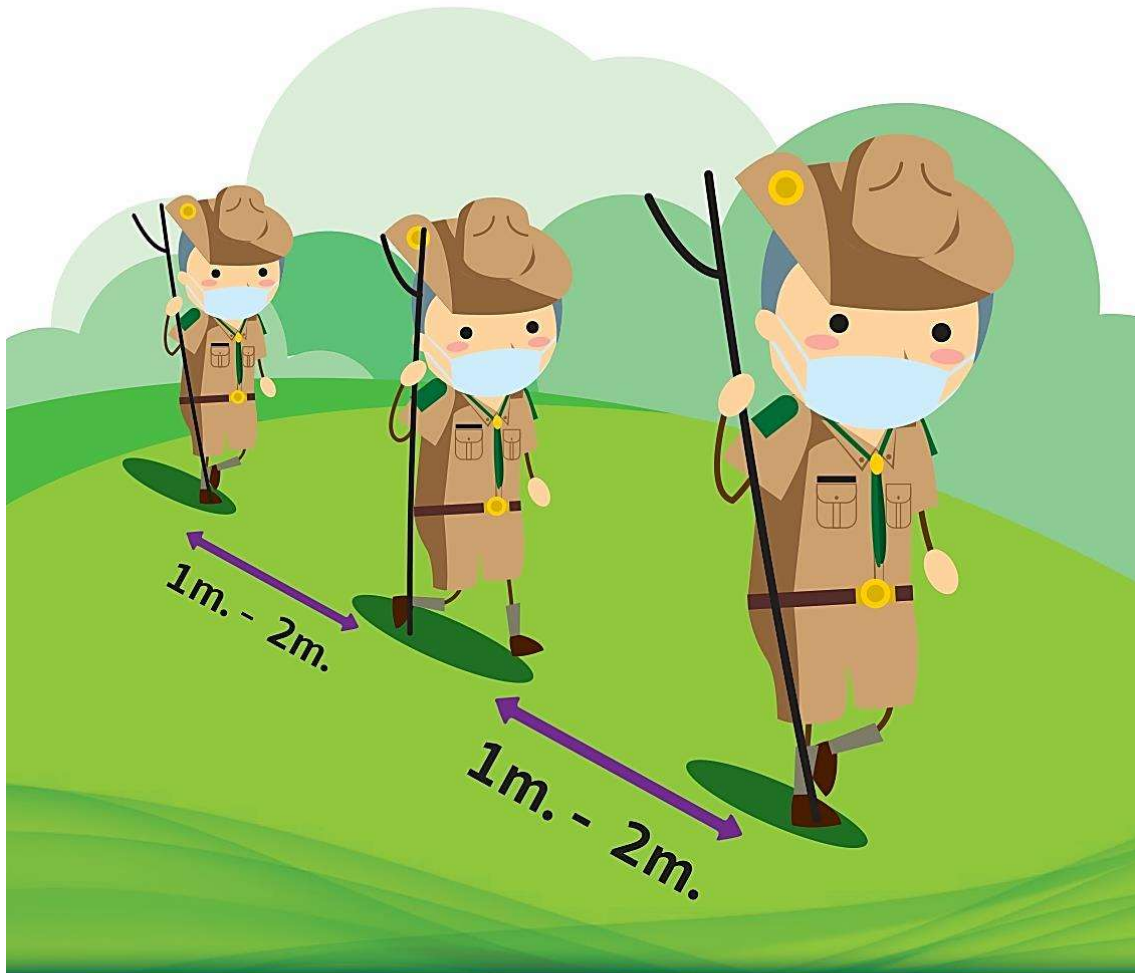






## 6. การลดความแออัด (Reducing)

1. หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมที่มีการรวมตัวกันจำนวนมาก เช่น กีฬาสี ค่ายลูกเสือ
2. ลดระยะเวลาในการทำกิจกรรมให้สั้นลงเท่าที่จำเป็น
3. จำกัดจำนวนนักเรียนในการทำกิจกรรมร่วมกันและมีการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล
4. หลีกเลี่ยงการไปในสถานที่แออัดหรือแหล่งชุมชนหรือพื้นที่เสี่ยง



### คณะผู้จัดทำ

1. นายพรเทพ	ศรีจักร์	ผู้อำนวยการสถานศึกษา	ประธานกรรมการ
2. นางสาวปวิชญา	ใจมาตุ่น	รองผู้อำนวยการสถานศึกษา	รองประธานกรรมการ
3. นางสุพิชญา	เขี้ยวเงี้ยว	หัวหน้าฝ่ายบริหารงานบุคคล	กรรมการ
4. นางดวงสมร	ก้อนทองสิงห์	หัวหน้าฝ่ายบริหารงานแผนและงบประมาณกรรมการ	
5 นายพิศาล	ฟองนิ้ว	หัวหน้าฝ่ายบริหารงานวิชาการ	กรรมการ
6. นายเอกชัย	ยาริลาศ	หัวหน้าฝ่ายบริหารงานทั่วไป	กรรมการ
7. นางจันทร์เพ็ญ	สันวงศ์	หัวหน้าระดับชั้นอนุบาล	กรรมการ
8. นายเอกสิทธิ์	โอตะแปง	หัวหน้าระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น	กรรมการ
9. นายเศรษฐพันธ์	สันวงศ์	หัวหน้าระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย	กรรมการ
10. นายตรีธวัช	อุดเอ้ย	หัวหน้าระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	กรรมการ
11. นายสุรชาติ	โพธิ์ยอด	หัวหน้าฝ่ายบริหารงานกิจการนักเรียน	กรรมการและเลขานุการ
12. นางพรทิพย์	วงศ์ตะวัน	หัวหน้างานอนามัยโรงเรียน	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ