

คู่มือรับมือ โควิด-19 ฉบับผู้ประกอบการ



ความรู้เบื้องต้น

โควิด – 19 มีสาเหตุมาจากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ที่สามารถก่อให้เกิดโรคทางเดินหายใจ หลังติดเชื้ออาจไม่มีอาการหรือมีอาการตั้งแต่ไม่รุนแรง คล้ายไข้หวัดธรรมดา จนรุนแรงถึงขั้นปอดอักเสบและเสียชีวิตได้



โควิด-19 ติดได้จาก 3 รู

เข้าสู่คนผ่านทาง การไอ จาม สัมผัสโดยตรงกับสารคัดหลั่ง
เช่น น้ำมูก น้ำลายของคน จึงมี 3 รูที่ต้องระวัง



รูน้ำตา

ไม่ขี้ตา
ดวงตามีช่องท่อระบาย
น้ำตาที่เชื้อโรค
สามารถผ่านเข้าไปได้



รูจมูก

ไม่แคะจมูก
เชื้อโรคสามารถ
เข้าทางโพรงจมูก
สู่ทางเดินหายใจได้

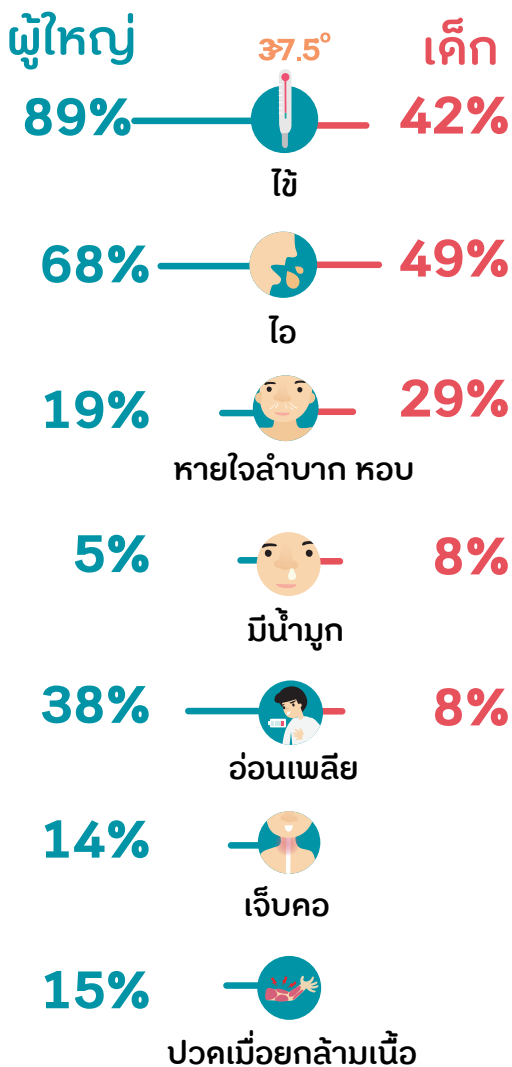


รูปาก

ไม่จับปาก
ปากเป็นช่องร่วม
ที่เชื้อโรคสามารถ
เข้าสู่ทางเดินหายใจต่อไป

อาการน่าสงสัยติดโควิด-19

ข้อมูลปัจจุบันเด็กมักแสดงอาการน้อยกว่าผู้ใหญ่



ใครบ้างที่เสี่ยงสูงติดโควิด-19

กลุ่มเสี่ยงโดยตรงที่อาจสัมผัสกับเชื้อ

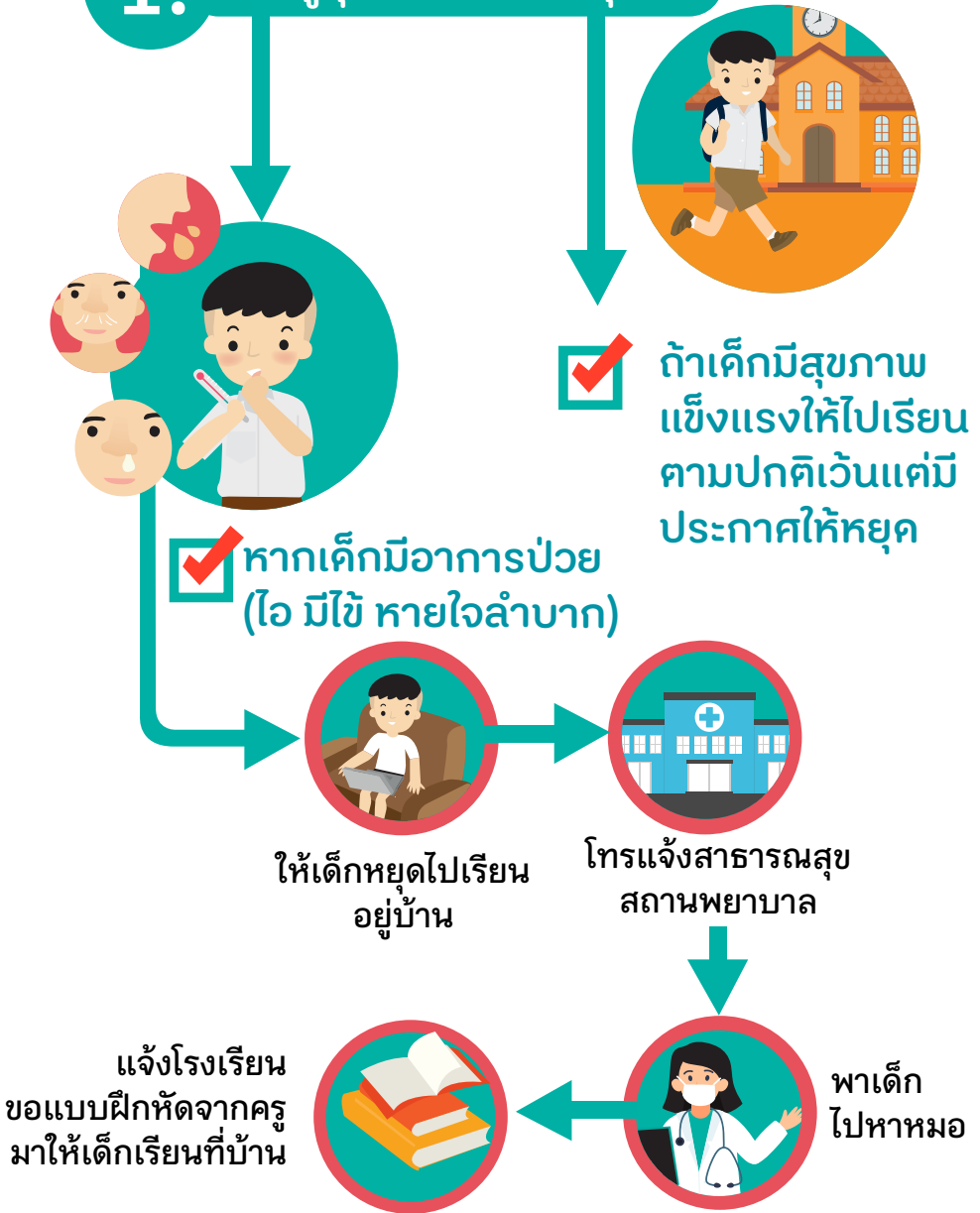


กลุ่มเสี่ยงที่ต้องระวัง หากติดเชื้อ อาจมีอาการที่รุนแรง



ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ปกครอง ผู้ดูแลเด็ก และครอบครัว

1. ตรวจสอบสุขภาพของเด็กทุกวัน



2.

สอนวิธีปฏิบัติเพื่อสุขอนามัยที่ดีให้เด็ก
พร้อมทำให้ดูเป็นตัวอย่าง

การล้างมือ

ล้างมือบ่อยๆ อย่างถูกต้องด้วย
น้ำและสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์
ที่มีความเข้มข้นอย่างน้อย 70%

- ก่อนและหลังอาหาร
- หลังสั่งน้ำมูก/ไอ/จาม
- หลังใช้ห้องน้ำห้องส้วม

ควรหลีกเลี่ยง



- หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิด
โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการคล้าย
หวัด หรือไข้หวัดใหญ่



- หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า
ตา ปาก และจมูก

การไอและจาม



- ไอและจاملงบน
กระดาษทิชชู
หรือข้อพับแขน
แล้วล้างมือ/แขน
ทันที หรือใช้
เจลแอลกอฮอล์



การทิ้งขยะ

- ทิ้งกระดาษทิชชูและหน้ากาก
อนามัยที่ใช้แล้วลงในถุ
พลาสติก แล้วมัดปากถุงก่อน
ทิ้งลงถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด

ดูแลเตรียมอาหารการกิน



- ✓ เตรียมน้ำดื่มสะอาดให้เพียงพอ



- ✓ ล้างวัตถุดิบให้สะอาด



- ✓ ทานอาหารปรุงสุกใหม่ ไม่เกิน 2 ชม. หรือนำไปอุ่นให้เดือด



- ✓ เลือกซื้ออาหาร/ขนมที่ผ่านการฆ่าเชื้อและอยู่ในบรรจุภัณฑ์สะอาดปิดสนิท

ทำความสะอาดบ้าน



- รักษาความสะอาดในบ้านห้องและจุดที่คนในบ้านมีการใช้บ่อยๆ เช่น
 - ห้องน้ำ/ห้องส้วม
 - ห้องครัว
 - ห้องรับแขก/ห้องนั่งเล่น
 - ลูกบิดประตู
 - ราวบันได
 - ก๊อกน้ำ



หลีกเลี่ยงการพาเด็กไปสถานที่เสี่ยง



- ✓ หลีกเลี่ยงการพาเด็กไปสถานที่เสี่ยง ชุมชนหรือมีคนแออัด เช่น ตลาด ศูนย์การค้า สนามเด็กเล่น



- ✓ หากจำเป็นต้องออกไปในที่ชุมชน ให้เด็กสวมหน้ากากอนามัย/ผ้า



- ✓ ใช้หน้ากากอนามัยที่มีขนาดเหมาะสม มีลวดลายที่เด็กชอบ

3.

กระตุ้นให้เด็กซักถามข้อสงสัย และแสดงความรู้สึกออกมาให้รู้ เพื่อหาวิธีดูแลสุขภาพจิตเด็ก



เด็กอาจแสดงความเครียดแตกต่างกัน ผู้ใหญ่ต้องอดทน สังเกตและรับฟังอย่างเข้าใจ



ให้เด็กทำกิจวัตรประจำวันตามเดิม ให้ได้มากที่สุด



ได้เล่นและผ่อนคลายตามวัยของเด็ก



อธิบายเรื่องโควิด-19 ตามความจริงแต่ปรับให้ง่าย เหมาะกับเด็ก (เช่น ใช้ตุ๊กตา นิทาน) และรับรองความปลอดภัย

4.



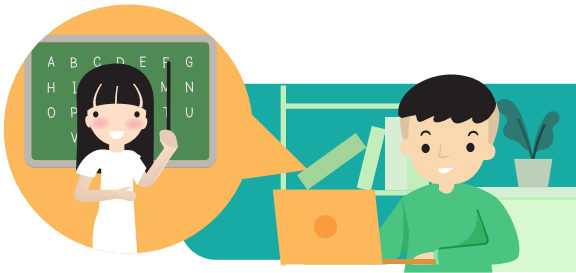
คอยสังเกตอารมณ์ความรู้สึกและความเข้าใจ รวมทั้งทัศนคติของเด็กเกี่ยวกับโควิด-19 เพื่อป้องกันการตีตราและเลือกปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่น



ถ้าเด็กถูกรังเกียจด้วยสาเหตุจากเรื่องโควิดควรปรึกษาครู



ระวังการพูดคุยมิให้เกิดอคติรังเกียจ หรือเลือกปฏิบัติต่อเพื่อน



5.

การดูแลสนับสนุนเด็กเมื่อต้องเรียนที่บ้าน

จัดพื้นที่และสิ่งแวดล้อมการเรียนรู้ที่เหมาะสม



จัดพื้นที่สงบ อากาศถ่ายเท ไม่ร้อน แสงสว่างเพียงพอ



ไม่มีสิ่งเร้า ทีวี ทำให้เด็ก
เสียสมาธิ



มีโต๊ะ เก้าอี้ และอุปกรณ์ที่
ต้องใช้เรียนอย่างเหมาะสม



ร่วมกับเด็กกำหนดตารางเวลา/กิจกรรม
ในแต่ละวันที่ยืดหยุ่นแต่สม่ำเสมอ ช่วยให้
เด็กเรียนได้อย่างมีความสุข



เด็กอนุบาลไม่ควรเรียน
โดยใช้สื่อออนไลน์



สลับการเรียน
ออนไลน์กับออฟไลน์
เช่น

- เรียนออนไลน์ 1 ชม.
- ทำแบบฝึกหัด
- ทำกิจกรรม
- เล่นและ
ออกกำลังกาย



ไม่อยู่กับสื่อออนไลน์
นานเกินไป



1 ชม.
ในเด็กเล็ก



2 ชม.
ในเด็กโต

ดูแลช่วยเหลือการเรียนรู้ ของเด็กตามความเหมาะสม



ในเด็กเล็ก

อธิบาย ช่วยเหลือ กระตุ้น
ให้กำลังใจ ติดตามดูแล
อย่างใกล้ชิด



ในเด็กโต

ติดตามถามไถ่ความก้าวหน้า
ในการเรียน ให้กำลังใจ ดูแล
ช่วยเหลือเท่าที่จำเป็นและ
สอดคล้องกับความต้องการ
ของเด็ก



ใช้เวลาสั้นๆ ทบทวนเรื่องราว
การเรียนรู้ในแต่ละวันของเด็ก



พูดคุยสื่อสารกับครูอยู่เสมอ
เพื่อประเมินพัฒนาการเรียนรู้
ของเด็กว่าเป็นไปตามเป้าหมาย



ถ้าผู้ปกครองต้องทำงานที่บ้าน
ไปด้วย อย่าลืมจัดตารางเวลาของ
ตัวเองสลับกับการดูแลช่วยเหลือ
เด็กและจัดการอารมณ์ตัวเอง
ไม่ให้หงุดหงิด หาเวลาผ่อนคลาย
ให้กับตัวเอง อาจหาคนมาสลับกัน
ดูแลเด็ก

6. การเล่นและออกกำลังกายของเด็ก

* หลีกเลี่ยงการเล่นกับคนเยอะๆ เน้นการเล่น
ออกกำลังกายคนเดียว หรืออยู่ใกล้กันจะดีที่สุด



เล่น/ออกกำลังกายที่บ้าน



พัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่
เช่น ลำตัว แขน ขา

- วิ่งเล่น ปีนป่าย
- เต้น ฮูลาฮูป
- กระโดดเชือก
- ขี่จักรยาน



พัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก
เช่น ข้อมือ นิ้วมือ ตา

- วาดรูประบายสี
- งานศิลปะ ประดิษฐ์
- เล่นดนตรี
- ปั่นดิน



หากออกไปเล่นหรือออกกำลังกายในพื้นที่สาธารณะ

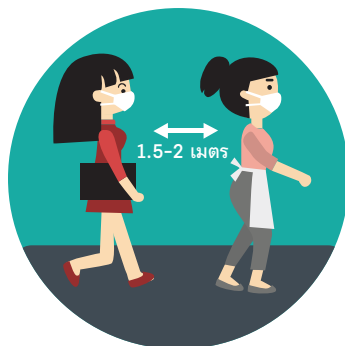
- เว้นระยะห่างกัน
- ไม่ใช้อุปกรณ์ร่วมกัน
- ถ้าต้องใช้อุปกรณ์ร่วม
ทำความสะอาดอุปกรณ์
- ล้างมือก่อนและหลังการ
ออกกำลังกาย
- ระวังการใช้มือจับหน้า
จมูก ตา ปาก
- มีอากาศถ่ายเทสะดวก
- งดการเล่นที่สัมผัสใกล้ชิดกันหรือ
เสี่ยงสัมผัสน้ำมูก น้ำลาย
เช่น ฟุตบอล วាយน้ำ



7. การเดินทาง ไปโรงเรียนหรือ ไปข้างนอก



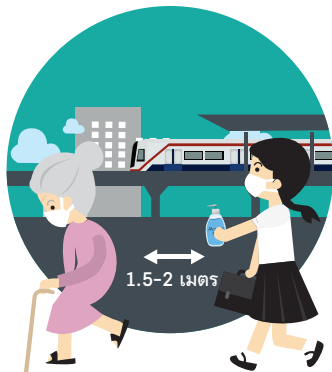
- ✓ เดินทางโดยรถส่วนตัวหรือรถผู้ปกครอง เช่น จักรยาน, จักรยานยนต์, รถยนต์



- ✓ เดินเท้า เว้นระยะห่างกับคนอื่น หากระยะทางไม่ไกล



- ✓ รถตู้โรงเรียน/รถสาธารณะ มีมาตรการป้องกันการติดเชื้อ ทำความสะอาดบ่อยๆ เว้นระยะห่างการนั่ง เปิดหน้าต่างระบายอากาศ และทุกคนสวมหน้ากากป้องกัน



- ✓ รถไฟฟ้า/รถไฟฟ้าใต้ดิน มีมาตรการ เว้นระยะห่าง ใส่หน้ากากป้องกัน และพกเจลแอลกอฮอล์

8.

หมั่นติดตามรับฟังข่าวสาร ข้อมูล จากสถานศึกษาและแหล่งที่เชื่อถือได้



แหล่งข่าว เว็บไซต์หรือเฟซบุ๊กที่น่าเชื่อถือ เช่น

- กระทรวงสาธารณสุข
- กรมควบคุมโรค
- รัฐบาลและหน่วยงานราชการ
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)
- หน่วยงานที่ถูกต้องตามกฎหมาย/น่าเชื่อถือ



ระวังข่าวปลอม!

ปัจจุบันมักส่งต่อๆ กันมาทางไลน์ หรือเฟซบุ๊ก หรือบอกต่อกันมา เช็ข่าวปลอมออนไลน์ หรือ fake news ได้จากศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม (<https://www.antifakenewscenter.com/>)



สอบถามถึงวิธีการส่งเสริมความปลอดภัยในโรงเรียน



ป้องกันก่อนเข้าโรงเรียน



การจัดการรถรับส่งนักเรียน

มาตรการภายในโรงเรียน เช่น

- การทำความสะอาด จุดล้างมือ
- การจัดการเรียน และห้องเรียน
- ห้องครัว การทำอาหาร
- อื่นๆ : สนามกีฬา ห้องน้ำ

5 ข่ง่ายๆ สำหรับเด็กนักเรียน ห่างไกลโควิด-19

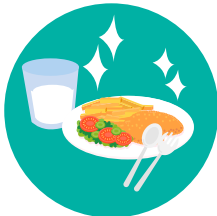
1. มีสุขอนามัยที่ดี ปกป้องกันตนเองและผู้อื่น



- ✓ ล้างมือบ่อยๆ > 20 วินาที หรือใช้เจลแอลกอฮอล์



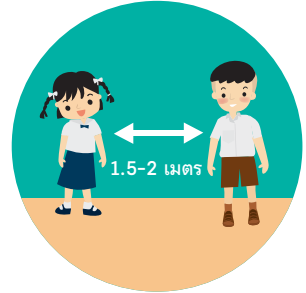
- ✓ รับประทานอาหาร/ขนมแยกภาชนะกัน ใช้ของใช้ส่วนตัวแยกกัน เช่น แก้วน้ำ ช้อนส้อมแปรงสีฟัน ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว หน้ากากอนามัย



- ✓ ทานอาหารปรุงสุกใหม่ บรรจุในภาชนะสะอาด



- ✓ ไอจามบนข้อพับแขนหรือทิชชู



- ✓ รักษาระยะห่างทางสังคม (ยืนห่างเพื่อน หลีกเลี้ยงฝูงชน)



- ✓ สวมหน้ากากอนามัย/ผ้าเมื่อต้องอยู่กับคนเยอะหรือไปในพื้นที่เสี่ยงติดโรค



ไม่สัมผัส
ตัวผู้อื่น
ถ้าไม่จำเป็น



เลี่ยงการสัมผัส
ใบหน้า ตา
จมูก ปาก



รักษาความสะอาด
อยู่เสมอ อาบน้ำทันที
เมื่อกลับถึงบ้าน



2. เมื่อรู้สึกสงสัย กังวล สับสน กลัว โกรธ

- ให้พูดคุย ได้ถามข้อสงสัย
กับคนที่เราไว้วางใจ
- เรียนรู้และหาข้อมูล
จากแหล่งความรู้ที่น่าเชื่อถือ



3. เป็นผู้นำในการดูแลตัวเอง ครอบครัว โรงเรียน และชุมชนให้แข็งแรง

- แบ่งปันความรู้เรื่องการป้องกันโรค
ให้คนในครอบครัวและเพื่อนๆ
- แสดงวิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง
เป็นตัวอย่างให้คนอื่นๆ



4. ไม่ตัดสิน กล่าวโทษ ล้อเลียน
เพื่อนที่ป่วย หรือเพื่อนที่มี
คนในครอบครัวป่วย
จากโควิด -19

5. เมื่อรู้สึกไม่สบายหรือป่วย



บอกผู้ปกครองหรือ
คนในครอบครัวให้รู้



หยุดพักผ่อนอยู่บ้าน
ให้ผู้ปกครอง/ครอบครัว
พาไปหาหมอ



โทรแจ้งครูและ
โรงเรียนให้ทราบ



ใส่หน้ากากอนามัย
เมื่อต้องอยู่ร่วมกับ
ผู้อื่น

เทคนิคการล้างมือ ให้ห่างไกลโควิด-19



ล้างมือด้วยน้ำและสบู่
ใช้ฝ่ามือถูกัน



ใช้ฝ่ามือถูหลังมือ
และนิ้วถูขอกนิ้ว



ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือ
และนิ้วถูขอกนิ้ว



ใช้นิ้วถูฝ่ามือ



ใช้ฝ่ามือถูนิ้วหัวแม่มือ
โดยรอบ



ใช้ปลายนิ้วมือ
ถูขวางฝ่ามือ



ใช้ฝ่ามือถูรอบข้อมือ

สร้างสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัย



ไวรัสโคโรนาสามารถอยู่ในสิ่งแวดล้อม ได้นาน 2 ชั่วโมง - 9 วัน

เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคที่ปนเปื้อนอยู่ในสภาพแวดล้อม องค์การอนามัยโลกให้คำแนะนำสาร 3 ชนิดที่สามารถทำลายเชื้อไวรัสได้ ภายในระยะเวลา 1 นาที ได้แก่ สารประกอบโซเดียมไฮโปคลอไรท์ 0.1% (เช่น น้ำยาฟอกขาว) ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5% (เช่น น้ำยาซักผ้าสี และแอลกอฮอล์ 62%-70%)

**** TIPS ทำความสะอาด
ในราคาประหยัด ****



ห้องน้ำ ห้องส้วม

ใช้น้ำยาล้างห้องน้ำอย่างสม่ำเสมอ หรือทำลายเชื้อด้วยน้ำยาฟอกขาว (2 ฝา ต่อน้ำ 2 ลิตร) ขณะทำความสะอาด ควรเปิดประตูเพื่อระบายอากาศ

พื้นบริเวณที่พัก



อุปกรณ์เครื่องใช้ และจุดเสี่ยงที่สัมผัสบ่อยๆ เช่น ลูกบิด มือจับราวบันได ใช้น้ำยาฟอกขาว (2 ผา ต่อน้ำ 2 ลิตร) ขณะทำความสะอาดควรเปิดประตูหน้าต่าง เพื่อให้มีการระบายอากาศ



ทำความสะอาดเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ปลอกหมอน ผ้าขนหนู ฯลฯ ด้วยสบู่หรือผงซักฟอกธรรมดาและน้ำ หรือซักผ้าด้วยน้ำร้อน ที่อุณหภูมิน้ำ 60-90 องศาเซลเซียส



หลังทำความสะอาด ควรซักผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาด และไม้ถูพื้นด้วยน้ำผสมผงซักฟอก หรือน้ำยาฆ่าเชื้อ แล้วซักด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง และนำไปผึ่งตากแดดให้แห้ง

ที่มาของข้อมูล

- GUIDANCE FOR COVID-19 PREVENTION AND CONTROL IN SCHOOLS (UNICEF, WHO, IFRC) March 2020
- คู่มือการจัดการโรงเรียน รับมือโควิด-19 (สสส., ไทยรัฐสู้โควิด, สพฐ., กระทรวงสาธารณสุข) พฤษภาคม 2563
- การแถลงข่าวสถานการณ์โรคโควิด-19 ที่กระทรวงสาธารณสุข วันที่ 4 เมษายน 2563 เวลา 13.00 น. โดย นายแพทย์ธนรักษ์ ผลิพัฒน์ รองอธิบดีกรมควบคุมโรค
- ประกาศเรื่องการใช้สื่อออนไลน์ในเด็กและวัยรุ่น ภายใต้สถานการณ์ Covid-19 (ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย) 15 เมษายน 2563

ข้อมูลเพิ่มเติม



ไทยรัฐสู้โควิด



เครือข่ายสนับสนุนความรอบรู้ด้านสุขภาพนักเรียน



<https://resourcecenter.thaihealth.or.th/>



สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422



สายด่วนสุขภาพจิต 1323