



แนวทางปฏิบัติสำหรับสถานศึกษา เพื่อป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของ ของโรคโควิด-19 (COVID-19)

เมษายน 2563



unicef 
for every child

แนวทางปฏิบัติสำหรับสถานศึกษา เพื่อป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของ ของโรคโควิด-19 (COVID-19)

เมษายน 2563



ร่วมกับ



อ้างอิงจาก GUIDANCE FOR COVID-19 PREVENTION AND CONTROL IN SCHOOLS (UNICEF, WHO, IFRC) March 2020

ภาพปก

© UNICEF/ Mark Thomas

ภาพประกอบ

จิตตภา นาธีรังสี อาสาสมัครวาดภาพ โครงการ I AM UNICEF

สารบัญ

กิตติกรรมประกาศ	4
คำนำ	5
1. ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับโรคโควิด-19	6
2. บทนำ	7
3. ผู้บริหารสถานศึกษา ครู และเจ้าหน้าที่	8
• สารระสำคัญและข้อควรปฏิบัติ	8
• รายการตรวจสอบ	12
4. สิ่งที่ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็ก และสมาชิกในชุมชนควรรู้	13
• สารระสำคัญและข้อควรปฏิบัติ	13
• รายการตรวจสอบ	15
5. สิ่งที่นักเรียน นักศึกษาควรรู้	16
• สุขศึกษาสำหรับเด็กวัยต่าง ๆ	16
• ระดับปฐมวัย	16
• ระดับประถมศึกษา	16
• ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น	17
• ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย	17
• รายการตรวจสอบ	18
ภาคผนวก	19
• ช่องทางการจัดการศึกษาออนไลน์สำหรับนักเรียน นักศึกษา	19
• อินโฟกราฟิกเกี่ยวกับการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19	19

กิตติกรรมประกาศ

เอกสาร Guidance for COVID-19 Prevention and Control in Schools เขียนโดย Lisa Bender ฝ่ายการศึกษา องค์การยูนิเซฟ สำนักงานใหญ่ นิวยอร์ก พร้อมด้วยการสนับสนุนทางด้านวิชาการจากสมาชิกของคณะเลขาธิการ โควิด-19 องค์การยูนิเซฟ (Carlos Navarro Colorado, Maya Aarii และ Hugo Razuri) ตลอดจนทีมงานยูนิเซฟด้านน้ำ สุขาภิบาล และสุขอนามัย (UNICEF WASH) ด้านการสื่อสารเพื่อการพัฒนาพฤติกรรมและสังคม (C4D) และด้านการคุ้มครองเด็ก (Child Protection) รวมทั้งขอขอบคุณเป็นพิเศษสำหรับความร่วมมือจาก Maida Paisic (ยูนิเซฟ เอเชียตะวันออกเฉียงและแปซิฟิก – EAPRO) Le Anh Lan (ยูนิเซฟ เวียดนาม) Tserennadmid Nyamkhuu (ยูนิเซฟ มองโกเลีย) Dr. Maria D Van Kerkhove (องค์การอนามัยโลก – WHO) และ Gwedolen Eamer (สหพันธ์สภาภาษาและสภาเสี้ยววงเดือนแดงระหว่างประเทศ – IFRC)

สำหรับฉบับประเทศไทย องค์การยูนิเซฟ ขอขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญเหล่านี้ที่มีส่วนช่วยในการทบทวนเนื้อหาในฉบับประเทศไทย

ดร.สายพันธุ์ ศรีพงษ์พันธุ์กุล	ศูนย์เฉพาะกิจคุ้มครองและช่วยเหลือนักเรียน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นางสาววัลลา เรือนไชยวงศ์	สำนักพัฒนากิจการนักเรียน สพฐ.
ดร.นันทนุช สุวรรณาวุธ	สำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ สพฐ.
นางปภาวรินทร์ เรืองประจวบกุล	สำนักบูรณาการกิจการการศึกษา สำนักปลัดกระทรวงศึกษาธิการ
นางสาวปานมนัส โปธา	สำนักบูรณาการกิจการการศึกษา สำนักปลัดกระทรวงศึกษาธิการ
นางสาวจิราพร โสตากุล	สำนักบูรณาการกิจการการศึกษา สำนักปลัดกระทรวงศึกษาธิการ
นายจิรประวัติ ศรีวิวัฒนทรัพย์	สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย สำนักปลัดกระทรวงศึกษาธิการ
นายชัยธวัช มหาทำนุโชค	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนปฏิบัติการ กรมการส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น
นางสาวธันว์ธิดา วงศ์ประสงค์	สำนักส่งเสริมการมีส่วนร่วมนวัตกรรมและทุนการศึกษา กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา
นางสมนึก เลิศสุโภชนิษฐ์	กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค
นางสาวณัฐทิชา หงษ์สามสิบหก	กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค

นางสาวกรรณิการ์ เจริญไทย	กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค
นางสาวจรรยา ดาหนองเป็ด	กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค
คุณนันทวัน ไฮตัน	องค์การยูเนสโก กรุงเทพมหานคร (UNESCO)
คุณชฎาพร สุขสิริวรรณ	ศูนย์เสริมความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
คุณสุนิษฐิตา เพชรดั่ง	ผู้ช่วยผู้อำนวยการสำนักงานบรรเทาทุกข์ สภากาชาดไทย
นางสาววุฒยา เจริญผล	องค์การ Save the children
นายธีรารุช วรรณัตร	มูลนิธิศุภนิมิตแห่งประเทศไทย
นายธนพล เขียวละม้าย	องค์กรแพลนอินเตอร์เนชั่นแนล ประเทศไทย

ขอขอบคุณ รัฐบาลญี่ปุ่น ที่สนับสนุนงบประมาณในการจัดพิมพ์

คณะทำงาน องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย

รังสรรค์ วิบูลอุปถัมภ์	นักวิชาการศึกษา
นภัทร พิศาลบุตร	เจ้าหน้าที่สื่อสารเพื่อการพัฒนา
ศักดิ์สินี เอมะศิริ	ที่ปรึกษา

คำนำ

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ในประเทศจีนตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2562 และแพร่ระบาดไปยังประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย ตั้งแต่เดือนมกราคม พ.ศ. 2563 เป็นต้นมา กินระยะเวลายาวนาน และมีแนวโน้มจะรุนแรงและขยายวงกว้างขึ้นเรื่อย ๆ ตั้งแต่ระดับจังหวัดไปจนถึงระดับตำบล และชุมชนที่ห่างไกล โดยเฉพาะอย่างยิ่ง แนวโน้มที่จะเกิดการแพร่ระบาดในสถานศึกษาต่าง ๆ ซึ่งมีเด็ก เยาวชน และบุคลากรทางการศึกษา อันเป็นทรัพยากรสำคัญของประเทศ

องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย ร่วมกับกระทรวงศึกษาธิการ สำนักบูรณาการกิจการศึกษ สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ, สำนักพัฒนากิจกรรมนักเรียน และ สำนักงานบริหารการศึกษาพิเศษ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและตามอัธยาศัย, กรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย, กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา (กสศ.), Save the Children ประเทศไทย, มูลนิธิศุภนิมิตแห่งประเทศไทย, องค์การแพลน อินเตอร์เนชั่นแนล ประเทศไทย, สภากาชาดไทย, และองค์การยูเนสโก ประเทศไทย ได้ร่วมกันพัฒนาเอกสาร “แนวทางปฏิบัติสำหรับสถานศึกษาเพื่อป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 (COVID-19)” โดยอิงจาก Guidance for COVID-19 Prevention and Control in Schools ซึ่งจัดทำโดย องค์การยูนิเซฟ องค์การอนามัยโลก และสหพันธ์สภากาชาดและสภาเสี้ยววงเดือนแดงระหว่างประเทศ (IFRC) เพื่อเป็นแนวทางระดับสากลในการปฏิบัติสำหรับสถานศึกษาเพื่อให้จัดการเรียนการสอนได้อย่างปลอดภัย

ข้อเสนอแนะในแนวทางปฏิบัติฯ ฉบับนี้ เหมาะสำหรับผู้บริหารสถานศึกษา ครู และเจ้าหน้าที่ รวมถึงหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนที่จัดการเรียนการสอน ไม่ว่าจะเป็น ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก โรงเรียน อาชีวศึกษา วิทยาลัย มหาวิทยาลัย ตลอดจนหน่วยงานการศึกษานอกระบบ เพื่อความเข้าใจตรงกันในการใช้แนวทางปฏิบัติฯ เล่มนี้ ทางคณะผู้จัดทำใช้คำเรียกรวมกันว่า “สถานศึกษา” และ “เด็ก” หรือ “นักเรียน” อันครอบคลุมถึง เด็ก เยาวชน นักเรียน นักศึกษา ในระดับช่วงวัยต่าง ๆ รวมถึงคำว่า “เจ้าหน้าที่” ซึ่งหมายรวมถึงบุคลากรที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษา ไม่ว่าจะเป็น ครู เจ้าหน้าที่ในโรงเรียน แม่บ้าน คนครัว ภารโรง เป็นต้น

แน่นอนว่า เพียงการป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ในสถานศึกษา อาจจะไม่เพียงพอต่อการดูแลนักเรียน นักศึกษา ให้ปลอดภัยจากโรค ในเล่มนี้ จึงมีแนวทางปฏิบัติสำหรับผู้ปกครอง ผู้ดูแลเด็ก อีกด้วย โดยที่ผู้บริหาร ครู และเจ้าหน้าที่จากสถานศึกษาสามารถแนะนำ บอกต่อให้กับผู้ปกครองและผู้ดูแลเด็ก เพื่อนำไปปฏิบัติต่อได้

ที่สำคัญ สถานศึกษาต้องเป็นกำลังสำคัญในการสื่อสารแก่เด็กและเยาวชน เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค ซึ่งเด็กและเยาวชน ในฐานะกลุ่มสำคัญที่จะสร้างความเปลี่ยนแปลงในชุมชน (change agents) ก็จะสามารถบอกต่อให้กับครอบครัวและชุมชนได้

อนึ่ง แต่ละสถานศึกษา สามารถนำแนวทางปฏิบัติฯ ไปปรับใช้ตามบริบทสถานการณ์ที่เกิดขึ้น กลุ่มเป้าหมาย ตลอดจนความเชื่อของแต่ละศาสนาและวัฒนธรรม เพื่อให้สอดคล้องและเกิดประโยชน์สูงสุด

1

ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับโรคโควิด-19

โควิด-19 คืออะไร

โควิด-19 คือโรคที่มีสาเหตุจากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ – ‘CO’ มาจากคำว่า ‘โคโรนา’ (Corona), ‘VI’ มาจาก ‘ไวรัส’ (Virus), และ ‘D’ มาจาก ‘โรค’ (Disease) โดยก่อนหน้านี้เราเรียกโรคดังกล่าวว่า ‘โรคไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019’ หรือ ‘2019-nCoV’ ไวรัสโควิด-19 ไวรัสชนิดนี้มีความเชื่อมโยงกับตระกูลของไวรัสที่เป็นต้นเหตุของโรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง หรือโรคซาร์ส (Severe Acute Respiratory Syndrome – SARS) รวมทั้งโรคหัดธรรมดาบางประเภท

อาการของโรคโควิด-19 เป็นอย่างไร

อาการของโรค ได้แก่ มีไข้ ไอ และหายใจหอบ ในรายที่มีอาการรุนแรง การติดเชื้ออาจทำให้มีอาการปอดอักเสบหรือหายใจลำบากร่วมด้วย และอาจถึงขั้นเสียชีวิต แต่พบไม่บ่อยนัก อาการดังกล่าวมีลักษณะคล้ายกับโรคไข้หวัดใหญ่ หรือโรคหัดธรรมดาซึ่งพบได้บ่อยกว่าโควิด-19 และนี่คือเหตุผลที่จะต้องทำการทดสอบเพื่อยืนยันว่าผู้ป่วยติดเชื้อโควิด-19 หรือไม่

โควิด-19 แพร่กระจายได้อย่างไร

เชื้อไวรัสโควิด-19 ถ่ายทอดผ่านการสัมผัสโดยตรงกับฝอยละอองจากลมหายใจของผู้ติดเชื้อ (ที่เกิดจากการไอหรือจาม) และจากการสัมผัสพื้นผิวที่มีเชื้อไวรัสปนเปื้อนแล้วไปสัมผัสบริเวณใบหน้าของตน (เช่น ตา จมูก ปาก) ไวรัสโควิด-19 อาจอยู่รอดบนพื้นผิวเป็นเวลาหลายชั่วโมง แต่ก็ถูกทำลายได้ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อทั่วไป

ใครมีความเสี่ยงมากที่สุด

เราได้เรียนรู้เกี่ยวกับผลกระทบที่โควิด-19 มีต่อประชาชนเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ในแต่ละวัน โดยพบว่าผู้สูงอายุและผู้ที่มีอาการป่วยเรื้อรัง โรคเบาหวานและโรคหัวใจเป็นผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการมีอาการรุนแรง และเนื่องจาก

โควิด-19 เป็นไวรัสชนิดใหม่ ผลกระทบของไวรัสชนิดนี้ที่มีต่อเด็กจึงยังอยู่ระหว่างการศึกษ เราทราบว่ามีความเป็นไปได้ที่คนทุกช่วงวัยสามารถติดเชื้อไวรัสชนิดนี้ แต่จนถึงปัจจุบันก็มีรายงานการติดเชื้อโควิด-19 ในเด็กเพียงไม่กี่ราย ทั้งนี้มีผู้ป่วยเสียชีวิตจากไวรัสชนิดนี้น้อยมาก โดยส่วนใหญ่มักเป็นผู้สูงอายุที่มีอาการป่วยอื่น ๆ อยู่ก่อนแล้ว

โรคโควิด-19 มีวิธีการรักษาอย่างไร

ปัจจุบันนี้ยังไม่มีวัคซีนป้องกันโรคโควิด-19 อย่างไรก็ตาม อาการต่าง ๆ ของโรคก็สามารถรักษาได้ หากเข้ารับการรักษาแต่เนิ่น ๆ ก็ทำให้โรคลดความรุนแรงลง ซึ่งขณะนี้แนวทางการรักษายังอยู่ในขั้นตอนของการวิจัยทางคลินิกเพื่อประเมินประสิทธิภาพ

เราจะชะลอหรือป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ได้อย่างไร

มาตรการด้านสาธารณสุข มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อการลดการแพร่กระจายของโรคต่าง ๆ เช่นเดียวกับโรคติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจอื่น ๆ เช่น โรคไข้หวัดใหญ่ หรือโรคหัดธรรมดา มาตรการด้านสาธารณสุขในการปฏิบัติประจำวันเพื่อป้องกันโรค ได้แก่

- อยู่บ้านเมื่อมีอาการป่วย
- ปิดปากและจมูกด้วยข้อพับแขนหรือกระดาษทิชชูเมื่อไอหรือจาม และทิ้งกระดาษทิชชูที่ใช้แล้วทันทีในถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด
- ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำสะอาดและสบู่ แล้วเช็ดมือให้แห้ง
- ทำความสะอาดพื้นผิวและวัตถุที่ผู้คนสัมผัสบ่อยครั้ง

เมื่อเรามีการเรียนรู้เกี่ยวกับโรคโควิด-19 มากขึ้น เจ้าหน้าที่ด้านสาธารณสุขอาจมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับการปฏิบัติตน

2

บทนำ



การแพร่ระบาดของโรคไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (โควิด-19) ได้รับการประกาศให้เป็น ภาวะฉุกเฉินด้านสาธารณสุขระหว่างประเทศ (Public Health Emergency of International Concern – PHEIC) ซึ่งเชื้อไวรัสได้แพร่ไปยังประเทศและดินแดนต่าง ๆ มากมาย แม้เราจะไม่ทราบเกี่ยวกับต้นตอของการเกิดโรคโควิด-19 แต่เราก็ทราบว่าไวรัสชนิดนี้ถ่ายทอดผ่านการสัมผัสโดยตรงกับฝอยละอองจากลมหายใจของผู้ติดเชื้อ (ที่เกิดจากการไอและจาม) และจากการที่บุคคลสัมผัสพื้นผิวที่มีเชื้อไวรัสปนเปื้อนอยู่แล้วไปสัมผัสบริเวณใบหน้าของตนเองอีกที (เช่น ตา จมูก ปาก) ขณะที่โรคโควิด-19 กำลังแพร่ระบาดอย่างต่อเนื่องเช่นนี้ สถานศึกษาจะต้องดำเนินการเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ ลดผลกระทบของการระบาด และสนับสนุนมาตรการต่าง ๆ ในการควบคุมโรค

การป้องกันโรคโควิด-19 ในเด็กและสถานศึกษามีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยจะต้องมีมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ที่อาจเกิดขึ้นในสถานศึกษาต่าง ๆ รวมทั้งดูแลไม่ให้นักเรียน นักศึกษา และเจ้าหน้าที่ถูกตีตราหากติดเชื้อ ซึ่งโรคโควิด-19 เกิดขึ้นได้กับทุกคนโดยไม่มีข้อยกเว้นทางพรมแดน เชื้อชาติ ภาวะทุพพลภาพ อายุ หรือเพศสภาพ สถานศึกษาควรให้การต้อนรับและเคารพทุกคนแบบไม่แบ่งแยก และมีสภาพแวดล้อมที่เกื้อหนุนการเรียนรู้สำหรับทุกคน มาตรการของสถานศึกษาจะช่วยป้องกันการแพร่เชื้อของเด็ก เยาวชน และเจ้าหน้าที่ที่อาจได้รับเชื้อไวรัส พร้อมทั้งลดปัญหาการหยุดเรียนกลางคันของเด็ก และคุ้มครองเด็กและเจ้าหน้าที่จากการเลือกปฏิบัติ

วัตถุประสงค์

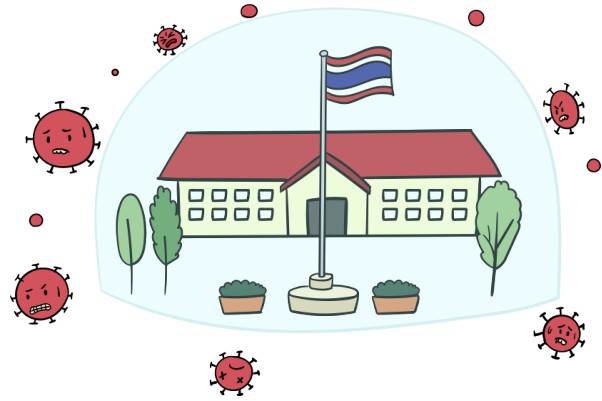
เด็กและเยาวชนเป็นพลเมืองของโลก พวกเขาเป็นกลุ่มประชากรที่มีพลังในการสร้างเปลี่ยนแปลง และเป็นคนรุ่นใหม่ที่จะเติบโตขึ้นเป็นผู้ให้การดูแล นักวิทยาศาสตร์ และบุคลากรทางการแพทย์ต่อไป วิกฤตการณ์ใด ๆ ที่เกิดขึ้นล้วนเป็นโอกาสที่ช่วยให้พวกเขาได้เรียนรู้ บ่มเพาะความเห็นอกเห็นใจ และเสริมความยืดหยุ่นในการรับมือกับสถานการณ์ พร้อมทั้งสร้างสรรค์ชุมชนที่มีความปลอดภัยและห่วงใยกันมากยิ่งขึ้น การมีข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโรคโควิด-19 ช่วยลดความกลัวและวิตกกังวลของเด็กและเยาวชน และเสริมสร้างความสามารถในการรับมือกับผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตของพวกเขา

คู่มือฉบับนี้นำเสนอสาระสำคัญและข้อควรพิจารณาในการส่งเสริมให้ผู้บริหารสถานศึกษา ครู และเจ้าหน้าที่ ตลอดจนผู้ปกครอง ผู้ดูแลเด็ก สมาชิกในชุมชน และตัวนักเรียนเอง ร่วมแรงร่วมใจและทำให้สถานศึกษาปลอดภัยจากการแพร่ระบาดครั้งนี้

เอกสารฉบับนี้มีจุดประสงค์เพื่อนำเสนอข้อเสนอแนะในการดำเนินงานเพื่อป้องกันโรคที่ชัดเจนและปฏิบัติได้จริง โดยการป้องกัน การตรวจพบในระยะเริ่มแรก และการควบคุมโควิด-19 ในโรงเรียนและสถานศึกษาอื่น ๆ ข้อเสนอแนะในคู่มือฉบับนี้ไม่เพียงแต่จะเหมาะสมกับประเทศที่มีการแพร่เชื้อโควิด-19 แล้วเท่านั้นแต่ยังเหมาะกับบริบทอื่น ๆ ด้วย การศึกษาช่วยสนับสนุนให้เด็กและเยาวชนมีส่วนร่วมในการรณรงค์ให้เกิดการป้องกันและควบคุมโรคในครอบครัวของตน รวมทั้งในสถานศึกษาและภายในชุมชน โดยให้ข้อมูลแก่ผู้อื่นเกี่ยวกับวิธีป้องกันการแพร่เชื้อไวรัส ทั้งนี้ การดำเนินงานตามมาตรการป้องกันโรคของสถานศึกษา หรือการเปิดสถานศึกษาอีกครั้งหลังจากปิดลงชั่วคราว มีหลายสิ่งที่ต้องพิจารณา ซึ่งจะช่วยให้ส่งเสริมสุขภาพของประชาชนได้หากดำเนินงานอย่างมีประสิทธิภาพ

3

ผู้บริหารสถานศึกษา ครู และเจ้าหน้าที่



แนวทางเบื้องต้น

การปฏิบัติตามแนวทางเบื้องต้น เป็นการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคและควบคุมการระบาดของโรคไปสู่ นักเรียน ครู และเจ้าหน้าที่ในสถานศึกษา ดังนี้

- นักเรียน ครู และเจ้าหน้าที่ที่เจ็บป่วยไม่ควรมาสถานศึกษา
- สถานศึกษาควรกำหนดให้มีการล้างมือด้วยน้ำสะอาดและสบู่เป็นประจำ หรือถูมือด้วยเจลหรือน้ำยาล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ และอย่างน้อยจะต้องมีการทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโรคตามพื้นผิวที่มีการสัมผัสบ่อย ๆ ภายในสถานศึกษาทุกวัน
- สถานศึกษาควรจัดเตรียมสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อการจัดการเกี่ยวกับน้ำ สุขาภิบาล และการกำจัดขยะมูลฝอย ตลอดจนจัดสิ่งปนเปื้อนและทำความสะอาดสภาพแวดล้อมตามขั้นตอนที่ถูกต้อง
- สถานศึกษาควรส่งเสริมมาตรการรักษาระยะห่างทางกายภาพ (Physical distancing / Social Distancing) ซึ่งหมายถึง การจำกัดการรวมกลุ่มของผู้คน เพื่อชะลอการระบาดของโรคที่แพร่กระจายอย่างรวดเร็ว

ติดตามข้อมูลข่าวสารล่าสุด

ทำความเข้าใจเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานของโรคโควิด-19 รวมถึงอาการ โรคแทรกซ้อน การติดต่อและวิธีป้องกัน ติดตามข่าวสารเกี่ยวกับโรค โควิด-19 ผ่านแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ เช่น องค์การยูนิเซฟ (<https://www.unicef.org/thailand/th/coronavirus/covid-19>) องค์การอนามัยโลก (WHO) (<https://www.who.int/thailand>) และคำแนะนำจากกระทรวงสาธารณสุข พิงระวังข่าวปลอมหรือเรื่องที่แต่งขึ้นแล้วส่งต่อแบบปากต่อปากหรือทางออนไลน์

ปรับปรุงหรือจัดทำแผนฉุกเฉิน ของสถานศึกษาให้ทันสมัยอยู่เสมอ

ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อให้มั่นใจว่าหากมีความจำเป็นในการใช้สถานศึกษาเป็นศูนย์พักพิงสถานพยาบาล หรือที่ประชุมของชุมชน ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ สถานศึกษาจะมีมาตรการที่ปลอดภัยในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคมารุ่่นักเรียน

สนับสนุนให้มีการล้างมือบ่อย ๆ และการรักษาสุขอนามัย

ควรจัดเตรียมบริเวณสำหรับล้างมือด้วยน้ำและสบู่ให้พร้อม และจัดหาอุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับการล้างมือ

หากเป็นไปได้ ควรวางเจลล้างมือไว้บริเวณทางเข้า-ออกของห้องเรียนทุกห้อง รวมทั้งบริเวณใกล้กับโรงอาหารและห้องน้ำ

ข้อควรระวัง เกี่ยวกับเจลล้างมือ

- เจลล้างมือ จะต้องมีความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ไม่ต่ำกว่า 70% เพื่อให้มีประสิทธิภาพในการฆ่าเชื้อไวรัส
- การใช้เจลล้างมือแอลกอฮอล์กับเด็กเล็ก จะต้องอยู่ภายใต้ความดูแลของผู้ใหญ่ สถานศึกษาที่มีเด็กเล็กต่ำกว่า 5 ปี ไม่ควรวางเจลล้างมือไว้ในจุดที่เด็กสามารถหยิบใช้ได้เอง เพื่อป้องกันเด็กนำเข้าปากและเป็นอันตรายต่อเด็กได้ ควรเน้นให้ใช้การล้างมือด้วยน้ำและสบู่เป็นหลัก



ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโรค

ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโรคตามอาคารเรียนและห้องเรียน โดยเฉพาะจุดให้บริการน้ำและสิ่งอำนวยความสะดวกด้านสุขาภิบาลอย่างน้อยวันละครั้ง และบริเวณพื้นผิวที่มีคนจำนวนมากสัมผัส (ราวบันได โต๊ะอาหาร อุปกรณ์กีฬา อุปกรณ์ดนตรี มือจับประตู-หน้าต่าง ของเล่น สื่อการเรียนการสอน เป็นต้น)

กรณีสถานศึกษาที่มีรถรับ-ส่ง ควรทำความสะอาดยานพาหนะบริเวณที่สัมผัสกับผู้โดยสาร เช่น ราวจับ กลอนประตู เบาะนั่ง ที่เท้าแขน ด้วยน้ำผสมผงซักฟอก หรือน้ำยาทำความสะอาด

คัดกรองอาการเจ็บป่วยของนักเรียน

จัดให้มีการคัดกรองอาการไข้ ไอ น้ำมูก บริเวณทางเข้าประตูสถานศึกษาทุกเช้า เพื่อแยกผู้ที่มีอาการไปยังสถานที่ที่จัดเตรียมไว้ โดยควรใช้เครื่องวัดอุณหภูมิแบบดิจิตอลที่ไม่ต้องสัมผัสตัว

นำหลักการรักษาระยะห่างทางกายภาพมาใช้

(Physical distancing) ซึ่งอาจรวมถึง

- ปรับเวลาเข้าเรียน-เลิกเรียนให้เหลื่อมกัน
- ยกเลิกการรวมกลุ่ม กีฬา และกิจกรรมอื่นใดที่ทำให้

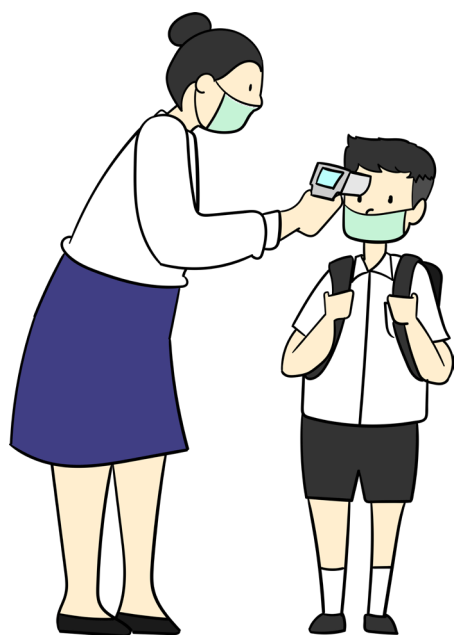
เกิดความแออัด (เช่น การใช้ห้องคอมพิวเตอร์ที่ต้องสัมผัสสื่อการเรียนการสอนร่วมกัน)

- จัดโต๊ะเรียนให้มีระยะห่างจากกันอย่างน้อยหนึ่งเมตร (หากเป็นไปได้)
- สอนเกี่ยวกับการรักษาระยะห่างและการหลีกเลี่ยงการสัมผัสโดยไม่จำเป็น โดยปฏิบัติให้นักเรียนนักศึกษา ดูเป็นตัวอย่าง

เตรียมมาตรการรองรับหากมีนักเรียนหรือเจ้าหน้าที่เจ็บป่วย

วางแผนล่วงหน้าร่วมกับหน่วยงานสาธารณสุขในท้องถิ่น และเจ้าหน้าที่ดูแลสุขภาพในสถานศึกษา พร้อมทั้งปรับปรุงรายชื่อบุคคลที่ติดต่อได้ในกรณีฉุกเฉินให้เป็นปัจจุบันอยู่เสมอ และจัดเตรียมห้องพยาบาลสำหรับแยกนักเรียนที่มีอาการป่วยเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจออกจากนักเรียนที่มีอาการป่วยอื่น ๆ

หากพบว่ามียุทธศาสตร์ และเจ้าหน้าที่ที่มีไข้ (อุณหภูมิสูงกว่า 37.5 องศาเซลเซียส) หรือมีประวัติสงสัยป่วยด้วยโรคโควิด-19 ควรแยกนักเรียนหรือเจ้าหน้าที่คนนั้นออกจากบุคคลอื่น โดยระวังไม่ให้เกิดการตีตรา รวมทั้งมีกระบวนการในการแจ้งให้ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็กทราบ และปรึกษา





ผู้ให้บริการ/หน่วยงานสาธารณสุข ซึ่งอาจต้องมีการส่งตัวเด็ก/เจ้าหน้าที่ไปยังสถานพยาบาลโดยตรงตามแต่บริษัทและสถานการณ์ หรือส่งตัวกลับบ้าน โดยสถานศึกษาจะต้องแจ้งขั้นตอนหรือกระบวนการที่มีอยู่ให้เจ้าหน้าที่ผู้ปกครอง และนักเรียนทราบล่วงหน้า

สื่อสารข้อมูล

ประสานงานและปฏิบัติตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุขและกระทรวงศึกษาธิการ สื่อสารและทำความเข้าใจกับเจ้าหน้าที่ ผู้ปกครอง และนักเรียน เพื่อให้ทุกคนทราบถึงข้อมูลล่าสุดเกี่ยวกับสถานการณ์ของโรค รวมถึงการดำเนินงานและควบคุมการระบาดในสถานศึกษา พร้อมทั้งเน้นย้ำให้ผู้ปกครองแจ้งให้สถานศึกษาและหน่วยงานสาธารณสุขทราบหากมีสมาชิกในครอบครัวติดเชื้อโควิด-19 และให้เด็กหยุดเรียนอยู่บ้านเพื่อสังเกตอาการเป็นเวลา 14 วัน การสื่อสารข้อมูลอาจกระทำโดยผ่านทางอีเมล แอปพลิเคชัน LINE หรือช่องทางสื่อสารออนไลน์อื่น ๆ ต่อครูที่ปรึกษา และครูที่ปรึกษารวบรวมข้อมูลรายงานต่อผู้บริหารสถานศึกษา ตามประกาศกระทรวงศึกษาธิการ วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2563

นอกจากนี้ยังควรใส่ใจในข้อสงสัยและความวิตกกังวลของเด็ก ซึ่งรวมถึงการเลือกใช้สื่อที่เหมาะสม เช่น โปสเตอร์ ซึ่งอาจติดบนกระดานติดประกาศ ในห้องน้ำ และพื้นที่ส่วนกลางอื่น ๆ

หากมีข้อสงสัย หรือตรวจพบความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโควิด -19 สามารถรายงานตามช่องทางเหล่านี้

- สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร 1422
- ศูนย์อำนวยการช่วยเหลือสถานศึกษา ประสภภัยพิบัติ กระทรวงศึกษาธิการ ตามมาตรการควบคุมและป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) โทร 02 628 6400 หรือ 02 628 6397

ปรับเปลี่ยนนโยบายของโรงเรียนตามความเหมาะสม

กำหนดนโยบายเกี่ยวกับการมาเรียนของนักเรียนและการมาทำงานของเจ้าหน้าที่ รวมทั้งการลาป่วยที่ยืดหยุ่นเพื่อสนับสนุนให้นักเรียนและเจ้าหน้าที่อยู่บ้านเมื่อไม่สบายหรือต้องดูแลสมาชิกครอบครัวที่เจ็บป่วย โดยไม่ส่งเสริมการให้รางวัลหรือสิ่งจูงใจสำหรับการมาเรียนหรือทำงานที่สถานศึกษา พร้อมทั้งระบุหน้าที่หรือตำแหน่งงานสำคัญ ๆ และวางแผนให้เจ้าหน้าที่จากสายงานอื่นที่ผ่านการฝึกอบรมมาปฏิบัติงานแทนได้ นอกจากนี้ยังควรวางแผนปรับเปลี่ยนปฏิทินการศึกษา โดยเฉพาะในส่วนของการปิดภาคเรียนและการสอบ

ผู้อำนวยการสถานศึกษาสามารถใช้ดุลยพินิจ เพื่อพิจารณาปิดสถานศึกษาหากพบผู้ป่วยจำนวนมาก เช่น หลายห้องเรียน หลายชั้นเรียน กรณีเป็นโรงเรียนประจำให้นักเรียน/นักศึกษาอยู่แต่บริเวณหอพัก หากเป็นโรงเรียนไปกลับ ให้นโยบายการอยู่กับบ้าน ไม่ออกไปในที่ชุมนุมชน

ติดตามการมาสถานศึกษา

ตรวจสอบติดตามการขาดเรียนและการขาดงาน ดำเนินการอย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพ โดยเปรียบเทียบกับข้อมูลของการขาดเรียน/งานตามปกติของสถานศึกษา จากนั้นแจ้งให้หน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ทราบหากมีการลาป่วยของนักเรียนและเจ้าหน้าที่เพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมากด้วยโรคระบบทางเดินหายใจ

วางแผนให้นักเรียน/นักศึกษา ได้เรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

ในกรณีของการขาดเรียน/งาน การลาป่วย หรือการปิดโรงเรียนชั่วคราว สถานศึกษาจะต้องหาวิธีให้นักเรียน/นักศึกษาสามารถเข้าถึงการศึกษาที่มีคุณภาพได้อย่างต่อเนื่อง โดยอาจรวมถึงการดำเนินงานเหล่านี้

- ใช้กลยุทธ์การเรียนรู้ออนไลน์หรือผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ (e-Learning) (ดูช่องทางการจัดการศึกษาออนไลน์สำหรับนักเรียน นักศึกษา ในภาคผนวก)
- มอบหมายให้นักเรียนอ่านหนังสือ ทบทวนบทเรียน และทำแบบฝึกหัดที่บ้าน
- เผยแพร่เนื้อหาวิชาการทางวิทยุ พอดคาสต์ หรือโทรทัศน์
- ให้ครูติดตามการศึกษาทางไกลของนักเรียนเป็นรายวันหรือรายสัปดาห์
- ทบทวนหรือพัฒนากลยุทธ์สำหรับการเรียนการสอนเชิงเร่งรัด (Accelerated Education)
- ในกรณีที่สถานศึกษาและเด็ก มีข้อจำกัดด้านเทคโนโลยีในการเข้าถึงสื่ออิเล็กทรอนิกส์ คุณครูอาจปรับเป็นการติดต่อทางโทรศัพท์ แอปพลิเคชันสำหรับติดต่อสื่อสาร (เช่น LINE) หรือเยี่ยมบ้าน (โดยมีการรักษาระยะห่างที่ปลอดภัย) แทน

สอนสุขศึกษาตามกลุ่มเป้าหมาย

บูรณาการเนื้อหาด้านการป้องกันและควบคุมโรคไว้ในกิจกรรมประจำวันและบทเรียนต่าง ๆ โดยเป็นเนื้อหาที่เหมาะสมกับอายุ เพศ เชื้อชาติ และตอบสนองต่อความต้องการของผู้พิการ ตลอดจนบรรจุกิจกรรมเหล่านั้นลงในวิชาที่มีสอนอยู่ (ดูหัวข้อ ‘สุขศึกษาสำหรับเด็กวัยต่าง ๆ’)

ดูแลด้านสุขภาพจิต และให้ความช่วยเหลือทางจิตสังคม

กระตุ้นให้เด็ก นักเรียน ชักถามและแสดงความวิตกกังวลของตนออกมา อธิบายให้นักเรียนเข้าใจว่าการมีปฏิกริยาต่าง ๆ เกี่ยวกับสถานการณ์เช่นนี้เป็นเรื่องปกติ และสนับสนุนให้พวกเขาพูดคุยกับครูผู้สอนหากมีข้อสงสัยหรือมีความวิตกกังวล พร้อมทั้งให้ข้อมูลอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมาและเหมาะสมกับวัยของเด็ก นอกจากนี้ครูยังควรชี้แนะให้นักเรียนช่วยเหลือเพื่อน หลีกเลียงการตีตรา แบ่งแยก กีดกันและข่มเหงรังแก ทั้งนี้ครูจะต้องมีข้อมูลเกี่ยวกับทรัพยากรในท้องถิ่นเพื่อสวัสดิภาพของตนเองด้วย และร่วมมือกับผู้ทำงานด้านการดูแลสุขภาพในโรงเรียน/นักสังคมสงเคราะห์ในการระบุตัวตนและช่วยเหลือนักเรียนและเจ้าหน้าที่ที่มีสัญญาณบ่งบอกความทุกข์ใจ

การตีตราและการเลือกปฏิบัติ

“การตีตรา” หมายถึง การที่เราเชื่อมโยงหรือเหมารวมว่าคนกลุ่มนี้ เชื้อชาตินี้ หรือมีลักษณะแบบนี้ เป็นคนที่ไม่ดีต่อสังคม อาจถูกรังเกียจจากคนอื่น ๆ และนำมาซึ่ง “การเลือกปฏิบัติ” เช่น พุดจาล้อเลียนให้เกิดความอับอาย กลั่นแกล้ง หรือนินทาไปในทางเสียหาย การตีตราอาจจะเกิดจากความกลัวในสิ่งที่ไม่เคยรู้จักมาก่อนหรือสิ่งที่ยู่นอกเหนือการควบคุมของเรา

ในกรณีการเกิดโรคระบาด เด็กที่อาจถูกตีตรา หรือถูกเลือกปฏิบัติ อาจรวมถึง

- เด็กที่ติดเชื้อหรือมีคนในครอบครัวติดเชื้อ
- เด็กที่เจ็บป่วยด้วยอาการคล้ายกับการเป็นโรคโควิด-19
- เด็กที่ผู้ปกครองมีอาชีพที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ

ดังนั้น การให้ความรู้เกี่ยวกับโรคโควิด-19 ว่าสามารถติดต่อกันได้ทางใดบ้าง และพฤติกรรมใดไม่เสี่ยงต่อการติดต่อ จะสามารถช่วยลดความกลัวลงได้ และเมื่อความกลัวลดลงการตีตรา และการเลือกปฏิบัติก็ลดลงไปด้วย

อ่านเพิ่มเติม: การตีตราทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับโรคโควิด-19 <https://www.who.int/docs/default-source/searo/thailand/covid19-stigma-guide-th-final.pdf>

ช่วยเหลือผู้เปราะบาง

ประสานกับหน่วยงานบริการสังคมและองค์กรส่วนท้องถิ่น เพื่อให้มั่นใจว่า บริการสำคัญต่าง ๆ ของสถานศึกษา เช่น บริการตรวจสุขภาพ โครงการอาหาร หรือการบำบัดรักษาเด็กที่มีความต้องการพิเศษ จะดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ยังควรพิจารณาและศึกษาเกี่ยวกับความต้องการเฉพาะของเด็กพิการ เด็กที่ไม่ได้อาศัยอยู่กับพ่อแม่ เด็กในครอบครัวชายขอบ เด็กต่างชาติ และเด็กที่อยู่ในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนในโรงเรียนว่าได้รับผลกระทบหรือผลข้างเคียงจากโรคโควิด-19 รุนแรงกว่าคนอื่นไปอย่างไร รวมถึงตรวจสอบผลกระทบต่าง ๆ ที่ทำให้เด็กผู้หญิงมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นหากต้องออกจากโรงเรียน เช่น การต้องรับผิดชอบการดูแลผู้ป่วยที่บ้าน การล่วงละเมิดทางเพศ หรือการถูกแสวงหาประโยชน์

มีระบบการสอดส่อง ติดตามดูแลกลุ่มเด็กที่มีความเปราะบางเป็นพิเศษ เช่น การโทรเยี่ยมบ้านเป็นประจำ (ระหว่างปิดภาคเรียน) การจัดให้มีช่องทางในการแจ้งเหตุที่เป็นมิตรกับเด็ก รวมถึงมีการติดตามกรณีเด็กไม่กลับเข้าระบบการศึกษาเมื่อเปิดภาคเรียน หรือต้องออกจากโรงเรียนกลางคัน โดยดำเนินการเยี่ยมบ้าน

ครูและเจ้าหน้าที่ในโรงเรียน ควรได้รับการอบรมเพื่อให้มีความรู้และทักษะที่เพียงพอในการระบุ ค้นหา รวมถึงส่งต่อ เด็กที่มีความเครียด หรือมีร่องรอยของการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม

ในอดีตที่ผ่านมา จะเห็นได้ว่าอัตราการใช้ความรุนแรงและแสวงหาประโยชน์จากเด็กมักเพิ่มสูงขึ้นในช่วงที่มีโรคระบาด ยกตัวอย่างเช่น จำนวนเด็กที่ถูกทอดทิ้ง เด็กที่ถูกกระทำรุนแรงทางเพศ แรงงานเด็ก รวมถึงการตั้งครุภัณฑ์ในวันรุ่งขึ้นได้พุ่งขึ้นสูงกว่าปกติในช่วงที่มีการปิดโรงเรียนตอนที่เชื้อไวรัสสโอบีล่าแพร่ระบาดในทวีปแอฟริกา

รายการตรวจสอบสำหรับ ผู้บริหารสถานศึกษา ครู และเจ้าหน้าที่

1. ส่งเสริมและสาธิตการล้างมือเป็นประจำ และการแสดงพฤติกรรมด้านสุขอนามัยเชิงบวก ให้นักเรียน นักศึกษาเห็นเป็นตัวอย่างพร้อมทั้งตรวจสอบความเข้าใจของนักเรียน นักศึกษา และจัดเตรียมห้องน้ำสะอาดอย่างเพียงพอโดยแยกส่วนชาย-หญิง
 - เตรียมน้ำสะอาดและสบู่ให้พร้อมใช้ ณ จุดให้บริการล้างมือที่มีลักษณะเหมาะสมกับนักเรียนในแต่ละช่วงวัย
 - ส่งเสริมให้มีการล้างมือบ่อย ๆ อย่างถูกวิธี (ใช้เวลาอย่างน้อย 20 วินาที)
 - วางเจลล้างมือแอลกอฮอล์ไว้ในห้องน้ำ ห้องเรียน ห้องโถง และบริเวณใกล้เคียงทางออก
 - มีห้องน้ำ/ห้องส้วมที่สะอาดอย่างเพียงพอและแยกส่วนชาย-หญิง
 - ส่งเสริมให้มีการใส่หน้ากากอนามัยหากมีอาการไอหรือจาม และเรียนรู้การใส่และถอดหน้ากากอนามัยอย่างถูกต้อง
2. ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโรคตามอาคารเรียน ห้องเรียน และสิ่งอำนวยความสะดวกด้านสุขาภิบาล อย่างน้อยวันละครั้ง โดยเฉพาะบริเวณพื้นผิวที่มีผู้คนจำนวนมากสัมผัส (ราวบันได โต๊ะอาหาร อุปกรณ์กีฬา อุปกรณ์ดนตรี มือจับประตู-หน้าต่าง ของเล่น สื่อการเรียนการสอน ฯลฯ)
 - ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ หรือสารโซเดียมไฮโปคลอไรต์ 0.5% (ผสมน้ำยาโซเดียมไฮโปคลอไรต์ 20 มิลลิลิตร ต่อน้ำ 1 ลิตร) เพื่อฆ่าเชื้อโรคบนพื้นผิววัตถุ ควรผสมน้ำยาใหม่ทุกวัน ในการฆ่าเชื้อโรคบนพื้นผิว และใช้เอทิลแอลกอฮอล์ 70% สำหรับเช็ดบนสิ่งของชิ้นเล็ก ๆ โดยบุคลากรผู้ทำความสะอาดจะต้องสวมใส่อุปกรณ์ที่เหมาะสมขณะปฏิบัติงาน
3. เพิ่มช่องทางระบายอากาศให้อากาศปลอดโปร่งและไหลเวียนได้ดี หากสภาพอากาศอำนวย (เปิดหน้าต่างหรือ เครื่องปรับอากาศ เป็นต้น)
4. ติดป้ายรณรงค์การปฏิบัติเพื่อสุขอนามัยที่ดี เช่น วิธีล้างมือที่ถูกต้อง หากมีอาการไอ/จาม ควรสวมหน้ากากอนามัย เป็นต้น
5. กำจัดขยะอย่างถูกสุขลักษณะเป็นประจำทุกวัน

4

สิ่งที่ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็ก และสมาชิกในชุมชนควรรู้

สถานศึกษามีบทบาทหน้าที่สำคัญในการให้ความรู้และข่าวสารกับผู้ปกครอง ผู้ดูแลเด็ก และสมาชิกในชุมชนเกี่ยวกับโรคโควิด-19 ข้อมูลด้านล่างนี้คือเนื้อหาที่สถานศึกษาสามารถสื่อสารได้ ผ่านการประชุมผู้ปกครอง เอกสารที่ให้นักเรียนนำกลับบ้าน หรือโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์

สาระสำคัญและข้อควรปฏิบัติ

โควิด-19 เป็นไวรัสชนิดใหม่ซึ่งเรายังคงศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบที่มีต่อเด็กอยู่ในขณะนี้ แม้เราจะทราบว่าบุคคลทุกวัยมีโอกาสติดเชื้อ แต่ก็มียารักษาการติดเชื้อโควิด-19 ในหมู่เด็กเพียงไม่กี่ราย ผู้ติดเชื้อไวรัสชนิดนี้อาจถึงแก่ชีวิตได้

โดยส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวอยู่ก่อนแล้ว

ติดตามข้อมูลข่าวสารล่าสุด จากแหล่งที่เชื่อถือได้

ทำความเข้าใจเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานของโรคโควิด-19 รวมถึงอาการ โรคแทรกซ้อน การติดต่อและวิธีป้องกัน ติดตามข่าวสารเกี่ยวกับโรคโควิด-19 ผ่านแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ เช่น องค์การยูนิเซฟ องค์การอนามัยโลก (WHO) และคำแนะนำจากกระทรวงสาธารณสุข ฟังระวังข่าวปลอม/เรื่องที่ตั้งขึ้นแล้วส่งต่อแบบปากต่อปากหรือทางออนไลน์

จำให้แม่น 4 วิธี หนีห่าง COVID-19

ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือ ไซเจลล้างมือที่ผสมแอลกอฮอล์ $\geq 70\%$

ปิดปากและจมูกขณะไอหรือจาม ด้วยกระดาษทิชชู หรือ ช้อนพันเชมด้านใน



รู้อาการของโรคโควิด-19 (ไอ มีไข้ หายใจลำบาก) เพื่อสังเกตอาการของลูกหลาน

หากลูกหลานมีอาการเจ็บป่วย เช่น ไอ มีไข้ สามารถขอคำปรึกษาจากบุคลากรทางสาธารณสุข โดยโทรศัพท์สอบถามที่สถานพยาบาลก่อนแล้วจึงพาเด็กเข้าไปรับบริการ อย่างไรก็ตาม อาการของโรคโควิด-19 เช่น มีอาการไอหรือมีไข้คล้ายกับอาการของไข้หวัดใหญ่หรือโรคหวัดทั่วไปซึ่งพบได้บ่อยกว่า

หากเด็กมีอาการป่วย ควรให้เด็กหยุดเรียนและพักผ่อนอยู่ที่บ้าน พร้อมทั้งแจ้งให้สถานศึกษาทราบถึงอาการป่วย ผู้ปกครองอาจจะขอแบบฝึกหัดเนื้อหาที่เด็กจะต้องอ่านจากครูเพื่อให้เด็กได้ศึกษาต่อที่บ้าน และอธิบายให้เด็กฟังถึงสิ่งที่เกิดขึ้นโดยใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย และสร้างความเชื่อมั่นให้เด็กว่าพวกเขาจะปลอดภัย

ถ้าลูกหลานยังสุขภาพแข็งแรง ยังควรให้ไปเรียนตามปกติ

หากบุตรหลานไม่ได้แสดงอาการเจ็บป่วยใด ๆ เช่น ไอ หรือมีไข้ ควรให้เด็กไปเรียนตามปกติ เว้นเสียแต่จะมีประกาศด้านสาธารณสุข คำแนะนำอย่างเป็นทางการหรือคำเตือนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับกาณ์การดำเนินการของสถานศึกษา

สิ่งที่ผู้ปกครองสามารถทำได้เพื่อป้องกันลูกหลานจากโรคโควิด-19 ไม่ใช่ห้ามเด็กไปสถานศึกษา แต่เราควรสอนให้เด็กรู้จักวิธีปฏิบัติเพื่อสุขลักษณะที่ดี และดูแลตัวเองในทุกขณะ วิธีปฏิบัติเหล่านี้ ได้แก่ การล้างมือบ่อย ๆ (ดูด้านล่าง) การไอหรือจามลงบนข้อพับแขนหรือกระดาษทิชชูแล้วทิ้งกระดาษทิชชูที่ใส่แล้วลงในถังขยะที่มีฝาปิด และไม่สัมผัสผืนผ้า ปาก หรือจมูกหากยังไม่ล้างมือให้สะอาด เป็นต้น

วิธีล้างมือที่ถูกต้อง

ขั้นตอนที่ 1: ล้างมือให้เปียกด้วยน้ำสะอาดที่ไหลจากก๊อก

ขั้นตอนที่ 2: ถูสบู่ให้ทั่วมือที่เปียก



ขั้นตอนที่ 3: ถูมือให้ทั่ว รวมทั้งหลังมือ ระหว่างนิ้วมือ และใต้เล็บ เป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาที

ขั้นตอนที่ 4: ล้างสบู่ออกให้ทั่วมือด้วยน้ำที่ไหลจากก๊อก

ขั้นตอนที่ 5: เช็ดมือให้แห้งด้วยผ้าสะอาดหรือผ้าขนหนูแบบใช้แล้วทิ้ง หรือเครื่องเป่ามือ

ล้างมือบ่อย ๆ โดยเฉพาะก่อนและหลังรับประทานอาหาร หลังส่งนมูก ไอ หรือจามเมื่อใช้ห้องน้ำ/ห้องส้วม และทุกครั้งที่เห็นว่ามือสกปรก หากไม่มีน้ำและสบู่ ให้ใช้เจลล้างมือที่ผสมแอลกอฮอล์อย่างน้อย 70% แต่หากมือเปื้อนสิ่งสกปรกอย่างเห็นได้ชัด ให้ล้างมือด้วยน้ำและสบู่เสมอ

ช่วยให้เด็กคลายความเครียด

เด็กมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดแตกต่างกันไป อาการทั่ว ๆ ไปประกอบด้วย นอนหลับยาก ปัสสาวะรดที่นอน ปวดท้องหรือปวดหัว วิดกกังวล เก็บตัว ฉุนเฉียว ดิตพ่อแม่แฉหรือไม่กล้าอยู่คนเดียว ทั้งนี้ เราจะต้องตอบสนองต่ออาการของเด็กด้วยความเห็นอกเห็นใจพร้อมทั้งอธิบายว่า อาการเหล่านี้เป็นสิ่งปกติที่เกิดขึ้นได้ในสถานการณ์ที่ไม่ปกติเช่นนี้ ตั้งใจรับฟังความวิตกกังวลของเด็ก ใช้เวลาผ่อนคลาย พร้อมทั้งรับรองความปลอดภัย และกล่าวชมพวกเขาบ่อย ๆ

หาโอกาสให้เด็กได้เล่นและผ่อนคลายและทำกิจกรรมประจำวันตามเดิมให้ได้มากที่สุด โดยเฉพาะช่วงเวลาก่อนเข้านอน หรืออาจคิดทำกิจกรรมใหม่ ๆ ในสิ่งแวดล้อมใหม่ นอกจากนี้ยังควรชี้แจงข้อเท็จจริงให้เด็กทราบตามความเหมาะสม โดยอธิบายสถานการณ์พร้อมยกตัวอย่างที่ชัดเจนเกี่ยวกับสิ่งที่เด็กสามารถทำได้เพื่อปกป้องตัวเองและผู้อื่นจากการติดเชื้อ รวมทั้งบอกเล่าสิ่งนี้อาจเกิดขึ้นต่อไปให้เด็กรู้สึกอุ่นใจ

ตัวอย่างเช่น หากลูกรู้สึกไม่สบายและต้องอยู่ที่บ้านหรือโรงพยาบาล คุณอาจบอกว่า “ลูกต้องอยู่ที่บ้าน/โรงพยาบาลนะเพราะจะเป็นการปลอดภัยต่อตัวลูกและเพื่อน ๆ

แม่/พ่อรู้ว่ามันไม่ใช่เรื่องง่าย (อาจฟังดูน่ากลัวหรือน่าเบื่อด้วย) แต่เราต้องทำตามกฎเพื่อที่เราและคนอื่นจะได้ปลอดภัย อีกไม่นาน ทุกสิ่งก็จะกลับสู่สภาวะปกตินะ”

ช่วยป้องกันการตีตราและเลือกปฏิบัติ

เด็ก โดยเฉพาะเด็กเล็ก อาจจะยังไม่มีวิจารณญาณเพียงพอในการคิดวิเคราะห์แยกแยะข้อมูลที่ไม่เป็นความจริง มีเนื้อหารุนแรง มีเจตนาด่าทอ หรือแฝงด้วยอคติ ดังนั้น ผู้ปกครองควรระมัดระวังเมื่อพูดคุยกับเด็กไม่ให้เกิดความเข้าใจผิด และนำไปสู่การเกิดอคติ และเลือกปฏิบัติต่อเพื่อนได้

คุณพ่อคุณแม่ควรหมั่นสอบถามความเข้าใจของลูกเกี่ยวกับโรคโควิด-19 และสังเกตอารมณ์ความรู้สึกและทัศนคติของลูกเกี่ยวกับเรื่องนี้ หากรู้สึกว่าลูกอาจจะมีทัศนคติที่ไม่ถูกต้อง ควรพูดคุยกับลูกอย่างอ่อนโยนและตรงไปตรงมา เพื่อแก้ไขความเข้าใจผิดหรือทัศนคตินั้น หากสงสัยว่าลูกอาจตกเป็นเหยื่อของการรังแกที่มีเหตุผลสืบเนื่องมาจากโควิด ควรสอบถามและปรึกษานักวิชาชีพ

รายการตรวจสอบ สำหรับผู้ปกครอง ผู้ดูแลเด็ก และสมาชิกในชุมชน

1. ตรวจสอบสุขภาพของลูก ให้ลูกหยุดเรียนและพักผ่อนอยู่บ้านหากลูกมีอาการป่วย
2. สอนวิธีปฏิบัติเพื่อสุขอนามัยที่ดีให้กับลูก พร้อมแสดงให้เห็นตัวอย่าง
 - ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำสะอาดและสบู่ หากไม่มีน้ำและสบู่ให้ใช้เจลหรือน้ำยาล้างมือที่ผสมแอลกอฮอล์อย่างน้อย 70% และหากมือเปื้อนสิ่งสกปรกอย่างเห็นได้ชัดให้ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง
 - จัดเตรียมน้ำดื่มสะอาดให้พร้อม และดูแลรักษาความสะอาดของห้องน้ำ/ห้องส้วมที่บ้านอยู่เสมอ
 - จัดเก็บและทิ้งขยะอย่างถูกสุขลักษณะ
 - ไอและจามลงบนกระดาษทิชชูหรือข้อพับแขน หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า ตา ปาก และจมูกของตน
3. กระตุ้นให้ลูกซักถามข้อสงสัยและแสดงความรู้สึกออกมาให้คุณและครูทราบ พึงจำไว้ว่าเด็กอาจมีปฏิกิริยาต่อความเครียดแตกต่างกันไป คุณจึงต้องอดทนและปฏิบัติต่อลูกด้วยความเข้าใจ
4. คอยสังเกตอารมณ์ความรู้สึกและทัศนคติของลูกเกี่ยวกับโควิด-19 เพื่อป้องกันการตีตราและเลือกปฏิบัติ
5. หมั่นติดตามรับฟังข้อมูลข่าวสารจากสถานศึกษา และสอบถามถึงวิธีที่ผู้ปกครองสามารถปฏิบัติเพื่อส่งเสริมความปลอดภัยในโรงเรียน (เช่น ผ่านการประชุมผู้ปกครอง หรือกลุ่ม LINE)

5

สิ่งที่นักเรียน นักศึกษาควรรู้

สถานศึกษาควรส่งเสริมให้นักเรียน นักศึกษามีความเข้าใจ ข้อมูลเบื้องต้นของโรคไวรัสโควิด-19 ตามความเหมาะสม กับวัย รวมถึงอาการ โรคแทรกซ้อน การติดต่อและ วิธีป้องกัน ติดตามข่าวสารเกี่ยวกับโรคโควิด-19 ผ่าน แหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ เช่น องค์กรยูนิเซฟ องค์กรอนามัยโลก (WHO) และคำแนะนำจากกระทรวงสาธารณสุข พึงระวังข่าวปลอม/เรื่องที่ตั้งขึ้นแล้วส่งต่อแบบปากต่อปาก หรือทางออนไลน์

สุขศึกษาสำหรับเด็กวัยต่าง ๆ

คำแนะนำด้านล่างนี้ เป็นหัวข้อที่แนะนำสำหรับนักเรียน ในช่วงวัยต่าง ๆ เพื่อช่วยป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 รวมทั้งเชื้อไวรัสชนิดอื่น ๆ ทั้งนี้ ควรปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับบริบทและความต้องการ เฉพาะของเด็ก (ภาษา ความสามารถ เพศสภาพ เป็นต้น)

ระดับปฐมวัย

- เน้นเรื่องพฤติกรรมเพื่อสุขอนามัยที่ดี เช่น การไอหรือจามลงบนข้อพับแขน และการล้างมือบ่อย ๆ
- ร้องเพลงประกอบการล้างมือ เช่น เพลงแฮปปี้เบิร์ธเดย์ 2 รอบ หรือเพลงช้าง 2 รอบ เพื่อเป็นการฝึกล้างมือตามระยะเวลาที่แนะนำคือ 20 วินาที เด็กอาจ “ฝึก” ล้างมือโดยใช้เจลล้างมือในห้องเรียนได้
- ติดตามและตรวจสอบการล้างมือของเด็ก และให้รางวัลสำหรับการล้างมือบ่อย ๆ ตามระยะเวลาที่แนะนำ
- นำหุ่นมือหรือตุ๊กตามาสาธิตให้เห็นอาการของโรค (จาม ไอ มีไข้) และการปฏิบัติตัวเมื่อรู้สึกป่วย (เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ตัวร้อน หรือรู้สึกเหนื่อยผิดปกติ) รวมทั้งวิธีปลอดภัยที่เจ็บป่วย (ฝึกให้เด็กมีความเห็นอกเห็นใจ และความใส่ใจดูแลผู้อื่นอย่างปลอดภัย)
- จัดให้เด็กนั่งห่างกันโดยให้เด็กกางแขนออกหรือทำท่า ‘กระพือปีก’ ซึ่งจะต้องมีระยะห่างพอที่จะไม่สัมผัสตัวเพื่อน



ระดับประถมศึกษา

- รับฟังความกังวลและตอบคำถามของเด็กด้วยเนื้อหาที่เหมาะสมกับวัย โดยไม่ป้อนข้อมูลให้เด็กมากเกินไป นอกจากนี้ยังควรกระตุ้นให้เด็กแสดงความรู้สึกออกมา พร้อมทั้งพูดคุยเกี่ยวกับปฏิกิริยาที่พวกเขามี และอธิบายว่าเป็นเรื่องปกติที่พวกเขาจะมีปฏิกิริยาดังกล่าวในสถานการณ์ไม่ปกติเช่นนี้
- เน้นย้ำว่ามีหลายสิ่ง que เด็กสามารถปฏิบัติเพื่อดูแลตนเอง และผู้อื่นให้ปลอดภัย
 - แนะนำแนวคิดเรื่องการรักษาระยะห่างทางสังคม (ยืนห่างจากเพื่อน หลีกเลี้ยงฝูงชน)
 - ไม่สัมผัสตัวผู้อื่นถ้าไม่จำเป็น
 - เน้นย้ำเรื่องพฤติกรรมเพื่อสุขอนามัยที่ดี เช่น การไอหรือจามลงบนข้อพับแขน และการล้างมือ
- เสริมความเข้าใจของเด็กเกี่ยวกับแนวคิดพื้นฐานของการป้องกันและการควบคุมโรค โดยอาจใช้อุปกรณ์แสดงให้เห็นการแพร่กระจายของเชื้อโรค เช่น ใส่หน้ากากอนามัยในขวดสเปรย์แล้วฉีดพ่นลงบนกระดาษสีขา จากนั้นให้เด็กสังเกตดูการกระจายตัวของละอองน้ำบนกระดาษ
- สาธิตให้เด็กดูว่า เหตุใดจึงจำเป็นต้องล้างมือด้วยน้ำและสบู่เป็นเวลา 20 วินาที
 - ใส่กากเพชรจำนวนเล็กน้อยลงในมือเด็ก ให้เด็กล้างมือด้วยน้ำเปล่าแล้วสังเกตดูว่ามีกากเพชรตกค้างอยู่ในมือมากน้อยเพียงใด จากนั้นให้เด็กล้างมือด้วยน้ำและสบู่เป็นเวลา 20 วินาที

- ให้นักเรียนวิเคราะห์ข้อความที่บ่งบอกพฤติกรรมที่มีความเสี่ยงสูง พร้อมทั้งเสนอแนะพฤติกรรมที่เหมาะสม
 - ตัวอย่างเช่น เด็กคนหนึ่งเป็นหวัดและไปโรงเรียน แล้วจามโดยใช้มือปิดปากและจุมก จากนั้นก็จับมือทักทายเพื่อน แล้วเช็ดมือด้วยผ้าเช็ดหน้าก่อนจะเข้าห้องเรียน เด็กคนนี้ทำสิ่งใดบ้างที่มีความเสี่ยง? และเด็กควรปฏิบัติตนเช่นไรจึงจะเหมาะสม?

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

- รับฟังความคิดเห็น ข้อวิตกกังวล และตอบคำถามของนักเรียน
- เน้นย้ำว่ามีหลายสิ่งทีนักเรียนสามารถปฏิบัติเพื่อดูแลให้ตนเองและผู้อื่นปลอดภัย
 - แนะนำแนวคิดเรื่องการรักษาระยะห่างทางสังคม
 - เน้นเรื่องพฤติกรรมเพื่อสุขอนามัยที่ดี เช่น การไอหรือจามลงบนข้อพับแขน และการล้างมือ
 - ย้ำเตือนนักเรียนว่า พวกเขาสามารถสร้างพฤติกรรมเพื่อสุขภาพที่ดีเป็นตัวอย่างให้แก่ครอบครัวได้
- สนับสนุนให้นักเรียนป้องกันและจัดการกับปัญหาเรื่องการติตรา
 - พูดคุยเกี่ยวกับปฏิกิริยาต่าง ๆ ทีนักเรียนพบเจอและอธิบายว่าปฏิกิริยาดังกล่าวเป็นสิ่งปกติในสถานการณ์ที่ไม่ปกติเช่นนี้ พร้อมทั้งกระตุ้นให้นักเรียนพูดคุยและแสดงความรู้สึกออกมา
- จัดตั้งชมรมหรือจัดกิจกรรมของนักเรียนเพื่อเผยแพร่ข้อมูลด้านสาธารณสุข
 - ส่งเสริมให้นักเรียนจัดทำประกาศหรือโปสเตอร์เพื่อเป็นบริการสาธารณะและรณรงค์ทางสังคม โดยสามารถแปะไว้ที่บอร์ดของโรงเรียนหรือชุมชน
- บูรณาการเนื้อหาของวิชาสุขศึกษาไว้ในวิชาอื่น
 - วิชาวิทยาศาสตร์ อาจบรรจุเนื้อหาเกี่ยวกับเชื้อไวรัสต่าง ๆ การติดต่อของโรค และความสำคัญของการฉีดวัคซีน
 - วิชาสังคมศึกษา อาจเน้นเรื่องราวของโรคระบาดใหญ่ที่เกิดขึ้นทั่วโลกในประวัติศาสตร์ และวิวัฒนาการของนโยบายด้านสาธารณสุขและความปลอดภัย

- บทเรียนเกี่ยวกับการรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy) ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนเป็นนักคิดและนักปฏิบัติที่มีวิจารณญาณ มีทักษะในการสื่อสาร และเป็นพลเมืองที่มีคุณค่าต่อสังคม

ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

- รับฟังข้อวิตกกังวลและตอบคำถามของนักเรียน
- เน้นย้ำว่ามีหลายสิ่งทีนักเรียนสามารถปฏิบัติเพื่อดูแลให้ตนเองและผู้อื่นปลอดภัย
 - แนะนำแนวคิดเรื่องการรักษาระยะห่างทางสังคม
 - เน้นเรื่องพฤติกรรมเพื่อสุขอนามัยที่ดี เช่น การไอหรือจามลงบนข้อพับแขน และการล้างมือ
- สนับสนุนให้นักเรียนป้องกันและจัดการกับปัญหาเรื่องการติตรา
 - พูดคุยเกี่ยวกับปฏิกิริยาต่าง ๆ ทีนักเรียนพบเจอและอธิบายว่าปฏิกิริยาดังกล่าวเป็นสิ่งปกติในสถานการณ์ที่ไม่ปกติเช่นนี้ พร้อมทั้งกระตุ้นให้พวกเขาพูดคุยและแสดงความรู้สึกออกมา
- บูรณาการเนื้อหาของวิชาสุขศึกษาไว้ในวิชาอื่น
 - วิชาวิทยาศาสตร์ อาจบรรจุเนื้อหาเกี่ยวกับเชื้อไวรัสต่าง ๆ การติดต่อของโรค และความสำคัญของการฉีดวัคซีน
 - วิชาสังคมศึกษา อาจเน้นเรื่องราวของโรคระบาดใหญ่ทั่วโลกในประวัติศาสตร์และผลกระทบต่อตลอดจนศึกษาว่า นโยบายสาธารณะช่วยส่งเสริมเรื่องความอดกลั้นและความสมานฉันท์ของผู้คนในสังคมอย่างไร
 - ส่งเสริมให้นักเรียนจัดกิจกรรมรณรงค์ส่งเสริมสังคมผ่านสื่อสังคมออนไลน์ และการเผยแพร่ทางสื่อวิทยุหรือโทรทัศน์ท้องถิ่น
 - บทเรียนเกี่ยวกับการรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy) ส่งเสริมให้นักเรียนเป็นนักคิดและนักปฏิบัติที่มีวิจารณญาณ มีทักษะในการสื่อสาร และเป็นพลเมืองที่มีคุณค่าต่อสังคม

รายการตรวจสอบ สำหรับนักเรียน และเด็ก

- 1. การที่เรารู้สึกเศร้าใจ กังวล สับสน หวาดกลัว หรือโกรธ เป็นเรื่องปกติในสถานการณ์เช่นนี้ อย่าลืมนึกว่าเราไม่ได้อยู่เพียงลำพัง และควรพูดคุยกับผู้ที่เราไว้วางใจ เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือครูผู้สอน เพื่อดูแลตัวเองและโรงเรียนของเราให้ปลอดภัย
 - ใต้อาสาสมัคร สอน และหาข้อมูลข่าวสารจากแหล่งความรู้ที่น่าเชื่อถือ
- 2. ปกป้องตัวเองและผู้อื่น
 - ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่เสมอเป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาที
 - ไม่สัมผัสใบหน้าของตน
 - ไม่ใช้แก้วน้ำหรือช้อนส้อมร่วมกับผู้อื่น รวมทั้งไม่รับประทานหรือเครื่องดื่มร่วมกัน
- 3. เป็นผู้นำในการดูแลตัวเอง โรงเรียน ครอบครัว และชุมชนให้แข็งแรง
 - แบ่งปันความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคให้สมาชิกในครอบครัวและเพื่อน โดยเฉพาะผู้ที่อ่อนวัยกว่าได้รับรู้
 - แสดงวิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง เช่น การไอหรือจามลงบนข้อพับแขนและการล้างมือให้ผู้อื่นดูเป็นตัวอย่างโดยเฉพาะสมาชิกในครอบครัวที่อ่อนวัยกว่า
- 4. ไม่ตีตราหรือล้อเลียนเพื่อนที่เจ็บป่วย เพื่อนที่มีสมาชิกครอบครัวเจ็บป่วย หรือได้รับผลกระทบจากโรคโควิด-19
- 5. บอกให้ผู้ปกครอง สมาชิกในครอบครัว หรือผู้ให้การดูแลทราบหากรู้สึกไม่สบาย และขอพักผ่อนอยู่บ้าน

ภาคผนวก

ช่องทางการจัดการศึกษาออนไลน์สำหรับนักเรียน นักศึกษา

- มลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม <https://www.dltv.ac.th/channels/schedules/days/1>
- สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน ร่วมมือกับหน่วยงาน สอน Online ฟรี ให้โรงเรียนเอกชนทั่วประเทศ <https://odlc.opec.go.th/online/>
- คลิปสื่อการเรียนการสอนรายวิชาต่าง ๆ <http://203.147.24.83/clip/view1list.php>
- คลังสื่อเนื้อหาอิเล็กทรอนิกส์ ของ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน OBEC Content Center <https://contentcenter.obec.go.th>
- เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการเรียนรู้ทางไกล DLIT ดำเนินการโดย สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน <https://dlit.ac.th>
- รูปแบบการศึกษาแบบโฮมสคูล ซึ่งเป็นหลักสูตรพัฒนาตามศักยภาพผู้เรียนรายบุคคล
- การจัดการเรียนการสอนออนไลน์โดยเพจ inskru.com <http://inskru.com/tag/เทคโนโลยี>

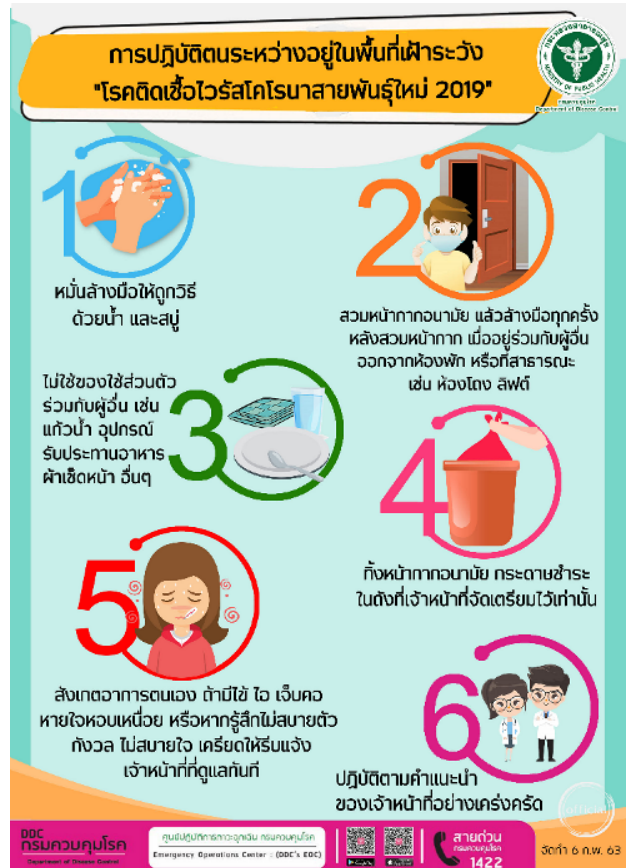
อินโฟกราฟิกเกี่ยวกับการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

สามารถดาวน์โหลดอินโฟกราฟิกเหล่านี้ได้จากเว็บไซต์กรมควบคุมโรค

<https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/info.php>

และกรมสุขภาพจิต <https://www.dmh.go.th/covid19/infographic/>

และ องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย <https://www.unicef.org/thailand/th/coronavirus/covid-19>



3 ไม่ 3 ต้อง

3 ไม่

- ไม่นำเชื้อเข้าตัว**
รักษาสุขอนามัยส่วนตัว
กินของร้อน ช้อนของร้อน
หมั่นล้างมือ ออกกำลังกาย
- ไม่นำเชื้อเข้าบ้าน**
บ้านต้องปลอดเชื้อ
คนในบ้านสำคัญ เมื่อออกจากบ้าน
ควรสวมเสื้อคลุม ใส่หน้ากากอนามัย
เมื่อไปที่แออัด ก่อนเข้าบ้านแขวนเสื้อ
นอกบ้าน ถอดรองเท้า ล้างมือ
ล้างหน้าให้สะอาด แล้วเข้าบ้าน
- ไม่นำเชื้อไปสู่ผู้อื่น**
กรณีมีเชื้อติดตัว ให้กักตัวเอง
แยกตัวเอง ไม่ไปที่สาธารณะ
ใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือให้สะอาดเสมอ
ใช้ของใช้ส่วนตัวไม่ปะปนผู้อื่น
มีลักษณะต่างหาก กินอาหารแยกสำรับ

3 ต้อง

- ต้องปฏิบัติตน** ร่วมมือ
ตามมาตรการของรัฐ และ
การควบคุมโรคอย่างเคร่งครัด
- ต้องติดตามข่าวสาร**
จากแหล่งที่เชื่อถือได้ หรือ
จากรัฐ
- ต้องติดต่อสื่อสาร**
ส่งต่อข่าวดีให้กำลังใจกัน
ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

พวกเราต้องร่วมมือร่วมใจ
อิด อัด อู้
ศึกไวรัสครั้งนี้

1323
กรมสุขภาพจิต

“ตระหนัก ไม่ตระหนก”

วิธีดูแลใจเด็ก ๆ ในช่วงไวรัสโควิด19 ระบาด

- สังเกตและรับฟัง**
สังเกตเด็ก ๆ ว่ามีอาการหวัด
วอม กลัว เศร้าหรือไม่?
เปิดโอกาสให้ระบายความรู้สึกผ่านการเล่น
การวาดภาพ เพื่อช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย
- ดูแลอย่างใกล้ชิด**
พ่อแม่/ผู้ดูแลควรรอใจใกล้ชิดเด็ก ๆ
ถ้าถูกกักตัวควรติดต่อเด็ก ๆ อย่าง
สม่ำเสมอผ่านโทรศัพท์ วิดีโอคอล
หรือโซเชียลมีเดีย
- ทำกิจกรรมร่วมกัน**
ควรให้เด็ก ๆ ได้ทำกิจกรรมประจำวันตามปกติ
เช่น เล่นของเล่น เล่นกีฬา ดูหนัง ร้องเพลง
ทำอาหารทำขนมสะอาดบ้าน
หรือกิจกรรมอื่นร่วมกับพ่อแม่/ผู้ดูแล
- จัดการอารมณ์ตนเอง**
พ่อแม่/ผู้ดูแลต้องมีวิธีการจัดการอารมณ์ตนเอง
ที่เหมาะสม รวมถึงพูดกับเด็ก ๆ อย่างจริงใจ
เหมาะสมกับวัย เพราะเด็กจะเรียนรู้อารมณ์
และพฤติกรรมจากผู้ใหญ่

1323
กรมสุขภาพจิต

“ตระหนัก ไม่ตระหนก”

ป้องกัน ไวรัสโคโรนา 2019 ด้วย...

ล้าง

เลี่ยง

ลด

จัดทำ : 14/03/63

กลุ่มปฏิบัติการ
ภาวะฉุกเฉิน 1422
กรมควบคุมโรค

ล้างมือ

ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร
ล้างมือหลังเข้าห้องน้ำ สัมผัสสิ่งสกปรก ลูกบิดประตู
ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือแอลกอฮอล์เจลล้างมือ

เลี่ยงการติดโรค

เลี่ยงการสัมผัสผู้ปวยที่มีอาการหวัด
เลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่แออัด และพื้นที่ระบาดโดยไม่จำเป็น
(ถ้าเลี่ยงไม่ได้ให้สวมหน้ากากผ้า หรือหน้ากากอนามัย และหมั่นล้างมือ)

ลดการแพร่กระจายเชื้อ

ลดระยะเวลาการอยู่ในที่ชุมชน
ลดกิจกรรมที่ร่วมกันของคนหมู่มาก
ลดการแพร่กระจายเชื้อ เชื้อปวยให้หยุดเรียนหยุดงาน

รู้กัน กันโรค



กระทรวงศึกษาธิการ
Ministry of Education

unicef 
for every child