



## มาตรการเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของโรคโควิด -19

### โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

โรคไวรัสโคโรนา 2019 หรือโควิด-19(COVID-19) เป็นเชื้อไวรัสที่สามารถก่อให้เกิดโรคทางเดินหายใจ หลังติดเชื้ออาจไม่มีอาการ หรืออาจมีอาการตั้งแต่ไม่รุนแรง คือคล้ายกับไข้หวัดธรรมดา หรืออาจก่อให้เกิดอาการรุนแรงเป็นปอดอักเสบและเสียชีวิตได้

โรงเรียนเป็นสถานที่ซึ่งมีนักเรียน อาจารย์หรือผู้ดูแลนักเรียน ผู้ปกครอง เจ้าหน้าที่ แม่ครัว และ ผู้ปฏิบัติงานจำนวนมากอยู่ร่วมกัน จึงมีโอกาสเสี่ยงต่อการแพร่กระจายของเชื้อโรคได้ง่าย

การให้ความร่วมมือปฏิบัติตามหลักการพื้นฐานอย่างเคร่งครัด สามารถช่วยให้นักเรียน อาจารย์ บุคลากรและแม่ครัว หยุดยั้งการแพร่กระจายของโรคโควิด-19 นี้ได้ งานสุขภาพอนามัยจึงได้จัดทำมาตรการ แนะนำเพื่อป้องกันโรคโควิด-19 สำหรับโรงเรียน ดังนี้

### วันเปิดภาคเรียน

1. คัดกรองเด็กนักเรียนบริเวณทางเข้าโรงเรียน ด้วยการดูจากอาการเบื้องต้นและสแกนเครื่องวัดอุณหภูมิร่างกายอัตโนมัติ
2. หากพบว่ามิได้ป่วย หรือมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ ให้ผู้ปกครองพาไปพบแพทย์ทันที
3. จัดเตรียมอุปกรณ์ล้างมือ ได้แก่ เจลแอลกอฮอล์ไว้บริเวณทางเข้ามีสถานที่ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ อยู่ในสภาพใช้งานได้ดี
4. ส่งเสริมให้ล้างมือเป็นประจำด้วยน้ำและสบู่
5. ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อพื้นผิวของสถานที่ต่างๆ ในโรงเรียนทุกวัน อย่างน้อยวันละครั้ง โดยเฉพาะพื้นผิวที่หลายคนสัมผัส เช่น ราวบันได โต๊ะอาหาร อุปกรณ์กีฬา ที่จับประตู หน้าต่าง ของเล่น เครื่องช่วยสอน อุปกรณ์การเรียน เป็นต้น ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ หรือน้ำยาซักผ้าขาว 2 ฝา ต่อน้ำ 1 ลิตร (โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 20 มิลลิลิตร ต่อน้ำ 1 ลิตร) สำหรับการฆ่าเชื้อพื้นผิว ใช้อีทิลแอลกอฮอล์ (Ethyl Alcohol) 70% สำหรับเช็ดฆ่าเชื้อโรคของชิ้นเล็กๆ
6. กำจัดขยะอย่างถูกวิธีทุกวัน
7. จัดพื้นที่ เว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 เมตร ได้แก่ การนั่งเรียนในห้องเรียน ห้องประชุม โรงอาหาร เป็นต้น



8. ลดความแออัดของเด็กนักเรียน ได้แก่ แยกนักเรียนมาเรียนที่โรงเรียนเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มมัธยมต้นและกลุ่มมัธยมปลาย เหลื่อมเวลาช่วงรับประทานอาหาร พร้อมทั้งยกเลิกกิจกรรมที่มีการสัมผัสและใกล้ชิดกัน

## คำแนะนำสำหรับผู้บริหาร

1. แจ้งผู้ปกครองที่บุตรหลานมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้หยุดเรียน\*\*\*ขอความร่วมมือกรณีที่มีคนในครอบครัวป่วยโรคโควิด-19 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด

2. จัดให้มีการคัดกรองนักเรียนบริเวณทางเข้าโรงเรียน ด้วยการดูจากอาการในเบื้องต้นหรือใช้เครื่องตรวจวัดอุณหภูมิร่างกาย \*\*\*หากพบว่ามึนนักเรียนป่วย (มีไข้ ไอ จาม หายใจเหนื่อยหอบ) ให้อาจารย์แยกนักเรียนออกมา โดยอยู่ในห้องที่มีอากาศถ่ายเทสะดวกระหว่างรอผู้ปกครองมารับกลับหรือส่งต่อเพื่อเข้ารับการตรวจรักษาและแจ้งผู้ปกครองเพื่อพาไปพบแพทย์ทันที

3. จัดเตรียมอุปกรณ์ล้างมือ เช่น เจลแอลกอฮอล์บริเวณทางเข้าประตูโรงเรียน และสบู่เหลวที่อ่างล้างมือ

4. ทำความสะอาดสิ่งของ เครื่องใช้ อาคารสถานที่ทั้งภายในและภายนอกอาคารทันทีกรณีที่มีนักเรียน อาจารย์ ผู้ดูแลนักเรียน ผู้ปกครอง เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานกลับมาจากพื้นที่เสี่ยง ในระยะเวลาไม่เกิน 14 วัน และเข้ามาในโรงเรียน อาจพิจารณาปิดโรงเรียนตามความเหมาะสม

5. จัดกิจกรรมในโรงเรียนตามความเหมาะสม เช่น ปฐมนิเทศ กีฬาสี ปัจฉินิเทศ กิจกรรมเข้าค่าย การทัศนศึกษา เป็นต้น โดยให้มีการรวมตัวกันของคนไม่เกินกว่า 300 คน การจัดที่นั่งในชั้นเรียนและที่นั่งในโรงอาหารให้มีระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 เมตร และเหลื่อมเวลาในการพักรับประทานอาหารกลางวัน

6. จัดให้มีการดูแลอาคารสถานที่และยานพาหนะ ดังนี้

6.1 ทำความสะอาดห้องและบริเวณที่มีการใช้บริการร่วมกันทุกวัน ด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป ได้แก่ ห้องเรียน โรงอาหาร ห้องประชุม โรงยิม สนามเด็กเล่น ห้องสมุด ห้องคอมพิวเตอร์ห้องดนตรีห้องเก็บอุปกรณ์กีฬา สระว่ายน้ำ ลิฟต์ ราวบันได ลูกบิดประตู โต๊ะ เก้าอี้ พนักพิง อุปกรณ์ดนตรีกีฬา คอมพิวเตอร์



6.2 กรณีที่มีรถรับ-ส่งนักเรียน ก่อนและหลังให้บริการแต่ละรอบ ให้เปิดหน้าต่างและประตู เพื่อถ่ายเทระบายอากาศภายในรถ และทำความสะอาดในจุดที่มีการสัมผัสบ่อย ได้แก่ ราวจับ ที่เปิดประตู เบาะนั่ง ที่วางแขนด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาดที่มีส่วนผสมของโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว) และปฏิบัติตามคำแนะนำบนฉลาก (เช่น ผสมโซเดียมไฮโปคลอไรท์ ความเข้มข้น 6% ในปริมาณ 20 มิลลิลิตร ต่อน้ำ 1 ลิตร)

6.3 เปิดประตู หน้าต่าง เพื่อระบายอากาศห้องที่มีการใช้งานร่วมกัน เช่น ห้องเรียน โรงอาหาร ห้องประชุม โรงยิม ห้องสมุด ห้องคอมพิวเตอร์ ห้องดนตรี ห้องเก็บอุปกรณ์กีฬา หากมีเครื่องปรับอากาศให้ทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ

#### 7. จัดให้มีการดูแลร้านค้า การจำหน่ายอาหารและโรงอาหาร ดังนี้

7.1 หากผู้สัมผัสอาหารมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ ให้หยุดงานและพบแพทย์ทันที

7.2 ผู้สัมผัสอาหารต้องสวมหมวกคลุมผม ผ้ากันเปื้อน หน้ากากผ้า ถุงมือ และมีการปฏิบัติตามสุขลักษณะส่วนบุคคลที่ถูกต้องขณะปฏิบัติงาน

7.3 ล้างมืออย่างสม่ำเสมอด้วยสบู่และน้ำ ทั้งก่อน-หลังการประกอบอาหาร หยิบหรือจับสิ่งสกปรก หลังการใช้ส้อมและไม้ไอ จามใส่อาหาร

7.4 ปกปิดอาหาร ใช้ถุงมือและที่คีบหยิบจับอาหาร ห้ามใช้มือหยิบจับอาหารที่พร้อมรับประทานโดยตรง

7.5 ทำความสะอาดโรงอาหาร ร้านจำหน่ายอาหาร และจุดเสี่ยงต่างๆ เช่น ห้องครัว อุปกรณ์ปรุงประกอบอาหาร โต๊ะเก้าอี้ ด้วยน้ำยาทำความสะอาด รวมถึงล้างภาชนะอุปกรณ์หรือสิ่งของเครื่องใช้ให้สะอาดเป็นประจำทุกวัน

7.6 เตรียมอาหารที่ปรุงสุกใหม่ให้นักเรียนรับประทานภายในเวลา 2 ชั่วโมง หากเกินเวลาดังกล่าวให้นำอาหารไปอุ่นจนเดือดก่อนนำมาให้บริการ

7.7 สนับสนุนให้นักเรียนได้รับโภชนาการที่ดีและเหมาะสมในแต่ละช่วงวัยเพื่อสร้างภูมิคุ้มกัน ดูแลบริหารจัดการให้นักเรียนรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ สะอาด ปลอดภัย ถูกหลักโภชนาการ โดยได้รับประทานผักผลไม้ปลอดสารพิษตามฤดูกาล ตามมาตรฐานอาหารกลางวันโรงเรียนไทย (Thai School Lunch)



## 8. จัดให้มีการดูแลห้องสุขา

8.1 ทำความสะอาดบริเวณที่มีการสัมผัสบ่อยๆ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ด้วยน้ำยาทำความสะอาดหรือน้ำยาที่มีส่วนผสมของโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว) ได้แก่ พื้นห้องสุขา โถส้วม ที่กดชักโครกหรือโถปัสสาวะ สายฉีดชำระ กลอนหรือลูกบิดประตู ฝารองนั่ง ฝาปิดชักโครก ก๊อกน้ำ อ่างล้างมือ โดยปฏิบัติตามคำแนะนำบนฉลากของน้ำยาทำความสะอาด

8.2 ชักผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาด และไม้ถูพื้นด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาฆ่าเชื้อชักด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง และนำไปผึ่งตากแดดให้แห้ง

## 9. ควบคุมดูแลอาจารย์ เจ้าหน้าที่และผู้ปฏิบัติงานในโรงเรียน ดังนี้

9.1 กรณีผู้ปฏิบัติงานมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ ให้หยุดปฏิบัติงานแจ้งหัวหน้างาน และพบแพทย์ทันทีหรือหากเคยไปในประเทศเสี่ยงตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข หรืออยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด

9.2 ผู้ปฏิบัติงานที่มีความเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อโรค ต้องป้องกันตนเอง ทำความสะอาดมือบ่อยๆ ด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น

9.3 ผู้ปฏิบัติงานที่ดูแลความสะอาดและผู้ปฏิบัติงานเก็บขยะ ให้สวมถุงมือยาง หน้ากากผ้า ผ้ายางกันเปื้อน รองเท้าพื้นยางหุ้มแข้ง ใช้ปากคีบด้ามยาวเก็บขยะ และใส่ถุงขยะปิดปากถุงให้มิดชิด นำไปรวบรวมไว้ที่พักขยะ แล้วล้างมือให้สะอาดทุกครั้งภายหลังปฏิบัติงาน เมื่อปฏิบัติงานเสร็จในแต่ละวัน หากเป็นไปได้ควรอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที

## คำแนะนำสำหรับบุคลากรในโรงเรียน

1. สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา
2. หากอาจารย์ , ผู้ดูแลนักเรียนมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหายใจเหนื่อยหอบ ให้พบแพทย์และหยุดปฏิบัติงานจนกว่าอาการจะหายดีหากกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกันให้หยุดปฏิบัติงานจนกว่าอาการจะครบ 14 วัน กรณีมีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคติดเชื้อโควิด-19 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด
3. ส่งเสริมให้บุคลากรทุกคนล้างมืออย่างถูกวิธีด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร
4. หลังใช้ห้องสุขา หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูกโดยไม่จำเป็น
5. ส่งเสริมให้นักเรียนมิของใช้ส่วนตัว เช่น แก้วน้ำ แปรงสีฟัน อุปกรณ์รับประทานอาหาร เป็นต้น



6. ให้ความรู้ คำแนะนำ หรือจัดหาสื่อประชาสัมพันธ์การป้องกันและลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ให้แก่นักเรียน เช่น สอนวิธีการล้างมือที่ถูกต้อง การสวมหน้ากากอนามัย คำแนะนำในการปฏิบัติตัว เป็นต้น
7. ควบคุมดูแล การจัดชั้นเรียน ที่นั่งในโรงอาหารถ้าเป็นไปได้ให้มีระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 เมตร หรือเลื่อนเวลาในการพักรับประทานอาหารกลางวัน

## คำแนะนำสำหรับนักเรียน

1. สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา
2. ถ้ามีไข้ ไอ จาม เป็นหวัด หายใจเหนื่อยหอบแจ้งผู้ปกครองให้พาไปพบแพทย์และหยุดเรียนจนกว่าอาการจะดีขึ้น
2. ไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีอาการหวัด มีไข้ ไอ จามมีน้ำมูก
3. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำบ่อยๆ ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ห้องสุขา และหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตาปาก จมูก โดยไม่จำเป็น อาบน้ำพันที่หลังกลับจากโรงเรียน หลังเล่นกับเพื่อน และหลังกลับจากนอกบ้าน
4. ให้นักเรียนรับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ และส่งเสริมให้ใช้อุปกรณ์ส่วนตัว เช่น แก้วน้ำ เป็นต้น
5. มีอุปกรณ์เครื่องใช้ส่วนตัวเฉพาะบุคคล เช่น อุปกรณ์การเรียน ผ้าเช็ดหน้า ฯลฯ
6. หลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่แออัดหรือสถานที่ที่มีการรวมกันของคนจำนวนมาก หากจำเป็นควรสวมหน้ากากอนามัย
7. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ด้วยการกินอาหารครบ 5 หมู่ และผัก ผลไม้ 5 สีเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ออกกำลังกายอย่างน้อย 60 นาทีทุกวัน และนอนหลับให้เพียงพอ 9-11 ชั่วโมง/วัน
8. ใหัรักษาระยะห่าง การนั่งเรียน นั่งรับประทานอาหาร หรือพูดคุยกับผู้อื่น อย่างน้อย 1 เมตร



## แนวทางให้สุขศึกษาสำหรับแม่ครัว และผู้สัมผัสอาหาร

จัดให้มีการดูแลผู้สัมผัสอาหาร สถานที่ปรุงประกอบอาหาร สถานที่รับประทานอาหาร ดังนี้

1. หากแม่ครัวผู้สัมผัสอาหารมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้หยุดงานและพบแพทย์ทันที
2. ในขณะที่ปฏิบัติงานผู้สัมผัสอาหารต้องสวมหมวกคลุมผม ผ้ากันเปื้อน หน้ากากผ้า และถุงมือ และมีการปฏิบัติตามหลักสุขาภิบาลอาหาร ตามกฎหมายสาธารณสุข
3. ล้างมืออย่างสม่ำเสมอด้วยสบู่และน้ำก่อนหยิบหรือจับอาหาร และหลังการใช้ห้องสุขา ไม้ไอหรือจามรดอาหาร
4. ปกปิดอาหาร ใช้ถุงมือและที่คีบอาหารในการหยิบจับอาหาร ห้ามใช้มือหยิบจับอาหารที่พร้อมรับประทานโดยตรง และจัดให้มีช้อนกลางส่วนบุคคลครบทุกคนแยกเป็นสัดส่วน เมื่อเสิร์ฟอาหารที่ต้องรับประทานร่วมกันโดยผู้รับประทานต้องไม่นำช้อนกลางส่วนบุคคลสัมผัสกับปาก
5. ทำความสะอาดจุดเสี่ยง เช่น ห้องครัว อุปกรณ์ปรุงประกอบอาหาร โต๊ะ เก้าอี้ ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป รวมถึงล้างภาชนะอุปกรณ์หรือสิ่งของเครื่องใช้ให้สะอาดเป็นประจำทุกวัน
6. จัดเตรียมอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ให้ได้แก่รับประทาน ภายในเวลา 2 ชั่วโมง หากเกินเวลาดังกล่าวให้นำอาหารไปอุ่นจนเดือดและนำมาเสิร์ฟใหม่
7. ยึดถือปฏิบัติโดยเคร่งครัดตามข้อแนะนำองค์การอนามัยโลก ตามหลัก 5 ประการสู่อาหารปลอดภัย (Five Keys to Safer Food)



## มาตรการเพื่อป้องกันโรคติดเชื้อโรคโควิด-19 ของ งานสุขภาพอนามัย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

งานสุขภาพอนามัย ได้ดำเนินการและมีแนวปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคโควิด-19 ดังนี้

1. จัดทำประวัตินักเรียนเกี่ยวกับสุขภาพ ความเป็นอยู่ในครอบครัว ความเจ็บป่วย โรคประจำตัว และการมีโอกาสสัมผัสผู้ติดเชื้อโควิด-19 หรือโรคติดต่ออื่นๆหรือไปอยู่ในพื้นที่เสี่ยงมาก่อนในวันเปิดเรียนโดยการสอบถามบริเวณประตูทางเข้า
2. จัดเตรียมเจลแอลกอฮอล์สำหรับทำความสะอาดมือ ไว้ตามห้องเรียน ห้องสอบ และหน่วยงานต่างๆ ของโรงเรียน
3. จัดระบบสแกนวัดไข้บริเวณหน้าโรงเรียนทุกวันและจัดเตรียมเจลแอลกอฮอล์สำหรับทำความสะอาดมือ
4. จัดระบบคัดกรองผู้มีอาการระบบทางเดินหายใจทุกคน เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ จาม มีน้ำมูก ก่อนเข้าโรงเรียน โดยให้สวมหน้ากากอนามัยทุกคน กรณีมีความเสี่ยงติดเชื้อจะแยกอยู่ห้องที่มีอากาศถ่ายเทสะดวกและแจ้งผู้ปกครองมารับไปพบแพทย์ทันที ส่วนบุคลากรของโรงเรียนหากมีอาการจะชกประวัติ และแนะนำให้ไปพบแพทย์ทันที
5. ให้ความรู้เกี่ยวกับโรคโควิด-19 ทางช่องทางต่างๆ ได้แก่ บอร์ดประชาสัมพันธ์หน้าห้องพยาบาล แจ้งผ่านไลน์กลุ่มบุคลากร เว็บไซต์และสื่อออนไลน์ต่างๆ ของโรงเรียนให้ความรู้โดยตรงกับนักเรียนบุคลากรของโรงเรียนที่เป็นกลุ่มเสี่ยง และผู้มาใช้บริการที่ห้องพยาบาล
6. ประสานงานและให้ความรู้กับแม่บ้านเกี่ยวกับการทำความสะอาดและการฆ่าเชื้อโรคพื้นที่ต่างๆ ของโรงเรียน โดยเฉพาะพื้นที่ที่มีการสัมผัส ได้แก่ ใช้น้ำยาทำความสะอาดและน้ำยาฆ่าเชื้อโรค ผู้ทำความสะอาดสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันที่เหมาะสม เปิดประตูหน้าต่างเพื่อระบายอากาศ และกำจัดขยะติดเชื้ออย่างถูกวิธี
7. ประสานงานและให้ความรู้แก่ผู้บริการอาหารกลางวันของโรงเรียน ให้สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา รักษาความสะอาดของภาชนะ สิ่งของที่มีการสัมผัส และร่างกายตามวิธีการป้องกันการติดเชื้อโรคโควิด-19

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชวลิต สูงใหญ่)

ผู้อำนวยการโรงเรียน

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)