



ประกาศโรงเรียนตากพิทยาคม

ที่ ๑๐๗ /๒๕๖๔

เรื่อง มาตรการป้องกัน ควบคุมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (Covid-19) โรงเรียนตากพิทยาคม

### ๑.การเตรียมความพร้อมก่อนเปิดภาคเรียน (Reopening)

๑.๑ ประเมินตนเองเตรียมความพร้อมก่อนเปิดภาคเรียนตามแบบประเมินการติดตามประเมินผลฯ ในรูปแบบของ Digital Platform ผ่านระบบ Thai Stop Covid Plus (TSC) กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ที่ <https://stopcovid.anamai.moph.go.th/th/school/> หรือตามระบบของกระทรวงศึกษาธิการ

๑.๒ ประเมินสถานการณ์และความพร้อม ตามที่ศบค. และ สสจ. กำหนด โดยมีการตรวจรับรองการประเมินจากหน่วยงานหรือผู้ที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ เช่น คณะกรรมการสถานศึกษาหรือหน่วยงานสาธารณสุขในระดับพื้นที่ เป็นต้น

๑.๓ จัดสภาพแวดล้อม อาคารสถานที่ ห้องเรียน ห้องเรียนรวม และพื้นที่ใช้สอยร่วมกัน ให้มีการเว้นระยะห่าง ๑.๕ เมตร ตามแนวปฏิบัติด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม ในคู่มือการปฏิบัติสำหรับสถานศึกษา ในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด ๑๙

๑.๔ ปฏิบัติตามกรอบแนวทาง ๖ มิติได้แก่ การดำเนินงานเพื่อความปลอดภัย การเรียนรู้ การครอบคลุมถึงเด็กด้อยโอกาส สวัสดิภาพและการคุ้มครอง นโยบาย และการบริหารการเงิน ที่มีความเชื่อมโยงกับมาตรการป้องกันโรคเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด ๑๙ ของศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (โควิด ๑๙) (ศบค.) อันจะเป็นการวางแผนที่จะช่วยสร้างเสริมความเข้มแข็งด้านการคุ้มครองสุขภาพและความปลอดภัยของนักเรียน โดยมีมาตรการควบคุมหลักในมิติการดำเนินงานเพื่อความปลอดภัยจากการลดการแพร่เชื้อโรค ๖ ข้อปฏิบัติในสถานศึกษา ได้แก่ ๑.คัดกรองวัดไข้ ๒.สวมหน้ากาก ๓.ล้างมือ ๔.เว้นระยะห่าง ๕.ทำความสะอาด ๖.ลดความแออัด

### ๒.แนวปฏิบัติสำหรับสถานศึกษา ระหว่างเปิดภาคเรียน

คัดกรองผู้ที่มีประวัติมีไข้หรือวัดอุณหภูมิร่างกายได้ตั้งแต่ ๓๗.๕ องศาเซลเซียส ขึ้นไป ร่วมกับอาการทางเดินหายใจ อย่างใดอย่างหนึ่ง (มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส) และมีประวัติสัมผัสใกล้ชิด กับผู้ป่วยยืนยัน ในช่วง ๑๔ วันก่อนมีอาการ ถือว่าเป็นผู้สัมผัสความเสี่ยง (กลุ่มเสี่ยง) ต้องรีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขดำเนินการต่อไป

หลักปฏิบัติในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด ๑๙ ในสถานศึกษา

๑) คัดกรอง (Screening) : ผู้ที่เข้ามาในสถานศึกษาทุกคน ต้องได้รับการคัดกรองวัดอุณหภูมิร่างกาย

๒) สวมหน้ากาก (Mask) : ทุกคนต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ตลอดเวลาที่อยู่ในสถานศึกษา

๓) ล้างมือ (Hand Washing) : ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำ นานอย่างน้อย ๒๐ วินาทีหรือใช้เจลแอลกอฮอล์หลีกเลี่ยงการสัมผัสบริเวณจุดเสี่ยง เช่น ราวบันได ลูกบิดประตู เป็นต้น รวมทั้ง

ไม่ใช้มือสัมผัส ใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น

๔) เว้นระยะห่าง (Social Distancing) : เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย ๑ - ๒ เมตร รวมถึงการจัดเว้นระยะห่างของสถานที่

๕) ทำความสะอาด (Cleaning) : เปิดประตูหน้าต่าง ให้อากาศถ่ายเท ทำความสะอาดห้องเรียน และบริเวณต่าง ๆ โดยเช็ดทำความสะอาดพื้นผิวสัมผัสของโต๊ะ เก้าอี้และวัสดุอุปกรณ์ก่อนเข้าเรียนช่วงพักเที่ยง และหลังเลิกเรียนทุกวัน รวมถึงจัดให้มีถังขยะมูลฝอยแบบมีฝาปิด และรวบรวมขยะออกจากห้องเรียน เพื่อนำไปกำจัดทุกวัน

๖) ลดความแออัด (Reducing) : ลดระยะเวลาการทำกิจกรรมให้สั้นลงเท่าที่จำเป็นหรือเหลือเวลาทำกิจกรรมและหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมรวมตัวกันเป็นกลุ่มลดแออัด

เพื่อให้แนวปฏิบัติสำหรับสถานศึกษาในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด ๑๙ เกิดประโยชน์ และมีผลกระทบในทางที่ต่อบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ผู้บริหาร ครูผู้ดูแลนักเรียน ผู้ปกครอง นักเรียน และแม่ครัว ผู้จำหน่ายอาหาร ผู้ปฏิบัติงานทำความสะอาด ดังนั้น จึงกำหนดให้มีแนวปฏิบัติสำหรับ บุคลากรของสถานศึกษาสำหรับใช้เป็นแนวทางการปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัด มีดังนี้

#### แนวปฏิบัติสำหรับผู้บริหาร

๑. ประกาศนโยบายและแนวปฏิบัติการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด ๑๙ ในสถานศึกษา
๒. จัดตั้งคณะทำงานดำเนินการควบคุมดูแลและป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด ๑๙ ประกอบด้วยครู นักเรียน ผู้ปกครอง เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ห้องถิ่น ชุมชน และผู้เกี่ยวข้อง พร้อมบทบาทหน้าที่
๓. ทบทวน ปรับปรุง ซ่อมปฏิบัติตามแผนฉุกเฉินของสถานศึกษาในภาวะที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อ

(Emergency operation for infectious disease outbreaks)

๔. สื่อสารประชาสัมพันธ์การป้องกันโรคโควิด ๑๙ เกี่ยวกับนโยบาย มาตรการ แนวปฏิบัติและการจัดการเรียนการสอนให้แก่ครู นักเรียน ผู้ปกครอง และคณะกรรมการสถานศึกษา ผ่านช่องทางสื่อที่เหมาะสม และติดตามข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับโรคโควิด ๑๙ จากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้

๕. สื่อสารทำความเข้าใจเพื่อลดการรังเกียจและลดการตีตราทางสังคม (Social stigma) กรณีอาจพบบุคลากรในสถานศึกษา นักเรียน หรือผู้ปกครองติดเชื้อโรคโควิด ๑๙

๖. มีมาตรการคัดกรองสุขภาพทุกคน บริเวณจุดแรกเข้าไปในสถานศึกษา (Point of entry) ให้แก่นักเรียนครูบุคลากร และผู้มาติดต่อ และจัดให้มีพื้นที่แยกโรค อุปกรณ์ป้องกัน เช่น หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย เจลแอลกอฮอล์อย่างเพียงพอ รวมถึงเพิ่มช่องทางการสื่อสารระหว่างครูนักเรียน ผู้ปกครอง และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ในกรณีที่พบนักเรียนกลุ่มเสี่ยงหรือสงสัย

๗. ควรพิจารณาการจัดให้นักเรียนสามารถเข้าถึงการเรียนการสอนที่มีคุณภาพเหมาะสมตามบริบทได้อย่างต่อเนื่อง ตรวจสอบติดตาม กรณีนักเรียนขาดเรียน ลาป่วย การปิดสถานศึกษา การจัดทำมีการเรียนทางไกล สื่อออนไลน์ การติดต่อทางโทรศัพท์ Social media โดยติดตามเป็นรายวัน หรือสัปดาห์

๘. กรณีพบนักเรียน ครูบุคลากร หรือผู้ปกครองอยู่ในกลุ่มเสี่ยงหรือผู้ป่วยยืนยันเข้ามาในสถานศึกษา ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อดำเนินการสอบสวนโรคและพิจารณาปิดสถานศึกษา ตามแนวทาง



ของกระทรวงสาธารณสุข

๙. มีมาตรการให้นักเรียนได้รับอาหารกลางวันและอาหารเสริมตามสิทธิที่ควรได้รับ กรณีพบอยู่ในกลุ่มเสี่ยงหรือกักตัว

๑๐. ควบคุม กำกับ ติดตาม และตรวจสอบการดำเนินงานตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด ๑๙ ในสถานศึกษาอย่างเคร่งครัดและต่อเนื่อง

#### แนวปฏิบัติสำหรับครูผู้ดูแลนักเรียน

๑. ติดตามข้อมูลข่าวสารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค พื้นที่เสี่ยง คำแนะนำการป้องกันตนเอง และลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายของเชื้อโรคโควิด ๑๙ จากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้

๒. สังเกตอาการป่วยของตนเอง หากมีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่นไม่รู้สึก ให้หยุดปฏิบัติงาน และรีบไปพบแพทย์ทันที กรณีมีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคโควิด ๑๙ หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักตัว ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด

๓. แจ้งผู้ปกครองและนักเรียน ให้นำของใช้ส่วนตัวและอุปกรณ์ป้องกันพร้อมใช้งานมาใช้เป็นของตนเอง เช่น ช้อน ส้อม แก้วน้ำ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน ผ้าเช็ดหน้า หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย เป็นต้น

๔. สื่อสารความรู้คำแนะนำหรือจัดหาสื่อประชาสัมพันธ์ในการป้องกันและลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายโรคโควิด ๑๙ ให้แก่นักเรียน เช่น สอนวิธีการล้างมือที่ถูกต้อง การสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย คำแนะนำการปฏิบัติตัว การเว้นระยะห่างทางสังคม การทำความสะอาด หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมร่วมกันจำนวนมากเพื่อลดความแออัด

๕. ทำความสะอาดสื่อการเรียนการสอนหรืออุปกรณ์ของใช้ร่วมที่เป็นจุดสัมผัสเสี่ยง ทุกครั้งหลังใช้งาน

๖. ควบคุมดูแลการจัดที่นั่งในห้องเรียน ระหว่างโต๊ะเรียน ที่นั่งในโรงอาหาร การจัดเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑ - ๒ เมตร หรือเหลื่อมเวลาพักกินอาหารกลางวัน และกำกับให้นักเรียน สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา และล้างมือบ่อย ๆ

๗. ตรวจสอบ กำกับ ติดตามการมาเรียนของนักเรียนที่ขาดเรียน ถูกกักตัว หรืออยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อการติดโรคโควิด ๑๙ และรายงานต่อผู้บริหาร

๘. ทำการตรวจคัดกรองสุขภาพทุกคนที่เข้ามาในสถานศึกษาในตอนเช้า ทั้งนักเรียน ครูบุคลากร และผู้มาติดต่อโดยใช้เครื่องวัดอุณหภูมิร่างกาย พร้อมสังเกตอาการและสอบถามอาการของระบบทางเดินหายใจ เช่น ไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้สึก โดยติดสัญลักษณ์สติ๊กเกอร์หรือตราบีมแสดงให้เห็นชัดเจนว่า ผ่านการคัดกรองแล้ว

- กรณีพบนักเรียนหรือผู้มีอาการมีไข้ อุณหภูมิร่างกายตั้งแต่ ๓๗.๕ องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับอาการระบบทางเดินหายใจอย่างใดอย่างหนึ่ง จัดให้อยู่ในพื้นที่แยกส่วน ให้รับแจ้งผู้ปกครองมารับและพาไปพบแพทย์ให้หยุดพักที่บ้านจนกว่าจะหายเป็นปกติพร้อมแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อประเมินสถานการณ์และดำเนินการสอบสวนโรค และแจ้งผู้บริหารเพื่อพิจารณาการปิดสถานศึกษาตามมาตรการแนวทางของกระทรวงสาธารณสุข

- บันทึกผลการคัดกรองและส่งต่อประวัติการป่วย ตามแบบบันทึกการตรวจสุขภาพ

- จัดอุปกรณ์การล้างมือพร้อมใช้งานอย่างเพียงพอ เช่น เจลแอลกอฮอล์วางไว้บริเวณทางเข้า สบู่ล้างมือบริเวณอ่างล้างมือ



๙. กรณีครูสังเกตพบนักเรียนที่มีปัญหาพฤติกรรม เช่น เด็กสมาธิสั้น เด็กที่มีความวิตกกังวลสูง อาจมีพฤติกรรมตุนิวหรือกัดเล็บ ครูสามารถติดตามอาการและนำเข้าข้อมูลที่สังเกตพบในฐานข้อมูล ด้านพฤติกรรมอารมณ์สังคมของนักเรียน (หรือฐานข้อมูล HERO) เพื่อให้เกิดการดูแลช่วยเหลือร่วมกับผู้เชี่ยวชาญ ด้านสุขภาพจิตต่อไป

๑๐. วิธีการปรับพฤติกรรมสำหรับนักเรียนที่ไม่ร่วมมือปฏิบัติตามมาตรการที่ครูกำหนด ด้วยการแก้ปัญหาการเรียนรู้ใหม่ให้ถูกต้อง นั่นคือ "สร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์" หรือ "ลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์"

๑๑. ครูสื่อสารความรู้เกี่ยวกับความเครียด ว่าเป็นปฏิกิริยาปกติที่เกิดขึ้นได้ในภาวะวิกฤติที่มีการแพร่ระบาดของโรคโควิด ๑๙ และนำกระบวนการจัดการความเครียด การฝึกสติให้กลมกลืนและเหมาะสมกับนักเรียนแต่ละวัย ร่วมกับการฝึกทักษะชีวิตที่เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) ให้กับนักเรียน ได้แก่ ทักษะชีวิตด้านอารมณ์สังคม และความคิด เป็นต้น

๑๒. ครูสังเกตอารมณ์ความเครียดของตัวเอง เนื่องจากภาระหน้าที่การดูแลนักเรียนจำนวนมาก และกำกับให้ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการติดโรคโควิด ๑๙ เป็นบทบาทสำคัญ อาจจะสร้างความเครียดวิตกกังวล ทั้งจากการเฝ้าระวังนักเรียน และการป้องกันตัวเองจากการสัมผัสกับเชื้อโรค ดังนั้น เมื่อครูมีความเครียด จากสาเหตุต่าง ๆ มีข้อเสนอแนะ ดังนี้

๑) ความสับสนมาตรการของสถานศึกษาที่ไม่กระจ่างชัดเจน แนะนำให้สอบถามกับผู้บริหาร หรือเพื่อนร่วมงาน เพื่อให้เข้าใจบทบาทหน้าที่และข้อปฏิบัติที่ตรงกัน

๒) ความวิตกกังวล กลัวการติดเชื้อในสถานศึกษา พุดคุยสื่อสารถึงความไม่สบายใจ ร้องขอสิ่งจำเป็นสำหรับการเรียนการสอนที่เพียงพอต่อการป้องกันการติดโรคโควิด ๑๙ เช่น สถานที่สื่อสารสอนกระบวนการเรียนรู้ การส่งงานหรือตรวจการบ้าน เป็นต้น หากท่านเป็นกลุ่มเสี่ยง มีโรคประจำตัว สามารถเข้าสู่แนวทางดูแลบุคลากรของสถานศึกษา

๓) จัดให้มีการจัดการความเครียด การฝึกสติเป็นกิจวัตรก่อนเริ่มการเรียนการสอนเพื่อลดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ที่ตั้งเครียดนี้

#### แนวปฏิบัติสำหรับนักเรียน

๑. ติดตามข้อมูลข่าวสารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด ๑๙ พื้นที่เสี่ยง คำแนะนำการป้องกันตนเองและลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายของโรคโควิด ๑๙ จากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้

๒. สังเกตอาการป่วยของตนเอง หากมีอาการไข้ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่นไม่รู้สึก รส รับแจ้งครูหรือผู้ปกครองให้พาไปพบแพทย์กรณีมีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคโควิด ๑๙ หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักตัว ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด

๓. มีและใช้ของใช้ส่วนตัว ไม่ใช้ร่วมกับผู้อื่น เช่น ช้อน ส้อม แก้วน้ำ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน ผ้าเช็ดหน้า หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย และทำความสะอาดหรือเก็บให้เรียบร้อย ทุกครั้งหลังใช้งาน

๔. กรณีนักเรียนดื่มน้ำบรรจุขวด ควรแยกเฉพาะตนเอง และทำเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์เฉพาะไม่ให้ปะปนกับของคนอื่น

๕. หมั่นล้างมือบ่อย ๆ ด้วยวิธีล้างมือ ๗ ขั้นตอนอย่างน้อย ๒๐ วินาทีก่อนกินอาหาร หลังใช้ส้วม หลีกเลี้ยงใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น รวมถึงสร้างนิสัยที่ดีหลังเล่นกับเพื่อนเมื่อกลับมาถึงบ้านต้องรีบอาบน้ำ สระผม และเปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่ทันที



๖. เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย ๑ - ๒ เมตร ในการทำกิจกรรมระหว่างเรียน ช่วงพัก และ หลังเลิกเรียน เช่น นั่งกินอาหาร เล่นกับเพื่อน เข้าแถวต่อคิว ระหว่างเดินทางอยู่บนรถ

๗. สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่อยู่ในสถานศึกษา

๘. หลีกเลี่ยงการไปในสถานที่แออัดหรือแหล่งชุมชนที่เสี่ยงต่อการติดโรคโควิด ๑๙

๙. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ด้วยการกินอาหารปรุงสุก ร้อน สะอาด อาหารครบ ๕ หมู่ และผัก ผลไม้ ๕ สี เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ควรเสริมอาหารเข้าจากบ้าน หรือให้ผู้ปกครองจัดเตรียมอาหารกล่อง (Box set) กินที่โรงเรียนแทน รวมถึงออกกำลังกายอย่างน้อย ๖๐ นาทีทุกวัน และนอนหลับอย่างเพียงพอ ๙ - ๑๑ ชั่วโมงต่อวัน

๑๐. กรณีนักเรียนขาดเรียนหรือถูกกักตัว ควรติดตามความคืบหน้าการเรียนอย่างสม่ำเสมอและปรึกษาครูเพื่อดำเนินการดังนี้ เช่น การเรียนการสอน สื่อออนไลน์อ่านหนังสือ การทบทวนบทเรียน และการ ทำแบบฝึกหัดที่บ้าน

๑๑. หลีกเลี่ยงการล้อเลียนความผิดปกติหรืออาการไม่สบายของเพื่อน เนื่องจากอาจจะก่อให้เกิด ความหวาดกลัวมากเกินไปต่อการป่วยหรือการติดโรคโควิด ๑๙ และเกิดการแบ่งแยกกีดกันในหมู่นักเรียน

#### แนวปฏิบัติสำหรับผู้ปกครอง

๑. ติดตามข้อมูลข่าวสารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด ๑๙ ในพื้นที่เสี่ยง คำแนะนำการ ป้องกันตนเองและการลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายของโรค จากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้

๒. สังเกตอาการป่วยของบุตรหลาน หากมีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส ให้รีบพาไปพบแพทย์ ควรแยกเด็กจากการไปเล่นสัมผัสกับคนอื่นโดยให้พักผ่อนอยู่ที่บ้าน จนกว่าจะหายเป็นปกติ กรณีมีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคโควิด ๑๙ หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงให้อยู่ในช่วงกัก ตัวโดยให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด

๓. จัดหาสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์และกำกับดูแลบุตรหลานให้ล้างมือบ่อย ๆ ก่อนกินอาหาร หลังใช้ ส้วม หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น และสร้างสุขนิสัยที่ดีหลังเล่นกับเพื่อนและ เมื่อกลับมาที่บ้าน ควรอาบน้ำ สระผม และเปลี่ยนชุดเสื้อผ้าใหม่ทันที

๔. ดูแลสุขภาพบุตรหลาน จัดเตรียมอาหารปรุงสุกใหม่ส่งเสริมให้กินอาหารร้อน สะอาด อาหารครบ ๕ หมู่และผัก ผลไม้ ๕ สี และควรจัดอาหารกล่อง (Box set) ให้แก่นักเรียนในช่วงเข้าแทนการซื้อ จากโรงเรียน กรณีที่ไม่ได้กินอาหารเข้าจากที่บ้าน เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันควรออกกำลังกายอย่างน้อย ๖๐ นาทีทุกวัน และนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ ๙-๑๑ ชั่วโมงต่อวัน

๕. หลีกเลี่ยงการพาบุตรหลานไปในสถานเสี่ยงต่อการติดโรคโควิด ๑๙ สถานที่แออัดที่มีการรวมกัน ของคนจำนวนมาก หากจำเป็นต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อยๆ ๗ ขั้นตอน ด้วยสบู่และ น้ำ นาน ๒๐ วินาที การตรวจสอบทั้งนี้ระยะเวลาสามารถทำได้โดยการให้นักเรียนร้องเพลงแฮปปี้เบิร์ธเดย์ ๒ ครั้ง พร้อมกับล้างมือ หรือใช้เจลแอลกอฮอล์

๖. กรณีมีการจัดการเรียนการสอนทางไกลทางออนไลน์ผู้ปกครองควรให้ความร่วมมือกับครูในการ ดูแลจัดการเรียนการสอนแก่นักเรียน เช่น การส่งการบ้าน การร่วมทำกิจกรรม เป็นต้น



### แนวปฏิบัติสำหรับแม่ครัว ผู้จำหน่ายอาหาร และผู้ปฏิบัติงานทำความสะอาด

๑. ติดตามข้อมูลข่าวสารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด ๑๙ ในพื้นที่เสี่ยง คำแนะนำการป้องกันตนเองและลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายของโรค จากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้

๒. สังเกตอาการป่วยของตนเอง หากมีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่นไม่รู้สึก ให้หยุดปฏิบัติงานและรีบไปพบแพทย์ทันทีกรณีมีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคโควิด ๑๙ หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักตัว ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อย่างเคร่งครัด

๓. ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำ ก่อน - หลังปรุงและประกอบอาหาร ขณะจำหน่ายอาหาร หลังสัมผัสสิ่งสกปรก เมื่อจับเหรียญหรือธนบัตร หลังใช้ส้วม ควรล้างมือด้วยสบู่และน้ำหรือใช้เจลแอลกอฮอล์และหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น

๔. ขณะปฏิบัติงานของผู้สัมผัสอาหาร ต้องสวมหมวกคลุมผม ผ่ากันเปื้อน ถุงมือ สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย และปฏิบัติตามสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ถูกต้อง

๕. ปกปิดอาหาร ใส่ถุงมือและใช้ที่คีบหยิบจับอาหาร ห้ามใช้มือหยิบจับอาหารพร้อมกินโดยตรง และจัดให้แยกกัน ส่วนกรณีร้านจำหน่ายอาหารสำเร็จรูปพร้อมกิน ไม่ควรใช้มือสัมผัสลงไปในถุงบรรจุอาหารก่อนตักอาหาร

๖. จัดเตรียมเมนูอาหารให้ครบ ๕ หมู่และผักผลไม้ ๕ สีเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ปรุงสุกใหม่ให้นักเรียนกิน ภายในเวลา ๒ ชั่วโมง หากกินเวลาดังกล่าว ให้นำอาหารไปอุ่นจนเดือด แล้วนำมาเสิร์ฟใหม่ กรณีที่ไม่สามารถจัดการเหลือเรื่องเวลาสำหรับในมือกลางวันในการลดความแออัดในโรงอาหารนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายมารับประทานอาหารที่โต๊ะเรียนของตนแทน

๗. จัดเตรียมกระดาษสำหรับสิ่งรายการอาหาร หรือช่องทางสื่อสารอื่นๆ เพื่อลดการพูดคุยและสัมผัส

๘. ผู้ปฏิบัติงานทำความสะอาด ผู้ปฏิบัติงานเก็บขยะ ต้องใส่อุปกรณ์ป้องกันตนเอง เช่น สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย สวมถุงมือยาง ผ่ากันเปื้อน รองเท้าพื้นยางหุ้มแข้ง เป็นต้น

๙. การเก็บขยะ ควรใช้ปากคีบคีบตามยาวเก็บขยะ ใส่ถุงขยะปิดปากถุงให้มิดชิด และนำไปรวบรวมไว้ที่พักขยะ

๑๐. เมื่อปฏิบัติงานเสร็จทุกครั้งต้องล้างมือบ่อย ๑ และเมื่อกลับมาถึงบ้าน ควรอาบน้ำชำระผม เปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่ทันที

### ๓. แนวปฏิบัติด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม

สถานศึกษาเป็นสถานที่ที่มีคนอยู่รวมกันจำนวนมาก ทั้งนักเรียน ครู ผู้ปกครอง บุคลากร ผู้มาติดต่อและผู้ประกอบการร้านค้า กรณีที่นักเรียนต้องทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ทำให้มีโอกาสใกล้ชิดกันมาก ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการแพร่กระจายของเชื้อโรคได้ง่าย จึงควรมีแนวปฏิบัติการจัดอาคารสถานที่ดังนี้

#### ๓.๑ ห้องเรียน ห้องเรียนรวม เช่น ห้องคอมพิวเตอร์ ห้องดนตรี

๑) จัดโต๊ะ เก้าอี้หรือที่นั่ง ให้มีการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย ๑ - ๒ เมตร ควรคำนึงถึงสภาพบริบทและขนาดพื้นที่ และจัดทำสัญลักษณ์แสดงจุดตำแหน่งชัดเจน กรณีห้องเรียนไม่เพียงพอในการจัดเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล ควรจัดให้มีการสลับวันเรียนแต่ละชั้นเรียน การแบ่งจำนวนนักเรียน หรือการใช้พื้นที่ใช้สอยบริเวณสถานศึกษาตามความเหมาะสมทั้งนี้อาจพิจารณาวิธีปฏิบัติอื่นตามบริบทตามความเหมาะสมโดยยึดหลัก Social distancing



๒) จัดให้มีการเหลื่อมเวลาเรียน การเรียนกลุ่มย่อย หรือวิธีปฏิบัติที่เหมาะสมตามบริบท สถานการณ์และเน้นให้นักเรียนสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยขณะเรียนตลอดเวลา

๓) จัดให้มีการระบายอากาศที่ดีให้อากาศถ่ายเท เช่น เปิดประตูหน้าต่าง หลีกเลี่ยงการใช้ เครื่องปรับอากาศ หากจำเป็นต้องใช้เครื่องปรับอากาศ กำหนดเวลาเปิด - ปิดเครื่องปรับอากาศ เปิดประตู หน้าต่างระบายอากาศทุก ๑ ชั่วโมงและทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ

๔) จัดให้มีเจลแอลกอฮอล์อย่างเพียงพอเพื่อใช้ทำความสะอาดมือสำหรับนักเรียนและครู ประจำทุกห้องเรียน

๕) ให้มีการทำความสะอาดโต๊ะ เก้าอี้ อุปกรณ์และจุดสัมผัสเสี่ยง เช่น ลูกบิดประตู เครื่องเล่น ของใช้ร่วมทุกวันอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง เช้าก่อนเรียนและพักเที่ยง หรือกรณีมีการย้ายห้องเรียน ต้องทำความสะอาด โต๊ะ เก้าอี้ก่อนและหลังใช้งานทุกครั้ง

### ๓.๒ ห้องสมุด

๑) จัดโต๊ะ เก้าอี้หรือที่นั่ง ให้มีการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย ๑ - ๒ เมตร และ จัดทำสัญลักษณ์แสดงจุดตำแหน่งชัดเจน

๒) จัดให้มีการระบายอากาศที่ดีให้อากาศถ่ายเท เช่น เปิดประตูหน้าต่าง หากจำเป็นต้องใช้ เครื่องปรับอากาศกำหนดเวลาเปิด - ปิดเครื่องปรับอากาศ เปิดประตูหน้าต่าง ระบายอากาศ ทุก ๑ ชั่วโมง และทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ

๓) จัดให้มีเจลแอลกอฮอล์อย่างเพียงพอเพื่อใช้ทำความสะอาดมือสำหรับครูบรรณรักษ์ นักเรียน และผู้ใช้บริการ บริเวณทางเข้าด้านหน้าและภายในห้องสมุดอย่างเพียงพอ

๔) ให้มีการทำความสะอาดโต๊ะ เก้าอี้ อุปกรณ์และจุดสัมผัสเสี่ยง เช่น ลูกบิด ประตู ชั้นวาง หนังสือทุกวัน ฯลฯ ๒ ครั้ง (เช้าก่อนให้บริการ พักเที่ยง)

๕) จำกัดจำนวนคน จำกัดเวลาในการเข้าใช้บริการห้องสมุด และให้นักเรียนและผู้ใช้บริการ ทุกคนสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยขณะใช้บริการห้องสมุดตลอดเวลา

### ๓.๓ ห้องประชุม หอประชุม

๑) จัดให้มีการคัดกรองตรวจวัดอุณหภูมิร่างกายก่อนเข้าห้องประชุม หอประชุม หากพบผู้มี อาการไข้ ไอ มีน้ำ เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส แจ้งงดร่วมประชุมและแนะนำให้ไปพบ แพทย์ทันที

๒) จัดโต๊ะ เก้าอี้หรือที่นั่ง ให้มีการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล ๑ - ๒ เมตร และจัดทำ สัญลักษณ์แสดงจุดตำแหน่งชัดเจน

๓) ให้ผู้เข้าประชุมทุกคนสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาขณะประชุม

๔) จัดให้มีเจลแอลกอฮอล์อย่างเพียงพอและทั่วถึงเพื่อใช้ทำความสะอาดมือสำหรับผู้เข้า ประชุม บริเวณทางเข้าภายในอาคารหอประชุมบริเวณทางเข้าด้านหน้าและด้านในของห้องประชุม

๕) งดหรือหลีกเลี่ยงการให้บริการอาหารและเครื่องดื่มภายในห้องประชุม

๖) ให้มีการทำความสะอาดโต๊ะ เก้าอี้ อุปกรณ์และจุดสัมผัสเสี่ยงร่วม เช่น ลูกบิด ประตู รีโมท อุปกรณ์สื่อก่อนและหลังใช้ห้องประชุมทุกครั้ง

๗) จัดให้มีการระบายอากาศที่ดีให้อากาศถ่ายเท เช่น เปิดประตูหน้าต่าง ก่อนและหลังใช้



ห้องประชุมทุกครั้งหากจำเป็นต้องใช้เครื่องปรับอากาศ กำหนดเวลาเปิด - ปิดเครื่องปรับอากาศ เปิดประตู หน้าต่าง ระบายอากาศ ทุก ๑ ชั่วโมงและทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ

#### ๓.๔ โรงยิม สนามกีฬา

๑) จัดพื้นที่ทำกิจกรรมและเล่นกีฬา ลดความแออัด อาจจัดให้เล่นกีฬาเป็นรอบ หรือให้มีการ เว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑ - ๒ เมตร

๒) จัดให้มีเจลแอลกอฮอล์อย่างเพียงพอและทั่วถึงเพื่อใช้ทำความสะอาดมือสำหรับนักกีฬา และผู้มาใช้บริการ บริเวณทางเข้าและบริเวณด้านในอาคาร

๓) ทำความสะอาดอุปกรณ์และเครื่องเล่นแต่ละชนิดก่อนหรือหลังเล่นทุกวัน อย่างน้อยวันละ ๑ ครั้ง

๔) จัดให้มีการระบายอากาศ ให้อากาศถ่ายเท เช่น เปิดประตูหน้าต่าง เปิดพัดลม

๕) จำกัดจำนวนคนจำนวนเวลาในการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมภายในอาคารโรงยิมหรือสนามกีฬา

๖) หลีกเลี่ยงการจัดกิจกรรมหรือเล่นกีฬาประเภทแข่งขันเป็นทีมหรือมีการปะทะกันอย่างรุนแรงเช่น วอลเลย์บอล ฟุตบอล ฟุตซอล บาสเกตบอล เป็นต้น

#### ๓.๕ ห้องส้วม

๑) จัดเตรียมอุปกรณ์ทำความสะอาดอย่างเพียงพอ ได้แก่ น้ำยาทำความสะอาดหรือน้ำยา ฟอกขาวอุปกรณ์การตวง ถังขยะ ถังน้ำ ไม้ถูพื้น คีบด้ามยาวสำหรับเก็บขยะ ผ้าเช็ดทำความสะอาด และ อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลที่เหมาะสมกับการปฏิบัติงาน เช่น ถุงมือ หน้ากากผ้า เสื้อผ้าที่จะนำมา เปลี่ยนหลังทำความสะอาด

๒) การทำความสะอาดห้องน้ำ ห้องส้วม อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง ด้วยน้ำยาทำความสะอาด ทั่วไป พื้นห้องส้วมให้ฆ่าเชื้อโดยใช้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อที่มีส่วนผสมของโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (รู้จักกันในชื่อ "น้ำยา ฟอกขาว ") โดยนำมาผสมกับน้ำเพื่อให้ได้ความเข้มข้น ๐.๑ % หรือ ๑๐๐๐ ส่วนในล้านส่วน หรือผลิตภัณฑ์ฆ่า เชื้อที่มีส่วนผสมของไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์โดยนำมาผสมกับน้ำ เพื่อให้ได้ความเข้มข้น ๐.๕% หรือ ๕๐๐๐ ส่วน ในล้านส่วน ราดน้ำยาฆ่าเชื้อทิ้งไว้อย่างน้อย ๑๐ นาที เน้นเช็ดบริเวณที่รองนั่งโถส้วม ฝาปิดโถส้วม ที่กด ชักโครก สายชำระ ราวจับ ลูกบิดหรือกลอนประตูที่แขวนกระดาษชำระ อ่างล้างมือ ชันน้ำ ก๊อกน้ำ ที่วางสบู่ ผงซักฟอกประตู ด้วยผ้าชุบน้ำยาฟอกขาว หรือใช้แอลกอฮอล์ ๗๐% หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ ๐.๕%

๓) หลังทำความสะอาด ควรซักผ้าเช็ดทำความสะอาดและไม้ถูพื้น ด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาฆ่าเชื้อแล้วซักด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง และนำไปผึ่งแดดให้แห้ง

#### ๓.๖ ห้องพักรู

๑) จัดโต๊ะ เก้าอี้หรือที่นั่ง ให้มีการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย ๑ - เมตร ควร คำนึงถึงสภาพบริบทและขนาดพื้นที่ อาจพิจารณาใช้ฉากกั้นบนโต๊ะเรียน และจัดทำสัญลักษณ์แสดงจุด ตำแหน่งชัดเจน โดยถือปฏิบัติตามหลัก Social distancing อย่างเคร่งครัด

๒) ให้ครูสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่อยู่ในสถานศึกษา

๓) จัดให้มีการระบายอากาศที่ดีให้อากาศถ่ายเท เช่น เปิดประตูหน้าต่าง หลีกเลี่ยงการใช้ เครื่องปรับอากาศ หากจำเป็นต้องใช้เครื่องปรับอากาศ กำหนดเวลาเปิด - ปิดเครื่องปรับอากาศ เปิดประตู



หน้าต่าง ระบายอากาศ ทุก ๑ ชั่วโมงและทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ

๔) ให้มีการทำความสะอาดโต๊ะ เก้าอี้ อุปกรณ์และจุดสัมผัสเสี่ยง เช่น ลูกบิดประตู อุปกรณ์คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ เป็นต้น เป็นประจำทุกวัน อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง

๕) จัดเตรียมเจลแอลกอฮอล์อย่างเพียงพอและทั่วถึงเพื่อใช้ทำความสะอาดมือสำหรับครูและผู้มาติดต่อ บริเวณทางเข้าด้านหน้าประตูและภายในห้อง

### ๓.๗ โรงอาหาร

การจัดบริการภายในโรงอาหาร การนั่งกินอาหารร่วมกันของผู้ใช้บริการ รวมถึงอาหารภาชนะ อุปกรณ์ตักน้ำดื่ม ระบบกรองน้ำและผู้สัมผัสอาหาร อาจเป็นแหล่งแพร่กระจายเชื้อโรค จึงควรมีการดูแล เพื่อลดและป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค ดังนี้

๑) หน่วยงานที่จัดบริการโรงอาหารกำหนดมาตรการการปฏิบัติให้สถานที่สะอาดถูกสุขลักษณะดังนี้

(๑) จัดให้มีอ่างล้างมือ พร้อมสบู่สำหรับให้บริการแก่ผู้เข้ามาใช้บริการโรงอาหาร บริเวณก่อนทางเข้าโรงอาหาร

(๒) ทุกคนที่จะเข้ามาในโรงอาหาร ต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย

(๓) จัดให้มีการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย ๑ - ๒ เมตร ในพื้นที่ต่าง ๆ เช่น ที่นั่งกินอาหารจุดรับอาหาร จุดซื้ออาหาร จุดรอกดน้ำดื่ม จุดปฏิบัติงานร่วมกันของผู้สัมผัสอาหาร

(๔) จัดเหลื่อมช่วงเวลาซื้อและกินอาหาร เพื่อลดความแออัดของพื้นที่ภายในโรงอาหาร

(๕) ทำความสะอาดสถานที่ปรุง ประกอบอาหาร พื้นที่ตั้งตู้กดน้ำดื่ม และพื้นที่บริเวณที่นั่งกินอาหารให้สะอาด ด้วยน้ำยาทำความสะอาดหรือผงซักฟอก และจัดให้มีการฆ่าเชื้อด้วยโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว) ที่มีความเข้มข้น ๑,๐๐๐ ส่วนในล้านส่วน (ใช้โซเดียมไฮโปคลอไรท์ ๖% อัตราส่วน ๑ ช้อนโต๊ะต่อน้ำ ๑ ลิตร)

(๖) ทำความสะอาดโต๊ะและที่นั่งให้สะอาด สำหรับนั่งกินอาหาร ด้วยน้ำยาทำความสะอาดหรือจัดให้มีการฆ่าเชื้อด้วยแอลกอฮอล์ ๗๐% โดยหยดแอลกอฮอล์ลงบนผ้าสะอาดพอหมาด ๆ เช็ดไปในทิศทางเดียวกัน หลังจากผู้ใช้บริการทุกครั้ง

(๗) ทำความสะอาดภาชนะ อุปกรณ์และเครื่องใช้ให้สะอาด ด้วยน้ำยาล้างจาน และให้มีการฆ่าเชื้อด้วยการแช่ในน้ำร้อน ๘๐ องศาเซลเซียส เป็นเวลา ๓๐ วินาทีหรือแช่ด้วยโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว) ที่มีความเข้มข้น ๑๐๐ ส่วนในล้านส่วน ใช้โซเดียมไฮโปคลอไรท์ ๖% อัตราส่วนครึ่งช้อนชาต่อน้ำ ๑ ลิตร) ๑ นาทีแล้วล้างน้ำให้สะอาด และอบหรือผึ่งให้แห้ง ก่อนนำไปใช้ในโรงอาหาร

(๘) ทำความสะอาดตู้กดน้ำดื่ม ภายในตู้ตั้งน้ำเย็น อย่างน้อยเดือนละ ๑ ครั้ง และเช็ดภายนอกตู้และก๊อกน้ำดื่มให้สะอาดทุกวัน และฆ่าเชื้อด้วยการแช่โซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว) ที่มีความเข้มข้น ๑๐๐ ส่วนในล้านส่วน เป็นเวลา ๓๐ นาทีทุกครั้งก่อนบรรจุน้ำใหม่ ในกรณีที่มีเครื่องกรองน้ำ ควรทำความสะอาดด้วยการล้างย้อน (Backwash) ทุกสัปดาห์และเปลี่ยนไส้กรองตามระยะเวลาที่กำหนดของผลิตภัณฑ์และตรวจเช็คความชำรุดเสียหายของระบบไฟฟ้าที่ใช้สายดิน ตรวจเช็คไฟฟ้ารั่วตามจุดต่าง ๆ โดยเฉพาะบริเวณก๊อกน้ำที่ถือเป็นจุดเสี่ยง เพื่อป้องกันไฟฟ้าดูดขณะใช้งาน



(๙) จัดบริการอาหาร เน้นป้องกันการปนเปื้อนของเชื้อโรค เช่น อาหารปรุงสำเร็จสุกใหม่ทุกครั้งหลีกเลี่ยงการจำหน่ายอาหารเสี่ยง เช่น อาหารประเภทกะทิหรืออาหารปรุงข้ามวัน การปกปิดอาหารปรุงสำเร็จการใช้ภาชนะที่เหมาะสมกับประเภทอาหาร และจัดให้มีภาชนะอุปกรณ์สำหรับการกินอาหารอย่างเพียงพอเป็นรายบุคคล เช่น จาน ถาดหลุม ช้อน ส้อม แก้วน้ำ เป็นต้น

(๑๐) ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ภายในโรงอาหาร เช่น การสวมหน้ากากที่ถูกต้อง ขั้นตอนการล้างมือที่ถูกต้อง การเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล การเลือกอาหารปรุงสุกใหม่สะอาด เป็นต้น

(๑๑) กรณีมีการใช้บริการร้านอาหารจากภายนอก จัดส่งอาหารให้กับสถานศึกษา ควรให้ครูหรือผู้รับผิดชอบตรวจประเมินระบบสุขาภิบาลอาหารของร้านอาหาร โดยกำหนดข้อตกลงการจัดส่งอาหารปรุงสุกพร้อมกินภายใน ๒ ชั่วโมง หลังปรุงเสร็จ และมีการปกปิดอาหารเพื่อป้องกันการปนเปื้อนสิ่งสกปรกลงในอาหาร

(๑๒) พิจารณาทางเลือกให้ผู้ปกครองสามารถเตรียมอาหารกลางวัน (Lunch box) ให้นักเรียนมารับประทานเองเพื่อป้องกันเชื้อและลดการแพร่กระจายเชื้อ

๒) ผู้สัมผัสอาหารต้องดูแลสุขลักษณะส่วนบุคคล มีการป้องกันตนเองและป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคดังนี้

(๑) หากมีอาการป่วย ไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้สึก ให้หยุดปฏิบัติงานและแนะนำให้ไปพบแพทย์ทันที

(๒) ดูแลสุขลักษณะส่วนบุคคล มีการป้องกันตนเอง แต่งกายให้สะอาด สวมใส่ผ้ากันเปื้อนและอุปกรณ์ป้องกันการปนเปื้อนสู่อาหาร ในขณะที่ปฏิบัติงาน

(๓) รักษาความสะอาดของมือ ด้วยการล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำ ก่อนปฏิบัติงานและขณะเตรียมอาหารประกอบอาหาร และจำหน่ายอาหาร รวมถึงหลังจากการจับเหรียญหรือธนบัตร หรือสัมผัสสิ่งสกปรก อาจใช้เจลแอลกอฮอล์ทำความสะอาดมือร่วมด้วย หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น

(๔) สวมใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ตลอดเวลาขณะปฏิบัติงาน

(๕) มีพฤติกรรมขณะปฏิบัติงานป้องกันการปนเปื้อนของเชื้อโรค เช่น ใช้อุปกรณ์ในการปรุงประกอบอาหาร เช่น เขียง มีด การหยิบจับอาหาร แยกระหว่างอาหารสุก อาหารประเภทเนื้อสัตว์ สดผัก และ ผลไม้และไม่เตรียม ปรุง ประกอบอาหารบนพื้นโดยตรง

(๖) จัดเมนูอาหารที่จำหน่าย โดยเน้นอาหารปรุงสุกด้วยความร้อน โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ ปรุงให้สุกด้วยความร้อนไม่น้อยกว่า ๗๐ องศาเซลเซียส หลีกเลี่ยงการจำหน่ายอาหารบูดเสียง่าย เช่น อาหารประเภทกะทิและอาหารที่ไม่ผ่านความร้อน เช่น ซูชิ เป็นต้น

(๗) จัดเก็บอาหารปรุงสำเร็จ จัดเก็บในภาชนะที่สะอาด มีการปกปิดและจัดเก็บสูงจากพื้นไม่น้อยกว่า ๖๐ เซนติเมตร กรณีอาหารปรุงสำเร็จ รอการจำหน่าย ให้นำมาอุ่น ทุก ๒ ชั่วโมง

(๘) การใช้ภาชนะบรรจุอาหารแบบใช้ครั้งเดียวทิ้งต้องสะอาดมีคุณภาพ เหมาะสมกับการบรรจุอาหารปรุงสำเร็จและไม่ควรใช้โฟมบรรจุอาหาร

(๙) ระหว่างการปฏิบัติงาน ให้มีการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย ๑ - ๒

เมตร



#### ๔. มาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด ๑๙ กรณีเกิดการระบาด

##### กรณีเกิดการระบาดในสถานศึกษา

นิยามเหตุการณ์การระบาด หมายถึง เมื่อพบผู้ป่วยยืนยันอย่างน้อย ๑ ราย ที่คิดว่าอาจมีการแพร่กระจายเชื้อในสถานศึกษา

##### นิยาม

๑) ผู้ป่วยที่เข้าเกณฑ์ต้องสอบสวน (PUI = Patient Under Investigation) หมายถึง ผู้ที่มีประวัติใช้หรือวัตถุอุณหภูมิร่างกายได้ตั้งแต่ ๓๗.๕ องศาเซลเซียส ขึ้นไป ร่วมกับอาการทางเดินหายใจอย่างใดอย่างหนึ่ง (ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจเร็วหรือหายใจเหนื่อยหรือหายใจลำบาก) และมีประวัติสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยยืนยันในช่วง ๑๔ วันก่อนมีอาการ

๒) ผู้ป่วยยืนยัน หมายถึง ผู้ที่มีผลตรวจทางห้องปฏิบัติการ พบว่า ติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙

๓) ผู้สัมผัสที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อสูง (High risk contact) หมายถึง ผู้สัมผัสใกล้ชิดตามลักษณะข้อใดข้อหนึ่ง ดังนี้

- ผู้ที่เรียนร่วมห้อง ผู้ที่นอนร่วมห้อง หรือเพื่อนสนิทที่คลุกคลีกัน

- ผู้สัมผัสใกล้ชิดหรือมีการพูดคุยกับผู้ป่วยในระยะ ๑ เมตร นานกว่า ๕ นาทีหรือถูกไอ จามรดจากผู้ป่วย โดยไม่มีการป้องกัน เช่น ไม่สวมหน้ากากอนามัย

- ผู้ที่อยู่ในบริเวณที่ปิด ไม่มีการถ่ายเทอากาศ เช่น ในรถปรับอากาศ ในห้องปรับอากาศร่วมกับผู้ป่วย และอยู่ห่างจากผู้ป่วยไม่เกิน ๑ เมตร นานกว่า ๑๕ นาทีโดยไม่มีการป้องกัน

๔) ผู้สัมผัสที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อต่ำ (Low risk contact) หมายถึง ผู้ที่ทำกิจกรรมอื่น ๆ ร่วมกับผู้ป่วย แต่ไม่เข้าเกณฑ์ความเสี่ยง

๕) ผู้ไม่ได้สัมผัส หมายถึง ผู้ที่อยู่ในสถานศึกษาแต่ไม่มีกิจกรรมหรือพบผู้ป่วยในช่วง ๑๔ วัน ก่อนป่วย

๖) ผู้ที่มีภาวะเสี่ยงต่อการป่วยรุนแรง (Underlying condition) หมายถึง ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำหรือมีโรคประจำตัว หรือผู้สูงอายุ

##### กิจกรรมการเฝ้าระวังก่อนการระบาด

๑) ให้มีการตรวจสอบการลาป่วยของนักเรียนและบุคลากรในสถานศึกษา หากพบว่า ผู้ป่วยมากผิดปกติ ให้รายงานเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ทราบ

๒) ให้มีการคัดกรองไข้บริเวณทางเข้าสถานศึกษาทุกวัน หากพบว่า มีเด็กที่มีไข้จำนวนมากผิดปกติให้แจ้งเจ้าหน้าที่ห้องพยาบาลโรงเรียน

๓) ห้องพยาบาลให้มีการบันทึกรายชื่อและอาการของนักเรียนที่ป่วยแล้วให้รายงานต่อผู้อำนวยการสถานศึกษาเพื่อเฝ้าระวังและส่งต่อในกรณีที่พบความผิดปกติให้ส่งต่อทางจังหวัด

##### กิจกรรมเมื่อมีการระบาด

๑) ปิดสถานศึกษา/ชั้นปี/ชั้นเรียน เพื่อทำความสะอาด เป็นระยะเวลา ๓ วัน

๒) สํารวจคัดกรองนักเรียนและบุคลากรทุกคน บริเวณทางเข้าสถานศึกษา โดยใช้ Handheld thermometer \*\*\*หากพบผู้เข้าเกณฑ์สอบสวน (PUI) ให้เก็บตัวอย่าง NP swab ส่งตรวจหาเชื้อ

๓) ผู้สัมผัสกลุ่ม High risk ให้ดำเนินการเก็บตัวอย่าง NP swab ส่งตรวจเชื้อ



๔) ผู้สัมผัสกลุ่ม Low risk ไม่ต้องเก็บตัวอย่าง แต่ให้แยกตัวอยู่ที่บ้าน และรายงานอาการ (Self-report) ทุกวัน หากพบว่า มีอาการเข้าเกณฑ์ PUI ให้ดำเนินการแบบผู้ป่วย PUI ๑๘

๕) เมื่อเปิดเทอม ให้มีการคัดกรองไข้ทุกวัน หากพบมีอาการเข้าได้กับ PUI ให้เก็บตัวอย่างส่งต่อ และพิจารณาความเสี่ยงเพื่อตัดสินใจว่าจะให้ผู้ป่วยดูอาการที่บ้าน หรือต้องแยกตัวในโรงพยาบาล


๖) ทีมสอบสวนโรคทำการติดตามผู้สัมผัสทุกวัน จนครบกำหนดสรุปรายงานต่อเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล เพื่อดำเนินการต่อไป

#### ๕. การกำกับ ติดตาม และรายงานผล

สถานศึกษา คณะกรรมการสถานศึกษา และหน่วยงานสาธารณสุขที่ดูแลสถานศึกษา ควรมีการกำกับ ติดตาม ทบทวนการดำเนินงานให้สอดคล้องตามแนวปฏิบัติสถานการณ์และบริบทพื้นที่ อย่างต่อเนื่อง กรณีพบผู้มีอาการเสี่ยงหรือป่วยต้องรีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันทีและรายงานต่อผู้บริหาร ผู้เกี่ยวข้อง

ทั้งนี้ ตั้งแต่วันที่ ๒๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔ เป็นต้นไปจนกว่าจะมีคำสั่งเปลี่ยนแปลง

สั่ง ณ วันที่ ๒๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔



(นายภูธนภัส พุ่มไม้)

ผู้อำนวยการโรงเรียนตากพิทยาคม