

# การให้ความรู้เกี่ยวกับ COVID

Health



## การดูแลสุขอนามัยของคุณ

การป้องกันการเจ็บป่วยที่ดีที่สุด คือ การไม่ไปสู่อากาศที่เสี่ยง

ไวรัสนี้ติดผ่านคนสู่คน จึงไม่ควรอยู่ใกล้กันเกินกว่า **6** ฟุต

หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดคนไอ

ถ้าเผชิญคนไอ ให้ใส่หน้ากาก และล้างมือบ่อย ๆ ไม่นำมือมาที่หน้า จมูก และปาก

เมื่อไม่สบาย และมีไข้ ไม่ควรมาโรงเรียน ควรพักสังเกตอาการตนเองที่บ้าน

การใส่หน้ากากอนามัย ซึ่งเป็นหน้ากากผ้าได้ แต่ต้องถอดเก็บอย่างสะอาด

เมื่อทานอาหาร และนำมาใช้ใหม่ได้ภายในวันเดียวกัน ควรมืออย่างน้อย **2** ผืน

# การดูแลสุขอนามัยของคุณ

เมื่อเป็นหวัด มีไข้ เวลาอยู่บ้าน

- ควรปิดหน้าต่างผ้า เพื่อลดการกระจายเชื้อในบ้าน
- ล้างมือบ่อย ๆ เพื่อลดการกระจายเชื้อ
- ไม่จับลูกบิด หรือของใช้ส่วนกลาง ถ้าใช้ให้มีทิชชูมาคอยกั้น และทิ้งทิชชูนั้นลงในถังขยะ
- ล้างวัสดุ และเช็ดพื้นในส่วนกลางด้วย น้ำผสมผงซักฟอก หรือไฮเตอร์

**1:100**

- เสื้อผ้าที่ใช้ ควรซักบ่อย และไม่ปะปนกับคนที่ไม่ป่วยในบ้าน

# บทบาทผู้บริหาร

- มีระบบติดตาม ตรวจสอบ ผู้ที่มีไข้ในละวัน
- มีการประสานงาน แพทย์พยาบาล ในละแวกใกล้เคียง เพื่อรับเด็กไปดูแลต่อ หรือบุคลากรไปดูแลต่อ
- มีห้องพัก เด็กที่ป่วย ก่อนที่จะนำส่งโรงพยาบาล หรือผู้ปกครอง
- สนับสนุนมาตรการดูแลความสะอาดส่วนตัว และระยะห่างทางสังคม ตลอดจนไม่ประชุมคนกลุ่มใหญ่ หรือกิจกรรมกลุ่มใหญ่ เช่น กีฬาสีในปีนี้
- เตรียมการเรียนการสอน แบบสลับ เช่น สลับเข้าบ่าย หรือสลับวันเรียน เพื่อลดความคับคั่งในโรงเรียน
- การเตรียมการเรียน การสอบ การค้นคว้าแบบ **online**

# ความรู้เกี่ยวกับ COVID

คนที่ติด **COVID** มีความหลากหลายตั้งแต่ไม่มีอาการ จนถึงป่วยหนัก  
อาการจะปรากฏใน **2-14** วันหลังรับไวรัส

อาการที่พบบ่อย คือ ไอ ไข้ และหายใจลำบาก อาจมีปวดศีรษะ ปวด  
กล้ามเนื้อ เจ็บคอ การรับกลิ่นผิดปกติ ให้สงสัยถ้ามีอาการตั้งแต่ **2** อย่าง  
ขึ้นไป

# ความรู้เกี่ยวกับ COVID

การไปพบแพทย์ หรือโรงพยาบาล ทันทีเมื่อ

- หายใจลำบาก
- มีอาการเจ็บหน้าอกอย่างต่อเนื่อง หรือแน่น
- มีสีคล้ำที่ริมฝีปาก หรือหน้า

# การดูแลสถานที่

- จัดพื้นที่เรียนให้ไม่หนาแน่น ห้องเรียนไม่ควรมีเด็กเกิน **20** คน
- การจัดพื้นที่ในห้องเรียนให้มีระยะห่างระหว่างกัน
- ต้องทำความสะอาดของเล่น และโต๊ะเรียน เข้า เย็น
- การทำความสะอาดจาน ชาม ให้สะอาดทุกวัน

# การดูแลสถานที่

- การทำความสะอาดสถานที่ หรือของเล่น
  - ให้ทำความสะอาดห้องเรียน ห้องน้ำ และพื้นที่ส่วนรวม ด้วยน้ำที่ผสมผงซักฟอก หรือน้ำผสมไฮเตอร์ **1:100** ทำความสะอาดเข้า เย็น
  - การฆ่าเชื้อใช้หลอด **UVC 15 W, 254 nm** ระยะห่าง **25 cm** เปิดไว้ 15 นาทีก็ฆ่าเชื้อได้หมด แต่ระวังแสงตา และผิวไหม้ จึงไม่ควรมีคนอยู่ในระหว่างเปิดทำความสะอาด



# เตรียมมาตรการเมื่อมีระบาด

- ดูแลความสะอาด และทำความสะอาดโรงเรียนทุกวัน
- หากมีนักเรียนที่สงสัยป่วย ให้แจ้งผู้ปกครอง และผู้บริหาร รวมทั้งมีระบบติดตามว่าเขาเป็น **COVID** หรือไม่ เพื่อประชาสัมพันธ์ให้เพื่อนนักเรียนทราบ เมื่อไม่เป็น
- ถ้านักเรียนในโรงเรียนเป็น **COVID** ให้แจ้งกระทรวงสาธารณสุข และติดตามคนที่สัมผัสผู้ป่วย
- เตรียมแผนปิดโรงเรียนชั่วคราว และดูแลบุคลากร