



คู่มือ

แนวทางการปฏิบัติตน

ของโรงเรียนทำอุแทพิทยา

ในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19

**HOW TO PROTECT YOURSELF
FROM COVID-19 VIRUS**



คำนำ

โรงเรียนท่าอุแทพิทยาสังเกตสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 11

ได้จัดทำคู่มือการปฏิบัติตน เพื่อเป็นการป้องกันและตระหนักถึงความปลอดภัยของครูบุคลากรทางการศึกษา นักเรียน และผู้รับบริการทุกคน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้รู้ถึงวิธีป้องกันตนเองจากโรคระบาดโควิด 19 และแนะนำวิธีการปฏิบัติตนเมื่ออยู่ในสถานศึกษา ให้สอดคล้องกับนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องตามเกณฑ์มาตรฐานที่ภาครัฐได้กำหนดขึ้น ซึ่งแสดงให้เห็นกระบวนการและขั้นตอนการปฏิบัติ เริ่มตั้งแต่การเดินทางเข้ามาในโรงเรียนไปจนถึงเสร็จสิ้นการเรียนรู้ในแต่ละวัน เพื่อให้การให้ข้อมูลดังกล่าวมีความชัดเจน เข้าใจง่าย และเป็นประโยชน์ในการใช้ชีวิตในโรงเรียนอย่างปลอดภัย

สารบัญ

●	ความรู้เรื่องโควิด 19	หน้า
-	ทำความเข้าใจจักไวรัส Covid-19 กันเถอะ	4
●	ความปลอดภัยในโรงเรียน	
-	มาตรการการเตรียมความพร้อม	5
-	การเตรียมตัวก่อนเปิดภาคเรียน	6
-	มาตรการระหว่างเปิดเรียน	9
●	การปฏิบัติตนให้ห่างไกลโควิด 19	
-	คำแนะนำสำหรับนักเรียน	12
-	คำแนะนำสำหรับครู	12
-	คำแนะนำสำหรับผู้ปกครอง	13
●	สุขอนามัยในโรงเรียน	
-	การล้างมือให้ห่างไกลจากไวรัสโควิด 19	14
-	แนวทางการให้สุขอนามัยที่ดีในโรงเรียน	15

ความรู้เรื่องโควิด 19

ไวรัส Covid-19 คืออะไร

โรคติดต่อทางระบบเดินหายใจ เกิดจากเชื้อไวรัสที่มีชื่อว่า Corona Virus (CoV) มีชื่อทางการว่า “โรคระบาดปอดอักเสบจากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่” ซึ่งไวรัสตัวนี้อยู่ในตระกูลเดียวกับไวรัสที่ก่อให้เกิด โรคซาร์ส (SARS) หรือ โรคเมอร์ส (MERS) แต่ก็ไม่ร้ายแรงเท่าและมีอัตราการเสียชีวิตต่ำกว่า โดยเชื้อไวรัสโคโรนาสามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้จากการไอ จาม สัมผัสตัวหรือสารคัดหลั่ง เช่น น้ำมูก น้ำลาย ของคนที่ป่วย

อาการของผู้ป่วยโรคโควิด 19 มีอาการอย่างไร

อาการทั่วไป ได้แก่ อาการระบบทางเดินหายใจ มีไข้ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส ในกรณีที่อาการรุนแรงมากอาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น ปอดบวม ปอดอักเสบ ไตวาย หรืออาจเสียชีวิต

โรคโควิด 19 แพร่กระจายเชื้อได้อย่างไร

โรคชนิดนี้ส่วนใหญ่แพร่กระจายผ่านการสัมผัสกับผู้ติดเชื้อผ่านทางละอองเสมหะจากการไอ น้ำมูก น้ำลาย ปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานสนับสนุนการแพร่กระจายเชื้อผ่านทางพื้นผิวสัมผัสที่มีไวรัสแลมาสัมผัส ปาก จมูก และตา

โรคโควิด 19 รักษาได้อย่างไร

ยังไม่มียาสำหรับป้องกันหรือรักษาโรคโควิด 19 ผู้ที่ติดเชื้ออาจต้องได้รับการรักษาแบบประคับประคองตามอาการ

ใครบ้างที่เสี่ยงสูงต่อการติดโรคโควิด 19

กลุ่มเสี่ยงโดยตรงที่อาจสัมผัสกับเชื้อ ได้แก่ ผู้ที่เพิ่งกลับจากพื้นที่เสี่ยง สัมผัสใกล้ชิดผู้ป่วยสงสัยติดเชื้อ ผู้สูงอายุ 70 ปีขึ้นไป ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจ ภูมิแพ้ เด็กเล็กอายุต่ำกว่า 5 ปี



ความปลอดภัยในโรงเรียน

มาตรการการเตรียมความพร้อมก่อนเปิดภาคเรียน

(Preparation before reopening)

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ส่งผลกระทบอย่างมากต่อทุกภาคส่วน เมื่อสถานการณ์ เปรียบไปในทางที่ดีขึ้น การเปิดสถานศึกษาหลังจากปิด จากสถานการณ์ โควิด 19 มีความจำเป็นอย่างยิ่งในการเตรียมความพร้อมของสถานศึกษา

การปฏิบัติตนของนักเรียนและบุคลากรในสถานศึกษา เพื่อลดโอกาส การติดเชื้อและป้องกันไม่ให้เกิดการติดเชื้อโรคโควิด 19 ให้เกิดความปลอดภัยแก่ทุกคน จึงควรมีการประเมินความพร้อมการเปิดภาคเรียนของสถานศึกษา ซึ่งองค์การเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติและองค์กรภาคี ได้เสนอ กรอบแนวทาง 6 มิติ ได้แก่ การดำเนินงานเพื่อความปลอดภัย การเรียนรู้ การครอบคลุมถึงเด็กด้อยโอกาส สวัสดิภาพและการคุ้มครอง นโยบาย และการบริหารการเงิน จึงมีแนวคิดในการสร้างความเชื่อมโยงกับ มาตรการป้องกันโรคเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโควิด 19 ของศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด 19) (ศบค.) อันจะเป็นการวางแผนที่จะช่วยสร้างเสริมความเข้มแข็ง ด้านการคุ้มครองสุขภาพและความปลอดภัยของนักเรียน โดยมีมาตรการควบคุมหลักในมิติการดำเนินงาน เพื่อความปลอดภัยจากการลดการแพร่เชื้อโรค ๖ ข้อปฏิบัติในสถานศึกษา ได้แก่ 1. คัดกรองวัดไข้

2. สวมหน้ากาก 3. ล้างมือ 4. เว้นระยะห่าง 5. ทำความสะอาด 6. ลดแออัด

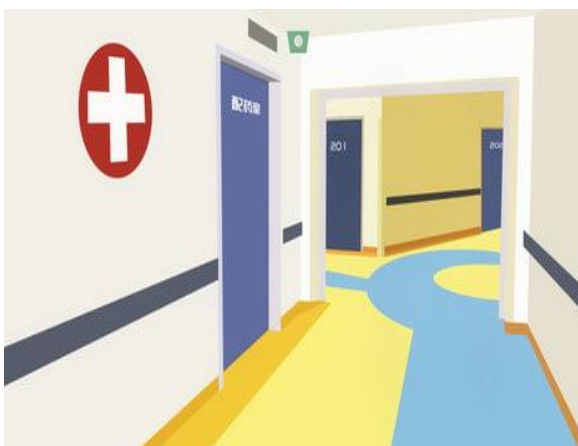


การเตรียมตัวก่อนเปิดภาคเรียน



โรงเรียนมีการตรวจสอบสถานที่
ซ่อมแซม ปรับปรุง ทำความสะอาด อาคาร
เรียน ห้องเรียน ตู้ โต๊ะ เก้าอี้ อุปกรณ์การเรียน
การสอน ห้องน้ำ โรงอาหาร และอื่นๆที่ครู
นักเรียน อยู่ร่วมกันและมีพื้นที่สัมผัส

โรงเรียนเชิญหน่วยงานภายนอก คือ โรงพยาบาล
ส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล มาให้ความรู้และวิธีป้องกัน
ตนเองให้ห่างไกลจากโรคระบาดโควิด 19



โรงเรียนจัดห้องพยาบาลเพื่อรองรับ
นักเรียนกรณีมีอาการเจ็บป่วยหรือมีความ
วิตกกังวลเกี่ยวกับโรคระบาดโควิด 19

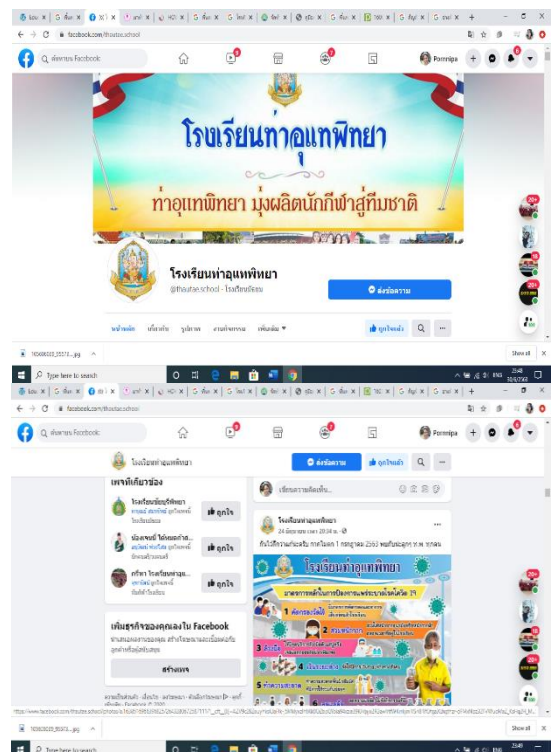
การเตรียมตัวก่อนเปิดภาคเรียน

โรงเรียนจัดทำสัญลักษณ์การเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1-2 เมตร เช่น ทางเข้าโรงเรียน บริเวณลานกิจกรรม อาคารอเนกประสงค์ และโรงอาหาร



โรงเรียนจัดห้องเรียนให้มีการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล จำนวนนักเรียน 20-25 คน/ห้องเรียน

โรงเรียนมีการประชาสัมพันธ์ทางเพจโรงเรียนให้ผู้ปกครองและนักเรียนทราบเกี่ยวกับการรับมือ การป้องกันตนเอง การจัดการเรียนการสอนออนไลน์ในสถานการณ์โรคระบาด และเตรียมความพร้อมเพื่อเตรียมตัวก่อนเปิดภาคเรียนอย่างต่อเนื่อง



การเตรียมตัวก่อนเปิดภาคเรียน



โรงเรียนมีจุดคัดกรอง วัดไข้ครู นักเรียน และผู้
เข้ามาติดต่อทุกคนก่อนเข้าสถานศึกษา

โรงเรียนมีจุดล้างมือ และเจลแอลกอฮอล์อย่าง
เพียงพอ



โรงเรียนจัดหาซื้อหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า และ
face shield ให้กับนักเรียน ครูและบุคลากรทุกคน



มาตรการระหว่างเปิดเรียน



ครู ผู้ปกครอง และผู้เข้ามาติดต่อราชการในโรงเรียนต้อง
ใส่หน้ากากอนามัย วัดไข้ที่จุดคัดกรอง และต้อง
ลงทะเบียนด้วยระบบแพลตฟอร์ม “ไทยชนะ” ทุกครั้ง
ก่อนเข้าสถานศึกษา

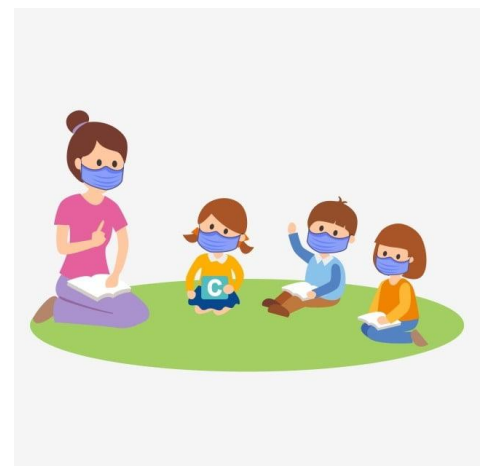
นักเรียนทุกคน เดินเป็นแถวผ่านประตูโรงเรียน แล้วคุณครูเวร
ประจำวันดำเนินการตรวจคัดกรอง และลงชื่อ-สกุลในใบรายชื่อที่
ครูเวรประจำวันจัดเตรียมไว้ โดยเดินผ่านตามจุดที่มีการเว้นระยะ
ตามทางเดิน

หมายเหตุ หากนักเรียนมีอุณหภูมิในร่างกาย 37.5 ทางโรงเรียนมี
มาตรการให้นักเรียนเข้ารับการดูแลโดยโรงพยาบาลส่งเสริม
สุขภาพตำบลทันที



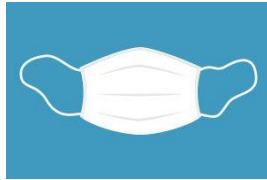
โรงเรียนมีมาตรการทำความสะอาดห้องเรียนและ
บริเวณโรงเรียนทุกวันอย่างเคร่งครัด

ครูและนักเรียนสวมใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลาเมื่ออยู่ในโรงเรียน



มาตรการระหว่างเปิดเรียน

ตั้งจุดวางแอลกอฮอล์ล้างมือในห้องเรียน (บริเวณโต๊ะครู)



แม่ครัว/ผู้ช่วยแม่ครัว ในโรงอาหาร ต้องใส่ หน้ากากอนามัย และถุงมือตลอดเวลาในขณะที่ ปฏิบัติงาน ตลอดจนใช้วัตถุติดในการทำอาหาร

จะต้องมีความสดใหม่และปรุงสุก ถูก สุขลักษณะ

โรงเรียนมีมาตรการให้นักเรียนทิ้งขยะโดยการคัด แยกขยะอย่างชัดเจน



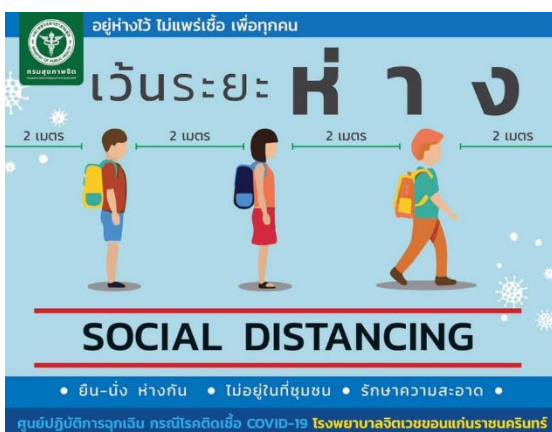
มาตรการระหว่างเปิดเรียน



ครูจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้และจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนสอดคล้องกับสถานการณ์โรคระบาดโควิด 19 ภายใต้รูปแบบการจัดการเรียนการสอน on-site ตามนโยบายกระทรวงศึกษาธิการ



นักเรียนรับประทานอาหารกลางวันที่โรงอาหาร
โดยเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล



โรงเรียนมีมาตรการให้นักเรียนเดินเป็นแถวโดยเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล ขณะเดินออกจากโรงเรียนหลังเลิกเรียน

การปฏิบัติตนให้ห่างไกลโควิด 19

คำแนะนำสำหรับนักเรียน

บทบาทของนักเรียน	
วันที่นักเรียนมาเรียน	วันที่นักเรียนไม่มาเรียน
เข้าเรียนตามตารางเรียนที่โรงเรียนกำหนด	-เรียนผ่านระบบการสอนทางไกล DLTV / ช่องทางการเรียนรู้อื่นๆ และทำใบกิจกรรม ใบงาน และการบ้าน ที่ครูมอบหมายในวันมา เรียน

คำแนะนำสำหรับครู

บทบาทของครูผู้สอน	
วันที่นักเรียนมาเรียน	วันที่นักเรียนไม่มาเรียน
เข้าสอนตามตารางสอนที่โรงเรียนกำหนด	- ประสานกับนักเรียนและผู้ปกครองเพื่อ ติดตามการเรียนรู้ผ่านระบบการสอนทางไกล DLTV/ช่องทางการเรียนรู้อื่นๆ - ทำหน้าที่เป็นครูช่วยสอนให้กับครูที่ทำการ สอนปกติ

คำแนะนำสำหรับผู้ปกครอง

บทบาทของผู้ปกครอง

1. เตรียมอาหารเข้าให้นักเรียนรับประทานก่อนมาโรงเรียน
2. เตรียมอุปกรณ์การเรียนและหน้ากากอนามัยให้กับนักเรียน
3. การเดินทางมาโรงเรียนของนักเรียน ในกรณีที่ผู้ปกครองมาส่งที่โรงเรียน และมีความประสงค์ขอเข้าบริเวณโรงเรียน ผู้ปกครองต้องรับการตรวจเช็คอุณหภูมิที่จุดคัดกรองหน้าโรงเรียน และใช้แอลกอฮอล์ล้างมือ ก่อนเข้าโรงเรียน
4. ผู้ปกครองต้องสวมใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้ง ก่อนเข้าโรงเรียน และทำตามกฎระเบียบของโรงเรียนอย่างเคร่งครัด

สุขอนามัยในโรงเรียน

เทคนิคการล้างมือให้ห่างไกลจากไวรัสโควิด 19

ควรล้างมือบ่อย ๆ โดยเฉพาะก่อนและหลังรับประทานอาหาร หลังจากเข้าห้องน้ำ หรือ เมื่อมือสกปรก หากสบู่และน้ำไม่พร้อมใช้งาน ให้ใช้เจลทำความสะอาดมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ อย่างน้อย 70%



แนวทางการให้สุขอนามัยที่ดีในโรงเรียน

ครูสอดส่อง ดูแล เอาใจใส่นักเรียนในขณะที่อยู่ในโรงเรียนทุกเมื่อ รวมทั้งสอดแทรกความรู้เกี่ยวกับการดูแล และการป้องกันตนเอง ให้ปราศจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโรคโควิด 19 ในช่วงเวลาที่ปฏิบัติการสอน

-  รับฟังความคิดเห็น ความกังวลของนักเรียนและ ตอบคำถามของนักเรียน
-  เน้นย้ำว่านักเรียนสามารถทำสิ่งต่างๆมากมายเพื่อ รักษาตนเองและผู้อื่นให้ปลอดภัย
-  แนะนำแนวคิดเรื่องการรักษาระยะห่างทางกาย ระหว่างบุคคล (Physical Distancing)
-  เน้นพฤติกรรมสร้างสุขอนามัยที่ดีเช่น การไอ และจามด้วยการพับข้อศอก และการล้างมือ
-  ย้ำกับนักเรียนเสมอว่า พวกเขาสามารถเป็น แบบอย่างพฤติกรรมสุขภาพที่ดีต่อครอบครัวได้
-  กระตุ้นให้นักเรียนป้องกันและจัดการกับปัญหาเรื่อง การติตราหรือทำให้เกิดความอับอาย
-  พูดคุยเกี่ยวกับปฏิกิริยาต่างๆ ที่พวกเขาพบเจอ และอธิบายถึงสถานการณ์ที่ผิดปกติจากการแพร่ระบาดของ โรคติดต่อ กระตุ้นให้เขาได้แสดงออกและสื่อสารความรู้สึก ออกมา
-  ส่งเสริมการสร้างกลุ่มหรือชมรมนักเรียนเพื่อ เผยแพร่ข้อมูลด้านสาธารณสุข เช่น สนับสนุนให้นักเรียน จัดทำโปสเตอร์ ใบประกาศเพื่อสื่อสารความรู้ในโรงเรียน และในชุมชน รวมถึงให้พวกเขาเป็นสื่อบุคคลในการสื่อสาร สุขภาวะแก่คนในชุมชน
-  บูรณาการเนื้อหาสุขศึกษา สุขากิจาอาหาร และ โภชนศึกษา ไว้ในกิจกรรมลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ แบบ Active Learning หรือร่วมกับวิชาอื่นๆ
-  วิทยาศาสตร์สามารถครอบคลุมเนื้อหาของเชื้อ ไวรัสต่างๆ การแพร่กระจายของโรคและการป้องกัน การ สุขากิจาและสิ่งแวดล้อม สารอาหารที่มีประโยชน์เสริม ภูมิคุ้มกันโรค
-  สังคมศึกษาสามารถเน้นประวัติศาสตร์ของการ ระบาดครั้งใหญ่และวิวัฒนาการของนโยบายสาธารณสุขและ ความปลอดภัย
-  การงานอาชีพและเทคโนโลยีในสาระการดำรง ชีวิตและครอบครัว
-  บทเรียนเกี่ยวกับการรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy) ช่วยให้นักเรียนเป็นนักคิดและมีวิจารณญาณ มีทักษะในการ สื่อสาร และพลเมืองที่มีคุณค่าต่อสังคม (Active Citizen)

1 ก.ค. 2563

เปิดเทอมแล้ว!!

อย่าลืม

ปฏิบัติตามมาตรการ

ด้วยนะ เด็กๆ



ผู้จัดทำ

นายอู๊ด ตริอุดม (ผู้อำนวยการโรงเรียนท่าอุแทพิทยา)	ประธาน
นางมนัสชนก ทองชล (รองผู้อำนวยการโรงเรียนท่าอุแทพิทยา)	รองประธาน
นางสุดารัตน์ สุขเขียว (หัวหน้าฝ่ายบริหารงานบุคคล)	กรรมการ
นางสาวพัชราพรรณ เพชรอาวุธ (หัวหน้าฝ่ายบริหารงานทั่วไป)	กรรมการ
นายธีระวัฒน์ ศรีภักดี (หัวหน้าฝ่ายบริหารงานงบประมาณ)	กรรมการ
นางจารุพร ณ นคร (หัวหน้าฝ่ายบริหารงานวิชาการ)	กรรมการ
นางสาวอัสมะห์ เส้นบัตร (ครูผู้ช่วย)	กรรมการ
นางสาวกรรณิกา คงทอง (ครูอัตราจ้าง)	กรรมการ
นางสาวพรนิภา วงษ์ถวิล (ครูผู้ช่วย)	กรรมการและเลขานุการ