



โรงเรียนวัดสุวรรณคีรีวงก์

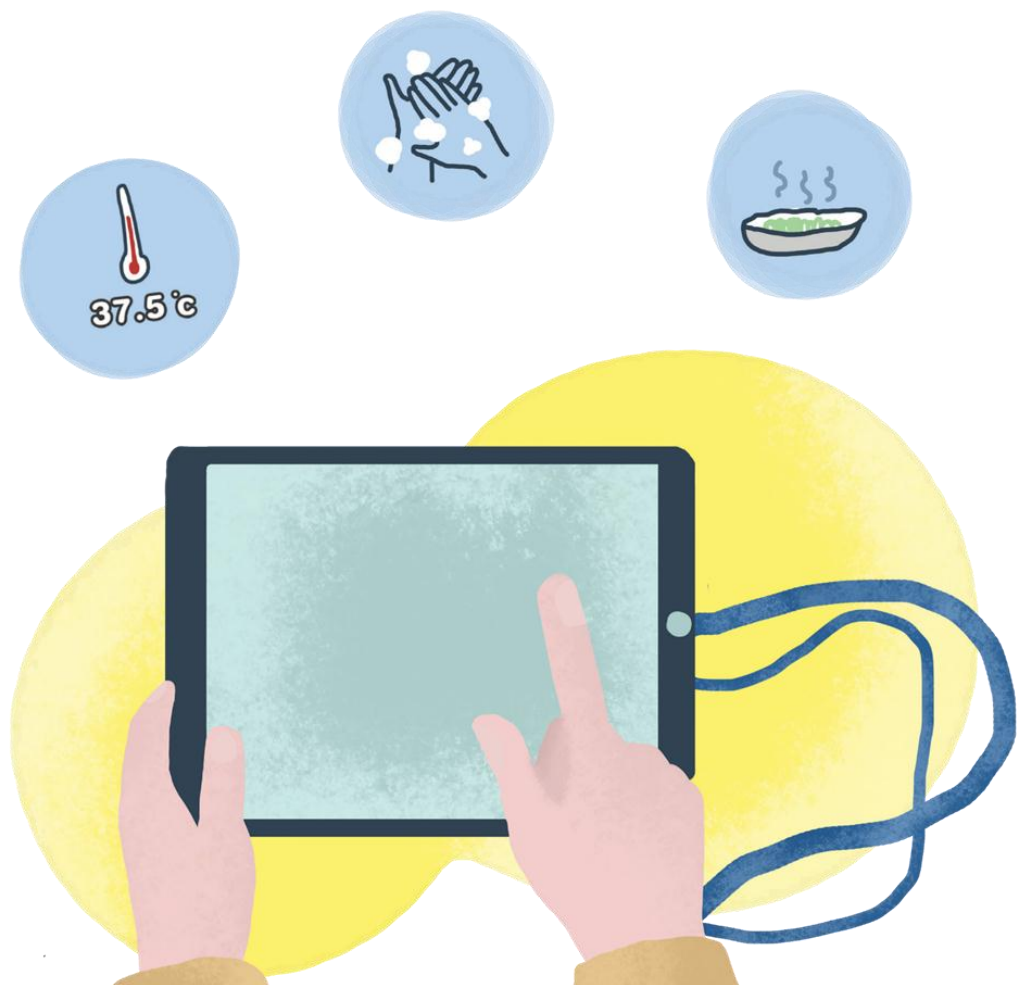
Watsuwan Keereewong School



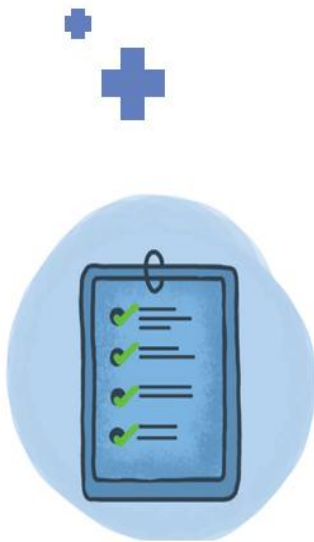
มาตรการการปฏิบัติงาน (Standard Operating Procedure : SOP)
ของสถานศึกษา รองรับการเปิดภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๓
โรงเรียนวัดสุวรรณคีรีวงก์
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาภูเก็ต

มาตรการการปฏิบัติงาน (Standard Operating Procedure : SOP) ของสถานศึกษา รองรับการเปิดภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๓

โรงเรียนเป็นสถานที่ซึ่งมีเด็ก ครูหรือผู้ดูแลนักเรียน ผู้ปกครอง เจ้าหน้าที่ แม่ครัว และผู้ปฏิบัติงานจำนวนมากอยู่ร่วมกัน จึงมีโอกาสเสี่ยงต่อการแพร่กระจายของเชื้อโรคได้ง่าย การให้ความร่วมมือปฏิบัติตามหลักการพื้นฐานอย่างเคร่งครัด สามารถช่วยให้นักเรียน ครู บุคลากร และแม่ครัว หยุดยั้งการแพร่กระจายของโรคโควิด-19 นี้ได้ เมื่อโรงเรียนจำเป็นต้องเปิดเรียนท่ามกลางสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 โรงเรียนจึงจำเป็นต้องมีมาตรการการปฏิบัติงาน (Standard Operating Procedure : SOP) ของสถานศึกษา รองรับการเปิดภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๓ เพื่อให้ครูหรือผู้ดูแลนักเรียน ผู้ปกครอง เจ้าหน้าที่ แม่ครัว และผู้ปฏิบัติงาน มีความปลอดภัยดังนี้

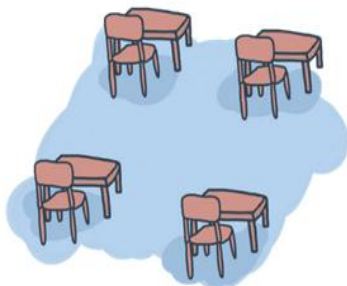


ข้อปฏิบัติด้านสุขอนามัย สิ่งแวดล้อม และสังคม



ระยะเตรียมการก่อนเปิดเรียน

- ตรวจสอบสถานที่ ซ่อมแซม ปรับปรุง ทำความสะอาด อาคารเรียน ห้องเรียน ตู้ โต๊ะ เก้าอี้ อุปกรณ์การเรียนการสอน อุปกรณ์กีฬาเครื่องเล่น ห้องน้ำ ห้องส้วม ห้องครัว และอุปกรณ์ โรงอาหาร สถานที่รับประทานอาหาร และอื่น ๆ ที่ครู นักเรียน อยู่ร่วมกันและมีพื้นที่สัมผัส
- ตรวจสอบอ่างล้างมือให้มีเพียงพอ อยู่ในสภาพดี พร้อมใช้งานรวมถึงสบู่ล้างมือที่เพียงพอ



- จัดสถานที่เพื่อเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล เช่น การเข้าแถว การเข้าคิว การจัดที่นั่งเรียน การจัดที่นั่งรับประทานอาหาร ตามมาตรการเว้นระยะห่างทางกายภาพ (Physical Distancing)

คำแนะนำระยะห่างปลอดภัยโควิด-19

องค์การอนามัยโลก(WHO)แนะนำระยะห่างทางสังคม สบู่ล้างมือที่เพียงพอ)หรือที่ปัจจุบันเรียกว่า ระยะห่างทางกายภาพ ว่าเมื่ออยู่ในที่สาธารณะ ควรเว้นระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 1 เมตร โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ไอ จาม และมีไข้ เพื่อป้องกันการรับเชื้อโรค



มาตรการระยะห่างปลอดภัย

- จัดโต๊ะเรียน โต๊ะรับประทานอาหารกลางวัน และโต๊ะทำงานครู ให้มีระยะห่าง
- ทำสัญลักษณ์เพื่อเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล เช่น จุดตรวจวัดไข้ ก่อนเข้าโรงเรียน แถวรับประทานอาหารกลางวัน จุดล้างมือ เป็นต้น เหลื่อมเวลาพักรับประทานอาหารกลางวัน



- สำหรับเด็กเล็กที่ยังต้องนอนกลางวัน ให้รักษาระยะห่างระหว่างกันอย่างน้อย 1 เมตร โดยไม่เอาศีรษะชนกันและแยกอุปกรณ์เครื่องใช้เป็นส่วนตัว ไม่ใช้ร่วมกัน กรณีหากมีเด็กป่วยให้หยุดอยู่กับบ้าน



- แจ้งผู้ปกครองที่บุตรหลานมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก เหนื่อยหอบ หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้หยุดเรียน รวมทั้งขอความร่วมมือกรณีที่มีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคติดเชื้อโควิด-19 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด

วันเปิดภาคเรียน

- จัดทำประวัตินักเรียนและครอบครัวเกี่ยวกับสุขภาพความเป็นอยู่ในครอบครัว ความเจ็บป่วย โรคประจำตัวและการมีโอกาสสัมผัสผู้ติดเชื้อโควิด-19 หรือโรคติดต่ออื่น ๆ หรือไปอยู่ในพื้นที่เสี่ยงมาก่อนในวันเปิดเรียน
- คัดกรองเด็กนักเรียนบริเวณทางเข้าโรงเรียน ด้วยการดูจากอาการ เบื่องตันหรือใช้เครื่องวัดอุณหภูมิร่างกาย พร้อมทำสัญลักษณ์นักเรียนที่ผ่านการคัดกรอง เช่น ติดสติ๊กเกอร์ ตราปั้ม หรืออื่นๆ ตามความเหมาะสม
- หากพบว่ามียุติป่วย หรือมีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หายใจเหนื่อย หอบ ให้ผู้ปกครองพาไปพบแพทย์
- จัดเตรียมอุปกรณ์ล้างมือ เช่น เจลแอลกอฮอล์ไว้บริเวณทางเข้า สถานที่ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ ให้อยู่ในสภาพใช้งานได้ดี
- ส่งเสริมให้ล้างมือเป็นประจำด้วยน้ำและสบู่

- ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อพื้นผิวโรงเรียนทุกวัน อย่างน้อยวันละครั้ง โดยเฉพาะพื้นผิวที่หลายคนสัมผัส เช่น ราวบันได โต๊ะอาหาร อุปกรณ์กีฬา ที่จับประตู หน้าต่าง ของเล่น เครื่องช่วยสอน อุปกรณ์ การเรียน เป็นต้น

- ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ หรือน้ำยาซักผ้าขาว 2 ฝา ต่อน้ำ 1 ลิตร (โซเดียม ไฮโปคลอไรท์ 20 มิลลิกรัม ต่อน้ำ 1 ลิตร) สำหรับการฆ่าเชื้อพื้นผิว

- ใช้เอทิลแอลกอฮอล์ (Ethyl Alcohol) 70% สำหรับการเช็ด ฆ่าเชื้อโรคของชิ้นเล็กๆ

- กำจัดขยะอย่างถูกวิธีทุกวัน

- จัดพื้นที่ เว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 เมตร เช่น การเข้าแถวหน้าเสาธง การนั่งเรียนในห้องเรียน ห้องประชุม โรงอาหาร เป็นต้น

- ลดความแออัดของเด็กนักเรียน เช่น เหลื่อมเวลาช่วงรับประทานอาหาร ยกเลิกกิจกรรมที่มีการสัมผัสและใกล้ชิดกัน

ข้อปฏิบัติสำหรับโรงเรียน ในสถานการณ์โควิด-19

ผู้บริหาร

1. แจ้งผู้ปกครองที่บุตรหลานมีอาการ เจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หายใจ เหนื่อยหอบ หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ใน ช่วงกักกัน ให้หยุดเรียน

ขอความร่วมมือกรณีที่มีคนในครอบครัว ป่วยด้วยโรคโควิด-19 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยง และอยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตัวตามคำแนะนำ ของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด

2. จัดให้มีการคัดกรองนักเรียนบริเวณทางเข้า โรงเรียน ด้วยการดูจากอาการในเบื้องต้นหรือใช้เครื่องตรวจวัดอุณหภูมิร่างกาย พร้อมทำสัญลักษณ์นักเรียนที่ ผ่านการคัดกรอง เช่น ติดสติ๊กเกอร์ ตราปั้ม หรืออื่นๆ ตามความเหมาะสม

จัดเตรียมอุปกรณ์ล้างมือ เช่น เจลแอลกอฮอล์ บริเวณทางเข้าประตูโรงเรียน และสบู่ตามอ่างล้างมือ หากพบว่ามีนักเรียนป่วย (มีไข้ ไอ จาม หายใจ เหนื่อยหอบ) ให้ครูแยกนักเรียนออกมา โดยอยู่ในห้องที่มีอากาศถ่ายเทสะดวกระหว่างรอผู้ปกครองมารับกลับ หรือส่งต่อเพื่อเข้ารับการตรวจรักษาและแจ้งผู้ปกครอง เพื่อพาไปพบแพทย์

3. ทำความสะอาดสิ่งของ เครื่องใช้ อาคาร สถานที่ทั้งภายในและภายนอกอาคารทันที กรณีที่มีนักเรียน ครู ผู้ดูแลนักเรียน ผู้ปกครอง เจ้าหน้าที่ ผู้ปฏิบัติงานกลับมาจากพื้นที่เสี่ยง ในระยะเวลา ไม่เกิน 14 วัน และเข้ามาในโรงเรียน อาจพิจารณา เปิดโรงเรียนตามความเหมาะสม

4. จัดกิจกรรมในโรงเรียนตามความเหมาะสม เช่น ปฐมนิเทศ รับน้อง กีฬาสี ปัจฉินิเทศ กิจกรรมเข้าค่าย กิจกรรมวันเด็ก ทักษะศึกษา เป็นต้น หากมีการรวมตัวกันของคนเกินกว่า 300 คนขึ้นไป งดการจัดกิจกรรมไปก่อน

การจัดชั้นเรียน ที่นั่งในโรงอาหาร จัดให้มีระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 เมตร และเหลือมเวลาในการพักรับประทานอาหารกลางวัน

5. จัดให้มีการดูแลอาคารสถานที่และยานพาหนะ ดังนี้

- ทำความสะอาดห้องและบริเวณที่มีการใช้บริการร่วมกันทุกวัน ด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป ได้แก่ ห้องเรียน โรงอาหาร ห้องประชุม โรงยิม สนามเด็กเล่น ห้องสมุด ห้องคอมพิวเตอร์ ห้องดนตรี ห้องเก็บอุปกรณ์กีฬา สระว่ายน้ำ ลิฟต์ ราวบันได ลูกบิดประตู โต๊ะ เก้าอี้ พนักพิง อุปกรณ์ดนตรี กีฬา คอมพิวเตอร์
- เปิดประตู หน้าต่าง เพื่อระบายอากาศห้องที่มีการใช้งานร่วมกัน เช่น ห้องเรียน โรงอาหาร ห้องประชุม โรงยิม ห้องสมุด ห้องคอมพิวเตอร์ ห้องดนตรี ห้องเก็บอุปกรณ์กีฬา หากมีเครื่องปรับอากาศให้ทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ

6. จัดให้มีการดูแลร้านอาหาร การจำหน่ายอาหาร โรงอาหาร ดังนี้

- หากผู้สัมผัสอาหารมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ ให้หยุดงานและพบแพทย์ทันที
- ขณะปฏิบัติงานผู้สัมผัสอาหารต้องสวมหมวกคลุมผม ผ้ามั่นป้อน หน้ากากผ้า ถุงมือ และมีการปฏิบัติตาม สุขลักษณะส่วนบุคคลที่ถูกต้อง
- ล้างมืออย่างสม่ำเสมอด้วยสบู่และน้ำ ทั้งก่อน - หลังการประกอบอาหาร หยิบหรือจับสิ่งสกปรก หลังการใช้ส้อม และไม้ไอ จามใส่อาหาร
- ปกปิดอาหาร ใช้ถุงมือและที่คีบหยิบจับอาหาร ห้ามใช้มือหยิบจับอาหารที่พร้อมรับประทานโดยตรง และจัดให้แยก รับประทาน
- ทำความสะอาดโรงอาหาร ร้านจำหน่ายอาหาร และจุดเสี่ยงต่าง ๆ เช่น ห้องครัว อุปกรณ์ปรุง ประกอบอาหาร โต๊ะ เก้าอี้ ด้วยน้ำยาทำความสะอาด รวมถึงล้างภาชนะอุปกรณ์หรือสิ่งของเครื่องใช้ให้สะอาดเป็นประจำทุกวัน
- เตรียมอาหารที่ปรุงสุกใหม่ให้นักเรียนรับประทานภายในเวลา 2 ชั่วโมง หากเกินเวลาดังกล่าวให้นำอาหารไปอุ่น จนเดือดและนำมาเสิร์ฟใหม่
- สนับสนุนให้นักเรียนได้รับโภชนาการที่ดีและเหมาะสมในแต่ละช่วงวัยเพื่อสร้างภูมิคุ้มกัน ดูแลบริหารจัดการให้ นักเรียนรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ สะอาด ปลอดภัย ถูกหลักโภชนาการ โดยได้ รับประทานผักผลไม้ปลอดสารพิษตาม ฤดูกาล ตามมาตรฐานอาหารกลางวันโรงเรียนไทย (Thai School Lunch) อย่างน้อย 70-100 กรัม

7. จัดให้มีการดูแลห้องส้วม

- ทำความสะอาดบริเวณที่มีการสัมผัสบ่อยๆ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ด้วยน้ำยาทำความสะอาดหรือน้ำยาที่มีส่วนผสมของโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยา ฟอกขาว) ได้แก่ พื้นห้องส้วม โถส้วม ที่กดชักโครก หรือโถปัสสาวะ สายฉีดชำระ กลอนหรือลูกบิดประตู ฝารองนั่ง ฝาปิดชักโครก ก๊อกน้ำ อ่างล้างมือ และ ปฏิบัติตามคำแนะนำบนฉลาก
- ซักผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาด และไม้ถูพื้น ด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาฆ่าเชื้อ ซักด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง และนำไปฟึ่งตากแดดให้แห้ง

8. ควบคุมดูแลครู เจ้าหน้าที่ และผู้ปฏิบัติงานในโรงเรียน ดังนี้

- กรณีผู้ปฏิบัติงานมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ ให้หยุดปฏิบัติงานแจ้งหัวหน้างาน และพบแพทย์ทันที หรือหากเคยไปในประเทศเสี่ยงตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข หรืออยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด
- ผู้ปฏิบัติงานที่มีความเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อโรค ต้องป้องกันตนเอง ทำความสะอาดมือบ่อยๆ ด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น
- ผู้ปฏิบัติงานที่ดูแลความสะอาดและผู้ปฏิบัติงานเก็บขยะให้สวมถุงมือยาง หน้ากากผ้า ผ้ายางกันเปื้อน รองเท้าพื้นยางหุ้มแข้ง ใช้ปากคีบด้ามยาวเก็บขยะ และใส่ถุงขยะปิดปากถุงให้มิดชิด นำไปรวบรวมไว้ที่พักขยะ แล้วล้างมือให้สะอาดทุกครั้งภายหลังปฏิบัติงาน เมื่อปฏิบัติงานเสร็จ ในแต่ละวัน หากเป็นไปได้ควรอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที

ข้อปฏิบัติสำหรับผู้บริหารโรงเรียน ครู และบุคลากร

1. สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง
2. หากครู ผู้ดูแลนักเรียนมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ เป็นต้น ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหายใจเหนื่อย หอบให้พบแพทย์และหยุดปฏิบัติงานจนกว่าอาการจะหายดี หากกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้หยุดปฏิบัติงานจนกว่าอาการจะครบ 14 วัน กรณีมีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคติดเชื้อ โควโรนา 2019 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัดการใส่หน้ากาก
3. ส่งเสริมให้นักเรียน เจ้าหน้าที่ และผู้ปฏิบัติงานทุกคนล้างมืออย่างถูกวิธีด้วยน้ำและสบู่ หรือเจล แอลกอฮอล์ ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม และหลังเล่น กับเพื่อน หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัส ใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น
4. สอนและส่งเสริมให้นักเรียนมีของใช้ส่วนตัว เช่น แก้วน้ำ แปรงสีฟัน อุปกรณ์รับประทานอาหาร ผ้าเช็ดหน้า เป็นต้น
5. ให้ความรู้ คำแนะนำ หรือจัดหาสื่อประชาสัมพันธ์ การป้องกันและลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ให้แก่นักเรียน เช่น สอนวิธีการล้างมือที่ถูกต้อง การใส่หน้ากาก คำแนะนำในการปฏิบัติตัว เป็นต้น
6. ควบคุมดูแล การจัดชั้นเรียน ที่นั่งในโรงอาหาร ถ้าเป็นไปได้ให้มีระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 เมตร หรือเหลื่อมเวลาในการพักรับประทานอาหารกลางวัน

สิ่งที่ต้องดำเนินการสำหรับผู้บริหารโรงเรียน ครู และบุคลากร

1. ส่งเสริมและสาธิตการล้างมือเป็นประจำ แสดงพฤติกรรมด้านสุขอนามัยเชิงบวกเป็น ตัวอย่างแก่นักเรียน ตรวจสอบความเข้าใจของนักเรียน และจัดเตรียมห้องน้ำสะอาดและ อุปกรณ์ล้างมือที่เพียงพอ
 - เตรียมอ่างล้างมือ สบู่ และน้ำสะอาดที่เพียงพอ เหมาะสมกับนักเรียนในแต่ละช่วงวัย
 - ส่งเสริมการล้างมือบ่อยๆ อย่างถูกวิธี (ใช้เวลาอย่างน้อยครั้งละ 20 วินาที)
 - วางเจลแอลกอฮอล์ทำความสะอาดมือไว้ในห้องเรียน ห้องโถง และบริเวณใกล้ทางออก
 - มีห้องน้ำห้องส้วมที่สะอาดและเพียงพอ โดยแยกสำหรับเด็กหญิงและเด็กชาย
2. ทำความสะอาดและฆ่าเชื้ออาคารในโรงเรียน ห้องเรียน อย่างน้อยวันละครั้ง โดยเฉพาะ พื้นผิวที่หลายคนสัมผัส (ราว โต๊ะอาหาร อุปกรณ์กีฬา มือจับประตูและหน้าต่าง ของเล่น สื่อการเรียนการสอน เป็นต้น)
 - ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ หรือน้ำยาซักผ้าขาว 2 ฝา ต่อน้ำ 1 ลิตร (โซเดียมไฮโปคลอไรท์ 20 มิลลิกรัม ต่อน้ำ 1 ลิตร) สำหรับการฆ่าเชื้อพื้นผิว
 - ใช้เอทิลแอลกอฮอล์ (Ethyl Alcohol) 70% สำหรับการเช็ดฆ่าเชื้อโรคของชิ้นเล็กๆ
3. ระบายอากาศให้ถ่ายเท ปลอดโปร่ง ในกรณีที่สภาพอากาศเอื้ออำนวย (เปิดหน้าต่างหรือใช้เครื่องปรับอากาศเมื่อจำเป็น เป็นต้น)
4. ติดป้ายรณรงค์สุขอนามัยที่ดี เช่น วิธีล้างมือที่ถูกต้อง หากมีอาการไอจามควรสวมหน้ากากอนามัย เป็นต้น
5. กำจัดขยะอย่างถูกสุขลักษณะทุกวัน

คำแนะนำสำหรับนักเรียน

1. สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง
2. ถ้ามีไข้ ไอ จาม เป็นหวัด หายใจเหนื่อยหอบ แจ้งผู้ปกครองให้พาไปพบแพทย์และหยุดเรียนจนกว่า

อาการจะหายดี

3. ไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีอาการหวัด มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก
4. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำบ่อยๆ ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม และหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตาปาก จมูก โดยไม่จำเป็น อาบน้ำทันทีหลัง กลับจากโรงเรียน หลังเล่นกับเพื่อน และหลังกลับจากนอกบ้าน

5. ให้นักเรียนเลือกกินอาหารปรุงสุกใหม่ โดย ใช้อุปกรณ์ส่วนตัว เช่น แก้วน้ำ ช้อน ส้อม
6. มีอุปกรณ์เครื่องใช้ส่วนตัวเฉพาะบุคคล เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แปรงสีฟัน ฯลฯ
7. หลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่แออัดหรือ สถานที่ที่มีการรวมกันของคนจำนวนมาก หากจำเป็น

ควรสวมหน้ากากอนามัย

8. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ด้วยการกินอาหาร ครบ 5 หมู่ และผัก ผลไม้ 5 สี เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ออกกำลังกายอย่างน้อย 60 นาทีทุกวัน และนอนหลับ ให้เพียงพอ 9-11 ชั่วโมง/วัน
9. ใหัรักษาระยะห่าง การนั่งเรียน นั่งรับประทานอาหาร เล่นกับเพื่อน อย่างน้อย 1 เมตร

การตรวจสอบสำหรับนักเรียน

1. ในสถานการณ์เช่นนี้เป็นเรื่องปกติที่เด็กๆ จะรู้สึกเศร้า วิตกกังวล สับสน กลัวหรือโกรธ ให้เด็กๆ รู้ว่าพวกเขาไม่ได้อยู่คนเดียว สามารถพูดคุยกับคนที่ไว้วางใจ เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือครู เพื่อให้เด็กสามารถช่วยให้ตัวเองและโรงเรียนของพวกเขา มีความปลอดภัยและมีสุขภาพดี

- ให้เด็กๆ ถามคำถาม หาความรู้ และรับข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือได้

2. ปกป้องตนเองและผู้อื่น

- สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง |
- ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่ อย่างน้อย 20 วินาที หรือใช้เวลาเท่ากับร้องเพลงช้าง 2 รอบ
- อย่าสัมผัสใบหน้า
- อย่าใช้ช้อน ถ้วย จาน แก้วน้ำ ขวดน้ำ เครื่องดื่ม ร่วมกับผู้อื่น
- แยกสารอาหารเฉพาะส่วนตน หลีกเลี่ยงการใช้สารรับและภาชนะร่วมกับคนอื่น

3. นักเรียนเป็นผู้นำในการดูแลปกป้องตนเอง โรงเรียน ครอบครัว และชุมชน เพื่อการ มีสุขภาพดีได้

- แบ่งปันสิ่งที่เรียนรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคกับครอบครัวและเพื่อน ๆ โดยเฉพาะกับเด็กที่เล็กกว่า
- เป็นแบบอย่างที่ดีด้านอนามัย เช่น จามหรือไอลงในข้อศอก และล้างมือที่ถูกต้องแก่สมาชิกในครอบครัวที่อายุน้อยกว่า

4. อย่าประณามคนรอบข้างหรือหยอกล้อคนที่ป่วย

5. บอกผู้ปกครองและสมาชิกในครอบครัว หรือผู้ดูแล ถ้านักเรียนรู้สึกไม่สบายและต้องการขอพักอยู่บ้าน

แนะนำสำหรับผู้ปกครอง ผู้ดูแลเด็ก

1. หากบุตรหลานมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบให้พาไปพบแพทย์ และหยุดเรียน จนกว่าอาการจะหายดี หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้หยุดเรียน 14 วัน และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ กรณีมีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคโควิด-19 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตาม คำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด

2. ให้สมาชิกในครอบครัวล้างมือด้วยสบู่และน้ำหลังใช้ส้วม และหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น และสร้างสุขนิสัยให้บุตรหลานอาบน้ำหลังกลับจากโรงเรียน หลังเล่น กับเพื่อน และ หลังกลับจากนอกบ้าน

3. หมั่นทำความสะอาดเครื่องเล่น ของเล่น ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป

4. ไม่พบบุตรหลานไปในสถานที่แออัดหรือสถานที่ มีการรวมกันของคนจำนวนมาก หากจำเป็นควรให้สวมหน้ากากอนามัย

3. จัดเตรียมอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ส่งเสริมให้บุตรหลานกินอาหารครบ 5 หมู่ และผักผลไม้ 5 สี ที่สะอาด ปลอดภัยจากสารพิษ อย่างน้อยวันละ 2.5-4 ชีด (ตามวัย) เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ออกกำลังกายอย่างน้อย 60 นาทีทุกวัน และนอนหลับให้เพียงพอ 9-11 ชั่วโมงต่อวัน

การตรวจสอบ สำหรับผู้ปกครอง ผู้ดูแลเด็ก

1. ตรวจสอบสุขภาพของบุตรหลาน ให้หยุดเรียนและพักผ่อนหากมีอาการป่วย
2. สอนและเป็นแบบอย่างของการมีสุขอนามัยที่ดีแก่บุตรหลาน
 - ล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาดบ่อยๆ หากไม่มีน้ำและสบู่ให้ใช้แอลกอฮอล์เจลที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์อย่างน้อย 70% ทำความสะอาดมือ
 - จัดเตรียมน้ำดื่มสะอาด และห้องน้ำหรือห้องส้วมสะอาดที่บ้าน
 - กำจัดขยะของเสียอย่างปลอดภัย
 - ไอและจามลงในกระดาษทิชชูหรือข้อศอกพับแขน หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า ดวงตา ปาก จมูก
3. กระตุ้นบุตรหลาน ชักถามเพื่อให้แสดงความรู้สึกออกมาให้ผู้ปกครองหรือครูได้รับทราบ ซึ่งเด็กอาจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดต่างกัน จึงควรอดทนและปฏิบัติต่อเด็ก อย่างเข้าใจ
4. คอยสังเกตความรู้สึกและทัศนคติของบุตรหลานเกี่ยวกับโควิด-19 เพื่อทำความเข้าใจและลดความอับอายโดยใช้ข้อเท็จจริง โดยให้เด็กนึกถึงสุขภาพอนามัยเป็นสิ่งสำคัญ ต่อชีวิต
5. ประสานงานกับโรงเรียนเพื่อรับข้อมูล และสอบถามว่าคุณสามารถให้การสนับสนุน ร่วมมือกับโรงเรียนได้อย่างไรบ้าง

ระบบคัดกรองในโรงเรียน

อาการของโควิด-19 ในเด็ก (ไอ มีไข้ หายใจถี่)

อาการของโควิด-19 จะมีอาการไอหรือมีไข้คล้ายกับไข้หวัดใหญ่หรือโรคไข้หวัดทั่วไป ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดา หากมีเด็กป่วยควรแจ้งผู้ปกครองพาเด็กกลับบ้าน หากผู้ปกครองยังไม่สามารถรับเด็กกลับได้ในทันที จัดให้เด็กพักในห้องพยาบาลที่มีอากาศถ่ายเทได้ดี อยู่ห่างจากเด็กคนอื่นๆ ป้องกันการแพร่เชื้อไปยังผู้อื่น ให้เด็กสวมหน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อยๆ และครูผู้ดูแลต้องสวมหน้ากากอนามัยและมีวิธีป้องกันตนเอง ฝ้าสังเกตอาการแจ้งให้รพ.สต. หรือโรงพยาบาลในพื้นที่ทราบ

เมื่อนักเรียนขาดเรียน ขอให้ครูอธิบายให้นักเรียนสามารถเรียนรู้ต่อเนื่องขณะอยู่ที่บ้าน อธิบายผู้ปกครอง และนักเรียนให้เข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้นอย่างง่าย สร้างความมั่นใจให้นักเรียนและผู้ปกครองว่าจะมีความปลอดภัย รวมทั้งขอคำแนะนำทางการแพทย์ โดยการประสานไปยังสถานบริการสุขภาพ

ระบบคัดกรองในโรงเรียน

ครู/เจ้าหน้าที่สุขภาพในโรงเรียน

แนวทางปฏิบัติ

กรรมการสถานศึกษา

เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่

(ผู้ปกครอง)

รูปแบบการทำงานร่วมกัน

ส่งเสริมการแบ่งปัน

ประสานแนวทางปฏิบัติ

ข้อมูลที่ใช้ร่วมกัน

อัปเดตหมายเลขติดต่อกรณีฉุกเฉินร่วมกัน
แจ้งเตือนเมื่อมีนักเรียนหรือคนในบ้านของครูและนักเรียนเป็นโควิด-19

- จุดคัดกรองก่อนเข้าโรงเรียน (วัดไข้ สังเกตอาการ)
- แจ้งขั้นตอนกับผู้ปกครองและนักเรียนล่วงหน้าเพื่อสร้างความมั่นใจ กรณีมีเด็กหรือเจ้าหน้าที่ป่วย
- สนับสนุนการคัดกรองผู้ที่มีความเสี่ยง เช่น สอบถามประวัติคนในครอบครัว และการดูแล ผู้มีความต้องการพิเศษ
- สื่อสารให้ความรู้เกี่ยวกับโควิด-19 การป้องกัน และการล้างมือบ่อยๆ
- การสนับสนุนด้านสุขภาพจิต

กรณีนักเรียน/บุคลากรป่วย

- แยกนักเรียนที่ป่วยและเจ้าหน้าที่ออกจากผู้ที่มีสุขภาพดี โดยส่งต่อไปที่สถานบริการสุขภาพหรือให้ผู้ปกครองรับกลับบ้าน
- ส่งเสริมการแบ่งปันข้อมูล ครูและผู้ดูแลแต่ละชั้น แจ้งเตือนผู้บริหารโรงเรียน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทราบเมื่อมีนักเรียนหรือคนในบ้านของครูและนักเรียนเป็นโควิด-19
- การช่วยให้เด็กรับมือกับความเครียด
- การวางแผนเพื่อการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง
- ปรับนโยบายโรงเรียนตามความเหมาะสม

กำหนดขั้นตอนหากนักเรียน หรือเจ้าหน้าที่ไม่สบาย

วางแผนล่วงหน้ากับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ เจ้าหน้าที่สุขภาพในโรงเรียน โดยมีรายชื่อและหมายเลขติดต่อกรณีฉุกเฉินที่เป็นปัจจุบัน สร้างความมั่นใจในขั้นตอนการแยกนักเรียนที่ป่วยและเจ้าหน้าที่ออกจากผู้ที่มีสุขภาพดี และกระบวนการแจ้งผู้ปกครอง การให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพนักเรียนหรือเจ้าหน้าที่ อาจต้องส่งต่อโดยตรงไปที่สถานบริการสุขภาพหรือส่งกลับบ้านขึ้นอยู่กับสถานการณ์ โดยมีการแจ้งขั้นตอนกับผู้ปกครองและนักเรียนล่วงหน้า

สนับสนุนการคัดกรองผู้ที่มีความเสี่ยง และผู้ที่ต้องการดูแลพิเศษ

ทำงานร่วมกับระบบบริการสังคมและสาธารณสุขเพื่อให้มั่นใจถึงความต่อเนื่องของบริการ เช่น โปรแกรม คัดกรองสุขภาพ พิจารณาความต้องการเฉพาะของเด็กที่มีความพิการและครอบครัวนักเรียนชายขอบที่อาจมีความรุนแรงมากขึ้นจากการได้รับผลกระทบจากการเจ็บป่วย ตรวจสอบเด็กนักเรียนที่อาจเพิ่มความเสี่ยง เช่น ความรับผิดชอบในการดูแลคนป่วยที่บ้าน หรือหาประโยชน์เมื่อออกจากโรงเรียน

ส่งเสริมการแบ่งปันข้อมูล

ประสานงานและปฏิบัติตามแนวทางจากหน่วยงาน ด้านสาธารณสุขและการศึกษา แบ่งปันข้อมูลกับครูผู้ดูแล และนักเรียน ให้ข้อมูลล่าสุดเกี่ยวกับสถานการณ์โรค รวมทั้งความพยายามในการป้องกันและควบคุมที่โรงเรียน แจ้งให้ครูผู้ดูแลแต่ละชั้นเรียน

ควรแจ้งเตือนผู้บริหารโรงเรียนและหน่วยงานด้าน สาธารณสุขทราบ เมื่อมีนักเรียนหรือคนในบ้านของครู และนักเรียนได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโควิด-19 โดยให้ คณะกรรมการผู้ปกครองหรือครูช่วยกันส่งเสริมข้อมูล เพื่อ ให้ความรู้แก่เด็กและคนในครอบครัวถึงข้อปฏิบัติของคน ในครอบครัวกรณีที่มีผู้ป่วยโควิด ซึ่งอาจใช้สื่อต่างๆ ที่เด็ก ค้นเคยและเข้าใจได้ง่าย

ปรับนโยบายโรงเรียนตามความเหมาะสม

พัฒนานโยบายการเข้าร่วมประชุมที่ยืดหยุ่นและการ ลาป่วย เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนและบุคลากรโรงเรียนอยู่บ้าน เมื่อป่วยหรือดูแลสมาชิกในครอบครัวที่ป่วย ยกเลิกการให้ รางวัลและสิ่งจูงใจในการเข้าทำงาน ระบุหน้าที่งานที่สำคัญ และวางแผนสำหรับทางเลือกของครูฝึกหัด วางแผนสำหรับ การเปลี่ยนแปลงปฏิทินการศึกษาที่เป็นไปได้ โดยเฉพาะ ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการหยุดพักและการสอบ

ตรวจสอบการมาโรงเรียน

ใช้ระบบติดตามตรวจสอบการขาดเรียน เพื่อติดตาม นักเรียน ครู และบุคลากรที่ขาดการมาโรงเรียน เปรียบ เทียบกับรูปแบบการขาดปกติที่โรงเรียน แจ้งเตือนเจ้าหน้าที่ สาธารณสุขในพื้นที่หากพบว่า มีนักเรียน และบุคลากรของ โรงเรียนที่ขาดการมาโรงเรียนจากความเจ็บป่วยจากระบบ ทางเดินหายใจเพิ่มขึ้นอย่างผิดปกติ

การวางแผนเพื่อการเรียนรู้ อย่างต่อเนื่อง

ในกรณีที่นักเรียนขาดเรียน หรือลาป่วย หรือปิดโรงเรียนชั่วคราว ควรมีการวางแผนสนับสนุนการเรียนอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้การส่งเสริมการศึกษาที่มีคุณภาพ มีหลายช่องทางรวมถึง

- การเรียนในระบบทางไกลผ่านดาวเทียมของมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์ (DLTV) โดยวิธี
 - On Air
 - Online
- การเรียนผ่านทีวีดิจิทัล
- การจัดทำใบงาน ใบความรู้ และแบบฝึกหัดสำหรับการศึกษาที่บ้าน
- มอบหมายให้ครูทำการติดตามนักเรียนเป็นระยะ รายวันหรือรายสัปดาห์

การสนับสนุนด้านสุขภาพจิต และการช่วยให้เด็กรับมือกับความเครียด

กระตุ้นให้เด็กตั้งคำถาม มีการอภิปรายคำถาม คำตอบ และข้อกังวล และกระตุ้นนักเรียนได้พูดคุยกับครู หากนักเรียนมีคำถามหรือความกังวล ครูควรให้ข้อมูลอย่างง่ายที่เหมาะสมกับวัย แนะนำนักเรียนเกี่ยวกับวิธีการสนับสนุนเพื่อนเพื่อป้องกันการกีดกันหรือการกลั่นแกล้ง ครูต้องรับรู้ถึงความเป็นอยู่ของนักเรียนและสิ่งนี้อาจเกิดขึ้นทำงานร่วมกับผู้ปฏิบัติงานด้านสาธารณสุขของโรงเรียนและนักสังคมสงเคราะห์เพื่อสนับสนุนนักเรียนที่ได้รับความเดือดร้อน หรืออยู่ในภาวะความเครียด

เด็กอาจตอบสนองต่อความเครียดในรูปแบบที่แตกต่างกัน อาการโดยทั่วไปประกอบด้วย นอนไม่หลับ ปัสสาวะรดที่นอน ปวดท้องหรือปวดหัว วิดกกังวล เก็บตัว ฉุนเฉียวหรือกลัวการถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง ครูและผู้ปกครองควรตอบสนองปฏิกิริยาของเด็กด้วยวิธีการที่อ่อนโยน ให้กำลังใจ อธิบายให้เด็กๆ ฟังถึงสถานการณ์ที่ผิดปกติในช่วงการระบาดของโควิด-19 หรือสถานการณ์โรคระบาดต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นกับเด็กในวงกว้าง รับฟังความกังวล อึดอัด ใช้เวลาในการปลอบโยนเด็กๆ และให้ความรัก สร้างความมั่นใจให้เขารู้สึกปลอดภัยและให้คำชมเชยที่เด็กๆ ทำได้

เปิดโอกาสให้เด็กได้เล่นและผ่อนคลายในกิจวัตรประจำวัน โดยเฉพาะก่อนเข้านอนหรือช่วยสร้างสิ่งใหม่ในสภาพแวดล้อมใหม่ ให้ข้อเท็จจริงที่เหมาะสมกับอายุ และครูต้องให้ความรู้ข้อนี้แก่ผู้ปกครองด้วย

การให้เด็กไปโรงเรียนเมื่อมีสุขภาพดี

หากนักเรียนไม่แสดงอาการใด ๆ เช่น มีไข้หรือมี อาการไอ ให้ไปโรงเรียนได้ เว้นแต่จะมีการออก คำแนะนำด้าน สาธารณสุขหรือคำเตือนอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างเป็นทางการ ที่ได้รับผลกระทบต่อโรงเรียน

การให้นักเรียนไปโรงเรียนย่อมดีกว่าขาดเรียน โดยฝึก ให้นักเรียนมีสุขอนามัยส่วนบุคคล เช่น การล้าง มือให้ถูกวิธี บ่อยๆ การไอหรือจามด้วยการงอข้อศอกหรือใช้กระดาษทิชชู และกำจัดกระดาษทิชชูที่ปนเปื้อน น้ำมูก น้ำลาย ทั้งในถังขยะ ที่ปิดมิดชิด รวมทั้งไม่ใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก และจมูก หากไม่ได้ล้างมืออย่าง ถูกต้อง

สู้โควิด-19

แบบไม่ตีตรา และไม่เลือกปฏิบัติ

ไม่ติด ถ้าป้องกัน

ไม่ตาย ถ้ารักษา

ไม่ตีตรา

เพราะเราอยู่ร่วมกันได้

ยิ่งชุมชนรังเกียจ คนยิ่งปกปิดข้อมูล ชุมชนก็จะยิ่งเสี่ยง

มาร่วมกันเปิดชุมชนปลอดภัย ไม่รังเกียจ ไม่ขับไล่ เพื่อให้คนที่มีความเสี่ยง

หรือคนที่ติดเชื้อโควิด-19 ไม่กังวลที่จะให้ข้อมูลและเข้ารับการรักษา

ช่วยกันส่งต่อข้อเท็จจริง

การเสนอแต่ข้อมูลความรุนแรง

จะทำให้ประชาชนหวาดกลัว

จนหลีกเลี่ยงการคัดกรอง

ช่วยกันตั้งคำถาม

เกี่ยวกับความเชื่อผิดๆ

และทัศนคติแบบเหมารวม

ที่จะนำไปสู่ความรุนแรงต่อกัน

เลือกใช้คำอย่างระมัดระวัง

ไม่ทำให้ผู้มีความเสี่ยง หรือผู้ติดเชื้อ

รวมถึงครอบครัวอับอาย

และถูกรังเกียจ

การให้สุขศึกษาในโรงเรียน

เทคนิคล้างมือให้ห่างไกลไวรัสโควิด-19

ควรล้างมือบ่อยๆ โดยเฉพาะก่อนและหลังรับประทานอาหาร หลังจากเข้าห้องน้ำ หรือเมื่อมือสกปรก หากสบู่และน้ำไม่พร้อมใช้งาน ให้ใช้เจลทำความสะอาดมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ อย่างน้อย 70%

1. เริ่มล้างด้วยน้ำและสบู่
ใช้ฝ่ามือถูกัน

2. ใช้ฝ่ามือถูหลังมือ
และนิ้วถูขอกนิ้ว

3. ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือ
และนิ้วถูขอกนิ้ว

4. ใช้หลังนิ้วถูฝ่ามือ

5. ใช้ฝ่ามือถูนิ้วหัวแม่มือ
โดยรอบ

6. ใช้ปลายนิ้วมือ
ถูขวางฝ่ามือ

7. ใช้ฝ่ามือถูรอบข้อมือ

แนวทางการให้สุขศึกษาในแต่ละระดับชั้น

ระดับอนุบาล

- มุ่งเน้นไปที่พฤติกรรมสุขภาพที่ดี เช่น เมื่อไอ จาม ควรขอข้อศอกรองรับใบหน้า การใช้กระดาษทิชชู ปิดปากและการล้างมืออย่างถูกต้องบ่อยๆ
- ใช้หุ่นเชิดหรือตุ๊กตาเพื่อแสดงอาการ (ไอ จามมีไข้) และควรทำอย่างไรถ้าพวกเขารู้สึกไม่สบาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง รู้สึกร้อนหรือเหนื่อยมาก) วิธีการปลอบโยนคนที่ป่วยด้วยการเอาใจใส่และพฤติกรรมการดูแลอย่างปลอดภัย
- ร้องเพลงในขณะที่ล้างมือเพื่อฝึกล้างมือในระยะเวลาที่แนะนำ 20 วินาที เช่น ร้องเพลงช้าง 2 รอบ ขณะล้างมือ
- ให้เด็กๆ นั่งห่างจากกัน 1 เมตร โดยฝึกเหยียดแขนออกหรือ “กระพือปีก” ควรมีพื้นที่เพียงพอที่จะไม่แตะต้องตัวเพื่อน
- เด็กๆ สามารถ “ฝึก” ล้างมือด้วยเจลทำความสะอาด มือ
- พัฒนาวิธีการติดตามการล้างมือ หรือให้รางวัล สำหรับการล้างมือบ่อยครั้ง

ระดับประถมศึกษาตอนต้น

- เปิดรับฟังความกังวลของเด็กและตอบคำถามด้วย เนื้อหาที่เหมาะสมกับวัย ไม่ป้อนข้อมูลที่มากเกินไปกระตุ้นให้เด็กได้แสดงออกและสื่อสารความรู้สึกออกมาอาจอธิบายว่าเป็นเรื่องปกติที่เด็กๆจะมีปฏิกิริยาดังกล่าว เพราะเรากำลังอยู่ในสถานการณ์ที่ผิดปกติ

- เน้นว่าเด็กๆ สามารถทำสิ่งต่างๆ มากมายเพื่อรักษา ตนเองและผู้อื่นให้ปลอดภัย
- แนะนำแนวความคิดการรักษาระยะห่างทางกายระหว่างบุคคล เช่น ยืนห่างจากเพื่อน หลีกเลี่ยงฝูงชน
- ย้ำถึงพฤติกรรมสุขอนามัยที่ดี เช่น การไอหรือจามด้วยการงอข้อศอก และการล้างมือ เว้นการสัมผัสมือและใบหน้า

- ส่งเสริมให้เด็กเข้าใจแนวคิดพื้นฐานของการป้องกัน และควบคุมโรคโดยอาจใช้แบบฝึกหัดแสดงให้เห็นการกระจายของเชื้อโรค เช่น การใส่หน้ากากในเขตสเปรย์และฉีดพ่นบนกระดาสีขาว เพื่อสังเกตหยดน้ำสีว่าสามารถ เดินทางได้ไกลเพียงใด แล้วนำมาเปรียบเทียบกับหยดละออง น้ำลาย น้ำมูก เมื่อไอ จาม พุดตะโกน เป็นต้น

- สาธิตให้รู้ถึงสาเหตุที่จำเป็นต้องล้างมือด้วยน้ำสบู่ให้สะอาดเป็นเวลา 20 วินาที โดยใส่กากเพชรเล็กน้อยในมือของนักเรียนและให้ล้างด้วยน้ำ สังเกตว่ามีกากเพชรเหลืออยู่จากนั้นให้ล้างด้วยสบู่ประมาณ 20 วินาที และล้างออกจนหมด

- เน้นว่าเด็กๆ สามารถทำสิ่งต่างๆ มากมายเพื่อรักษา ตนเองและผู้อื่นให้ปลอดภัย
- ให้นักเรียนวิเคราะห์ข้อความเพื่อระบุถึงพฤติกรรม ที่มีความเสี่ยงสูงและเสนอแนะการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น ครูมาโรงเรียน เขاجามและใช้มือปิดปาก เขากัดมือกับเพื่อนร่วมงาน เขาเช็ดมือของเขาด้วยผ้าเช็ดหน้า จากนั้นไปที่ชั้นเรียนเพื่อสอน ครูทำอะไรที่เสี่ยง ให้นักเรียนวิจารณ์ เสนอความเห็นว่าเขาควรจะทำปฏิบัติอย่างไรจึงจะเป็น พฤติกรรมที่ถูกต้อง

ระดับประถมศึกษาตอนปลาย

- รับฟังความคิดเห็น ความกังวลของนักเรียนและตอบคำถามของนักเรียน
- เน้นย้ำว่านักเรียนสามารถทำสิ่งต่างๆ มากมายเพื่อรักษาตนเองและผู้อื่นให้ปลอดภัย
 - แนะนำแนวคิดเรื่องการรักษาระยะห่างทางกายระหว่างบุคคล (Physical Distancing)
 - เน้นพฤติกรรมสร้างสุขอนามัยที่ดี เช่น การไอและจามด้วยการพับข้อศอก และการล้างมือ
 - ย้ำกับนักเรียนเสมอว่า พวกเขาสามารถเป็นแบบอย่างพฤติกรรมสุขภาพที่ดีต่อครอบครัวได้
- กระตุ้นให้นักเรียนป้องกันและจัดการกับปัญหาเรื่องการตีตราหรือทำให้เกิดความอับอาย
 - พูดคุยเกี่ยวกับปฏิกิริยาต่างๆ ที่พวกเขาพบเจอ และอธิบายถึงสถานการณ์ที่ผิดปกติดังกล่าวจากการแพร่ระบาดของโรคติดต่อ กระตุ้นให้เขาได้แสดงออกและสื่อสารความรู้สึกออกมา
- ส่งเสริมการสร้างกลุ่มหรือชมรมนักเรียนเพื่อเผยแพร่ข้อมูลด้านสาธารณสุข เช่น สนับสนุนให้นักเรียนจัดทำโปสเตอร์ ใบประกาศเพื่อสื่อสารความรู้ในโรงเรียนและในชุมชน รวมถึงให้พวกเขาเป็นสื่อบุคคลในการสื่อสารสุขภาวะแก่คนในชุมชน
- บูรณาการเนื้อหาสุขศึกษา สุขภาพอาหาร และโภชนาการ ไว้ในกิจกรรมลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้แบบ Active Learning หรือร่วมกับวิชาอื่นๆ
 - วิทยาศาสตร์สามารถครอบคลุมเนื้อหาของเชื้อ ไวรัสต่างๆ การแพร่กระจายของโรคและการป้องกัน การสุขาภิบาลและสิ่งแวดล้อม สารอาหารที่มีประโยชน์เสริม ภูมิคุ้มกันโรค
 - สังคมศึกษาสามารถเน้นประวัติศาสตร์ของการระบาดครั้งใหญ่และวิวัฒนาการของนโยบายสาธารณสุขและความปลอดภัย
 - การงานอาชีพและเทคโนโลยี ในสาระการดำรงชีวิตและครอบครัว
 - บทเรียนเกี่ยวกับการรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy) ช่วยให้นักเรียนเป็นนักคิดและมีวิจารณญาณ มีทักษะในการสื่อสาร และพลเมืองที่มีคุณค่าต่อสังคม (Active Citizen)

การสอนทำหน้ากากผ้า

อุปกรณ์

1. ผ้าสำหรับทำหน้ากากอนามัย แนะนำเป็นผ้าฝ้ายมัสลิน เพราะผ้าฝ้ายมัสลิน 2 ชั้น สามารถกันอนุภาค ขนาดเล็ก ป้องกันการซึมผ่านของละอองน้ำ และซักใช้งานได้หลายครั้ง แต่หากหาไม่ได้จริงๆ ก็สามารถใช้ผ้าฝ้าย 100% ทดแทนได้
2. ยางยืดสำหรับทำสายคล้องหู
3. อุปกรณ์ตัดเย็บ เช่น กรรไกร ด้าย เข็มเย็บผ้า เข็มหมุด

วิธีทำ

1. ตัดผ้ามัสลิน ขนาดกว้าง 16 ซม. ยาว 19 ซม. จำนวน 2 ชั้น และตัดยางยืดสำหรับทำสายคล้องหู ยาว 18-20 ซม. (ให้เหมาะสมกับความกว้างของใบหน้าแต่ละคน) จำนวน 2 เส้น
 2. นำยางยืดมาเย็บติดที่มุมผ้าด้านนอกของผ้าชั้นแรก (ตามภาพ 1)
 3. นำผ้าทั้ง 2 ชั้นมาวางซ้อนกัน หันผ้าด้านนอกหรือ ด้านถูกเข้าหากัน จะสังเกตได้ว่ายางยืดจะอยู่ด้านในระหว่างผ้า 2 ชั้น (ตามภาพ 2)
 4. เย็บมือหรือเดินจักรโดยรอบห่างจากริมผ้าประมาณ ครึ่งซม. โดยเว้นช่องว่างประมาณ 10 ซม. สำหรับไว้กลับผ้า (ตามภาพ 3) และเมื่อกลับตะเข็บผ้าแล้วให้สอยปิดริมผ้าที่ เว้นไว้ให้เรียบร้อย
 5. จับทวิตรงกลางผ้า โดยพับครึ่งตามแนวยาว วัดจาก กึ่งกลางลงมา 3 ซม. ใช้เข็มหมุดกลัด 2 ด้าน (ตามภาพ 4)
 6. จับทวิสกลางผ้าให้กางออก แล้วเย็บตรงด้านข้างทั้ง 2 ด้านให้เรียบร้อย (ตามภาพ 5) จะได้หน้ากากอนามัยชนิดผ้า ที่พร้อมใช้งาน
- ถ้าไม่มีจักรเย็บผ้าสามารถเย็บมือได้ด้วยการเย็บด้นถอยหลัง เพื่อความทนทานในการใช้งาน
- หน้ากากอนามัยแบบผ้าเมื่อใช้แล้ว ให้เปลี่ยนทุกวัน โดยซักทำความสะอาด ตากแดดให้แห้ง ก่อนนำกลับมาใช้ใหม่ แนะนำให้ทำไว้ใช้คนละ 3 ชิ้น เพื่อสลับกันใช้

การจัดการสอนสุขศึกษาด้านสุขภาพจิตในสถานการณ์โควิด-19

สำหรับโรงเรียน

สร้างความเข้มแข็งของระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่ดำเนินการในโรงเรียนแต่ละแห่งเพิ่มขึ้น โดย 5 ขั้นตอน หลัก มีดังนี้

1. การรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล ดำเนินการได้โดย

- 1) ครูใช้เวลาในการสร้างความสัมพันธ์ ทำความรู้จักนักเรียน ทั้งระดับบุคคลและครอบครัว สร้างความไว้วางใจ กับนักเรียน เพื่อพิจารณาความพร้อมของนักเรียนต่อการเรียนรู้
- 2) ครูควรเปิดโอกาสให้ตัวท่านเองและนักเรียนในห้องเรียน หรือชั้นเรียนได้เรียนรู้ทักษะทางสังคมกับเพื่อนใหม่ ครูใหม่ ชั้นเรียนใหม่ โดยเว้นระยะห่างทางกายภาพเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของโรคติดต่อ
- 3) ครูสังเกตสภาวะอารมณ์ การปรับตัวของเด็ก ทั้งที่เกิดจากสถานการณ์โรคระบาด และการเรียนรู้ตามหลักสูตร โดยติดตามความร่วมมือ ความรับผิดชอบของเด็ก ผ่านการสังเกต การพูดคุย การตรวจสอบผลงาน เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงประจักษ์

2. การคัดกรองนักเรียน

- 1) เมื่อครูสังเกตความผิดปกติทางอารมณ์ พฤติกรรมหรือสังคมของนักเรียนโดยใช้เครื่องมือง่ายๆ ในการคัดกรองปัญหา โดยเฉพาะปัญหาทางอารมณ์ที่จำเป็นต้องสอบถามจากนักเรียนหรือให้นักเรียนประเมินตัวเอง

แบบประเมินระดับความเครียด ขอให้เลือกระดับความเครียดของคุณในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

1. ไม่เครียด 2. เล็กน้อย 3. ปานกลาง 4. มาก 5. มากที่สุด

ระดับความเครียด 24 คะแนน = เสี่ยง

- 2) นอกจากปัญหาด้านอารมณ์ พฤติกรรม หรือสังคมแล้ว ครูควรประเมินความสามารถด้านการสื่อสารตามระดับ พัฒนาการ หรือระดับความสามารถของนักเรียนแต่ละคน เพื่อพิจารณาช่วยเหลือในด้านความบกพร่องด้านการสื่อสาร หรือ การเข้าใจภาษาของนักเรียน

3. การป้องกันและแก้ไขปัญา ประกอบด้วย 2 เทคนิค หลัก คือ การให้คำปรึกษา และการจัดกิจกรรมเพื่อป้องกัน และแก้ไขปัญา

- 1) เมื่อครูสังเกตเห็นความผิดปกติของนักเรียน ประกอบการคัดกรองเพื่อค้นหานักเรียนกลุ่มเสี่ยง หรือมีปัญหาเพิ่มเติมแล้ว ให้ครูใช้ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยเหลือด้านจิตใจแก่นักเรียน โดยให้เวลาอยู่กับนักเรียน คนนั้นอย่างสงบ รับฟังปัญหา และสนับสนุนให้นักเรียนมองหาแหล่งช่วยเหลือด้านจิตใจที่เข้าถึงง่าย

2) จัดกิจกรรมกับกลุ่มนักเรียน เพื่อช่วยให้เกิดการยอมรับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในภาวะวิกฤติ มีบทสนทนาที่เปิดกว้างสำหรับปัญหาความไม่สบายใจของทุกคนในห้องเรียน เพิ่มวิธีการสร้างสรรค์ในการช่วยเหลือร่วมมือกัน และให้กำลังใจสำหรับผู้ทำดี มีความเอื้อเฟื้อและเมตตาต่อผู้อื่น

3) ครูให้ข้อกำหนดกับนักเรียนว่า ขณะที่ต้องเรียนรู้ผ่านออนไลน์เพิ่มขึ้นอาจขยายเวลาการอยู่หน้าจอเพิ่มขึ้น แต่ เมื่อสถานการณ์กลับสู่ภาวะปกติ ระยะเวลาหน้าจอจะลดลงเท่าปกติ

4) ครูและพ่อแม่ให้ความสำคัญกับ “กระบวนการ” ของการเรียนรู้หรือการแก้ปัญหา มากกว่าผลลัพธ์เพียงอย่างเดียวเพื่อสร้างความกระตือรือร้นในการเรียนรู้และให้ความสำคัญกับความพยายามต่อความยากลำบากมากขึ้น

4.ส่งเสริมพัฒนานักเรียน ด้วย 4 เทคนิคหลัก คือ จัดกิจกรรมเพื่อป้องกัน กิจกรรมโฮมรูม การเยี่ยมบ้าน การหาหรือผู้ปกครองชั้นเรียนและการจัดกิจกรรมทักษะชีวิต

1) การจัดกิจกรรมส่งเสริมพัฒนานักเรียน ควรบูรณาการองค์ความรู้ด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตเข้าด้วยกัน โดยครูสื่อสารเรื่องความเครียดว่าเป็นปฏิกิริยาปกติที่เกิดขึ้นได้ในภาวะวิกฤติ ที่มีการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ในเวลานี้ แนะนำกระบวนการจัดการความเครียดการฝึกสติให้กลมกลืนและเหมาะสมกับนักเรียนแต่ละวัยร่วมกับการฝึกทักษะชีวิตที่เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ (resilience) ให้กับนักเรียน ได้แก่ ทักษะด้านอารมณ์ สังคมและความคิด

2) ประสานความร่วมมือระหว่างโรงเรียนและครอบครัวอย่างใกล้ชิด เพื่อส่งต่อข้อมูลสำคัญให้กับผู้ปกครองในการดูแลต่อเนื่อง

5. การส่งต่อ ในกรณีที่ครูพบปัญหาของนักเรียนที่ยากต่อการช่วยเหลือ ควรส่งต่อให้เชี่ยวชาญได้แก้ไขเยียวยาอย่างเหมาะสม

- 1) การส่งต่อภายในไปยังครูแนะแนว ครูพยาบาล หรือนักจิตวิทยาในโรงเรียน
- 2) การส่งต่อภายนอกไปพบผู้เชี่ยวชาญจากหน่วยงานสาธารณสุข
- 3) ให้ข้อมูลแหล่งช่วยเหลือด้านจิตใจที่เข้าถึงง่าย ได้แก่ สายด่วนกรมสุขภาพจิต 1323, facebook สายด่วน สุขภาพจิต 1323, www.Lovecarestation.com และ แหล่งอื่นๆ

คำแนะนำสำหรับครอบครัว

1. ในกรณีที่ต้องเรียนจากที่บ้าน ผู้ปกครองหาพื้นที่ในบ้านที่เหมาะสม สงบ เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ที่ต่อเนื่อง อาจจะเป็นมุมใดมุมหนึ่งหรือห้องใดห้องหนึ่งของบ้าน ในกรณีของเด็กและวัยรุ่นที่ไม่มีสมาธิ หรือวอกแวกได้ง่าย อาจจะต้องมีการกำกับดูแลจากผู้ใหญ่เป็นระยะๆ

2. การกำกับดูแลโดยผู้ใหญ่ ขึ้นอยู่กับอายุ ความสามารถของเด็ก โดยทำที่ของพ่อแม่ หรือครู จำเป็นต้องมีความยืดหยุ่น และจัดลำดับความสำคัญให้ชัดเจนว่าสิ่งไหนคาดหวังให้เด็กทำจนเสร็จเมื่อใด โดยไม่คาดหวังความสมบูรณ์แบบดังเช่นในสภาวะปกติ

1) เด็กอนุบาลถึงประถมศึกษาตอนต้น ผู้ดูแลจำเป็นต้องนั่งกำกับเด็กตั้งแต่เช้า เพื่อตรวจสอบตารางเรียน สิ่งที่ต้องเตรียมให้พร้อมสำหรับการเรียน

2) เด็กประถมศึกษาตอนปลาย เพิ่มความสามารถในการจัดบันทึกการเรียนรู้ด้วยตนเอง

3. สังเกตอารมณ์ พฤติกรรม และสังคมของบุตรหลานร่วมกับครู เพื่อป้องกันและช่วยเหลืออย่างทันท่วงที

การให้สุศึกษาสำหรับแม่ครัวและผู้สัมผัสอาหาร

จัดให้มีการดูแลผู้สัมผัสอาหาร สถานที่ปรุงประกอบอาหาร สถานที่รับประทานอาหาร ดังนี้

- หากแม่ครัวผู้สัมผัสอาหารมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้หยุดงาน และพบแพทย์ทันที
- ในขณะที่ปฏิบัติงานผู้สัมผัสอาหารต้องสวมหมวกคลุมผม ผ่ากันเปื้อน หน้ากากผ้า และถุงมือ และมีการ ปฏิบัติตามหลักสุขาภิบาลอาหาร ตามกฎหมายสาธารณสุข
- ล้างมืออย่างสม่ำเสมอด้วยสบู่และน้ำก่อนหยิบหรือจับอาหาร และหลังการใช้ส้อม ไม้ไอหรือจามรดอาหาร
- ปกปิดอาหาร ใช้ถุงมือและที่คีบอาหารในการหยิบจับอาหาร ห้ามใช้มือหยิบจับอาหารที่พร้อม รับประทาน โดยตรง และจัดให้มีช้อนกลางส่วนบุคคลครบทุกคนแยกเป็นสัดส่วน เมื่อเสิร์ฟอาหารที่ต้อง รับประทานร่วมกัน โดยผู้รับประทานต้องไม่นำช้อนกลางส่วนบุคคลสัมผัสกับปาก
- ทำความสะอาดจุดเสี่ยง เช่น ห้องครัว อุปกรณ์ปรุงประกอบอาหาร โต๊ะ เก้าอี้ ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป รวมถึงล้างภาชนะอุปกรณ์หรือสิ่งของเครื่องใช้ให้สะอาดเป็นประจำทุกวัน
- จัดเตรียมอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ให้เด็กรับประทาน ภายในเวลา 2 ชั่วโมง หากเกินเวลาดังกล่าว ให้นำอาหารไปอุ่นจนเดือดและนำมาเสิร์ฟใหม่
- ยึดถือปฏิบัติโดยเคร่งครัดตามข้อเสนอแนะองค์การอนามัยโลก ตามหลัก 5 ประการสู่อาหารปลอดภัย (Five Keys to Safer Food)

หลัก 5 ประการ สู่อาหารปลอดภัย

1. รักษาความสะอาด

- ล้างมือทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร และในระหว่างการเตรียมอาหาร
- ล้างมือทุกครั้งหลังเข้าห้องน้ำ
- ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อพื้นผิวและอุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบอาหาร
- ดูแลสถานที่ประกอบอาหารและอาหารให้ปลอดภัยจากแมลงและสัตว์ต่าง ๆ

เหตุผล เชื้อจุลินทรีย์และเชื้อไวรัสจากสารคัดหลั่งอาจอยู่ตามผ้าเช็ดหน้าและเครื่องใช้ในครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โต๊ะ เขียง ซึ่งมีโอกาสที่เชื้อจะติดมากับมือของผู้ประกอบการ

2. แยกอาหารที่ปรุงสุกแล้วออกจากอาหารสด

- แยกเนื้อสดออกจากอาหารประเภทอื่น
- แยกอุปกรณ์และภาชนะประกอบอาหาร เช่น มีดและเขียงในการเตรียมอาหารสด
- เก็บอาหารในภาชนะที่มีการปิดผนึก ไม่ให้อาหารที่ปรุงสุกแล้วกับอาหารสดอยู่รวมกัน

เหตุผล อาหารดิบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเนื้อสัตว์และอาหารทะเล รวมไปถึงของเหลวจากเนื้อสัตว์ อาจมีเชื้อจุลินทรีย์ปนเปื้อนอยู่ ซึ่งอาจแพร่กระจายไปสู่อาหารอื่นๆ ในขณะที่ปรุงอาหารหรือเก็บอาหาร

3. ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึง

- ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึง โดยเฉพาะอาหารประเภทเนื้อ เนื้อไก่ ไข่ และอาหารทะเล
- การปรุงอาหารประเภทน้ำแกงและสตู จะต้องต้มให้เดือดและใช้อุณหภูมิไม่ต่ำกว่า 70 องศาเซลเซียส เนื้อและเนื้อไก่จะต้องแน่ใจว่าของเหลวจากเนื้อสัตว์ใส ไม่เป็นสีชมพู
- เวลาอุ่นอาหารที่ปรุงแล้ว จะต้องอุ่นและคนให้อาหารได้รับความร้อนทั่วถึง

เหตุผล การปรุงอาหารที่ถูกวิธีและถูกสุขลักษณะจะทำลายเชื้อจุลินทรีย์ที่เป็นอันตรายได้ เกือบทุกชนิด จากการศึกษาพบว่าอาหารที่ปรุง ณ อุณหภูมิ 70 องศาเซลเซียส เป็นอาหาร ที่ปลอดภัยจากเชื้อไวรัส และแบคทีเรีย อาหารบางชนิดจะต้องใส่ใจเป็นพิเศษ อาหารจำพวกนี้ ได้แก่ เนื้อบด ขั้วต่อสัตว์ และสัตว์ปีก ทั้งตัว เช่น ไก่ เป็ด เป็นต้น

4. เก็บอาหารในอุณหภูมิที่เหมาะสม

- ไม่ทิ้งอาหารที่ปรุงสุกแล้วไว้ ณ อุณหภูมิห้องเกินกว่า 2 ชั่วโมง
- เก็บอาหารที่ปรุงแล้วและอาหารที่เน่าเสียง่ายไว้ในตู้เย็น (อุณหภูมิต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส)
- อาหารที่ปรุงแล้วจะต้องนำไปอุ่น (ที่อุณหภูมิ 60 องศาเซลเซียสขึ้นไป) ก่อนนำมารับประทาน
- ไม่เก็บอาหารไว้นานจนเกินไป ถึงแม้ว่าจะเก็บในตู้เย็น
- อย่าละลายอาหารแช่แข็งที่อุณหภูมิห้อง

เหตุผล เชื้อจุลินทรีย์สามารถเพิ่มจำนวนได้ในระยะเวลาอันรวดเร็ว ณ อุณหภูมิห้อง และจะหยุดเจริญหรือเพิ่มจำนวนช้าลง ณ อุณหภูมิต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส และ ณ อุณหภูมิสูงกว่า 60 องศาเซลเซียส อย่างไรก็ตาม เชื้อจุลินทรีย์ที่เป็นอันตรายบางชนิดจะยังคงเจริญและเพิ่ม จำนวนได้ที่อุณหภูมิต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส

4. ใช้น้ำและวัตถุดิบที่ปลอดภัยในการปรุงอาหาร

- ใช้น้ำสะอาดในการปรุงอาหาร หรือทำให้น้ำสะอาดก่อนนำปรุงอาหาร
- เลือกใช้เฉพาะวัตถุดิบที่สุด
- เลือกใช้วัตถุดิบที่ผ่านขั้นตอนฆ่าเชื้อโรคมาแล้ว เช่น นมพาสเจอร์ไรซ์
- ล้างผักและผลไม้ให้สะอาด โดยเฉพาะผักและผลไม้ที่ต้องรับประทานสดๆ
- ไม่นำวัตถุดิบที่หมดอายุแล้วมาใช้ในการปรุงอาหาร

เหตุผล วัตถุดิบในการปรุงอาหารรวมไปถึงน้ำและน้ำแข็งอาจจะมีเชื้อจุลินทรีย์ที่เป็นอันตราย บางชนิดและสารเคมีปนเปื้อนอยู่ สารพิษอาจเกิดในอาหารที่กำลังเน่าเสีย การเลือกวัตถุดิบ ในการปรุงอาหารอย่างถูกวิธีและการปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยเบื้องต้นจะลดความเสี่ยงจากการ บริโภคสารปนเปื้อนในอาหาร

อนามัยสิ่งแวดลอม

จัดให้มีการดูแลความสะอาดห้องส้วมและอ่างล้างมือ

(1) ทำความสะอาดบริเวณที่มีการสัมผัสบ่อยๆ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ได้แก่ พื้นห้องส้วม โถส้วม ที่กดชักโครกหรือโถปัสสาวะ สายฉีดชำระ กลอนหรือลูกบิดประตู ฝารองนั่ง ฝาปิดชักโครก ก๊อกน้ำ อ่างล้างมือ ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป หรือน้ำผสมผงซักฟอก

(2) ซักผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาดและไม้ถูพื้นด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาฆ่าเชื้อแล้วซัก ด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง และนำไปผึ่งตากแดดให้แห้ง

(3) ผู้ปฏิบัติงานที่ดูแลความสะอาดและผู้ปฏิบัติงานเก็บขยะให้สวมถุงมือยาง หน้ากากผ้า เสื้อกันฝน หรือผ้ายางกันเปื้อน รองเท้ายางหุ้มสูงถึงหน้าแข้ง และใช้อุปกรณ์ปากคีบด้ามยาวเก็บขยะใส่ถุงขยะปิดปากถุงให้มิดชิด นำไปรวบรวมไว้ที่พักขยะ แล้วล้างมือให้สะอาดทุกครั้งภายหลังปฏิบัติงาน และเมื่อปฏิบัติงานเสร็จในแต่ละวัน หากเป็นไปได้ควรอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที

การดูแลอาคารสถานที่ สนามเด็กเล่น

ทำความสะอาดห้องและบริเวณที่มีการใช้บริการร่วมกันทุกวัน ได้แก่ ห้องเรียน โรงอาหาร ห้องประชุม โรงยิม สนามเด็กเล่น ห้องสมุด ห้องคอมพิวเตอร์ ห้องดนตรี ห้องเก็บอุปกรณ์กีฬา สระว่ายน้ำ ลิฟต์ ราวบันได ลูกบิดประตู โต๊ะ เก้าอี้ พนักพิง อุปกรณ์ดนตรี กีฬา คอมพิวเตอร์ ด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป ทั้งนี้ ให้ใช้ตามคำแนะนำของผลิตภัณฑ์นั้น