



คำแนะนำการป้องกันตนเองและการปฏิบัติด้านสุขอนามัยในโรงเรียน ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

โรงเรียนเป็นสถานที่ซึ่งมีนักเรียน ครู ผู้ดูแลนักเรียน ผู้ปกครอง เจ้าหน้าที่ และผู้ปฏิบัติงานจำนวนมากอยู่รวมกัน และมีโอกาสเสี่ยงต่อการแพร่กระจายของเชื้อโรคได้ง่าย ดังนั้น ควรมีการดูแล เพื่อป้องกันและลดการแพร่กระจายของเชื้อโรคในบริเวณพื้นที่ต่างๆ รวมทั้งให้คำแนะนำแก่ผู้บริหาร เจ้าของโรงเรียน นักเรียน ครู ผู้ดูแลนักเรียน ผู้ปกครอง เจ้าหน้าที่ และผู้ปฏิบัติงาน ร่วมกันดำเนินการเพื่อป้องกันตนเองและลดความเสี่ยงในการสัมผัสโรค ดังนี้

1. คำแนะนำสำหรับผู้บริหาร เจ้าของโรงเรียน

- 1) แจ้งผู้ปกครองที่มีบุตรหลานมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้หยุดเรียน รวมทั้งขอความร่วมมือกรณีที่มีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด
- 2) จัดให้มีการคัดกรองนักเรียนบริเวณทางเข้าโรงเรียน ด้วยการดูจากอาการในเบื้องต้นหรือใช้เครื่องวัดอุณหภูมิร่างกาย พร้อมทำสัญลักษณ์นักเรียนที่ผ่านการคัดกรอง เช่น ติดสติ๊กเกอร์ ตราปั้ม หรืออื่นๆ ตามความเหมาะสม พร้อมจัดเตรียมอุปกรณ์ล้างมือ เช่น เจลแอลกอฮอล์ไว้บริเวณทางเข้าประตูโรงเรียน และสบู่สำหรับล้างมือตามอ่างล้างมือ หากพบว่ามีนักเรียนป่วย หรือมีอาการไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ ให้ครูแยกนักเรียนออกมาห้องที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก ระหว่างรอผู้ปกครองมารับกลับหรือส่งต่อ เพื่อเข้ารับการตรวจรักษา และแจ้งผู้ปกครอง เพื่อพาไปพบแพทย์
- 3) กรณีที่มีนักเรียน ครู ผู้ดูแลนักเรียน ผู้ปกครอง เจ้าหน้าที่ ผู้ปฏิบัติงานกลับมาจากพื้นที่เสี่ยง ในระยะเวลาไม่เกิน 14 วัน และเข้ามาในโรงเรียน ให้ทำความสะอาดสิ่งของ เครื่องใช้ อาคารสถานที่ทั้งภายในและภายนอกอาคารทันที อาจพิจารณาปิดโรงเรียนตามความเหมาะสม
- 4) พิจารณาการจัดกิจกรรมในโรงเรียนตามความเหมาะสม เช่น การจัดกีฬา รับประทานอาหารร่วมกัน ปฐมนิเทศ ปฐมนิเทศ กิจกรรมเข้าค่าย กิจกรรมวันเด็ก ทัศนศึกษา เป็นต้น หากมีการรวมตัวกันของคนเกินกว่า 300 คนขึ้นไป ควรงดการจัดกิจกรรมไปก่อน การจัดชั้นเรียน ที่นั่งในโรงอาหาร ถ้าเป็นไปได้ให้มีระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1 เมตร หรือเหลื่อมเวลาในการรับประทานอาหารกลางวัน
- 5) จัดให้มีการดูแลอาคารสถานที่และยานพาหนะ ดังนี้
 - ให้ทำความสะอาดห้องและบริเวณที่มีการใช้บริการร่วมกันทุกวัน ได้แก่ ห้องเรียน โรงอาหาร ห้องประชุม โรงยิม สนามเด็กเล่น ห้องสมุด ห้องคอมพิวเตอร์ ห้องดนตรี ห้องเก็บอุปกรณ์กีฬา

สระว่ายน้ำ ลิฟต์ รวบันได ลูกบิดประตู โตะ แก้ว ผนังเพิง อุปกรณ์ดนตรี กีฬา คอมพิวเตอร์ ด้วย น้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป ทั้งนี้ ให้ใช้ตามคำแนะนำของผลิตภัณฑ์นั้น

- กรณีที่มีรถ รับ-ส่ง นักเรียน ก่อนและหลังให้บริการแต่ละรอบ ให้เปิดหน้าต่างและประตู เพื่อถ่ายเทระบายอากาศภายในรถ และทำความสะอาดในจุดที่มีการสัมผัสบ่อย ได้แก่ รวจับที่เปิดประตู เบาะนั่ง ที่วางแขน ด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาดที่มีส่วนผสมของโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกผ้าขาว) และปฏิบัติตามคำแนะนำบนฉลาก (เช่น ผสมโซเดียมไฮโปคลอไรท์ ความเข้มข้น 6% ในปริมาณ 20 มิลลิลิตร ต่อน้ำ 1 ลิตร)
- ห้องที่มีการใช้งานร่วมกัน ได้แก่ ห้องเรียน โรงอาหาร ห้องประชุม โรงยิม ห้องสมุด ห้องคอมพิวเตอร์ ห้องดนตรี ห้องเก็บอุปกรณ์กีฬา ให้เปิดประตู หน้าต่าง เพื่อระบายอากาศ หากมีเครื่องปรับอากาศให้ทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ

6) จัดให้มีการดูแลร้านอาหาร การจำหน่ายอาหาร โรงอาหาร ดังนี้

- หากผู้สัมผัสอาหารมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ ให้หยุดงานและพบแพทย์ทันที
- ในขณะที่ปฏิบัติงานผู้สัมผัสอาหารต้องสวมหมวกคลุมผม ผ้ากันเปื้อน หน้ากากผ้า และถุงมือ และมีการปฏิบัติตามสุขลักษณะส่วนบุคคลที่ถูกต้อง
- ล้างมืออย่างสม่ำเสมอด้วยสบู่และน้ำก่อน – หลัง การประกอบอาหาร หยิบหรือจับสิ่งสกปรก หลังการใช้ส้อม และไม้ไอ จามใส่อาหาร
- ปกปิดอาหาร ใช้ถุงมือและที่คีบหยิบจับอาหาร ห้ามใช้มือหยิบจับอาหารที่พร้อมรับประทานโดยตรง และจัดให้แยกรับประทาน
- ทำความสะอาดโรงอาหาร ร้านจำหน่ายอาหาร และจุดเสี่ยงต่างๆ เช่น ห้องครัว อุปกรณ์ปรุงประกอบอาหาร โตะ แก้ว ด้วยน้ำยาทำความสะอาด รวมถึงล้างภาชนะอุปกรณ์หรือสิ่งของเครื่องใช้ให้สะอาดเป็นประจำทุกวัน
- จัดเตรียมอาหารที่ปรุงสุกใหม่ให้นักเรียนรับประทาน ภายในเวลา 2 ชั่วโมง หากเกินเวลาดังกล่าวให้นำอาหารไปอุ่นจนเดือดและนำมาเสิร์ฟใหม่

7) จัดให้มีการดูแลห้องส้วม ดังนี้

- ทำความสะอาดบริเวณที่มีการสัมผัสบ่อยๆ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ได้แก่ พื้นห้องส้วม โถส้วม ที่กดชักโครกหรือโถปัสสาวะ สายฉีดชำระ กลอนหรือลูกบิดประตู ฝารองนั่ง ฝาปิดชักโครก ก๊อกน้ำอ่างล้างมือ ด้วยน้ำยาทำความสะอาดหรือน้ำยาที่มีส่วนผสมของโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกผ้าขาว) และปฏิบัติตามคำแนะนำบนฉลาก
- ชักผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาดและไม้ถูพื้น ด้วยน้ำผสมผงซักฟอกหรือน้ำยาฆ่าเชื้อ แล้วซักด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง และนำไปผึ่งตากแดดให้แห้ง

8) ควบคุมดูแลครู เจ้าหน้าที่ และผู้ปฏิบัติงานในโรงเรียน ดังนี้

- กรณีผู้ปฏิบัติงานมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ ให้หยุดปฏิบัติงาน แจ้งหัวหน้างาน และพบแพทย์ทันที หรือหากเคยไปในประเทศเสี่ยงตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข หรืออยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด

- ผู้ปฏิบัติงานที่มีความเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อโรค ต้องมีการป้องกันตนเอง และทำความสะอาดมือบ่อยๆ ด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น
- ผู้ปฏิบัติงานที่ดูแลความสะอาดและผู้ปฏิบัติงานเก็บขยะ ให้สวมถุงมือยาง หน้ากากผ้า ผ้ายางกันเปื้อน รองเท้าพื้นยางหุ้มแข้ง และใช้ปากคีบด้ามยาวเก็บขยะ และใส่ถุงขยะปิดปากถุงให้มิดชิด นำไปรวบรวมไว้ที่พักขยะ แล้วล้างมือให้สะอาดทุกครั้งภายหลังปฏิบัติงาน และเมื่อปฏิบัติงานเสร็จในแต่ละวัน หากเป็นไปได้ควรอาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที

2. คำแนะนำสำหรับครู ผู้ดูแลนักเรียน

- 1) หากครู ผู้ดูแลนักเรียนมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือหายใจเหนื่อยหอบ ให้พบแพทย์และหยุดปฏิบัติงานจนกว่าอาการจะหายดี หากกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้หยุดปฏิบัติงานจนกว่าจะ กรณีมีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด
- 2) ส่งเสริมให้นักเรียน เจ้าหน้าที่ และผู้ปฏิบัติงานทุกคนล้างมืออย่างถูกวิธีด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม และหลังเล่นกับเพื่อน รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น
- 3) สอนและส่งเสริมให้นักเรียนมีของใช้ส่วนตัว เช่น แก้วน้ำ แปรงสีฟัน อุปกรณ์รับประทานอาหาร ผ้าเช็ดหน้า เป็นต้น
- 4) มีการให้ความรู้ คำแนะนำ หรือจัดหาสื่อประชาสัมพันธ์การป้องกันและลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ให้แก่นักเรียน เช่น สอนวิธีการล้างมือที่ถูกต้อง การใส่หน้ากาก คำแนะนำในการปฏิบัติตัว เป็นต้น
- 5) ควบคุมดูแล การจัดชั้นเรียน ที่นั่งในโรงอาหาร ถ้าเป็นไปได้ให้มีระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1 เมตร หรือเหลื่อมเวลาในการพักรับประทานอาหารกลางวัน

3. คำแนะนำสำหรับนักเรียน

- 1) ถ้ามีอาการ ไอ จาม เป็นหวัด มีไข้ หายใจเหนื่อยหอบ แจ้งผู้ปกครองให้พาไปพบแพทย์และหยุดเรียนจนกว่าอาการจะหายดี
- 2) ไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีอาการหวัด มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก
- 3) ล้างมือด้วยสบู่และน้ำบ่อยๆ ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม และหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูกโดยไม่จำเป็นและสร้างสุขนิสัยอาบน้ำ หลังกลับจากโรงเรียน หลังเล่นกับเพื่อน และหลังกลับจากนอกบ้าน
- 4) ให้นักเรียนเลือกกินอาหารปรุงสุกใหม่ โดยใช้อุปกรณ์ส่วนตัว เช่น แก้วน้ำ ช้อน ส้อม
- 5) มีอุปกรณ์เครื่องใช้ส่วนตัวเฉพาะบุคคล เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แปรงสีฟัน ฯลฯ
- 6) หลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่แออัดหรือสถานที่ที่มีการรวมกันของคนจำนวนมาก หากจำเป็นต้องสวมหน้ากาก

- 7) ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ด้วยการกินอาหารครบ 5 หมู่ และผัก ผลไม้ 5 สี เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ออกกำลังกาย อย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน และนอนหลับให้เพียงพอ 9-11 ชั่วโมง/วัน
- 8) ให้อารยะห่าง การนั่งเรียน นั่งรับประทานอาหาร เล่นกับเพื่อน อย่างน้อย 1 เมตร

4. คำแนะนำสำหรับผู้ปกครอง ในการดูแลบุตรหลานที่เป็นนักเรียน

- 1) หากบุตรหลานมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ ให้พาไปพบแพทย์และหยุดเรียนจนกว่าอาการจะหายดี หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้หยุดเรียน 14 วัน และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ กรณีมีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด
- 2) ให้สมาชิกในครอบครัวล้างมือด้วยสบู่และน้ำบ่อยๆ ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม และหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็นและสร้างสุขนิสัยย่ำแย่หลังจากโรงเรียน หลังเล่นกับเพื่อน และหลังกลับจากนอกบ้าน
- 3) ไม่พาบุตรหลานไปในสถานที่แออัดหรือสถานที่ที่มีการรวมกันของคนจำนวนมาก หากจำเป็นควรให้สวมหน้ากาก
- 4) จัดเตรียมอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ส่งเสริมให้บุตรหลานกินอาหารครบ 5 หมู่ และผัก ผลไม้ 5 สี เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ออกกำลังกาย อย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน และนอนหลับให้เพียงพอ 9-11 ชั่วโมง/วัน

ข้อมูล ณ วันที่ 19 มีนาคม 2563