



## คู่มือปฏิบัติสำหรับวิทยาลัยการอาชีพนาแก

เรื่อง มาตรการป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙)  
สำหรับข้าราชการ บุคลากรทางการศึกษา และนักเรียน นักศึกษา

ตามที่ได้มีสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ระลอกใหม่ เดือนเมษายน ๒๕๖๔ ที่มีความรุนแรงและแพร่กระจายอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้มีผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้นจำนวนมาก และมีแนวโน้มที่จะมีการติดเชื้อเพิ่มมากขึ้น ดังนั้น วิทยาลัยการอาชีพนาแก จึงกำหนดมาตรการป้องกัน และควบคุมการแพร่ระบาดของโรค ดังนี้

### มาตรการทั่วไป

๑. ให้ข้าราชการ บุคลากรทางการศึกษา และนักเรียน นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคชลบุรี รวมถึงบุคคลภายนอกที่เข้ามาติดต่อราชการทุกคน ใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลา
๒. จัดให้มีจุดคัดกรองทางเข้า - ออก วัดอุณหภูมิร่างกาย และจัดให้มีเจลแอลกอฮอล์หรือจุดล้างมือ
๓. ให้เว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑ - ๒ เมตร ในระหว่างปฏิบัติหน้าที่หรือทำกิจกรรมใด ๆ ในพื้นที่ส่วนกลาง เช่น การเข้าแถว การเข้าคิว การจัดที่นั่งเรียน การจัดที่นั่งรับประทานอาหารตามมาตรการเว้นระยะห่างทางกายภาพ (Physical Distancing)
๔. ข้าราชการ บุคลากรทางการศึกษา และนักเรียน นักศึกษาวิทยาลัยการอาชีพนาแก ลงทะเบียนไทยชนะตามที่รัฐกำหนดด้วย app ไทยชนะ หรือลงทะเบียนการเข้า - ออกอย่างชัดเจน
๕. งดจัดกิจกรรมสังสรรค์ หรือทำกิจกรรมรวมกลุ่มใด ๆ ที่มีการรวมกลุ่มคนจำนวนมาก ที่จะมีความเสี่ยงต่อการแพร่ระบาดของเชื้อโรค
๖. ข้าราชการ บุคลากรทางการศึกษา และนักเรียน นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคชลบุรี ขอให้ไปสถานที่ที่มีความเสี่ยง ต่อการแพร่ระบาดของเชื้อโรค
๗. ข้าราชการ บุคลากรทางการศึกษา และนักเรียน นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคชลบุรี ดูแลตนเองและสังเกตอาการเสี่ยงของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ เช่น ไข้ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ คอแห้ง อ่อนเพลีย หายใจลำบาก หายใจเร็ว เจ็บแน่นหน้าอก ลื่นไม่รับรส เสียการควบคุม กลิ่นตาแดง มีผื่น ท้องเสีย
๘. ให้ข้าราชการ บุคลากรทางการศึกษา และนักเรียน นักศึกษาวิทยาลัยการอาชีพนาแก มีของใช้ส่วนตัวของแต่ละคน เช่น แก้วน้ำ ภาชนะใส่อาหาร เป็นต้น หลีกเลี่ยงการนั่ง

รับประทานอาหาร และการใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น ทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ กิน ร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ

๙. ให้ข้าราชการ บุคลากรทางการศึกษา และนักเรียน นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคชลบุรี ทำ ความสะอาดห้องเรียน ห้องทำงาน ห้องพักรู ห้องน้ำ และพื้นผิวสัมผัสร่วมต่าง ๆ ทุกวัน อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง
๑๐. ให้ข้าราชการ บุคลากรทางการศึกษา และนักเรียน นักศึกษาวิทยาลัยการอาชีพนาแก เปิดหน้าต่างประตูของห้องเรียน เพื่อให้มีการถ่ายเทอากาศ และจัดสภาพแวดล้อมให้ สะอาด ปลอดภัย และถูกสุขลักษณะ
๑๑. ให้ข้าราชการ บุคลากรทางการศึกษา และนักเรียน นักศึกษาวิทยาลัยการอาชีพนาแก รวมถึงผู้ปกครองทำการประเมินความเสี่ยงของตนเอง ผ่าน App save Thai ก่อนเปิด ภาคเรียน และก่อนออกจากบ้านทุกวันในช่วงเปิดภาคเรียน
๑๒. กรณีข้าราชการ บุคลากรทางการศึกษา และนักเรียน นักศึกษาวิทยาลัยการอาชีพนาแก ซึ่งมีข้อบ่งชี้ว่าเป็นผู้สัมผัสเสี่ยงสูง โดยเป็นผู้อาศัยร่วมกับผู้ติดเชื้อ หรือทำงานในห้อง เดียวกัน หรือมีบุคคลในครอบครัว หรือบุคคลใกล้ชิดเป็นผู้ติดเชื้อ ให้แจ้งผู้บังคับบัญชา ทราบโดยทันที และให้ปฏิบัติงาน ณ ที่พักอาศัยเป็นเวลา ๑๔ วัน เพื่อเฝ้าระวังดูอาการ โดยไม่ถือเป็นการขาดการปฏิบัติราชการ หรือขาดเรียน หากมีอาการป่วยให้รีบพบแพทย์ หรือแจ้งหน่วยงานทางสาธารณสุข หรือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทันที
๑๓. ผู้บริหารมีการมอบหมายเจ้าหน้าที่ติดตามอาการป่วยของบุคลากรในหน่วยงาน หากพบ มีอาการป่วยด้วยอาการทางเดินหายใจ ให้แจ้งหน่วยงานทางสาธารณสุขหรือสำนักงาน สาธารณสุขจังหวัด โดยให้บุคลากรที่ป่วยหยุดมาปฏิบัติหน้าที่และให้พบแพทย์ทันที
๑๔. ให้ข้าราชการ บุคลากรทางการศึกษา และนักเรียน นักศึกษาวิทยาลัยการอาชีพนาแก จัดทำข้อมูลกิจกรรมและลำดับเวลาส่วนบุคคล (Timeline) เพื่อเป็นการเฝ้าระวังตนเอง และผู้ใกล้ชิด เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับกรณีสอบสวนโรค โดยห้าปิดบังข้อมูลกรณีสัมผัส ใกล้ชิดกับผู้สัมผัสเสี่ยงสูงเป็นระยะเวลา ๑๔ วันก่อนเปิดเรียน
๑๕. จัดให้มีการจัดการเรียนการสอนแบบประจำห้องเรียน เน้นงดการเดินทางสลับห้องเรียน
๑๖. มีห้องพยาบาลหรือพื้นที่ภายในวิทยาลัยการอาชีพนาแกสำหรับแยกผู้ที่ต้องสังเกตอาการ หรือมีอาการทางระบบทางเดินหายใจ
๑๗. มีการจัดตั้งกลุ่มไลน์นักเรียน นักศึกษา และมีนักเรียน นักศึกษาแกนนำด้านสุขภาพ จิตอาสาเป็นอาสาสมัครในการช่วยเฝ้าระวังและดูแลสุขภาพนักเรียน นักศึกษา สำหรับ เป็นผู้สื่อสารข่าวสารความรู้ด้านสุขภาพในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อ ไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙
๑๘. มีการจัดทำแผนการจัดการเรียนการสอนเป็นการเฉพาะ กรณีตรวจพบนักเรียน นักศึกษาติดเชื้อยืนยัน มีการกักตัวหรือปิดโรงเรียน

๑๙. มีแนวปฏิบัติการสื่อสารประชาสัมพันธ์ข้อมูล เพื่อลดการรังเกียจและการตีตราทางสังคม (Social stigma)

๒๐. มีการตรวจสอบประวัติเสี่ยง และการกักตัวของข้าราชการ บุคลากรทางการศึกษา และนักเรียนนักศึกษา ก่อนเปิดภาคเรียน และก่อนเข้าวิทยาลัยการอาชีพนาแก

๒๑. ห้ามมิให้ข้าราชการ บุคลากรทางการศึกษา และนักเรียน นักศึกษาเดินทางไปพื้นที่เสี่ยง ก่อนเปิดภาคเรียน เป็นระยะเวลา ๑๔ วัน

### มาตรการเมื่อพบผู้ป่วยยืนยันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙

๑. แจ้งหน่วยงานทางสาธารณสุข ภายใน ๓ ชั่วโมง นับตั้งแต่พบผู้ป่วย เพื่อดำเนินการสอบสวน ป้องกันและควบคุมโรค

๒. ดำเนินการสำรวจบุคคลที่อยู่ในข่ายสัมผัสโรค เพื่อประเมินความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโดยให้ปฏิบัติ ดังนี้

๒.๑ บุคคลที่มีอาการเข้าได้กับนิยามผู้สงสัยติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ที่เข้าเกณฑ์สอบสวนโรค (Patient Under Investigation : PUI) ต้องติดต่อแพทย์ทันที

๒.๒ บุคคลผู้มีความเสี่ยงสูง โดยเป็นผู้สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ให้เข้ารับการตรวจหาเชื้อ และให้ปฏิบัติตาม ณ ที่พักอาศัย เป็นระยะเวลา ๑๔ วัน นับจากวันที่สัมผัสผู้ป่วยยืนยันวันสุดท้าย

๒.๓ สำหรับบุคคลอื่น ๆ นอกเหนือจากข้อ ๒.๑ และข้อ ๒.๒ หากไม่มีอาการป่วยและไม่มีปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ ให้สังเกตอาการตนเอง (Self - monitoring) เป็นระยะเวลา ๑๔ วัน หากมีอาการต้องไปพบแพทย์ทันที ในกรณีที่มีอาการป่วยให้หยุดพัก ณ ที่พักอาศัย และหากอาการไม่ดีขึ้นภายใน ๒ วันให้รีบพบแพทย์

๓. ให้ปิดและหยุดกิจกรรมหรือให้บริการในหน่วยงานที่มีบุคลากรป่วยด้วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ เป็นระยะเวลา ๑ - ๓ วัน เพื่อทำความสะอาดพื้นที่

๔. การกำกับ ติดตาม และรายงานผล กรณีพบผู้ป่วยยืนยันให้ส่วนราชการรายงานข้อมูลต่อศูนย์อำนวยการช่วยเหลือสถานศึกษาประสบภัยพิบัติ กระทรวงศึกษาธิการ ตามมาตรการควบคุมและป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ทางกลุ่มไลน์

### มาตรการการกักตัวผู้เสี่ยงโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙

ข้อปฏิบัติสำคัญในการกักตัว เป็นระยะเวลา ๑๔ วัน

๑. สังเกตอาการตนเองทุกวัน วัดอุณหภูมิ หากพบว่า มีไข้ อุณหภูมิ > ๓๗.๕ องศาเซลเซียส ร่วมกับอาการทางเดินหายใจ เช่น ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หอบเหนื่อย ให้ไปพบแพทย์ ทั้งนี้ขณะเดินทางไปโรงพยาบาลไม่ควรใช้รถสาธารณะ ควรเดินทางด้วยรถยนต์ส่วนตัว โดยสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา

๒. Social Distancing อยู่ห่างกัน ๑ - ๒ เมตร หรือ ๑ - ๒ ช่วงแขน

๓. ห้ามเดินทางออกนอกสถานที่กักตัวโดยเด็ดขาด เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อสู่บุคคลอื่น
๔. การเปิดเผยข้อมูล ให้ผู้เสี่ยงติดเชื้อแจ้งข้อมูล เช่น ประวัติการเดินทาง / การทำงาน การสัมผัสผู้ติดเชื้อ พฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ โดยห้ามปิดบังข้อมูลโดยเด็ดขาด
๕. ด้านสุขอนามัย
  ๑. การดูแลตนเอง
    - ๑.๑ การสวมหน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้า
    - ๑.๒ ให้ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำสบู่อย่างน้อย ๒๐ วินาที
  ๒. การรับประทานอาหาร
    - ๒.๑ ไม่รับประทานอาหารร่วมกันในครอบครัว ให้ตักแบ่งมารับประทาน
    - ๒.๒ หากให้ผู้อื่นจัดอาหารให้ ควรกำหนดจุดรับเพื่อป้องกันการสัมผัสโดยตรง
  ๓. การใช้ห้องสุขา
    - ๓.๑ แยกใช้ห้องสุขา หากแยกไม่ได้ให้ใช้เป็นคนสุดท้าย และทำความสะอาดด้วยน้ำยา
    - ๓.๒ กรณีใช้ชักโครก ให้ปิดฝาทุกครั้งก่อนกดชักโครกเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค
  ๔. การแยกห้องและของใช้
    - ๔.๑ อยู่ในห้องแยกจากครอบครัว โดยแยกห้องนอนหรือใช้แผ่นกั้นห้องแบบพลาสติก แบ่งสัดส่วนในกรณีที่แยกห้องนอนไม่ได้
    - ๔.๒ เปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเทได้
    - ๔.๓ ควรมีถังขยะแยกไว้เฉพาะ (ถังขยะติดเชื้อ) สำหรับทิ้งขยะส่วนตัว เช่น หน้ากากอนามัย กระดาษทิชชู ผ้าเปียก เป็นต้น โดยมีการล้างทำความสะอาดถังขยะด้วยน้ำยาฟอกขาวเพื่อทำลายเชื้อโรค และให้บรรจุลงถังขยะ ชั้ก่อนนำไปทิ้งร่วมกับขยะทั่วไป
  ๕. การทำความสะอาด
    - ๕.๑ เสื้อผ้า ชุดเครื่องนอน ผ้าเช็ดตัว แยกทำความสะอาดด้วยผงซักฟอกตามปกติ หรือซักร่วมกับน้ำร้อน
    - ๕.๒ ของใช้ที่สัมผัสบ่อย ๆ เช่น โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ คีย์บอร์ด ทำความสะอาดด้วยแอลกอฮอล์ ๗๐ - ๙๐%
    - ๕.๓ ห้องสุขา สุขาภิบาลที่บ้าน ให้ทำความสะอาดด้วยน้ำยาฟอกขาว แต่อย่าฉีดพ่นทิ้งนี้ เพื่อความปลอดภัยของข้าราชการ บุคลากรทางการศึกษา และนักเรียน นักศึกษา วิทยาลัยการอาชีพนาแก จึงขอให้ปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด และการดำเนินการให้อยู่บนพื้นฐานของข้อมูลการสอบสวนทางระบาดวิทยา และสถานการณ์โรคในพื้นที่ฆ่าเชื้อทันที

# 6 มาตรการหลัก

## 1. วิธีการตรวจคัดกรองวัดไข้ (Screening)

ขั้นตอนการตรวจคัดกรองวัดไข้หรือวัดอุณหภูมิร่างกายทางหน้าผาก

1. ตั้งค่าการใช้งานเป็นโหมดการวัดอุณหภูมิร่างกาย (Body Temperature) ปกติเครื่องวัดอุณหภูมิหน้าผาก มีอย่างน้อย 2 โหมด คือ โหมดการวัดอุณหภูมิพื้นผิว (Surface Temperature) ใช้วัดอุณหภูมิ
2. วัตถุทั่วไป เช่น ขวดนม หรืออาหาร และโหมดการวัดอุณหภูมิร่างกาย ใช้วัดอุณหภูมิผิวหนัง แล้วแสดงค่าเป็นอุณหภูมิร่างกายวัดอุณหภูมิ โดยชี้เครื่องวัดอุณหภูมิไปที่หน้าผาก หรือบริเวณที่ผู้ผลิตแนะนำ ให้มีระยะห่างจากผิวหนังตามที่ผู้ผลิตแนะนำ โดยทั่วไปมีระยะห่างไม่เกิน 15 เซนติเมตร (บางรุ่นอาจต้องสัมผัสกับผิวหนัง) จากนั้นกดปุ่มบันทึกผลการวัด โดยขณะทำการวัด ไม่ควรส่ายมือไปมาบนผิวหนังบริเวณที่ทำ การวัด ไม่ควรมีวัตถุอื่นใดบัง เช่น เส้นผม หมวก หน้ากาก หรือเหงื่อ
3. อ่านค่าผลการวัด เมื่อมีสัญญาณเสียง หรือสัญลักษณ์ที่แสดงว่าทำการวัดเสร็จสิ้น ควรทำการวัดอย่างน้อย 3 ครั้ง หากผลการวัดไม่เท่ากัน ให้ใช้ค่ามากที่สุด หากสงสัยในผลการวัด ควรทำการวัดซ้ำด้วยเครื่องวัดอุณหภูมิทางการแพทย์ชนิดอื่นๆ เช่น เครื่องวัดอุณหภูมิแบบอินฟราเรดในช่องหู (Infrared EarThermometers)

### ข้อควรระวัง

- ศึกษาคู่มือการใช้งานเครื่องวัดอุณหภูมิก่อนการใช้
- งานเครื่องวัดอุณหภูมิผิวหนังควรอยู่ในสภาวะแวดล้อมของพื้นที่ทำการวัดไม่น้อยกว่า 30 นาทีเพื่อให้อุณหภูมิของเครื่องวัดฯ เท่ากับอุณหภูมิแวดล้อม
- ไม่ควรสัมผัสหรือหายใจบนเลนส์ของหัววัด หากมีสิ่งสกปรกบนเลนส์ให้ใช้ผ้านุ่มแห้ง หรือสำลีพันก้านไม้ ทำความสะอาด ไม่ควรเช็ดด้วยกระดาษทิชชู
- ผู้ถูกวัดควรอยู่ในบริเวณที่ทำการวัดอย่างน้อย 5 นาที ก่อนการวัด ไม่ควรออกกำลังกายหรืออาบน้ำ ก่อนถูกวัดอุณหภูมิเป็นเวลาอย่างน้อย 30 นาที การถือเครื่องวัดอุณหภูมิหน้าผากเป็นเวลานานมีผลให้อุณหภูมิภายในของเครื่องวัดสูงขึ้นและจะส่งผลการวัดอุณหภูมิร่างกายผิดพลาด
- อุณหภูมิร่างกายขึ้นอยู่กับ การเผาผลาญพลังงานของแต่ละคน เสื้อผ้าที่สวมใส่ขณะทำการวัดอุณหภูมิแวดล้อม กิจกรรมที่ทำ

ผู้ที่มีประวัติ มีไข้ หรือวัดอุณหภูมิภายใต้ ตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียส ขึ้นไป ร่วมกับอาการทางเดินหายใจอย่างใดอย่างหนึ่ง (มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส) และมีประวัติสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยยืนยัน ในช่วง 14 วันก่อนมีอาการ ถือว่า เป็นกลุ่มเสี่ยง ต้องรีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อดำเนินการต่อไป

## 2. วิธีการสวมหน้ากาก (Mask)

### ➤ มารู้จักหน้ากาก

- หน้ากากผ้า สำหรับบุคคลทั่วไปที่ไม่ป่วย
- หน้ากากอนามัย สำหรับผู้ป่วยที่มีการไอ จาม เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อที่ออกมา กับน้ำมูก น้ำลาย
- หน้ากาก N95 สำหรับบุคลากรทางการแพทย์ที่ดูแลผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด

### ➤ สวมหน้ากาก เมื่อใด

- เมื่อออกจากบ้านทุกครั้ง
- ไปในสถานที่ต่างๆ ที่มีคนจำนวนมาก คนแออัด แหล่งชุมชน หรือพื้นที่เสี่ยงเช่น สถานศึกษา ตลาด ห้างสรรพสินค้า ชุมชนแออัด

### ➤ วิธีการสวมหน้ากาก

- กรณีหน้ากากผ้า : ใช้มือจับสายที่ยึดคล้องใบหูทั้ง 2 ข้าง จับขอบหน้ากากให้คลุมจมูกและปาก จัดให้กระชับพอดี
- กรณีหน้ากากอนามัย : เอาต้นสี่เหลี่ยมเข้มนอกด้านนอก และขดลวดอยู่ด้านบนสันจมูกจับขอบหน้ากากให้คลุมจมูกและปาก จัดให้กระชับพอดี

### ➤ วิธีการถอดหน้ากาก

- กรณีหน้ากากผ้า ถอดเก็บชั่วคราวนำมาใส่ใหม่ เช่น ช่วงพักกินอาหาร ช่วงแปรงฟัน
  - ใช้มือจับสายที่ยึดถอดออกจากใบหู 2 ข้าง
  - จับขอบหน้ากาก พับครึ่งและพับทบ (โดยไม่สัมผัสด้านนอกหรือด้านในของหน้ากาก)
  - เก็บใส่ถุงพลาสติกปากกว้าง พับปากถุงปิดชั่วคราว
- กรณีหน้ากากอนามัย ถอดแล้วทิ้ง
  - ใช้มือจับสายที่ยึดถอดออกจากใบหู 2 ข้าง
  - จับขอบหน้ากาก พับครึ่งและพับทบ (โดยไม่สัมผัสด้านนอกหรือด้านในของหน้ากาก)
  - หย่อนใส่ถุงพลาสติกปากกว้าง ปิดสนิทก่อนทิ้ง แล้วทิ้งในถังขยะที่มีฝาปิด

หมายเหตุ หลังถอดหน้ากากทุกครั้ง ต้องล้างมือด้วยสบู่และน้ำสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์

### 3. วิธีการล้างมือ (Hand wash)

#### ❖ ล้างมือ ป้องกันโควิด 19 ได้อย่างไร

- ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่และน้ำ หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ทำความสะอาดมือ

#### ❖ ล้างมือ เมื่อใด

- ก่อนกินอาหาร
- ก่อน - หลังปรุงอาหาร
- ก่อนสัมผัสใบหน้า
- หลังเล่นกับเพื่อน
- หลังไอ จาม
- หลังออกจากห้องส้วม
- หลังสัมผัสสัตว์เลี้ยง
- เมื่อมาถึงบ้าน
- เมื่อคิดว่ามือสกปรก

#### ❖ วิธีล้างมือ 7 ขั้นตอน

1. ฝ่ามือถูกัน
2. ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูซอกนิ้ว
3. ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูซอกนิ้ว
4. หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ
5. ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ
6. ปลายนิ้วมือถูฝ่ามือ
7. ถูรอบข้อมือ



#### 4. การเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing)

การเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) เป็นการลดปฏิสัมพันธ์ใกล้ชิดระหว่างตัวเรากับบุคคลอื่น หรือลดการแพร่ระบาดของเชื้อที่ติดต่อทางละอองฝอยหรือการสัมผัส โดยการยืนหรือนั่งห่างกันอย่างน้อย 1 - 2 เมตร ตกกิจกรรมที่มีการชุมนุม รวมถึงหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้อื่น เช่น การจับมือ หรือโอบกอด รวมถึงไม่อยู่รวมกันหนาแน่นจำนวนมาก ไม่พบปะสังสรรค์ ลดการไปในสถานที่สาธารณะ ลดการให้บริการที่ไม่จำเป็น ลดกิจกรรมที่มีคนหนาแน่น การเว้นระยะห่างทางสังคมเป็นมาตรการทางสาธารณสุข ช่วยลดอัตราการเสียชีวิตในการสัมผัสโรค ป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อและลดปริมาณผู้ติดเชื้อ

##### การเว้นระยะห่างทางสังคม แบ่งเป็น 3 ระดับ

1. ระดับบุคคล โดยเฉพาะเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 5 ปี กลุ่มผู้สูงอายุ และกลุ่มผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว ควรต้องระมัดระวังในการป้องกันตัวเอง ไม่ควรเดินออกจากที่พักอาศัย เนื่องจากเป็นกลุ่มที่มีภูมิคุ้มกันค่อนข้างต่ำอาจทำให้ติดเชื้อได้ง่ายกว่ากลุ่มอื่นๆ และให้งดกิจกรรมในชุมชน โดยยึดหลัก 3 ล (ลด เสียง ดูแล) และเว้นระยะห่างจากผู้อื่น 1 - 2 เมตร เพราะเชื้อไวรัสสามารถติดต่อผ่านละอองขนาดเล็กที่มาจากการไอหรือจามได้รวมทั้งหลีกเลี่ยงการรวมตัวของคนหมู่มาก หลีกเลี่ยงการใช้ขนส่งสาธารณะ ไม่เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ลดการออกไปนอกบ้านโดยไม่จำเป็น เช่น การไปงานเลี้ยงสังสรรค์ หรือการไปจ่ายตลาด อาจปรับให้น้อยที่สุดสัปดาห์ละ 1 - 2 วัน

2. ระดับองค์กร ควรมีมาตรการเหลื่อมเวลาทำงาน หรือการทำงานที่บ้าน (Work from home) เป็นวิธีที่ช่วยลดความเสี่ยงในการติดเชื้อและการแพร่เชื้อจากการเดินทางด้วยขนส่งสาธารณะที่มีความแออัดในช่วงชั่วโมงเร่งด่วน เป็นการป้องกันการแพร่เชื้อทั้งภายในและภายนอกที่ทำงานได้ ด้วยการอยู่ที่บ้าน ทำความสะอาดบ้าน และไม่นำเชื้อโรคเข้าบ้าน และสำหรับผู้ที่ต้องเดินทางออกจากบ้านเป็นประจำ เมื่อกลับเข้าบ้านควรล้างมือทันที หลังจากนั้นควรเปลี่ยนชุดอาบน้ำชำระร่างกาย และแยกซักเสื้อผ้าที่สวมใส่ในวันนั้นด้วย

3. ระดับชุมชน การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ควรลดหรืองดกิจกรรมต่าง ๆ หรือหากไม่สามารถงดหรือเลื่อนได้ เช่น งานศพ ควรลดจำนวนของผู้ที่มาร่วมงาน จัดเก้าอี้ หรือสถานที่ให้อยู่ห่างกันพอสมควร และจัดพื้นที่สำหรับล้างมือหรือเจลแอลกอฮอล์ให้ผู้มาร่วมงาน โดยทุกคนต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย รวมทั้งพยายามให้เวลาที่จัดงานให้สั้นที่สุดเท่าที่จำเป็น และลดกิจกรรมที่อาจมีการสัมผัสระหว่างกันลง ส่วนสถานที่ที่ยังเปิดบริการ เช่น สถานีขนส่งขนส่งสาธารณะ ตลาด ผู้ดูแลสถานที่เหล่านี้ควรปฏิบัติตามแนวทางสุขภาพีบาลและอนามัยสิ่งแวดล้อมอย่างเคร่งครัด เพื่อให้ประชาชนเว้นระยะห่างระหว่างตัวเองและผู้อื่น

##### แนวปฏิบัติการเว้นระยะห่างจากสังคม (Social distancing) ในสถานศึกษา

1. ให้จัดเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1 - 2 เมตร เช่น ห้องเรียน ห้องเรียนร่วม ห้องพักครู หรือสถานที่ต่าง ๆ ในสถานศึกษา ต้องจัดระบบระเบียบในการนั่ง การยืน เข้าแถวต่อคิว การเดิน การเล่นอย่างเคร่งครัด
2. หลีกเลี่ยงการทักทายที่มีการสัมผัสร่างกายและใกล้ชิดกับผู้อื่น เช่น จับมือ กอด หอมแก้ม
3. ส่งเสริมให้กินอาหารจานเดียวหรืออาหารแบบกล่อง ไม่รับประทานร่วมกัน หากจำเป็นต้องกินร่วมกันต้องใช้ช้อนส่วนตัว ต้องนั่งเว้นระยะห่างกัน ระหว่างโต๊ะระหว่างบุคคล โดยจัดโต๊ะเก้าอี้ เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1-2 เมตร และกำหนดจุดตำแหน่งมีสัญลักษณ์ที่นั่งโต๊ะอาหาร ถือว่าเป็นระยะที่ปลอดภัยและลดการแพร่กระจายเชื้อ



## 5. การทำความสะอาด (Cleaning)

### วิธีการทำความสะอาด มีหลักปฏิบัติ ดังนี้

1. จัดเตรียมอุปกรณ์ทำความสะอาดอย่างเพียงพอ ได้แก่ น้ำยาทำความสะอาดหรือน้ำยาฟอกขาว การตวง ถูขยะ ถังน้ำ ไม้ถูพื้น ผ้าเช็ดทำความสะอาด อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลที่เหมาะสมกับการปฏิบัติงาน อาทิ ถุงมือ หน้ากากผ้า เสื้อผ้าที่จะนำมาเปลี่ยนหลังทำความสะอาด
2. เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดพื้นผิวที่เหมาะสม
  - กรณีสิ่งของอุปกรณ์เครื่องใช้ แนะนำให้ใช้แอลกอฮอล์ 70% หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5% ในการเช็ดทำความสะอาด
  - กรณีเป็นพื้นที่ขนาดใหญ่ เช่น พื้นห้อง แนะนำให้ใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของโซเดียมไฮโปคลอไรท์ 0.1%(น้ำยาซักผ้าขาว) หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5%
  - ตรวจสอบคุณลักษณะของน้ำยาทำความสะอาดบนฉลากข้างขวดผลิตภัณฑ์ วันหมดอายุ รวมถึงพิจารณาการเลือกใช้น้ำยา ขึ้นอยู่กับชนิดพื้นผิววัสดุ เช่น โลหะ ผนัง พลาสติก
3. เตรียมน้ำยาทำความสะอาดเพื่อฆ่าเชื้อตามคำแนะนำของผลิตภัณฑ์
4. สื่อสารให้ความรู้ขั้นตอนการทำความสะอาดที่ถูกต้องและเหมาะสม

### ข้อควรระวัง

- สารที่ฆ่าเชื้อ ส่วนใหญ่เป็นชนิดสารฟอกขาว อาจก่อให้เกิดการระคายเคืองผิวหนัง เนื้อเยื่ออ่อน ควรระวังไม่ให้เข้าตาหรือสัมผัสโดยตรง
- หลีกเลี่ยงการใช้สเปรย์ฉีดพ่นเพื่อฆ่าเชื้อเนื่องจากอาจทำให้เกิดการแพร่กระจายของเชื้อโรค
- ไม่ควรผสมน้ำยาฟอกขาวกับสารทำความสะอาดอื่นที่มีส่วนผสมของแอมโมเนีย
- ไม่ควรนำถุงมือไปใช้ในการทำกิจกรรมประเภทอื่น ๆ ใช้เฉพาะการทำความสะอาดเท่านั้นเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อ
- หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสบริเวณใบหน้า ตา จมูก และปาก ขณะสวมถุงมือและระหว่างการทำความสะอาด

## 6. การลดความแออัด (Reducing)

1. หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมที่มีการรวมตัวกันจำนวนมาก เช่น กีฬาสี ค่ายลูกเสือ
2. ลดระยะเวลาในการทำกิจกรรมให้สั้นลงเท่าที่จำเป็น
3. จำกัดจำนวนนักเรียนในการทำกิจกรรมร่วมกันและมีการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล
4. หลีกเลี่ยงการไปในสถานที่แออัดหรือแหล่งชุมชนหรือพื้นที่เสี่ยง