

# แนวปฏิบัติการป้องกัน การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 สำหรับนักเรียน



1. ถ้ามีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ  
หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ  
ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส ให้บอกผู้ปกครอง  
พาไปพบแพทย์



2. สวมหน้ากากผ้าตลอดเวลา  
หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า  
ตา ปาก จมูก  
\*หากมีไข้ ป่วยด้วยระบบทางเดินหายใจ  
ต้องสวมหน้ากากอนามัย\*



3. มีสุขนิสัยที่ดี



อาบน้ำ สระผม  
เปลี่ยนเสื้อผ้าทันที  
เมื่อกลับถึงบ้าน

ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำสะอาดและสบู่  
อย่างน้อย 20 วินาที หรือเจลแอลกอฮอล์ 70%



4. ทำกิจกรรมเว้นระยะห่าง อย่างน้อย 1-2 เมตร



5. ใช้อุปกรณ์ของใช้ส่วนตัว



แก้วน้ำ



ผ้าเช็ดหน้า



แปรงสีฟัน



ช้อนส้อม



พาดแอลกอฮอล์ 70 % ติดตัว

6. หลีกเลี่ยง

การเข้าไปในสถานที่แออัด  
หรือแหล่งชุมชน



ไม่อยู่ใกล้ชิด  
ผู้มีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก

7. ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง



กินอาหารครบ 5 หมู่  
ผัก ผลไม้ 5 สี เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน



กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่



ออกกำลังกาย  
อย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน



นอนหลับให้เพียงพอ  
9-11 ชั่วโมง/วัน

กรมอนามัยส่งเสริม  
ให้คนไทยมี  
สุขภาพดี



<http://nutrition.anamai.moph.go.th>





# แนวปฏิบัติการป้องกัน การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19

สำหรับ ผู้ปกครอง

## คัดกรอง

บุตรหลานหาก มีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ  
หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่มีรส  
ให้หยุดเรียน และรีบพาไปพบแพทย์

กรณีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคโควิด 19  
หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยง  
ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของ  
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข  
อย่างเคร่งครัด



## สร้างสุขนิสัยที่ดี

ให้สมาชิกในครอบครัว



**ล้างมือบ่อยๆ**  
ด้วยน้ำสะอาดและสบู่  
อย่างน้อย 20 วินาที  
หรือเจลแอลกอฮอล์ 70%



**หลีกเลี่ยง**

การใช้มือสัมผัสใบหน้า  
ตา ปาก จมูก



**อาบน้ำ**

สระผม เปลี่ยนเสื้อผ้าทันที  
เมื่อกลับถึงบ้าน



## เลี่ยงสถานที่แออัด

ไม่พาบุตรหลานไปในสถานที่ที่มีการรวมตัวกัน  
ของคนจำนวนมาก

## ส่งเสริม และ ป้องกัน



เตรียมหน้ากากที่เหมาะสม  
สอนวิธีการใช้หน้ากาก  
และดูแลให้สวมหน้ากากตลอดเวลา



สอนให้รู้จักการ  
**เว้นระยะห่าง**  
ระหว่างบุคคล



เตรียมอุปกรณ์และ  
ของใช้ส่วนตัว



เตรียมอาหารครบ 5 หมู่  
ปรุงสุกใหม่ เน้นผัก ผลไม้ 5 สี  
เพื่อสร้างเสริมภูมิคุ้มกัน



ดูแลให้  
**ออกกำลังกาย**  
อย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน

**นอนหลับ** เพียงพอ  
9-11 ชั่วโมง/วัน



**ทำความสะอาด**

- อุปกรณ์การเรียน
- ของใช้ส่วนตัว
- เครื่องนอนและห้องนอน



กรมอนามัยส่งเสริม  
ให้คนไทยมี **สุขภาพดี**



<http://nutrition.anamai.moph.go.th>



# แนวปฏิบัติการป้องกัน การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19

สำหรับผู้บริหาร ครู และผู้ปฏิบัติงานในสถานศึกษา

## ผู้บริหาร

### 1. มีนโยบาย มาตรการ แนวปฏิบัติ การป้องกันการแพร่ระบาด

- คัดกรองทุกคนที่เข้ามาในสถานศึกษา
- จัดรูปแบบการเรียนการสอน เพื่อให้ทุกคนเข้าถึง
- บริหารจัดการสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ เครื่องใช้ ยานพาหนะและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค

### 2. สื่อสารประชาสัมพันธ์ นโยบาย มาตรการ แนวปฏิบัติ

เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรค ผ่านช่องทางต่าง ๆ

### 3. ควบคุม กำกับ ติดตามมาตรการ การป้องกัน

อย่างเคร่งครัดและต่อเนื่อง

## ครู

### 1. คัดกรองตามมาตรการ

สังเกตอาการป่วยและคัดกรองความเสี่ยงของตนเอง และทุกคนที่เข้ามาในสถานศึกษา



### 2. ให้ความรู้ คำแนะนำ และเป็นแบบอย่างที่ดี



### 3. ควบคุม ดูแล นักเรียนให้ปฏิบัติตามคำแนะนำ เพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงจากการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 อย่างใกล้ชิด



## ผู้ปฏิบัติงาน

(แม่ครัว/ผู้จำหน่ายอาหาร/ผู้ปฏิบัติงานทำความสะอาด)

### 1. สังเกตอาการป่วยและคัดกรองความเสี่ยงของตนเอง

ถ้ามีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม้ดีดกลับ ไม่รู้ส ใหหยุดปฏิบัติงาน และไปพบแพทย์

### 2. มีสุขนิสัยที่ดี



ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำสะอาดและสบู่ อย่างน้อย 20 วินาที หรือเจลแอลกอฮอล์ 70% ก่อนและหลังปฏิบัติงาน



อาบน้ำ สวมหน้ากาก เปลี่ยนเสื้อผ้าทันทีเมื่อกลับบ้าน



หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก

### 3. ปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยส่วนบุคคล



แต่งกายให้เหมาะสม



ใช้ที่ลับจับขยะ



ไม่ใช้มือหยิบจับอาหาร



<http://nutrition.anamai.moph.go.th>

ติดตาม ข้อมูล ข่าวสารสถานการณ์การแพร่ระบาด รวมทั้งคำแนะนำการป้องกันตนเองของโรคโควิด 19 อย่างสม่ำเสมอ



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาพดี

