



วิทยาลัยอาชีวศึกษากิตติมศักดิ์พัฒนวิชาการและเทคโนโลยี
PAKDEE COLLEGE OF COMMERCE AND TECHNOLOGY VOCATIONAL COLLEGE

f :วิทยาลัยอาชีวศึกษากิตติมศักดิ์พัฒนวิชาการและเทคโนโลยี :www.pcc.ac.th



มาตรการป้องกัน โควิด - 19



1. คัดกรองวัดไข้



2. สวมหน้ากาก



3. ล้างมือ



4. เว้นระยะห่าง



5. ทำความสะอาด



6. ลดแออัด



คู่มือการปฏิบัติสำหรับนักศึกษา ในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19

วิทยาลัยอาชีวศึกษากฎีพัฒนชยการและเทคโนโลยี

ไวรัสโคโรนา หรือโควิด-19

ไวรัสโคโรนา (Coronavirus) เป็นไวรัสที่ถูกพบครั้งแรกในปี 1960 แต่ยังไม่ทราบแหล่งที่มาอย่างชัดเจนว่ามาจากที่ใด แต่เป็นไวรัสที่สามารถติดเชื้อได้ทั้งในมนุษย์และสัตว์ ปัจจุบันมีการค้นพบไวรัสสายพันธุ์นี้แล้วทั้งหมด 6 สายพันธุ์ ส่วนสายพันธุ์ที่กำลังแพร่ระบาดหนักทั่วโลกตอนนี้เป็นสายพันธุ์ที่ยังไม่เคยพบมาก่อน คือ สายพันธุ์ที่ 7 จึงถูกเรียกว่าเป็น “ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่” และในภายหลังถูกตั้งชื่ออย่างเป็นทางการว่า “โควิด-19” (COVID-19) นั่นเอง

อาการเมื่อติดเชื้อไวรัสโควิด-19

อาการของไวรัสโควิด-19 ที่สังเกตได้ง่าย ๆ ด้วยตัวเอง ดังนี้ มีไข้ เจ็บคอ ไอแห้ง ๆ น้ำมูกไหล หายใจเหนื่อยหอบ หรือบางรายอาจจะไม่มีอาการเลย

กลุ่มเสี่ยงติดเชื้อโควิด-19

เด็กเล็ก (แต่อาจไม่พบอาการรุนแรงเท่าผู้สูงอายุ) ผู้สูงอายุ คนที่มีโรคประจำตัวอยู่แล้ว เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน โรคปอดเรื้อรัง คนที่ภูมิคุ้มกันผิดปกติ หรือกินยากดภูมิต้านทานโรคอยู่ คนที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานมาก (คนอ้วนมาก) ผู้ที่เดินทางไปในประเทศหรือพื้นที่เสี่ยงติดเชื้อ ผู้ที่ต้องทำงานหรือรักษาผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด-19 อย่างใกล้ชิด ผู้ที่ทำอาชีพที่ต้องพบปะชาวต่างชาติจำนวนมาก เช่น คนขับแท็กซี่ เจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาล ลูกเรือสายการบินต่าง ๆ เป็นต้น



หากมีอาการโควิด 19 ควรทำอะไร ?

หากมีอาการของโรคอย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นข้างต้น ควรพบแพทย์เพื่อทำการตรวจอย่างละเอียด และเมื่อแพทย์ซักถามควรตอบตามความเป็นจริง ไม่ปิดบัง ไม่บิดเบือนข้อมูลใด ๆ เพราะจะเป็นประโยชน์ต่อการวินิจฉัยโรคอย่างถูกต้องมากที่สุด หากเพิ่งเดินทางกลับจากพื้นที่เสี่ยง ควรกักตัวเองอยู่แต่ในบ้าน ไม่ออกไปข้างนอกเป็นเวลา 14-27 วัน เพื่อให้ผ่านช่วงเชื้อพักตัว (ให้แน่ใจจริง ๆ ว่าไม่ติดเชื้อ)

วิธีป้องกันการติดเชื้อไวรัสโควิด 19 สำหรับนักศึกษาที่ต้องปฏิบัติ

หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการไอ จาม น้ำมูกไหล เหนื่อยหอบ เจ็บคอ

หลีกเลี่ยงการเดินทางไปในพื้นที่เสี่ยง

สวมหน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้าทุกครั้งเมื่ออยู่ในสถานศึกษา หรือที่สาธารณะ

ระมัดระวังการสัมผัสพื้นผิวที่ไม่สะอาด และอาจมีเชื้อโรคเกาะอยู่ รวมถึงสิ่งที่มีคนจับบ่อยครั้ง เช่น ที่เปิด-ปิดประตูในรถ กลอนประตูต่าง ๆ ก๊อกน้ำ ราวบันได ฯลฯ เมื่อจับแล้วอย่าเอามือสัมผัสหน้า และข้าวของเครื่องใช้ส่วนตัวต่าง ๆ เช่น โทรศัพท์มือถือ กระเป๋า ฯลฯ

ล้างมือให้สม่ำเสมอด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลอย่างน้อย 20 วินาที ความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ไม่ต่ำกว่า 70% (ไม่ผสมน้ำ)

งดจับตา จมูก ปากขณะที่ไม่ได้ล้างมือ

หลีกเลี่ยงการใกล้ชิด สัมผัสสัตว์ต่าง ๆ โดยที่ไม่มีการป้องกัน

รับประทานอาหารสุก สะอาด ไม่ทานอาหารที่ทำจากสัตว์หายาก



หลักปฏิบัติที่สถานศึกษาใช้เพื่อป้องกันการติดเชื้อไวรัสโควิด 19



รายละเอียดสำหรับปฏิบัติภายในสถานศึกษา เพื่อใช้เพื่อป้องกันการติดเชื้อไวรัสโควิด 19

1. การตรวจคัดกรองก่อนเข้าโรงเรียนหรือสถานศึกษา

ทางสถานศึกษาจะมีจุดคัดกรองก่อนเข้าสถานศึกษา โดยการวัดอุณหภูมิ หากมีนักศึกษาคนไหนมีไข้สูงกว่า 37.5°C หรือหากพบว่าอาการจาม ไอ น้ำมูกไหล เจ็บคอ เหนื่อยหอบ หายใจลำบาก ให้นักศึกษาคนนั้นหยุดเรียนและไปพบแพทย์โดยทันที และในกรณีที่มึ้นักศึกษามีอาการดังที่กล่าวมาข้างต้นมากกว่า 3 คนขึ้นไป สถานศึกษาจะแจ้งศูนย์บริการสาธารณสุขในพื้นที่ทันที

สำหรับนักศึกษาที่ไม่มีไข้จะเข้าลงทะเบียนมาเรียน ด้วยระบบสแกนบัตรนักศึกษา ที่ไม่มีการสัมผัส



2. การสวมหน้ากากอนามัย

ให้ครู บุคลากร และนักศึกษาทุกคน สวมหน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้าตลอดเวลาที่อยู่ภายในสถานศึกษา โดยเฉพาะระหว่างเรียนในชั้นเรียน พื้นที่รอส่งอาหารที่โรงอาหาร ห้องทำงาน และพื้นที่สาธารณะภายในสถานศึกษาอย่างเคร่งครัด

3. จุดบริการล้างมือ

ภายในสถานศึกษาจะมีจุดบริการล้างมือทั้งการล้างมือด้วยสบู่ และที่กดเจลแอลกอฮอล์ตามจุดต่าง ๆ อาทิ เช่น ทางเข้าอาคารหลัก โรงอาหาร ห้องน้ำ เป็นต้น และรณรงค์ให้ครู บุคลากร และนักศึกษาให้พกเจลหรือสเปรย์แอลกอฮอล์ติดตัวตลอดเวลา

การล้างมือที่ถูกต่อนั้นจะต้องล้างมือด้วยสบู่อย่างน้อย 20 วินาที และล้างให้สะอาดทุกซอกทุกมุม

4. การเว้นระยะห่าง

สถานศึกษาจัดให้นักเรียนหรือนักศึกษาเรียนในพื้นที่อากาศถ่ายเทสะดวก โดยมีระยะห่างไม่ต่ำกว่า 1.5 เมตร รวมถึงการเข้าแถวหน้าเสาธง การยืนรอคิวรับอาหาร การจัดที่นั่งรับประทานอาหารจะมีฉากกั้น โดยการนั่งสำหรับรับประทานอาหารนั้นจะเว้นระยะห่างอย่างน้อย 1 เมตร และสำหรับการนั่งฝั่งตรงข้ามนั้นจะจัดให้เป็นการนั่งแบบเฉียงกัน ไม่ให้นั่งตรงกันข้ามแบบตรง ๆ

5. การทำความสะอาด

ทำความสะอาดพื้นผิวที่ได้รับการสัมผัสบ่อย ๆ อาทิเช่น โต๊ะ เก้าอี้ ในชั้นเรียน อุปกรณ์คอมพิวเตอร์ โต๊ะเก้าอี้ส่วนกลาง โดยเลือกใช้เป็นแอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้น 70% ขึ้นไป หรือน้ำยาฆ่าเชื้อทั่วไป และมีระบบการกำจัดขยะอย่างเหมาะสม



6. การลดความแออัด

6.1 การจัดระเบียบในห้องเรียน

นักเรียนหรือนักศึกษาทุกคนจะต้องสวมหน้ากากอนามัย และการจัดการระยะห่างของโต๊ะเรียน ไม่ต่ำกว่า 1 เมตร คนภายในห้องเรียนไม่ควรเกิน 20 คน/ห้องเรียนขนาดปกติ และสถานศึกษามีแนวทางการดำเนินการจัดการเรียนการสอนโดยใช้หอประชุม โรงยิม ห้องสัมมนาขนาดใหญ่ แบบเปิดโล่ง อากาศถ่ายเทสะดวกสำหรับการจัดการเรียนการสอน

6.2 การใช้อาคารสถานที่ของสถานศึกษา

สำหรับการใช้สถานที่ทำกิจกรรม หรือเฉพาะประเภทกีฬาผ่อนคลาย นั้นจะพิจารณาถึงจำนวนนักเรียนต่อพื้นที่นั้น ๆ เพื่อให้สอดคล้องกับมาตรการป้องกันโรค

6.3 การจัดการในโรงอาหาร

สถานศึกษาจัดให้มีระบบการเข้าคิวรออาหารโดยให้มีระยะห่างไม่น้อยกว่า 1.5 เมตร โดยที่ทุกคนต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย รวมถึงแม่ค้าทุกคนต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยเช่นกัน

นอกจากนั้นสถานศึกษาจัดรอบการเข้านั่งทานอาหารจำกัดรอบละ 60 คน โดยที่ที่นั่งทานอาหารมีแผงกั้นทุกที่ หลังจากหมดรอบทานอาหารให้มีการทำความสะอาดทันที

สำหรับทางร้านประกอบการนั้น ก็ต้องมีการจัดที่ดี อาทิเช่น ภาชนะใส่ช้อนส้อมควรจะเป็นภาชนะแบบมีฝาปิดที่มิดชิด รวมถึงอาหารที่ที่จะต้องปรุงสุกใหม่ สำหรับข้าวราดแกงจะต้องมีที่ปิดอาหารให้เรียบร้อย และใช้ตongs ใช้อุปกรณ์สำหรับหยิบจับอาหารให้ชัดเจน ไม่ควรใช้มือในการหยิบจับอาหาร และแผงที่จำหน่ายอาหารจะต้องมีฉากกั้นระหว่างผู้ซื้อกับผู้ขาย



แนวปฏิบัติสำหรับนักเรียน นักศึกษา

1. ติดตามข้อมูลข่าวสารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 พื้นที่เสี่ยง คำแนะนำการป้องกันตนเองและลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายของโรคโควิด 19 จากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้
2. สังเกตอาการป่วยของตนเอง หากมีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส ริมฝีปากหรือผู้ปกครองให้พาไปพบแพทย์ กรณีมีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคโควิด 19 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักตัว ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด
3. มีและใช้ของใช้ส่วนตัว ไม่ใช้ร่วมกับผู้อื่น เช่น ช้อน ส้อม แก้วน้ำ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน ผ้าเช็ดหน้า หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย และทำความสะอาดหรือเก็บให้เรียบร้อย ทุกครั้งหลังใช้งาน
4. กรณีนักเรียนดื่มน้ำบรรจุขวด ควรแยกเฉพาะตนเอง และทำเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์เฉพาะไม่ให้ปะปนกับของคนอื่น
5. หมั่นล้างมือบ่อย ๆ ด้วยวิธีล้างมือ 7 ขั้นตอน อย่างน้อย 20 วินาที ก่อนกินอาหาร หลังใช้ส้วม หลีกเลี้ยงใช้มือสัมผัสใบหน้า ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น รวมถึงสร้างสุขนิสัยที่ดีหลังเล่นกับเพื่อน เมื่อกลับมาถึงบ้านต้องรีบอาบน้ำ สระผม และเปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่ทันที
6. เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1 2 เมตร ในการทำกิจกรรมระหว่างเรียน ช่วงพัก และหลังเลิกเรียน เช่น นั่งกินอาหาร เล่นกับเพื่อน เข้าแถวต่อคิว ระหว่างเดินทางอยู่บนรถ
7. สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่อยู่ในสถานศึกษา
8. หลีกเลี้ยงการไปในสถานที่ที่แออัดหรือแหล่งชุมชนที่เสี่ยงต่อการติดโรคโควิด 19



9. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ด้วยการกินอาหารปรุงสุก ร้อน สะอาด อาหารครบ 5 หมู่ และผัก ผลไม้ 5 สี เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ควรเสริมอาหารเข้าจากบ้าน หรือให้ผู้ปกครองจัดเตรียมอาหารกล่อง (Box set) กินที่โรงเรียนแทน รวมถึงออกกำลังกาย อย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน และนอนหลับ อย่างเพียงพอ 9 - 11 ชั่วโมงต่อวัน
10. กรณีนักเรียนขาดเรียนหรือถูกกักตัวควรติดตามความคืบหน้าการเรียนอย่างสม่ำเสมอ ประชากร เช่น การเรียนการสอน สื่อออนไลน์ อ่านหนังสือ ทบทวนบทเรียน และทำแบบฝึกหัดที่บ้าน
11. หลีกเลี่ยงการล้อเลียนความผิดปกติหรืออาการไม่สบายของเพื่อน เนื่องจากอาจจะก่อให้เกิดความ ความหวาดกลัวมากเกินไปต่อการป่วยหรือการติดโรคโควิด 19 และเกิดการแบ่งแยกกีดกันในหมู่ นักเรียน