

ส่วนที่ ๒

แนวปฏิบัติการเตรียมการก่อนเปิดภาคเรียน

การเตรียมการ ก่อนการเปิดเรียน มีความสำคัญอย่างมาก เนื่องจากมีความเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตนของนักศึกษา อาจารย์ บุคลากร และผู้เกี่ยวข้องทุกคนในมหาวิทยาลัย เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการติดเชื้อโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (Covid-19) ลดความเสี่ยง สร้างภูมิคุ้มกัน และสร้างความปลอดภัยแก่ทุกคน จึงกำหนดให้มีแนวปฏิบัติการเตรียมการ ก่อนเปิดภาคเรียนสถานศึกษาเป็นแนวทางในการปฏิบัติ ดังนี้

๑. การประเมินความพร้อมก่อนเปิดเรียน

กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมอนามัย ได้สร้างเครื่องมือสำหรับสถานศึกษาประเมินตนเองในระบบ Thai Stop Covid Plus ตัวย่อ TSC+ เพื่อให้สถานศึกษาเตรียมความพร้อมก่อนเปิดเรียนภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๔ ลิงก์ระบบ <https://stopcovid.anamai.moph.go.th/th/school> แบบประเมินตนเองดังกล่าว ประกอบด้วย ๖ มิติ ๔๔ ข้อ สถานศึกษาจะต้องผ่านการประเมินทั้ง ๔๔ ข้อ

มิติที่ ๑ ความปลอดภัยจากการลดการแพร่เชื้อโรค

๑. มีมาตรการคัดกรองวัดไข้ ให้กับนักเรียน ครู และผู้เข้ามาติดต่อทุกคน ก่อนเข้าสถานศึกษา
๒. มีมาตรการสังเกตอาการเสี่ยงโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (Covid-19) เช่น ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ เหนื่อยหอบ หายใจลำบาก จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส พร้อมบันทึกผล สำหรับนักเรียน ครู และผู้เข้ามาติดต่อทุกคน ก่อนเข้าสถานศึกษา
๓. มีนโยบายกำหนดให้นักเรียน ครู และผู้เข้ามาในสถานศึกษาทุกคน ต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย
๔. มีการจัดเตรียมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย สำรองไว้ให้กับนักเรียนร้องขอ หรือผู้ที่ไม่มีหน้ากากเข้ามาในสถานศึกษา
๕. มีจุดล้างมือด้วยสบู่อย่างเพียงพอ
๖. มีการจัดวางเจลแอลกอฮอล์สำหรับใช้ทำความสะอาดมือ บริเวณทางเข้าอาคารเรียน หน้าประตูห้องเรียน ทางเข้าโรงอาหาร อย่างเพียงพอ
๗. มีการจัดโต๊ะเรียน เก้าอี้นั่งเรียน ที่นั่งในโรงอาหาร ที่นั่งพัก โดยจัดเว้นระยะห่างระหว่างกัน อย่างน้อย ๑.๕ เมตร (ยึดหลัก Social Distancing)
๘. มีการทำสัญลักษณ์แสดงจุดตำแหน่งชัดเจนในการจัดเว้นระยะห่างระหว่างกัน
๙. กรณีห้องเรียนไม่สามารถจัดเว้นระยะห่างตามที่กำหนดได้ มีการสลับวันเรียนของแต่ละชั้นเรียน หรือการแบ่งจำนวนนักเรียน
๑๐. มีการทำความสะอาดห้องเรียน ห้องต่าง ๆ และอุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียนการสอน ก่อนและหลังใช้งานทุกครั้ง เช่น ห้องคอมพิวเตอร์ ห้องดนตรี อุปกรณ์กีฬา

๑๑. มีการทำความสะอาดบริเวณจุดสัมผัสเสี่ยงร่วม ทุกวัน เช่น โຕ้ะ เก้าอี้ ราวบันได ลิฟท์ กลอน ประตู มือจับประตู - หน้าต่าง

๑๒. มีถังขยะแบบมีฝาปิดในห้องเรียน

๑๓. มีการปรับปรุงซ่อมแซมประตู หน้าต่าง และพัดลมของห้องเรียน ให้มีสภาพการใช้งานได้ดี สำหรับใช้ปิด-เปิดให้อากาศถ่ายเทสะดวก

๑๔. มีการแบ่งกลุ่มย่อยนักเรียนในห้องเรียนในการทำกิจกรรม

๑๕. มีการปรับลดเวลาในการทำกิจกรรมประชาสัมพันธ์ ภายหลังจากเข้าแถวเคารพธงชาติ

๑๖. มีการจัดหาลือมเวลาทำกิจกรรมนักเรียน เหลือมเวลากินอาหารกลางวัน

๑๗. มีมาตรการให้เว้นระยะห่างการเข้าแถวทำกิจกรรม

๑๘. มีการกำหนดให้ใช้ของใช้ส่วนตัว ไม่ใช่สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ ช้อน ส้อม แปรงสีฟัน ยาสีฟัน ผ้าเช็ดหน้า

๑๙. มีห้องพยาบาลหรือพื้นที่สำหรับแยกผู้มีอาการเสี่ยงทางระบบทางเดินหายใจ

๒๐. มีนักเรียนแกนนำด้านสุขภาพ จิตอาสา เป็นอาสาสมัคร ในการช่วยดูแลสุขภาพเพื่อนนักเรียนด้วยกันหรือดูแลรุ่นน้อง

มิติที่ ๒ การเรียนรู้

๒๑. มีการติดย่ำประชาสัมพันธ์แนะนำการปฏิบัติเพื่อสุขอนามัยที่ดี เช่น วิธีล้างมือที่ถูกต้อง การสวมหน้ากากอนามัย การเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล เป็นต้น หรืออื่น ๆ ที่เกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (Covid-19)

๒๒. มีการเตรียมความพร้อม การจัดการเรียนการสอนโดยคำนึงถึงการเรียนรู้ตามวัยและสอดคล้องกับพัฒนาการด้านสังคม อารมณ์ และสติปัญญา

๒๓. มีมาตรการกำหนดระยะเวลาในการใช้สื่อออนไลน์ในสถานศึกษา ในเด็กเล็ก (ประถม) ไม่เกิน ๑ ชั่วโมงต่อวัน และในเด็ก (มัธยม) ไม่เกิน ๒ ชั่วโมงต่อวัน

๒๔. มีการใช้สื่อรอบรู้ด้านสุขภาพผ่านช่องทาง Social media เช่น Website, Facebook, Line, QR Code, E-mail

มิติที่ ๓ การครอบคลุมถึงเด็กด้อยโอกาส

๒๕. มีการเตรียมหน้ากอกผ้าสำหรับนักเรียนเด็กเล็ก

๒๖. มีการปรับรูปแบบการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับบริบทการเข้าถึงการเรียนรู้ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (Covid-19)

๒๗. มีมาตรการส่งเสริมให้นักเรียนได้รับบริการสุขภาพขั้นพื้นฐานอย่างทั่วถึง

๒๘. มีมาตรการการทำความสะอาดและจัดสภาพแวดล้อมของที่พักและเรื่อนนอนให้ถูกสุขลักษณะพร้อมมีตารางเวรทุกวัน หรือไม่ (กรณีมีที่พักและเรื่อนนอน)

๒๙. มีมาตรการการทำความสะอาดและจัดสภาพแวดล้อมให้สอดคล้องกับข้อบัญญัติการปฏิบัติด้าน ศาสนกิจพร้อมมีตารางเวรทุกวัน (กรณีมีสถานที่ปฏิบัติศาสนกิจ)

๓๐. มีมาตรการดูแลนักเรียนที่มีความบกพร่องด้านพัฒนาการ การเรียนรู้ หรือด้านพฤติกรรมอารมณ์ รวมถึงภาวะสมาธิสั้นและเด็กออทิสติกที่สามารถเรียนร่วมกับเด็กปกติ

มติที่ ๔ สวัสดิภาพและการคุ้มครอง

๓๑. มีการจัดเตรียมแผนรองรับการจัดการเรียนการสอนสำหรับนักเรียนป่วย กักตัว หรือกรณีปิด โรงเรียน

๓๒. มีการจัดเตรียมแนวปฏิบัติการสื่อสารเพื่อลดการรังเกียจและการตีตราทางสังคม (Social stigma)

๓๓. มีการจัดเตรียมแนวปฏิบัติด้านการจัดการความเครียดของครูและบุคลากรทางสถานศึกษา

๓๔. มีการตรวจสอบประวัติเสี่ยงของนักเรียนและบุคลากร รวมทั้งตรวจสอบเรื่องการกักตัวให้ครบ ๑๔ วัน ก่อนมาทำการเรียนการสอนตามปกติและทุกวันเปิดเรียน

๓๕. มีการกำหนดแนวทางปฏิบัติตามระเบียบสำหรับนักเรียน ครู และบุคลากรที่สงสัยติดเชื้อหรือป่วย ด้วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (Covid-19) โดยไม่ถือเป็นวันลาหรือวันหยุดเรียน

มติที่ ๕ นโยบาย

๓๖. มีการสื่อสารประชาสัมพันธ์ความรู้การป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (Covid-19) แก่ นักเรียน ครู บุคลากร และผู้ปกครอง โดยการประชุมชี้แจงหรือผ่านช่องทางต่าง ๆ อย่างน้อย ๑ ครั้ง ก่อนหรือวัน แรกของการเปิดเรียน

๓๗. มีนโยบายและแนวทางการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (Covid-19) ของสถานศึกษา อย่างเป็นลายลักษณ์หรือมีหลักฐานชัดเจน

๓๘. มีการประชุมคณะกรรมการสถานศึกษา

๓๙. มีการแต่งตั้งคณะทำงานป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (Covid-19) และ กำหนดบทบาทหน้าที่อย่างชัดเจน

๔๐. มีมาตรการบริหารจัดการความสะอาดบนรถรับ-ส่งนักเรียน เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล จัดที่นั่ง บนรถหรือมีสัญลักษณ์จุดตำแหน่งชัดเจน หรือไม่ (กรณีรถรับ-ส่งนักเรียน)

มติที่ ๖ การบริหารการเงิน

๔๑. มีแผนการใช้งบประมาณในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (Covid-19) ตามความจำเป็นและเหมาะสม

๔๒. มีการจัดหาซื้อวัสดุอุปกรณ์ป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (Covid-19) สำหรับนักเรียน และบุคลากรในสถานศึกษา เช่น หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย เจลแอลกอฮอล์ สบู่

๔๓. มีการประสานแสวงหาแหล่งทุนสนับสนุนจากหน่วยงาน องค์กร หรือเอกชน เช่น ท้องถิ่น บริษัท ห้างร้าน NGO เป็นต้น หรือมีการบริหารจัดการด้านการเงินเพื่อดำเนินกิจกรรมการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (Covid-19) หรือไม่

๔๔. มีการจัดหาบุคลากรในการดูแลนักเรียนและการจัดการสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษา

รูปแบบมาตรฐานการปฏิบัติ STANDARD OPERATION PROCEDURES (SOP)

ภายใต้ NEW NORMAL

๒. แนวปฏิบัติการเตรียมการก่อนเปิดภาคเรียน

๑. หลักการและเหตุผล

ด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (Covid-19) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง ไม่สามารถจัดการเรียน การสอนและการฝึกอบรมภาคปกติได้ ดังนั้น เพื่อให้การเรียน การสอนและการฝึกอบรมมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุด จึงได้มีการกำหนดรูปแบบมาตรฐานการปฏิบัติ (Standard Operation Procedures: SOP) ของคณาจารย์และนักศึกษาว่าต้องปฏิบัติตนอย่างไรภายใต้ New Normal ให้สอดคล้องเหมาะสมกับสถานการณ์

๒. การปฏิบัติตามมาตรการหลัก (DMHT-RC) และมาตรการเสริม (SSET- CQ) ของ ศูนย์บริหารสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (Covid-19) ดังนี้

๒.๑ ข้อกำหนด ๖ มาตรการหลัก (DMHT-RC)

- Distancing เว้นระยะห่าง
- Mask wearing สวมหน้ากาก
- Hand washing ล้างมือ
- Testing คัดกรองวัดไข้
- Reducing ลดการแออัด
- Cleaning ทำความสะอาด

๒.๒ ข้อกำหนด ๖ มาตรการเสริม (SSET-CQ)

- Self-care ดูแลตนเอง
- Spoon ใช้ช้อนกลางส่วนตัว
- Eating กินอาหารปรุงสุกใหม่
- Track ลงทะเบียนเข้าออกโรงเรียน
- Check สำรองตรวจสอบ

- Quarantine กักกันตัวเอง

๓. หน่วยงานที่รับผิดชอบ

๓.๑ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง

- คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการประมง
- วิทยาลัยการโรงแรมและการท่องเที่ยว
- คณะวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี

๓.๒ สำนักงานสาธารณสุขประจำตำบลไม้ฝาด

๓.๓ โรงพยาบาลสิเกา

มาตรการเข้าจุดคัดกรอง

๑. ขั้นตอนการปฏิบัติงาน

๑.๑ ก่อนปฏิบัติงานก่อนการเปิดภาคเรียน

- กำหนดการตรวจ ATK ก่อนการเปิดภาคเรียนโดยมหาวิทยาลัย

ระหว่างวันที่ ๓๑ ม.ค. – ๒ ก.พ. ๒๕๖๕ และดำเนินการบันทึกข้อมูลผ่านระบบคัดกรองไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (Covid-19) ของมหาวิทยาลัย หรือนำผลการตรวจ ATK แสดงต่อเจ้าหน้าที่เพื่อบันทึกข้อมูลผ่านระบบคัดกรองเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (Covid-19)

- อาจารย์และนักศึกษาที่จะเข้าพื้นที่ในมหาวิทยาลัย ต้องมีคุณสมบัติและเงื่อนไข ดังนี้

ต้องเป็นบุคคลที่มีเอกสารรับรองการฉีดวัคซีน (Certificate of Vaccination) หรือ เอกสารรับรองในแอปพลิเคชันหมอพร้อม ชนิดซิโนแวค (Sinovac), ซิโนฟาร์ม (Sinopharm), ไฟเซอร์ (Pfizer), โมเดอร์นา (Moderna), สปุตนิก วี (Sputnik V) ครบ ๒ เข็ม หรือสูตรไขว้ ครบ ๒ เข็ม หรือจอห์นสันแอนด์จอห์นสัน (Johnson and Johnson), แอสตราเซนิกา (AstraZeneca) ๑ เข็ม มาแล้วเป็นระยะเวลาไม่น้อยกว่า ๑๔ วัน

๑.๒ เมื่อเดินทางมาถึงจุดคัดกรองโควิดของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย

- เจ้าหน้าที่ต้องสวมใส่หน้ากากอนามัยหรืออุปกรณ์ป้องกันใบหน้า (Face Shield) รวมทั้งต้องวัดอุณหภูมิร่างกายก่อนปฏิบัติหน้าที่

- เจ้าหน้าที่ตรวจวัดอุณหภูมิร่างกายและคัดกรองเบื้องต้นให้กับอาจารย์และนักศึกษา หากพบว่ามีอุณหภูมิร่างกายเกิน ๓๗.๕ องศาเซลเซียสหรือมีอาการต้องสงสัย เช่น ไอแห้ง วิงเวียนศีรษะ หรือหายใจลำบาก เป็นต้น ให้ประสานเจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบเพื่อแยกกักตัวในบริเวณที่กำหนดและนำส่งโรงพยาบาลในพื้นที่ต่อไป

- อาจารย์และนักศึกษาแสดงเอกสารที่เกี่ยวข้องกับเงื่อนไขการคัดกรองโรคตามมาตรการของกรมควบคุมโรคเพื่อเข้าจุดคัดกรอง

- แสดงผลการตรวจผ่านระบบคัดกรองเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (Covid-19)

- อาจารย์และนักศึกษาเข้ามาในพื้นที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย

๑.๓ การปฏิบัติงานหลังจากทำการคัดกรองเสร็จแล้ว

ให้เจ้าหน้าที่ทำความสะอาดบริเวณจุดที่ใช้เป็นจุดคัดกรองและพื้นที่ผิวสัมผัสบ่อย เช่น ลูกบิดประตู ลิฟท์ ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อโรคหรือแอลกอฮอล์

๒. มาตรการการกักตัว

ขั้นตอนการปฏิบัติงาน

๒.๑ ข้อปฏิบัติสำหรับอาจารย์และนักศึกษาที่ต้องกักตัว

วัดอุณหภูมิร่างกายทุกวันต้องไม่เกิน ๓๗.๕ องศาเซลเซียส ร่วมกับอาการทางเดินหายใจ เช่น ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หอบเหนื่อย ถ้าเข้าข่ายเฝ้าระวังให้ประสานเจ้าหน้าที่รับผิดชอบเพื่อแยกกักตัวในบริเวณที่กำหนดและนำส่งโรงพยาบาลในพื้นที่ต่อไป

- สวมหน้ากากอนามัย หรือ อุปกรณ์ป้องกันใบหน้า (Face Shield) ตลอดเวลา
- หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิด ระยะห่างไม่น้อยกว่า ๑ - ๒ เมตร
- ทำความสะอาดพื้นที่ส่วนกลางเป็นประจำทุกวัน เพิ่มความถี่ในจุดเสี่ยงโดยใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ เช่น ราวบันได ลูกบิดประตู ก๊อกน้ำ แก้วน้ำ โต๊ะ ห้องน้ำ อุปกรณ์ฟิตเนส
- สื่อสารให้ข้อมูลเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (Covid-19) และแนวทางปฏิบัติตัวให้นักศึกษารับทราบ

- การรับประทานอาหารหรืออาหารว่างก็จะปฏิบัติตามสาธารณสุขดังต่อไปนี้

- เว้นระยะห่างการนั่งรับประทานอาหารระหว่างบุคคล ๑ - ๒ เมตร
- ก่อนรับประทานอาหารควรล้างมือทุกครั้งด้วยมาตรการล้างมือ ๗ ขั้นตอน
- ภาชนะที่ใส่อาหารสำหรับรับประทานต้องสะอาด รวมถึงพวกช้อน - ช้อนตัก ๗
- เมื่อรับประทานอาหารเสร็จควรทำความสะอาดที่นั่งหรือบริเวณที่ถูกสัมผัส

๒.๒ การกักขัง

แยกขังที่ถูกสารคัดหลั่ง เช่น หน้ากากอนามัย กระจาดทิชชูโดยใส่ถุงขยะ ๒ ชั้น ภาชนะด้วยน้ำยาฟอกขาว มัดปากถุงให้แน่น ก่อนนำไปทิ้ง

๓. การเรียนภาคทฤษฎี

๓.๑ ขั้นตอนการปฏิบัติงาน

- คัดกรองเจ้าหน้าที่ อาจารย์ และนักศึกษาก่อนเข้าเรียน ด้วยการวัดอุณหภูมิร่างกาย ทุกครั้ง
- สวมหน้ากากอนามัย หรือ อุปกรณ์ป้องกันใบหน้า (Face Shield) ตลอดเวลา
- ห้องเรียนจะต้องมีการฉีดพ่นฆ่าเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (Covid-19) ทิ้งไว้ ก่อนมีการเรียนการสอนทุกครั้ง
- มีการอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับการดูแลตนเองทุกครั้งที่จะเข้ารับการเรียนรู้

๓.๒ ขณะการเรียน

- นักศึกษาจะต้องสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา
- กำหนดจำนวนนักศึกษาตามมาตรฐาน DMHT-RC
- เว้นระยะห่างระหว่างอาจารย์และนักศึกษา รวมถึงเว้นระยะห่างในห้องเรียน ๑ - ๒ เมตร
- มีจุดบริการล้างมือด้วยเจลแฮลกอฮอล์

๓.๓ หลังการเรียนการสอน

- มีการทำความสะอาดห้องเรียนและอุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียนทุกครั้ง

๔. การฝึกอบรมภาคปฏิบัติ

๔.๑ ขั้นตอนการปฏิบัติงาน

- สวมหน้ากากอนามัย หรือ อุปกรณ์ป้องกันใบหน้า (Face Shield) ตลอดเวลา
- ห้องปฏิบัติการมีการฉีดพ่นฆ่าเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (Covid-19) ทั่วไว้ ๒๔ ชม.
- มีการอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับการดูแลตนเองทุกครั้ง

๔.๒ ขณะเรียนภาคการปฏิบัติ

- กำหนดจำนวนนักศึกษาตามมาตรฐาน DMHT-RC
- การเรียนภาคปฏิบัติ ห้องละไม่เกิน ๑๕ คน หากมีจำนวนเกินกว่าที่กำหนดจะแบ่งย่อยเพื่อลดความแออัดโดยมีขั้นตอนการปฏิบัติด้านสาธารณสุข ดังต่อไปนี้
 - เว้นระยะห่างการปฏิบัติระหว่างบุคคล ๑ - ๒ เมตร
 - สวมหน้ากากอนามัย หรือ อุปกรณ์ป้องกันใบหน้า (Face Shield) ตลอดเวลาระหว่างการฝึก

ปฏิบัติ

- การฝึกปฏิบัติทุกครั้งให้สวมถุงมือ
- ทำความสะอาดโต๊ะเรียน พื้นผิว สัมผัสบ่อย เช่น ประตู ลูกบิด ทุกครั้งหลังการปฏิบัติ

๔.๓ หลังเรียนภาคการปฏิบัติ

- เมื่อการเรียนภาคปฏิบัติเสร็จสิ้นในแต่ละวัน อาคารสถานที่ อุปกรณ์ต่าง ๆ จะถูกทำความสะอาดทุกครั้งทั้งก่อนการใช้งานและหลังการใช้งานเพื่อป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (Covid-19)

แนวปฏิบัติสำหรับการล้างมือ ๗ ขั้นตอน

วิธีล้างมือ 7 ขั้นตอน สะอาดง่าย ห่างไกล COVID-19



20 วินาทีขึ้นไป

ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ตั้งแต่ร้อยละ 70 ขึ้นไป อย่างน้อย 20 วินาทีให้ทั่วมือ

สบู่
แอลกอฮอล์ 70%+

- 1** ฟอกฝ่ามือ
- 2** ฟอกข่ามนิ้วมือด้านหน้า
- 3** ฟอกหลังมือ และข่ามนิ้วมือด้านหลัง
- 4** ฟอกนิ้วมือและข้อนิ้วมือด้านหลัง
- 5** ฟอกปลายนิ้วและเล็บ
- 6** ฟอกโคนนิ้ว และหลังนิ้วหัวแม่มือ
- 7** ฟอกรอบข้อมือ

ทำสองข้างสลับกันไป
อย่าลืมถอดเครื่องประดับหรือล้าง
รอบเครื่องประดับให้สะอาด

อ. พญ.รพีพรรณ รัตนวงศ์มรา มอร์ด
สาขาวิชาโรคติดต่อเชื้อ ภาควิชาอายุรศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
<https://med.mahidol.ac.th/infographics>

LINE Ramathibodi RAMA CHANNEL

มาตรการหลัก (DMHT-RC) รองรับการระบาดระลอกใหม่ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (Covid-19)

ในสถานศึกษา

6 มาตรการหลัก

รองรับการระบาดระลอกใหม่ของโรคโควิด-19 ในสถานศึกษา

DMHT-RC

- 1 เว้นระยะห่าง (Distancing)**
เว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1-2 เมตร
- 2 สวมหน้ากาก (Mask Wearing)**
สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่อยู่ในสถานศึกษา
- 3 ล้างมือ (Hand Washing)**
ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่และน้ำ นาน 20 วินาที หรือใช้เจลแอลกอฮอล์
- 4 คัดกรองวัดไข้ (Testing)**
วัดไข้ สังเกตอาการ ชักประวัติผู้สัมผัสเสี่ยงทุกคน ก่อนเข้าสถานศึกษา
- 5 ลดการแออัด (Reducing)**
ลดแออัด ลดเข้าไปในพื้นที่เสี่ยง กลุ่มคนจำนวนมาก
- 6 ทำความสะอาด (Cleaning)**
ทำความสะอาดพื้นผิวสัมผัสร่วม

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

สแกนคิวอาร์โค้ด รับความรู้เรื่อง COVID-19

จัดทำโดย : ศูนย์สื่อสารสาธารณะ

เผยแพร่ : 20 มกราคม 2564

มาตรการเสริม (SSET- CQ) รองรับการระบาดระลอกใหม่ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (Covid-19)
 ในสถานศึกษา

6 มาตรการเสริม
 รองรับการแพร่ระบาดระลอกใหม่ของโรคโควิด-19 ในสถานศึกษา
SSET-CQ

- 1 ดูแลตนเอง (Self-care)**
 ดูแลใส่ใจ ปฏิบัติตน มีวินัย รับผิดชอบตัวเอง ปฏิบัติตามมาตรการอย่างเคร่งครัด
- 2 ใช้ช้อนกลางส่วนตัว (Spoon)**
 ใช้ช้อนกลางของตนเองทุกครั้ง เมื่อต้องกินอาหารร่วมกัน ลดสัมผัสร่วมกับผู้อื่น
- 3 กินอาหารปรุงสุกใหม่ (Eating)**
 กินอาหารปรุงสุกใหม่ร้อนๆ กรณีอาหารเก็บเกิน 2 ชม. นำมาอุ่นให้ร้อนทั่วถึงก่อนกินอีกครั้ง
- 4 ไทยชนะ (Thai chana)**
 ลงทะเบียนตามที่รัฐกำหนด ด้วย app ไทยชนะ หรือลงทะเบียนบันทึกการเข้า-ออกอย่างชัดเจน
- 5 สำรองตรวจสอบ (Check)**
 สำรองบุคคล นักเรียน กลุ่มเสี่ยง ที่เดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยง เพื่อเข้าสู่กระบวนการคัดกรอง
- 6 กักกันตัวเอง (Quarantine)**
 กักกันตัวเอง 14 วัน เมื่อเข้าไปสัมผัส หรืออยู่ในพื้นที่เสี่ยงที่มีการระบาดของโรค

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

สแกนคิวอาร์โค้ด รับความรู้เรื่อง COVID-19



จัดทำโดย : ศูนย์สื่อสารสาธารณะ

เผยแพร่ : 20 มกราคม 2564

วิธีตรวจโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (Covid-19) ด้วยตัวเอง ด้วยชุด Antigen Test Kit

ตรวจ COVID-19 ด้วยตนเอง

ด้วยชุดตรวจ Antigen Test Kit

1 ชุดประกอบด้วย

แพ่งทดสอบ หลอดดูด น้ำยา ก้าน Swap หลอดตัวอย่าง

1

เทน้ำยาให้ถึงจุดที่กำหนด

เทน้ำยาลงในหลอดตัวอย่าง

2

หมุน 3-4 ครั้ง ค้างไว้ 3 วินาที

นำก้าน Swap แหย่จมูก

3

นำก้าน Swap มาใส่หลอด หมุนวนในน้ำยาประมาณ 5 ครั้ง

4

นำหลอดดูดน้ำยาใส่ช่องประมาณ 2-3 หยด

แสดงผล Positive (พบเชื้อ)

แสดงผล Negative (ไม่พบเชื้อ)

ข้อควรระวัง

- หลังใช้ชุดทดสอบ COVID-19 เสร็จแล้ว ให้ทิ้งในขยะประเภทติดเชื้อ
- การตรวจได้ผลเป็นลบ ไม่ได้หมายความว่าไม่ติดเชื้อ ขึ้นอยู่กับระยะเวลาที่รับเชื้อมา หากมีอาการอื่นๆ เพิ่มเติม ควรตรวจซ้ำอีกครั้ง 3-5 วัน ถึงจะได้ผลแม่นยำ

+ หากเป็น **ผลบวก** ให้แจ้งหน่วยบริการใกล้บ้านที่ท่านติดต่อได้ แยกกักตัวเอง และสังเกตอาการ หากมีอาการหายใจลำบากติดต่อเข้ารับการรักษา แจ้งผู้ใกล้ชิดให้ทราบความเสี่ยง

- หากเป็น **ผลลบ** หากเสี่ยงสูงให้แยกกักตัวเอง ก่อนทดสอบซ้ำภายหลัง 3-5 วัน และหากมีอาการป่วยคล้าย COVID-19 ทดสอบซ้ำทันที หากมีประวัติเสี่ยงแยกกักตัวทันที

www.msdbangkok.go.th @prmsdbangkok ศูนย์ข้อมูลข่าวสารสุขภาพ MIL Center MS Info Literacy Center

องค์ประกอบด้านการประเมินความพร้อมสู่การปฏิบัติ มหาวิทยาลัยต้องดำเนินการเตรียมการประเมินความพร้อม ดังนี้

๑. ประเมินความพร้อมโดยใช้เครื่องมือ Thai Stop Covid Plus (TSC+) และรายงานการติดตามการประเมินผลผ่าน MOECOVID

๒. จัดให้มีสถานที่แยกกักตัวในมหาวิทยาลัย (School Isolation) สำหรับรองรับการดูแลรักษาเบื้องต้นกรณีนักศึกษา อาจารย์ หรือบุคลากรในมหาวิทยาลัยมีการติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (Covid-19) หรือผลตรวจ ATK เป็นบวก รวมถึงมีแผนเผชิญเหตุและมีความร่วมมือกับสถานพยาบาลเครือข่ายในพื้นที่ที่ดูแลอย่างใกล้ชิด

๓. จัดอาคารและพื้นที่โดยรอบให้เป็นอาณาเขตบริเวณในรูปแบบ Sandbox ในสถานศึกษา ดังนี้

- Screening Zone จัดพื้นที่หรือบริเวณให้เป็นจุดคัดกรอง (Screening Zone) ที่เหมาะสม จัดจุดรับ-ส่งสิ่งของ จุดรับ-ส่งอาหารหรือจุดเสี่ยงอื่น เป็นการจำแนกนักศึกษา อาจารย์ บุคลากร และผู้มาติดต่อที่เข้ามาในมหาวิทยาลัยไม่ให้ใกล้ชิดกับบุคคลในโซนอื่น รวมถึงจัดให้มีพื้นที่ปฏิบัติงานเฉพาะบุคลากรที่ไม่สามารถเข้าปฏิบัติงานในโซนอื่นได้

- Quarantine Zone จัดพื้นที่หรือบริเวณให้เป็นจุดกักกันและสังเกตอาการสำหรับนักศึกษา อาจารย์ และบุคลากรที่ต้องสังเกตอาการ เน้นการจัดกิจกรรมแบบ Small bubble

- Safety Zone จัดเป็นพื้นที่ปลอดภัยปลอดภัย สำหรับนักศึกษา อาจารย์ และบุคลากรที่ปฏิบัติภารกิจกิจกรรมแบบปลอดภัย

- มีการติดตามประเมินความพร้อม โดยคณะกรรมการเตรียมความพร้อมการเปิดเรียน On site กับกระทรวงสาธารณสุขในพื้นที่

นักศึกษา อาจารย์ และบุคลากร ต้องปฏิบัติ

- นักศึกษา อาจารย์ และบุคลากรต้องได้รับการฉีดวัคซีนครบ ๒ เข็ม ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๕ ตามสัดส่วนนักศึกษา อาจารย์ และบุคลากร

- นักศึกษา อาจารย์ และบุคลากรในมหาวิทยาลัย ทุกคนต้องตรวจคัดกรอง Antigen Test Kit (ATK) ก่อนเข้ามหาวิทยาลัยโดยมีการบันทึกข้อมูลผ่านระบบคัดกรองโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (Covid-19)

- นักศึกษา อาจารย์ และบุคลากรในมหาวิทยาลัย มีการแยกกักตัว สังเกตอาการให้ครบกำหนด ๑๔ วันก่อนเข้าสู่ Safety Zone (กรณีย้ายมาจาก State Quarantine ให้พิจารณาลดจำนวนวันกับตัวลงตามความเหมาะสม ๗ - ๑๐ วัน) รวมถึงการทำกิจกรรมในรูปแบบ Small Bubble และหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมข้ามกลุ่มกัน

องค์ประกอบด้านการดำเนินการของมหาวิทยาลัยดำเนินการระหว่างภาคการศึกษาต้องดำเนินการ ดังนี้

- มหาวิทยาลัยสามารถจัดการเรียนการสอนได้ทั้งรูปแบบ On site หรือ On line หรือแบบผสมผสาน (Hybrid)

- นักศึกษา อาจารย์ และบุคลากรในมหาวิทยาลัยทุกคนต้องประเมิน Thai Save Thai (TST) ตามเกณฑ์จำแนกตามเขตพื้นที่การแพร่ระบาด

- ให้มีการสุ่มตรวจ ATK นักศึกษา อาจารย์ และบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับมหาวิทยาลัย เพื่อเฝ้าระวังตามเกณฑ์จำแนกตามเขตพื้นที่การแพร่ระบาด

- ปฏิบัติตามมาตรการสุxonามัยส่วนบุคคลอย่างเข้มข้น ได้แก่ ๖ มาตรการหลัก (DMHT-RC) และ ๖ มาตรการเสริม (SSET-CQ)

- ปฏิบัติตามแนวทางมาตรการเข้มสำหรับมหาวิทยาลัยอย่างเคร่งครัด ดังนี้

๑) มหาวิทยาลัยผ่านประเมินความพร้อมเปิดเรียนผ่าน TSC+ และรายงานการติดตามการประเมินผลผ่าน MOECOVID โดยถือปฏิบัติอย่างเข้มข้นต่อเนื่อง

๒) ทำกิจกรรมร่วมกันในรูปแบบ Small Bubble หรือเลี่ยงการทำกิจกรรมข้ามกลุ่มกัน และจัดนักศึกษาในห้องเรียนขนาดปกติ (๖x๘ เมตร) ไม่เกิน ๒๕ คน หรือจัดให้เว้นระยะห่างระหว่างนักศึกษาในห้องเรียนไม่ต่ำกว่า ๑.๕ เมตร พิจารณาตามความเหมาะสมโดยคณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัด

๓) จัดระบบการให้บริการอาหารสำหรับนักศึกษา อาจารย์ และบุคลากรในสถานศึกษา ตามหลักมาตรฐานสุขาภิบาลอาหารและหลักโภชนาการ อาทิเช่น จัดเวรการจำหน่ายอาหารที่ไม่ปรุงสุกหรือสุกๆ ดิบ ๆ จัดระบบการให้บริการอาหารตามหลักมาตรฐานสุขาภิบาลอาหารและหลักโภชนาการ

๔) จัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมให้ได้ตามแนวปฏิบัติในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (Covid-19) ในสถานศึกษา ได้แก่ การระบายอากาศภายในอาคาร การทำความสะอาด คุณภาพน้ำ สำหรับอุปโภคบริโภคและการจัดการขยะ

๕) จัดให้มีสถานที่แยกกักตัวในมหาวิทยาลัย (School Isolation) แผนเผชิญเหตุสำหรับรองรับการดูแลรักษาเบื้องต้นกรณีนักศึกษา อาจารย์และบุคลากรในมหาวิทยาลัยมีการติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (Covid-19) หรือผลตรวจ ATK เป็นบวก โดยมีการซักซ้อมอย่างเคร่งครัด

๖) ควบคุมดูแลการเดินทางกรณีมีการเข้าและออกจากมหาวิทยาลัย (Seal Route) อย่างเข้มข้น โดยหลีกเลี่ยงการเข้าไปสัมผัสในพื้นที่ต่าง ๆ ตลอดเส้นทางการเดินทาง