

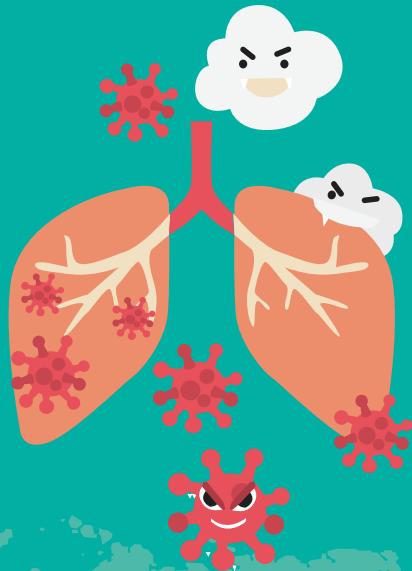
# คุ้มครองรับมือ โควิด-19 ฉบับผู้ปกครอง



# ความรู้เบื้องต้น

## โควิด - 19 มีสาเหตุมา

จากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่  
ที่สามารถก่อให้เกิดโรคทางเดิน  
หายใจ หลังติดเชื้ออาจไม่มีอาการ  
หรือมีอาการตั้งแต่ไม่รุนแรง คล้าย  
ไข้หวัดธรรมดา จนรุนแรงถึงขั้น  
ปอดอักเสบและเสียชีวิตได้



## โควิด-19 ติดได้จาก 3 รู

เข้าสู่คนผ่านทางการไอ จาม สัมผัสโดยตรงกับสารคัดหลัง  
 เช่น น้ำมูก น้ำลายของคน จึงมี 3 รูที่ต้องระวัง



รูน้ำตา

ไม่ขยี้ตา  
ดูวตามีช่องท่อระบายน้ำตาที่เชื้อโรค  
สามารถผ่านเข้าไปได้



รูจมูก

ไม่เคาะจมูก  
เชื้อโรคสามารถ  
เข้าทางโพรงจมูก  
สู่ทางเดินหายใจได้

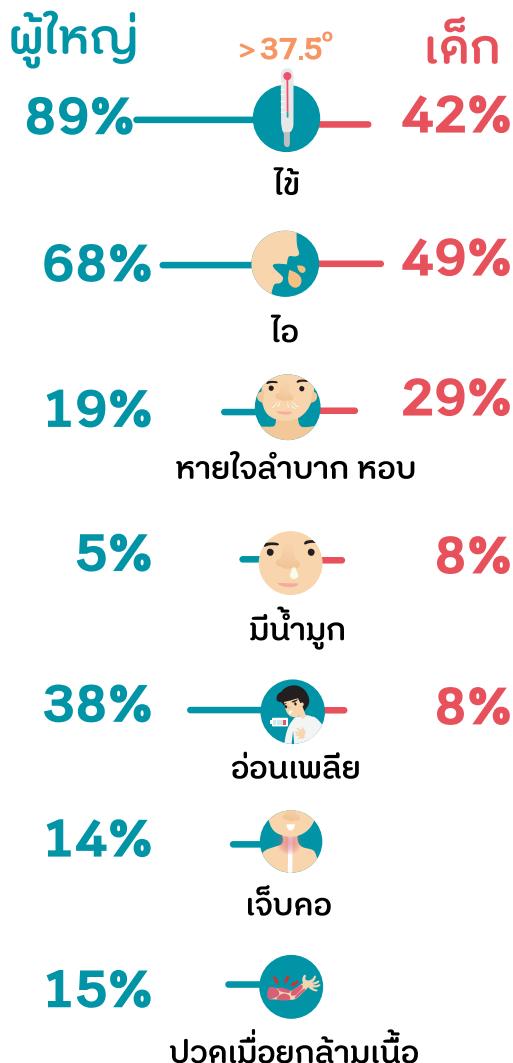


รูปาก

ไม่จับปาก  
ปากเป็นช่องร่วม  
ที่เชื้อโรคสามารถ  
เข้าสู่ทางเดินหายใจต่อไป

# อาการน่าสงสัยติดโควิด-19

ข้อมูลปัจจุบันเด็กมักแสดงอาการน้อยกว่าผู้ใหญ่



# ការបានកែសោះស្ថុងតិចកែវិគ-19

## កាលំបីសោះតាមទំនាក់ទំនងសម្រាប់ខ្លួន



ធ្វើការលើបាន  
ពីភ័ណ៌ដែលត្រូវ



សម្រាប់ការស្ថុងតិច  
ដែលត្រូវការសង្គមពីភ័ណ៌



គ្រប់គ្រងពាណិជ្ជកម្ម<sup>១</sup>  
ដែលត្រូវការសង្គមពីភ័ណ៌  
**14 ថ្ងៃ**

## កាលំបីសោះតាមទំនាក់ទំនង ការតិចខ្លួន ត្រូវការសង្គមពីភ័ណ៌



ជាតិសំខាន់  
70 ឆ្នាំខ្លួន



ជាតិសំខាន់  
70 ឆ្នាំខ្លួន  
បានការសង្គមពីភ័ណ៌  
ដែលត្រូវការសង្គមពីភ័ណ៌



តិចតាម  
តាមរយៈរាយ  
5 ឆ្នាំ



ឯកសារ  
អាជីវកម្ម<sup>២</sup>  
សាស្ត្រក្នុងក្រុង  
តាមរយៈរាយ



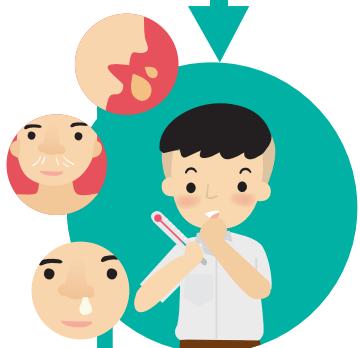
សារិកសារ  
សារិកសារ  
សារិកសារ  
សារិកសារ



រាយការ  
រាយការ  
រាយការ  
រាយការ

# ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ปกครอง ผู้ดูแลเด็ก และครัวครัว

## 1. ตรวจดูสุขภาพของเด็กทุกวัน



หากเด็กมีอาการป่วย  
(ไอ มีไข้ หายใจลำบาก)



ถ้าเด็กมีสุขภาพ  
แข็งแรงให้ไปเรียน  
ตามปกติเว้นแต่มี  
ประกาศให้หยุด



ให้เด็กหยุดไปเรียน  
อยู่บ้าน



โทรแจ้งสาธารณสุข  
สถานพยาบาล



แจ้งโรงเรียน  
ขอแบบฝึกหัดจากครู  
มาให้เด็กเรียนที่บ้าน



พาเด็ก  
ไปหาหมอ



## 2.

สอนวิธีปฏิบัติเพื่อสุขอนามัยที่ดีให้เด็ก  
พร้อมทำให้คุณเป็นตัวอย่าง

### การล้างมือ

ล้างมือบ่อยๆ อย่างถูกต้องด้วย  
น้ำและสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์  
ที่มีความเข้มข้นอย่างน้อย 70%

- ก่อนและหลังอาหาร
- หลังสั่งน้ำมูก/ไอ/จาม
- หลังใช้ห้องน้ำห้องล้วม



### ควรหลีกเลี่ยง

หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิด<sup>โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการคล้ายหวัด หรือไข้หวัดใหญ่</sup>



หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า ตา ปาก และจมูก

### การไอและจาม



- ไอและจามลงบนกระดาษทิชชู  
หรือข้อพับแขนแล้วล้างมือ/แขนทันที หรือใช้เจลแอลกอฮอล์



### การทิ้งขยะ



- ทิ้งกระดาษทิชชูและหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้วลงในถุงพลาสติก แล้วมัดปากถุงก่อน ทิ้งลงถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด

## คุ้มครองเด็กและครอบครัวจากการติดเชื้อ COVID-19



เตรียมน้ำดื่มสะอาดให้เพียงพอ



กานอาหารปรุงสุกใหม่ไม่เกิน 2 ชม. หรือนำไปอุ่นให้เดือด



เลือกซื้ออาหาร/ขนมที่ผ่านการฆ่าเชื้อและอยู่ในบรรจุภัณฑ์สะอาดปิดสนิท

### ทำความสะอาดบ้าน

- รักษาความสะอาดในบ้าน ห้องและจุดที่คุณในบ้านมี การใช้ป้ออยๆ เช่น
  - ห้องน้ำ/ห้องล้วม
  - ห้องครัว
  - ห้องรับแขก/ห้องนั่งเล่น
  - ลูกบิดประตู
  - ราวบันได
  - กีอกหน้า



### หลีกเลี่ยงการพาเด็กไปสถานที่เสี่ยง



หลีกเลี่ยงการพาเด็กไปสถานที่เสี่ยง ชุมชนหรือมีคนแออัด เช่นตลาด ศูนย์การค้า สนามเด็กเล่น



หากจำเป็นต้องออกไปในที่ชุมชน ให้เด็กสวมหน้ากากอนามัย/ผ้า



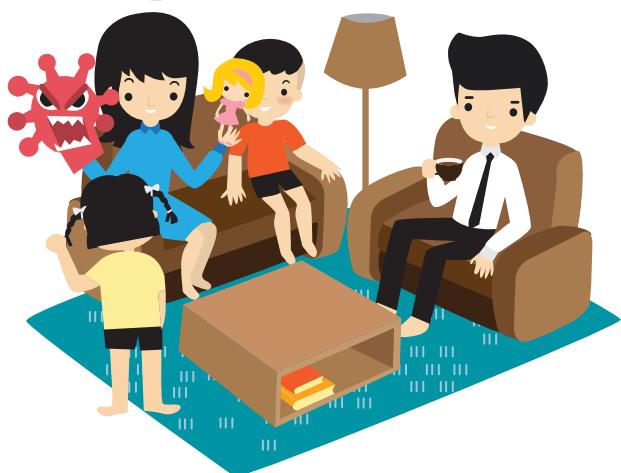
ใช้หน้ากากอนามัยที่มีขนาดเหมาะสม มีลวดลายที่เด็กชอบ

### 3.

กระตุ้นให้เด็กซักถามข้อสงสัย  
และแสดงความรู้สึกอ่อนน้อมใจ  
เพื่อหาวิธีดูแลสุขภาพจิตเด็ก



เด็กอาจแสดงความเครียด  
แตกต่างกัน ผู้ใหญ่ต้องอดทน  
สังเกตและรับฟังอย่างเข้าใจ



ให้เด็กทำกิจกรรม  
ประจำวันตามเดิม  
ให้ได้มากที่สุด



อธิบายเรื่องโควิด-19  
ตามความจริงแต่ปรับ  
ให้ง่าย เหมาะกับเด็ก  
(เช่น ใช้ตุ๊กตา นิทาน)  
และรับรองความปลอดภัย



ได้เล่นและผ่อน  
คลายตามวัยของ  
เด็ก

## 4.

ค่อยสังเกตอาการมโนความรู้สึกและ  
ความเข้าใจ รวมทั้งทัศนคติของเด็ก  
เกี่ยวกับโควิด-19 เพื่อป้องกันการติดต่อ  
และเลือกปฏิบัติต่อคน外เองและผู้อื่น

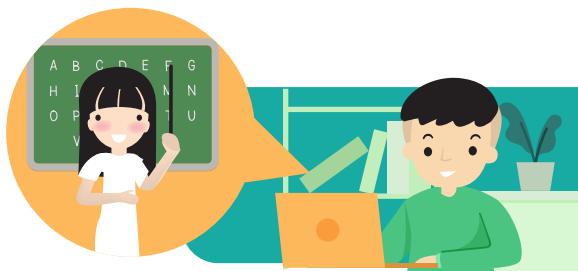


ถ้าเด็กถูกรังเรียจด้วยสาเหตุ  
จากเรื่องโควิดควรปรึกษาครู

ระวังการพูดคุยไม่ให้เกิดอคติ  
รังเรียจ หรือเลือกปฏิบัติต่อเพื่อน

## 5.

การดูและสนับสนุนเด็ก  
เมื่อต้องเรียนที่บ้าน



จัดพื้นที่และสิ่งแวดล้อม  
การเรียนรู้อย่างเหมาะสม



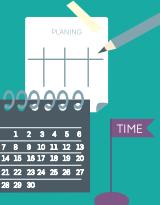
จัดพื้นที่สงบ อากาศถ่ายเท  
ไม่ร้อน แสงสว่างเพียงพอ



ไม่มีสิ่งเร้า ทีวี ทำให้เด็ก  
เสียสมาธิ



มีเต๊ะ เก้าอี้ และอุปกรณ์ที่  
ต้องใช้เรียนอย่างเหมาะสม



ร่วมกับเด็กกำหนดตารางเวลา/กิจกรรม  
ในแต่ละวันที่ยืดหยุ่นแต่สม่ำเสมอ ช่วยให้  
เด็กเรียนได้อย่างมีความสุข



เด็กอนุบาลไม่ควรเรียน  
โดยใช้สื่อออนไลน์



ไม่อยู่กับสื่อออนไลน์  
นานเกินไป



1 ชม.  
ในเด็กเล็ก



2 ชม.  
ในเด็กโต



ลับการเรียน  
ออนไลน์กับอุปกรณ์  
เช่น  
• เรียนออนไลน์ 1 ชม.  
• ทำแบบฝึกหัด  
• ทำกิจกรรม  
• เล่นและ  
ออกกำลังกาย

## คูและช่วยเหลือการเรียนรู้ ของเด็กตามความเหมาะสม



### ในเด็กเล็ก

อธิบาย ช่วยเหลือ กระตุ้น  
ให้กำลังใจ ติดตามดูแล  
อย่างใกล้ชิด

### ในเด็กโต

ติดตามถามไถ่ความก้าวหน้า  
ในการเรียน ให้กำลังใจ ดูแล  
ช่วยเหลือเท่าที่จำเป็นและ  
สอดคล้องกับความต้องการ  
ของเด็ก

ใช้เวลาสัน្តิ ถามเรื่องราว  
การเรียนรู้ในแต่ละวันของเด็ก

พูดคุยสื่อสารกับครูอยู่เสมอ  
เพื่อประเมินพัฒนาการเรียนรู้  
ของเด็กว่าเป็นไปตามเป้าหมาย

ถ้าผู้ปกครองต้องทำงานที่บ้าน  
ไปด้วย อย่าลืมจัดตารางเวลาของ  
ตัวเองสลับกับการคูและช่วยเหลือ  
เด็กและจัดการอาหารมื้อตัวเอง  
ไม่ให้หงุดหงิด หาเวลาผ่อนคลาย  
ให้กับตัวเอง อาจหาคนมาสลับกัน  
คูและเด็ก

## 6. การเล่นและออกกำลังกายของเด็ก

\* หลีกเลี่ยงการเล่นกับคนเยอะๆ เน้นการเล่น  
ออกกำลังกายคนเดียว หรืออยู่ใกล้กันจะดีที่สุด



### เล่น/ออกกำลังกายที่บ้าน



- พัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่  
 เช่น ลำตัว แขน ขา
- วิ่งเล่น ปีนป่าย
  - เต้น ฮula hoop
  - กระโดดเชือก
  - ชี้จักรยาน



- พัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก  
 เช่น ข้อมือ นิ้วมือ ตา
- วาดรูประบายสี
  - งานศิลปะ ประดิษฐ์
  - เล่นดนตรี
  - ปั้นดิน



### หากออกไปเล่นหรือออกกำลังกายในพื้นที่สาธารณะ

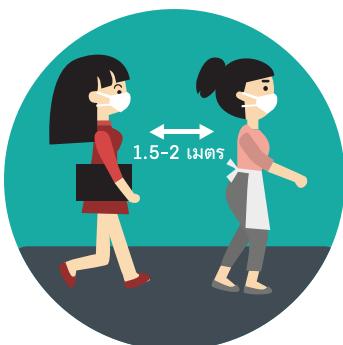
- เว้นระยะห่างกัน
- ไม่ใช้อุปกรณ์ร่วมกัน
- ถ้าต้องใช้อุปกรณ์ร่วม  
 ทำความสะอาดอุปกรณ์
- ล้างมือก่อนและหลังการ  
 ออกกำลังกาย
- ระวังการใช้มือจับหน้า  
 จมูก ตา ปาก
- มีอาการถ่ายเทเสดawk
- งดการเล่นที่สัมผัสใกล้ชิดกันหรือ  
 เสี่ยงสัมผัสน้ำมูก น้ำลาย  
 เช่น พุตบลล ว่ายน้ำ



## 7. การเดินทาง ไปโรงเรียนหรือ ไปข้างนอก



เดินทางโดยรถส่วนตัว  
หรือรถผู้ปักครอง เช่น  
จักรยาน, จักรยานยนต์  
รถยนต์



เดินเท้า เว้นระยะห่างกับคนอื่น  
หากระยะทางไม่ใกล้



รถตู้โรงเรียน/รถสาธารณะ  
มีมาตรการป้องกันการติดเชื้อ<sup>†</sup>  
ทำความสะอาดบ่อยๆ  
เว้นระยะห่างการนั่ง<sup>‡</sup>  
เปิดหน้าต่างระบายอากาศ  
และทุกคนสวมหน้ากากป้องกัน

รถไฟฟ้า/รถไฟฟ้าใต้ดิน มีมาตรการ  
เว้นระยะห่าง ให้หน้ากากป้องกัน  
และพกเจลแอลกอฮอลล์

## 8.

### หมั่นติดตามรับฟังข่าวสาร ข้อมูล จากสถานศึกษาและแหล่งที่เชื่อถือได้



แหล่งข่าว เว็บไซต์หรือเฟซบุ๊กที่น่าเชื่อถือ เช่น

- กระทรวงสาธารณสุข
- กรมควบคุมโรค
- รัฐบาลและหน่วยงานราชการ
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- หน่วยงานที่ถูกต้องตามกฎหมาย/น่าเชื่อถือ



#### ระวังข่าวปลอม!

ปัจจุบันมักส่งต่อๆ กันมาทางไลน์ หรือเฟซบุ๊ก หรือบนอุปกรณ์ต่างๆ เช็คข่าวปลอมออนไลน์ หรือ fake news ได้จากศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม (<https://www.antifakenewscenter.com/>)



#### สอบถามดึงวิธีการส่งเสริม ความปลอดภัยในโรงเรียน



ป้องกันก่อน  
เข้าโรงเรียน



การจัดการรถ  
รับส่งนักเรียน



มาตรการภายในโรงเรียน เช่น

- การทำความสะอาด จุดล้างมือ
- การจัดการเรียน และห้องเรียน
- ห้องครัว การทำอาหาร
- อื่นๆ : สนามกีฬา ห้องน้ำ

# 5 ข้อง่ายๆ สำหรับเด็กนักเรียน ห่างไกลโควิด-19

## 1. มีสุขอนามัยที่ดี ปกป้องตนเองและผู้อื่น



- ล้างมือบ่อยๆ > 20 วินาที หรือ  
ใช้เจลแอลกอฮอล์

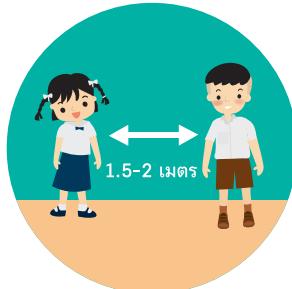


- รับประทานอาหาร/ขนม  
แยกภาชนะกัน ใช้ของใช้  
ส่วนตัวแยกกัน เช่น แก้วน้ำ  
ช้อนส้อมแปรงสีฟัน ผ้าเช็ดหน้า  
ผ้าเช็ดตัว ห่นากากอนามัย



- ทานอาหารปรุงสุกใหม่  
บรรจุในภาชนะสะอาด

ใจ佳บเนื้อพับแบบหรือกิชชู



- รักษาระยะห่างทางสังคม  
(ยืนห่างเพื่อน หลีกเลี่ยง  
ผู้ชน)



- สวมหน้ากากอนามัย/ผ้า  
เมื่อต้องอยู่กับคนเยอะหรือ<sup>กิชชู</sup>  
ไปในพื้นที่เสี่ยงติดโรค



មិនសម្រេច  
តាមរយៈការ  
ឆ្លើយតាម  
ការបង្ហាញ

លើកការសម្រេច  
បានបាន  
តាមរយៈ  
ការបង្ហាញ

រក្សាទុកដាក់  
ឱ្យសោរ ឬ  
ឱ្យសោរ ឬ  
ឱ្យសោរ ឬ



## 2. เมីវទូសកែសងស័យ កងគល ស៊បសន កលេវ ក្រុម

ឱ្យធ្វើឱ្យ  
ពីការសងស័យ  
ក្នុងក្រុម

ឱ្យសោរ ឬ  
ឱ្យសោរ ឬ  
ឱ្យសោរ ឬ  
ឱ្យសោរ ឬ



## 3. ឱ្យសោរ ឬ ឱ្យសោរ ឬ ឱ្យសោរ ឬ ឱ្យសោរ ឬ

ឱ្យសោរ ឬ  
ឱ្យសោរ ឬ  
ឱ្យសោរ ឬ  
ឱ្យសោរ ឬ

ឱ្យសោរ ឬ  
ឱ្យសោរ ឬ  
ឱ្យសោរ ឬ  
ឱ្យសោរ ឬ



**4. ไม่ตัดสิน กล่าวโหง ล้อเลียน  
เพื่อนที่ป่วย หรือเพื่อนที่มี  
คนในครอบครัวป่วย  
จากโควิด -19**

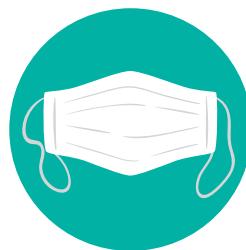
## 5. เมื่อรู้สึกไม่สบายหรือป่วย



บอกผู้ปกครองหรือ  
คนในครอบครัวให้รู้



หยุดพักผ่อนอยู่บ้าน  
ให้ผู้ปกครอง/ครอบครัว  
พาไปหาหมอ



โทรแจ้งครูและ  
โรงเรียนให้ทราบ



ใส่หน้ากากอนามัย  
เมื่อต้องอยู่ร่วมกับ  
ผู้อื่น

# เทคนิคการล้างมือ<sup>ให้ทั่งไกโวต-19</sup>



ล้างมือด้วยน้ำและสบู่  
ใช้ฟามีอถุกัน



ใช้ฟามีอถุหลังมือ<sup>และนิ้วถุชอกนิ้ว</sup>



ใช้ฟามีอถุฟามีอ  
และนิ้วถุชอกนิ้ว



ใช้นิ้วถุฟามีอ



ใช้ฟามีอถุนิ้วหัวแม่มือ<sup>โดยรอบ</sup>



ใช้ปลายนิ้วมือ<sup>ถุขาวฝ่ามือ</sup>



ใช้ฟามีอถุรอบข้อมือ

# สร้างสิ่งแวดล้อมให้ปลอดเชื้อ



ไวรัสโคโรนาสามารถอยู่ในสิ่งแวดล้อม  
ได้นาน 2 ชั่วโมง - 9 วัน

เพื่อบังคับการแพร่กระจายเชื้อโรคที่ป่นเปื้อนอยู่ในสภาพแวดล้อม  
องค์กรอนามัยโลกให้คำแนะนำสาร 3 ชนิดที่สามารถกำจัดเชื้อไวรัสได้  
ภายในระยะเวลา 1 นาที ได้แก่ สารประกอบโซเดียมไฮโปคลอไรต์ 0.1%  
( เช่น น้ำยาฟอกขาว ) ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 0.5% ( เช่น น้ำยาซักผ้าสี  
และแอลกอฮอล์ 62%-70%)

**\*\* TIPS ทำความสะอาด  
ในราคายังดี \*\***

## ห้องน้ำ ห้องส้วม



ใช้น้ำยาล้างห้องน้ำอย่างสม่ำเสมอ หรือกำจัดเชื้อด้วย  
น้ำยาฟอกขาว (2 ฝา ต่อน้ำ 2 ลิตร) ขณะทำความสะอาด  
ควรเปิดประตูเพื่อระบายอากาศ

## พื้นบูรเวณที่พัก



อุปกรณ์เครื่องใช้ และจุดเสี่ยงที่สัมผัสบ่อยๆ เช่น ลูกบิด มือจับราวบันได ใช้น้ำยาฟอกขาว (2 ฝา ต่อน้ำ 2 ลิตร) ขณะทำความสะอาดเปิดประตูหน้าต่าง เพื่อให้มีการระบายอากาศ



ทำความสะอาดเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ปลอกหมอน ผ้าขนหนูฯลฯ ด้วยสบู่หรือผงซักฟอกธรรมดาและน้ำ หรือซักผ้าด้วยน้ำร้อน ก่ออุณหภูมิน้ำ 60-90 องศาเซลเซียส



หลังทำความสะอาด ควรซักผ้าสำหรับเบ็ดทำความสะอาด และไม่ถูพื้นด้วยน้ำผึ้งสมผงซักฟอก หรือน้ำยาฟอกเชื้อ แล้วซักด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง และนำไปผึ่งตากแดดให้แห้ง

### กี่นาข้องข้อมูล

- GUIDANCE FOR COVID-19 PREVENTION AND CONTROL IN SCHOOLS  
(UNICEF, WHO, IFRC) March 2020
- คู่มือการจัดการโรงเรียน รับมือโควิด-19 (สสส., ไทยรัฐโควิด, สพฐ., กระทรวงสาธารณสุข)  
พฤษภาคม 2563
- การແແลงຂ່າວສານກາຮັນໂຣຄໂວດ-19 ທີ່ກະກຽວສາທາລະນະສຸຂະພາບ  
ວັນທີ 4 ເມສາຍນ 2563 ເວລາ 13.00 ນ. ໂດຍ ນາຍແພທຍົນຮັກຍົງ ພລິພັນ  
ຮອງອົບດືກມຄວນຄຸມໂຮກ
- ປະກາດເຮົາການໃຊ້ສື່ອອອນໄລນ໌ໃນເຕັກແລະວ້ຍຮູ່ ກາຍໃຕ້ສານກາຮັນ Covid-19  
(ຮາວກວິຍາລັງກຸມກາຮັນແພທຍົນຮັກຍົງ) 15 ເມສາຍນ 2563

## ข้อมูลเพิ่มเติม

-  ไทยรัฐสู้โควิด
-  เครือข่ายสนับสนุนความรอบรู้ด้านสุขภาพนักเรียน
-  <https://resourcecenter.thaihealth.or.th/>
-  สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422
-  สายด่วนสุขภาพจิต 1323