



**คู่มือสำหรับนักเรียน
ของโรงเรียนเทพพิทักษ์วิทยา
ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส
โคโรนา 2019 (COVID-19)
ปีการศึกษา 2563**

S C H O O L



คู่มือสำหรับนักเรียน

ตามประกาศของกระทรวงศึกษาธิการ ระบุว่า 1 กรกฎาคม 2563 นี้ จะเริ่มเปิดการเรียนการสอนในสถานศึกษาตามเดิม แต่ยังคงต้องระวังและยังคงต้องปรับตัวเพื่อความปลอดภัยจากการติดเชื้อโควิด 19 ไปด้วย ซึ่งจากบทความก่อนเราได้แนะนำ “วิธี ป้องกัน โควิด 19 ในโรงเรียน สถานศึกษา” รวมถึงการแนะนำ “เคล็ดลับที่จะช่วยให้คุณรับมือกับชีวิตในรูปแบบใหม่ (New Normal) หลังจากสถานการณ์ COVID-19 ดีขึ้น” ไปกันแล้ววันนี้เราจะแนะนำวิธีปฏิบัติตัวสำหรับน้อง ๆ นักเรียน นักศึกษาทั้งบางนะคะ ซึ่งรับรองได้เลยว่าน้อง ๆ จะสามารถกลับไปเรียนได้โดยไม่ต้องตื่นตระหนก หวาดกลัว เจ้าโควิดอีกต่อไป

อาการของโควิด 19

การที่จะต้องอยู่ในกลุ่มคนแออัดจำนวนมาก ถือเป็นสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อโคโรนาหรือโควิด 19 ดังนั้นหากทุกคนช่วยกันสอดส่องดูแล ตัวเอง เพื่อน ๆ และผู้คนรอบข้างเกี่ยวกับอาการของโควิด ว่าใครมีแนวโน้มแสดงอาการใกล้เคียงกับโรคโควิด ก็จะช่วยต่อการควบคุมได้เป็นอย่างมาก ทั้งยังง่ายต่อการจัดการอีกด้วย ซึ่งอาการโดยส่วนใหญ่ของโควิด 19 ที่เห็นได้อย่างชัดเจนเลยนั่นก็คือ มีไข้ขึ้นสูง (มากกว่า 37.5 °C) มีอาการจาม ไอ เจ็บคอ หรือหายใจลำบาก เพราะเชื้อไวรัสตัวนี้เป็นเชื้อไวรัสที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจ สามารถอ่านบทความ “รู้สึกไม่สบาย มีอาการปวดหัว ตัวร้อน เจ็บคอ จะเป็นโควิด 19 ไหม” เพิ่มเติมเกี่ยวกับความแตกต่างของไข้หวัดธรรมดาและโควิด 19

หมายเหตุ: เครื่องวัดอุณหภูมิร่างกายมนุษย์ที่สามารถวัดไข้ได้แก่ **ปรอทวัดแบบหลอดแก้ว, ปรอทวัดไข้ดิจิตอล** และ **เครื่องวัดอุณหภูมิอินฟราเรด** กรณีที่ต้องตรวจคัดกรองผู้คนจำนวนมาก ๆ แนะนำเป็นเครื่องวัดอุณหภูมิอินฟราเรดที่ยิงผ่านผิวหนังจะปลอดภัยที่สุด ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นแบบที่ยิงบริเวณหน้าผากอย่างที่เรเห็นกันบ่อย ๆ และสำหรับใครที่ต้องการมีเครื่องวัดไข้ส่วนตัวแนะนำเป็นปรอทวัดไข้ดิจิตอลดีกว่าค่ะ เพราะพกพาสะดวก มีราคาไม่แพง

อาการที่พบบ่อย	อาการที่พบน้อย	อาการที่ไม่พบ
มีไข้สูง 87.9%	คลื่นไส้ 5%	น้ำมูกไหล
ไอแห้ง 67.7%	คัดจมูก 4.8%	
เหนื่อยล้า อ่อนเพลีย 38.1%	ท้องเสีย 3.7%	
ไอมีเสมหะ 33.4%	ไอเป็นเลือด 0.9%	
หายใจไม่สะดวก 18.6%	ตาแดง 0.8%	
เจ็บคอ 13.9%		
ปวดหัว 13.6%		
ปวดข้อกระดูก-กล้ามเนื้อ 4.8%		
ตัวเย็น 11.4%		

โดยอาการเหล่านี้จะช่วยคุณคัดกรองตัวเองและคนรอบข้างได้เป็นอย่างดี หากพบว่าใครมีอาการตามที่กล่าวมา ต้องให้นักเรียน-นักศึกษาหยุดเรียนและไปรีบพบแพทย์หรือแจ้งพนักงานควบคุมโรคติดต่อ โทร 1669 โดยทันที ที่สำคัญควรจะงดเดินทางด้วยขนส่งสาธารณะขณะไปพบแพทย์พร้อมทั้งสวมหน้ากากตลอดเวลาขณะที่เดินทาง แต่บางครั้งผู้ที่ติดเชื้อโดยที่ไม่รู้ตัวแต่ที่มีสุขภาพแข็งแรง ก็ไม่มีอาการแสดงออกมาให้เห็นได้เหมือนกัน มันจึงเป็นเรื่องที่ค่อนข้างตรวจคัดกรองได้ยาก ดังนั้นคุณจึงต้องป้องกันตัวเองด้วยวิธีที่ถูกต้อง ซึ่งเราจะมาบอกถึงวิธีการปฏิบัติตัวอย่างไร เมื่อต้องอยู่ในสถานที่เสี่ยงอย่างโรงเรียนในช่วงเฝ้าระวัง โควิด 19

โควิด 19 ติดต่อทางไหน

อย่างที่ทราบกันดีอยู่แล้วนะคะ ว่าโควิด 19 นั้น ติดต่อกันได้ 3 ทาง นั่นก็คือ ทางจุก ทางปาก และทางดวงตา ที่อาจจะเกิดจากการสัมผัสสารคัดหลั่งของผู้ติดเชื้อโดยไม่ตั้งใจ อาทิเช่น

- **การสัมผัสทางมือ:** ที่อาจจะโดนสารคัดหลั่งของผู้ติด (อย่างน้ำลาย) และเผลอเอามือไปสัมผัสจุก, ปาก และทางดวงตาอีกที
- **ละอองการกระเด็น:** การได้รับสารคัดหลั่งของผู้ติดเชื้อที่เป็นละอองฝอยและกระเด็นเข้าสู่จุก, ปาก และทางดวงตาของคุณจากการไอ จาม พุดคุยในระยะใกล้เป็นต้น

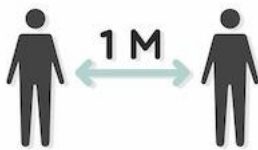
โควิด 19 ติดต่อทางไหน

อย่างที่ทราบกันดีอยู่แล้วนะคะ ว่าโควิด 19 นั้น ติดต่อกันได้ 3 ทาง นั่นก็คือ ทางจุก ทางปาก และทางดวงตา ที่อาจจะเกิดจากการสัมผัสสารคัดหลั่งของผู้ติดเชื้อโดยไม่ตั้งใจ อาทิเช่น

- **การสัมผัสทางมือ:** ที่อาจจะโดนสารคัดหลั่งของผู้ติด (อย่างน้ำลาย) และเผลอเอามือไปสัมผัสจุก, ปาก และทางดวงตาอีกที
- **ละอองการกระเด็น:** การได้รับสารคัดหลั่งของผู้ติดเชื้อที่เป็นละอองฝอยและกระเด็นเข้าสู่จุก, ปาก และทางดวงตาของคุณจากการไอ จาม พุดคุยในระยะใกล้เป็นต้น



ล้างมือ



เว้นระยะห่าง



สวมหน้ากาก

ซึ่งเป็นเหตุผลที่ว่าทำไมองค์การอนามัยโลก (WHO) ถึงรณรงค์ให้ผู้คนล้างมือบ่อย ๆ และสวมหน้ากากป้องกัน เพื่อลดความเสี่ยงการติดเชื้อและการแพร่กระจายเชื้อ คุณสามารถอ่านข้อมูลเพิ่มเติมได้จากบทความของเราถึง [“วิธีป้องกันตัวเองจากเชื้อไวรัสโคโรนา หรือ COVID-19”](#)

ข้อปฏิบัติสำหรับนักเรียน ในสถานการณ์โควิด 19

สำหรับโรงเรียนหรือสถานศึกษาที่มีทั้งเด็กนักเรียน, ครู, ผู้ดูแลเด็ก รวมถึงเจ้าหน้าที่และพนักงานฝ่ายต่าง ๆ อาทิเช่น แม่ครัว แม่บ้านทำความสะอาด เป็นต้น จัดได้ว่าเป็นสถานที่ที่มีผู้คนหลายประเภท-หลายวัยอยู่รวมกันเป็นจำนวนมาก จึงมีความเสี่ยงต่อการแพร่กระจายเชื้อได้ง่าย ดังนั้นทางสถานศึกษาจึงต้องมี **มาตรการการป้องกันโควิด 19 ของโรงเรียนหรือมหาลัย** และสำหรับนักเรียนหรือ **ผู้ปกครองก็ต้องให้ความร่วมมือในการป้องกัน โควิด 19** และปฏิบัติตัวตามก้าข้อบังคับอย่างเคร่งครัด

1. สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลาที่อยู่ในสถานศึกษา

หน้ากากอนามัย **หน้ากาก N95** หรือหน้ากากผ้า นั้น เป็นหนึ่งใน **ไอเท็มที่ขาดไม่ได้ในยุคโควิด**เลยล่ะ เพราะมันจะช่วยปกป้องคุณจากเชื้อไวรัสโคโรนาได้ดี สำหรับหน้ากากอนามัยและหน้ากาก N95 นั้นแน่นอนว่ามันมีคุณสมบัติมากพอที่จะกันน้ำหรือละอองน้ำจากการกระเด็นได้ดี แต่สำหรับหน้ากากผ้า นั้น คุณจะต้องเลือกชนิดของผ้าที่สามารถกันละอองได้ด้วยนะคะ อาทิเช่น **ผ้าฝ้ายมัสลินหรือผ้าสาหลู** ที่ได้รับการยืนยันจากกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์และกระทรวงสาธารณสุขแล้วว่าสามารถใช้ป้องกัน COVID 19 ได้เช่นกัน และหากคุณต้องการให้หน้ากากผ้าสามารถกันฝุ่น PM2.5 ได้ด้วย คุณจะต้องเลือกหน้ากากผ้าที่มีชั้นกรองสำหรับใส่ฟิลเตอร์กันฝุ่น สำหรับใครที่อยากจะทำหน้ากากผ้าเองนั้นและต้องการรู้ว่าชนิดผ้าแต่ละชนิดควรมีชั้นกรองกี่ชั้นถึงจะสามารถป้องกันละอองน้ำได้? เรามีบทความดี ๆ มาแนะนำกันค่ะ **“ทำหน้ากากผ้าทำเอง[DIY]”**

หน้ากาก	เชื้อไวรัส	เชื้อแบคทีเรีย	ฝุ่นละออง	เกสรดอกไม้
หน้ากากอนามัยแบบคาร์บอน	★	★★★	★★★	★★★
หน้ากากอนามัยทางการแพทย์	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
หน้ากากอนามัย N95	★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★

สำหรับกรณีที่จะใช้หน้ากากอนามัยซ้ำนั้น ต้องใช้รังสียูวีในการฆ่าโควิด-19 ซึ่งสามารถใช้เครื่องอบยูวีที่นิยมใช้ทำความสะอาดขวดนมเด็กเล็ก เพื่อนำหน้ากากอนามัยมาใช้ใหม่ได้ คุณสามารถอ่านบทความ **“เครื่องอบยูวี และหลอดยูวี ฆ่าเชื้อไวรัส โควิด”** เพิ่มเติมได้สำหรับใครที่ต้องการนำหน้ากากอนามัยมาใช้ซ้ำ ในส่วนของการทิ้งหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้วนั้น เราแนะนำให้คุณตัดสายคล้องหู หรือเจาะตรงกลางหน้ากากก่อนทิ้ง และควรใส่ถุงให้มิดชิดทุกครั้งด้วยนะคะ (อย่าลืมล้างมือหลังถอดหน้ากากอนามัยให้สะอาดทุกครั้งด้วยเช่นกัน)

หมายเหตุ: นักเรียนสามารถสวมหน้ากากที่มีลวดลายสีสันต่าง ๆ ได้ตามปกติ เพราะจุดประสงค์หลักของการสวมหน้ากากนั้นคือเพื่อป้องกันและลดการแพร่กระจายเชื้อไวรัสโคโรนา – อ้างอิงจาก เพจ Facebook [ศส.360 องศา](#)

2. การเว้นระยะห่าง Social Distancing

งดยู่ที่ในพื้นที่ผู้คนแออัด หรือหลีกเลี่ยงการเข้าใกล้ผู้รอบข้างแม้ว่าคุณกับเพื่อนจะสนิทสนมกันมากเพียงใด แต่ในเวลาที่คุณจะต้องเว้นระยะห่างกันอย่างน้อย 1-2 เมตรไปก่อนจนกว่าจะสามารถคิดค้นวัคซีนหรือยารักษาโควิดได้ (ความคืบหน้าของวัคซีนหรือยารักษาโควิด) และควรหลีกเลี่ยงการเข้าใกล้ผู้ที่มีอาการไอ จาม มีไข้ มีน้ำมูก เป็นต้น นอกจากนี้ควรระวังระยะห่างของการนั่งเรียน นั่งทานข้าว และการทำกิจกรรมกลุ่มสำหรับการผ่อนคลาย หรือการเล่นกีฬาที่ต้องมีผู้เล่นมากกว่า 6 คนควรจะงดไปก่อน



หมายเหตุ: ทั้งนี้และทั้งนั้นคุณควรจะเว้นระยะห่างหรือ social distancing ตลอดทั้งวัน ไม่ว่าจะเป็นการเดินทางมาสถานศึกษาด้วยขนส่งสาธารณะหรือตอนที่อยู่ในสถานศึกษาแล้วก็ตาม

3. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาดบ่อย ๆ

พยายามล้างมือบ่อย ๆ ให้สะอาดด้วยสบู่ โดยแนะนำให้ล้างมือน้อย 20 วินาที ไม่ว่าจะก่อนพักกลางวัน หลังเข้าห้องน้ำ และควรดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ หากไม่สะดวกล้างมือให้ใช้เป็นเจลแอลกอฮอล์ล้างมือที่มีความเข้มข้นอย่างน้อย 70% กรณีที่ล้างมือบ่อยจนมือแห้งขาดความชุ่มชื้นแนะนำให้ อานบทความ “ป้องกันปัญหาผิวแห้ง จากการล้างมือบ่อย”



หมายเหตุ: แต่หากเป็นไปได้เราแนะนำให้ล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาดจะดีที่สุดค่ะ เพราะการล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาดนั้นเป็นการล้างเอาเชื้อโรค เชื้อไวรัสออกจากมือให้ไหลไปกับน้ำโดยมีสบู่เป็นตัวช่วย เมื่อเทียบกับการใช้เจลแอลกอฮอล์ล้างมือแล้วนั้นเจลแอลกอฮอล์ล้างมือจะมีประสิทธิภาพทำให้เชื้อไวรัสตายได้ก็จริง แต่เชื้อจะยังคงอยู่ที่มือของคุณ

4. ทำความสะอาดพื้นที่ผิวสัมผัสบ่อย ๆ

ไม่ว่าจะเป็นอุปกรณ์เครื่องเขียน อย่าง ปากกา, ดินสอ, สมุด, อุปกรณ์ลบคำผิด และกล่องดินสอ เป็นต้น โดยอาจจะใช้เป็น **ทิชชูเปียกสูตรฆ่าเชื้อ**, **ผ้าเช็ดทำความสะอาดสำหรับฆ่าเชื้อที่ใช้น้ำยาฟอกขาว**, **สเปรย์ฆ่าเชื้อ** หรือสเปรย์แอลกอฮอล์เข้มข้นอย่างน้อย 70% และอย่าลืมหมั่นทำความสะอาดโทรศัพท์มือถือบ่อย ๆ ด้วยเช่นกัน



หมายเหตุ: กรณีทำเจลแอลกอฮอล์ล้างมือหรือสเปรย์แอลกอฮอล์ด้วยตัวเอง ควรตรวจสอบให้แน่ใจว่าไม่ใช่เมทิลแอลกอฮอล์ที่อันตรายต่อร่างกาย สำหรับเครื่องประดับอื่น ๆ อย่างเช่น นาฬิกาหรือแว่นสายตาจะต้องกลับไปทำความสะอาดที่บ้าน โดยสามารถอ่านรายละเอียดการทำ ความสะอาดได้จาก “วิธีทำความสะอาดนาฬิกาและเครื่องประดับ” หรือการใช้ “เครื่องล้างเครื่องประดับโดยเฉพาะ” ในราคาไม่กี่ร้อยบาท

5. พกของใช้ส่วนตัวไปเอง

ของใช้ส่วนตัวที่คุณอาจจะต้องพกไปเอง อย่างเช่น ผ้าเช็ดหน้า, **กระดาษทิชชู**, **ข้อนส้อม**, แก้วน้ำ, ขวดน้ำ และอุปกรณ์เครื่องเขียนต่าง ๆ เพื่อป้องกันการใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่นโดยไม่จำเป็น หรือหากใครอยากจะพกกล่องข้าวไปทานก็ดูจะเป็นไอเดียที่ดี ทั้งสะอาด ปลอดภัย และประหยัดเงิน ในกระเป๋าอีกด้วยนะคะ



6. อายากจามหรือสั่งน้ำมูกต้องทำอะไร

หากคุณเป็นภูมิแพ้ที่มีอาการอยากจามหรือสั่งน้ำมูก ห้ามจามหรือไอใส่ฝ่ามือเด็ดขาด ให้คุณปิดปากของตัวเองให้มิดชิดด้วยกระดาษทิชชู หรือในกรณีที่หากระดาษทิชชูไม่ทันนั้น แนะนำให้จามใส่ข้อศอก ป้องกันเชื้อฟุ้งกระจายได้ และในกรณีที่ใช้กระดาษทิชชู นั้นคุณควรจะเก็บทิ้งอย่างมิดชิดให้เรียบร้อย และอย่าสัมผัสฝ่ามือ-ข้อศอกให้สะอาดหลังไอหรือจามด้วยกระดาษ – อ้างอิงจาก กระทรวงสาธารณสุข และ บริการมนุษย์ของสหรัฐอเมริกา CDC



7. อาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที ที่กลับบ้าน

เมื่อกลับถึงบ้านคุณควรเปลี่ยนเสื้อผ้าและอาบน้ำโดยทันที สำหรับเสื้อผ้าที่ใส่ออกนอกบ้านนั้นควรใส่เสื้อผ้าพอกขาว อย่าง Clorox, Haiter, Hygiene สารประกอบไฮโดรเจน เช่น Betadine ก็มีประสิทธิภาพคล้ายน้ำยาพอกขาว หรือน้ำยาฆ่าเชื้อสำหรับผลิตภัณฑ์ซักผ้าอย่าง Dettol ผสมลงไปในเครื่องซักผ้าด้วยกระดาษ และที่สำคัญไม่ควรใช้เครื่องซักผ้าสาธารณะร่วมกับผู้อื่นเป็นการดีที่สุดในช่วงเวลานี้

8. ทำอย่างไรเมื่อมีอาการคล้ายโรคโควิด 19

หากพบว่าตนเองป่วยติดเชื้อ, เข้าข่ายเป็นกลุ่มเสี่ยงติดเชื้อโควิด 19 หรือมีอาการคล้ายกับโควิด 19 ตามที่เรากล่าวไปแล้วในหัวข้อข้างต้น คุณจะต้องหยุดเรียนโดยทันทีและไปพบแพทย์ หรือโทรไปที่กรมควบคุมโรคติดต่อ (1669) สำหรับใครที่มีอาการแต่ตรวจครั้งแรกยังไม่เจอควร **กักตัวอยู่บ้าน 14 วัน** ก่อนและจะต้องตรวจอีกครั้งเพื่อความมั่นใจ แต่สำหรับใครที่เข้าข่ายในกลุ่มเสี่ยงติดเชื้อไปแล้ว แนะนำให้อ่านวิธี **“กักตัวอยู่บ้าน 14 วัน ต้องปฏิบัติตัวอย่างไร กรณีเข้าข่ายเป็นกลุ่มเสี่ยงติดเชื้อโควิด 19”** ได้จากบทความของเรา

9. ดูแลสุขภาพ

อย่าลืมดูแลสุขภาพของตัวเอง ทานอาหารให้ตรงเวลาและควรทานอาหารให้ครบห้าหมู่ หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย