



คู่มือสำหรับผู้ปกครอง
ของโรงเรียนเทพพิทักษ์วิทยา
ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส
โคโรนา 2019 (COVID-19)
ปีการศึกษา 2563

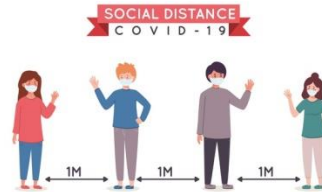
S C H O O L



วิธีรับมือลูกไปโรงเรียน ในสถานการณ์โควิด 19

เป็นที่ทราบกันอยู่แล้วนะค่ะว่าโรคโควิด 19 ได้แพร่กระจายไปทั่วโลกและประเทศไทยของเราก็เป็นหนึ่งในประเทศที่ได้รับผลกระทบเป็นอย่างมากเช่นกันค่ะ โดยเริ่มพบผู้ติดเชื้อมาตั้งแต่วันที่ 13 มกราคม พ.ศ.2563 แล้วก็เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จากการแพร่ระบาดในสนามมวยเวทีลุมพินีซึ่งทำให้มีผู้ติดเชื้อหลากหลายกลุ่ม หลังจากที่ผู้ติดเชื้อเป็นจำนวนมากทางรัฐบาลไทยก็ได้ทำการล๊อคดาวน์และประกาศ **พ.ร.ก.ฉุกเฉิน** ภายในประเทศทันที ซึ่งแน่นอนว่าการล๊อคดาวน์นี้ทำให้สถานที่ต่าง ๆ ต้องปิดตัวลงโดยเฉพาะสถานที่ที่มีคนชุมนุมจำนวนมาก เช่น โรงภาพยนตร์ สถานบันเทิง แหล่งท่องเที่ยว ตลาด และที่สำคัญที่สุดคือการต้องปิดสถานศึกษาทั้งในมหาวิทยาลัยและในโรงเรียนค่ะ เป็นระยะเวลาประมาณเกือบ 6 เดือนแล้วที่หลายคนต้องปรับตัวเพื่อเรียนรู้ **วิธีป้องกันโควิด 19** เรียนรู้**วิธีการปรับตัวเมื่อต้องใช้ชีวิตในรูปแบบใหม่**เพื่อให้ทุกดำเนินต่อไปให้ได้ในช่วงสถานการณ์โรคระบาดนี้

มาถึงวันนี้สถานการณ์โควิด 19 ในประเทศไทยของเราก็ดีขึ้นมากแล้วค่ะ แทบจะไม่มีผู้ติดเชื้อแล้ว ส่วนผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่ก็ได้ทำการรักษาและให้กักตัวอยู่ในโรงพยาบาล เพื่อรักษาให้หายดีแล้วใช้ชีวิตได้ตามปกตินั่นเอง แน่ใจนะค่ะว่าเมื่อสถานการณ์โควิด 19 ดีขึ้น ทางรัฐบาลก็ได้มีมาตรการผ่อนคลายนการล๊อคดาวน์เริ่มเปิดพื้นที่ต่าง ๆ ให้เราได้กลับไปใช้ชีวิตแบบเดิมแต่ก็ยังต้องปฏิบัติตามหลัก **social distancing (การเว้นระยะห่างจากสังคม)** อยู่เหมือนเดิม หรือที่หลาย ๆ คนเรียกเรียกว่าการปรับชีวิตแบบ **New Normal** เพื่อความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่นค่ะ การที่รัฐบาลประกาศคลายล๊อคดาวน์ทำให้สถานศึกษาได้กำหนดการเรียนการสอนและการเปิดเทอมในภาคเรียนใหม่/ 2563 ในต้นเดือนกรกฎาคมนี้ หลังจากที่**ต้องเรียนออนไลน์จากที่บ้าน**อยู่นานมากเลยทีเดียวนะ



เรื่องการเรียนเป็นเรื่องที่สำคัญค่ะ แต่ผู้ปกครองหลายคนยังคงกังวล เพราะโรงเรียนนั้นมีเด็กไปเรียนเป็นจำนวนมาก ไม่อาจแน่ใจว่าสถานศึกษาและนักเรียนนั้นได้ปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องหรือไม่? หรือ**ตัวนักเรียนจะมีวิธีปฏิบัติตัวในการป้องกันโควิดอย่างถูกต้องหรือไม่?** แต่คุณพ่อคุณแม่ไม่ต้องกังวลไปค่ะเพราะทาง**สถานศึกษา**ย่อมมี**วิธีการป้องกันโควิด 19** ที่รัดกุมอยู่แล้วนั่นเองค่ะ และในวันนี้เรื่องโรคระบาดไม่ได้เป็นเรื่องใหม่สำหรับคนไทยเราอีกต่อไป ทุกอย่างต้องเริ่มต้นที่ตัวเราก่อนถ้าเราป้องกันตัวเองดีมาก็ถือว่าเราได้ทำเพื่อส่วนรวมแล้วค่ะ วันนี้เราก็มียุทธศาสตร์มาฝากผู้ปกครองกันเกี่ยวกับเรื่อง **“ข้อปฏิบัติสำหรับผู้ปกครอง ในสถานการณ์โควิด 19”** มาฝากกันค่ะว่าผู้ปกครองแบบเราจะต้องทำอะไรบ้างเมื่อลูกเริ่มไปโรงเรียน

ข้อปฏิบัติสำหรับผู้ปกครอง ในสถานการณ์โควิด 19

1. อธิบายให้ลูกเข้าใจเกี่ยวกับโรคโควิด 19

ข้อแรกนี้เหมาะสำหรับผู้ปกครองที่ยังมีลูกเล็ก ๆ ค่ะ เพราะเด็กเล็กอาจจะมีพัฒนาการไม่เต็มที่ มีความกลัวและวิตกกังวลสูง เด็ก ๆ ในวัยนี้อาจมีคำถามสำหรับผู้ปกครองเกี่ยวกับโรคนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีการเปลี่ยนกิจวัตรตามปกติ เด็ก ๆ อาจแสดงอาการกังวลเกี่ยวกับตัวเอง ครอบครัวและเพื่อน ๆ โดยคุณสามารถบอกลูกเกี่ยวกับรายละเอียดของโรคนี้ได้ หากลูกไม่ยอมรับฟังให้เล่าเป็นนิทานแทนค่ะ

2. หากลูกมีไข้ไม่ควรให้ไปโรงเรียน

หากลูกมีไข้หรือมีอาการคล้าย**โควิด 19** การใช้**ปรอทวัดไข้**และ**อุปกรณ์วัดไข้**กลายเป็นสิ่งจำเป็นที่ทุกบ้านต้องมีค่ะ หากเราสังเกตว่าลูกเริ่มมีไข้ ตัวร้อน มีอาการไอ ห้ามให้ลูกไปโรงเรียนเด็ดขาด หากลูกมีอาการไม่ดีขึ้นควรไปพบหมอในทันที และ**รักษาอาการไข้ให้หายก่อนไปโรงเรียน** อาจจะต้องตรวจวัดอุณหภูมิของลูกตอนเช้าก่อนไปโรงเรียนเป็นประจำ เพื่อการป้องกันที่รัดกุมมากขึ้น หากเพิ่งกลับมาจากพื้นที่เสี่ยงโควิดต้องให้ลูกทาน**หยุดเรียน 14 วัน** เพื่อกักตัวและดูอาการและอย่าลืมที่จะให้ลูกปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด



3. สอนลูกเรื่องสุขอนามัย

เรื่องสุขอนามัยเป็นเรื่องที่จำเป็นมากถึงแม้ว่าจะไม่มีโรคระบาดแต่เรื่องนี้ก็เป็นเรื่องที่สำคัญมาตลอด หากเด็กในวัยที่โตพอที่จะเรียนรู้ด้วยตัวเองได้แล้ว ผู้ปกครองควรกำชับให้เด็กล้างมือเป็นประจำ โดยอาจจะใช้เจลแอลกอฮอล์ล้างมือ สบู่เหลวล้างมือ ล้างทุกครั้งก่อนที่จะสัมผัสกับใบหน้า จมูกหรือปาก ส่วนในเด็กเล็กผู้ปกครองควรหัดให้เป็นนิสัยพูดถึงข้อดีในการล้างมือ อาจจะหาหรือคิดนิทานที่เกี่ยวกับเชื้อโรคเพื่อให้ลูกได้รู้ว่าเชื้อโรคตัวเล็ก ๆ นั้นอันตรายเพียงใด

4. อย่าลืมนัดเตรียมข้าวของให้ลูก

ในช่วงนี้เรื่องความปลอดภัยเป็นเรื่องที่สำคัญมาก ในทางที่ดีคุณพ่อคุณแม่ควรเตรียม ข้อล้อยม, แก้วน้ำ หรือขวดน้ำ ส่วนตัวไว้ให้ลูก เพื่อที่จะได้ไม่ปะปนกับคนอื่น หากพ่อแม่คนไหนกังวลเรื่องอาหาร อาจจะเตรียมข้าวใส่กล่องข้าวไปให้ลูก แต่หากไม่มีเวลาเพียงพอกำชับลูกเรื่องการทานข้าว ให้ล้างมือก่อนทานข้าว ใช้ช้อนกลางหากต้องทานอาหารร่วมกับผู้อื่น ให้ดื่มน้ำจากแก้วน้ำส่วนตัวเท่านั้น ห้ามดื่มร่วมกันกับผู้อื่นถึงแม้จะมีการใช้หลอดคนละอันก็ไม่สามารถทำได้

5. เจลแอลกอฮอล์ล้างมือและสบู่เหลวล้างมือ

อย่าลืมนัดที่จะซื้อเจลแอลกอฮอล์ล้างมือหรือสบู่เหลวล้างมือให้ลูกทุกครั้ง ควรใส่ไว้ในกระเป๋านักเรียนเป็นประจำเพื่อให้ลูกได้ล้างมือหลังจากทำกิจกรรมต่าง ๆ นักเรียนระดับมัธยมเราอาจจะกำชับเขาทุกครั้งก่อนออกจากบ้านว่าให้ใช้เจลล้างมือทุกครั้ง ส่วนในเด็กเล็กเราต้องทำให้เขาดูก่อนว่าสามารถล้างได้อย่างไร อาจจะเลือกเจลแอลกอฮอล์ที่มีกลิ่นหอมเพื่อดึงดูดให้เด็กชอบล้างมือมากยิ่งขึ้น หากผู้ปกครองท่านใดอยากประหยัดค่าใช้จ่ายในส่วนนี้ก็สามารถทำเจลแอลกอฮอล์ล้างมือด้วยตัวเองได้ แต่ควรระมัดระวังและเรียนรู้ถึงความแตกต่างระหว่าง เอทิลแอลกอฮอล์และเมทิลแอลกอฮอล์ ด้วยนะคะเพื่อความปลอดภัยในการใช้งาน



6. กำชับเรื่องการสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย

เด็กนักเรียนที่ไปโรงเรียนจำเป็นต้องสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่ออยู่ในพื้นที่โรงเรียน ยกเว้นขณะรับประทานอาหาร คุณพ่อคุณแม่ควรกำชับเรื่องการสวมหน้ากากอนามัยและควรเลือกหน้ากากอนามัยที่ดีสำหรับลูกหากเลือกหน้ากากผ้าควรจะเป็นผ้ามีสลิบบนบนสามารถกันน้ำ อย่างผ้าฝ้ายมีสลิบบนหรือผ้าสาธู ที่กันละอองได้และอาจจะมีช่องสำหรับใส่แผ่นกรองอากาศด้วย แต่ในส่วนนี้เราสามารถทำหน้ากากผ้าเองได้คะ ประหยัดเงินไปได้มาก อีกทั้งยังสามารถเลือกเกรดผ้าได้ด้วย หากเลือกหน้ากากอนามัยควรเลือกที่ได้รับมาตรฐาน ไม่ควรเลือกที่ราคาถูกหรือวัสดุที่บางมากจนเกินไป

7. ผู้ปกครองต้องสวมหน้ากากด้วยเช่นกัน

ผู้ปกครองต้องสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากอนามัยด้วยทุกครั้งเมื่อออกไปนอกบ้านเช่นกันนะคะ ไม่ว่าจะไปส่งหรือรับลูกจากการไปโรงเรียน หากผู้ปกครองไม่สวมลูกอาจจะเลียนแบบพฤติกรรมได้ ดังนั้นเมื่อออกไปข้างนอกทุกครั้งควรสวมหน้ากากอนามัย แต่เมื่ออยู่ร่วมกันที่บ้านสามารถถอดได้ตามปกติ อีกทั้งทุกคนภายในบ้านจะต้องเสริมสร้างสุขนิสัยในการใช้ชีวิต ด้วยการล้างมือทุกครั้งเมื่อจะรับประทานอาหาร ก่อนและหลังเข้าห้องน้ำและทำกิจกรรมต่าง ๆ ภายในบ้าน



8 การรับ – ส่งลูก

เมื่อคุณต้องส่งลูกไปโรงเรียน**ควรปฏิบัติตามกฎการป้องกันโควิด 19 ของโรงเรียน**อย่างเคร่งครัด สวมหน้ากากอนามัย จอดรถในพื้นที่ที่โรงเรียนกำหนด หากโรงเรียนมีการแยกโซนเพื่อรับส่งลูกโดยตรงให้ปฏิบัติตามนั้นและควรเว้นระยะห่างต่อผู้ปกครองคนอื่นไม่น้อยกว่า 1 เมตร หรือเข้าตามช่องทางที่ทางโรงเรียนจัดไว้ให้และอย่าลืมให้ความร่วมมือเมื่อต้องผ่านจุดคัดกรองของโรงเรียนก่อนเข้าไปรับหรือส่งลูก

9. ผู้ปกครองควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับอาการของโควิด 19

ในบางครั้งหลายคนอาจจะแยกไม่ออกว่าลูกของท่านเป็นไข้หวัดธรรมดาหรือว่าเป็นโรคโควิด 19 วันนี้เรามีตารางบอกถึงความแตกต่างของโควิด 19 และไข้หวัดธรรมดามาฝากกันค่ะ

อาการ	โควิด-19 (COVID-19)	ไข้หวัดธรรมดา
มีไข้	ไม่ไข้สูงมากกว่า 37 องศา	มีไข้สูงเพียงแค่ว่า 3-4 วัน หลังจากนั้นอาการจะดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด
ไอ จาม เสมหะ	มีอาการทั้งไอแห้งหรือไอมีเสมหะและเจ็บคอนานเกิน 4 วันกรณีมีเสมหะอาจมีเลือดติดมา	มีอาการไอหรือจามเล็กน้อยหลังจาก 3-4 วัน อาการจะดีขึ้น
ท้องเสีย	บางคนมีอาการ คลื่นไส้ อาเจียน และท้องเสีย	ไม่มีอาการ
หายใจลำบาก	หายใจไม่สะดวก ติดขัด เจ็บหน้าอก อาจจะมีแรงถึงปอดอักเสบหรือปอดบวม	เกิดจากการคัดจมูก มีน้ำมูกอุดตัน ทำให้หายใจไม่สะดวก
ปวดเมื่อยตามตัว	ปวดเมื่อย ตามตัว เหนื่อยล้า อ่อนเพลีย ปวดข้อ	อ่อนเพลีย ปวดตามตัว

10. หากลูกของคุณมีโรคประจำตัว

ข้อนี้เป็นเรื่องสำคัญมากค่ะ หากลูกของผู้ปกครองท่านใดมีโรคประจำตัว เช่น โรคภูมิแพ้ มีอาการคัน มีน้ำมูกไหล ครั้นเนื้อครั้นตัว เป็นประจำควรเขียนชาร์ตหรือให้แพทย์ออกใบรับรองให้เพื่อนำไปยื่นที่โรงเรียน เพื่อป้องกันลูกของเราที่มีโรคประจำตัวท่านนั้นไม่ได้เป็นไข้และไม่ได้ติดเชื้อโควิด 19

11. แนะนำให้ลูกทำความสะอาดอุปกรณ์การเรียน

เรื่องความสะอาดต้องมาเป็นทีหนึ่งค่ะ ดังนั้นของทุกอย่างจะต้องสะอาดไม่ว่าจะเป็น **ปากกา ดินสอ ยางลบ ปากกาลบ คำผิด** อุปกรณ์การเรียนอื่น ๆ รวมถึงโต๊ะ เก้าอี้ และกระเป๋านักเรียนก็ควรทำความสะอาดค่ะ อาจจะใช้เป็น **Alcohol Pad (แผ่นแอลกอฮอล์)**, **แผ่นเช็ดทำความสะอาด**, **สเปรย์ฆ่าเชื้อ**หรืออาจจะ**ทำสเปรย์แอลกอฮอล์เอง**ให้ลูกก็ได้ค่ะ ประหยัดเงินได้มากและควรกำชับให้ลูกเช็ดทำความสะอาดทุกครั้งก่อนและหลังใช้ และหากมีเด็กเล็กพ่อแม่เองก็ควรที่จะทำความสะอาดของเล่นก่อนให้ลูกเล่นด้วยเพื่อความสะอาดและการใช้งานที่ปลอดภัย



12. การซักผ้าให้ลูก

เมื่อเราสวมใส่เสื้อผ้านั้นเราต้องทำความสะอาดเสื้อผ้าทุกครั้งก่อนที่จะสวมใส่ใหม่เช่นเดียวกับเสื้อผ้านักเรียนของลูกค่ะ เราจะจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทำความสะอาดด้วย**น้ำยาซักผ้า** ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อก็ได้ อีกทั้งคุณยังสามารถใช้**ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผ้าขาวและผ้าสี**ชนิดเข้มข้นได้ เพราะมันมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรคอยู่แล้วแต่อย่าลืมอ่านฉลากให้ดี ควรมองหา**น้ำยาซักผ้าขาวที่มีโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (sodium hypochlorite)** เมื่อซักผ้าด้วยน้ำยาซักผ้าขาวหรือไฮเตอร์ อย่าลืมนำมันไปเจือจางก่อนใช้อาจจะผสมผลิตภัณฑ์ซักผ้าขาว 1 ส่วนต่อน้ำสะอาด 11 ส่วนก็ได้ค่ะ เมื่อผสมแล้วมันจะกลายเป็นน้ำยาฆ่าเชื้อในทันทีแต่อย่างที่ว่าไว้นานเกินไปเพราะมันมีฤทธิ์กัดกร่อนที่สูงมากเสื้อผ้าอาจจะเสียหายได้ **สวมถุงมือทำความสะอาด**ทุกครั้งก่อนซักหรือแช่เพื่อป้องกันมือและผิวหนัง หากคุณสงสัยว่าตอนนี้เราสามารถใช้อุปกรณ์ซักผ้าหยอดเหรียญสาธารณะได้ไหม? เราขอแนะนำให้ซักผ้าที่บ้านไปก่อนค่ะ หลีกเลี่ยงการซักผ้าในเครื่องซักผ้าสาธารณะเพื่อความปลอดภัยของคุณและครอบครัวค่ะ

13. กำชับให้ลูกอาบน้ำทุกครั้งเมื่อกลับมาจากโรงเรียน

เด็กๆ ทุกคนมักจะเพลิดเพลินกับการเล่นด้วยชุดนักเรียนค่ะ แต่ในช่วงสถานการณ์ที่ไม่เป็นใจนี้ผู้ปกครองต้องกำชับลูกให้อาบน้ำทุกครั้งเมื่อกลับมาจากโรงเรียน ทั้งนี้ทั้งนั้นการอาบน้ำนี้จะช่วยป้องกันเชื้อโรคที่ลูกพบเจอมาได้ อีกทั้งควรห้ามไม่ให้ลูกใช้มือสัมผัสใบหน้าหากไม่จำเป็นแต่หากจำเป็นให้ล้างมือหรือใช้เจลแอลกอฮอล์ก่อนค่ะ

14. หลีกเลี่ยงการพาเด็กไปสถานที่แออัด

เป็นที่ทราบกันอยู่แล้วค่ะว่าช่วงนี้เราควรเว้นระยะห่างทางสังคม ดังนั้นงดเว้นการพาบุตรหลานไปในที่ที่มีคนแออัด เช่น ตลาดนัด นิทรรศการ หากจำเป็นที่จะต้องเดินทางอย่าลืมสวมหน้ากากอนามัยและพกเจลแอลกอฮอล์ติดตัวไปด้วย

15. รับประทานอาหารที่ปรุงสุก

เชื้อโรคต่าง ๆ สามารถทำให้ไม่สบายได้ โดยเฉพาะอาหารเมื่อรับประทานอาหารร่วมกันคุณพ่อคุณแม่จะต้องนำอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ ให้ลูกรับประทาน อีกทั้งควรส่งเสริมให้ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่มีผักและผลไม้ทุกมื้อ ส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง เมื่อร่างกายแข็งแรงแล้วมันก็จะสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อที่เราจะได้ห่างไกลจากโรคโควิดและโรคอื่น ๆ

และนี่คือ 15 วิธีที่ผู้ปกครองควรปฏิบัติอย่างเคร่งครัดเมื่อลูกจะต้องไปโรงเรียนค่ะ อย่าลืมว่าเรื่องความสะอาดเป็นเรื่องสำคัญมาก ทั้งการใช้ชีวิตนอกบ้านและในบ้าน อย่าลืมที่จะดูแลเรื่องความสะอาดของคนในครอบครัว ควรที่จะทำความสะอาดบ้านบ่อย ๆ ด้วยการกวาด ขยี้ ถูพื้นด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อโรค ทำความสะอาดเครื่องประดับ แวนตา ทุกชิ้นเมื่อต้องสวมใส่ไปข้างนอก เพราะเราไม่มีทางที่จะรู้ว่าเชื้อโรคนั้นมันจะเข้ามาสู่เราเมื่อไหร่ แต่เราก็ควรที่จะป้องกันตัวเองและครอบครัวให้ดีที่สุดก่อน ถึงแม้ว่าสถานการณ์โควิด 19 จะเริ่มคลี่คลายแล้วแต่เรายังไวใจไม่ได้ค่ะและเราอาจจะต้องใช้ชีวิตแบบนี้ไปอีกยาวนาน ดังนั้นหากผู้ปกครองอยากดูแลคนในครอบครัวให้ดีที่สุดอย่าลืมเป็นตัวอย่างที่ดีสำหรับลูก ทำทุกอย่างให้ลูกดูเพราะเขาจะเริ่มซึมซับและเริ่มดูแลตัวเองจนติดเป็นนิสัยนั่นเองค่ะ สำหรับวันนี้เราก็มีเคล็ดลับมาบอกเพียงเท่านี้ วันหน้าเราจะมีเคล็ดลับหรือคำแนะนำอะไรมาฝากกันนั้นอย่าลืมติดตามกันนะคะ