



คำแนะนำในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) สำหรับโรงเรียน ผู้ปกครอง และชุมชน

นายแพทย์วรมันต์ ไวดาบ

โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์

ข้อมูล ณ วันที่ 6 เมษายน 2563

สืบเนื่องจากการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในประเทศไทยทำให้จำนวนผู้ป่วยเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องและพบผู้ป่วยอาการรุนแรงโดยเฉพาะผู้มีโรคประจำตัวและผู้สูงอายุ แม้ว่าข้อมูลในปัจจุบันพบผู้ป่วยเด็กติดเชื้อที่อาการรุนแรงมีจำนวนน้อยมากอย่างไรก็ตามผู้ปกครองและผู้ดูแลเด็กเหล่านี้สามารถแพร่เชื้อไปยังผู้อื่นได้ ดังนั้นควรมีคำแนะนำสำหรับเด็กและผู้เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางป้องกันการติดเชื้อและแพร่กระจายเชื้อของเด็กสำหรับโรงเรียน ครอบครัวและชุมชน

### คำแนะนำสำหรับผู้บริหารโรงเรียน ครู และบุคลากรในโรงเรียน

1. นักเรียน ครู หรือบุคลากรที่ป่วยไม่ควรมาโรงเรียน
2. โรงเรียนควรมีมาตรการส่งเสริมการล้างมือด้วยสบู่หรือผลิตภัณฑ์ล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ และมาตรการทำความสะอาดพื้นผิวโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอ
3. โรงเรียนควรจัดวางผลิตภัณฑ์ล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ในแต่ละห้องเรียนบริเวณทางเข้าออก บริเวณห้องอาหารและห้องน้ำหากสามารถทำได้
4. โรงเรียนควรจัดระบบการกำจัดขยะติดเชื้ออย่างเหมาะสมก่อนทิ้งสู่สิ่งแวดล้อม
5. โรงเรียนควรส่งเสริมการเว้นระยะห่างทางสังคม (social distancing) โดยจำกัดกิจกรรมที่มีคนเข้าร่วมจำนวนมาก
6. โรงเรียนควรทำความสะอาดตึก ห้องเรียนอย่างเหมาะสมอย่างน้อยวันละครั้งรวมถึงบริเวณพื้นผิวที่มีการสัมผัสได้บ่อย เช่น โต๊ะอาหาร อุปกรณ์กีฬา ลูกบิดประตู ราวจับเปิดหน้าต่าง ของเล่น และอุปกรณ์การเรียนการสอนอื่น
7. โรงเรียนควรให้ความรู้และแสดงวิธีหลีกเลี่ยงการสัมผัสที่ไม่จำเป็น
8. โรงเรียนควรเตรียมช่องทางติดต่อกับหน่วยงานทางการแพทย์ในกรณีฉุกเฉิน
9. โรงเรียนควรมีกระบวนการแยกนักเรียนและบุคลากรที่ป่วยออกจากผู้ไม่ป่วยโดยไม่มีการแบ่งแยกและตีตรา
10. โรงเรียนควรมีการปรับเปลี่ยนนโยบายการหยุดเรียนให้เหมาะสม มีความยืดหยุ่น ส่งเสริมให้นักเรียนและบุคลากรที่ป่วยรวมถึงกรณีที่มีสมาชิกในครอบครัวที่เจ็บป่วยสามารถหยุดมาโรงเรียนได้
11. โรงเรียนควรมีแนวทางส่งต่อนักเรียนหรือบุคลากรที่ป่วยไปยังสถานพยาบาลหรือส่งกลับบ้าน



12. โรงเรียนควรมีระบบการส่งต่อ แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและสถานการณ์ของโรคที่ถูกต้อง ทันสมัย และมีการสื่อสารมาตรการป้องกันโรคแก่บุคลากร ผู้ปกครองและนักเรียน ผ่านสื่อที่เหมาะสม เช่น การจัดทำโปสเตอร์ในโรงเรียน
13. โรงเรียนควรสร้างระบบติดตามนักเรียนและบุคลากรที่ไม่มาโรงเรียนเพื่อให้สามารถตรวจจับผู้ป่วยที่มีอาการระบบทางเดินหายใจได้โดยเร็ว
14. โรงเรียนควรมีแผนการเรียนการสอนต่อเนื่องสำหรับนักเรียนที่ป่วยไม่สามารถมาโรงเรียนได้หรือกรณีที่โรงเรียนมีการปิดชั่วคราว เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่มีคุณภาพอย่างต่อเนื่อง แนวทางการจัดการเรียนการสอนที่พิจารณาเลือกใช้ให้เหมาะสมตามบริบทของแต่ละโรงเรียนเช่น
  - การเรียนการสอนออนไลน์
  - การมอบหมายแบบฝึกหัดให้ทำที่บ้าน
  - การถ่ายทอดการเรียนการสอนผ่านสัญญาณวิทยุหรือโทรทัศน์
  - การมอบหมายให้ครูติดตามความก้าวหน้าของการเรียนของนักเรียนรายวันหรือรายสัปดาห์ผ่านช่องทางโทรศัพท์ หรือสื่อสังคมเพื่อลดการสัมผัสใกล้ชิดนักเรียน
  - พัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอนที่ลดระยะเวลาให้สั้นลง
  - จัดตารางการเรียนการสอนที่บ้านให้มีความยืดหยุ่นเหมาะสมตามบริบทของผู้เรียน
15. โรงเรียนควรกำหนดเป้าหมายการให้ความรู้สุขภาพโดยการรวบรวมแนวทางการป้องกันและควบคุมโรคผ่านกิจกรรมและบทเรียนรายวัน
16. โรงเรียนควรมีระบบการดูแลสุขภาพจิตใจของนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียนที่ได้รับผลกระทบจากโรคติดเชื้อโคโรนาไวรัส 2019
17. โรงเรียนควรจัดระบบการดูแลกลุ่มเปราะบางในโรงเรียน เช่น เด็กนักเรียนที่มีความต้องการพิเศษ ควรมีการดูแลตามความต้องการอย่างเหมาะสม
18. กรณีที่พบผู้ป่วยยืนยันการติดเชื้อโคโรนาไวรัส 2019 เข้ามาในอาคารของโรงเรียนมีคำแนะนำดังนี้
  - 18.1 ประสานงานกับหน่วยบริการสาธารณสุขพื้นที่โดยเร็วที่สุดเพื่อร่วมกันประเมินความเสี่ยงและวางแผนจัดการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ
  - 18.2 หยุดการเรียนการสอน 2-5 วัน เพื่อให้หน่วยบริการสาธารณสุขพื้นที่ได้เข้าสอบสวนโรค ให้คำแนะนำ กำหนดพื้นที่และระยะเวลาในการหยุดการเรียนการสอนเพิ่มเติมตามความเหมาะสม



- ระหว่างหยุดการเรียนการสอนควรหลีกเลี่ยงการการจัดกิจกรรมของโรงเรียนนอกสถานที่ เช่น การเข้าค่าย การจัดกิจกรรมกีฬา เป็นต้น
- งดกิจกรรมทางสังคมที่มีการรวมกลุ่มของบุคลากร นักเรียนและครอบครัวในสถานที่ต่างๆ เช่น บ้านเพื่อน ร้านอาหาร ห้างสรรพสินค้า เป็นต้น

18.3 มีช่องทางในการสื่อสารระหว่างบุคลากรกับผู้ปกครองและนักเรียน ร่วมกับหน่วยบริการสาธารณสุขพื้นที่เพื่อกำหนดแนวทางการหยุดการเรียนการสอนและการจัดการ การดูแลผู้สัมผัสผู้ป่วยติดเชื้อ

- จัดทำแผนการสื่อสารความเสี่ยงโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ให้อยู่ในแผนฉุกเฉินของโรงเรียน
- มีแผนตอบโต้การแบ่งแยกและตีตรา
- มีการรักษาความลับของนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียนอย่างเคร่งครัด

18.4 การทำความสะอาดพื้นที่

- ปิดพื้นที่ที่ผู้ติดเชื้อเข้าใช้เพื่อทำความสะอาด เปิดประตู หน้าต่างให้อากาศถ่ายเท หากสามารถทำได้ให้ปิดพื้นที่นาน 24 ชั่วโมงหลังทำความสะอาดเสร็จสามารถในพื้นที่ได้
- ควรทำความสะอาดทุกพื้นที่ที่ผู้ติดเชื้อสัมผัสโดยเฉพาะบริเวณที่มีการสัมผัสบ่อยครั้ง เช่น ห้องทำงาน ห้องน้ำ และห้องที่มีการใช้ร่วมกัน
- กรณีมีคราบสกปรกบนพื้นผิวให้ทำความสะอาดด้วยผงซักฟอกหรือสบู่กับน้ำ ก่อนทำความสะอาดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อโรค
- การใช้น้ำยาฆ่าเชื้อโรคให้สังเกตชนิดของน้ำยาที่ใช้ ความเข้มข้น วิธีการทำความสะอาดและระยะเวลาของน้ำยาที่สัมผัสพื้นผิว การเลือกใช้น้ำยาควรเลือกให้เหมาะสมกับชนิดของวัตถุโดยน้ำยาที่แนะนำให้ใช้ทำความสะอาดคือน้ำยาฟอกขาวเจือจาง 1 ส่วนในน้ำ 99 ส่วน (ความเข้มข้น 0.05% หรือเท่ากับ 500 ppm) สำหรับพื้นผิวที่เป็นโลหะสามารถใช้ 70% แอลกอฮอล์ ทำความสะอาดได้ หากเป็นผ้าให้ซักด้วยผงซักฟอกและใช้น้ำอุณหภูมิ 70 °C

18.5 ระยะเวลาของการหยุดการเรียนการสอนให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข

- ระหว่างหยุดการเรียนการสอน อาจพิจารณาเปิดโรงเรียนให้บุคลากรที่ไม่มีอาการป่วยเข้าทำงานแต่ให้นักเรียนหยุดอยู่บ้าน อนุญาตให้ครูคิดวิธีการส่ง



บทเรียนไปยังนักเรียนเพื่อให้มีการเรียนการสอนต่อเนื่อง อนุญาตบุคลากรฝ่ายสนับสนุนทำงานร่วมมือกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่

- ผู้บริหารโรงเรียนควรหาแนวทางจากหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่เพื่อกำหนดระยะเวลาที่นักเรียนและบุคลากรกลับมาโรงเรียน หากนักเรียนและบุคลากรต้องดูแลหรืออยู่ร่วมกับผู้ป่วยติดเชื้อโคโรนา 2019 ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุขถึงระยะเวลาที่เหมาะสมในการกลับมาโรงเรียน

#### 18.6 แนวทางการดำเนินงานให้มีการเรียนอย่างต่อเนื่อง

18.6.1 ทบทวนแผนการสอน ดำเนินการสอนผ่าน e learning โดยวิธีการที่สะดวกและเหมาะสมตามบริบทของแต่ละโรงเรียน

18.6.2 ประสานงานกับหน่วยงานต้นสังกัด เช่น กระทรวงศึกษาธิการเพื่อปรับแผนการเรียนการสอนในประเด็นสำคัญต่อไปนี้

- การปรับลดชั่วโมงการเรียน
- การปรับเปลี่ยนการเรียนการสอนจากการเรียนตัวต่อตัวเป็นการเรียนออนไลน์และการเตรียมความพร้อมของครูผู้สอน
- การประเมินข้อจำกัดทางเทคนิคด้านบุคลากรและเทคโนโลยีสารสนเทศ
- การส่งเสริมให้ผู้ปกครองกำกับดูแลนักเรียนในการเรียนทางไกลอย่างเหมาะสม
- การแก้ไขปัญหากรณีที่นักเรียนไม่มีคอมพิวเตอร์และไม่สามารถเข้าถึงอินเทอร์เน็ตที่บ้าน

18.6.3 จัดเตรียมบริการทางการแพทย์และสังคมที่จำเป็นแก่นักเรียนโดยการร่วมมือกับหน่วยงานของรัฐ



## คำแนะนำสำหรับผู้ปกครองและสมาชิกในชุมชน

1. สื่อสารข้อเท็จจริงล่าสุดของโรคติดเชื้อโคโรนาไวรัส 2019 เกี่ยวกับ อาการ ภาวะแทรกซ้อน การถ่ายทอดเชื้อและการป้องกันจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ เช่น UNICEF, WHO และกระทรวงสาธารณสุขแก่ผู้ปกครองและชุมชน หลีกเลี่ยงการรับข้อมูลเท็จจากสื่อสังคมต่างๆ
2. สังเกตอาการติดเชื้อโคโรนาไวรัส 2019 ของเด็ก เช่น อาการไอ ไข้ ซึ่งมีความคล้ายคลึงกับอาการหวัดหรือไข้หวัดใหญ่ ให้เด็กที่มีอาการหยุดอยู่บ้านและให้ผู้ปกครองแจ้งอาการป่วยกับโรงเรียน และขอให้โรงเรียนมอบหมายแบบฝึกหัดหรือบทเรียนให้นักเรียนทำที่บ้าน อธิบายให้เด็กทราบเหตุผลของการหยุดเรียนและสร้างความมั่นใจในความปลอดภัยแก่เด็ก
3. เด็กที่แข็งแรงสามารถมาโรงเรียนได้ โดยสอนสุขอนามัยในการล้างมือและการไอจาม ปิดปากและจุกขณะไอจามโดยการงอข้อศอกหรือใช้กระดาษทิชชูปิด ให้ทิ้งกระดาษทิชชูลงถังขยะที่มีฝาปิด หลีกเลี่ยงการสัมผัสผ้า จุกและปากหากไม่ได้ล้างมือ
4. ขั้นตอนการล้างมือที่ถูกต้องประกอบด้วย
  - 4.1 เปิดน้ำสะอาดผ่านให้ไหลผ่านมือ
  - 4.2 ใช้สบู่ในปริมาณที่เพียงพอต่อการล้าง
  - 4.3 ฟอกสบู่ให้ทั่วพื้นผิวของมือได้แก่ หลังมือ ว่างนิ้วมือ และซอกเล็บเป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาที
  - 4.4 เปิดน้ำให้ไหลผ่านมือเพื่อล้างสบู่ออก
  - 4.5 ใช้ผ้าแห้งสะอาดและใช้ครั้งเดียวเช็ดมือหรือใช้เครื่องเป่าแห้งหากสามารถทำได้ล้างมือให้บ่อยโดยเฉพาะก่อนและหลังรับประทานอาหาร หลังการล้างน้ำมูก ไอจาม เมื่อเข้าห้องน้ำ หรือทุกครั้งที่เกิดเหตุเห็นว่ามือมีคราบสกปรก หากไม่มีสบู่และน้ำ อาจใช้ผลิตภัณฑ์แอลกอฮอล์สำหรับล้างมือที่มีความเข้มข้นของแอลกอฮอล์อย่างน้อยร้อยละ 60 หากพบว่ามือมีคราบสกปรกควรล้างมือโดยใช้สบู่และน้ำเสมอ
5. ให้ความช่วยเหลือเด็กที่มีความเครียด เด็กที่มีความเครียดอาจพบการตอบสนองที่แตกต่างกันออกไป เช่น นอนหลับยาก ปัสสาวะรดที่นอน ปวดท้องหรือปวดศีรษะ มีอาการวิตกกังวล โกรธหรือถดถอยจากสังคม กลัวการอยู่คนเดียว การดูแลเด็กเหล่านี้ทำโดยการอธิบายเหตุผล รับฟังความวิตกกังวลของเด็กด้วยท่าทีที่อ่อนโยน ให้ความสนใจกับเด็ก ยืนยันความปลอดภัยของพวกเขา ให้โอกาสเด็กได้เล่นและผ่อนคลาย พยายามให้เด็กทำกิจกรรมต่างๆได้ตามตารางกิจกรรมปกติหากสามารถทำได้ โดยเฉพาะก่อนเข้านอน หรือเมื่อเด็กต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมใหม่ ให้ข้อมูลที่เหมาะสม



กับวัยของเด็ก อธิบายสถานการณ์ที่เกิดขึ้นให้เด็กอย่างชัดเจน ยกตัวอย่างวิธีการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อ

ตัวอย่างคำพูดที่ใช้กับเด็กที่มีอาการป่วยหยุดอยู่บ้านหรือโรงพยาบาล “หนูต้องอยู่บ้านหรือโรงพยาบาลเพื่อความปลอดภัยของหนูและเพื่อนของหนู เราเชื่อมั่นว่ามันอาจลำบากสำหรับหนู แต่ในช่วงเวลานี้เราต้องทำตามกฎเพื่อให้พวกเราทุกคนปลอดภัย”

### คำแนะนำสำหรับนักเรียนและเด็ก

เด็กควรรับทราบข้อมูลพื้นฐานของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่เหมาะสมตามวัยโดยครอบคลุมอาการ ภาวะแทรกซ้อน การป้องกันการแพร่กระจายเชื้อจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ เช่น UNICEF, WHO และกระทรวงสาธารณสุข ระวังการรับข้อมูลเท็จจากปากต่อปากหรือสื่อสังคมออนไลน์

พิจารณาให้เด็กใส่หน้ากากอนามัยโดยเฉพาะเมื่อมีอาการป่วยหรืออยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วย

### การให้สุขศึกษาที่เหมาะสมตามอายุ

#### เด็กวัยก่อนเข้าเรียน

1. สอนพฤติกรรมสุขภาพที่ดี เช่น การปิดปากปิดจมูกโดยการงอข้อศอกปิดและการล้างมือบ่อยๆ
2. ร้องเพลงขณะล้างมือโดยใช้เพลงที่มีความยาวประมาณ 20 วินาที ให้เด็กฝึกฝนการล้างมือโดยใช้อุปกรณ์ล้างมือด้วยตนเอง
3. หาวิธีติดตามการล้างมือของเด็ก ให้รางวัลแก่เด็กเมื่อล้างมือบ่อยๆ ในเวลาที่เหมาะสม
4. ใช้หุ่นกระบอกหรือตุ๊กตาในการสอนอาการของโรค (ไข้ ไอ จาม) และสิ่งที่จะต้องทำเมื่อมีอาการเจ็บป่วยเช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง มีไข้หรือไม่สบายตัว การปฏิบัติต่อคนป่วย เช่น การแสดงความเห็นใจ และพฤติกรรมปลอดภัยในการดูแลผู้ป่วย
5. ให้เด็กเว้นระยะห่างจากผู้อื่นโดยให้ยืดแขนออก หรือ “กางปีก” เพื่อให้มีระยะห่างที่เพียงพอที่จะไม่สัมผัสเพื่อน

#### นักเรียนชั้นประถม



1. รับฟังความกังวลและคำถามของเด็ก หลีกเลี่ยงการให้ข้อมูลที่มากเกินไป เปิดโอกาสให้เด็กได้สื่อสารและแสดงความรู้สึก ยกตัวอย่างการตอบสนองของเด็กในสถานการณ์แตกต่างกัน และนำวิธีการตอบสนองที่เหมาะสมแก่เด็ก
2. ทำให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการสร้างความปลอดภัยให้ตนเองและคนรอบข้างโดย
  - เน้นหลักการเว้นระยะห่างทางสังคม ตัวอย่างเช่น การเว้นระยะห่างจากเพื่อน หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีคนหนาแน่น ไม่สัมผัสผู้คนอื่นหากไม่มีความจำเป็น
  - เน้นพฤติกรรมสุขภาพที่ดี เช่น การปิดปากปิดจมูกด้วยการงอข้อศอกปิดขณะไอจาม และการล้างมือ
3. ให้เด็กเข้าใจหลักการพื้นฐานของการป้องกันและควบคุมการแพร่กระจายของเชื้อโดยใช้แบบฝึกหัดแสดงการแพร่กระจายของเชื้อ ตัวอย่างเช่น การใช้น้ำสีใส่กระป๋องสเปรย์พ่นบนกระดาษสีขาวเพื่อสังเกตการกระจายของละอองน้ำที่เกิดขึ้น
4. แสดงให้เห็นความสำคัญของการล้างมือด้วยสบู่และน้ำนาน 20 วินาที โดยการแสดงตัวอย่างเช่น เทพธิดาเพชรลงบนมือของนักเรียน ให้ลองล้างมือด้วยน้ำเพียงอย่างเดียวสังเกตว่าหากเพชรยังมีเหลืออยู่บนมือเปรียบเทียบกับถูด้วยสบู่และน้ำนาน 20 วินาที
5. ให้นักเรียนวิเคราะห์และค้นหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อและแนะแนวทางปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสม ตัวอย่างเช่น สมมติว่าครูเป็นหัวหน้าโรงเรียน ใช้มือปิดปากขณะจาม จับมือกับเพื่อนร่วมงาน เช็ดมือด้วยผ้าเช็ดหน้าก่อนเข้าห้องสอน ตั้งคำถามนักเรียนว่าครูมีพฤติกรรมเสี่ยงอะไรบ้างและควรแก้ไขพฤติกรรมเหล่านั้นอย่างไร

### นักเรียนชั้นมัธยมต้น

1. รับฟังความกังวลและตอบคำถามของเด็ก
2. ทำให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการสร้างความปลอดภัยให้ตนเองและคนรอบข้างโดย
  - เน้นหลักการเว้นระยะห่างทางสังคม
  - เน้นพฤติกรรมสุขภาพที่ดี เช่น การปิดปากปิดจมูกด้วยการงอข้อศอกปิดขณะไอจาม และการล้างมือ
  - เน้นย้ำนักเรียนให้สามารถเป็นตัวอย่างของพฤติกรรมสุขภาพที่ดีในครอบครัว
3. ส่งเสริมให้นักเรียนป้องกันและจัดการกับปัญหาการตีตรา เปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงและสื่อสารความรู้สึกของตน ส่งเสริมการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองในสถานการณ์ต่างๆ ให้เหมาะสม



4. สร้างตัวแทนนักเรียนเพื่อสื่อสารข้อเท็จจริงด้านสาธารณสุขโดยการสร้างผู้ประกาศผ่านประกาศของโรงเรียนหรือผ่านทางโปสเตอร์
5. รวบรวมความรู้สุขภาพในประเด็นอื่นๆ เช่น
  - ด้านวิทยาศาสตร์ให้เนื้อหาครอบคลุม ไวรัส การแพร่กระจายของโรค ความสำคัญของการรับวัคซีน เช่น วัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่
  - ด้านสังคมศาสตร์ เน้นประวัติศาสตร์ของการระบาดใหญ่ การปรับเปลี่ยนนโยบายทางสาธารณสุขและความปลอดภัยในการควบคุมการระบาดของโรค
  - บทเรียนด้านสื่อสารมวลชนเพื่อเสริมพลังแก่นักเรียนในการคิดวิเคราะห์ และสร้างสรรค์ให้เป็นผู้มีประสิทธิภาพในการสื่อสาร

### นักเรียนชั้นมัธยมต้น

1. รับฟังความกังวลและตอบคำถามของเด็ก
2. ให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการสร้างความปลอดภัยให้ตนเองและคนรอบข้างโดย
  - ใช้หลักการเว้นระยะห่างทางสังคม
  - เน้นพฤติกรรมสุขภาพที่ดี เช่น การปิดปากปิดจมูกด้วยการงอข้อศอกปิดขณะไอจามและการล้างมือ
3. ส่งเสริมให้นักเรียนป้องกันและจัดการกับปัญหาการตีตรา เปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงและสื่อสารความรู้สึกของตน ส่งเสริมการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองในสถานการณ์ต่างๆให้เหมาะสม
4. รวบรวมความรู้สุขภาพในประเด็นอื่นๆ เช่น
  - ด้านวิทยาศาสตร์ให้เนื้อหาครอบคลุมถึง ไวรัส การแพร่กระจายของโรค ความสำคัญของการรับวัคซีน เช่น วัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่
  - ด้านสังคมศาสตร์ เน้นประวัติศาสตร์ของการระบาดใหญ่ และผลกระทบที่ตามมา สืบค้นว่านโยบายทางสาธารณสุขที่มีประสิทธิภาพในการควบคุมการระบาด
5. สร้างตัวแทนนักเรียนให้ส่งเสริมข้อเท็จจริงด้านสาธารณสุขโดยให้สร้างผู้ประกาศด้านบริการสาธารณสุขของโรงเรียน ผ่านสื่อสังคม วิทยุ หรือ โทรทัศน์





ชุมชน ใช้บทเรียนด้านสื่อสารมวลชนเสริมพลังแก่นักเรียนในการคิดวิเคราะห์  
และสร้างสรรค์ให้เป็นผู้มีประสิทธิภาพในการสื่อสาร

## แนวทางการสื่อสารกับเด็กเรื่องโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

1. **ถามคำถามปลายเปิดและรับฟังอย่างตั้งใจ** ขณะที่ถามคำถามให้หาโอกาสจะย่อเตือนการดูแล  
สุขภาพของเด็กลูกโดยหลีกเลี่ยงการสร้างควมกลัวแก่เด็ก
2. **มีความจริงใจ อธิบายความจริงด้วยท่าทีที่เป็นมิตร** โดยใช้ภาษาที่เหมาะสมกับวัย สังเกต  
ปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นรวมถึงระดับความกังวลใจของเด็ก หากมีคำถามที่ไม่สามารถตอบได้ควรเปิด  
โอกาสให้ค้นหาคำตอบร่วมกัน ผ่านช่องทางที่น่าเชื่อถือ เช่น website ของ UNICEF องค์การ  
อนามัยโลก หรือ กระทรวงสาธารณสุข อธิบายให้เด็กระวังแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ
3. **แสดงให้เห็นว่าสามารถปกป้องตนเองและเพื่อนได้อย่างไร** โดยการส่งเสริมการล้างมือที่  
ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอ อาจใช้การร้องเพลงหรือเต้นเพื่อให้การล้างมือเป็นเรื่องสนุก แสดงให้เห็น  
การปิดปากปิดจมูกโดยการใส่คอกขณะไอจาม และให้เด็กแจ้งผู้ปกครองหากมีอาการไข้ ไอ หรือ  
หายใจลำบาก
4. **สร้างความมั่นใจกับเด็ก** เนื่องจากภาพที่ปรากฏตามสื่อต่างๆรอบตัวอาจทำให้เด็กรู้สึกว่าเกิด  
ภาวะวิกฤตขึ้นและเชื่อว่าตนเองตกอยู่ในอันตราย ผู้ปกครองสามารถช่วยเด็กจากความเครียดที่  
เกิดขึ้นได้โดยเปิดโอกาสให้เด็กได้เล่นและผ่อนคลาย พยายามจัดตารางกิจกรรมต่างๆให้ใกล้เคียง  
กับภาวะปกติที่สุด หากมีการระบาดในพื้นที่ที่เด็กอาศัยอยู่ ควรย้ำเตือนว่าโอกาสที่จะติดเชื้อมีได้  
ไม่มากหากมีการป้องกันตัวที่ดีและผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนาไม่ได้มีอาการรุนแรงทุกคน ขณะนี้มีคน  
จำนวนมากช่วยกันทำงานหนักเพื่อให้ครอบครัวของเด็กปลอดภัย หากเด็กมีอาการป่วยให้อยู่บ้าน  
หรือโรงพยาบาลเพื่อความปลอดภัยของตนเองและเพื่อน สร้างความมั่นใจว่าการปฏิบัติตามกฎจะ  
ทำให้ทุกคนปลอดภัย
5. **ตรวจสอบการถูกตีตราของเด็ก** ตรวจสอบว่าเด็กถูกรังแกที่โรงเรียนหรือไม่โดยให้แจ้งกับผู้ใหญ่  
ที่เด็กไว้วางใจที่รู้สึกสบายใจ ถ้าจะเล่าให้ฟัง ย้ำเตือนว่าทุกคนควรปลอดภัยที่โรงเรียน การรังแก  
ผู้อื่นเป็นสิ่งผิด สอนเด็กให้มีความเห็นอกเห็นใจและช่วยเหลือกันและกัน



6. **ค้นหาผู้ช่วยเหลือ** เด็กควรรู้จักกลุ่มคนที่ช่วยพวกเขาให้ปลอดภัย เล่าเรื่องของบุคลากรทางสาธารณสุข นักวิทยาศาสตร์ และทุกคนที่ร่วมมือกันเพื่อหยุดการระบาดของโรค เพื่อให้เกิดความปลอดภัยกับทุกคน
7. **ดูแลผู้ปกครองเด็ก** ผู้ปกครองเด็กควรได้รับการดูแล หากมีภาวะเครียดหรือกังวลจนไม่สามารถดูแลเด็กได้ ควรหาผู้ช่วยที่สามารถดูแลเด็กได้และหาเวลาผ่อนคลายเพื่อพักฟื้นก่อนกลับมาดูแลเด็ก
8. **ปิดการสนทนาด้วยการแสดงความห่วงใย** ประเมินระดับความเครียดของเด็กผ่านภาษากาย น้ำเสียงและการหายใจที่แสดงออก ย้ำเตือนเด็กว่าสามารถคุยกับผู้ปกครองได้ตลอดเวลา แสดงความห่วงใยให้เห็น พร้อมรับฟังเมื่อไหร่ก็ตามที่เด็กเกิดความกังวล

### เอกสารอ้างอิง

1. World Health Organization. Key messages and action for COVID-19 prevention and control in schools [internet]. 2020 [cited 2020 Mar 30]. Available from: [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/key-messages-and-actions-for-covid-19-prevention-and-control-in-schools-march-2020.pdf?sfvrsn=baf81d52\\_4](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/key-messages-and-actions-for-covid-19-prevention-and-control-in-schools-march-2020.pdf?sfvrsn=baf81d52_4)
2. UNICEF. How to talk to your child about coronavirus disease 2019 (COVID-19) [internet]. 2020 [cited 2020 Mar 30]. Available from: <https://www.unicef.org/thailand/stories/how-talk-your-child-about-coronavirus-disease-2019-covid-19>
3. Center for disease control and prevention. Caring for children [internet]. 2020 [cited 2020 Mar 30]. Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html>
4. Center for disease control and prevention. Interim Guidance for Administrators of US K-12 Schools and Child Care Programs [internet]. 2020 [cited 2020 Mar 30]. Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/guidance-for-schools.html>



5. กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. แนวทางการทำความสะอาดฆ่าเชื้อ  
ในสถานที่ไม่ใช่สถานพยาบาล โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 [27 กุมภาพันธ์  
2563]. Available from:  
[https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/file/g\\_other/G41.pdf](https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/file/g_other/G41.pdf)