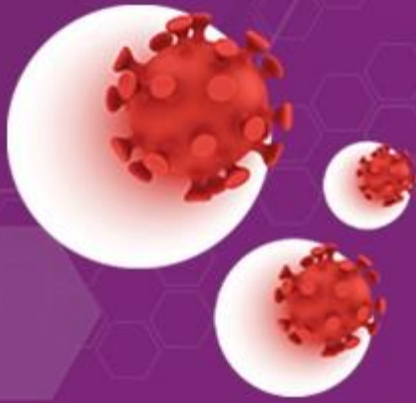




คู่มือ

แผนเผชิญเหตุและการเฝ้าระวัง ติดตาม แนวทางการปฏิบัติ
เพื่อรับมือกับการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ระลอกใหม่
ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสุโขทัย
โรงเรียนสุโขทัยวิทยาคม



สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสุโขทัย
สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาระดับพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ในประเทศไทยได้ขยายขอบเขตการแพร่ของโรคออกไปในวงกว้างกระจายไปในหลายพื้นที่การตรวจพบผู้ป่วยยืนยันติดเชื้อรายใหม่โดยเฉพาะกรณีที่เป็นกรณีติดเชื้อมากขึ้นในประเทศไทยมีจำนวนเพิ่มขึ้นในแต่ละวันประกอบกับการเดินทางของบุคคลจากเขตพื้นที่สถานการณ์ที่กำหนดให้เป็นเขตพื้นที่ควบคุมสูงสุด ซึ่งส่วนใหญ่ยังไม่ปรากฏอาการของโรคเป็นเหตุให้เชื้อโรคแพร่ออกไปในลักษณะเป็นกลุ่มก้อนผู้ติดเชื้อโรคบางส่วนปกปิดข้อมูลการเดินทางทำให้ขั้นตอนการสอบสวนโรคเกิดความล่าช้า และเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติงานอื่นที่เกี่ยวข้อง จนส่งผลให้เกิดการระบาดขยายเป็นวงกว้าง รัฐบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องโดยศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ (COVID-19) จึงได้กำหนดนโยบายและแนวปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยให้กับประชาชนทั้งประเทศ กระทรวงศึกษาธิการ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน และจังหวัดอุดรธานี จึงได้ขยายผลการดำเนินงานตามนโยบายและแนวปฏิบัติดังกล่าว เพื่อขับเคลื่อนการศึกษาไทยให้ก้าวต่อไปในภาวะฉุกเฉินนี้

โรงเรียนสุโขทัยวิทยาคมได้ตระหนักถึงปัญหาที่เกิดขึ้น จึงได้จัดทำ “คู่มือแผนเผชิญเหตุ และการเฝ้าระวังติดตาม แนวทางการปฏิบัติ เพื่อรับมือกับการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) โรงเรียนสุโขทัยวิทยาคม โดยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือนี้จะเป็แนวทางในการนำไปใช้ประกอบและเป็นแนวปฏิบัติ ที่ทันต่อเหตุการณ์ อันจะส่งผลให้ นักเรียน บุคลากรทางการศึกษา และผู้เกี่ยวข้อง ปลอดภัย ไม่เสี่ยง และสามารถดำเนินชีวิตอย่างปกติสุขตามแนวชีวิตวิถีใหม่ (New Normal)

โรงเรียนสุโขทัยวิทยาคม

บทที่ 1

บทนำ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2563, น.1) ได้กล่าวว่าโรคโควิด คือ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด 19 (Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)) เป็นตระกูลของไวรัสที่ก่อให้เกิดอาการป่วย ตั้งแต่โรคไข้หวัดธรรมดาไปจนถึง โรคที่มีความรุนแรงมาก เช่น โรคระบบทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (MERS-COV) โรคระบบทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง (SARS-COV) เป็นสายพันธุ์ใหม่ที่ไม่เคยพบมาก่อนในมนุษย์ ก่อให้เกิดอาการป่วยระบบทางเดินหายใจในคนและสามารถแพร่ เชื้อจากคนสู่คนได้ โดยเชื้อไวรัสนี้ พบการระบาดครั้งแรกในเมืองฮั่นมณฑลหูเป่ย์ สาธารณรัฐประชาชนจีน ในช่วงปลายปี 2019 หลังจากนั้นได้มีการระบาดไปทั่วโลก องค์การอนามัยโลกจึงตั้งชื่อการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่นี้ว่า โรคโควิด 19 ซึ่งอาการทั่วไปของผู้ป่วย พบว่ามีอาการระบบทางเดินหายใจ มีไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบากเหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส ในกรณีที่อาการรุนแรงมาก อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น ปอดบวม ปอดอักเสบ ไตวาย หรืออาจเสียชีวิตโรคโควิด 19 การแพร่กระจายเชื้อ พบว่าโรคชนิดนี้มีความเป็นไปได้ที่มีสัตว์เป็นแหล่งรังโรค ส่วนใหญ่แพร่กระจายผ่านการสัมผัสกับผู้ติดเชื้อผ่านทางละอองเสมหะลูกการไอ น้ำมูก น้ำลาย ปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานสนับสนุนการแพร่กระจายเชื้อผ่านทางผิวหนังสัมผัสที่มีไวรัสแล้วมาสัมผัส ปาก จมูกและตา สามารถแพร่เชื้อผ่านทางเชื้อที่ถูกขับถ่ายออกมาที่บ่ออุจจาระเข้าสู่อีกคนหนึ่งโดยผ่านเข้าทางปาก (Feco-oral route) ได้ด้วย การรักษาพบว่ยังไม่มียาสำหรับป้องกันหรือรักษาโควิด 19 ผู้ที่ติดเชื้ออาจต้องได้รับการรักษาแบบประคับประคองตามอาการ โดยอาการที่มีแตกต่างกัน บางคนรุนแรงไม่มากลักษณะเหมือนไข้หวัดทั่วไป บางคนรุนแรงมาก ทำให้เกิดปอดอักเสบได้ ต้องสังเกตอาการใกล้ชิดร่วมกับการรักษาด้วยการประคับประคองอาการจนกว่าจะพ้นอาการช่วงนั้นและยังไม่มียาตัวใดที่มีหลักฐานชัดเจนว่า รักษาโรคโควิด 19 ได้โดยตรง กลุ่มเสี่ยงโดยตรงที่อาจสัมผัสกับเชื้อ ได้แก่ ผู้ที่เพิ่งกลับจากพื้นที่เสี่ยง สัมผัสใกล้ชิดผู้ป่วยสงสัยติดเชื้อ กลุ่มเสี่ยงที่ต้องระวัง หากติดเชื้ออาจมีอาการรุนแรง ได้แก่ผู้สูงอายุ 70 ปีขึ้นไป ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจ ภูมิแพ้ เด็กเล็กอายุต่ำกว่า 5 ปี

ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก (2563) ได้กล่าวถึง วิธีป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ดังนี้

1. หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการไอ จาม น้ำมูกไหล เหนื่อยหอบ เจ็บคอ
2. หลีกเลี่ยงการเดินทางไปในพื้นที่เสี่ยง
3. สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่ออยู่ในที่สาธารณะ
4. ระมัดระวังการสัมผัสพื้นผิวที่ไม่สะอาด และอาจมีเชื้อโรคเกาะอยู่ รวมถึงสิ่งที่มีคนจับบ่อยครั้ง เช่น ที่จับบน BTS, MRT, Airport Link ที่เปิด-ปิดประตูในรถ กลอนประตูต่าง ๆ ก๊อกน้ำ ราวบันได ฯลฯ เมื่อจับแล้วอย่าเอามือสัมผัสหน้า และข้าวของเครื่องใช้ส่วนตัวต่าง ๆ เช่น โทรศัพท์มือถือ กระเป๋า ฯลฯ ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลอย่างน้อย 20 วินาที ความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ไม่ต่ำกว่า

70% (ไม่ผสมน้ำ)

5. งดจับตา จมูก ปากขณะที่ไม่ได้ล้างมือ
 6. หลีกเลี่ยงการใกล้ชิด สัมผัสสัตว์ต่าง ๆ โดยที่ไม่มีการป้องกัน
 7. รับประทานอาหารสุก สะอาด ไม่ทานอาหารที่ทำจากสัตว์หายาก
 9. สำหรับบุคลากรทางการแพทย์หรือผู้ที่ต้องดูแลผู้ป่วยที่ติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด-19 โดยตรง ควรใส่หน้ากากอนามัย หรือใส่แว่นตานิรภัย เพื่อป้องกันเชื้อในละอองฝอยจากเสมหะหรือสารคัดหลั่งเข้าตา
- วิธีปฏิบัติหากมีอาการโควิด 19 หากมีอาการของโรคที่เกิดขึ้นเกิน 5 ข้อขึ้นไป ควรพบแพทย์เพื่อทำการตรวจอย่างละเอียด และเมื่อแพทย์ซักถามควรตอบตามความเป็นจริง ไม่ปิดบัง ไม่บิดเบือนข้อมูลใด ๆ เพราะจะเป็นประโยชน์ต่อการวินิจฉัยโรคอย่างถูกต้องมากที่สุด และหากเดินทางไปกลับจากพื้นที่เสี่ยง ควรกักตัวเองอยู่แต่ในบ้าน ไม่ออกไปข้างนอกเป็นเวลา 14-27 วัน เพื่อให้ผ่านช่วงเชื้อฟักตัว (ให้แน่ใจจริง ๆ ว่าไม่ติดเชื้อ)

กระทรวงศึกษาธิการ (2564) ได้มีประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่อง ให้สถานศึกษาในสังกัดและในกำกับของกระทรวงศึกษาธิการปิดเรียนด้วยเหตุพิเศษ ความว่าเนื่องด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดใหม่ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) มีการแพร่ระบาดรุนแรงหลายพื้นที่ในประเทศไทยกระทรวงศึกษาธิการตระหนักถึงความปลอดภัยในชีวิต ของนักเรียน นักศึกษา ที่จะได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดดังกล่าว อีกทั้งเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงและลดโอกาส การแพร่ระบาดใหม่ของ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) จึงอาศัยอำนาจตามความในมาตรา 5 และมาตรา 45 วรรคหนึ่ง (1) แห่งพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการกระทรวงศึกษาธิการ พ.ศ. 2556 ซึ่งแก้ไขเพิ่มเติมโดยพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการ กระทรวงศึกษาธิการ (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2562 ประกอบมาตรา 38 แห่งพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการแผ่นดิน พ.ศ. 2534 ข้อ 9 วรรคหนึ่ง (4) ของระเบียบกระทรวงศึกษาธิการ ว่าด้วยการศึกษา การเปิดและปิดสถานศึกษา พ.ศ. 2559 ซึ่งแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2558 และข้อ 7 วรรคหนึ่ง (3) ของระเบียบคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชนว่าด้วยปีการศึกษา การเปิดและปิดสถานศึกษาเอกชน พ.ศ. 2563 จึงให้สถานศึกษาทุกแห่งของรัฐและเอกชน ทั้งในระบบและนอกระบบซึ่งอยู่ในสังกัดและในกำกับของกระทรวงศึกษาธิการในพื้นที่ควบคุมสูงสุด ตามที่ศูนย์บริหารสถานการณ์โควิด 19 (ศบค.) กำหนดใน 28 จังหวัด ได้แก่ กรุงเทพมหานคร ตาก นนทบุรี ปทุมธานี พระนครศรีอยุธยา สระบุรี ลพบุรี สิงห์บุรี อ่างทอง นครนายก กาญจนบุรี นครปฐม ราชบุรี สุพรรณบุรี ประจวบคีรีขันธ์ เพชรบุรี สมุทรสงคราม สมุทรสาคร ฉะเชิงเทรา ปราจีนบุรี สระแก้ว สมุทรปราการ จันทบุรี ชลบุรี ตราด ระยอง ชุมพร และระนอง ปิดเรียนด้วยเหตุพิเศษ ตั้งแต่วันจันทร์ที่ 4 มกราคม 2564 ถึง วันอาทิตย์ที่ 31 มกราคม 2564 หรือจนกว่าจะมีการประกาศเปลี่ยนแปลง

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น โรงเรียนสุโขทัยวิทยาคมซึ่งเป็นหน่วยงานทางการศึกษาที่มีบทบาทหน้าที่จัดการเรียนการสอนให้กับนักเรียน ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญในการหาแนวทางการดำเนินการป้องกัน จึงได้จัดทำ คู่มือแผนเผชิญเหตุ และการเฝ้าระวังติดตาม แนวทางการปฏิบัติ เพื่อรับมือกับการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโร

นา 2019 (COVID-19) โรงเรียนสุโขทัยวิทยาคมเพื่อเป็นแนวปฏิบัติในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ covid-19 ที่อาจเกิดขึ้นกับนักเรียน บุคลากรทางการศึกษา และผู้เกี่ยวข้อง ให้เกิดความปลอดภัย และสามารถดำเนินชีวิตอย่างปกติสุขตามแนวชีวิตวิถีใหม่ (New Normal)

บทที่ 2

เกณฑ์การพิจารณาความเสี่ยง และสถานการณ์ที่กำลังเผชิญเหตุภายในประเทศ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2563, น.6-35) ได้กำหนดเกณฑ์การพิจารณาความเสี่ยงและการเฝ้าระวังโรคโควิด 19 ดังนี้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อจัดระดับความรุนแรงของการระบาดของโควิด 19
2. เพื่อนำไปใช้ในการกำหนดมาตรการ การป้องกันควบคุมโรค ระดับประเทศ
3. เพื่อให้จังหวัดนำไปปรับใช้ในระดับจังหวัด

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ที่กำลังดำเนินอยู่อย่างต่อเนื่อง จึงได้มี การกำหนดเกณฑ์การพิจารณาระดับความรุนแรงของการระบาด ความเสี่ยงและการเฝ้าระวัง โดยจำแนกเป็น 3 ระดับ กล่าวคือ ระดับประเทศ ระดับชุมชน และระดับสถานศึกษา มีดังนี้

1. เกณฑ์การพิจารณาระดับความรุนแรงของการระบาดของโรคโควิด 19 ระดับประเทศ

การพิจารณาระดับความรุนแรงของการระบาดของโรคโควิด 19 ระดับประเทศ ควรคำนึงถึงความสำคัญของคุณลักษณะ 3 ประเด็น ได้แก่

- 1) จำนวนผู้ติดเชื้อรายใหม่สะสมต่อสัปดาห์
- 2) ลักษณะการกระจายของโรคตามจังหวัดและเขตสุขภาพ
- 3) การกระจายของโรคตามลักษณะทางระบาดวิทยา

แต่ละประเด็นมีการจำแนกระดับความรุนแรงของการระบาดของโรคโควิด 19 ตามลักษณะสี่แบ่งเป็น 5 สี ได้แก่ สีขาว เขียว เหลือง ส้ม แดง มีรายละเอียดคุณลักษณะ ดังนี้

สีขาว (ปลอดภัย ไม่มีวัคซีน) หมายถึง ไม่มีผู้ติดเชื้อในประเทศมีผู้ติดเชื้อมาจากต่างประเทศ ผู้เดินทางมาจากต่างประเทศเข้าสถานที่กักกัน ผู้ติดเชื้อเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลที่กำหนด

สีเขียว (ไม่รุนแรง ไม่มีวัคซีน) หมายถึง มีผู้ติดเชื้อในประเทศมีผู้ติดเชื้อมาจากต่างประเทศ ผู้เดินทางจากต่างประเทศเข้าสถานที่กักกัน ผู้ติดเชื้อเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลที่กำหนด

สีเหลือง (รุนแรงน้อย) หมายถึง จำนวนผู้ติดเชื้อรายใหม่สะสมต่อสัปดาห์น้อยกว่า 300 ราย ต่อสัปดาห์ ลักษณะการกระจายของโรคตามจังหวัดและเขตสุขภาพ ไม่เกิน 1 จังหวัดต่อเขต และไม่เกิน 3 เขตการกระจายของโรคตามลักษณะทางระบาดวิทยา ระบาดในวงจำกัด มีไม่เกิน 3 กลุ่มก้อน (Cluster)

สีส้ม (รุนแรงปานกลาง) หมายถึง จำนวนผู้ติดเชื้อรายใหม่สะสมต่อสัปดาห์ 300-900 ราย ต่อสัปดาห์ ลักษณะการกระจายของโรคตามจังหวัดและเขตสุขภาพ ไม่เกิน 1 จังหวัดต่อเขต จำนวน 4-6 เขตหรือ มากกว่า 1 จังหวัดต่อเขต และไม่เกิน 3 เขต การกระจายของโรคตามลักษณะทาง ระบาดวิทยา ระบาดในวงจำกัด มีมากกว่า 3 กลุ่มก้อน (Cluster) และมีความเชื่อมโยงกัน

สีแดง (รุนแรงมาก) หมายถึง จำนวนผู้ติดเชื้อรายใหม่สะสมต่อสัปดาห์มากกว่า 900 ราย ต่อสัปดาห์
ลักษณะการกระจายของโรคตามจังหวัดและเขตสุขภาพ ไม่เกิน 1 จังหวัดต่อเขต และเกิน 6 เขต หรือมากกว่า 1
จังหวัดต่อเขต และเกิน 3 เขต การกระจายของโรคตามลักษณะทางระบาดวิทยา มีการระบาดในวงกว้าง หาสาเหตุ
ไม่ได้

เกณฑ์การพิจารณาระดับความรุนแรงของการระบาดโควิด 19 ระดับประเทศ

เกณฑ์การพิจารณา ความรุนแรง	ขาว (ปลอดภัย มีวัคซีน)	เขียว (ไม่รุนแรง ไม่มีวัคซีน)	เหลือง (รุนแรงน้อย)	ส้ม (รุนแรงปานกลาง)	แดง (รุนแรงมาก)
1. จำนวนผู้ติดเชื้อ รายใหม่สะสมต่อ สัปดาห์	ไม่มีผู้ติดเชื้อใน ประเทศมีผู้ติดเชื้อมา จากต่างประเทศ	มีผู้ติดเชื้อในประเทศ มี ผู้ติดเชื้อมาจาก ต่างประเทศ	น้อยกว่า 300 ราย ต่อสัปดาห์	300-900 ราย ต่อสัปดาห์	มากกว่า 900 ราย ต่อสัปดาห์
2. ลักษณะการ กระจายของโรค	ผู้เดินทางจาก ต่างประเทศเข้า สถานที่กักกันผู้ติดเชื้อ เข้ารักษาใน โรงพยาบาลที่กำหนด	ผู้เดินทางจาก ต่างประเทศเข้าสถานที่ กักกันผู้ติดเชื้อเข้า รักษาในโรงพยาบาลที่ กำหนด	ไม่เกิน 1 จังหวัดใน เขต และไม่เกิน 3 เขต	- ไม่เกิน 1 จังหวัดต่อ เขตและจำนวน 4- 6 เขต หรือ - มากกว่า 1 จังหวัด ต่อ เขต และไม่เกิน 3 เขต	- ไม่เกิน 1 จังหวัดต่อ เขตและเกิน 6 เขต หรือ - มากกว่า 1 จังหวัด ต่อเขต และเกิน 3 เขต
3. การกระจายของ โรคตามลักษณะทาง ระบาดวิทยา	ผู้เดินทางจาก ต่างประเทศเข้า สถานที่กักกันผู้ติดเชื้อ เข้ารักษาใน โรงพยาบาลที่กำหนด	ผู้เดินทางจาก ต่างประเทศเข้าสถานที่ กักกันผู้ติดเชื้อเข้า รักษาในโรงพยาบาลที่ กำหนด	ระบาดในวงจำกัดมี ไม่เกิน 3 กลุ่มก้อน	ระบาดในวงจำกัดมี มากกว่า 3 กลุ่มก้อน (Cluster) และมีความเชื่อมโยงกัน	มีการระบาดในวง กว้างหาสาเหตุไม่ได้

การประเมินชุมชนและครอบครัวเพื่อกำหนดมาตรการในสถานศึกษา

ปัจจัยเสี่ยง			ระดับ ความเสี่ยง	มาตรการดำเนินการ	
ผู้ป่วยในชุมชน	คนในครอบครัว	อาการคนในครอบครัว		สำหรับเด็ก	สำหรับสถานศึกษา
- มีผู้ป่วยใน 7 วัน	- สัมผัสใกล้ชิดคนป่วย	ป่วยยืนยันโควิด	สูงมาก	เรียนที่บ้าน 28 วัน	มาตรการสูงสุด
- มีผู้ป่วยใน 14 วัน	- สัมผัสใกล้ชิดคนป่วย	ป่วยรอยืนยันโควิด	สูง	เรียนที่บ้าน 14 วัน	มาตรการสูง
- มีผู้ป่วยใน 28 วัน	- ไปพื้นที่ สถานที่เสี่ยงหรือ มีพฤติกรรมเสี่ยง	ป่วยไม่เป็นโควิด	ปานกลาง	เรียนที่บ้าน 7 วัน	มาตรการพื้นฐาน
- ไม่มีผู้ป่วยใน 28 วัน ขึ้นไป	- ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยง	ปกติ	ต่ำ	ไปโรงเรียนได้	มาตรการผ่อนคลาย

หมายเหตุ : ปัจจัยเสี่ยงมีตัวแปรหลัก 3 ตัว แต่ละตัวมีตัวแปรย่อย 4 ตัว ความเสี่ยงจึงมีได้ 12 ระดับ
สามารถปรับมาตรการเป็น 4 ระดับ หรือตามความเหมาะสม

2. เกณฑ์การพิจารณากรอบการปฏิบัติตามตารางประสานสอดคล้องในการบริหารสถานการณ์โควิด

19 ในสถานศึกษา

การพิจารณากรอบการปฏิบัติตามตารางประสานสอดคล้องในการบริหารสถานการณ์โควิด 19 ในสถานศึกษา จำแนกเป็นระดับสี่ 5 ระดับสี่ ได้แก่ ขาว เขียว เหลือง ส้ม และแดง (สอดคล้องกับ เกณฑ์การพิจารณา ระดับความรุนแรงของการระบาดของโรคโควิด 19 ระดับประเทศ) ซึ่งมีรายละเอียด กรอบการปฏิบัติตามระดับและระดับการผ่อนคลายกิจการหรือกิจกรรมที่สำคัญ มีดังนี้

ระดับการบริหารสถานการณ์: ระดับขาว

กรอบการปฏิบัติ

1. สามารถเดินทางข้ามจังหวัดได้
2. ให้จัดกิจกรรมรวมกลุ่มได้แต่ต้องปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโรคที่กำหนด
3. ให้ดำเนินกิจการหรือกิจกรรมได้ทุกประเภทตามปกติ ผู้ประกอบการหรือผู้จัดกิจกรรมต้องมีการคัดกรอง ผู้ใช้บริการและต้องปฏิบัติตามมาตรการหลัก ได้แก่

- ทำความสะอาดพื้นผิวที่มีการสัมผัสบ่อย ๆ
- การสวมหน้ากากของเจ้าหน้าที่ พนักงาน ผู้ใช้บริการ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม
- ให้มีจุดบริการล้างมือด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์เจลหรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรค
- ให้มีการควบคุมจำนวนผู้ให้บริการ มีให้แออัด

ตัวอย่างระดับการผ่อนคลายกิจการ/กิจกรรมที่สำคัญ

- โรงเรียนเปิดการเรียนการสอนที่โรงเรียน 100%
- สนามกีฬากลางแจ้งเปิดให้มีผู้ชมได้ 70% / 50%
- สนามกีฬากลางแจ้งในร่มเปิดให้มีผู้ชมได้ 50% / 25%
- ขนส่งสาธารณะบรรทุกผู้โดยสารได้ 100%
- โรงภาพยนตร์เปิดให้มีผู้ชมได้ 100%

ระดับการบริหารสถานการณ์: ระดับเขียว

กรอบการปฏิบัติ

1. ให้จัดกิจกรรมรวมกลุ่มได้แต่ต้องปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโรคที่กำหนด
2. สามารถเดินทางข้ามจังหวัดได้
3. ให้ดำเนินกิจการหรือกิจกรรมได้ทุกประเภท แต่ผู้ประกอบการหรือผู้จัดกิจกรรม ต้องมีการคัดกรอง

ผู้ให้บริการ และต้องปฏิบัติตามมาตรการหลัก ได้แก่

- ทำความสะอาดพื้นผิวที่มีการสัมผัสบ่อย ๆ
- การสวมหน้ากากของเจ้าหน้าที่ พนักงาน ผู้ใช้บริการ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

- ให้มีจุดบริการล้างมือด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลหรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรค
- ให้มีการควบคุมจำนวนผู้ใช้บริการ มีให้แออัด
- ลงทะเบียนใช้งาน “ไทยชนะ” และแอปพลิเคชันที่รัฐกำหนด

* ผู้ว่าราชการจังหวัด/กทม. สามารถกำหนดมาตรการเพิ่มเติมได้

ตัวอย่างระดับการผ่อนคลายกิจการ/กิจกรรมที่สำคัญ

- โรงเรียนเปิดการเรียนการสอนที่โรงเรียน 100%
- สนามกีฬากลางแจ้งเปิดให้มีผู้ชมได้ 50% / 25% (3000/2000)
- สนามกีฬากลางแจ้งในร่มเปิดให้มีผู้ชมได้ 25% / 15% (1000/500)
- ขนส่งสาธารณะบรรทุกผู้โดยสารได้ 100%
- โรงภาพยนตร์เปิดให้มีผู้ชมได้ 70%

ศบค. ที่ 8/2563 หรือตามที่ คณะกรรมการเฉพาะกิจพิจารณาการผ่อนคลายฯ กำหนด

ระดับการบริหารสถานการณ์: ระดับเหลือง

กรอบการปฏิบัติ

1. สามารถเดินทางข้ามจังหวัดได้

2. ให้ดำเนินการหรือทำกิจกรรมด้านเศรษฐกิจและการดำเนินชีวิตตลอดจนด้านการออกกำลังกายหรือ

ดูแลสุขภาพหรือสังสรรค์กันได้แต่ ผู้ประกอบการ หรือผู้จัดกิจกรรม ต้องมีการคัดกรองผู้ใช้บริการและต้องปฏิบัติตามมาตรการหลัก

- ทำความสะอาดพื้นผิวที่มีการสัมผัสบ่อย ๆ
- การสวมหน้ากากของเจ้าหน้าที่ พนักงาน ผู้ใช้บริการ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม
- ให้มีจุดบริการล้างมือด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์เจลหรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรค
- ให้มีการเว้นระยะห่างอย่างน้อย 1 เมตร
- ให้มีการควบคุมจำนวนผู้ใช้บริการ มีให้แออัด
- ลงทะเบียนใช้งาน “ไทยชนะ” และแอปพลิเคชันที่รัฐกำหนด

* ผู้ว่าราชการจังหวัด/กทม. สามารถกำหนดมาตรการเพิ่มเติมได้

ตัวอย่างระดับการผ่อนคลายกิจการ/กิจกรรมที่สำคัญ

- โรงเรียนเปิดการเรียนการสอนที่โรงเรียนได้ แต่ถ้ามีความแออัดให้จัดนักเรียนสลับกันเรียน
- สนามกีฬากลางแจ้งเปิดให้มีผู้ชมได้ 25% / 15% (3000/1000)
- สนามกีฬากลางแจ้งในร่มเปิดไม่ให้มีผู้ชมได้
- ขนส่งสาธารณะทางอากาศและ BTS บรรทุกผู้โดยสารได้ 100%
- รถขนส่งสาธารณะบรรทุกผู้โดยสารได้ 70%

- โรงภาพยนตร์เปิดให้มีผู้ชมได้ 50%
- อื่น ๆ ตามคำสั่ง ศบค ที่ 3/2563, 4/2563, 5/2563 และ 6/ 2563 หรือตามที่คณะกรรมการ

เฉพาะกิจพิจารณาการผ่อนคลายฯ กำหนด

ระดับการบริหารสถานการณ์ : ระดับส้ม

กรอบการปฏิบัติ

1. จำกัดการเดินทางข้ามจังหวัด

2. ให้ดำเนินการหรือทำกิจกรรมบางอย่างได้เฉพาะเพื่อเป็นการอำนวยความสะดวกประชาชนในการทำกิจกรรมด้านเศรษฐกิจและการดำเนินชีวิตตลอดจนด้านการออกกำลังกาย หรือดูแลสุขภาพหรือสันทนาการที่ไม่เสี่ยงต่อการแพร่ระบาดและผู้ประกอบการ หรือ ผู้จัดกิจกรรมต้องมีการคัดกรองผู้ใช้บริการและต้องปฏิบัติตามมาตรการหลัก ได้แก่

- ทำความสะอาดพื้นผิวที่มีการสัมผัสบ่อย ๆ
- การสวมหน้ากากของเจ้าหน้าที่ พนักงาน ผู้ใช้บริการ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม
- ให้มีจุดบริการล้างมือด้วยสบู่ หรือ แอลกอฮอล์เจลหรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรค
- ให้มีการเว้นระยะห่างอย่างน้อย 1 เมตร
- ให้มีการควบคุมจำนวนผู้ใช้บริการ มิให้แออัด
- ลงทะเบียนใช้งาน “ไทยชนะ” และแอปพลิเคชันที่รัฐกำหนด

* ผู้ว่าราชการจังหวัด/กทม. สามารถกำหนดมาตรการเพิ่มเติมได้

ตัวอย่างระดับการผ่อนคลายกิจการ/กิจกรรมที่สำคัญ

- สถานศึกษาจัดการเรียนการสอน ออนไลน์ และ/หรือ ออนแอร์
- ร้านอาหารจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มได้ (เว้นเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ในสถานที่ต่าง ๆ)
- ปิด สถานบริการ ผับ บาร์
- ร้านค้าปลีก/ตลาดนัด/ตลาดสด เปิดได้แต่ต้องปฏิบัติตามมาตรการที่กำหนด
- สนามกีฬา ลานกีฬา ประเภท กลางแจ้ง และเป็นกีฬาที่ไม่มีการปะทะกัน สวนสาธารณะเปิดทำ

การได้

- อื่น ๆ ตามคำสั่ง ศบค ที่ 2/2563 หรือ ตามที่คณะกรรมการเฉพาะกิจพิจารณาการผ่อนคลายฯ

กำหนด

ระดับการบริหารสถานการณ์ : ระดับแดง

กรอบการปฏิบัติ

- เน้นที่การห้ามเข้าพื้นที่เสี่ยงและการปิดสถานที่เสี่ยงต่อการติดต่อโรค
- ปิดช่องทางเข้ามาในราชอาณาจักร เว้น บุคคลบางประเภท

- ห้ามชุมนุม
- ห้ามบุคคลใดที่พระราชอาณาจักรออกนอกเคหสถาน เว้นบุคคลที่มีเหตุจำเป็น

* ผู้ว่าราชการจังหวัด/กทม. สามารถกำหนดมาตรการเพิ่มเติมได้

ตัวอย่างระดับการผ่อนคลายกิจการ/กิจกรรมที่สำคัญ

- สถานศึกษาจัดการเรียนการสอน ออนไลน์ และ/หรือ ออนแอร์
- ห้ามการเดินทางข้ามจังหวัด ยกเว้นขนส่งสินค้า
- ปิดกิจการ/กิจกรรมต่าง ๆ ยกเว้นกิจการที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต เช่น ธนาคาร โรงงาน สถาน

บริการเชื้อเพลิง บริการส่งสินค้าและอาหารตามสั่งหรือตามที่คณะกรรมการเฉพาะกิจ พิจารณาการผ่อนคลายฯ กำหนดกลุ่มพัฒนาการศึกษา. (2563) แจ้งว่า ได้มีการประชุมคณะกรรมการบริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด - 19) ครั้งที่ 16/2563 วันพฤหัสบดีที่ 24 ธันวาคม 2563 ณ ตึกสันติไมตรี (หลังนอก) ทำเนียบรัฐบาล โดยมีนายรัฐมนตรี พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา เป็นประธานการประชุม ซึ่งมีมติที่เกี่ยวข้องกับ กระทรวงศึกษาธิการ ดังนี้

1. ศูนย์บริหารสถานการณ์ โควิด-19 (ศบค.) กำหนดการแบ่งพื้นที่สถานการณ์ออกเป็น 4 ระดับ และได้กำหนดมาตรการเตรียมความพร้อมในการป้องกันการระบาดใหม่ของโควิด - 19 ที่เกี่ยวข้องกับกระทรวงศึกษาธิการ ในระดับต่าง ๆ ดังนี้

1.1 พื้นที่ควบคุมสูงสุด (สีแดง) ได้แก่ พื้นที่ที่มีผู้ติดเชื้อจำนวนมาก และมีมากกว่า 1 พื้นที่ (ย่อย)

- เน้นย้ำมาตรการป้องกันโรค ได้แก่ สวมหน้ากากอนามัย 100 % เน้นการทำความสะอาด (มือ สถานที่หรืออุปกรณ์ที่สัมผัสบ่อย ๆ) หลีกเลี่ยงการสัมผัส หรือหลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่ที่มีคนจำนวนมาก และมีการติดตั้ง Application หมอชนะ เพิ่มเติมจากการใช้ Application ไทยชนะ

- จำกัดเวลาเปิด - ปิดสถานประกอบการ ที่มีความจำเป็น
- ปิดสถานประกอบการ ที่มีความเสี่ยงต่อการแพร่ระบาด
- สถานศึกษาปรับรูปแบบการเรียนการสอนเป็นแบบออนไลน์
- ใช้มาตรการ Work from Home อย่างเต็มขีดความสามารถ
- งดจัดกิจกรรมที่มีการรวมคนจำนวนมากทุกรูปแบบ

1.2 พื้นที่ควบคุม (สีส้ม) ได้แก่ พื้นที่ติดกับพื้นที่ควบคุมสูงสุด หรือพื้นที่ที่มีผู้ติดเชื้อ เกินกว่า 10 ราย และมีแนวโน้มผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้น (อาทิ กรุงเทพมหานคร ซึ่งกระทรวงศึกษาธิการตั้งอยู่)

- เน้นย้ำมาตรการป้องกันโรค ได้แก่ สวมหน้ากากอนามัย 100 % เน้นการทำความสะอาด (มือ สถานที่หรืออุปกรณ์ที่สัมผัสบ่อย ๆ) หลีกเลี่ยงการสัมผัส หรือหลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่ที่มีคนจำนวนมาก และมีการติดตั้ง Application หมอชนะ เพิ่มเติมจากการใช้ Application ไทยชนะ

- สถานศึกษาพิจารณาหยุดการเรียนการสอน หรือปรับรูปแบบการเรียนการสอน เป็นแบบ

ออนไลน์ตามสถานการณ์ในพื้นที่

- พิจารณาจำกัดเวลาเปิด - ปิดสถานประกอบการ ที่มีความจำเป็นตามความเหมาะสม
- พิจารณาปิดหรือจำกัดเวลาเปิด - ปิดสถานประกอบการที่มีความเสี่ยงต่อการแพร่ระบาด
- ให้มีการใช้มาตรการ Work from Home สำหรับบุคคลที่มาจากพื้นที่ควบคุมสูงสุด
- หลีกเลี่ยงการจัดกิจกรรมที่มีการรวมคนจำนวนมาก

1.3 พื้นที่เฝ้าระวังสูง (สีเหลือง) ได้แก่ พื้นที่ที่มีผู้ติดเชื้อไม่เกิน 10 ราย แต่มีแนวโน้ม สามารถควบคุมสถานการณ์ได้

- เน้นย้ำมาตรการป้องกันโรค ได้แก่ สวมหน้ากากอนามัย 100 % เน้นการทำความสะอาด (มือ สถานที่หรืออุปกรณ์ที่สัมผัสบ่อย ๆ) หลีกเลี่ยงการสัมผัส หรือหลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่ที่มีคน จำนวนมาก และมีการติดตั้ง Application หมอชนะ เพิ่มเติมจากการใช้ Application ไทยชนะ

- พิจารณาปิดหรือจำกัดเวลาเปิด - ปิดสถานประกอบการ ที่มีความเสี่ยงต่อการแพร่ระบาด ตามความเหมาะสม

- พิจารณาใช้มาตรการ Work from Home ตามความเหมาะสม

- พิจารณาใช้รูปแบบการเรียนการสอนแบบออนไลน์ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อม ของระบบตามความเหมาะสม

- หลีกเลี่ยงการจัดกิจกรรมที่มีการรวมคนจำนวนมากทุกรูปแบบ

1.4 พื้นที่เฝ้าระวัง (สีเขียว) ได้แก่ พื้นที่ที่ไม่มีผู้ติดเชื้อ และยังไม่มีการสั่งปิดเหตุว่าจะมีผู้ติดเชื้อ

- เน้นย้ำมาตรการป้องกันโรค ได้แก่ สวมหน้ากากอนามัย 100 % เน้นการทำความสะอาด (มือ สถานที่หรืออุปกรณ์ที่สัมผัสบ่อย ๆ) หลีกเลี่ยงการสัมผัส หรือหลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่ที่มีคนจำนวนมาก และมีการติดตั้ง Application หมอชนะ เพิ่มเติมจากการใช้ Application ไทยชนะ

- พิจารณาปิดหรือจำกัดเวลาเปิด - ปิดสถานประกอบการ ที่มีความเสี่ยงต่อการแพร่ระบาด ตามความเหมาะสม

- หลีกเลี่ยงการจัดกิจกรรมที่มีการรวมคนจำนวนมาก หากมีความจำเป็น ต้องดำเนินการให้มีการปรึกษาคณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัด โดยให้พิจารณาลดจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมลง ให้มีมาตรการลด ความหนาแน่นของผู้ร่วมกิจกรรม และให้มีการกำกับดูแลให้เป็นไปตามมาตรการที่ได้วางแผนไว้

2. มาตรการการจัดกิจกรรมฉลองปีใหม่ 2564 และการจัดกิจกรรมงานวันเด็ก

2.1 พื้นที่ควบคุมสูงสุด งดการจัดกิจกรรมฉลองทุกชนิด เว้นแต่การจัดกิจกรรม แบบออนไลน์

2.2 พื้นที่ควบคุม งดการจัดกิจกรรมที่เป็นสาธารณะ แต่ผ่อนผันให้จัดกิจกรรม ที่จำกัดผู้เข้าร่วมกิจกรรม หรือกิจกรรมที่มีเฉพาะผู้ที่รู้จักคุ้นเคยได้ หรือพิจารณาจัดกิจกรรมแบบออนไลน์

2.3 พื้นที่เฝ้าระวังสูง สามารถจัดกิจกรรมได้ แต่ต้องลดขนาดของงานให้เล็กลง กว่าปกติ มีมาตรการลดความหนาแน่นของผู้ร่วมกิจกรรม และมีมาตรการควบคุมมิให้เกิดความคับคั่ง

2.4 พื้นที่เฝ้าระวัง สามารถจัดกิจกรรมได้ แต่ต้องลดขนาดของงานให้เล็กลง กว่าปกติ มีมาตรการลดความหนาแน่นของผู้ร่วมกิจกรรม และมีมาตรการควบคุมมิให้เกิดความคับคั่ง

ศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 กระทรวงมหาดไทย.(2563) ได้แจ้งแนวทางประเมินและกำหนดพื้นที่สถานการณ์เพิ่มเติม เพื่อบริหารจัดการและเตรียมความพร้อมในการป้องกันการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ดังนี้

สถานการณ์การแพร่ระบาดภายในประเทศ

การแพร่ระบาดของผู้ติดเชื้อยังมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

1) การติดเชื้อจากบุคคลสู่บุคคล ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ

- ทราบว่าตนเองเข้าไปในพื้นที่ที่เสี่ยง/กิจกรรมที่เสี่ยง แต่ไม่ทราบว่าจะปฏิบัติตนอย่างไร หรือในบางราย ไม่ได้กักกันตนเอง ทำให้เกิดการเสี่ยงต่อการเป็นพาหะ

- ไม่ทราบและไม่ระมัดระวังตนเอง ว่าได้สัมผัสหรือใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ

2) การติดเชื้อแบบกลุ่มก้อน ซึ่งมีสาเหตุจากการเข้าไปร่วมกิจกรรมต่าง ๆ

- กิจกรรมที่ดำเนินการถูกต้อง เช่น งานเลี้ยงสังสรรค์ การประชุม ฯลฯ

- กิจกรรมที่ลักลอบดำเนินการ เช่น การพนัน การมั่วสุม ฯลฯ

การจำแนกพื้นที่สถานการณ์แพร่ระบาด

ได้จำแนกพื้นที่สถานการณ์แพร่ระบาดออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

1. พื้นที่ควบคุมสูงสุด = พื้นที่ที่มีผู้ติดเชื้อจำนวนมากและมีผู้ติดเชื้อในหลายพื้นที่(ย่อย)

2. พื้นที่ควบคุม = พื้นที่ที่ติดกับพื้นที่ หรือพื้นที่ที่มีผู้ติดเชื้อมากกว่า 10 ราย

3. พื้นที่เฝ้าระวังสูง = พื้นที่ที่มีผู้ติดเชื้อไม่เกิน 10 ราย และสามารถควบคุมได้

4. พื้นที่เฝ้าระวัง = พื้นที่ที่ยังไม่มีผู้ติดเชื้อ และยังไม่มียังมีสิ่งบ่งชี้ว่าจะมีผู้ติดเชื้อ

ศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 กระทรวงมหาดไทย ร่วมกับศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 กระทรวงสาธารณสุข โดย ศูนย์ปฏิบัติการควบคุมโรคจังหวัด/คณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัด รับผิดชอบกำหนดระดับพื้นที่สถานการณ์ ว่าพื้นที่นั้นเป็นพื้นที่สถานการณ์ระดับใด ทั้งนี้อาจเป็นพื้นที่ระดับจังหวัดหรืออำเภอ ตามระดับความรุนแรงของการแพร่ระบาด

เงื่อนไขของประสิทธิผลในการดำเนินการ

1. สถานการณ์การติดเชื้อ จะมีอัตราการเพิ่มของจำนวนผู้ติดเชื้อ อยู่ในสภาวะที่ควบคุมได้

2. ชีตความสามารถทางการแพทย์และสาธารณสุข สามารถรองรับต่อสถานการณ์ได้ ทั้งทางด้านบุคลากรและเวชภัณฑ์ทางการแพทย์

3. ภาคส่วนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินมาตรการทางการแพทย์และสาธารณสุข ให้การสนับสนุนศูนย์ บริหารสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 กระทรวงสาธารณสุข ตามบทบาท และหน้าที่ของตนอย่างเต็มขีดความสามารถ

4. ภาครัฐ ภาคประชาชน และภาคประชาสังคมต่าง ๆ มีความตระหนักรู้ถึงผลกระทบ ของการแพร่ระบาดและตระหนักถึงมาตรการป้องกันโรคโควิด -19 และให้ความร่วมมืออย่างเต็มที่

มาตรการควบคุมที่เน้นย้ำ

1. พื้นที่ควบคุมสูงสุด

- เร่งรัดการตรวจค้นหาผู้ติดเชื้อเชิงรุกและการสอบสวนโรคอย่างเต็มขีดความสามารถ
- ปิดสถานประกอบการที่มีความเสี่ยงต่อการแพร่ระบาด
- ค้นหาและจับกุมกลุ่มบุคคลที่มั่วสุมทำผิดกฎหมาย ซึ่งจะมีความเสี่ยงต่อการแพร่ระบาด
- กำหนดมาตรการควบคุมมิให้มีการเคลื่อนย้ายแรงงานต่างด้าวเข้า - ออกจากพื้นที่โดยเด็ดขาด
- ควบคุมการเข้า-ออก ของยานพาหนะ และบุคคลคนไทย โดยมีให้กระทบต่อการค้าและการ

อุตสาหกรรมมากเกินความจำเป็น

- งดจัดกิจกรรมที่มีการรวมกลุ่มคนจำนวนมากทุกรูปแบบ
- ให้มีการ Work from Home อย่างเต็มขีดความสามารถ

2. พื้นที่ควบคุม

- เร่งรัด การตรวจค้นหาผู้ติดเชื้อเชิงรุกและการสอบสวนโรคในพื้นที่ที่มีผู้ติดเชื้อและพื้นที่เชื่อมโยงที่ได้ข้อมูลจากการสอบสวนโรคของ สธ.

- จำกัดเวลาเปิด-ปิดดำเนินการของสถานประกอบการที่มีความเสี่ยงต่อการแพร่ระบาด
- ค้นหาและจับกุมกลุ่มบุคคลที่มั่วสุมทำผิดกฎหมาย ซึ่งจะมีความเสี่ยงต่อการแพร่ระบาด
- กำหนดมาตรการควบคุมแรงงานต่างด้าว มิให้มีการเคลื่อนย้ายเข้า - ออกจากพื้นที่
- หลีกเลี่ยงการจัดกิจกรรมที่มีการรวมกลุ่มคนจำนวนมาก
- ให้มีการ Work from Home อย่างเต็มขีดความสามารถ

3. พื้นที่เฝ้าระวังสูง

- พิจารณาการตรวจค้นหาผู้ติดเชื้อเชิงรุกและการสอบสวนโรคในพื้นที่ที่มีผู้ติดเชื้อและพื้นที่เชื่อมโยงที่ได้ข้อมูลจากการสอบสวนโรคของสาธารณสุข

- จำกัดเวลาเปิด-ปิดดำเนินการของสถานประกอบการที่มีความเสี่ยงต่อการแพร่ระบาด

- ค้นหาและจับกุมกลุ่มบุคคลที่มั่วสุมทำผิดกฎหมาย ซึ่งจะมีความเสี่ยงต่อการแพร่ระบาด
- กำหนดมาตรการควบคุมแรงงานต่างด้าว มิให้มีการเคลื่อนย้ายเข้า - ออกจากพื้นที่
- หลีกเลี่ยงการจัดกิจกรรมที่มีการรวมกลุ่มคนจำนวนมาก
- ให้มีการ Work from Home อย่างเต็มขีดความสามารถ

4. พื้นที่เฝ้าระวัง

- พิจารณาการตรวจค้นหาผู้ติดเชื้อเชิงรุก ใน “พื้นที่ที่เสี่ยง” “กลุ่มบุคคลที่เสี่ยง” และ “กิจกรรม/กิจการ ที่เสี่ยง”
- จำกัดเวลาเปิด-ปิดดำเนินการของสถานประกอบการที่มีความเสี่ยงต่อการแพร่ระบาด
- ค้นหาและจับกุมกลุ่มบุคคลที่มั่วสุมทำผิดกฎหมาย ซึ่งจะมีความเสี่ยงต่อการแพร่ระบาด
- กำหนดมาตรการควบคุมแรงงานต่างด้าว มิให้มีการเคลื่อนย้ายเข้า - ออกจากพื้นที่
- หลีกเลี่ยงการจัดกิจกรรมที่มีการรวมกลุ่มคนจำนวนมาก หากมีความจำเป็นต้องจัดกิจกรรมให้ขออนุญาตคณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัด
- ให้พิจารณาการ Work from Home ตามความเหมาะสม

ข้อเน้นย้ำสำหรับทุกพื้นที่สถานการณ์

D - Distancing = เว้นระยะระหว่างกัน หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้อื่น

M - Mask wearing = สวมหน้ากากผ้า/หน้ากากอนามัยเสมอ เมื่อพบปะกับบุคคลหรือร่วมกิจกรรมกับผู้อื่น

H - Hand washing = ล้างมือบ่อย ๆ ทุกสถานที่จัดให้มีจุดบริการเจลล้างมืออย่างทั่วถึงเพียงพอ

T - Temperature check = ตรวจวัดอุณหภูมิร่างกาย และสังเกตอาการ

T - Thaichana = ติดตั้งและสแกนแอปพลิเคชันไทยชนะ

1. ศูนย์บริหารสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 กระทรวงมหาดไทย

ขับเคลื่อน ศูนย์ปฏิบัติการควบคุมโรคจังหวัดจังหวัด/ศูนย์ปฏิบัติการควบคุมโรคกรุงเทพมหานคร ให้มีกลไกเฝ้าระวังถึงระดับ ศูนย์ปฏิบัติการควบคุมโรคตำบล โดยใช้กลไกทางการปกครองและกลไกสาธารณสุข (อสม. , อสส. (กทม.)) ในลักษณะโครงข่ายเฝ้าระวัง “รังผึ้ง”

2. ศูนย์ปฏิบัติการแก้ไขสถานการณ์ฉุกเฉินด้านความมั่นคง จัดกำลังชุดตรวจกำกับดูแลสถานประกอบการที่มีความเสี่ยงต่อการแพร่ระบาด ให้มีการดำเนินมาตรการป้องกันโรคโควิด -19 ตามที่ ศูนย์บริหารสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 กำหนด โดยเน้นความเข้มข้น ตามระดับของพื้นที่สถานการณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ให้เร่งค้นหาและจับกุมกลุ่มบุคคลที่ มั่วสุมทำผิดกฎหมาย ซึ่งจะมีความเสี่ยงต่อการแพร่ระบาดและมีการดำเนินการตามกฎหมายอย่างเด็ดขาด

3. ทุกสถานประกอบการ และโรงงานที่ยังเปิดดำเนินการ ให้เน้นมาตรการป้องกัน

โควิด-19 อย่างเต็มขีดความสามารถ ทั้งในบริเวณโรงงานและที่พักหากไม่สามารถดำเนินการได้ตามกำหนดให้
พิจารณาหยุดการดำเนินการ

4. การเฝ้าระวังการลักลอบเข้าเมืองโดยผิดกฎหมาย

4.1 ตามแนวชายแดน มีการจัดตั้งจุดตรวจ ชุดลาดตระเวนของกำลังทหารและตำรวจตระเวน
ชายแดนในการเฝ้าระวังตามแนวชายแดน (รวมทั้งการใช้เครื่องมือเฝ้าตรวจที่มีอยู่ตามความเหมาะสม)

4.2 ในพื้นที่จังหวัดชายแดน ขอให้ประสานกับศูนย์บริหารสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อ
ไวรัสโคโรนา 2019 กระทรวงมหาดไทย สั่งการให้ ผู้ว่าราชการจังหวัดทุกจังหวัด จัดให้มีการเฝ้าระวังการลักลอบเข้า
เมืองโดยผิดกฎหมายเข้าไปในพื้นที่รับผิดชอบอย่างเข้มงวด ด้วยการใช้อุปกรณ์การปกครองที่มีอยู่

4.3 ในพื้นที่จังหวัดตอนใน ให้มีการตรวจกำกับดูแลมิให้สถานประกอบการ รวมทั้งภาคเอกชน มี
การจ้างงานแรงงานต่างด้าวที่ผิดกฎหมาย

4.4 ในทุกพื้นที่ ให้เร่งรัดสืบสวนหาขบวนการนำพา และให้มีการดำเนินคดีโดยเด็ดขาด

5. ขอความร่วมมือในการไม่เดินทางข้ามพื้นที่จังหวัดโดยไม่มีความจำเป็น เนื่องจากการเดินทางผ่าน
หรือเข้าไปในพื้นที่สาธารณะ โดยเฉพาะในห้วงปีใหม่ อาจทำให้ผู้เดินทางมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคโควิด -19
และอาจทำให้มีการแพร่ระบาดมากขึ้น

6. ขอความร่วมมือ ภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาสังคม งดจัดกิจกรรมฉลองปีใหม่ และงานวัน
เด็ก หรือพิจารณาจัดในรูปแบบออนไลน์

7. ขอความร่วมมือหน่วยงานภาครัฐ และภาคเอกชน พิจารณาการทำงานรูปแบบ Work from Home เพื่อ
ลดอัตราความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโควิด -19 ในสถานที่ทำงาน และในระหว่างการเดินทางมาทำงาน

8. ในกรณีที่บุคคลใดทราบว่าตนเองได้เคยเดินทางเข้าไปในพื้นที่ที่มีการติดเชื้อ ขอให้กักกันตนเอง
และหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับบุคคลอื่น เป็นระยะเวลา 14 วัน หากพบว่ามีอาการผิดปกติขอให้ไปพบแพทย์ ณ
โรงพยาบาลใกล้บ้านและให้ข้อมูลที่แท้จริงกับแพทย์

9. ศูนย์บริหารสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ศูนย์ปฏิบัติการควบคุมโรค
จังหวัดจังหวัด/ศูนย์ปฏิบัติการควบคุมโรคกรุงเทพมหานคร จึงขอความร่วมมือจากพี่น้องประชาชนในการดำเนินการ
ตามประเด็นเน้นย้ำขอความร่วมมือที่กล่าวมาแล้วข้างต้น หลังจากนั้นประมาณเวลา 7 วัน ศูนย์บริหารสถานการณ์
แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ศูนย์ปฏิบัติการควบคุมโรคจังหวัดจังหวัด/ศูนย์ปฏิบัติการควบคุมโรค
กรุงเทพมหานคร จะประเมินสถานการณ์อีกครั้ง หากสถานการณ์การแพร่ระบาดยังไม่ดีขึ้น จะพิจารณาขออนุมัติ
ศูนย์บริหารสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019กระทรวงมหาดไทย เพิ่มมาตรการที่เข้มข้นขึ้น
ต่อไป

ข้อกำหนด ออกตามความในมาตรา 9 แห่งพระราชกำหนด การบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน

พ.ศ.2548 (ฉบับที่ 16) ได้กล่าวว่า ตามที่ได้มีประกาศสถานการณ์ฉุกเฉินในเขตท้องที่ทั่วราชอาณาจักร ตั้งแต่วันที่ 26 มีนาคม พ.ศ. 2563 และต่อมาได้ขยายระยะเวลาการบังคับใช้ประกาศสถานการณ์ฉุกเฉินดังกล่าวออกไปเป็นคราวที่ 8 จนถึงวันที่ 15 มกราคม พ.ศ. 2564 นั้น โดยที่การระบาดของโรคใหม่ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้ขยายขอบเขตการแพร่โรคออกเป็นวงกว้างกระจายไปไหนหลายเขตพื้นที่ และการตรวจพบผู้ป่วยยืนยันติดเชื้อรายใหม่ โดยเฉพาะกรณีที่เป็นกรณีการติดเชื้อภายในประเทศมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้นในแต่ละวัน ประกอบกับมีการเดินทางของบุคคลจากเขตพื้นที่สถานการณ์ที่กำหนดให้เป็นเขตพื้นที่ควบคุมสูงสุดซึ่งโดยส่วนใหญ่ยังไม่ปรากฏอาการของโรค เป็นเหตุให้เชื้อโรคแพร่ออกไปในลักษณะที่เป็นกลุ่มก้อนนอกจากนี้ พนักงานเจ้าหน้าที่ซึ่งปฏิบัติงานเพื่อควบคุมโรคพบว่า ผู้ติดเชื้อโรคบางส่วนปกปิดข้อมูลการเดินทางทำให้ขั้นตอนการสอบสวนโรคเกิดความล่าช้าและเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติงานอื่นที่เกี่ยวข้องจนส่งผลให้เกิดเป็นการระบาดระลอกใหม่ขึ้นเป็นวงกว้าง รัฐบาลจึงมีความจำเป็นต้องกำหนดและบังคับใช้บรรดามาตรการต่าง ๆ เพื่อเข้าแก้ไขและระงับยับยั้งสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ. 2548 และ มาตรา 11 แห่งพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการแผ่นดิน พ.ศ. 2534 นายกรัฐมนตรีจึงออกข้อกำหนดและข้อปฏิบัติแก่ส่วนราชการทั้งหลาย ซึ่งมีส่วนที่เกี่ยวข้องกับหน่วยงานทางการศึกษา คือ

ข้อ 1 การห้ามใช้อาคารหรือสถานที่เสี่ยงต่อการแพร่โรค ห้ามการใช้อาคารหรือสถานที่ของโรงเรียนและสถาบันการศึกษาทุกประเภทที่ตั้งอยู่ในเขตพื้นที่สถานการณ์ที่กำหนดเป็นพื้นที่ควบคุมสูงสุด เพื่อการจัดการเรียนการสอน การสอบ การฝึกอบรม หรือการทำกิจกรรมใด ๆ ที่มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นจำนวนมากเว้นแต่กรณีดังต่อไปนี้

1. เป็นการเรียนการสอนหรือกิจกรรมเพื่อการสื่อสารแบบทางไกลหรือด้วยวิธีการทางอิเล็กทรอนิกส์
2. เป็นการใช้อาคารหรือสถานที่เพื่อให้ความช่วยเหลือสองเคราะห์อุปถัมภ์หรือให้การอุปการะแก่บุคคล
3. เป็นการจัดกิจกรรมของทางราชการหรือกิจกรรมเพื่อประโยชน์สาธารณะโดยได้รับอนุญาตจาก ผู้ว่าราชการจังหวัด
4. เป็นโรงเรียนหรือสถาบันการศึกษาที่มีขนาดเล็กที่มีจำนวนนักเรียนรวมทั้งโรงเรียนไม่เกิน 120 คน หรือเป็นโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน

ข้อ 2 การห้ามจัดกิจกรรมที่มีความเสี่ยงต่อการแพร่โรค ห้ามจัดกิจกรรมในเขตพื้นที่สถานการณ์ที่กำหนดเป็นพื้นที่ควบคุมสูงสุด ซึ่งมีผู้เข้าร่วมเป็นจำนวนมากและมีโอกาสติดต่อสัมผัสกันได้โดยง่าย เช่น การประชุม การสัมมนา การจัดเลี้ยง การแจกจ่ายอาหารหรือสิ่งของต่าง ๆ เว้นแต่เป็นการดำเนินการโดยพนักงานเจ้าหน้าที่หรือได้รับอนุญาตจากพนักงานเจ้าหน้าที่ หรือเป็นการจัดกิจกรรมในพื้นที่ที่กำหนดให้เป็นสถานที่กักกันโรคโดยมีมาตรการทางสาธารณสุขรองรับ

คำสั่งศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด - 19) ที่ 1/2564. พื้นที่สถานการณ์ที่กำหนดเป็นพื้นที่ควบคุมสูงสุดตามข้อกำหนดออกตามความในมาตรา 9 แห่งพระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ. 2548. (2564) ได้กล่าวถึง ตามที่ได้มีประกาศสถานการณ์ฉุกเฉินในทุก

เขตท้องที่ทั่วราชอาณาจักรตั้งแต่วันที่ 26 มีนาคม พ.ศ. 2563 และต่อมาได้ขยายระยะเวลาการบังคับใช้ประกาศ
สถานการณ์ฉุกเฉินดังกล่าวออกไป เป็นคราวที่ 8 จนถึงวันที่ 15 มกราคม พ.ศ. 2564 นั้น เพื่อให้การบริหารจัดการ
และเตรียมความพร้อมในการป้องกันการระบาดระลอกใหม่ ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ตามแนวทางการจัด
เขตพื้นที่สถานการณ์ตามข้อกำหนด ออกตามความในมาตรา 9 แห่งพระราชกำหนดการบริหารราชการใน
สถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ. 2548 เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ อาศัยอำนาจตามความในข้อ 4 (2) ของคำสั่ง
นายกรัฐมนตรี ที่ 4/2563 เรื่อง แต่งตั้งผู้กำกับกับการปฏิบัติงาน หัวหน้าผู้รับผิดชอบและพนักงานเจ้าหน้าที่ในการ
แก้ไขสถานการณ์ฉุกเฉิน ลงวันที่ 25 มีนาคม พ.ศ. 2563 และที่แก้ไขเพิ่มเติม นายกรัฐมนตรีในฐานะผู้อำนวยการ
ศูนย์บริหารสถานการณ์โควิด - 19 โดยคำแนะนำของศูนย์ปฏิบัติการฉุกเฉินด้านการแพทย์ และสาธารณสุขและ
ศูนย์บริหารสถานการณ์โควิด - 19 กระทรวงมหาดไทยจึงมีคำสั่งให้หัวหน้า ผู้รับผิดชอบในการแก้ไขสถานการณ์
ฉุกเฉินและพนักงานเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการให้เป็นไปตามมาตรการ ตามข้อกำหนด ๆ สำหรับเขตพื้นที่สถานการณ์ที่
กำหนดเป็นพื้นที่ควบคุมสูงสุด

บทที่ 3

แผนเผชิญเหตุรองรับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19

โรงเรียนสุโขทัยวิทยาคม

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 (COVID -19) ในประเทศไทยมีแนวโน้มทวีความรุนแรงอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอุตรดิตถ์ เขต 2 จึงได้กำหนดให้มีแผนเผชิญเหตุรองรับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ในสถานศึกษา เพื่อเป็นการเตรียมการและเตรียม พร้อมรับสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นมันเป็นแนวปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 อย่างเคร่งครัด

แนวปฏิบัติแผนเผชิญเหตุ รองรับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 โรงเรียนสุโขทัยวิทยาคม

แนวปฏิบัติแผนเผชิญเหตุรองรับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค covid-19 ในสถานศึกษามีดังนี้

1. การป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) จากต่างประเทศ

- หากมีครูต่างประเทศ ต้องรับการกักกันในสถานที่ที่รัฐจัดให้ (State quarantine) เป็นเวลา 14 วัน
- มีนักเรียนนักศึกษาต่างประเทศหรือต่างด้าวที่พักอาศัยอยู่ในประเทศไทย ให้จัดการเรียนการสอนตามปกติ สำหรับนักเรียนนักศึกษาที่ไม่ได้พักอาศัยอยู่ในประเทศไทย เมื่อเข้าประเทศไทยต้องรับการกักกันในสถานที่ที่รัฐจัดให้เป็นเวลา 14 วัน

2. การป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ภายในประเทศ

- มีศูนย์เฉพาะกิจการจัดการศึกษาทางไกลในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19
- พัฒนาระบบสารสนเทศเพื่อการบริหารในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19
- เปิดศูนย์รับฟังความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดการศึกษาทางไกลในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19
- จัดทำแนวทางการจัดการเรียนการสอนทางไกลในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19
- จัดทำแพลตฟอร์มการเรียนรู้ ชุดโปรแกรม และแพลตฟอร์มการเรียนรู้ครบวงจร
- จัดทำแนวทางการบริหารจัดการสำหรับโรงเรียนเพื่อป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19
- แผนการเตรียมการรองรับนักเรียนจากต่างประเทศที่กลับเข้ามาเรียนในประเทศไทยของสถานศึกษาภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564
- แนวทางรับมือตอบโต้ภาวะฉุกเฉินกรณีการระบาดของโรคโควิด 19 ในสถานศึกษา

3. การเฝ้าระวังและการสอบสวนโรค

- คัดกรองนักเรียนผู้บริหารครูบุคลากรและผู้เกี่ยวข้องมีการสวมหน้ากากการล้างมือการเว้นระยะห่างการทำมาความสะอาด(ห้องเรียนห้องปฏิบัติการโรงฝึกงานอาคารเรียนโรงอาหารโรงงานพื้นที่ส่วนกลาง) และลดความแออัด

- มีแนวปฏิบัติสำหรับผู้บริหาร ครู และบุคลากรในสถานศึกษาในการดำเนินการเกี่ยวกับโรคโควิด 19 เช่น จัดทำแนวทางการบริหารจัดการสำหรับโรงเรียน เพื่อป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 มาตรการคัดกรองสุขภาพด้านสาธารณสุข การดำเนินการเมื่อมีกลุ่มเสี่ยงหรือผู้ป่วยยืนยันในสถานศึกษา
- การปิดสถานศึกษาที่เกิดการระบาดและควบคุมการระบาดในสถานศึกษา
- รายงานการประเมินสถานการณ์ผลการดำเนินงานปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะแก่หน่วยงานต้นสังกัดและคณะกรรมการโรคติดต่อระดับจังหวัดเพื่อการตัดสินใจ

4. การสร้างความร่วมมือจากทุกภาคส่วน

- มีศูนย์ประสานงานและติดตามข้อมูลระหว่างสถานศึกษาและหน่วยงานต่าง ๆ
- สถานศึกษาจับคู่โรงพยาบาลหรือโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในความร่วมมือป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19
- สถานศึกษาแต่งตั้งคณะกรรมการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ประกอบด้วย เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เจ้าหน้าที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นฝ่ายปกครองคณะกรรมการสถานศึกษา

บทที่ 4

แนวปฏิบัติสำหรับโรงเรียนสุโขทัยวิทยาคม

กรณีสงสัยว่านักเรียนหรือบุคลากรมีภาวะเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

สำนักงานเทคโนโลยีเพื่อการเรียนการสอน (2563) ได้แจ้งแนวปฏิบัติสำหรับสถานศึกษากรณีสงสัยว่านักเรียนหรือบุคลากรในสถานศึกษามีภาวะเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ดังนี้

1. กรณีพบนักเรียน หรือบุคลากรในสถานศึกษา มีอาการมีไข้ อุณหภูมิร่างกายตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับอาการระบบทางเดินหายใจอย่างใดอย่างหนึ่ง

- ในกรณีของครู/บุคลากรในสถานศึกษาให้จัดอยู่ในพื้นที่แยกส่วน และรีบพาไปพบแพทย์
- ในกรณีของนักเรียนให้แจ้งผู้ปกครองมารับและหยุดพักที่บ้านจนกว่าจะหายเป็นปกติ

2. แจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขประเมินสถานการณ์บริเวณอาคารเรียน และดำเนินการสอบสวนโรคเพื่อประกอบความเห็น

3. ในการดำเนินการปิดสถานศึกษาหากพบว่ามึนักเรียนติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จริงให้รีบรายงานต่อสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาต้นสังกัดโดยด่วนเพื่อนำเสนอต่อศูนย์บริหารสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ระดับจังหวัดพิจารณาอนุญาตให้สถานศึกษาดำเนินการปิดเรียนในระดับห้องเรียนระดับชั้นหรือปิดสถานศึกษา

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2563, น.35-36) ได้แจ้ง แนวทางปฏิบัติเมื่อพบผู้ป่วยยืนยันโรคโควิด 19 ในสถานศึกษา ดังนี้

ให้ปิดห้องเรียน/ชั้นเรียน/สถานศึกษา กรณีพบผู้ป่วยยืนยันโรคโควิด 19

1. เมื่อผู้ป่วยยืนยันโรค covid 19 จำนวน 1 รายขึ้นไปให้ปิดห้องเรียนเป็นเวลา 3 วันเพื่อทำความสะอาด
2. เมื่อผู้ป่วยยืนยันโรค covid 19 มากกว่า 1 ห้องเรียนให้ปิดชั้นเรียนเป็นเวลา 3 วันเพื่อทำความสะอาด
3. หากมีหลักฐานและความจำเป็นต้องปิดสถานศึกษาให้ขอความเห็นชอบจากคณะกรรมการโรคติดต่อ

จังหวัดไม่ต้องปิด ห้องเรียน/ชั้นเรียน/สถานศึกษา กรณีไม่พบผู้ป่วยยืนยันโรค covid-19 ในสถานศึกษาโดยมีแนวทางการดำเนินการ ดังนี้

1. ผู้สัมผัสที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อสูงในสถานศึกษา ดังนี้

- ผู้สัมผัสที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อสูงให้สังเกตอาการที่บ้านเป็นเวลาอย่างน้อย 14 วันหากพบอาการผิดปกติให้ไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยระหว่างรอผลให้กับตัวที่บ้าน

- สถานศึกษา ดำเนินกิจกรรมได้ตามปกติและสื่อสารให้ผู้ที่เกี่ยวข้องเข้าใจความเสี่ยงและแนวทางดำเนินการในระยะต่อไป

2. ผู้สัมผัสที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อต่ำ ให้สังเกตอาการเป็นเวลา 14 วันไม่จำเป็นต้องหยุดเรียนและไม่จำเป็นต้องปิดสถานศึกษา (รักษาตามอาการหายป่วยแล้วเรียนต่อได้)

3. ผู้ใกล้ชิด

- ผู้ใกล้ชิดสัมผัสเสียงสูง จัดว่ามีความเสี่ยงต่ำไม่จำเป็นต้องหยุดเรียนแต่ให้สังเกตอาการเป็นเวลา 14 วัน
- ผู้ใกล้ชิดกับที่สัมผัสเสียงต่ำ จัดว่าไม่มีความเสี่ยงไม่จำเป็นต้องหยุดเรียนแต่ให้สังเกตอาการเป็นเวลา 4

วัน

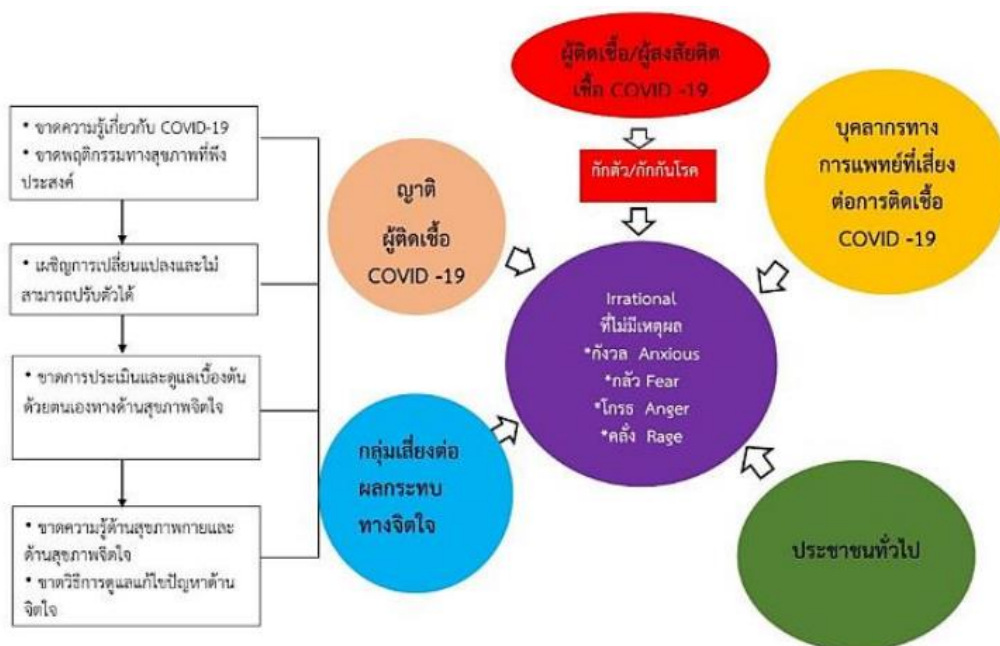
หมายเหตุ ทั้งนี้ในทุกกรณีขอให้ดำเนินการบนพื้นฐานของข้อมูลการสอบสวนทางระบาดวิทยาและสถานการณ์โรค
ในพื้นที่

บทที่ 5

การปฐมพยาบาลทางด้านจิตใจในช่วงที่มีการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

โรงพยาบาลสวนปรุง (2563, น.5-32) ได้ให้ความหมายของ การปฐมพยาบาลทางด้านจิตใจ คือ การช่วยเหลือทางด้านมนุษยธรรมและให้กำลังใจแก่เพื่อนมนุษย์ ที่ทุกข์ทรมานและผู้ที่อาจต้องการความช่วยเหลือ เพื่อให้เกิดความรู้สึกสงบ ปลอดภัย มีความหวัง และสามารถจัดการปัญหาได้ดีขึ้น จนกลับไปใช้ชีวิตได้ตามปกติ โดยใช้หลักการ 3ส ได้แก่ **สอดส่อง** มองหา ผู้ที่กำลังต้องการ ความช่วยเหลือ **ใส่ใจ** รับฟัง ปัญหาและความต้องการ และ**ส่งต่อ** เชื่อมโยง การให้ความช่วยเหลือและแหล่งสนับสนุนอื่น ๆ

ในช่วงที่มีการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) นั้น ก่อให้เกิดความรู้สึกหวาดกลัวและวิตกกังวลเป็นอย่างมาก ในกลุ่มประชากรต่าง ๆ ทั้งประชาชนทั่วไป ผู้ที่สงสัยจะติดเชื้อ ผู้ติดเชื้อ ญาติผู้ติดเชื้อ รวมไปถึงบุคลากรทางการแพทย์ ซึ่งปฏิกิริยาที่เกิดขึ้น เกิดจากหลายสาเหตุ เช่น การขาดองค์ความรู้เกี่ยวกับเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) และการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง การขาดความรู้ในการดูแลจิตใจตนเองเบื้องต้น รวมไปถึงการไม่สามารถปรับตัวกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้



ภาพแสดง ผลกระทบทางด้านจิตใจอารมณ์และพฤติกรรมในสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019(COVID-19)

อย่างไรก็ตาม ในช่วงที่มีการระบาด ผู้ให้การช่วยเหลือไม่สามารถเข้าไปให้การปฐมพยาบาลทางด้าน จิตใจแบบตัวต่อตัวได้ เนื่องจากเหตุผลด้านความปลอดภัยต่อตัวผู้ให้การช่วยเหลือเอง จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้อง ใช้ การปฐมพยาบาลทางด้านจิตใจทางไกล (Remote Psychological First Aids) ด้วยช่องทางการ สื่อสารอื่น เช่น โทรศัพท์ แอปพลิเคชัน รวมถึงช่องทางการสื่อสารทาง Social media ต่าง ๆ

เราสามารถให้การปฐมพยาบาลทางด้านจิตใจทางไกลแก่ใครได้บ้าง

- ผู้ที่ถูกกักกันตัว
- ประชาชนทั่วไปที่เกิดความกังวล
- เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ดูแลผู้ป่วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)
- ผู้ป่วย
- ครอบครัวและผู้ใกล้ชิดกับผู้ป่วย
- ปกครองที่ต้องดูแลเด็กอยู่ที่บ้านในช่วงที่โรงเรียนปิด
- ผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพัง
- กลุ่มที่มีสภาพจิตใจเปราะบางเช่นผู้ป่วยจิตเวช ผู้ติดยาเสพติด ผู้พิการ

หลักการให้การปฐมพยาบาลทางด้านจิตใจทางไกลด้วยหลัก 3ส

● สอดส่อง มองหา ข้อมูลก่อนลงพื้นที่

- สถานการณ์การระบาดในพื้นที่ที่มาตรการการป้องกันการระบาดในพื้นที่
 - ใครที่ต้องได้รับการช่วยเหลือ เช่น บัญชีรายชื่อประชาชนกลุ่มที่ต้องกักตัวอยู่บ้าน
 - มีความเสี่ยงอะไรบ้าง เช่น เป็นญาติผู้ป่วย มีประวัติสัมผัสกับผู้ป่วย หรือกลับมาจากสถานที่เสี่ยง
 - ความต้องการการช่วยเหลือจากผลกระทบที่ได้รับ เช่น จากมาตรการ lockdown พื้นที่หรือถูกกักตัว
 - คาดการณ์ปฏิกิริยาทางด้านจิตใจที่อาจเกิดขึ้น เช่น ความวิตกกังวล หวาดกลัว โกรธ หรือเป็นห่วงญาติที่ป่วยอยู่
- โรงพยาบาลซึ่งไม่สามารถเข้าเยี่ยมได้

● ใส่ใจ รับฟัง

- การเริ่มบทสนทนา

- ควรพูดช้า ๆ เสียงดังฟังชัด และสงบเยือกเย็น โดยเฉพาะการสื่อสารทางโทรศัพท์เนื่องจากไม่เห็นหน้าผู้สนทนา โดยเริ่มจากการแนะนำชื่อตัวเอง ตำแหน่ง และหน่วยงาน บอกวัตถุประสงค์ ของการโทรรวมถึงระยะเวลาในการพูดคุยโดยประมาณ “สวัสดีครับ / ค่ะ ผม / ดิฉันชื่อ..... เป็นพยาบาลวิชาชีพ จากกรมสุขภาพจิต วันนี้จะขอโทรศัพท์พูดคุยถึงความเป็นอยู่ของคุณในช่วง นี้โดยทั่วไปจะรบกวนเวลาคุณประมาณ 10-15 นาที ไม่ทราบว่าสะดวกไหม ครับ / ค่ะ”

- การรับฟังความกังวลที่เกิดขึ้น

- ใช้คำถามปลายเปิด พูดคุยสอบถามความเป็นอยู่ทั่วไป ก่อนจะเริ่มสอบถามถึงความกังวล “ช่วงนี้มีเรื่องอะไรที่ทำให้คุณไม่สบายใจหรือรบกวนจิตใจคุณไหม ครับ / ค่ะ” “ช่วยเล่าสิ่งที่คุณกังวลให้ ผม / ดิฉัน ฟังหน่อย” “ผม / ดิฉัน รู้สึกว่าคุณมีความไม่สบายใจบางอย่าง”

- ในรายที่มีอาการเครียด กังวล กลัวอย่างมาก หรือไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ ให้ยอมรับกับปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นและยืนยันแก่ผู้รับบริการว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้นนี้เป็นเรื่องปกติในสถานการณ์ วิกฤต โดยอาจใช้คำพูดว่า “สถานการณ์การระบาดของไวรัสในครั้งนี้รุนแรงมาก และมันเป็นเรื่องปกติที่จะมีความรู้สึกกลัว และกังวลแบบ นี้” “สิ่งที่คุณเล่ามาเป็นความกลัวที่เกิดขึ้นได้ ใครหลายคนก็กังวลว่าตัวเองจะป่วยหรือแพร่เชื้อให้คนอื่นโดยเฉพาะคนที่คุณรัก หลาย ๆ คนก็กังวลจะไม่สามารถใช้ชีวิตได้ตามปกติ หรือถูกตีตราจากสังคมว่า เป็นผู้แพร่เชื้อ”

นอกจากนี้ยังมีอีกวิธีหนึ่งในการช่วยลดความกังวลได้คือการให้คำแนะนำถึงการรับข้อมูลที่ถูกต้องและทันสมัย “หลาย ๆ คนที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการระบาดของเชื้อไวรัส การได้รับข้อมูลที่ถูกต้องจะช่วยให้คุณเหล่านั้นรู้สึกสงบลงได้ และมันจะช่วยให้เราตัดสินใจได้ง่ายขึ้นด้วยว่าจะปฏิบัติตัวอย่างไร ดังนั้น ผม / ดิฉัน แนะนำให้คุณรับรู้ข้อเท็จจริงจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้”

- การให้ผู้รับบริการรับรู้อารมณ์ตัวเองและวิธีจัดการกับอารมณ์นั้น โดยอาจเริ่มบทสนทนาว่า “อารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงนี้เป็นเรื่องปกติในสถานการณ์ปัจจุบัน บางทีเรา สามารถคุยกันเกี่ยวกับเรื่องการจัดการกับ อารมณ์ที่เกิดขึ้น แต่ก่อนอื่นต้องรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้น เสียก่อน ขั้นต่อไปเราจะทำให้คุณมั่นใจว่าอารมณ์เหล่านั้นจะไม่รบกวนชีวิตคุณมากเกินไป”

ถ้าผู้รับบริการมีอาการวิตกกังวลหรือครุ่นคิดอย่างมากอยู่ตลอดเวลา การกำหนดระยะเวลา สำหรับอาการวิตกกังวลก็สามารถช่วยได้ “การกำหนดเวลาให้กับความวิตกกังวลชั้ววันละ 1-2 ครั้งก็สามารถช่วยได้เช่น ช่วงบ่าย ชั้วครึ่งโมงถ้ายังคิดกังวลอยู่ตลอดเวลาก็ให้บอกว่าค่อยมาทีหลัง หรือบอกกับตัวเองว่าจะปล่อยให้คิดกังวล ได้เต็มที่เมื่อถึงเวลาที่ตั้งไว้วิธีนี้จะช่วยให้คุณมีเวลาทำอย่างอื่นได้มากขึ้น” “ผม / ดิฉัน แนะนำให้จำกัดเวลาการรับรู้ข่าวสาร เช่นชั้ววันละ 2 ครั้ง และเลี่ยงการรับรู้ข่าวสาร ก่อนเข้านอน เพราะอาจทำให้เครียดจนนอนไม่หลับ”

- ถามถึงวิธีที่ผู้รับบริการมักใช้ในการปรับตัวกับสถานการณ์ที่ยากลำบากแล้วทำให้รู้สึกดีขึ้น ให้ลองยกตัวอย่างและพูดคุยถึงการนำมาปรับใช้กับสถานการณ์ในปัจจุบัน “ผม / ดิฉัน เข้าใจว่าดีว่าการระบาดที่เกิดขึ้นเป็นสถานการณ์ที่ยากลำบาก เราลองมาคุยกันดู ดีกว่าว่าจะมีทาง ไหนที่จะช่วยให้คุณทนกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้”

เทคนิคในการทำให้ผู้รับบริการจิตใจสงบ

การฝึกการหายใจและการผ่อนคลาย (breathing and relaxation exercises) ให้ผู้รับบริการ มีสติอยู่ กับปัจจุบัน ทำจิตใจให้ว่างเปล่า จากนั้นให้เริ่มโดยการให้ผู้รับ บริการรับรู้ลมหายใจเข้าออก ที่ปลายจมูกจากนั้นหายใจเข้าช้า ๆ ให้รับรู้ถึงการขยายตัวของปอด หน้าท้อง หน้าอกและแผ่นหลัง อย่างเต็มที่ นับ 1-2-3-4 กลั้นไว้แล้วนับ 1-2 จากนั้นจึงหายใจออกช้า ๆ ยาว นับ 1-2-3-4-5-6 โดยสามารถทำร่วมกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้ผู้รับบริการวางเท้าที่พื้น กดน้ำหนักลงที่เท้า ให้รู้ถึง แรงดันจากพื้นแล้วคลาย หากผู้รับบริการ นั่งบนเก้าอี้ให้นั่งเหยียดเท้ากับพื้นแล้วเกร็งกล้ามเนื้อขา ให้หลังดันพนักเก้าอี้แล้วคลาย

- ส่งต่อ เชื่อมโยง

- ให้คำแนะนำในการเข้าถึงแหล่งที่น่าเชื่อถือและทันสมัย
- พูดคุยถึงวิธีที่ผู้รับบริการใช้ติดต่อครอบครัวหรือเพื่อน
- ถามถึงปัญหาอื่น ๆ ที่ผู้รับบริการกำลังเผชิญแต่ยังไม่ได้เล่าให้ฟัง
- ส่งต่อข้อมูลของผู้รับบริการให้แก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง หากผู้รับบริการจำเป็นที่จะต้อง ได้รับการดูแล

อื่น ๆ เพิ่มเติม

จบการสนทนา โดยสอบถามถึงความต้องการให้ผู้ให้บริการโทรศัพท์ติดตามอาการหรือไม่ หากไม่ต้องการ ให้แจ้งช่องทางที่จะให้ผู้รับบริการสามารถติดต่อเพื่อขอความช่วยเหลือได้ตลอดเวลา

สิ่งที่ควรทำ	สิ่งที่ไม่ควรทำ
<input type="checkbox"/> รับฟังมากกว่าพูด เพื่อค้นหาสิ่งที่ผู้รับบริการกังวล	<input type="checkbox"/> กดดันให้ผู้รับบริการพูด หากเขาไม่ต้องการพูด
<input type="checkbox"/> สอบถามข้อมูลด้วยความสุภาพ	<input type="checkbox"/> ใช้คำถามที่ขึ้นต้นด้วยคำว่าทำไม
<input type="checkbox"/> ใช้คำถามปลายเปิดที่ขึ้นต้นด้วย เมื่อไหร่ที่ไหน อะไร ใคร	<input type="checkbox"/> ต่วนตัดสินใจในสิ่งที่ผู้รับบริการทำ
<input type="checkbox"/> ยอมรับความรู้สึกและเข้าใจเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น	<input type="checkbox"/> ใช้คำศัพท์เฉพาะ
<input type="checkbox"/> มองอารมณ์และปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องปกติ	<input type="checkbox"/> พูดเกี่ยวกับปัญหาของผู้ให้การช่วยเหลือเอง
<input type="checkbox"/> รับรู้ความเข้มแข็งของบุคคลและศักยภาพในการปรับตัวของผู้รับบริการ	<input type="checkbox"/> ให้สัญญาที่เป็นไปไม่ได้
	<input type="checkbox"/> เล่าเรื่องของผู้อื่นให้ผู้รับบริการฟัง
	<input type="checkbox"/> แสวงหาประโยชน์จากความสัมพันธ์ในฐานะผู้ช่วยเหลือ

สิ่งที่ควรทำ	สิ่งที่ไม่ควรทำ
<input type="checkbox"/> ให้ข้อมูลเกี่ยวกับเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) อะไรไม่ทราบก็บอกไปตามตรงว่าไม่ทราบ <input type="checkbox"/> อวดทนและสงบ <input type="checkbox"/> เปิดโอกาสให้ผู้รับบริการได้ระบายความรู้สึก <input type="checkbox"/> รับฟังทางเลือกในการแก้ปัญหาและช่วยผู้รับบริการตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหาที่เหมาะสม <input type="checkbox"/> รักษาความลับยกเว้นว่าความลับนั้นเป็นอันตรายต่อผู้รับบริการหรือผู้อื่น <input type="checkbox"/> ยึดถือหลักการที่ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้รับบริการ	

แผนผังแนวทางการดูแลจิตใจผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) /PUI

1. ประเมินความเครียดของผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) /PUI (เข้าเกณฑ์สอบสวนโรค รอการตรวจหาเชื้อ) ด้วยแบบประเมินความเครียด 5 ข้อ (ST-5)

แบบประเมินความเครียด 5 ข้อ (ST-5)

คำชี้แจง ให้ประเมินอาการของท่านในรอบ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา (รวมทั้งวันนี้)

โดยให้ คะแนน 0 - 3 ที่ตรงกับ ความรู้สึกของท่าน

คะแนน 0 หมายถึง แทบไม่มี

คะแนน 1 หมายถึง เป็นบางครั้ง

คะแนน 2 หมายถึง บ่อยครั้ง

คะแนน 3 หมายถึง เป็นประจำ

ข้อที่	อาการหรือความรู้สึกที่เกิดในระยะ 1-4 สัปดาห์	คะแนน			
		0	1	2	3
1.	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก				
2.	มีสมาธิน้อยลง				
3.	หงุดหงิด/กระวนกระวาย/ว้าวุ่นใจ				
4.	รู้สึกเบื่อหน่าย เซ็ง				
5.	ไม่อยากพบปะผู้คน				
รวมคะแนน					

การแปลผล

คะแนน 0 - 4 เครียดเล็กน้อย

คะแนน 5 - 7 เครียดปานกลาง

คะแนน 8-9 เครียดมาก

คะแนน 10 - 15 เครียดมากที่สุด

*** หากได้คะแนนความเครียดระดับมากขึ้นไป (≥ 8 คะแนน) ถือว่ามีความเสี่ยง

2. ประเมินภาวะซึมเศร้าของผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) / PUI ด้วยแบบคัดกรองโรคซึมเศร้า

แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า

แบบคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย 2 คำถาม (2Q)

ลำดับที่	คำถาม	มี	ไม่มี
1	ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาวันนี้ท่านรู้สึกหดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวังหรือไม่		
2	ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาวันนี้ท่านรู้สึก เบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลินหรือไม่		

การแปลผล

- ถ้าคำตอบ ไม่มี ทั้ง 2 คำถาม ถือว่า ปกติ ไม่เป็นโรคซึมเศร้า
- ถ้าคำตอบ มี ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้ง 2 ข้อ (มีอาการใด ๆ ในคำถามที่ 1 และ 2) หมายถึง “เป็นผู้มีความเสี่ยง” หรือ “มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้า” ให้ประเมินต่อด้วยแบบคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม (9Q)

ลำดับที่	ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาวันนี้ท่านมีอาการเหล่านี้บ่อยแค่ไหน	ไม่มีเลย	เป็นบางวัน 1 - 7 วัน	เป็นบ่อย > 7 วัน	เป็นทุกวัน
1	เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร	0	1	2	3
2	ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้	0	1	2	3
3	หลับยาก หรือหลับ ๆ ตื่น ๆ หรือหลับมากเกินไป	0	1	2	3
4	เหนื่อยง่าย หรือ ไม่ค่อยมีแรง	0	1	2	3
5	เบื่ออาหาร หรือ กินมากเกินไป	0	1	2	3
6	รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่า ตัวเองล้มเหลว หรือ ทำให้ตนเองหรือครอบครัวผิดหวัง	0	1	2	3
7	สมาธิไม่ดีเวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือทำงานที่ต้องใช้ความตั้งใจ	0	1	2	3
8	พูดซ้ำ ทำอะไรซ้ำจนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือ กระสับกระส่ายไม่สามารถอยู่นิ่งได้เหมือนที่เคยเป็น	0	1	2	3
9	คิดทำร้ายตนเอง หรือ คิดว่าถ้าตายไปคงจะดี	0	1	2	3
	รวมคะแนน				
	รวม				

***หมายเหตุ คะแนน 9Q2 7 ให้ปรึกษา ทีม MCATT ใน พื้นที่ หรือโทรปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต COVID-19 รพ.สวนปรุง 094-631 7373

3. หากผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) /PUI มีคะแนน ST5 < 8 / 2Q = 0 /9Q < 7 ให้ความรู้สุขภาพจิตศึกษา (Psycheducation) และประเมิน ST5, 20, 9Q ซ้ำทุก 1 สัปดาห์ แนวทางการให้ความรู้สุขภาพจิตศึกษา (Psychoeducation)

ผู้ที่ได้รับการยืนยันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) มักจะมีอาการเครียด เช่น รู้สึกเสียใจ รู้สึกตึงเครียด รู้สึกเหงา รู้สึกไร้ค่า และอาจเกิดภาวะซึมเศร้า ภาวะวิตกกังวล หวาดกลัว และมีปัญหาการนอนได้ ผู้ติดเชื้อบางรายอาจมีอาการเสียขวัญ การประเมินทางจิตใจในผู้ติดเชื้อที่ถูกกักตัว แสดงให้เห็นว่า มีประมาณ 48% ของผู้ติดเชื้อที่มีความเครียดทางจิตใจอย่างชัดเจนในช่วงแรกของการรักษาซึ่งส่วนใหญ่เป็นมา จากการตอบสนองทางอารมณ์ต่อความเครียด

คำแนะนำสำหรับการจัดการกับความเครียด

เครียดน้อย เป็นความเครียดในชีวิตประจำวัน ซึ่งยังสามารถปรับตัวได้เอง ไม่เกิดปัญหาสุขภาพจิต และท่านยังสามารถช่วยเหลือดูแลผู้อื่น เช่น คนในครอบครัวและชุมชนได้ด้วย อาจมีการผ่อนคลายตนเองด้วยการพูดคุยกับคนรอบข้าง ทำกิจกรรมที่เพลิดเพลิน เช่น ฟังเพลง เล่นเกมส์

เครียดปานกลาง เป็นความเครียดในระดับที่ถือว่าเป็นปกติที่ตอบสนองต่อภาวะวิกฤต ทำให้เกิดความกระตือรือร้นในการเตรียมความพร้อมในการจัดการหรือเผชิญปัญหาต่างๆ อาจมีการผ่อนคลายตนเองด้วยการติดต่อพูดคุยกับคนในครอบครัวทางโซเชียลมีเดีย ลดการติดตามข่าวสารที่ก่อให้เกิดความเครียด ทานอาหารและนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ทำกิจกรรมที่เพลิดเพลิน เช่น ดูหนัง ฟังเพลง

เครียดมาก ในภาวะวิกฤต อาจทำให้เกิดการตอบสนองที่รุนแรงขึ้นชั่วคราว ซึ่งมักจะลดลงมาเป็นปกติหลังเหตุภาวะวิกฤตผ่านพ้นไป อย่างไรก็ตามท่านควรมีการจัดการความเครียด เช่น

- การฝึกหายใจเพื่อผ่อนคลายความเครียด
- ฝึกสติ (mindfulness) เพื่อลดระดับความเครียด
- ติดต่อพูดคุยกับคนใกล้ชิด
- การมีความหวังว่าจะสามารถผ่านพ้นวิกฤตครั้งนี้ไปได้และมองเห็นด้านบวกในวิกฤตที่เกิดขึ้น เช่น การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

- โทรปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต COVID-19 รพ.สวนปรุง 094-631 7373

เครียดมากที่สุด เป็นความเครียดในระดับที่รุนแรงซึ่งส่งผลกระทบต่อภาวะร่างกาย ทำให้ร่างกายอ่อนแอเจ็บป่วยง่าย และส่งผลกระทบต่อภาวะจิตใจจนอาจทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า และเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

- ปรึกษาทีมเยียวยาจิตใจ (MCATT) ในพื้นที่
- โทรปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต COVID-19 รพ.สวนปรุง 094-631 7373

คำแนะนำสำหรับการจัดการกับอารมณ์เศร้า

- เปิดโอกาสให้ได้ระบายสิ่งที่อยู่ในใจ ค้างคาใจ สิ่งที่เป็นกังวลที่อยากจะพูด โดยรับฟังด้วยอาการสงบ ใส่ใจ เห็นใจ
- ให้คิดถึงสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่ และมองมุมบวกของการรักษา
- สอบถามสิ่งที่ยังกังวลหรือยังค้างคาใจ ร่วมกันวางแผนช่วยเหลือที่ทำได้ โดยสำรวจวิเคราะห์ ปัญหาที่แท้จริง หาทางเลือกของการแก้ไขปัญหา ให้กำลังใจ ช่วยลดความกลัว ความวิตกกังวล
- ในกรณีที่ต้องการได้รับการช่วยเหลือจากครอบครัว ควรให้การปรึกษาแก่ญาติ / บุคคลที่มีความสำคัญ เพื่อให้การดูแลช่วยเหลือทางสังคมจิตใจต่อไป
- ประสาน / บอกแหล่งสนับสนุนทางสังคมในกรณีของผู้ติดเชื้อต้องการ เช่น ข้อมูลด้านการ รักษาพยาบาล แนวทางการรักษา ข้อมูลเรื่องโรค



4. หากผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)/PU มีคะแนน ST5 28 / 20 2 1/9Q2 7 ให้การช่วยเหลือ เยียวยาจิตใจโดย ทีม MCATT ใน พื้นที่ โดยการทำให้ PFA, Crisis intervention และประเมิน ST5, 20, 90 ซ้ำทุก 1 สัปดาห์

5. ประเมินความพร้อมของครอบครัวและชุมชน

5.1 หากครอบครัวและชุมชนไม่มีความพร้อมในการรับผู้ติดเชื้อสู่ชุมชน ให้ทำประชาคมหมู่บ้าน บูรณาการทีมให้ความรู้เรื่องโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) /PUI กับ คนในครอบครัวและชุมชน หากครอบครัวและชุมชนมีความวิตกกังวลมากให้ทำกลุ่มให้คำปรึกษา

5.2 ครอบครัวและชุมชนมีความพร้อมในการรับผู้ติดเชื้อสู่ชุมชน จัดเตรียมพื้นที่ในครอบครัวเป็นสัดส่วน สำหรับกักตัวหลังจำหน่ายออกจากโรงพยาบาลจนครบ 30วัน

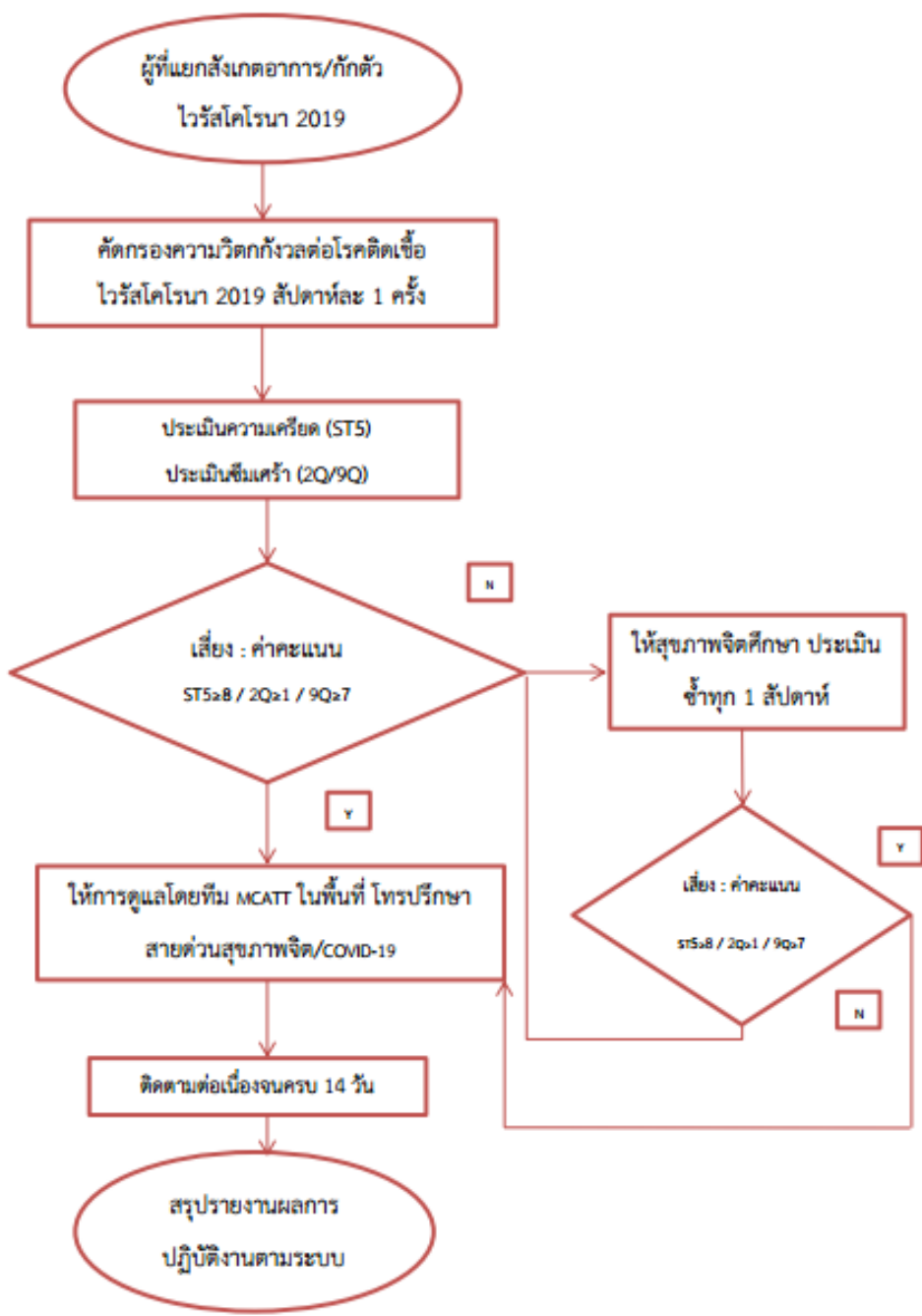
6. ประเมินผู้เคยติดเชื้อ /ครอบครัว/ชุมชน ด้วยแบบประเมิน ST5 / 29 /9Q ทุก 1 สัปดาห์

6.1 มีคะแนน ST5 28 / 20 21 /9Q 2 7 (ยังมีความเสี่ยง) ให้การช่วยเหลือเยียวยาจิตใจโดยทีม MCATT ในพื้นที่ โดยการทำให้ PFA, Crisis intervention และประเมิน ST5, 29, 9Q ซ้ำทุก 1 สัปดาห์และติดตาม ดูแลต่อเนื่องจนครบ 1 เดือนหลังจากจำหน่าย

6.2 มีคะแนน ST5 < 8 / 2Q = 0 /9Q < 7 (ไม่มีความเสี่ยง) ไม่ต้องติดตาม

7. สรุปและรายงานผลการปฏิบัติตามระบบ (ทุกวันจันทร์/สัปดาห์)

แผนผังระบบการดูแลจิตใจกลุ่มผู้ที่แยกสังเกตอาการ/กักตัว สถานการณ์ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)



ภาพแสดง แนวทางการให้ความช่วยเหลือด้านจิตใจสำหรับผู้แยกสังเกตอาการ /กักตัว สถานการณ์ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

ระบบการดูแลจิตใจกลุ่มผู้ที่แยกสังเกตอาการ/กักตัว สถานการณ์ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

1. คัดกรองความวิตกกังวลต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019(COVID-19) โดยการทำแบบคัดกรอง และแบบประเมินดังต่อไปนี้

แบบคัดกรองความกังวลต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019(COVID-19)

คำชี้แจง

แบบคัดกรองความกังวลต่อเชื้อไวรัสโคโรนา2019(COVID-19) ฉบับนี้พัฒนาขึ้นเพื่อใช้คัดกรองผู้ที่มีความกังวลต่อเชื้อไวรัสโคโรนา2019(COVID-19)เพื่อให้สามารถช่วยเหลือและหาวิธีลดความกังวลอย่างเหมาะสมโดยไม่ใช้การวินิจฉัยหรือบ่งบอกว่ามีอาการเจ็บป่วยหรือมีความผิดปกติทางจิตแต่อย่างใด

โดยในระยะเวลา 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาท่านมีความคิดและพฤติกรรมเหล่านี้อย่างไรบ้างขอให้ท่านเลือกตอบในตัวเลือกที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อ ที่	ความคิดและพฤติกรรมในระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา	คะแนน		
		1 (ไม่มี)	2 (ปานกลาง)	3 (มาก/ประจำ)
1	ท่านรู้สึกกังวล ไม่สบายใจกับการที่ต้องออกไปนอกบ้าน			
2	ท่านรู้สึกกังวลกับการเตรียมตัวเพื่อป้องกันการติดไวรัส COVID-19 เช่น กักตุนอาหาร, หน้ากาก เป็นต้น			
3	ท่านนอนไม่หลับ/หรือมีปัญหาการนอน เพราะคิดเกี่ยวกับไวรัส COVID-19			
4	ท่านคิดว่า ไวรัส COVID-19 ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของท่าน			
5	ท่านคิดว่าท่านมีโอกาสติดเชื้อไวรัส COVID-19 มากเพียงใด			
	คะแนน			
			รวมคะแนน	

การแปลผล

5-6 คะแนน มีความกังวลในระดับต่ำ

7-11 คะแนน มีความกังวลในระดับปานกลาง

12 คะแนน มีความกังวลในระดับสูง

คำแนะนำในการดูแลและปฏิบัติตัว



5-6 คะแนนมีความกังวลในระดับต่ำ

หมายถึงท่านมีความกังวลต่อเชื้อไวรัสโคโรนา2019(COVID-19)เล็กน้อยซึ่งเป็นสิ่งที่ดีเพราะจะทำให้ท่านมีความใส่ใจที่จะดูแลและป้องกันตนเองถือว่าเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนและไม่กระทบกับการดำเนินชีวิตประจำวันของท่านมากนัก

การดูแลตัว/การปฏิบัติตัว

- ควรติดตามข้อมูลข่าวสารอย่างมีสติไม่เกินวันละ 1-2 ชั่วโมง เฉพาะแหล่งข่าวที่น่าเชื่อถือไม่แชร์ไม่โพสต์ ไม่ใช่ คำหายบาย
- ปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของกรมสุขภาพจิตและกรมควบคุมโรคกระทรวงสาธารณสุข
- ทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความกังวลเช่นออกกำลังกายเล่นกีฬาดูรายการบันเทิงปลูกต้นไม้ อ่านหนังสืออื่น ๆ
- ครอบนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- ช่วยแนะนำความรู้ที่ถูกต้องให้กับคนที่มีความกังวลสูงหรือคนที่ยังมีความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง



7-11 คะแนนมีความกังวลในระดับปานกลาง

หมายถึงท่านมีความกังวลต่อเชื้อไวรัสโคโรนา2019(COVID-19)ปานกลางซึ่งอาจจะกระทบกับการดำเนิน ชีวิตประจำวันในบางด้านของท่านและมีโอกาสที่จะเพิ่มความกังวลสูงขึ้นได้หากไม่มีวิธีปฏิบัติตัวที่เหมาะสม

การดูแลตัว/การปฏิบัติตัว

- ควรติดตามข้อมูลข่าวสารอย่างมีสติไม่เกินวันละ 1 ชั่วโมง เฉพาะแหล่งข่าวที่น่าเชื่อถือไม่แชร์ไม่โพสต์ ไม่ใช่คำหายบาย
- ปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของกรมสุขภาพจิตและกรมควบคุมโรคกระทรวงสาธารณสุข
- ทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความกังวลเช่นออกกำลังกายเล่นกีฬาดูรายการบันเทิงปลูกต้นไม้ อ่านหนังสืออื่น ๆ
- ครอบนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ -หาเพื่อนหรือคนในครอบครัวพูดคุยขอคำปรึกษาอาจทำได้หลายวิธีเช่นโทรศัพท์หรือคุยผ่านโซเชียลมีเดีย ก็ได้ -ถ้ายังคงมีความกังวลสูงสามารถปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต 1323 หรือ สายด่วนสุขภาพจิต COVID-19 หรือรพ. สวนปรุง 094-631 7373 สอบถามข้อมูลเกี่ยวกับเชื้อไวรัสโคโรนา2019(COVID-19) เพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค1422



12 คะแนนขึ้นไปมีความกังวลในระดับสูง

หมายถึงท่านมีความกังวลต่อเชื้อไวรัสโคโรนา2019(COVID-19)สูงจนกระทบกับการดำเนินชีวิตประจำวันของท่านอย่างมากความกังวลในระดับนี้หากคงอยู่เป็นเวลานานอาจเพิ่มโอกาสการเจ็บป่วยทางกายมากยิ่งขึ้นดังนั้น ท่านมีความจำเป็นต้องหาทางผ่อนคลายความกังวลให้น้อยลง

การดูแลตัว/การปฏิบัติตัว

- ควรติดตามข้อมูลข่าวสารอย่างมีสติไม่เกินวันละ 30 นาที เฉพาะแหล่งข่าวที่น่าเชื่อถือหมั่นเปลี่ยนทริยาบทไปทำอย่างอื่นบ้างไม่แชร์ไม่โพสต์ไม่ใช้คำหายบาย
- ปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของกรมสุขภาพจิตและกรมควบคุมโรคกระทรวงสาธารณสุข
- ทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความกังวลเช่นออกกำลังกายเล่นกีฬาดูรายการบันเทิงปลูกต้นไม้ อ่านหนังสืออื่น ๆ
- ครอบนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ -หลีกเลี่ยง/งดการดื่มสุราสูบบุหรี่หรือใช้สารเสพติด
- ควรพูดคุยขอคำปรึกษาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการดูแลและปฏิบัติตัวเองกับเพื่อนญาติหรือผู้ที่มีความรู้เรื่องนี้
- ถ้ายังคงมีความกังวลสูงสามารถปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต 1323 หรือ สายด่วนสุขภาพจิต COVID - 19 รพ. สวนปรุง - 094 631 - 7373หรือสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับเชื้อไวรัสโคโรนา2019(COVID-19)เพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรม ควบคุมโรค 1422
- ติดต่อบริการด้านสุขภาพจิตในหน่วยบริการสาธารณสุขใกล้บ้านหากท่านมีอาการเจ็บป่วยหรือไม่สบายใจจน ไม่สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้

แบบประเมินความเครียด 5 ข้อ (ST-5)

คำชี้แจง : ให้ประเมินอาการของท่านในรอบ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา (รวมทั้งวันนี้) โดยให้คะแนน 0 – 3 ที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

คะแนน 0 หมายถึง แทบไม่มี

คะแนน 1 หมายถึง เป็นบางครั้ง

คะแนน 2 หมายถึง บ่อยครั้ง

คะแนน 3 หมายถึง เป็นประจำ

ข้อที่	อาการหรือความรู้สึกที่เกิดในระยะ 2-4 สัปดาห์	คะแนน			
		0	1	2	3
1	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก				
2	มีสมาธิน้อยลง				
3	หงุดหงิด/กระวนกระวาย/ว้าวุ่นใจ				
4	รู้สึกเบื่อหน่าย เซ็ง				
5	ไม่อยากพบปะผู้คน				
รวมคะแนน					

การแปลผล

คะแนน 0-4 เครียดน้อย

คะแนน 5-7 เครียดปานกลาง

คะแนน 8-9 เครียดมาก

คะแนน 10-15 เครียดมากที่สุด

ระดับความเครียดมากขึ้นไป ถือว่ามีความเสี่ยง

แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า

แบบคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย 2 คำถาม (2Q)

ลำดับที่	คำถาม	มี	ไม่มี
1	ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาวันนี้ท่านรู้สึกหดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวังหรือไม่		
2	ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาวันนี้ท่านรู้สึก เบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลินหรือไม่		

การแปลผล

- ถ้าคำตอบ ไม่มี ทั้ง 2 คำถาม ถือว่า ปกติ ไม่เป็นโรคซึมเศร้า
- ถ้าคำตอบ มี ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้ง 2 ข้อ (มีอาการใด ๆ ในคำถามที่ 1 และ 2) หมายถึง “เป็นผู้มีความเสี่ยง” หรือ “มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้า” ให้ประเมินต่อด้วยแบบคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม

(9Q)

ลำดับที่	ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาวันนี้ท่านมีอาการเหล่านี้บ่อยแค่ไหน	ไม่มีเลย	เป็นบางวัน 1 - 7 วัน	เป็นบ่อย > 7 วัน	เป็นทุกวัน
1	เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร	0	1	2	3
2	ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้	0	1	2	3
3	หลับยาก หรือหลับ ๆ ตื่น ๆ หรือหลับมากไป	0	1	2	3
4	เหนื่อยง่าย หรือ ไม่ค่อยมีแรง	0	1	2	3
5	เบื่ออาหาร หรือ กินมากเกินไป	0	1	2	3
6	รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่า ตัวเองล้มเหลว หรือ ทำให้ตนเองหรือครอบครัวผิดหวัง	0	1	2	3
7	สมาธิไม่ดีเวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือทำงานที่ต้องใช้ความตั้งใจ	0	1	2	3
8	พูดซ้ำ ทำอะไรซ้ำจนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือ กระสับกระส่ายไม่สามารถอยู่นิ่งได้เหมือนที่เคยเป็น	0	1	2	3
9	คิดทำร้ายตนเอง หรือ คิดว่าถ้าตายไปคงจะดี	0	1	2	3
	รวมคะแนน				
	รวม				

***หมายเหตุ คะแนน 9Q2 7 ให้ปรึกษา ทีม MCATT ใน พื้นที่ หรือโทรปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต COVID-19 รพ.สวนปรุง

คำแนะนำ

1. เครียดน้อย เป็นความเครียดในชีวิตประจำวัน ซึ่งยังสามารถปรับตัวได้เอง ไม่เกิดปัญหาสุขภาพจิตและท่านยังสามารถช่วยเหลือผู้อื่น เช่น คนในครอบครัวและชุมชนได้ด้วย อาจมีการผ่อนคลายตนเองด้วยการพูดคุยกับคนรอบข้าง ทำกิจกรรมที่เพลิดเพลิน เช่น ฟังเพลง เล่นเกมส์ ทำอาหาร ปลูกต้นไม้

2. เครียดปานกลาง เป็นความเครียดในระดับที่ถือว่าเป็นปกติที่ตอบสนองต่อภาวะวิกฤต ทำให้เกิดความกระตือรือร้นในการเตรียมความพร้อมในการจัดการหรือเผชิญปัญหาต่าง ๆ อาจมีการผ่อนคลายตนเองด้วยการพูดคุยกับคนในครอบครัว ลดการติดตามข่าวสารที่ก่อให้เกิดความเครียด ออกกำลังกาย นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ทำกิจกรรมที่เพลิดเพลิน เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ทำอาหาร ปลูกต้นไม้

3. เครียดมาก ในภาวะวิกฤต อาจทำให้เกิดการตอบสนองที่รุนแรงขึ้นชั่วคราว ซึ่งมักจะลดลงมาเป็นปกติหลังเหตุภาวะ วิกฤตคลี่คลาย อย่างไรก็ตามท่านควรมีการจัดการความเครียด เช่น

- การฝึกหายใจเพื่อผ่อนคลายความเครียด
- การพูดคุยกับคนใกล้ชิด
- การมีความหวังว่าจะสามารถผ่านพ้นวิกฤตครั้งนี้ไปได้และมองเห็นด้านบวกในวิกฤตที่เกิดขึ้น เช่น การช่วยเหลือซึ่ง กันและกัน

- โทรปรึกษา สายด่วนสุขภาพจิต 1323
- ทำแบบคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย 2 คำถาม 2Q คำถาม 9 ให้ทำแบบคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย
- ภายใน สัปดาห์ ควรทำแบบประเมินซ้ำหากความเครียดไม่ลดลง ยังคงอยู่ต่อเนื่อง หรือมีแนวโน้มสูงขึ้น อาจ 2 ทำร้ายตนเอง ควรไปปรึกษา/ส่งต่อการฆ่าตัวตายนำไปสู่โรคจิตกังวล ภาวะซึมเศร้า บุคลากรด้านสุขภาพจิต และจิตเวชที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน

4. เครียดมากที่สุด เป็นความเครียดในระดับที่รุนแรงซึ่งส่งผลกระทบต่อภาวะร่างกาย ทำให้ร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วยง่าย และส่งผลกระทบต่อภาวะจิตใจจนอาจทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า และเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

* แบบประเมินความเครียด ST5 0-7 คะแนน ให้สุขภาพจิตศึกษา และประเมินซ้ำทุก 2 สัปดาห์ และติดตามต่อเนื่อง จนครบ 14 วัน แนะนำให้โทรปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต COVID-19 หรือรพ. สวนปรุง 094-631 7373

* แบบประเมินความเครียด ST5 \geq 8 คะแนน ให้ทำแบบประเมินซึมเศร้า 2ข้อ 2Q ค่าคะแนน \leq 1 คะแนน ให้ทำแบบ ประเมินซึมเศร้า 9 ข้อ 9Q \leq ค่าคะแนน 7 คะแนน ให้การดูแลโดยทีม MCATT ในพื้นที่ และแนะนำให้โทรปรึกษาสาย ด่วนสุขภาพจิต COVID-19 รพ. 7373 631-094 สวนปรุง

2. ติดตามผู้ประเมินต่อเนื่องจนครบ 14 วัน

3. สรุปรายงานผลการปฏิบัติงานตามระบบ

เด็กจะแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้ช่วยเหลือ ผู้ประสพภัยและผู้ใหญ่คนอื่นๆ ปฏิบัติที่ผู้ใหญ่ตอบสนอง ต่อ สถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) จะเป็นสัญญาณให้เด็กตอบสนอง ในแบบเดียวกัน ถ้า ผู้ใหญ่ตื่นตระหนก ตื่นกลัว เด็กก็จะตกใจกลัวเช่นกัน เด็กจะเห็นว่าความกลัวเป็นข้อพิสูจน์ว่าเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) นั้นมีอยู่จริงและถ้าผู้ใหญ่หมกมุ่น วิตกกังวล เด็กก็จะรับรู้ความรู้สึกเช่นเดียวกัน ขณะเดียวกันถ้าผู้ใหญ่ แสดงท่าทีสงบ มั่นใจและใส่ใจเด็ก เด็กก็จะมั่นใจในความปลอดภัยของตนเองมากยิ่งขึ้น รวมทั้งช่วยเหลือให้พ่อแม่ ตอบสนองต่อความต้องการของเด็กด้วย

การให้ความช่วยเหลือแก่เด็ก ด้วยหลักการ “HANDS”

H	Honest : การสื่อสารที่เป็นจริงเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและปัญหาที่อาจเกิดตามมาในอนาคต รวมทั้งการสื่อสารให้เด็กมีความหวังด้วย
A	Activities : กิจกรรมที่สร้างสรรค์
N	Network : เครือข่ายทางสังคมที่จะให้ความช่วยเหลือแก่เด็กได้
D	Development : ข้อมูลข่าวสารที่เหมาะสมและการให้ความรู้เกี่ยวกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) และผลกระทบที่จะเกิดขึ้น
S	Skills : การพัฒนาทักษะที่จะลดความเครียด โดยปรับปรุงทักษะการจัดการกับความเครียด ทักษะการสงบจิตใจ และทักษะการติดต่อสื่อสาร

สำหรับเด็กที่โดนแยกสังเกตอาการสามารถใช้หลักการเดียวกันกับผู้ใหญ่ แต่คำนึงว่าเด็กแต่ละวัยเข้าใจเรื่องราวไม่เหมือนกันต้องค่อย ๆ อธิบายด้วยการใช้ภาษาที่เหมาะสมกับวัย มีกิจกรรมอะไรให้ทำ เพื่อความเพลิดเพลินแล้วค่อย ๆ ชี้แจงทำให้ดูเป็นตัวอย่างจะช่วยให้ ระวังการทำโทษเมื่อไม่เชื่อฟัง อาจเพิ่มความเครียดแก่เด็ก

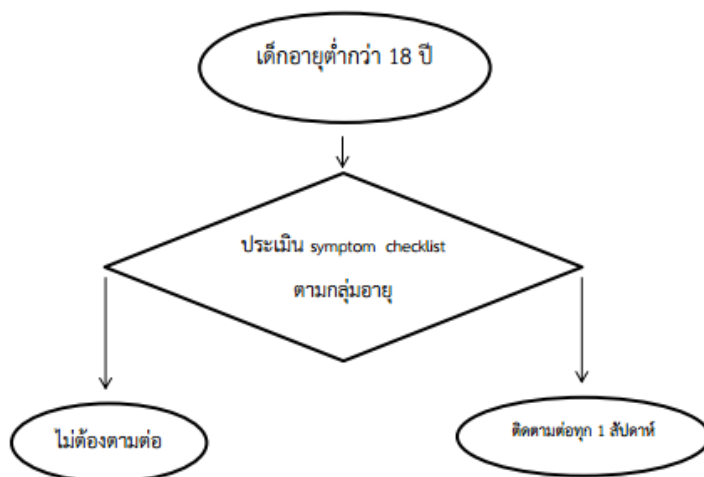
1. ช่วยให้เด็กค้นหาวิธีการในเชิงบวกเพื่อแสดงความรู้สึกที่รบกวนจิตใจ เช่น ความกลัว และ ความเศร้า เด็กแต่ละคนจะมี วิธีการแสดงอารมณ์ของตนเอง การให้เด็ก ๆ เข้าร่วมทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ เช่น การเล่นเกม และการวาดภาพ สามารถ ช่วยให้เด็ก ๆ แสดงและสื่อสารอารมณ์ด้านลบออกมาได้ง่ายขึ้นโดยเฉพาะในสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยและปลอดภัย

2. หลีกเลี่ยงการแยกเด็กออกจากพ่อแม่หรือผู้ดูแลโดยไม่จำเป็น หากสุดวิสัยจำเป็นต้องแยกเด็ก ออกจากพ่อแม่ หรือผู้ดูแล เพื่อความปลอดภัย ควรมีผู้ดูแลทดแทนที่เหมาะสมและสามารถติดตามเด็ก ได้อย่างสม่ำเสมอ อันได้แก่ ญาติ นักสังคม สงเคราะห์ หรือหน่วยงานที่เทียบเท่า เช่น หน่วยงาน พมจ. นอกจากนี้ในระหว่างการแยกเด็ก ควรให้มีช่วงเวลาให้เด็ก สามารถติดต่อกับพ่อแม่หรือผู้ดูแลได้อย่างสม่ำเสมอ เช่น การคุยโทรศัพท์หรือการคุยผ่านสัญญาณภาพเคลื่อนไหว (Video Cal) วันละสองครั้ง หรือการสื่อสาร ด้านอื่น ๆ ที่เหมาะสมตามอายุของเด็ก เช่น สื่อสังคมออนไลน์ต่าง ๆ

3. พยายามรักษากิจวัตรประจำวันให้คล้ายเดิมมากที่สุด โดยเฉพาะถ้าเด็ก ๆ ถูกจำกัดบริเวณที่บ้านควรจัดกิจกรรมหรือ การเล่นที่เหมาะสมตามวัย ส่งเสริมให้เด็กสามารถเล่นและสังสรรค์กับเด็กอื่น ๆ ได้ถึงแม้ว่าจะมีบุคคลอื่นในครอบครัว ถูกกักตัวอยู่

4. ในช่วงเวลาที่เกิดความเครียดและวิตกกังวล เด็ก ๆ มักจะต้องการความใกล้ชิดจากพ่อแม่หรือผู้ดูแลมากขึ้น หรือพ่อแม่ หรือ ผู้ดูแล ควรพูดคุยกับเด็ก ๆ เกี่ยวกับเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ด้วยเนื้อหาข้อมูลที่เป็นจริง เข้าใจง่ายและ เหมาะสมกับอายุของเด็ก หากเด็ก ๆ เกิดความวิตกกังวลการได้พูดคุยกับ คนที่ใกล้ชิดอาจช่วยบรรเทาความกังวลได้ในช่วง เวลาของความเครียด เด็ก ๆ มักจะสังเกตพฤติกรรมอารมณ์ ของผู้ใหญ่และลอกเลียนแบบเพื่อมาใช้จัดการอารมณ์ของตัวเอง

แนวทางการช่วยเหลือด้านจิตใจในเด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี



**หากพบเสียงตามแบบประเมิน การประเมินอาการสำหรับเด็กตามกลุ่มอายุ Symptoms checklist) ติดต่อสถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ โทร 053-908300-4 ต่อ 73136 , 73116

การประเมินอาการสำหรับเด็กตามกลุ่มอายุ Symptoms checklist

เด็กอายุแรกเกิด-5ปี (ถ้าพบตั้งแต่ 1 ข้อขึ้นไปถือว่ามีความเสี่ยง)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> มีท่าที่หวาดกลัว / หลีกเลียงที่เกิดเหตุ/วิตกกังวล | <input type="checkbox"/> ร้องไห้โยเยง่าย |
| <input type="checkbox"/> พฤติกรรมเด็กกว่าวัย เช่น กลับไปดูตุ๊กตา ปีศาจระดที่นอน | <input type="checkbox"/> ไม่ยอมนอน |
| <input type="checkbox"/> ก้าวร้าวกว่าปกติ | <input type="checkbox"/> ตัดแม่หรือผู้ดูแลหรือครูมากกว่าปกติ |

สรุปผลการประเมิน เสี่ยง ไม่เสี่ยง

เด็กอายุ 6-12 ปี (ถ้าพบตั้งแต่ 1 ข้อขึ้นไปถือว่ามีความเสี่ยง)

- มีท่าที่หวาดกลัวหลีกเลียงที่เกิดเหตุ/วิตกกังวล
- เศร้าไม่ร่าเริง/ชอบอยู่คนเดียว
- ผื่นร้ายนอนละเมอกลางคืน/ผวาตื่น/กรีดร้อง
- ก้าวร้าวอาละวาด
- พฤติกรรมเด็กกว่าวัย เช่น กลับไปดูตุ๊กตา ปีศาจระดที่นอน ตัดผู้ใหญ่
- การเรียนแย่งลง

สรุปผลการประเมิน เสี่ยง ไม่เสี่ยง

เด็กอายุ 13-17 ปี (ถ้าพบตั้งแต่ 1 ข้อขึ้นไปถือว่ามีความเสี่ยง)

- วิตกกังวลหลีกเลียง/หวาดกลัว/ที่เกิดเหตุ
- หงุดหงิดทะเลาะกับผู้อื่นบ่อย/ก้าวร้าว/ฉุนเฉียวง่าย
- กินไม่ได้ / ผื่นร้าย/นอนไม่หลับ
- เจ็บไม่พูดผิดจากปกติ
- สัมพันธภาพที่ไม่ดีกับคนในครอบครัวหรือเพื่อน
- การเรียนแย่งลง

สรุปผลการประเมิน เสี่ยง ไม่เสี่ยง

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงศึกษาธิการ. (2564). ให้สถานศึกษาในสังกัดและในกำกับของกระทรวงศึกษาธิการปิดเรียนด้วยเหตุพิเศษ.

กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2563). คู่มือการเฝ้าระวังติดตามและแผนเผชิญเหตุรองรับการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ในสถานศึกษา. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพยาบาลคุ้มครองการสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2563). คู่มือปฏิบัติสำหรับสถานศึกษาในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: บริษัท คิว แอดเวอร์ไทซิ่ง จำกัด

ข้อกำหนดออกตามความในมาตรา 9 แห่งพระราชกำหนด การบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉินพ.ศ.2548 (ฉบับที่ 16). (2564). ราชกิจจานุเบกษา, 138(ตอนพิเศษ 1 ง), 1-3.

คณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัดสุโขทัย. (2564). มาตรการเร่งด่วนในการเฝ้าระวัง ป้องกันและควบคุมโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด 19 (ฉบับที่37). สุโขทัย : จังหวัดสุโขทัย

คู่มือแผนเผชิญเหตุและการเฝ้าระวัง ติดตาม แนวทางการปฏิบัติ เพื่อรับมือกับการแพร่ระบาดของโรคติดต่อไวรัสโคโรนา 2019 (CoVID-19) ระลอกใหม่ ในสถานศึกษาสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอุตรดิตถ์

เขต 2

ภาคผนวก



ประกาศโรงเรียนสุโขทัยวิทยาคม

เรื่อง มาตรการในการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙)

ตามที่จังหวัดสุโขทัย แจ้งการปรับเพิ่มความเข้มข้นของมาตรการป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) จากสถานการณ์การแพร่ระบาดที่ทวีความรุนแรงและมีแนวโน้มมีจำนวนผู้ติดเชื้อไวรัสดังกล่าวเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง โรงเรียนสุโขทัยวิทยาคม จำเป็นต้องเพิ่มมาตรการในการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) จึงออกประกาศโรงเรียนสุโขทัยวิทยาคม เรื่อง มาตรการในการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) ดังนี้

ข้อ ๑ ประกาศฉบับนี้ มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ ๗ พฤษภาคม ๒๕๖๔ เป็นต้นไป

ข้อ ๒ ให้ข้าราชการครู บุคลากร นักเรียน และผู้ปกครอง หลีกเลี่ยงการเดินทางหากไม่จำเป็น และหากเดินทางมาจากจังหวัดกลุ่มเสี่ยงสูง ขอให้ติดตามข่าวสารและปฏิบัติตามประกาศของจังหวัดสุโขทัย เรื่อง มาตรการเร่งด่วนในการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) อย่างเข้มข้นและต่อเนื่อง และทำการประเมินความเสี่ยงของตนเองผ่านระบบคัดกรอง “ไทยเซฟไทย คริวเรือนปลอดภัย ที่ทำงานไร้โควิด”

ข้อ ๓ ส่วนผู้ที่รับการรักษา ณ ที่พักอาศัย ควรป้องกันตนเองและสิ่งเกิดอาการของตนเองอย่างเข้มข้น และหลีกเลี่ยงการเดินทางอันจะนำไปสู่การรับหรือแพร่กระจายเชื้อโรคสู่ชุมชน

ข้อ ๔ ให้ข้าราชการครู บุคลากร นักเรียน และผู้ปกครอง เน้นการป้องกันตนเองตลอดเวลา โดยต้องสวมใส่ หน้ากากอนามัย/หน้ากากผ้า ตลอดเวลาที่อยู่นอกเคหสถาน ล้างมือบ่อย ๆ อย่างถูกวิธี ๗ ขั้นตอน รับประทานอาหารสุก สะอาด กินร้อน ช้อนกลาง ให้เป็นกิจนิสัย และปฏิบัติตามขั้นตอน D-M-H-T ดังนี้

- D – Social Distancing เว้นระยะห่าง ๑-๒ เมตร
- M – Mask สวมหน้ากาก ๑๐๐%
- H – Hand ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่/เจลแอลกอฮอล์
- T – Testing ตรวจวัดอุณหภูมิร่างกายก่อนเข้าสถานที่ต่าง ๆ
- T – Thaichana ติดตั้งและใช้แอปพลิเคชัน “ไทยชนะ”

ประกาศ ณ วันที่ ๖ เดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

(นายมนตรี คงเจริญ)

ผู้อำนวยการโรงเรียนสุโขทัยวิทยาคม



โรงเรียนสุโขทัยวิทยาคม

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสุโขทัย
สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ