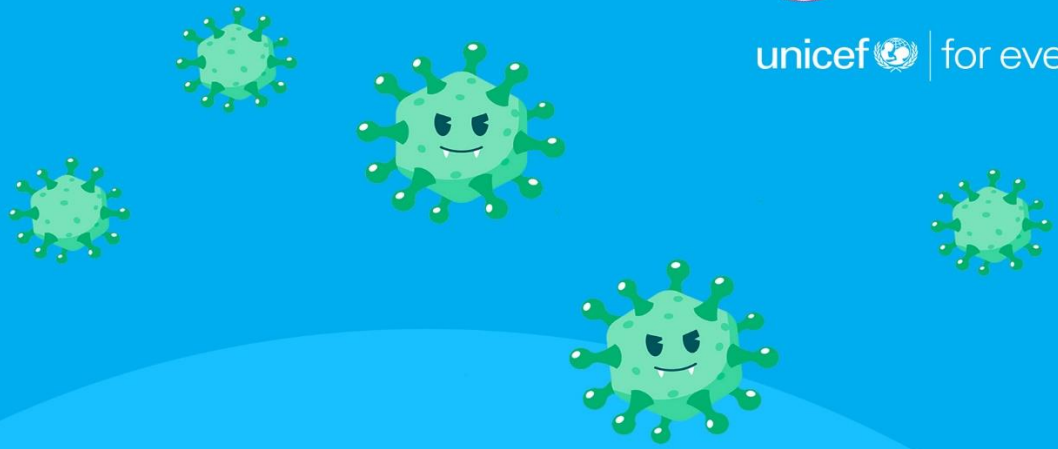




กระทรวงการพัฒนาศึกษา
และความมั่นคงของมนุษย์

unicef | for every child



แนวปฏิบัติในการป้องกันและคุ้มครองเด็ก ของสถานดูแลเด็ก ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19



เนื้อหาเรียบเรียงโดย กองคุ้มครองเด็กและเยาวชน กรมกิจการเด็กและเยาวชน

ฝ่ายคุ้มครองเด็ก องค์การยูนิเซฟประเทศไทย

เนื้อหาบททวนโดย นายสมนึก เลิศสุโภชนวิชัย นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ กรมควบคุมโรค

นางสาวณัฐธิชา หงษ์สามสิบหก นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ กรมควบคุมโรค

นางสาวกรรณิการ์ เจริญไทย นักวิชาการสาธารณสุข กรมควบคุมโรค

นางสาวจริยา ดาหนองเป็ด นักวิชาการสาธารณสุข กรมควบคุมโรค

หน้าปกออกแบบโดย นายสิทธิศักดิ์ ไชยสุข

แนวปฏิบัติในการป้องกันและคุ้มครองเด็กของสถานดูแลเด็ก
ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19



unicef 
for every child

เมษายน 2563

แนวปฏิบัติในการป้องกันและคุ้มครองเด็กในสถานการณ์ โควิด-19 ของสถานดูแลเด็ก

| | | |
|--------|--|----|
| 1. | เกริ่นนำ | 4 |
| 2. | เข้าใจ โควิด-19 | 4 |
| 2.1. | โควิด-19 คืออะไร..... | 4 |
| 2.2. | ระยะเวลาฟักตัว | 5 |
| 2.3. | แนวทางการแพร่กระจายของโควิด-19..... | 5 |
| 2.4. | ผู้ที่มีความเสี่ยงจากโควิด-19 | 5 |
| 2.5. | โควิด-19 มีวิธีการรักษาอย่างไร..... | 5 |
| 3. | การเตรียมความพร้อมและการป้องกัน | 6 |
| 3.1. | การเตรียมความพร้อม | 6 |
| 3.1.1. | แผนป้องกันการระบาด | 6 |
| 3.1.2. | การให้ความรู้..... | 6 |
| 3.1.3. | การเตรียมแผนอัตรากำลัง..... | 7 |
| 3.1.4. | การเตรียมวัสดุ อุปกรณ์เครื่องใช้ | 8 |
| 3.2. | การประสานงานหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง | 8 |
| 3.3. | การป้องกัน | 9 |
| 3.3.1. | วิธีการป้องกัน | 9 |
| 3.3.2. | แนวปฏิบัติทั่วไป เพื่อลดการแพร่กระจายของโควิด-19..... | 9 |
| 3.3.3. | การป้องกันการระบาดในสถานดูแลเด็ก | 9 |
| 3.3.4. | การป้องกันการระบาด จากการปฏิบัติงานลงพื้นที่ของเจ้าหน้าที่ | 10 |
| 3.3.5. | แนวทางการรับมือกรณีเด็กในสถานฯที่มีอาการป่วย ระหว่างการระบาดของโควิด-19..... | 11 |
| 4. | การดูแลสภาวะทางจิตใจของเด็ก และเจ้าหน้าที่ ในสถานการณ์การระบาด..... | 12 |
| 4.1. | การดูแลสภาวะจิตใจของเด็ก..... | 12 |
| 4.1.1. | แนวทางการสื่อสารกับเด็ก | 12 |
| 4.1.2. | การดูแลด้านการศึกษาของเด็ก..... | 12 |
| 4.1.3. | การใช้เวลาว่างของเด็ก..... | 12 |
| 4.2. | การดูแลสภาวะทางจิตใจของเจ้าหน้าที่..... | 14 |
| 5. | การรับมือกรณีมีผู้ติดเชื้อ | 14 |
| 5.1. | การค้นพบผู้ป่วยระยะแรก โดยการจัดให้มีระบบคัดกรองที่เหมาะสม | 14 |
| 5.2. | การควบคุมแหล่งแพร่เชื้อ และการรายงานเมื่อพบการติดเชื้อ | 15 |
| 6. | การเตรียมความพร้อมของสถานฯ สำหรับการรองรับเด็กเพิ่มขึ้นจากสถานการณ์การระบาดของโรค..... | 17 |

ภาคผนวก

| | |
|--|----|
| ภาคผนวก 1 แนวการประเมินตนเองเพื่อรองรับสถานการณ์โควิด-19 สำหรับหน่วยงานที่มีเด็กในการดูแล..... | 18 |
| ภาคผนวก 2 แนวทางการล้างมือที่เหมาะสม | 19 |
| ภาคผนวก 3 แนวทางการป้องกันตัวเอง ไม่ให้ติดเชื้อโควิด-19..... | 21 |
| ภาคผนวก 4 สื่อเรื่องการดูแลความปลอดภัยจากโควิด-19 | 22 |
| ภาคผนวก 5 ตัวอย่างตารางกิจวัตรของเด็ก | 29 |
| ภาคผนวก 6 การจัดการกับสภาวะทางจิตใจช่วงที่มีโรคระบาดสำหรับผู้ปฏิบัติงาน..... | 32 |

1. เกริ่นนำ

การแพร่ระบาดของโรคไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (โควิด-19) ได้รับการประกาศให้เป็น ภาวะฉุกเฉินด้านสาธารณสุขระหว่างประเทศ (Public Health Emergency of International Concern – PHEIC) ซึ่งเชื้อไวรัสได้แพร่ไปยังประเทศและดินแดนต่าง ๆ มากมาย แม้ว่าเรายังไม่ทราบเกี่ยวกับต้นตอของการเกิดโควิด-19 แต่เราก็ทราบว่าไวรัสชนิดนี้ถ่ายทอดผ่านการสัมผัสโดยตรงกับฝอยละอองจากลมหายใจของผู้ติดเชื้อ (ที่เกิดจากการไอและจาม) และจากการที่บุคคลสัมผัสพื้นผิวที่มีเชื้อไวรัสบนเยื่อเมือกแล้วไปสัมผัสบริเวณใบหน้าของตนอีกที (เช่น ตา จมูก ปาก) ในขณะที่โควิด-19 กำลังแพร่ระบาดอย่างต่อเนื่องเช่นนี้ สถานดูแลเด็ก (สถานฯ) จะต้องดำเนินการเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ ลดผลกระทบของการระบาด และสนับสนุนมาตรการต่างๆ ในการควบคุมโรค

แม้ว่าโรคติดต่อทางระบบทางเดินหายใจทั้งหมดจะสามารถมีภาวะระบาดได้ ซึ่งอาจก่อให้เกิดความเสียหายต่างๆ แต่โควิด-19 นั้นได้รับการยอมรับเป็นเชื้อไวรัสที่มีความเสี่ยงสูงทางสุขภาพ โดยเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุ และคนที่มีโรคประจำตัว หรือมีภูมิคุ้มกันต่ำ แนวปฏิบัตินี้มุ่งสนับสนุนให้ผู้ปฏิบัติงานในสถานฯสามารถจัดการการระบาดของโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจต่างๆ แต่จะมุ่งเน้นที่โควิด-19 โดยมีกลุ่มเป้าหมายคือผู้ปฏิบัติงานในสถานฯทั้งของภาครัฐและเอกชน และมีจุดประสงค์เพื่อเป็นแนวปฏิบัติในการดำเนินงานที่ชัดเจนและปฏิบัติได้จริงเพื่อป้องกันและคุ้มครองเด็ก จากสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 แนวปฏิบัติในคู่มือฉบับนี้ไม่เพียงแต่จะเหมาะสมกับสถานฯเท่านั้น แต่หลักการในการดูแลนี้สามารถนำไปปรับใช้กับการดูแลรูปแบบสถาบันอื่นๆ ที่มีผู้อาศัยอาศัยอย่างต่อเนื่องด้วย

ผลกระทบด้านการคุ้มครองเด็ก ที่อาจเกิดขึ้นในช่วงของการระบาดของโควิด-19

- ผลกระทบต่อตัวเด็ก - เด็กได้รับผลกระทบทางจิตใจ / พัฒนาการ รวมถึงมีความเสี่ยงต่อการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสมเพิ่มมากขึ้น ทั้งการปล่อยปละละเลย การใช้ความรุนแรง (ทั้งต่อเด็กและระหว่างกันในครอบครัว) และการแสวงประโยชน์จากเด็ก
- ผลกระทบต่อผู้ดูแล - ผลกระทบทางความเครียด(กังวลในการติดโรค) และด้านสถานะเศรษฐกิจ
- ผลกระทบต่อชุมชน - ในสภาวะการณ์ของโรคระบาด อาจเกิดความไม่ไว้วางใจในชุมชน สิ่งของขาดแคลน มีข้อจำกัดในการเข้าถึงบริการ/พื้นที่การศึกษา-เล่น สำหรับเด็ก และมีการเลือกปฏิบัติกับคนบางกลุ่ม

สิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการดูแลคุ้มครองเด็ก

- การทำงานเชิงลึก เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับเด็ก/ ครอบครัวและชุมชน เพื่อลดผลกระทบเชิงลบที่อาจเกิดขึ้น
- การควบคุมการแพร่ระบาด
- มาตรการในการดูแลด้านจิตสังคมสำหรับเด็ก ที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัย
- มาตรการในการรักษาความสัมพันธ์ระหว่างเด็กและครอบครัวหากจำเป็นต้องแยกกัน
- มาตรการในการดูแลไม่ให้เกิดการใช้ความรุนแรงระหว่างเด็ก หรือกับเด็ก ในช่วงภาวะที่มีความเครียด

2. เข้าใจ โควิด-19

2.1. โควิด-19 คืออะไร¹

โควิด-19 คือโรคที่มีสาเหตุจากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ – ‘CO’ มาจากคำว่า ‘โคโรนา’ (Corona), ‘VI’ มาจาก ‘ไวรัส’ (Virus), และ ‘D’ มาจาก ‘โรค’ (Disease) โดยก่อนหน้านี้เราเรียกโรคดังกล่าวว่า ‘โรคไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019’ หรือ ‘2019-nCoV’ ไวรัสชนิดนี้มีความเชื่อมโยงกับตระกูลของไวรัสที่เป็นต้นเหตุของโรคซาร์ส (Severe Acute Respiratory Syndrome – SARS) หรือโรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง รวมทั้งโรคหัดธรรมดาบางประเภท

¹ World Health Organization

อาการของ โควิด-19 เป็นอย่างไร

อาการของโควิด-19 ได้แก่ มีไข้ ไอ และหายใจหอบเหนื่อย ในรายที่มีอาการรุนแรงอาจมีอาการปอดอักเสบ หรือหายใจลำบากร่วมด้วย และอาจถึงขั้นเสียชีวิต แต่พบไม่บ่อยนัก คนไข้บางรายอาจมีอาการปวดเมื่อย คัดจมูก น้ำมูกไหล เจ็บคอ และถ่ายเหลว ซึ่งมักจะไม่มีรุนแรงและค่อย ๆ เป็น บางคนอาจติดเชื้อแต่ไม่แสดงอาการใด ๆ คนส่วนใหญ่ (ประมาณร้อยละ 80) สามารถฟื้นตัวจากโรคนี้โดยไม่ต้องได้รับการรักษาเป็นพิเศษ ประมาณ 1 ใน 6 ที่ได้รับเชื้อจะป่วยหนักและหายใจได้ลำบาก ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็น ผู้สูงอายุ และคนที่มิโรคประจำตัว เช่น ความดันสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน มีโอกาสที่จะมีอาการรุนแรง

อาการดังกล่าวมีลักษณะคล้ายกับโรคไข้หวัดใหญ่ หรือโรคหัดธรรมดา ซึ่งพบได้บ่อยกว่าโควิด-19 และนี่คือเหตุผลที่จะต้องทำการทดสอบเพื่อยืนยันว่าผู้ป่วยติดเชื้อโควิด-19 หรือไม่

2.2. ระยะเวลาฟักตัว

ระยะเวลาฟักตัว คือ ระยะเวลาตั้งแต่เชื้อเข้าสู่ร่างกาย จนแสดงอาการ ซึ่งองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ประมาณการระยะฟักตัวของโควิด-19 อยู่ที่ 1-14 วัน โดยเฉลี่ยอยู่ที่ 5-6 วัน ทั้งนี้ประมาณการเหล่านี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงเมื่อมีข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น

2.3. แนวทางการแพร่กระจายของโควิด-19

องค์การอนามัยโลก ให้ข้อมูลว่าเชื้อไวรัสถ่ายทอดผ่านการสัมผัสโดยตรงกับฝอยละออง (Droplet) จากลมหายใจของผู้ติดเชื้อ (ที่เกิดจากการไอและจาม) และจากการสัมผัสพื้นผิวที่มีเชื้อไวรัสปนเปื้อน แล้วไปสัมผัสบริเวณใบหน้าของตน (เช่น ตา จมูก ปาก)

โควิด-19 อาจอยู่รอดบนพื้นผิวเป็นเวลาหลายชั่วโมง แต่ก็ถูกทำลายได้ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อทั่วไป และความร้อน > 56 องศาเซลเซียส นานอย่างน้อย 20 นาที

2.4. ผู้ที่มีความเสี่ยงจากโควิด-19

เราได้เรียนรู้เกี่ยวกับผลกระทบจากโควิด-19 ที่มีต่อประชาชน เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ในแต่ละวัน โดยพบว่าผู้สูงอายุและผู้ที่มีอาการป่วยเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวานและโรคหัวใจ เป็นผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการมีอาการรุนแรง

เนื่องจากโควิด-19 เป็นไวรัสชนิดใหม่ ผลกระทบของไวรัสชนิดนี้ที่มีต่อเด็กจึงยังอยู่ระหว่างการศึกษ เราทราบว่ามีความเป็นไปได้ที่คนทุกช่วงวัยสามารถติดเชื้อไวรัสชนิดนี้ แต่จนถึงปัจจุบันก็มีรายงานการติดเชื้อโควิด-19 ในเด็กเพียงไม่กี่ราย ทั้งนี้มีผู้ป่วยเสียชีวิตจากไวรัสชนิดนี้น้อยมาก โดยส่วนใหญ่มักเป็นผู้สูงอายุที่มีอาการป่วยอื่น ๆ อยู่ก่อนแล้ว

2.5 โควิด-19 มีวิธีการรักษาอย่างไร

ปัจจุบันนี้ยังไม่มีวัคซีนป้องกันโควิด-19 อย่างไรก็ตาม อาการต่าง ๆ ของโรคก็สามารถรักษาได้ หากเข้ารับการรักษาตั้งแต่เริ่มแรก ก็ทำให้โรคนี้อัตราความรุนแรงลง ซึ่งขณะนี้แนวทางการรักษาขึ้นอยู่กับขั้นตอนของการวิจัยทางคลินิกเพื่อประเมินประสิทธิภาพ



3. การเตรียมความพร้อมและการป้องกัน

3.1. การเตรียมความพร้อม

สถานฯจะต้องมีการเตรียมความพร้อมในการรองรับการระบาดของโควิด-19 โดยจะต้องมีแนวทางการควบคุมการติดเชื้อที่มีประสิทธิภาพ เพื่อสามารถดูแลเด็กที่อาจติดเชื้อ และรักษาระดับการดูแลเด็กอื่น (ที่ไม่ติดเชื้อ) ที่อยู่ในสถานฯให้เป็นไปตามมาตรฐาน

3.1.1. แผนป้องกันการระบาด

การเตรียมแผนป้องกันการระบาดจะช่วยให้เจ้าหน้าที่สามารถระบุและจัดการการระบาดของโควิด-19 โดยคุ้มครองสุขภาพของตัวเจ้าหน้าที่และเด็กที่อยู่ในการดูแล และลดความรุนแรงและระยะเวลาการระบาด (หากเกิดการระบาดในสถานฯขึ้น) ขั้นตอนแรกในการวางแผน อาจเริ่มจากการประเมินตนเอง โดยใช้ แนวการประเมินตนเองเพื่อรองรับสถานการณ์โควิด-19 สำหรับหน่วยงานที่มีเด็กในการดูแล (ภาคผนวก 1) ทั้งนี้สถานฯควรมีการกำหนดเจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบการวางแผน ประสาน และจัดการเกี่ยวกับกระบวนการปฏิบัติงานด้านต่าง ๆ ของสถานฯ ในสถานการณ์การระบาด รวมถึงการสื่อสาร และการให้ข้อมูลกับหน่วยงานอื่นของรัฐตามที่กำหนด

สมมติฐานเบื้องต้นเกี่ยวกับการแพร่ระบาดและผลกระทบของโควิด-19² (สมมติฐานเหล่านี้อาจเปลี่ยนแปลงไปเมื่อมีข้อมูลเพิ่มมากขึ้น)

- การแพร่ระบาดของโควิด-19 จะมีผลกระทบต่อระบบสาธารณสุขและชุมชนทั้งหมด สถานพยาบาลและบริการอื่นๆ จะมีศักยภาพจำกัดในการรองรับ สถานฯอาจไม่สามารถพึ่งพาการสนับสนุนจากหน่วยงานเหล่านี้ได้เหมือนในสภาวะปกติ
- จำนวนผู้ปฏิบัติงานด้านสาธารณสุข อาจลดลงถึงหนึ่งในสาม เนื่องจากการเจ็บป่วยส่วนตัว ความกังวลเกี่ยวกับการติดเชื้อ และความจำเป็นที่จะต้องดูแลครอบครัว
- แหล่งที่สามารถจัดหาวัสดุต่างๆ จะขาดแคลน
- ไม่มีวัคซีนในการป้องกันโรค อีگونهย่น้อย 12 เดือน
- แม้จะมีการค้นพบยาที่ช่วยรักษาอาการ และลดระยะเวลาเจ็บป่วย แต่ยาดังกล่าวจะมีจำนวนที่ไม่เพียงพอ ดังนั้นการวางแผนต้องอยู่บนฐานของแนวปฏิบัติในการป้องกันและควบคุมการติดเชื้อ (เช่น การล้างมือ การใช้อุปกรณ์ป้องกันที่จำเป็น การแยกผู้ป่วย)
- เพื่อให้สามารถดูแลเด็กได้อย่างต่อเนื่อง อาจจำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยนหน้าที่/การปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ อุปกรณ์ และวัสดุ

3.1.2. การให้ความรู้

การให้ความรู้กับผู้ปฏิบัติงาน รวมถึงเด็กในสถานฯ และครอบครัวของเด็ก เป็นแนวทางที่มีความสำคัญในการจัดการการแพร่ระบาดของโรค ดังนั้นต้องมีการให้ข้อมูลที่ชัดเจนตรงประเด็นแก่เด็กและครอบครัวของเด็ก เกี่ยวกับการระบาดของโรค รวมถึงการดูแลสุขภาพอนามัยของระบบหายใจ และวิธีการไอที่เหมาะสม การล้างมือ และข้อกำหนดเกี่ยวกับการเข้าเยี่ยมเด็ก และมาตรการทางเลือกอื่น เพื่อรักษาความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับครอบครัว

ทั้งนี้ต้องมีการทำความเข้าใจเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานของ โควิด-19 รวมถึงอาการ โรคแทรกซ้อน การติดต่อและวิธีป้องกัน โดยติดตามข่าวสารเกี่ยวกับโควิด-19 ผ่านแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ เช่น องค์การยูนิเซฟ องค์การอนามัยโลก (WHO) และคำแนะนำจากกระทรวงสาธารณสุข พิงระวังข่าวปลอม/เรื่องที่ตั้งขึ้นแล้วส่งต่อแบบปากต่อปากหรือทางออนไลน์

ผู้ประสานงานหลักในสถานการณ์โควิด-19 จะมีหน้าที่ในการ

- จัดอบรมเกี่ยวกับโควิด-19 ให้กับเจ้าหน้าที่ รวมถึงสภาพรวมของโควิด-19, แนวทางการแพร่กระจายของโรค และแนวทางการป้องกัน อาทิ การล้างมือ (ข้อมูลในภาคผนวก 2) มารยาทในการจาม/ไอ มาตรฐานการเฝ้าระวัง

² CDNA National Guidelines for the Prevention, Control and Public Management of COVID-19 Outbreaks in Residential Care Facilities in Australia

- จัดอบรมเกี่ยวกับโควิด-19 ให้เด็กในสถานฯ รวมถึงเนื้อหา ตัวเชื้อไวรัส สาเหตุ และแนวทางในการดูแลป้องกันตนเองจากการติดเชื้อ (ข้อมูลในภาคผนวก 3) วิธีสื่อสารกับเด็กนักเรียนเกี่ยวกับโรคไวรัสโคโรนา (โควิด-19) สำหรับเด็กหลากหลายช่วงวัย สามารถดูตัวอย่างได้ที่ <https://www.unicef.org/thailand/th/coronavirus/how-teachers-can-talk-children-about-coronavirus-disease-covid-19>
- จัดอบรมเกี่ยวกับโควิด-19 ให้กับครอบครัวอุปถัมภ์ (กรณีมีเด็กที่อยู่ในการดูแลของครอบครัวอุปถัมภ์) เนื้อหา รวมถึง ตัวเชื้อไวรัส สาเหตุ แนวทางในการดูแลป้องกันตนเองจากการติดเชื้อ รวมถึงแนวทางที่เหมาะสมในการสื่อสารกับเด็ก (ตามช่วงวัย) อาจมีการแจกจ่ายสื่อสำหรับนำไปใช้ทำความเข้าใจกับเด็กต่อไป (ภาคผนวก 4)
- ตรวจสอบการปฏิบัติตามมาตรฐานการดูแลป้องกัน (การล้างมือ) และให้ข้อมูลสะท้อนกลับแก่เจ้าหน้าที่
- ให้ความสำคัญกับการล้างมือ และมารยาทเกี่ยวกับการไอ/จาม
 - จัดหาอุปกรณ์ที่จำเป็น โดยวางอุปกรณ์ไว้ที่ทางเข้า ทางออก และจุดให้บริการ
 - จัดทำเอกสาร ข้อความ ติดไว้บริเวณรอบสถานฯ เพื่อให้เจ้าหน้าที่ เด็กที่อยู่ในการดูแล ผู้เข้าเยี่ยม และบุคคลภายนอกอื่น สามารถรับรู้ถึงแนวทางในการล้างมือ และมารยาทเกี่ยวกับไอ/จาม (ตัวอย่างเอกสารในภาคผนวก 4)
 - กำหนดให้เจ้าหน้าที่ต้องล้างมือบ่อยๆ โดยเฉพาะตอนเริ่มวันทำงาน ก่อนและหลังการสัมผัสตัวเด็กที่อยู่ในการดูแล หลังการใช้ห้องน้ำ ก่อนและหลังการเตรียมอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร และหลังการไอ/จาม
 - ส่งเสริมให้เด็ก ผู้เข้าเยี่ยม และบุคคลภายนอกอื่น ล้างมือโดยเฉพาะทุกครั้งเมื่อมือเปื้อน ก่อนและหลังการสัมผัสบุคคลอื่น (ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสให้มากที่สุด) หลังการใช้ห้องน้ำ ก่อนรับประทานอาหาร และหลังการไอหรือจาม

ในสถานการณ์ที่มีความตึงเครียดของโรคระบาดในหลายประเทศพบว่า มีการใช้ความรุนแรงต่อเด็กเพิ่มสูงขึ้น อันอาจเป็นผลจากความเครียดของผู้ปกครอง หรือผู้ดูแล ดังนั้นสถานฯจึงควรใช้กิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับโควิด-19 แก่เจ้าหน้าที่และเด็กที่อยู่ในการดูแล ในการ**ทบทวนนโยบายคุ้มครองเด็กในองค์กรด้วย**

สถานฯที่มีนโยบายคุ้มครองเด็กในองค์กรอยู่แล้ว ก็จะเป็นการเพิ่มหลักประกันและสร้างความมั่นใจได้ว่า จะไม่มีการใช้ความรุนแรงต่อเด็กภายในสถานฯ จึงควรมีการทบทวนความรู้เกี่ยวกับการคุ้มครองเด็ก แนวปฏิบัติตนของบุคลากร และดำเนินการกรณีเกิดเหตุการณ์ใช้ความรุนแรงกับเด็ก และทบทวนการทำหน้าที่ของเจ้าหน้าที่คุ้มครองเด็กที่เป็นผู้รับแจ้งเหตุด้วย

ในกรณีของสถานฯที่ยังไม่มีนโยบายคุ้มครองเด็กในองค์กร ให้ผู้ประสานงานหลักของสถานการณ์โควิด-19 ดำเนินการประสานกับผู้เชี่ยวชาญ เพื่อมาเสริมสร้างความรู้ยังข้อแก่เจ้าหน้าที่ เพื่อให้สามารถปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม กรณีที่มีการใช้ความรุนแรงต่อเด็ก หรือป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้น ทั้งนี้เมื่อเหตุการณ์เข้าสู่สถานการณ์ปกติ ควรมีการดำเนินการสร้างนโยบายคุ้มครองเด็กในองค์กรของตัวเอง เพื่อให้หน่วยงานสามารถคุ้มครองเด็กได้อย่างต่อเนื่อง

3.1.3. การเตรียมแผนอัตรากำลัง

ในกรณีที่มีเจ้าหน้าที่ไม่สบาย หรือมีการเดินทางไปในพื้นที่ที่มีความเสี่ยงสูงในการติดเชื้อ COVID-19 ซึ่งต้องถูกกักตัว หรือมีความเสี่ยงอื่นที่จะต้องถูกแยกออกจากการปฏิบัติงานเป็นระยะเวลานาน สถานฯ จะต้องมีการประเมินเงินรองรับเรื่องอัตรากำลังคนในกรณีที่มีการระบาดของโรค ซึ่งเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานหน้าที่แทน ต้องได้รับความรู้เกี่ยวกับแนวปฏิบัติเพื่อป้องกันการระบาดของโรคและการคัดกรองโรคก่อนเริ่มปฏิบัติงาน เพื่อสามารถปฏิบัติงานทดแทนได้

สถานฯต้องทบทวนแผนการจัดการอัตรากำลังคนในสภาวะฉุกเฉินอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเตรียมการวางแผนการจัดอัตรากำลังคน ที่สามารถรองรับการขาดงานของเจ้าหน้าที่ได้ 20-30% โดยพิจารณาทั้งในส่วนของทีมสหวิชาชีพ เช่น นักสังคมสงเคราะห์ นักจิตวิทยา พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เป็นต้น และเจ้าหน้าที่ทั่วไป เช่น ผู้ดูแลเด็ก แม่บ้าน เจ้าหน้าที่ทำความสะอาด เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย แม่ครัว เป็นต้น ควรมีการระบุหน้าที่หรือตำแหน่งงานสำคัญ และวางแผนให้เจ้าหน้าที่จากสายงานอื่นที่ผ่านการฝึกอบรมปฏิบัติงานทดแทนได้ หากมีความจำเป็น

สถานฯ อาจพิจารณาปรับแผนการปฏิบัติงาน โดยแบ่งผู้ปฏิบัติงานเป็นสองกลุ่ม ให้มีลักษณะของการปฏิบัติหน้าที่มีระยะเวลาต่อเนื่องมากขึ้น แล้วสลับกับอีกกลุ่ม เพื่อให้มีกำลังคนสำรองกรณีเกิดการติดเชื้อขึ้นภายในสถานฯ นอกจากนี้สถานฯควรจัดเตรียมรายชื่อเจ้าหน้าที่ part-time หรือพนักงาน

ชั่วคราว หรือหน่วยงานภายนอกที่สามารถให้การสนับสนุนการปฏิบัติงานในสถานฯ ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นในการดูแลรักษาเรื่องอัตรากำลังคนที่จำเป็นสำหรับการดำเนินงานของสถานฯ ให้มีการดูแลเด็กได้อย่างเหมาะสมและต่อเนื่อง กรณีเกิดการระบาดของโรค

ทั้งนี้การวางแผนการลาควรพิจารณาลักษณะของการระบาดและผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นด้วย

3.1.4. การเตรียมวัสดุ อุปกรณ์เครื่องใช้

สถานฯ ต้องจัดให้มีวัสดุ อุปกรณ์ เครื่องใช้เพียงพอ ในช่วงการระบาด ซึ่งรวมถึง:

- อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล เช่น ถุงมือ ชุดคลุม หน้ากากอนามัย หน้ากากผ้า แวนตา
- ผลิตภัณฑ์อนามัยมือ เช่น เจลล้างมือ แอลกอฮอล์ สบู่เหลว/ก้อน ผ้าเช็ดมือส่วนตัว
- วัสดุเพื่อการวินิจฉัย เช่น การทำswabs (เฉพาะสถานฯ ที่มีเจ้าหน้าที่ด้านการแพทย์)
- เครื่องวัดอุณหภูมิร่างกาย
- อุปกรณ์ทำความสะอาด เช่น ผลิตภัณฑ์ผงซักฟอก และน้ำยาฆ่าเชื้อ

สถานฯ ควรมียุทธศาสตร์ที่มีประสิทธิภาพเพื่อหาวัสดุ อุปกรณ์ เครื่องใช้เพิ่มเติมตามความจำเป็น รวมถึงการประสานหน่วยงานส่วนกลางเพื่อการจัดหาหรือการขอรับบริจาค โดยหน่วยงานต้องมีระบบที่มีประสิทธิภาพในการตรวจสอบระดับวัสดุอุปกรณ์เครื่องใช้คงคลัง โดย:

- ดำเนินการตรวจนับของคงคลังอย่างสม่ำเสมอ
- จัดชุด/กล่องอุปกรณ์ สำหรับใช้ในช่องของการระบาดของโควิด-19

3.2. การประสานงานหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

ส่วนหนึ่งของการเตรียมความพร้อม ทางสถานฯ ควรมีการประสานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในประเด็นต่อไปนี้:

- ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ซึ่งรวมถึงหน่วยงานสาธารณสุข องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ให้มีแนวทางการส่งต่อเด็กที่ต้องการการดูแลมายังสถานฯ ได้แก่ เด็กที่ผู้ดูแลประจำอาจมีการติดเชื้อและต้องเข้ารับการรักษา หรือรักษาตัว ทำให้ไม่สามารถดูแลเด็กได้ และไม่มีผู้ดูแลอื่นที่สามารถทำหน้าที่ได้ในชุมชน
- มีแนวปฏิบัติร่วมกับหน่วยงานด้านสาธารณสุข กรณีที่เด็กหรือเจ้าหน้าที่ในสถานฯป่วย จะมีกรณีใดบ้างที่ควรไปโรงพยาบาล ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีความเสี่ยง และกรณีที่เด็กมีความเสี่ยงที่อาจติดเชื้อโควิด-19 ว่าต้องมีการดำเนินการส่งตรวจเพื่อยืนยันการติดเชื้อ และส่งเข้ารับการรักษาอย่างไร
- การประสานแจ้งครอบครัว/ญาติของเด็ก เกี่ยวกับนโยบายการเยี่ยมเด็ก และการส่งเด็กกลับบ้านในช่วงสถานการณ์โควิด-19
- มีการประสานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เพื่อให้สำรวจกรณีของกลุ่มเปราะบาง (เด็ก คนพิการ ผู้ต้องขัง ผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง และพระสงฆ์) เพื่อให้ความช่วยเหลือและเฝ้าระวังในสถานการณ์โควิด-19 ทั้งนี้จากประสบการณ์ของหลายประเทศ ระหว่างช่วงสถานการณ์การระบาดของโรค ที่ต้องมีการกักตัวอยู่ในบ้านนั้น พบว่าจำนวนการใช้ความรุนแรงในครอบครัว รวมถึงการใช้ความรุนแรงต่อเด็ก เพิ่มสูงขึ้น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จึงมีบทบาทสำคัญในการเฝ้าระวัง ติดตามสถานการณ์ดังกล่าว เพื่อให้ความช่วยเหลือ ส่งต่อ อย่างทันที่
- มีการประสานผู้แจ้งเจตจำนงที่จะมาบริจาค หรือจัดเลี้ยงหรือจัดกิจกรรมให้กับเด็ก เกี่ยวกับนโยบายการรับบริจาค และการจำกัดการเข้าพื้นที่สถานฯ ในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19
- มีการประสานครอบครัวอุปถัมภ์ ที่ให้การดูแลเด็กของสถานฯ เพื่อประเมินร่วมกันถึงความกังวล หรือสิ่งที่ครอบครัวอุปถัมภ์ ต้องการสนับสนุน เพื่อให้สามารถดูแลเด็กทั้งด้านสุขภาพ ความปลอดภัย และการเลี้ยงดู ได้ในระหว่างสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 สิ่งนี้ทางสถานฯ อาจพิจารณาสนับสนุนให้ครอบครัวอุปถัมภ์ รวมถึง
 - ให้ข้อมูล และสื่อที่เป็นประโยชน์สำหรับครอบครัวในการสื่อสารทำความเข้าใจกับเด็กเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (สื่อที่เหมาะสมกับช่วงวัยของเด็ก)
 - อุปกรณ์การป้องกันส่วนบุคคล สำหรับตัวเด็กที่อยู่ในการดูแลของครอบครัวอุปถัมภ์ เด็กคนอื่นในครอบครัว และสมาชิกในครอบครัว

- การช่วยเหลือทางเศรษฐกิจ ซึ่งอาจรวมถึง เงินสงเคราะห์ และของใช้อื่น ๆ ที่มีความจำเป็น เนื่องจากครอบครัวอาจได้รับผลกระทบเชิงเศรษฐกิจ จากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
- จัดให้มีการติดตามสถานการณ์ความเป็นอยู่ของครอบครัวอุปถัมภ์เป็นระยะ ผ่านการติดต่อทางโทรศัพท์ หรือสื่ออื่น ๆ (ที่อาจไม่ต้องพบปะทางกาย ยกเว้นกรณีที่มีความกังวลเรื่องความปลอดภัยของเด็ก ที่จะต้องเป็นการเยี่ยมบ้านด้วยนักสังคมสงเคราะห์)

3.3. การป้องกัน

3.3.1. วิธีการป้องกัน

ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลกแจ้งว่า ขณะนี้ยังไม่มียาวัคซีนป้องกันโควิด-19 แต่มีนักวิทยาศาสตร์และหลายหน่วยงานกำลังพัฒนาวัคซีนขึ้นมา ทั้งนี้เด็กและเจ้าหน้าที่ควรได้รับวัคซีนเพื่อป้องกันโรคติดต่อทางเดินหายใจ เช่น วัคซีนไขหวัดใหญ่ เป็นต้น

3.3.2. แนวปฏิบัติทั่วไป เพื่อลดการแพร่กระจายของโควิด-19

- หมั่นล้างมือให้สะอาด (ข้อมูลในภาคผนวก 2)
- ปิดปากและจมูกขณะไอหรือจามด้วยข้อพับแขนด้านใน หรือใช้กระดาษทิชชู และต้องทิ้งลงถังขยะหลังจากใช้ในทันทีแล้วล้างมือให้สะอาด
- หลีกเลี่ยงการแตะหรือจับต้องบริเวณใบหน้า (ปาก จมูก ตา)
- เว้นระยะห่างในการเข้าสังคมทางกายภาพ) Physical distancing) เช่น อยู่ห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 1 เมตร และหลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ที่มีคนจำนวนมาก
- ควรรับประทานอาหารโดยใช้ภาชนะ ช้อนส้อมของตนเอง ไม่ใช่แก้วน้ำหรือผ้าเช็ดมือ/ผ้าเช็ดหน้าร่วมกับผู้อื่น
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่มีอาการคล้ายไข้หวัด
- หากตัวเองหรือลูกมีไข้ มีอาการไอหรือหายใจลำบาก ควรรีบไปพบแพทย์
- ทำความสะอาดพื้นผิวที่อาจจะมียาเชื้อไวรัส และหมั่นเช็ดทำความสะอาดพื้นผิวต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ (โดยเฉพาะในพื้นที่สาธารณะ)



3.3.3. การป้องกันการระบาดในสถานดูแลเด็ก

การดูแลรักษาระยะห่างทางกายภาพ (Physical distancing) ในสถานฯ เพื่อลดการแพร่กระจายของโควิด-19:

3.3.3.1 จำกัดจำนวนผู้เข้าเยี่ยม ในพื้นที่ที่มีการแพร่ระบาดของโควิด-19 การเข้าเยี่ยมสถานฯ โดยบุคคลภายนอกนั้นควรถูกจำกัด และหลีกเลี่ยงให้มากที่สุด โดยควรมีการสำรวจทางเลือกแทนการเยี่ยมทางกายภาพ โดยพิจารณาการใช้โทรศัพท์ หรือโปรแกรมที่ช่วยในการสื่อสารแบบเห็นหน้า เช่น skype, zoom, line VDO call ฯลฯ หรือหากยังคงมีการเยี่ยมทางกายภาพ อาจพิจารณาใช้พลาสติกหรือกระจกกั้นระหว่างเด็กและผู้เยี่ยม³ ดังนั้นต้องมีข้อกำหนดระเบียบการเข้าเยี่ยมพื้นที่ โดยญาติ ผู้บริจาคนอก อาสาสมัคร หรือบุคคลภายนอก ลดการเข้าพื้นที่โดยไม่จำเป็น โดยงดการเข้าพื้นที่ของผู้บริจาค จัดเลี้ยง และการรับอาสาสมัครภายนอกทั้งหมด

กรณีการเข้าเยี่ยมของญาติ ควรจัดพื้นที่ต่างหาก และให้เข้าเยี่ยมเฉพาะในกรณีที่มีความจำเป็น โดยมีการคัดกรองที่เหมาะสม และดูแลให้มีการใช้อุปกรณ์ป้องกัน และการเว้นระยะห่างอย่างน้อย 1 เมตร ตลอดการเยี่ยม

ทั้งนี้ผู้เข้าเยี่ยมทุกคนต้องได้รับการคัดกรองสำหรับอาการที่เกี่ยวข้องกับการติดเชื้อโรคทางเดินหายใจ (รายละเอียดใน 4.1) หรือผู้มีความเสี่ยงติดโควิด-19 โดยผู้ที่มีอาการจะไม่ได้รับอนุญาตให้เข้าไปในสถานฯ

³ World Health Organization: Infection Prevention and Control guidance for Long-Term Care Facilities in the context of COVID-19, Interim guidance 21 March 2020

การเข้าเยี่ยมจะเป็นเฉพาะกรณีพิเศษ กรณีที่เด็กเจ็บป่วยมาก หรือมีความจำเป็นอื่น โดยจะให้เยี่ยมได้ครั้งละหนึ่งคนเท่านั้น เพื่อรักษาระยะห่างทางกายภาพ ผู้เข้าเยี่ยมจะต้องได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการล้างมือ และแนวทางการดูแลตัวเองเมื่อมีอาการเกี่ยวกับทางเดินหายใจ (ไอ/จาม) และการรักษาระยะห่างอย่างน้อย 1 เมตรจากตัวเด็ก โดยผู้เข้าเยี่ยมจะพบได้เฉพาะตัวเด็กเท่านั้น และต้องออกจากพื้นที่ทันทีที่เยี่ยมเสร็จ ทั้งนี้กรณีนี้เด็กมีการติดเชื้อ หรือสงสัยว่าติดโควิด-19 ห้ามเยี่ยมแบบพบปะเด็ดขาด ไม่ว่ากรณีใด ๆ

หน่วยงานควรเพิ่มช่องทางการสื่อสารที่ไม่จำเป็นต้องมีการติดต่อเชิงกายภาพ ที่จะไม่ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ เช่น การเยี่ยมพูดคุยผ่านกระจก/พลาสติก หรือการติดต่อผ่านการคุยโทรศัพท์ หรือ online connection เพื่อรักษาความสัมพันธ์ในครอบครัวที่มีอยู่ โดยสถานฯ อาจจัดตั้งพื้นที่ส่วนตัว พร้อมอุปกรณ์ในการสื่อสาร ที่สามารถสื่อสารร่วมกับสมาชิกในครอบครัวมากกว่าหนึ่งคนพร้อม ๆ กัน เพื่อให้เด็กสามารถติดต่อกับครอบครัวได้อย่างสบายใจ ทั้งยังช่วยลดความเครียดจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค

กรณีการเข้าพื้นที่ของผู้บริจาค ให้มีการปรับเปลี่ยนแนวปฏิบัติให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่มีโรคติดเชื้อ โดยไม่อนุญาตให้ผู้บริจาคเข้ามาในพื้นที่สถานฯ หรือเข้าพบเด็ก ไม่ว่ากรณีใด ๆ (มีกระบวนการทำความเข้าใจ โดยชี้แจงความจำเป็นต่อการดูแลความเป็นอยู่ที่ดีของเด็ก) โดยจัดให้มีจุดรับบริจาคแยกต่างหาก ภายนอกอาคาร โดยดูแลให้มีการสัมผัส หรืออยู่ในระยะใกล้ชิดกับเจ้าหน้าที่น้อยที่สุด (มีระยะห่างไม่ต่ำกว่า 1 เมตร) อาจจัดเตรียมอุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล เช่น หน้ากาก ให้กับผู้บริจาค เพื่อใช้ในช่วงการส่งมอบของบริจาค

กรณีที่ผู้บริจาคสนใจบริจาคเลี้ยงอาหารเด็ก ให้ส่งมอบอาหารแก่เจ้าหน้าที่ในจุดรับบริจาค และขอความร่วมมือบริจาคเฉพาะอาหารที่อุ่นร้อนได้ เพื่อหลีกเลี่ยงความเป็นไปได้ในการติดเชื้อจากอาหาร

กรณีการเข้าพื้นที่ของอาสาสมัคร ในส่วนของอาสาสมัครภายนอก ควรดกกิจกรรมทั้งหมด แต่สำหรับในส่วนของอาสาสมัครประจำหน่วยงานนั้น หน่วยงานควรพิจารณาว่ามีอาสาสมัครส่วนใดที่มีความจำเป็นต่อการปฏิบัติงานในสถานการณ์โรคระบาด รวมถึงกรณีที่อัตรากำลังคนประจำบางส่วนอาจไม่สามารถปฏิบัติงานได้ โดยต้องมีกระบวนการให้ความรู้เกี่ยวกับแนวปฏิบัติเพื่อป้องกันการระบาดของโรค และคัดกรองโรคก่อนปฏิบัติงาน เหมือนเจ้าหน้าที่ทุกครั้ง

กรณีของเข้าพื้นที่ของบุคคลภายนอก เช่น พนักงานส่งสินค้า ไม่ควรให้เข้าในพื้นที่สถานฯ โดยควรปรับเปลี่ยนพื้นที่การรับของเป็นพื้นที่นอกอาคาร และดูแลให้มีการสัมผัส หรืออยู่ในระยะใกล้ชิดกับเจ้าหน้าที่น้อยที่สุด (มีระยะห่างไม่ต่ำกว่า 1 เมตร) พนักงานส่งสินค้า และเจ้าหน้าที่ที่ต้องมีการติดต่อกับพนักงานส่งสินค้า ควรใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล เช่น หน้ากากอนามัย

การขนส่งสินค้าเข้าภายในพื้นที่ ควรเป็นของเจ้าหน้าที่ โดยควรมีกระบวนการดูแลให้แน่ใจว่าสินค้าปราศจากเชื้อ

3.3.3.2 **การรับประทานอาหาร** ให้จัดเป็นอาหารถาด และจัดที่นั่งในการกินให้ห่างจากกัน (มากกว่า 1 เมตร) เพื่อให้แน่ใจว่ามีการรักษาระยะห่างทางกายภาพระหว่างเด็ก อาจแยกเวลาการกินอาหารออกเป็นหลายชุด เพื่อให้มีพื้นที่เพียงพอ

3.3.3.3 **กำหนดให้เด็กในการดูแลและเจ้าหน้าที่หลีกเลี่ยงการสัมผัสกัน** (เช่น จับมือ หรือกอด)

3.3.4 การป้องกันการระบาด จากการปฏิบัติงานลงพื้นที่ของเจ้าหน้าที่

การปฏิบัติงานลงพื้นที่ของเจ้าหน้าที่อาจรวมถึงการเยี่ยมบ้านให้ความรู้ ดูแลป้องกันการใช้ความรุนแรง หรือให้การช่วยเหลือเด็กที่อยู่ในความยากลำบาก หรือประสบปัญหาความรุนแรง หรือเตรียมความพร้อมในการส่งคืนเด็กสู่ครอบครัว ซึ่งการเยี่ยมบ้านในสถานการณ์ของการแพร่ระบาดของโควิด-19 อาจนำไปสู่ความเสี่ยงในการติดเชื้อทั้งตัวเด็กและครอบครัวและตัวผู้ปฏิบัติงาน ดังนั้นควรมีการกำหนดมาตรการที่ชัดเจนเกี่ยวกับ

- กรณีที่ไม่เร่งด่วน คือไม่ส่งผลกระทบหรือเป็นอันตรายต่อตัวเด็ก อาจเลื่อนออกไปก่อน
- กรณีใดบ้างที่สามารถใช้วิธีการเยี่ยมทดแทน ผ่านโทรศัพท์ หรือ online network ที่สามารถเห็นหน้าได้ โดยเน้นกรณีที่เป็นการเยี่ยมประจำเพื่อติดตาม เช่น กรณีของครอบครัวอุปถัมภ์ หรือครอบครัวที่ผู้ปฏิบัติงานรู้จักและคุ้นชินกับครอบครัวอยู่แล้ว และไม่มีประเด็นความกังวลเรื่องความปลอดภัยของเด็ก ทั้งนี้ควรได้มีโอกาสพูดคุยกับเด็กด้วย (กรณีที่อยู่ในช่วงวัยที่สามารถสื่อสารผ่านสื่อได้) กรณีมีข้อกังวล อาจพิจารณาเพิ่มความถี่ในการเยี่ยมผ่านโทรศัพท์ หรือ online network
- กรณีใดบ้างที่จำเป็นต้องใช้เครือข่ายในการลงพื้นที่แทน ซึ่งกรณีเหล่านี้ควรต้องมีการเสริมศักยภาพของเครือข่ายในการทำหน้าที่แทน รวมถึงมีการควบคุมดูแลประสิทธิภาพการทำงานแทนในพื้นที่ด้วย นอกจากนี้ต้องแน่ใจว่าเครือข่ายที่ทำหน้าที่แทน มีอุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลที่

เหมาะสม (หัวข้อ 5.2) เพื่อสร้างความปลอดภัยให้กับตัวผู้ปฏิบัติงานเอง รวมถึงความปลอดภัยของเด็กและครอบครัว โดยอาจโทรนัดหมายล่วงหน้าและประเมินสภาวะความเสี่ยงของครอบครัวกับการติดโควิด-19 ก่อนการลงพื้นที่ด้วย (สมาชิกในครอบครัวมีอาการไข้ ไอ หรือหายใจหอบเหนื่อย หรือไม่)

- กรณีได้บ้างที่ควรต้องลงพื้นที่เยี่ยมบ้านด้วยตนเอง ซึ่งเน้นกรณีที่มีความจำเป็น และหากไม่ดำเนินการจะมีผลกระทบเชิงลบกับเด็ก โดยเฉพาะในเรื่องความปลอดภัยของเด็ก ซึ่งผู้ปฏิบัติงานจะต้องประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพของทั้งตัวผู้ปฏิบัติงาน และเด็กและครอบครัว ในการลงพื้นที่จะต้องมีอุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลที่เหมาะสม มีการเว้นระยะห่างทางกายภาพจากสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะกรณีที่มีคนเจ็บป่วย หลีกเลี่ยงการสัมผัสทางกายทั้งกับตัวบุคคลและพื้นผิวใด ๆ และควรล้างมือให้สะอาดเสมอ ทั้งนี้ควรโทรนัดหมายล่วงหน้าและประเมินสภาวะความเสี่ยงของครอบครัวกับการติดเชื้อโควิด-19 ก่อนการลงพื้นที่ด้วย (มีสมาชิกในครอบครัวที่มีอาการเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ หรือหายใจหอบเหนื่อย หรือไม่ และ มีสมาชิกในครอบครัวที่ถูกกำหนดให้กักกันตัวโดยบุคลากรทางการแพทย์หรือไม่)

3.3.5 แนวทางการรับมือกรณีเด็กในสถานที่มีอาการป่วย ระหว่างการระบาดของโควิด-19

กรณีที่เด็กมีอาการของโควิด-19 ควรไปพบแพทย์ อย่างไรก็ดี อาการของโควิด-19 เช่น มีไข้หรือไอ นั้น คล้ายคลึงกับอาการของโรคไข้หวัดธรรมดาหรือโรคไข้หวัดใหญ่ซึ่งพบบ่อยกว่า ดังนั้นควรมีการโทรนัดหมายกับสถานพยาบาล เพื่อให้มีความพร้อมในการรองรับผู้ป่วยที่อาจติดเชื้อ เพื่อป้องกันการแพร่ระบาด ระหว่างนั้นให้หลีกเลี่ยงการไปยังสถานที่สาธารณะ (โรงเรียน ขนส่งสาธารณะ ฯลฯ) เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น

การปฏิบัติตัวเมื่อจำเป็นต้องพาเด็กไปโรงพยาบาล⁴

- โทรสอบถามสถานพยาบาลหรือคุณหมอประจำตัวเด็ก หากอาการของเด็กไม่หนักเกินไปหรือเป็นเรื่องที่รื้อได้ เช่น การฉีดวัคซีนตามวัย อาจโทรขอเลื่อนนัดไปก่อน หรือหากต้องไปรับยา อาจสอบถามว่าผู้ดูแลไปรับแทนได้หรือไม่
- ในช่วงวิกฤติโรคระบาดโรงพยาบาลแต่ละแห่งอาจมีข้อปฏิบัติที่แตกต่างกัน การโทรสอบถามจะช่วยทำให้พ่อแม่ผู้ปกครองปฏิบัติตัวได้ถูกต้อง
- หากจำเป็นต้องไปสถานพยาบาล ให้เตรียมอุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล รวมถึง หน้ากากอนามัยทั้งของผู้ดูแลและเด็ก แอลกอฮอล์ 70% สำหรับล้างมือ กระดาษเปียก ให้พร้อม เลือกเดินทางโดยพาหนะที่ไม่ต้องเบียดกับคนหมู่มาก หากเป็นไปได้ควรใช้รถส่วนตัว
- กินข้าวให้พร้อมจากที่บ้านหรืออาจติดขนมาด้วยเพื่อรองท้อง จะได้ลดการเข้าโรงอาหารที่เป็นที่แออัด โดยล้างมือก่อนกินทุกครั้ง
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสพื้นผิวต่าง ๆ เช่น โต๊ะ เคาน์เตอร์ ราวบันได ให้ได้มากที่สุด หากเลี่ยงไม่ได้ควรเช็ดมือด้วยเจลล้างมือแอลกอฮอล์ทุกครั้ง สำหรับเด็กเล็กอาจหาของเล่นที่เหมาะสมให้เด็กถือ เพื่อให้มือไม่ว่าง ป้องกันไม่ให้เด็กนำมือไปจับสิ่งต่างๆ แล้วสัมผัสหน้าของเด็กเองซึ่งอาจทำให้ได้รับเชื้อไวรัสได้
- หากเป็นไปได้ ขณะนั่งรอควรเลือกบริเวณที่ห่างจากผู้คนอย่างน้อย 1.5 เมตร หากเก้าอี้มีที่เท้าแขน อาจใช้กระดาษชุบเจลล้างมือแอลกอฮอล์เช็ดก่อนสัมผัส
- หากเด็กจำเป็นต้องใช้ห้องน้ำในสถานพยาบาล ควรใช้กระดาษชุบเจลล้างมือแอลกอฮอล์เช็ดบริเวณฝารองนั่งทุกครั้ง ปิดฝาชักโครกก่อนกดน้ำ และล้างมือฟอกสบู่อย่างถูกวิธีทั้งผู้ปกครองและเด็ก
- เมื่อกลับถึงสถานฯ ควรอาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้าทันทีทั้งเด็กและผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็ก เสื้อผ้าที่ใส่ไปสถานพยาบาลควรใส่ตะกร้าซักทันที

⁴ สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

4. การดูแลสภาวะทางจิตใจของเด็ก และเจ้าหน้าที่ ในสถานการณ์การระบาด

4.1 การดูแลสภาวะจิตใจของเด็ก

เด็กมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดแตกต่างกันไป อาการทั่ว ๆ ไปประกอบด้วย นอนหลับยาก ปัสสาวะรดที่นอน ปวดท้องหรือปวดหัว วิตกกังวล เก็บตัว ฉุนเฉียว ดื้อผู้ดูแลหรือไม่กล้าอยู่คนเดียว ทั้งนี้ เราจะต้องตอบสนองต่ออาการของเด็กด้วยความเห็นอกเห็นใจ พร้อมทั้งอธิบายว่าอาการเหล่านี้เป็นสิ่งที่ปกติที่เกิดขึ้นได้ในสถานการณ์เช่นนี้ ตั้งใจรับฟังความวิตกกังวลของเด็ก ใช้เวลาปลอบโยน ให้ความมั่นใจเรื่องความปลอดภัย และกล่าวชมพวกเขาบ่อย ๆ

หาโอกาสให้เด็กได้เล่นและผ่อนคลายด้วยการทำกิจกรรมประจำวันตามเดิมให้ได้มากที่สุด โดยเฉพาะช่วงเวลาก่อนเข้านอน หรืออาจคิดทำกิจกรรมใหม่ ๆ ในสิ่งแวดล้อมใหม่ นอกจากนี้ยังควรชี้แจงข้อเท็จจริงให้เด็กทราบตามความเหมาะสม โดยอธิบายสถานการณ์พร้อมยกตัวอย่างที่ชัดเจนเกี่ยวกับสิ่งที่เด็กสามารถทำได้เพื่อปกป้องตัวเองและผู้อื่นจากการติดเชื้อ รวมทั้งบอกเล่าสิ่งที้อาจเกิดขึ้นต่อไปให้เด็กรู้สึกอุ่นใจ⁵

4.1.1 แนวทางการสื่อสารกับเด็ก

- ให้นักข้อมูลเกี่ยวกับโควิด-19 แก่เด็ก โดยเลือกใช้ภาษาและสื่อที่มีความเหมาะสมกับวัยของเด็ก
- กระตุ้นให้เด็กซักถามและแสดงความกังวลของตนออกมา อธิบายกับเด็กว่าการมีปฏิกิริยาต่าง ๆ เกี่ยวกับสถานการณ์เช่นนี้เป็นเรื่องปกติ และสนับสนุนให้พวกเขาพูดคุยกับผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็กหากมีข้อสงสัยหรือวิตกกังวล
- ให้การสนับสนุนทางจิตใจที่เหมาะสมผ่านเครือข่ายที่เป็นทางการ เช่น ครอบครัว และผู้ให้บริการด้านสาธารณสุข
- หลีกเลี่ยงการสร้างความกังวลที่ไม่จำเป็นให้กับเด็ก เลือกให้ข้อมูลที่ช่วยให้เด็กสามารถดูแลตัวเอง มากกว่าที่จะสร้างความวิตก
- ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็กควรชี้แนะให้เด็กช่วยเหลือเพื่อน หลีกเลี่ยงการกีดกันและข่มขู่รังแก และป้องกันการตีตราโดยนำเสนอข้อเท็จจริงเกี่ยวกับตัวโรค

4.1.2 การดูแลด้านการศึกษาของเด็ก

กรณีที่สถานศึกษาไม่สามารถเปิดให้มีการเรียนการสอนได้ ให้ประสานกับสถานศึกษาเพื่อจัดการเรียนการสอนด้วยการใช้วิธีการศึกษาทางไกล ผ่าน e-learning เพื่อลดผลกระทบของการหยุดเรียน โดยให้การสนับสนุนที่เหมาะสม ประกอบด้วย

- จัดให้มีอุปกรณ์ที่เหมาะสม เช่น คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต อย่างเหมาะสมและเพียงพอ กับจำนวนเด็ก
- จัดเวลาสำหรับให้เด็กได้เรียน โดยอาจกำหนดเวลาเรียนอย่างชัดเจนในแต่ละวัน
- อาจจัดให้มีผู้ช่วยสอน กรณีที่มีความจำเป็น เพื่อให้เด็กสามารถเรียนรู้ได้ตามแผนการเรียน

4.1.3 การใช้เวลารว่างของเด็ก

ในกรณีที่เด็กยังอยู่ในช่วงเปิดเทอม อาจใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการเรียนการสอนทางไกล แต่อาจจะมีเวลาบางช่วงที่ว่างลง ซึ่งควรมีการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับช่วงอายุของเด็ก

กรณีที่อยู่ในช่วงปิดเทอม เด็กจะมีเวลารว่างจำนวนมาก ควรจัดให้มีแนวทางการกิจกรรมสำหรับเด็ก ในแต่ละช่วงวัย (เช่น วัยรุ่นต้องการกิจกรรมที่มีการใช้พลังงาน การสร้างสรรค์ การรวมกลุ่ม/ ในขณะที่เด็กเล็ก จะต้องการความสนุกสนาน การพักผ่อน และความสนใจ) เพื่อสร้างกิจวัตรประจำวัน และลดความเครียดให้กับเด็ก ที่อยู่ในสถานการณ์ของการจำกัดเรื่องพื้นที่ และความไม่แน่นอน

- เนื่องด้วยสถานการณ์ของความไม่แน่นอนที่เด็กเผชิญอยู่ จึงจำเป็นต้องทำให้แต่ละวันของเด็กมีตาราง/ปฏิทินกิจกรรมเวลาประจำวัน และแผนกิจกรรมล่วงหน้า เพื่อเป็นการสร้างความแน่นอนบางอย่างให้กับเด็ก

⁵ สารระคายเคืองและข้อควรปฏิบัติในการป้องกันและควบคุมโรคโควิด-19 ในสถานศึกษา

- ควรจัดกิจกรรมให้แก่เด็กในระยะเวลาที่เหมาะสมตามช่วยวัย โดยเน้นกิจกรรมที่มีความสนุก และกระตุ้นการเติบโต โดยอาจมีเวลาว่างบ้างแต่ต้องไม่มากนัก ซึ่งในช่วงเวลาว่างนั้น ผู้ดูแลควรอยู่ไม่ไกลจากเด็ก

ตัวอย่างรูปแบบการใช้เวลาในแต่ละวัน (ตัวอย่างเพิ่มเติมในภาคผนวก 5) - รูปแบบสามารถปรับได้ (มองหาเกมส์ที่ไม่ต้องมีการสัมผัสร่างกาย)

- ตื่นนอน อาบน้ำ แปรงฟัน ทานอาหารเช้า สวดมนต์หรือกิจกรรมทางศาสนา
- ร้องเพลงและเต้นรำ (30 นาที)
- เด็กโต เวลาเรียน มีผู้ช่วยสอน โดยใช้กระดานดำ (1 ชั่วโมง)
เด็กเล็ก จัดเป็นกลุ่มเล็กรอบโต๊ะกับผู้ดูแล: วาดภาพ ระบายสี ร้องเพลง เล่านิทาน (สำหรับเด็กเล็กมาก):
- ใช้เวลานอกตัวอาคาร: กระโดดเชือก เล่นอุปกรณ์ในสนามเด็กเล่น กระโดดยาง ตีแบต และกิจกรรมทางกายอื่นๆ ที่ไม่ต้องมีการสัมผัสร่างกาย (1 ชั่วโมง)
- เด็กโต วาดภาพจิตรกรรมฝาผนัง/ลงสี (1 ชั่วโมง)
เด็กเล็ก: ร้องเพลง เล่านิทาน เล่นเกมทำตามคำแนะนำ
- เด็กโต: ทาริโอ เตรียม และซ้อม ชุดการแสดง หรืออาจใช้เวลาในการร้องเพลง/เต้นรำ หรือฟังเพลง (1 ชั่วโมง)
เด็กเล็ก อาจดูการแสดงของเด็กโต หรือร่วมการร้องเพลงและเต้นรำ
- อาหารกลางวัน
- เด็กเล็ก: นอนพัก (1 ชั่วโมง)
เด็กโต: อาจนอนพัก หรืออาจเลือกพักผ่อนในเตียง หรือวาดรูป เขียนบันทึก หรือเล่นข้างนอกอาคาร
- เด็กเลือกกิจกรรมที่ต้องการ จากตัวเลือก การเล่นนอกตัวอาคาร วาดรูปหรือเขียนบันทึก หรือทำการบ้าน ฟังเพลง (45 นาที)
- ดูปาณยนตร์ (1 ถึง 1.30 ชั่วโมง)
- แต่ละกลุ่มใช้เวลาเจียบๆ กับผู้ดูแล: แลกเปลี่ยนเกี่ยวกับภาพยนตร์ หรือคุยเรื่องส่วนตัว เล่นเกมส์ทายคำ ร้องเพลงกลุ่มเล็ก (45 นาที)
- ร้องเพลงและเต้นรำ (20 นาที)
- อาหารเย็น
- ฟังเพลง หรือดูภาพยนตร์สั้น
- เข้านอน

กำหนดการเหล่านี้ต้องมีการปรับให้เหมาะสมกับอายุและความสนใจของเด็ก ตัวอย่างเช่น อาจจัดให้มีเวลาเพิ่มขึ้นในการเรียนกับผู้ช่วยสอน หรือมีเวลาชมภาพยนตร์เพิ่มขึ้นกรณีที่มีวิดีโอที่น่าสนใจ หรือให้เวลาในการเตรียมการแสดง กรณีที่มีเจ้าหน้าที่ที่มีทักษะในด้านดังกล่าว หัวใจสำคัญคือการคิดตารางในแต่ละวัน แล้วทำให้ได้ตามที่กำหนด เพื่อให้เด็กสามารถคาดการณ์ได้ว่าอะไรจะเกิดขึ้น และอีกสิ่งที่สำคัญคือการไม่ปล่อยให้เวลาว่างมากเกินไป เมื่อเด็กไม่มีอะไรจะทำ

ทั้งนี้การจัดกิจกรรมกลุ่ม ต้องแน่ใจว่ามีการรักษาระยะห่างทางกายภาพ คือระยะห่างอย่างน้อย 1 เมตรระหว่างเด็ก โดยหากไม่สามารถดำเนินการได้ ควรพิจารณายกเลิกกิจกรรมกลุ่ม

ระวังเรื่องการใช้อี้ออนไลน์ของเด็กให้มีความเหมาะสม เนื่องจากมีข้อมูลจากประเทศอื่น ๆ ถึงการเพิ่มความเสี่ยงต่อการถูกล่อลวงเด็กออนไลน์ ในสภาวะการแพร่ระบาดของโรค ที่เด็กต้องอยู่ในพื้นที่จำกัด และมักใช้เวลาจำนวนมากในการใช้อี้ออนไลน์ โดยไม่ได้อยู่ภายใต้การควบคุมดูแลอย่างเหมาะสม

ผู้ดูแลเด็กที่สนใจแนวทางการดูแลเด็กในสถานการณ์โควิด-19 สามารถดูได้ที่ <https://www.covid19parenting.com/thai>

4.2 การดูแลสภาวะทางจิตใจของเจ้าหน้าที่

การสนับสนุนผู้ปฏิบัติงานด้านสาธารณสุขและผู้ดูแลเด็ก

- ป้องกันไม่ให้เจ้าหน้าที่เกิดความเครียดทั้งทางกายและทางจิตใจ เพื่อให้เจ้าหน้าที่สามารถปฏิบัติหน้าที่ของตนเอง ในบริบทของงานที่หนัก รวมถึงสถานการณ์ที่อาจจะได้รับการรังเกียจหรือหวาดกลัวจากคนในครอบครัวหรือชุมชน (ตัวอย่างแนวทางการจัดการกับสภาวะทางจิตใจช่วงที่มีโรคระบาด สำหรับผู้ปฏิบัติงานในภาคผนวก 5)
- หมั่นติดตามและสนับสนุนความเป็นอยู่ที่ดีของเจ้าหน้าที่ และสร้างสิ่งแวดล้อมให้เกิดการสื่อสารและการดูแลที่ทัน่วงที
- จัดให้มีการหยุดพักเพื่อฟื้นฟูสภาพจิตใจตามความจำเป็นอย่างเหมาะสม
- จัดอบรมเรื่องการสนับสนุนทางสุขภาพจิตและจิตสังคม รวมถึงการปฐมพยาบาลด้านจิตใจ ให้กับเจ้าหน้าที่ทุกคน เพื่อให้มีทักษะเพียงพอในการให้การดูแลในสถานฯ
- เจ้าหน้าที่ควรสร้างความมั่นใจว่ามีมาตรการดูแลความปลอดภัยที่เพียงพอในการป้องกันไม่ให้เกิดความวิตกกังวลมากเกินไปในสถานฯ

5. การรับมือกรณีมีผู้ติดเชื้อ

การรับมือกับโควิด-19 ในสถานฯ นั้น ขึ้นอยู่กับความสามารถในการค้นพบผู้ป่วยระยะแรก การแยกตัว และการควบคุมแหล่งเชื้อ (ป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อ)

5.1 การค้นพบผู้ป่วยระยะแรก โดยการจัดให้มีระบบคัดกรองที่เหมาะสม

จัดให้มีระบบคัดกรองโควิด-19 สำหรับเด็กที่อยู่ในสถานฯ

- มีการตรวจคัดกรองสุขภาพของเด็กก่อนที่รับตัวเข้าสู่สถานฯ เพื่อหาสัญญาณของอาการป่วยเกี่ยวกับโรคระบบทางเดินหายใจ ซึ่งรวมถึงอาการมีไข้ ไอ จาม หรือ หอบเหนื่อย
- มีการตรวจประเมินเด็กในสถานฯ วันละ 2 ครั้ง เพื่อติดตามสถานการณ์ หากมีไข้สูง (มากกว่า 37.5 องศาเซลเซียส) อาการไอ หรือหอบเหนื่อย
- กรณีที่เด็กในสถานฯ มีไข้ หรืออาการเกี่ยวกับโรคระบบทางเดินหายใจ ต้องรายงานให้ผู้ประสานงานหลักของสถานฯ สำหรับสถานการณ์โควิด-19 และทีมแพทย์รับทราบโดยทันที

จัดให้มีระบบคัดกรองโควิด-19 สำหรับเจ้าหน้าที่

- กรณีที่เจ้าหน้าที่มีไข้ หรือมีอาการของโรคระบบทางเดินหายใจ เจ้าหน้าที่ต้องรายงานหัวหน้าและพักอยู่บ้าน
- ติดตามกรณีที่เจ้าหน้าที่ขาดงานโดยไม่ได้แจ้ง เพื่อทราบถึงสภาวะทางสุขภาพ
- ตรวจวัดอุณหภูมิของเจ้าหน้าที่ทุกคน บริเวณทางเข้าสถานฯ
- กรณีเจ้าหน้าที่มีอาการป่วยระหว่างปฏิบัติงาน ต้องนำตัวเจ้าหน้าที่ออกจากพื้นที่ให้บริการทันที และส่งต่อไปรับการดูแลที่สถานพยาบาล
- ติดตามปฏิสัมพันธ์ระหว่างเจ้าหน้าที่และเด็ก โดยใช้แนวทางการประเมินขององค์การอนามัยโลกเพื่อระบุเจ้าหน้าที่ที่อาจมีความเสี่ยงสูงในการติดโควิด-19

จัดให้มีระบบคัดกรองโควิด-19 สำหรับผู้เข้าเยี่ยม/ บุคคลภายนอก

- มีการตรวจคัดกรองผู้เข้าเยี่ยม/ บุคคลภายนอกทุกคนก่อนที่เข้าสู่สถานฯ และพบปะเยี่ยมเด็ก โดยตรวจหาไข้ โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ และสอบถามประวัติถึงการเคยมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ติดเชื้อโควิด-19
- ผู้เข้าเยี่ยม/ บุคคลภายนอก ที่มีไข้สูง หรืออาการของโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ จะไม่ได้รับอนุญาตให้เข้าไปในสถานฯ
- ผู้เข้าเยี่ยม/ บุคคลภายนอก ที่มีความเสี่ยงในการติดโควิด-19 (จากการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่ยืนยันว่าติดเชื้อ หรือมีการเดินทางไปในพื้นที่ที่มีการระบาด) จะไม่ได้รับอนุญาตให้เข้าไปในสถานฯ

5.2 การควบคุมแหล่งแพร่เชื้อ และการรายงานเมื่อพบการติดเชื้อ

ในกรณีที่สงสัย หรือมีการวินิจฉัยว่าเด็กติดโควิด-19 ต้องมีการดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

- แจ้งให้หน่วยงานต้นสังกัดรับทราบ และแยกตัวเด็กที่มีอาการ
- ให้เด็กและคนอื่นๆ ที่อยู่ร่วมห้องใส่หน้ากากอนามัย
- ทำการตรวจหาโควิด-19 ตามระเบียบการคัดกรองของกระทรวงสาธารณสุข
- กรณีที่ผลการตรวจหาเชื้อเป็นบวก ให้แจ้งตัวเด็ก รวมถึงผู้ปกครอง (กรณีที่สามารถติดต่อได้) และหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่รับทราบโดยทันที
- องค์การอนามัยโลกแนะนำให้ผู้ป่วยโควิด-19 ได้รับการดูแลในสถานพยาบาล โดยเฉพาะผู้ป่วยที่มีปัจจัยเสี่ยง เช่น มีโรคประจำตัว ทั้งนี้ต้องมีการประเมินทางการแพทย์โดยทีมแพทย์เกี่ยวกับความรุนแรงของโรค และความเป็นไปได้ในการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยเข้าสู่สถานพยาบาล หากไม่สามารถเคลื่อนย้ายได้ ให้จัดห้องแยก และการดูแลที่เหมาะสมให้กับผู้ป่วย ภายในบริเวณสถานฯ
- ในการดูแลเด็กที่ป่วย เจ้าหน้าที่ต้องใช้แนวทางปฏิบัติในการระงับการสัมผัสและจัดการกับฝอยละออง (droplet) จากการไอ จาม และการเข้าไปในห้องผู้ป่วย หรือเว้นระยะห่างจากผู้ป่วยอย่างน้อย 1 เมตร
- สำหรับห้องแยกผู้ป่วย กรณีที่เป็นไปได้ให้จัดเป็นห้องเดี่ยว หากมีข้อจำกัด อาจต้องจัดให้กรณีเด็กที่สงสัยการติดเชื้ออยู่ร่วมกัน และเด็กที่ได้รับการยืนยันการติดเชื้ออยู่ร่วมกัน (ไม่นำเด็กที่อยู่ระหว่างการสงสัย และเด็กที่ได้รับการยืนยันติดเชื้อมาอยู่ร่วมกัน) ทั้งนี้ควรจัดบริเวณให้ห่างจากพื้นที่ที่มีเด็กซึ่งมีภูมิคุ้มกันต่ำ
- มีการทำป้ายหน้าห้องที่ชัดเจน พร้อมติดแนวทางปฏิบัติในการระงับการสัมผัสและจัดการกับฝอยละออง (droplet) บริเวณทางเข้าห้อง
- แยกอุปกรณ์ทางการแพทย์ที่จำเป็น เช่น ที่วัดไข้ ที่วัดความดัน/ชีพจร ฯลฯ สำหรับแต่ละกลุ่ม รวมถึง ผู้ที่สงสัยว่าติดเชื้อ และผู้ที่ได้รับการยืนยันว่าติดเชื้อ
- ทำความสะอาด และฆ่าเชื้ออุปกรณ์ ก่อนที่จะใช้กับเด็กปกติหรือเด็กป่วยทุกครั้ง
- จำกัดการแบ่งปันอุปกรณ์ส่วนตัว (โทรศัพท์มือถือ, หนังสือ, อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์) กับเด็กคนอื่นๆ
- จัดทำทะเบียนสถานการณ์ผู้ติดเชื้อ และผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อในสถานฯ

ข้อควรระวัง และการใช้อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล (PPE)

ในกิจกรรมดูแลเด็กที่สงสัย หรือได้รับการยืนยันว่าติดเชื้อโควิด-19 ต้องใช้ความระมัดระวังในการสัมผัสและการจัดการฝอยละออง (droplet) ดังนี้

- มีการใช้อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล รวมถึง การถอด/เลิกใช้ อย่างระมัดระวัง ตามคำแนะนำเพื่อป้องกันการติดเชื้อ
- ต้องมีการดูแลความสะอาดของมือก่อนการติดตั้งและหลังการถอด อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล
- อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล สำหรับการสัมผัสและจัดการฝอยละออง (droplet) รวมถึง หน้ากากอนามัย ถุงมือ ชุด เครื่องป้องกันตา (แว่นหรือแผ่นบังหน้า)
- เจ้าหน้าที่ต้องถอดอุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล เฉพาะเมื่อจะออกจากห้องเด็กเท่านั้น
- กำจัดอุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลที่ใช้แล้ว ในถังขยะทางการแพทย์ และดูแลรักษาความสะอาดของมือ

ในการดูแลเด็กที่สงสัย หรือได้รับการยืนยันว่าติดเชื้อโควิด-19 ต้องใช้ความระมัดระวังในการสัมผัส และการติดเชื้อทางอากาศ ระหว่างที่มีการทำหัตถการที่มีการฟุ้งกระจาย ซึ่งแนวทางป้องกัน รวมถึงการใช้หน้ากาก N95 ถุงมือ เสื้อคลุม และเครื่องป้องกันตา (แว่นหรือแผ่นบังหน้า)

พนักงานทำความสะอาด และผู้มีหน้าที่จัดการกับผ้าปูที่นอน ชักรีด ฯลฯ ต้องสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล ซึ่งรวมถึง หน้ากากอนามัย ถุงมือ เสื้อคลุมแขนยาว แวนตา หรือแผ่นบังหน้า รองเท้าบูท หรือรองเท้าที่ปิดนิ้วเท้าทั้งหมด โดยจะต้องดูแลทำความสะอาดมือ ก่อนที่จะใส่ และภายหลังจากถอดอุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลทุกครั้ง

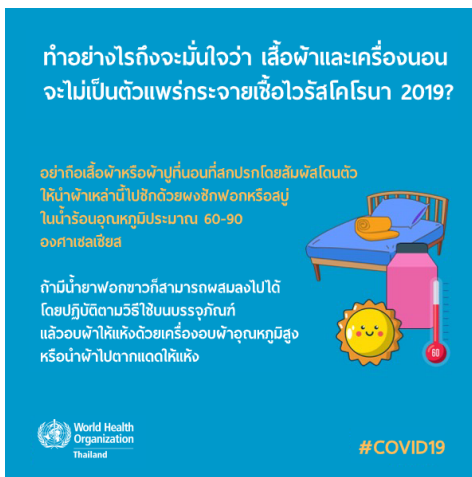
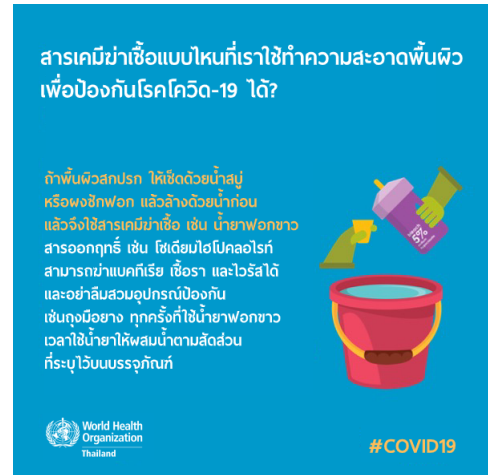
การทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ

ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโรคตามอาคารที่พัก ห้องพักผ่อน ห้องรับประทานอาหาร และสิ่งอำนวยความสะดวกด้านสุขาภิบาลอย่างน้อยวันละครั้ง โดยเฉพาะบริเวณพื้นผิวที่มีการสัมผัสบ่อย) เช่น สวิตช์ ราวบันได โต๊ะอาหาร อุปกรณ์กีฬา ลูกบิดประตู มือจับประตู-หน้าต่าง ของเล่น สื่อการเรียนการสอน ฯลฯ)

ใช้สารโซเดียมไฮโปคลอไรต์ 0.5% (เทียบเท่า 5000ppm) โดยผสมน้ำยาโซเดียมไฮโปคลอไรต์

โรต 20 มิลลิลิตร ต่อน้ำ 1 ลิตร ในการฆ่าเชื้อโรคบนพื้นผิววัตถุ ควรผสมน้ำยาใหม่ทุกวัน ใช้เอทิลแอลกอฮอล์ 70% สำหรับเช็ดสิ่งของชิ้นเล็ก ๆ โดยบุคลากรผู้ทำความสะอาดจะต้องสวมใส่อุปกรณ์ที่เหมาะสมขณะปฏิบัติงาน⁶

นอกจากนี้ควรเพิ่มช่องทางให้อากาศปลอดโปร่งหรือไหลเวียนได้ดี โดยการเปิดหน้าต่างหรือเครื่องปรับอากาศ เป็นต้น และต้องมีการกำจัดขยะอย่างถูกสุขลักษณะเป็นประจำทุกวัน



การซักรีด⁷

หลังจากแยกของเสียที่มีความแข็งตัวออกจากผ้าอย่างระมัดระวังเพื่อแยกใส่ไว้ในถังที่มีฝาปิด เพื่อนำไปทิ้งในหลุมน้ำหรือส้วม ควรวางผ้าที่เปื้อนไว้ในถุงหรือภาชนะที่มีฉลากกำกับชัดเจน ซึ่งป้องกันการรั่วซึม

ควรซักผ้าในเครื่องด้วยน้ำอุ่นที่ 60-90 °C ด้วยผงซักฟอกสำหรับซักผ้า จากนั้นสามารถนำผ้าไปอบแห้งตามขั้นตอนปกติ

หากไม่สามารถซักผ้าด้วยเครื่องได้ ให้นำผ้าไปแช่ในน้ำร้อนผสมสบู่ในถังซักขนาดใหญ่ โดยใช้ไม้กวนและระวังอย่าให้มีการกระเด็น ถายน้ำออกจากถังซัก และแช่ผ้าในคลอรีน 0.05% (500 ppm) เป็นเวลา 30 นาที เสร็จแล้วล้างด้วยน้ำสะอาดและนำผ้าไปตากแดดให้แห้ง

⁶ สารระคายเคืองและข้อควรปฏิบัติในการป้องกันและควบคุมโรคโควิด-19 ในสถานศึกษา

⁷ World Health Organization: Infection Prevention and Control guidance for Long-Term Care Facilities in the context of COVID-19, Interim guidance 21 March 2020

6. การเตรียมความพร้อมของสถานฯ สำหรับการรองรับเด็กเพิ่มขึ้นจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค

เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค ก่อให้เกิดผลกระทบอย่างรุนแรงทั้งทางด้านสังคมและเศรษฐกิจ พบว่าครอบครัวจำนวนหนึ่งจะไม่สามารถดูแลเด็กได้ ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว และหากเด็กไม่มีเครือข่ายทางสังคมอื่นๆ เด็กอาจต้องถูกส่งมาอยู่ในสถานฯ สำหรับกลุ่มเด็กที่มีความเสี่ยงจะถูกส่งมาสถานฯ นั้น ประกอบด้วย

- เด็กที่ผู้ปกครอง/ ผู้ดูแลปัจจุบัน ได้รับการติดเชื้อ ต้องเข้ารับการรักษา หรือเสียชีวิต จากโรคโควิด-19 หรือโรคอื่นๆ อันเป็นผลจากสถานการณ์การระบาดของโควิด-19 ทั้งนี้ควรมีการจัดทำทะเบียนข้อมูลครอบครัวของเด็กที่รับเข้าดูแล เนื่องจากการระบาดของโควิด-19 เพื่อใช้ในการติดตาม/ ส่งเด็กคืนครอบครัวต่อไป
- เด็กที่ถูกใช้ความรุนแรงในครอบครัว อันเป็นผลมาจากความเครียดที่เกิดจากสภาวะการแพร่ระบาดของโรค หรือการถูกจำกัดอยู่ในพื้นที่ร่วมกันเป็นระยะเวลานาน
- เด็กที่ผู้ปกครอง/ ผู้ดูแลปัจจุบัน ได้รับผลกระทบทางเศรษฐกิจ ทำให้ไม่สามารถเลี้ยงดูเด็กต่อไปได้ กรณีนี้หากรัฐมีการจัดสวัสดิการที่เหมาะสม อาจหลีกเลี่ยงการส่งเด็กเข้าสู่สถานฯ ได้

สถานฯ จึงต้องมีการจัดเตรียมพื้นที่เพื่อรองรับเด็กกลุ่มดังกล่าวต่อไป หรือขับเคลื่อนเชิงนโยบายเพื่อให้เกิดสวัสดิการสำหรับครอบครัว หรือเพิ่มจำนวนครอบครัวอุปถัมภ์ เพื่อลดปัญหาการส่งเด็กเข้าสู่สถานฯ

ภาคผนวก 1 แนวการประเมินตนเองเพื่อรองรับสถานการณ์โควิด-19 สำหรับหน่วยงานที่มีเด็กในการดูแล

| การเจ้าหน้าที่แผนและอัตรากำลังคน | มี | ไม่มี | หมายเหตุ |
|--|----|-------|----------|
| มีการกำหนดผู้ทำหน้าที่ดูแลสุขอนามัยและความสะอาดของสถานดูแลเด็กในภาพรวมหรือไม่ (พื้นที่/ ของใช้/ เสื้อผ้า/ อุปกรณ์ต่าง ๆ) | | | |
| มีการกำหนดผู้ประสานงานหลัก ในการดำเนินงานภาพรวมในองค์กรและประสานหน่วยงานภายนอก สำหรับสถานการณ์โควิด-19 หรือไม่ | | | |
| หน่วยงานได้จัดทำแผนอัตรากำลังคนสำรองกรณีมีเจ้าหน้าที่/ผู้ดูแลเด็กป่วยหรือไม่ (พิจารณาจำนวนเจ้าหน้าที่ที่อาจลดระหว่างร้อยละ 20-30) | | | |
| การให้ความรู้ | | | |
| เจ้าหน้าที่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโควิด-19 เพียงพอในการสื่อสารกับเด็กและครอบครัวของเด็ก รวมถึงเตรียมการรองรับผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นหรือไม่ (สถานการณ์การระบาด/ การจัดการ/ การควบคุมการระบาด/ การสนับสนุนด้านจิตสังคมแก่เด็ก/ การดูแลตนเอง ฯลฯ) | | | |
| หน่วยงานมีการจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับโควิด-19 แก่เจ้าหน้าที่ หรือไม่ | | | |
| หน่วยงานมีการให้ความรู้เกี่ยวกับโควิด-19 แก่เด็กในสถานรองรับ/ครอบครัว/ครอบครัวอุปถัมภ์ของเด็ก หรือไม่ | | | |
| หน่วยงานมีการให้ความรู้กับชุมชน/ หน่วยงานท้องถิ่น ในการดูแล/ คุ้มครองเด็กในสถานการณ์โควิด-19 หรือไม่ | | | |
| หน่วยงานท่านมีการจัดทำข้อมูลและมีการสื่อสารที่เหมาะสมแก่เจ้าหน้าที่ เด็ก และครอบครัว หรือไม่ | | | |
| การป้องกัน | | | |
| หน่วยงานมีการออกแนวปฏิบัติเพื่อรักษาสุขอนามัยภายในหน่วยงาน เพื่อป้องกันการติดเชื้อโควิด-19 หรือไม่ | | | |
| หน่วยงานมีการจัดหาอุปกรณ์ในการดูแลป้องกันตัวเองของเจ้าหน้าที่ และเด็ก เพียงพอหรือไม่ | | | |
| หน่วยงานมีการกำหนดแนวปฏิบัติในการดูแลป้องกันตัวเอง สำหรับเจ้าหน้าที่ที่ต้องลงพื้นที่ เยี่ยมบ้าน/ชุมชน หรือไม่ | | | |
| หน่วยงานมีการกำหนดพื้นที่แยกส่วนสำหรับเป็นสถานแรกรับเด็ก/เด็กที่เข้าข่ายกลุ่มเสี่ยง/เด็กที่มีอาการเบื้องต้นของโควิด-19 และจัดบุคลากรในการดูแลอย่างชัดเจน ออกจากการดูแลเด็กปกติ หรือไม่ | | | |
| การติดต่อกับบุคคลภายนอก | | | |
| หน่วยงานมีการออกนโยบายจำกัดคนที่จะเข้ามาในพื้นที่สถานรองรับ หรือไม่ (การขึ้นป้าย / การกำหนดพื้นที่ในการเข้าถึง/ การแจ้งผู้เกี่ยวข้อง) | | | |
| หน่วยงานมีการกำหนดแนวทางการติดต่อสื่อสารสำหรับเด็กและครอบครัว ทดแทนการเข้าเยี่ยมหรือไม่ (เพื่อรักษาความสัมพันธ์ในครอบครัว) | | | |
| การคัดกรอง/ การรายงาน | | | |
| หน่วยงานมีแนวทางการคัดกรองโรค สำหรับคนภายนอกที่จะเข้ามาในหน่วยงาน หรือไม่ | | | |
| หน่วยงานมีแนวทางการคัดกรองโรคสำหรับเด็ก / เจ้าหน้าที่ ในหน่วยงานหรือไม่ (โดยเฉพาะการวัดไข้ และกรณีมีอาการ) | | | |
| หน่วยงานมีการกำหนดแนวปฏิบัติ หากเด็ก ป่วย หรือได้รับเชื้อโควิด-19 หรือไม่ | | | |
| หน่วยงานมีการกำหนดแนวปฏิบัติ หากเจ้าหน้าที่ป่วย หรือได้รับเชื้อโควิด-19 หรือไม่ | | | |
| หน่วยงานกำหนดให้เจ้าหน้าที่ต้องแจ้งให้หน่วยงานทราบกรณีมีอาการที่เกี่ยวข้องกับโควิด-19 หรือไม่ | | | |
| หน่วยงานมีการระดมการในการรายงาน กรณีมีผู้ติดเชื้อในสถาน ให้กับต้นสังกัด ครอบครัว และหน่วยงานด้านสาธารณสุข หรือไม่ | | | |
| หน่วยงานท่านมีการจัดเก็บข้อมูลสถานการณ์และผู้ติดเชื้อ ผู้ที่มีความเสี่ยง หรือไม่ | | | |
| การดูแลสภาวะทางจิตใจ | | | |
| หน่วยงานมีการประสานกับสถานศึกษาเพื่อจัดการเรียนการสอนด้วยการใช้วิธีการศึกษาทางไกล เพื่อลดผลกระทบของการหยุดเรียน หรือไม่ | | | |
| หน่วยงานมีการกำหนดแนวทางกิจกรรมสำหรับเด็กในวัยต่าง ๆ เพื่อสร้างกิจวัตรประจำวันและลดความเครียดให้เด็กหรือไม่ | | | |
| หน่วยงานมีการกำหนดแนวทางเพื่อจัดการความเครียดของผู้ดูแลเด็กหรือไม่ | | | |
| การคุ้มครองเด็ก | | | |
| หน่วยงานมีแนวปฏิบัติร่วมกับหน่วยงานอื่น เช่น สาธารณสุข องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในการส่งต่อเด็กที่ไม่มีผู้ดูแลยังหน่วยงาน หรือไม่ | | | |
| กรณีที่มีเด็กอยู่กับครอบครัวอุปถัมภ์ หน่วยงานมีแนวทางการสนับสนุนให้ครอบครัวอุปถัมภ์สามารถดูแลเด็กได้ ในสถานการณ์ที่มีความเครียดจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 หรือไม่ | | | |
| หน่วยงานมีการทบทวนนโยบายคุ้มครองเด็กในองค์กร และมอบหมายให้เจ้าหน้าที่คุ้มครองเด็ก ดำเนินการสร้างความมั่นใจว่าจะไม่มีการใช้ความรุนแรงต่อเด็กภายในหน่วยงาน ในสถานการณ์ที่มีความตึงเครียดจากโควิด-19 หรือไม่ | | | |
| หน่วยงานมีการเตรียมความพร้อมสำหรับการรองรับเด็กเพิ่มขึ้นในสถานการณ์โควิด-19 อันเนื่องมาจากผู้ดูแลเด็ก อาจติดเชื้อและจำเป็นต้องเข้ารับการรักษาพยาบาล หรือไม่ | | | |
| หน่วยงานมีการจัดทำทะเบียนข้อมูลครอบครัวของเด็กที่รับเข้าดูแลในสถานรองรับ เพื่อใช้ในการติดตาม/ ส่งคืนครอบครัวต่อไป หรือไม่ | | | |
| มีแนวทางการคืนเด็กที่ติดเชื้อ (และได้รับการรักษาจนหายแล้ว) หรือเด็กที่ถูกส่งมาจากครอบครัวที่ติดเชื้อ เข้าสู่สถาน ที่จะไม่ถูกตีตราหรือกลั่นแกล้ง จากความรังเกียจ หรือไม่ | | | |

ภาคผนวก 2 แนวทางการล้างมือที่เหมาะสม

(UNICEF ประเทศไทย)

เชื้อไวรัสในระบบทางเดินหายใจอย่างเช่นไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (โรคโควิด-19) แพร่กระจายโดยอาศัยเสมหะ น้ำมูก และละอองฝอยเป็นสื่อกลางในการเข้าสู่ร่างกายของมนุษย์ผ่านทางดวงตา จมูก หรือปาก โดยผ่านการสัมผัสจากมือของเราเป็นส่วนใหญ่ และมือของเรานั้นเองที่มักจะเป็นสื่อกลางในการแพร่กระจายเชื้อไวรัสจากคนหนึ่งไปยังอีกคน

ในช่วงเวลาของการแพร่ระบาดทั่วโลกนี้ วิธีการในการป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุด ง่ายที่สุด และที่สำคัญคือมีค่าใช้จ่ายน้อยที่สุด ก็คือการล้างมือเป็นประจำด้วยสบู่และน้ำ

ต่อไปนี้เป็นข้อควรรู้เกี่ยวกับการล้างมือเพื่อลดความเสี่ยงในการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019

1. ล้างมืออย่างไรให้ถูกวิธี?

การถูมือไปมาอย่างรวดเร็วและล้างออกด้วยน้ำ ไม่สามารถกำจัดเชื้อไวรัสที่อาจปะปนอยู่บนมือได้ วิธีการล้างมือที่ถูกต้องนั้นสามารถทำได้ง่าย ๆ ตาม 5 ขั้นตอนข้างล่างนี้

1. ล้างมือให้เปียกด้วยน้ำ
2. ถูมือด้วยสบู่ในปริมาณที่มากเพียงพอ
3. ถูมือให้ทั่ว รวมทั้งหลังมือ ซอกนิ้ว ข้อมือ หัวแม่มือ และใต้เล็บ เป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาที
4. ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำ
5. เช็ดมือให้แห้งด้วยผ้าสะอาดหรือกระดาษที่ใช้แล้วทิ้ง

2. ควรล้างมือเป็นเวลานานเท่าไร?

การล้างมือในแต่ละครั้งควรใช้เวลาอย่างน้อย 20 วินาที หรือร้องเพลงแฮปปี้เบิร์ดเดย์ หรือเพลงช้างไปด้วย 2 รอบนั่นเอง เช่นเดียวกับการใช้เจลล้างมือ แอลกอฮอล์ที่ต่อมามีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบอย่างน้อยร้อยละ 70 จากนั้นให้ทั่วทั้งบนฝ่ามือและหลังมืออย่างน้อย 20 วินาที

3. ควรล้างมือเมื่อไหร่ดี?

เพื่อป้องกัน โควิด-19 นั้น ควรล้างมือทุกครั้งหลังจากทำกิจกรรมดังต่อไปนี้

- สัมผัส น้ำมูก ไอ หรือจาม
- หลังจากไปสถานที่สาธารณะต่าง ๆ เช่น การเดินทางด้วยระบบขนส่งสาธารณะ ตลาด และสถานที่ทางศาสนา
- หลังจากสัมผัสกับพื้นผิวหรือวัสดุต่าง ๆ นอกบ้านและเงิน
- ก่อน ระหว่าง และหลังจากการดูแลผู้ป่วย
- ก่อนและหลังรับประทานอาหาร
- หลังจากใช้ห้องน้ำ
- หลังจากทิ้งขยะ
- หลังจากสัมผัสสัตว์เลี้ยงและสิ่งมีชีวิตต่าง ๆ
- หลังเปลี่ยนผ้าอ้อมเด็กหรือพาเด็ก ๆ เข้าห้องน้ำ
- เมื่อเห็นว่ามือมีคราบสิ่งสกปรก

4. เริ่มสร้างนิสัยการล้างมือให้กับเด็ก ๆ ล้างมืออย่างไรดี?

เราสามารถสอนเด็ก ๆ และทำให้พวกเขาารู้สึกว่าการล้างมือเป็นเรื่องง่าย อย่างเช่น เอาเก้าอี้มาวางเพื่อให้เด็กสามารถเอื้อมหยิบสบู่ได้เอง นอกจากนี้ยังทำให้เป็นกิจกรรมสนุก เช่น ร้องเพลงขณะช่วยเด็ก ๆ ถูสบู่

5. จำเป็นต้องใช้น้ำอุ่นล้างมือหรือไม่?

ไม่จำเป็น การล้างมือสามารถใช้น้ำอุณหภูมิใดก็ได้ ตราบใดที่ใช้สบู่ จะน้ำเย็นหรือน้ำอุ่นก็สามารถฆ่าเชื้อโรคและไวรัสได้เหมือนกัน

6. จำเป็นต้องเช็ดมือให้แห้งหรือไม่?

ปกติแล้วเชื้อโรคจะแพร่กระจายจากผิวที่มีความเปียกได้ง่ายกว่าจากผิวที่แห้ง ดังนั้นก็เช็ดมือให้แห้ง ไม่ว่าจะด้วยกระดาษเช็ดมือหรือผ้าสะอาด ก็ถือเป็นอีกขั้นตอนสำคัญในการกำจัดเชื้อโรคและลดการแพร่กระจายไปยังพื้นผิวต่าง ๆ

7. ระหว่างล้างมือกับการใช้เจลล้างมือแอลกอฮอล์ อย่างไหนดีกว่ากัน?

โดยปกติแล้ว หากทำอย่างถูกวิธี ทั้งการล้างมือด้วยสบู่และการใช้เจลล้างมือแอลกอฮอล์ต่างก็สามารถกำจัดเชื้อโรคและจุลินทรีย์ต่าง ๆ ได้ น้ำยาหรือเจลล้างมือแอลกอฮอล์ให้ความสะดวกเมื่อต้องอยู่นอกบ้านแต่ก็มีราคาสูงหรืออาจจะหายากในสถานการณ์ฉุกเฉิน นอกจากนี้ เจลล้างมือแอลกอฮอล์ นั้นสามารถฆ่าไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ได้แต่ไม่สามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัสสายพันธุ์อื่น ๆ อย่าง โนโรไวรัส (Norovirus) และไวรัสโรต้า (Rotavirus) ได้

ภาคผนวก 3 แนวทางการป้องกันตัวเอง ไม่ให้ติดเชื้อโควิด-19

(ยูนิเซฟ ประเทศไทย)

โรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจเหล่านี้ใช้หลักเดียวกันในการป้องกัน คือการล้างมือบ่อย ๆ และดูแลสุขอนามัยทางเดินหายใจ (ไอ-จามใส่ข้อพับแขนด้านใน หรือบนกระดาษทิชชูและทิ้งลงในถังขยะที่มีฝาปิด) ปัจจุบันนี้มีวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่แล้ว คุณและลูกจึงควรได้รับวัคซีนอย่างครบถ้วนอยู่เสมอ



ควรสอนเด็กให้ปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยในการดูแลความสะอาดของมือและด้านทางเดินหายใจ ไม่ว่าจะเป็นที่โรงเรียนหรือสถานที่อื่น ๆ เช่นการล้างมือบ่อย ๆ (ดูด้านล่าง) ไอหรือจามลงบนข้อพับแขนด้านในหรือบนกระดาษทิชชูแล้วทิ้งลงในถังขยะที่มีฝาปิด ตลอดจนไม่สัมผัสตา ปาก หรือจมูกของตนเอง หากยังไม่ได้ล้างมือให้สะอาดอย่างถูกวิธี

ข้อควรปฏิบัติ 4 ประการ เพื่อป้องกันตนเองและครอบครัวจากการติดเชื้อ

1. ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือทำความสะอาดด้วยเจลล้างมือที่ผสมแอลกอฮอล์
2. ปิดปากและจุมูกขณะไอหรือจาม โดยไอหรือจามลงใส่ข้อพับแขนด้านในหรือบนกระดาษทิชชู และทิ้งกระดาษทิชชูที่ใช้แล้วลงในถังขยะที่มีฝาปิด และล้างมือให้สะอาด
3. หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่มีอาการคล้ายหวัดหรือไข้หวัดใหญ่
4. ไปพบแพทย์หากมีไข้ ไอ หรือรู้สึกหายใจลำบาก

ตัวอย่างสื่อสำหรับใช้นำเสนอ 5 วิธีหนีห่างจากโควิด-19 (UNICEF ประเทศไทย) <https://youtu.be/Ss-EcWTwiJg>

การใช้หน้ากากอนามัย - ควรสวมหน้ากากอนามัยหากมีอาการที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจ (ไอหรือจาม) เพื่อเป็นการปกป้องผู้อื่น ส่วนผู้ที่ไม่มีอาการใด ๆ ไม่จำเป็นต้องสวมหน้ากากอนามัย

ทั้งนี้ในกรณีที่ต้องสวมหน้ากากอนามัย ควรสวมให้ถูกต้องเพื่อประสิทธิภาพในการใช้งาน และถอดทิ้งอย่างถูกวิธีเพื่อหลีกเลี่ยงการเพิ่มความเสี่ยงของการแพร่เชื้อไวรัส และล้างมือให้สะอาดหลังถอดหน้ากากทั้งด้วย

นอกจากนี้ ควรคำนึงว่าการใช้หน้ากากอนามัยเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอที่จะหยุดการติดเชื้อได้ แต่ต้องใช้ร่วมกับการล้างมือบ่อย ๆ ระวังระวังขณะไอหรือจาม พร้อมทั้งหลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่มีอาการคล้ายหวัดหรือไข้หวัดใหญ่ (ไอ จาม มีไข้)

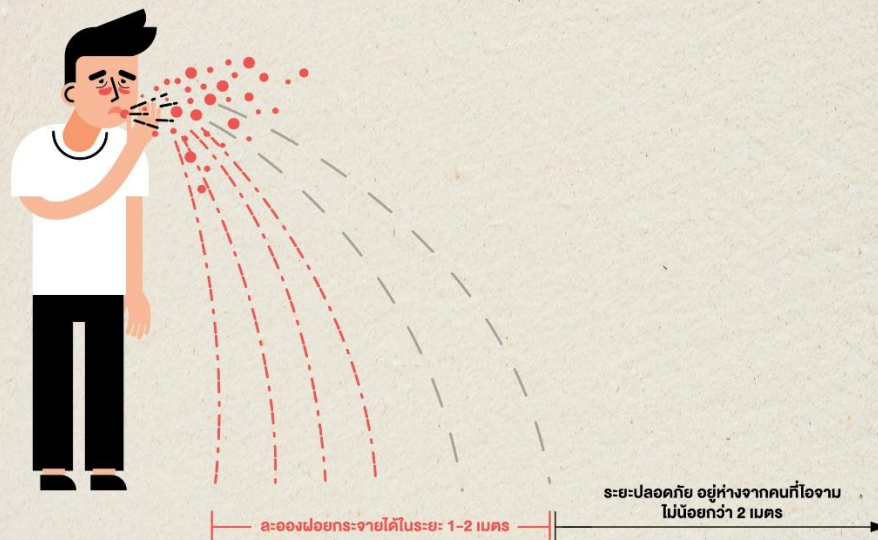
ภาคผนวก 4 สื่อเรื่องการดูแลความปลอดภัยจากโควิด-19

(สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ - สสส.)



อยู่ห่างระยะ 2 เมตร

เพื่อความปลอดภัย จากละอองฝอยของคนไอจาม



**หนึ่งในวิธีที่จะช่วยป้องกันการโดนละอองฝอยจากการไอจาม
คือการยืนให้ห่างในระยะ 2 เมตร**

เพราะละอองฝอยจากการไอจามกระจายได้ในระยะ 1 เมตร เพื่อป้องกันตัวคุณเอง
ถ้าเป็นไปได้ควรอยู่ห่างจากบุคคลทั่วไปในระยะ 2 เมตร และยังมีวิธีเหล่านี้ที่ช่วยป้องกันการ
แพร่เชื้อได้



ใช้ทิชชูปิดจมูกปาก
เวลาไอจาม



ใช้ข้อศอก
และต้นแขนด้านในแทน
ถ้าไม่มีทิชชู



สวมหน้ากากอนามัย



ที่มา : กระทรวงสาธารณสุข



1 เริ่มล้างด้วยน้ำและสบู่ ใช้ฝ่ามือถูกัน



2 ใช้ฝ่ามือถูหลังมือ และนิ้วถูซอกนิ้ว



3 ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือ และนิ้วถูซอกนิ้ว

เทคนิคล้างมือให้ห่างไกลไวรัสโควิด-19



4 ใช้หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ



5 ใช้ฝ่ามือถูรอบข้อนิ้ว



6 ใช้ปลายนิ้วมือถูวงฝ่ามือ



7 ใช้ฝ่ามือถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบ

ที่มา : กระทรวงสาธารณสุข



ไทยสู้โควิด



ไทยสู้โควิด



ไทยสู้โควิด



ไทยสู้โควิด



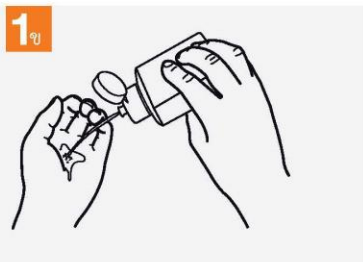
วิธีการถูมือด้วยเจลแอลกอฮอล์

ถูมือด้วยเจลแอลกอฮอล์เพื่อรักษาสุขอนามัยของมือ หรือล้างมือด้วยน้ำกับสบู่เมื่อเห็นว่ามือสกปรก

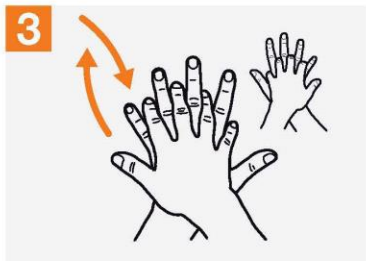
 ระยะเวลาที่ใช้ 20-30 วินาที



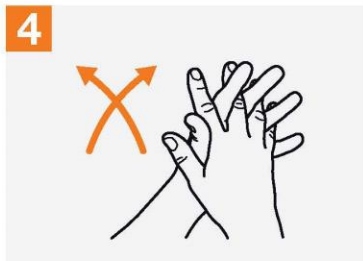
1ก กดเจลแอลกอฮอล์ลงบนอุ้งมือในปริมาณเพียงพอที่จะขมิบให้ทั่วมือทั้งสองข้าง



2 ถูฝ่ามือทั้งสองข้างเข้าด้วยกัน



3 ถูหลังมือข้างซ้ายด้วยฝ่ามือข้างขวาและประสานนิ้วเข้าไปถูซอกนิ้ว ทำสลับกับมืออีกข้าง



4 ถูฝ่ามือและซอกนิ้วด้านในฝ่ามือด้วยนิ้วที่ประสานกัน



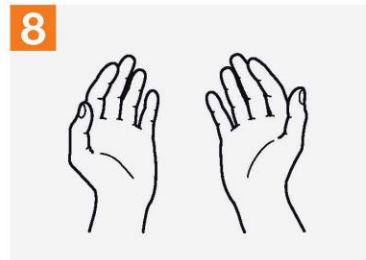
5 กำมือข้างหนึ่งและใช้หลังนิ้วฝ่ามืออีกข้างหนึ่ง



6 ถูนิ้วหัวแม่มือข้างซ้ายโดยใช้ฝ่ามือข้างขวาที่ประสานกันกำรอบแล้วหมุนวนทำสลับกับนิ้วหัวแม่มืออีกข้าง



7 ถูฝ่ามือซ้ายด้วยนิ้วมือขวาที่ประสานกันวนไปข้างหลังและข้างหน้า ทำสลับกับฝ่ามืออีกข้าง



8 การถูมือด้วยเจลแอลกอฮอล์จนแห้ง จะช่วยให้มือของคุณสะอาด ลดความเสี่ยงในการติดโรค



World Health Organization
Thailand

Patient Safety
A World Alliance for Safer Health Care

SAVE LIVES
Clean Your Hands

All reasonable precautions have been taken by the World Health Organization to verify the information contained in this document. However, the published material is being distributed without warranty of any kind, either expressed or implied. The responsibility for the interpretation and use of the material lies with the reader. In no event shall the World Health Organization be liable for damages arising from its use. WHO acknowledges the Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG), in particular the members of the Infection Control Programme, for their active participation in developing this material.

May 2009



มือของคุณอาจเป็น ตัวการแพร่เชื้อไวรัสโควิด-19! อย่าใช้แค่มือปิดปาก เวลาไอจาม!

มือของคุณคือ พาหะนำโรค

เวลาไอจามใส่มือ เชื้อโรค
จะติดมือ เมื่อไปสัมผัสสิ่งใด เช่น
ปุ่มลิฟต์ ราวบันได เชื้อโรคจะเกาะ
สิ่งนั้น พอใครไปสัมผัสต่อ ก็
จะติดเชื้อโรคได้



ควรใช้ทิชชูปิดปาก เวลาไอจาม

เพื่อป้องกันไม่ให้
เชื้อโรคกระจาย
และควรนำทิชชู
นั้นไปทิ้งในถังขยะ
ที่มีฝาปิด



ถ้าไม่มีทิชชู ใช้ข้อศอกแทน

โดยยกแขนข้างใด
ข้างหนึ่ง มาจับไหล่ตัวเอง
ฝั่งตรงข้าม ใช้มุมข้อศอก
และต้นแขนด้านในปิดปาก
และจมูก



ไอจามแล้วต้อง รีบล้างมือ

โดยใช้สบู่หรือ
แอลกอฮอล์
ฆ่าเชื้อ



ที่มา : กระทรวงสาธารณสุข

ไทยรู้สู้โควิด

ไทยรู้สู้โควิด

ไทยรู้สู้โควิด

ไทยรู้สู้โควิด



ไวรัสโควิด-19

ยิ่งรู้เร็ว!
ลดการแพร่เชื้อ!
เช็กอาการตามนี้!



มีไข้



ไอ จาม



มีน้ำมูก



เพิ่งกลับจาก
พื้นที่เสี่ยง



สัมผัสใกล้ชิด
ผู้ป่วยสงสัยติดเชื้อ

ถ้าเริ่มมีอาการเหล่านี้ภายใน 14 วัน
หลังจากไปพื้นที่ระดับที่ได้รับการประกาศอย่างเป็นทางการ
ควรรีบไปพบแพทย์

- ถ้าสงสัยว่าติดเชื้อ ให้สวมหน้ากากอนามัย และล้างมือสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ รีบไปพบแพทย์และแจ้งข้อมูล เช่น อาการป่วย วันที่เริ่มมีอาการป่วย วันเดินทางมาถึงประเทศไทย สถานที่พัก
- สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422

ที่มา : กระทรวงสาธารณสุข



ไทยสู้โควิด



ไทยสู้โควิด



ไทยสู้โควิด



ไทยสู้โควิด





สวมหน้ากากปิดวิธี

ไม่ป้องกันไวรัสโคโรนา 19

มาสวมให้ถูกกันดีกว่า



ล้างมือก่อนสวม
หน้ากากอนามัย



ให้ด้านสีเข้มหรือมันวาว
อยู่ด้านนอก
เพราะช่วยกันน้ำ



คลุมให้ปิดจมูก
ปาก คาง
และคล้องหูให้พอดี



กดลวดขอบบน
ให้สนิทกับสันจมูก



พับหน้ากากที่ใช้แล้ว
ก่อนทิ้งลงในภาชนะที่มีฝาปิด
เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ



ล้างมือทันที
เพราะอาจมีเชื้อโรค
ติดค้างอยู่บนมือคุณ

ที่มา : กระทรวงสาธารณสุข



ไทยสู้โควิด



ไทยสู้โควิด



ไทยสู้โควิด



ไทยสู้โควิด





วิธีเตรียมพร้อมให้ทุกการเดินทาง หายห่วงจากไวรัสโควิด-19



**ดูแลร่างกาย
ให้แข็งแรง**
หมั่นออกกำลังกาย
และกินอาหารถูกสุขลักษณะ



ของต้องมีติดกระเป๋า
หน้ากากอนามัยและแอลกอฮอล์
เจลเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกการ
เดินทาง



**สังเกตตัวเอง
และคนรอบข้าง**
หากรู้สึกร่างตัวเอง หรือเห็น
คนรอบข้างมีอาการป่วย
ให้สวมหน้ากากอนามัย
ทันที



ภารกิจหลังเดินทาง
หลังเดินทางกลับถึงประเทศ
ไทยภายใน 14 วัน ถ้ามีอาการ
ไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก หายใจ
เหนื่อยหอบ ให้สวมหน้ากาก
อนามัย และรีบไปพบแพทย์



สิ่งควรทำ

- ล้างมือสบู่สม่ำเสมอ
- สวมหน้ากากอนามัย
- หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด
- ถ้าต้องไปตลาดค้าสัตว์
ต้องสวมหน้ากากอนามัย
- ไม่สัมผัสสัตว์ป่วยหรือตาย



สิ่งไม่ควรทำ

- นำมือสัมผัส หู ตา จมูก
ปากโดยไม่จำเป็น
- ใช้สิ่งของส่วนตัวร่วมกับ
ผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ
ผ้าเช็ดตัว

ที่มา : กระทรวงสาธารณสุข



ไทยสู้โควิด



ไทยสู้โควิด



ไทยสู้โควิด



ไทยสู้โควิด



โรคปอดอักเสบจากเชื้อไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่ 2019 ป้องกันได้ โดย



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

1



หมั่นล้างมือด้วยน้ำ และสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลล้างมือ

ปิดปาก ปิดจมูก เวลาไอ จาม
ด้วยกระดาษทิชชู หรือ ดันแขนด้านใน



2

3



หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่มีอาการ
ติดเชื้อระบบทางเดินหายใจหรืออาการคล้ายไข้หวัด

ปรุงอาหารประเภทเนื้อสัตว์และไข่ให้สุกด้วยความร้อน



4

5



สวมอุปกรณ์ป้องกันเมื่อต้องสัมผัส
กับสัตว์ป่ามีชีวิต หรือสัตว์เลี้ยงในฟาร์ม

จัดทำ : 23/01/63

ที่มา : World Health Organization

DDC
กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน กรมควบคุมโรค
Emergency Operations Center : (DDC's EOC)



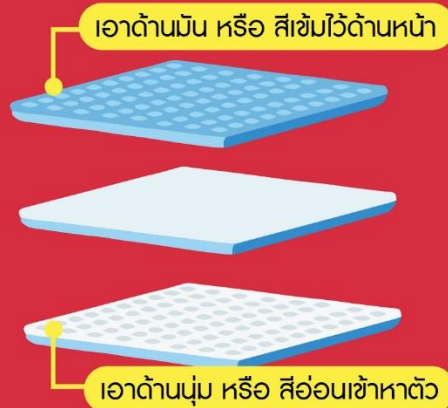
สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422



หน้ากากอนามัย

ใส่อย่างไรให้ถูกต้อง

การใส่หน้ากากอนามัยถูกวิธีสามารถป้องกันเชื้อได้ถึง 80 %



ชั้นนอก
มีสารเคลือบกันน้ำ

ชั้นกลาง
กรองเชื้อโรค

ชั้นใน
เป็นวัสดุนุ่ม เพื่อสัมผัสกับผิว

ขั้นตอนการใส่หน้ากากอนามัย



1 ล้างมือให้สะอาด ก่อน-หลังสวม และถอดหน้ากากทุกครั้ง



2 จับสายคล้องหู ทั้ง 2 ข้าง



3 สวมคลุมจมูกและปาก หันด้านสีเข้มออก



4 ดัดลวดให้แนบกับ สันจมูกและใบหน้า



5 ดึงขอบล่างให้คลุมใต้คาง

DDC กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน กรมควบคุมโรค
Emergency Operations Center : (DDC's EOC)



สายด่วน กรมควบคุมโรค
1422



จัดทำ : 08/02/63

ภาคผนวก 5 ตัวอย่างตารางกิจวัตรของเด็ก

(Save the Children Thailand)



MY DAY



ชื่อ : _____

| | | | |
|-------------------------------|-----------------------|----------------------------|---|
| 6 | นอนหลับ | |  |
| 7-8 | ตื่นนอน | กินข้าวเช้า ออกกำลังกาย | |
| 8-9 | ล้างมือ | อาบน้ำ จี๊จี้กับครอบครัว | |
| 9-10.30 | เวลาเรียนรู้ | อ่านหนังสือ ทำการบ้าน | |
| ๕ ยืดเส้น ท่าปลาตาบ! ๕ | | | |
| 11-12.00 | กิจกรรม สร้างสรรค์ | เล่นดนตรี วาดรูป | |
| 12.00 | อาหารเที่ยง | กินผักผลไม้ | |
| 12.30 | ทำความสะอาด | ล้างจาน ทำความสะอาดห้องนอน | |
| 13-14.30 | เวลาพักผ่อน | อ่านหนังสือ นอนกลางวัน | |
| 14.30-16 | เวลาเรียนรู้ | อ่านหนังสือ ทำการบ้าน | |
| 16-17.00 | ออกกำลังกาย | โยคะ เดินเล่นในบ้าน | |
| 17-18.00 | อาหารเย็น | ล้างมือ กินอาหารครบ 5 หมู่ | |
| 18-20.00 | เวลาผ่อนคลาย | ร้องเพลง เล่นบอร์ดเกม | |
| 20.00 | เข้านอน | เล่านิทานก่อนนอน | |


 อ่านหนังสือ


 ทำความสะอาด


 ล้างมือ


 ทำการบ้าน


 พูดคุยกับพ่อแม่


 กิจกรรม
สร้างสรรค์


 เดินออกกำลังกาย
ในบ้าน


 กินผักผลไม้


 ยืดเส้น
ท่าปลาตาบ


 ออกกำลังกาย
บับเลมอนด้วยมือเปล่า

ภาคผนวก 6 การจัดการกับสภาวะทางจิตใจช่วงที่มีโรคระบาดสำหรับผู้ปฏิบัติงาน

(Hong Kong Red Cross)

นอกจากปฏิบัติตอบสนองออกไปเนื่องจากความเครียดในภาวะวิกฤติ ผู้ปฏิบัติงานอาจรู้สึกกังวล โดยเฉพะในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับเรื่องงาน เช่น รู้สึกหมดหนทาง รู้สึกผิด หงุดหงิด จากโรคระบาดที่ยังไม่มีการรักษาที่มีประสิทธิภาพ

ปริมาณงานที่เพิ่มขึ้น
การคิดว่าตนเองอาจจะทำอะไรได้มากกว่านี้
ความกลัวและความกังวลว่าจะติดเชื้อ
ความกดดันหรือความคาดหวังจากผู้ป่วยและคนอื่น ๆ
สภาพแวดล้อมในการทำงาน และการสนับสนุนที่ไม่เพียงพอ

ประสบการณ์ในเหตุการณ์ที่มีความรุนแรง ความเจ็บปวด และความทุกข์ยากอื่น ๆ

香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS
HONG KONG BRANCH OF THE RED CROSS SOCIETY OF CHINA
© Hong Kong Red Cross, Feb 2020, First edition

โกธ
หีน้อย
สับสน
กราดเกรี้ยว
ตื่นตัวเกิน
เครียด
ตื่นตระหนก
คิดซ้ำๆ
กังวล
เหมือนฝันไป
บอจ

การจัดการกับ
สภาวะทางจิตใจ
ช่วงที่มีโรคระบาด
สำหรับผู้ปฏิบัติงาน

โปรตุเกสคิดว่าคุณคือมนุษย์ปุถุชน การดูแลตัวเองเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง



สิ่งที่ควรทำ

- ✓ ทำความเข้าใจและประเมินบทบาท, ความรับผิดชอบของตนเอง รวมถึงศักยภาพ และความเสี่ยงในงานอย่างเป็นธรรม
- ✓ ให้ความสำคัญกับเวลาตัวเองในการตัดสินใจอย่างซื่อสัตย์ บนฐานของข้อมูลที่ครบถ้วน
- ✓ ยอมรับอารมณ์ที่เกิดขึ้น ให้ความสำคัญกับเวลาและความเข้าใจ และแสดงออกถึงความรู้สึกและความต้องการของตัวเอง
- ✓ ขอความช่วยเหลือจากคนที่คุณรักในช่วงเวลาที่ยุ่งยากและทุกข์ใจ หรือเมื่อต้องตัดสินใจในสิ่งที่สำคัญ
- ✓ รักษากิจวัตรเท่าที่จะเป็นไปได้ พยายามทานอาหารทุกมื้อ นอนหลับและพักผ่อนให้เพียงพอ
- ✓ แสวงหาการสนับสนุนและการกำกับดูแลในที่ทำงานอย่างสม่ำเสมอ หรือเมื่อจำเป็น
- ✓ ปรับวิธีการที่เคยใช้ได้ผล เพื่อเผชิญกับปัญหา

สิ่งที่ไม่ควรทำ

- ✗ รับงานหรือความรับผิดชอบเกินกว่าที่จะทำได้
- ✗ ทำงานมากเกินไปโดยไม่หยุดพัก หรือจนกระทั่งเหนื่อยหมดแรง
- ✗ ตั้งความคาดหวังที่ไม่เป็นจริง หรือไม่สมเหตุผล และเรียกร้องจากตนเอง เช่น "ฉันต้องรักษาร่างกายคนที่ป่วย"
- ✗ ลดความกังวลและความต้องการส่วนบุคคลโดยคิดว่าเป็นสิ่งไม่สำคัญ
- ✗ ถอนตัวจากเครือข่ายทางสังคมและการสนับสนุนต่างๆ เช่น ครอบครัว หรือเพื่อน
- ✗ ต้มหรือต้มแอลกอฮอล์ สุนัขหรือสัตว์เลี้ยงเพื่อจิตเวชศาสตร์

การดูแลตัวเองให้ดี

เป็นส่วนหนึ่งของภารกิจที่ต้องต่อเนื่อง (เช่น มากกว่า 1 เดือน) หรือมีผลกระทบอย่างมากระหว่างทางจิตใจ และ/หรือจิตใจประจำวัน

ให้พิจารณาความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยา

คุณรู้สึกอย่างไรบ้าง

หากคุณรู้สึกเครียดมาก ๆ หรือร่างกายของคุณมีพฤติกรรมบางอย่าง คุณอาจลองนั่งเงียบๆ และค่อยๆ หายใจเข้าและออก

ในการหายใจเข้าและออกของแต่ละครั้ง ให้สังเกตความรู้สึกและความรู้สึกของคุณ โดยไม่ต้องรีบร้อน

เมื่อร่างกายหรือจิตใจของคุณรู้สึกถูกรบกวนหรือเจ็บปวด ให้กับความเข้าใจและปฏิบัติตามด้วยตัวเองด้วยความเมตตา

การเปรียบเทียบกับความทุกข์ทรมาน และช่วงเวลาของความแปรปรวนในชีวิต เป็นประสบการณ์ที่มนุษย์ทุกคนมีร่วมกัน เราจะสามารถรอดและอยู่รอดๆ ตัวเราได้นี้ ต่อเมื่อเราได้ดูแลตัวเองแล้ว

