



คำแนะนำด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมสำหรับนักเรียนและสถานศึกษา
เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเปิดภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ตระหนักถึงความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม กลุ่มนักเรียนและสถานศึกษา ทั้งนี้ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเปิดภาคเรียน สร้างความเชื่อมั่นและความปลอดภัยแก่ผู้ปกครอง ประชาชน ตลอดจนการดูแลคุ้มครองสุขภาพนักเรียนในทุกมิติ จึงได้จัดทำคำแนะนำด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมขึ้น เพื่อใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในการเปิดเรียนอย่างมีคุณภาพและปลอดภัย ดังนี้

1. นักเรียน บุคลากร และผู้ปกครอง

1.1 ดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล

- 1) ล้างมือ (Hand Wash) ด้วยน้ำและสบู่บ่อยๆ หรือใช้เจล/สเปรย์แอลกอฮอล์
- 2) สวมหน้ากากอนามัย (Mask) เมื่ออยู่ในสถานที่แออัดหรือที่ที่มีการรวมกลุ่มคนจำนวนมาก เช่น การเดินทางสาธารณะ โรงพยาบาล ฯลฯ

แนะนำว่า **ไม่ควรสวมหน้ากากอนามัย** กรณี

- เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี
- เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาหรือมีปัญหาระบบทางเดินหายใจ
- ขณะเล่นกีฬาหรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง
- ขณะเรียนวิชาที่ต้องใช้การอ่านสีหน้าหรืออ่านปาก
- อยู่ในห้องเรียนที่มีการระบายอากาศดี

1.2 สังเกตและเฝ้าระวังความผิดปกติทางด้านร่างกายและจิตใจ

1.3 ติดตามข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพจากแหล่งข้อมูลที่มีความน่าเชื่อถือ เช่น สา'สุข ชัวร์ กระทรวงสาธารณสุข ฯลฯ

2. สถานศึกษา

2.1 กำหนดนโยบาย/วิสัยทัศน์หรือบูรณาการประเด็นด้านสุขภาพของโรงเรียนตามแนวทางโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพมาตรฐานสากล

2.2 ส่งเสริมการจัดบริการงานอนามัยโรงเรียน ภายใต้สิทธิประโยชน์ที่เด็กวัยเรียนจะต้องได้รับตามหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

2.3 มีการจัดเตรียมยาและเวชภัณฑ์สำหรับห้องพยาบาล ให้พร้อมใช้งาน

2.4 จัดการอนามัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่เอื้อต่อสุขภาพ ดูแลห้องน้ำ ห้องส้วมให้ถูกสุขลักษณะตามมาตรฐานส้วมสาธารณะ (HAS) รวมทั้งห้องเรียน โรงอาหาร โรงครัว สนามเด็กเล่น และบริเวณโดยรอบโรงเรียนให้สะอาดและปลอดภัย

2.5 มีมาตรการและส่งเสริมการจัดการ ควบคุม ป้องกันการแพร่กระจายของโรคติดต่อและโรคอุบัติใหม่ รวมถึงภัยคุกคามสุขภาพจากสิ่งแวดล้อม เช่น ฝุ่นละอองขนาดเล็ก (PM_{2.5}) สารเคมี ความร้อน ฯลฯ

2.6 ส่งเสริมการสร้างความรู้ด้านสุขภาพแก่นักเรียน ครู บุคลากร และผู้ปกครอง ผ่านช่องทางต่างๆ



กรณีเกิดการระบาดของโรคติดต่อ เช่น โรคโควิด-19 โรคไข้หวัดใหญ่ โรคไข้เลือดออก โรคมือเท้าปาก โรคที่มีอาหารและน้ำเป็นสื่อ ฯลฯ ในสถานศึกษา

สถานศึกษาเป็นสถานที่ ซึ่งมีนักเรียน ครู ผู้ปกครอง และบุคลากรจำนวนมากอยู่รวมกัน และมีโอกาสเสี่ยงต่อการแพร่กระจายของเชื้อโรคได้ง่าย ดังนั้น จึงควรมีมาตรการ เพื่อเฝ้าระวัง ป้องกัน และลดการแพร่กระจายของเชื้อโรคในพื้นที่ต่างๆ รวมทั้งให้คำแนะนำแก่ ครู บุคลากร ผู้ปกครอง และนักเรียน ร่วมกันดำเนินการ เพื่อป้องกันสุขภาพตนเอง ลดความเสี่ยงในการสัมผัสโรค และดำเนินการควบคุมปัจจัยเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมที่อาจก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพของนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียนจาก โดยมีคำแนะนำในการปฏิบัติ ดังนี้

1. นักเรียน บุคลากร ผู้ปกครอง

1.1 ดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคลอย่างสม่ำเสมอ เช่น ล้างมือด้วยสบู่และน้ำบ่อยๆ ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น เลือกรับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ โดยใช้อุปกรณ์ส่วนตัว เช่น แก้วน้ำ ช้อน ส้อม ฯลฯ

1.2 ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ด้วยการกินอาหารครบ 5 หมู่ ผัก ผลไม้ 5 สี เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ออกกำลังกายอย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน และนอนหลับให้เพียงพอ 9 – 11 ชั่วโมง/วัน

1.3 ไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีอาการหวัด มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก และถ้ามีอาการ ไอ จาม เป็นหวัด มีไข้ หายใจเหนื่อยหอบ แจ้งผู้ปกครองให้พาไปพบแพทย์และหยุดเรียนจนกว่าอาการจะหายขาด

1.4 ปฏิบัติตามมาตรการที่โรงเรียนกำหนด

2. สถานศึกษา

2.1 กำหนดมาตรการการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดต่อในสถานศึกษา

2.2 เฝ้าระวังและสังเกตอาการป่วย ถ้ามีการป่วยเป็นกลุ่มก้อน (Cluster) ประสาน ปรีกษา และส่งต่อสถานพยาบาล

2.3 การคัดกรองนักเรียนป่วยหรือเป็นกลุ่มเสี่ยง ให้สังเกตจากอาการเบื้องต้นตามแนวทางของกระทรวงสาธารณสุข พร้อมทั้งจัดเตรียมสถานที่และอุปกรณ์สำหรับล้างมือให้พร้อมใช้งาน หากพบนักเรียนมีอาการป่วยหรือมีอาการเสี่ยงต่อการเกิดโรค ให้แยกนักเรียนออกจากนักเรียนคนอื่น และติดต่อผู้ปกครองให้มารับนักเรียนกลับ หรือประสานส่งต่อสถานพยาบาลเพื่อรับการตรวจรักษา และแจ้งผู้ปกครองให้ทราบ

2.4 จัดให้มีการดูแล ทำความสะอาดห้อง และบริเวณที่มีการใช้พื้นที่ร่วมกัน เช่น ห้องเรียน ห้องส้วม โรงอาหาร ห้องประชุม สนามเด็กเล่น ห้องสมุด สระว่ายน้ำ ลิฟต์ ราวบันได ลูกบิดประตู ของเล่น เป็นต้น

2.5 ให้ความรู้ คำแนะนำ หรือจัดหาสื่อประชาสัมพันธ์การป้องกัน และลดความเสี่ยงจากการแพร่ระบาดของโรคติดต่อแก่นักเรียน