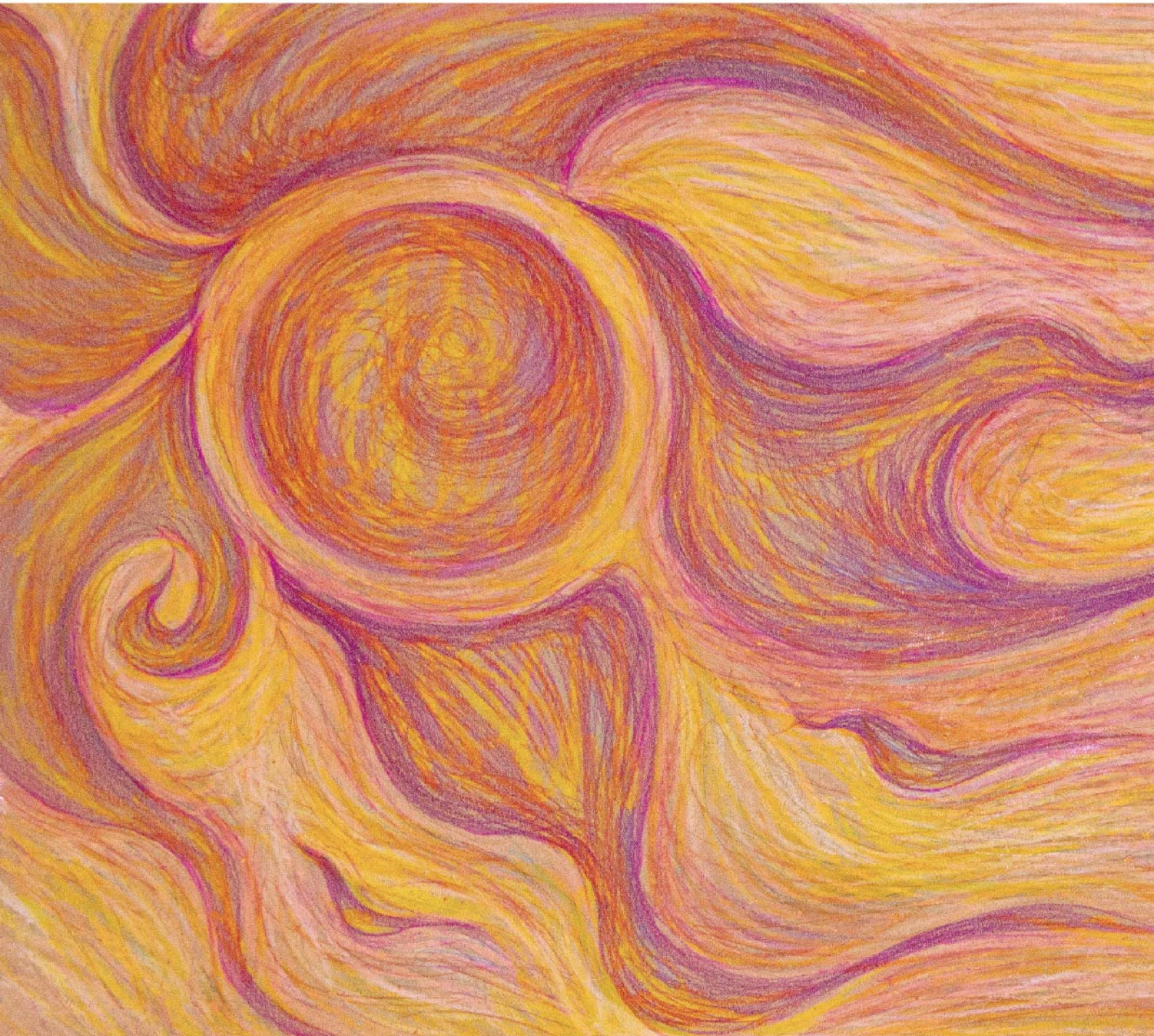




ร่ ง อ รุ ณ


ซี ริ ๓ ริ ด้ ใหม่



สารบัญ

หมวดที่ 1	การออกแบบชีวิตวิถีใหม่ (New System of Living)	
	อย่างเท่าทันการณณ์ “สุขภาพนำการศึกษา”	
	1. ลดความหนาแน่น ลดจำนวนคน ลดเวลาอยู่ในโรงเรียน	3
	2. จัดระบบการจราจรและการรับ-ส่งนักเรียน	4
	3. จัดระบบดูแลสุขอนามัย ปลอดภัยยิ่งขึ้น	15
	4. ของส่วนตัว เพื่อสุขอนามัยส่วนรวม	19
	5. พัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพ	20
	6. เปิดช่องทางสื่อสารทันการณณ์ รับรู้ เข้าใจ แม้กายห่างกัน	21
หมวดที่ 2	ข้อปฏิบัติ “ชีวิตวิถีใหม่ในรุ่งอรุณ”	
	1. ชีวิตวิถีใหม่ในอนุบาล	23
	2. ชีวิตวิถีใหม่ในประถมศึกษา	27
	3. ชีวิตวิถีใหม่ในมัธยมศึกษา	31
หมวดที่ 3	การออกแบบวิถีการเรียนรู้ใหม่ (New Normal Learning Design)	
	1. Learning from Home Platform (Online VS Offline)	36
	สร้างผู้เรียนให้เป็นผู้เรียน Self-Directed Learner	
	2. New Normal Roong Aroon School	39
ภาคผนวก	ความรู้และหลักการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19	44

รุ่งอรุณ ชีวิตวิถีใหม่

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019  ทำให้ทุกคนตระหนักว่าหากเราแต่ละคนไม่ดูแลตนเองเพื่อลดความเสี่ยงในการติดเชื้อ หรือลดความเสี่ยงในการให้ผู้อื่นติดเชื้อจากเรา การแพร่ระบาดของโรคจะยืดเยื้อยาวนาน และมีผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ ระบบสังคม เศรษฐกิจ อย่างมหาศาล

ดังนั้นโรงเรียนจึงเชื่อว่า หากโรงเรียนจะสร้างวิถีใหม่ในการใช้ชีวิต โรงเรียนควรมีเป้าหมายที่จะนำพานักเรียนให้เกิดความเข้าใจในเรื่องการดูแลและป้องกันตนเองให้มีสุขภาพที่ดี เพื่อลดการพึ่งพาระบบสาธารณสุขของประเทศให้น้อยที่สุด นักเรียนทุกคนจึงควรเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจ ดังกล่าว ทั้งจากหน่วยการเรียนรู้ของโรงเรียน และการเรียนรู้การใช้ชีวิตกับผู้ปกครองที่บ้าน ฝึกฝนจนเกิดเป็นความสามารถในการใช้ชีวิตให้เหมาะสมในทุกสถานการณ์

ขณะเดียวกันโรงเรียนเป็นแหล่งชุมชนหนึ่งที่หากไม่มีการจัดการ จะกลายเป็นพื้นที่เสี่ยงของการแพร่ระบาดได้มาก โรงเรียนรุ่งอรุณจึงมีการ**ออกแบบโครงสร้างของระบบวิถีชีวิตและการเรียนรู้ใหม่** ให้ตื่นรู้ อยู่เป็น พึ่งพาตนเองในทุกด้าน หรืออีกนัยหนึ่งคือการกลับมาเริ่มต้นที่ตนเองให้อยู่อย่างพอเหมาะพอดี ใช้สอยปัจจัยสี่อย่างรู้คุณค่า และเพื่อเป็นการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค ตามหลักการปฏิบัติ ด้านสุขอนามัยของกระทรวงสาธารณสุข



หมวดที่ 1

การออกแบบชีวิตวิถีใหม่ (New System of Living)
อย่างเท่าทันการณ์

“สุขภาพนำการศึกษา”





1. ลดความหนาแน่น ลดจำนวนคน ลดเวลาอยู่ในโรงเรียน

1.1 แบ่งครึ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม แล้วสลับวันมาเรียน โดยเรียนที่โรงเรียน 3 วัน/สัปดาห์ และเรียนรู้อยู่ที่บ้าน 2 วัน/สัปดาห์ เพื่อลดจำนวนคนในโรงเรียน/ห้องเรียน ในแต่ละวันให้เหลือครึ่งหนึ่ง



1.2 ปรับเวลามาโรงเรียนและเวลารับนักเรียนกลับบ้าน
(ดูรายละเอียดเวลาแต่ละโรงเรียนในหมวดที่ 2)

2. จัดระบบการจราจรและการรับ-ส่งนักเรียน

การส่งนักเรียน

- 2.1 ผู้ปกครองส่งนักเรียนและวนรถออกทันที ณ 3 จุดคัดกรอง ได้แก่
- จุดที่ 1 อนุบาล และประถม 4-6 ส่งที่วงเวียนด้านใน
 - จุดที่ 2 ประถม 1-3 ส่งที่ประตูประถม (ติดกับสถาบันอาศรมศิลป์)
 - จุดที่ 3 มัธยมส่งที่ประตูศูนย์ทรัพยากรริไซเคิล
- 2.2 นักเรียนต้องเตรียมสัมภาระให้พร้อมก่อนลงรถทันที เพื่อลดการจราจรติดขัด
- 2.3 นักเรียนสวมหน้ากากผ้า/อนามัยให้เรียบร้อยก่อนลงรถ โดยมีครูรองรับ
- 2.4 นักเรียนเข้าจุดคัดกรอง และเข้าคิวตามสัญลักษณ์เพื่อเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล แล้วปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้
1. เขี่ยพื้นน้ำยาทำความสะอาดรองเท้า ก่อนเข้าโรงเรียน
 2. ใช้แอลกอฮอล์เจลล้างมือ
 3. รับการตรวจวัดอุณหภูมิ
- หากพบว่าบุคคลใดมีอุณหภูมิ 37.5 C หรือมีอาการไอ จาม มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ จะติดต่อให้ผู้ปกครองพานักเรียนกลับไปพบแพทย์
- 2.5 นักเรียนสแกนบัตรเพื่อยืนยันตัวตนว่ามาถึงโรงเรียนเรียบร้อยแล้ว

จุดส่งนักเรียนในตอนเช้า

ขอให้ผู้ปกครองไม่เข้าไปภายในโรงเรียน เพื่อจำกัดจำนวนคนในโรงเรียน



การรับนักเรียนกลับบ้าน

1. ผู้ปกครองเข้ามาในโรงเรียน สแกนบัตรผู้ปกครองที่วงเวียนด้านหน้า เพื่อยืนยันตัวตน และข้อมูลว่าท่านได้มาถึงโรงเรียนแล้วจะส่งไปยังจอมอนิเตอร์ในแต่ละห้องเรียนของระดับอนุบาล ประถมศึกษา และมัธยมศึกษา เพื่อที่คุณครูจะได้ให้นักเรียนไปรอที่จุดรับ

2. นักเรียนสแกนบัตรก่อนกลับบ้านว่าได้ออกจากโรงเรียนแล้ว ณ บริเวณประตูทางออกของแต่ละโรงเรียน ได้แก่

- อนุบาล หน้าประตูทางเข้าอนุบาล
- ประถมศึกษา หน้าห้องพยาบาล
- มัธยมศึกษา ในศูนย์ทรัพยากรรีไซเคิล

เพื่อที่ทางโรงเรียนจะได้ทราบว่านักเรียนออกจากโรงเรียนทั้งหมดแล้วหรือไม่

จุดรับนักเรียนกลับบ้าน

ในกรณีมีพี่น้องให้ท่านตกลงกับนักเรียนว่าจะใช้ประตูใด

จุดที่ 2

ประตูประถมศึกษา

ด้านสถาบันอาศรมศิลป์

สำหรับนักเรียนประถมปีที่ 1 - 3

จุดที่ 1 วงเวียนด้านใน

สำหรับนักเรียนอนุบาล และประถมปีที่ 4-6

จุดที่ 3

ประตูศูนย์ทรัพยากรรีไซเคิล
สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา

จุดสแกนบัตร
ผู้ปกครอง



จุดคัดกรอง เพื่อคัดกรองนักเรียน ครู และพนักงาน ก่อนเข้าโรงเรียน

จุดที่ 1 : บริเวณโถงรับอรุณ



จอดรถส่งนักเรียนตามช่องที่กำหนด
(ผู้ปกครองไม่ลงจากรถขณะรับ-ส่ง)



ครูรับนักเรียนตามจุด และให้นักเรียนเดิน
เว้นระยะห่างระหว่างบุคคลตามจุดที่กำหนด



นักเรียนเดินผ่านจุดทำความสะอาดพื้นรองเท้า
ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ และวัดอุณหภูมิ



สแกนบัตรนักเรียน และแจ้งอุณหภูมิเพื่อบันทึกข้อมูล

จุดที่ 2 : บริเวณประตูทางเข้าประถมศึกษา (ด้านสถาบันอาศรมศิลป์)



จอดรถส่งนักเรียนตามช่องที่กำหนด
(ผู้ปกครองไม่ลงจากรถขณะรับ-ส่ง)



นักเรียนเดินเข้าประตู
ผ่านจุดทำความสะอาดพื้นรองเท้า



ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ วัดอุณหภูมิ
สแกนบัตรนักเรียน แจงอุณหภูมิเพื่อบันทึกข้อมูล



ทำความสะอาดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์
ก่อนขึ้นอาคารเรียน

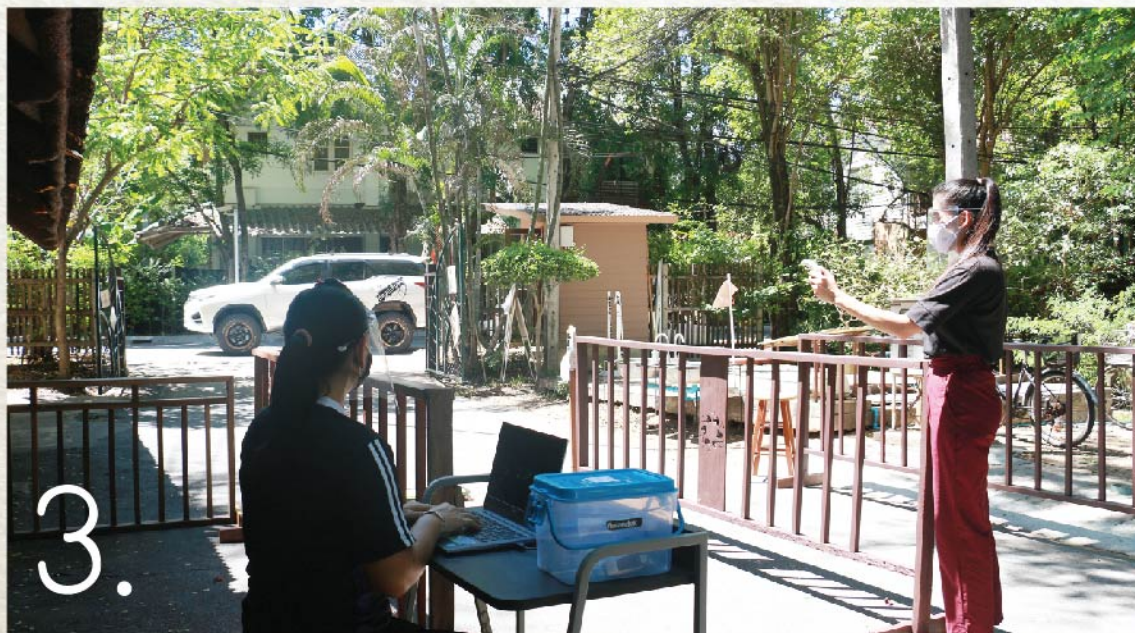
จุดที่ 3 : บริเวณด้านหน้าศูนย์ทรัพยากรรีไซเคิล



จอดรถส่งนักเรียนตามช่องที่กำหนด
(ผู้ปกครองไม่ลงจากรถขณะรับ-ส่ง)



นักเรียนเดินผ่านจุดทำความสะอาดพื้นรองเท้า
ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ และวัดอุณหภูมิ



สแกนบัตรนักเรียน แจกอุณหภูมิเพื่อบันทึกข้อมูล



ผู้ปกครองกลับรถออกบริเวณวงเวียนด้านใน

จุดสแกนบัตรผู้ปกครอง

บริเวณวงเวียนด้านหน้า
(เวลามารับนักเรียนกลับบ้าน)



3. จัดระบบดูแลสุขอนามัย ปลอดภัยยิ่งขึ้น

- สร้างอ่างล้างมือที่เป็นระบบเซ็นเซอร์ในจุดต่างๆ จำนวน 37 จุด ●



- จัดสถานที่ให้พร้อมต่อการเว้นระยะห่าง โดยจัดทำสัญลักษณ์ระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 เมตร



- ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อพื้นผิวบริเวณอาคารเรียนทุกวัน

1. ทำความสะอาดห้องเรียน พื้นผิวโรงเรียน และฆ่าเชื้อ วันละ 2 ครั้ง
เช้าก่อนนักเรียนมาโรงเรียน และตอนบ่าย
2. ทำความสะอาดห้องน้ำ เช้าก่อนเรียน พักทานของว่าง และหลังอาหารกลางวัน
3. ทำความสะอาดพื้นผิว เช่น ราวบันได ที่จับประตู หน้าต่าง โต๊ะ เก้าอี้
อุปกรณ์การเรียน อุปกรณ์กีฬา อุปกรณ์เครื่องใช้ อยู่เสมอ



วิธีการทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ

- ใช้น้ำยาซักผ้าขาว 0.12 %
(เดทตอล 6 c.c ต่อน้ำ 1 ลิตร)
สำหรับการฆ่าเชื้อพื้นผิว
- ใช้เอทิลแอลกอฮอล์
(Ethyl Alcohol) 70%
สำหรับการเช็ดฆ่าเชื้อโรค
สิ่งของชิ้นเล็ก

4. หากมีนักเรียนป่วยด้วยไข้หวัดใหญ่ จะทำความสะอาดด้วยการอบห้องโดยใช้น้ำยา Bactyl สเปรย์ 10 นาที และทำความสะอาดของเล่นและอุปกรณ์เครื่องใช้ในห้องนั้นทั้งหมด
5. จัดวางแอลกอฮอล์สำหรับทำความสะอาด keyboard และ mouse ของคอมพิวเตอร์ส่วนกลาง เครื่องถ่ายเอกสาร และโทรศัพท์ส่วนรวม
6. เปิดประตู หน้าต่าง เพื่อระบายอากาศห้องที่มีการใช้ร่วม

4. ของส่วนตัว เพื่อสุขอนามัยส่วนรวม

นักเรียนนำของใช้ส่วนตัวที่จำเป็นของตนเองมาจากบ้านเพื่อการแยกใช้ และจัดเก็บกลับบ้านด้วยตนเอง เช่น หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า เจลแอลกอฮอล์ล้างมือสำรองไว้ใช้ส่วนตัว กระติกน้ำ กล่องสำหรับใส่อาหาร พร้อมช้อนและส้อม โดยโรงเรียนจะจัดเตรียมอาหารว่างและอาหารกลางวันซึ่งเป็นอาหารปรุงสุกใหม่ให้กับนักเรียนในทุกระดับชั้น



5. พัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพ

1. พยาบาลและฝ่ายทะเบียนจะจัดทำประวัตินักเรียนและครอบครัวเกี่ยวกับสุขภาพ ความเป็นอยู่ในครอบครัว ความเจ็บป่วย โรคประจำตัว และการมีโอกาสสัมผัสผู้ติดเชื้อโควิด-19 หรือโรคติดต่ออื่นๆ หรือไปอยู่ในพื้นที่เสี่ยงมาก่อนในวันปิดเรียน โดยโรงเรียนจะจัดส่งแบบคัดกรองตนเองสำหรับผู้สงสัยโรคโคโรนา 19 ของกรมการแพทย์ ให้ผู้ปกครองและนักเรียนทุกคนทางอีเมล เพื่อกรอกและส่งกลับในสัปดาห์สุดท้ายของเดือนมิถุนายน
2. พยาบาลจัดระบบคัดกรอง และจัดพื้นที่สำหรับแยกนักเรียนป่วย และมารับการปฐมพยาบาลเบื้องต้นในขณะอยู่ที่โรงเรียน



3. ฝ่ายพยาบาลให้คำแนะนำและตรวจสอบระบบการทำความสะอาดระบบการทำอาหาร ให้เป็นไปตามมาตรการทางสาธารณสุขอย่างใกล้ชิด

6. เปิดช่องทางสื่อสารทันการณ์ รับรู้ เข้าใจ แม้กายห่างกัน

ช่องทางสื่อสาร
ทำงานร่วมกับครอบครัว



ระดับชั้นเรียน
ติดต่อส่งข้อมูล/นัดหมาย
ระหว่างครู-ผู้ปกครอง/นักเรียน
Google Meet / Google Classroom



ระดับภาพรวม
ของชุมชนรุ่งอรุณ



ข่าวสาร
ความเคลื่อนไหว
Facebook/
roongaroonchool



Q&A by Director
www.roong-aroon.ac.th
Google group



ผู้ปกครองสะท้อน/สนทนา/
ให้ข้อคิดเห็นโดยตรง
กับผู้อำนวยการโรงเรียน

หมวดที่ 2

ข้อปฏิบัติ “ชีวิตวิถีใหม่ในรุ่งอรุณ”
อนุบาล ประถมศึกษา มัธยมศึกษา



1. ชีวิตวิถีใหม่ในอนุบาล

การมาโรงเรียนของระดับอนุบาล
แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม

กลุ่ม A

มาโรงเรียน จันทร์ อังคาร พุธ
เรียนรู้อยู่ที่บ้าน พฤหัสบดี ศุกร์

กลุ่ม B

มาโรงเรียน พฤหัสบดี ศุกร์ เสาร์
เรียนรู้อยู่ที่บ้าน อังคาร พุธ

อนุบาล 1

- จัดนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละไม่เกิน 10 คนต่อหนึ่งห้องเรียน
- จากนักเรียน 10 คนในแต่ละห้อง ครูจะแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่มย่อย กลุ่มละไม่เกิน 5 คนต่อครูผู้ดูแลหนึ่งคน
- นักเรียนเริ่มมาโรงเรียนได้ตั้งแต่ เวลา 8:00 - 9:00 น.
- เริ่มจัดกิจกรรมตั้งแต่เวลา 9:00 น. เป็นต้นไป
- ผู้ปกครองมารับกลับ เวลา 12:30 น.

อ.1
ห้องสายธาร



อ.1
ห้องสายธาร



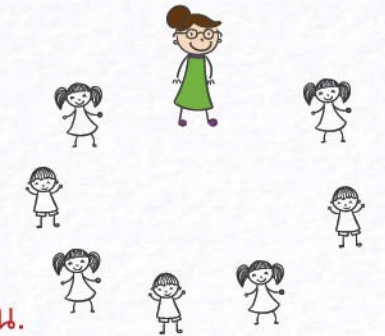
อนุบาล 2-3

- จัดนักเรียนเป็นห้อง ห้องละไม่เกิน 17 คน
- จากนักเรียน 17 คนในแต่ละห้อง ครูจะแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่มย่อย กลุ่มละ 7-8 คน ต่อครูผู้ดูแลหนึ่งคน และจัดกิจกรรมแยกพื้นที่กัน
- นักเรียนเริ่มมาโรงเรียนได้ตั้งแต่ เวลา 8:00 - 9:00 น.
- เริ่มจัดกิจกรรมตั้งแต่ เวลา 9:00 น. เป็นต้นไป
- ผู้ปกครองมารับกลับ เวลา 13:00 น.

อ.2-3
ห้องสายธาร



อ.2-3
ห้องสายธาร



ตัวอย่างตารางกิจวัตรอนุบาล เทอม 1 ปีการศึกษา 2563

วัน/เวลา	8:00 - 9:00	9:00 - 9:20	9:20 - 9:50	9:50 - 10:30	10:30 - 11:10	11:10 - 11:30	11:30 - 12:15	12:15 - 12:30/13:00
กลุ่ม A	* กิจวัตรเช้า	* กิจกรรม	- ล้างมือ	* บูรณาการสู่ชีวิต	* เล่นอิสระ	- ล้างมือ	* กิจกรรมร่ำลา	
จันทร์	* เล่นอิสระ	รับอรุณ	- รับประทาน	- เรียนรู้นอกห้องเรียน	(เดี่ยว)	- รับประทาน	* สะท้อนการเรียนรู้	
อังคาร	(เดี่ยว)	หรือ	อาหารว่าง	- Personal Maker	(อ.1 - อ.2)	อาหารกลางวัน	* เก็บของใช้ส่วนตัว	
พุธ		* Circle	- ฟังนิทาน	Space Box	- Quiet bin		* ทำความสะอาด	
กลุ่ม B		time		หรือ * วิชาพิเศษ	* คิดอ่านเขียน		* กลับบ้าน	
พฤหัสบดี				- ภาษาอังกฤษ	(อ.3)		อ.1 - 12:30 น.	
ศุกร์				- พละ			อ.2-3 - 13:00 น.	
เสาร์				- KG 3 Literacy				

กิจกรรมและกิจกรรมการเรียนรู้

1) ห้องเรียนจะมีการติดสัญลักษณ์แสดงการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างชัดเจนในพื้นที่ต่างๆ รวมถึงการจัดเตรียมล็อกเกอร์ให้เด็กแต่ละคนเก็บกระเป๋า กระติกน้ำ กล่องสำหรับใส่อาหารกลางวันเพื่อการแยกใช้และจัดเก็บกลับบ้านด้วยตนเอง

2) ของใช้ส่วนตัวที่จำเป็นของเด็กแต่ละคนซึ่งจะต้องใส่ไว้ในกระเป๋าและนำกลับทุกวัน ได้แก่

- เสื้อผ้าสำรอง 1 ชุด
- ผ้าเช็ดมือ 2 ผืน พร้อมเย็บหูเพื่อแขวนได้
- หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าสำหรับเด็ก
- แอลกอฮอล์เจลล้างมือสำรองไว้ใช้ส่วนตัว
- กล่องสำหรับใส่อาหารกลางวัน พร้อมช้อนและส้อม
- กระติกน้ำ ขนาดเหมาะสม ไม่ใหญ่และหนักเกินไป เปิดดื่มสะดวก เพราะต้องใส่ไว้ในล็อกเกอร์

3) โปรแกรมการเรียนรู้จัดไว้ครึ่งวัน เพื่อลดการอาบน้ำ และนอนรวมกันเนื่องจากห้ามเด็กๆ ให้มีระยะห่างได้ยาก ทางโรงเรียนจึงขอจัดเวลาการมาโรงเรียนเป็นโปรแกรมครึ่งวัน และให้ผู้ปกครองมารับเด็กกลับบ้านตรงเวลาเพื่อลดเวลาการอยู่กับคนจำนวนมาก และลดความหนาแน่นในบริเวณโรงเรียน

4) ทางโรงเรียนจะลดกิจกรรมการเรียนรู้แบบกลุ่ม และเพิ่มกิจกรรมที่เป็นรายบุคคล เพื่อช่วยให้เด็กๆ ไม่ไปสัมผัสกับคนอื่นๆ รวมถึงกิจกรรมที่ฝึกสุขอนามัยส่วนตัว เพื่อฝึกให้เด็กๆ ทำได้เอง จนติดเป็นนิสัย

การดูแลทำความสะอาดในพื้นที่ต่างๆ

ทางโรงเรียนจะทำความสะอาดสถานที่ อุปกรณ์การเรียน ของเล่น และสื่อต่างๆ ตามวิธีการที่ได้ระบุไว้ในหัวข้อการทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ



2. ชีวิตวิถีใหม่ในประถมศึกษา

การมาโรงเรียนของระดับประถมศึกษา

แบ่งครึ่งนักเรียนในแต่ละระดับชั้นออกเป็น

กลุ่ม A

มาโรงเรียน  จันทร์ อังคาร พุธ

เรียนอยู่ที่บ้าน  พุธ สิบตรี ศุกร

กลุ่ม B

มาโรงเรียน  พุธ สิบตรี ศุกร เสาร์

เรียนอยู่ที่บ้าน  อังคาร พุธ

ใน 1 ห้องเรียนแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน หรือ 13 คน
นักเรียนทั้ง 2 กลุ่มมาเรียนในเวลาเดียวกัน
แต่ละกลุ่มจะใช้ 1 ห้องเรียน โดยมีครูประจำชั้น 1 คน

การมาโรงเรียน

- นักเรียนเริ่มมาโรงเรียนได้ตั้งแต่ 7:30 - 9:00 น.
- คาบแรกจะเริ่มเวลา 9:00 น.

การกลับบ้าน

- ผู้ปกครองมารับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1-3 เวลา 14:30 น.
- ผู้ปกครองมารับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 เวลา 15:00 น.

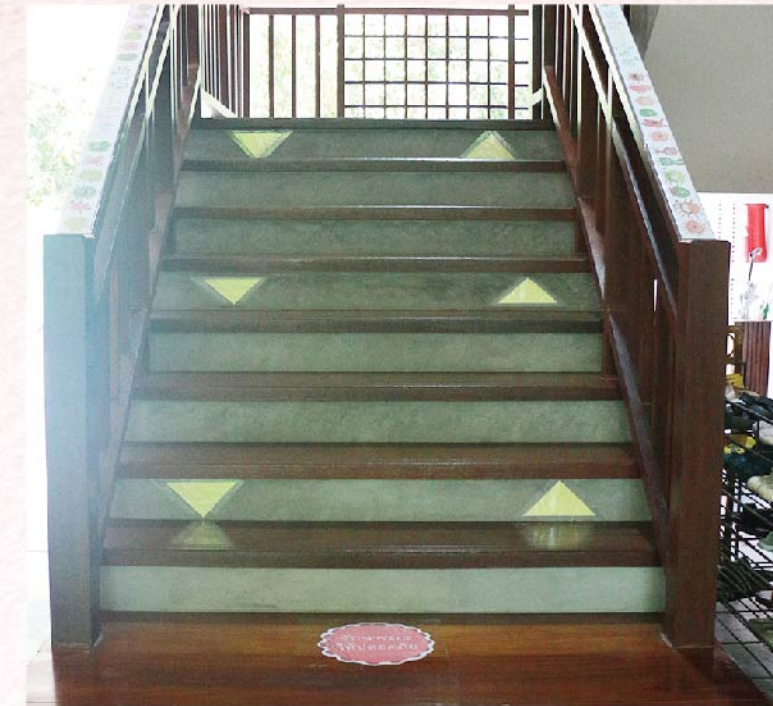
ขอให้ผู้ปกครองมารับนักเรียนกลับบ้านตรงเวลาตามที่กำหนด
เพื่อให้นักเรียนกลับบ้าน ลดเวลาการมีปฏิสัมพันธ์ใกล้ชิดกับคนจำนวนมาก
อีกทั้งเป็นการลดความหนาแน่นของผู้คนในบริเวณโรงเรียน

ตัวอย่างตารางเรียนรัฐประถมต้น เทอม 1 ปีการศึกษา 2563

วัน/เวลา	8:45 - 9:00	9:00 - 9:50	9:50 - 10:40	10:40 - 11:10	11:10 - 12:00	12:00 - 13:00	13:00 - 13:50	13:50 - 14:15	14:15 - 14:30
	15	50	50	30	50	60	50	25	15
กลุ่ม A/กลุ่ม B									
จันทร์ / พุธ	สวดมนต์ โฮมรูม	English	ภาษาไทย	ของว่าง	คณิตศาสตร์	อาหาร กลางวัน	โครงการบูรณาการ	โครงการบูรณาการ	โฮมรูม/ สวดมนต์ กลับบ้าน
อังคาร / ศุกร		English			ภาษาไทย				
พุธ / เสาร์		คณิตศาสตร์			ภาษาไทย				

กิจวัตรและกิจกรรมการเรียนรู้

- 1) ห้องเรียนจะมีการติดสัญลักษณ์แสดงการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างชัดเจนในพื้นที่ต่างๆ
- 2) ของใช้ส่วนตัวที่จำเป็นของเด็กแต่ละคนซึ่งต้องมีติดกระเป๋าแล้วแขวนไว้ที่เก้าอี้เรียนของตนเองระหว่างอยู่ที่โรงเรียน เพื่อความสะดวกในการหยิบใช้ ไม่วางปะปนกัน และนำกลับบ้านทุกวัน
 - หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าสำหรับเด็ก
 - กล่องสำหรับใส่อาหารกลางวัน พร้อมช้อนและส้อม
 - กระติกน้ำ ขนาดเหมาะสม ไม่ใหญ่และหนักเกินไป เปิดดื่มสะดวก
 - ผ้าเช็ดหน้า
 - แอลกอฮอล์เจลล้างมือสำรองไว้ใช้ส่วนตัว



- 3) กิจกรรมการเรียนรู้ จะลดกิจกรรมกลุ่ม และเน้นกิจกรรมรายบุคคล เพื่อช่วยให้นักเรียนไม่ไปสัมผัสกับคนอื่นๆ และรวมถึงกิจกรรมที่ฝึกสุขอนามัยส่วนตัว เพื่อฝึกให้นักเรียนทำได้เอง จนติดเป็นนิสัย



3. ชีวิตวิถีใหม่ในมัธยมศึกษา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3

แบ่งนักเรียนออกเป็นระดับชั้นละ 6 กลุ่ม กลุ่มละ 11- 14 คน
แต่ละกลุ่มจะใช้ 1 ห้องเรียน โดยมีครูประจำชั้น 1 คน ดูแลนักเรียน

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6

แบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่มใหญ่
แต่ละกลุ่มประกอบด้วย 6 กลุ่มย่อย ได้แก่

- สายวิทยาศาสตร์ 3 กลุ่ม
- สายศิลป์ (สื่อ) 3 กลุ่ม

การที่ระดับมัธยมศึกษาจำเป็นต้องแบ่งนักเรียนเป็น 6 กลุ่ม และมารอบละ 3 กลุ่ม เนื่องจากในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีวิชาพื้นฐาน 3 วิชา คือ คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และภาษาอังกฤษ และมีครูประจำวิชาระดับชั้นละ 1 คน ดังนั้นเพื่อให้ทุกคนได้เรียนวิชาพื้นฐานครบถ้วน จึงมีความจำเป็นต้องแบ่งนักเรียนเป็นรอบละ 3 กลุ่ม เพื่อให้คุณครูในแต่ละวิชาพื้นฐานได้วนสอนนักเรียนได้ครบทุกกลุ่ม ทั้งนี้เมื่อนักเรียนสามารถมาเรียนตามปกติในภาคเรียนที่ 2 คณะครูจะมีการจัดแบ่งนักเรียนกลับเป็นระดับชั้นละ 4 ห้องเรียนตามปกติ

กลุ่ม A

ระดับมัธยมต้น กลุ่มที่ 1 - 3
มัธยมปลาย กลุ่มที่ 1

มาโรงเรียน  จันทร์ อังคาร พุธ

เรียนรู่อยู่ที่บ้าน  พุธ สבת ศุกร์

กลุ่ม B

ระดับมัธยมต้น กลุ่มที่ 4 - 6
มัธยมปลาย กลุ่มที่ 2

มาโรงเรียน  พุธ สבת ศุกร์ เสาร์

เรียนรู่อยู่ที่บ้าน  อังคาร พุธ

- **การมาโรงเรียน** นักเรียนเริ่มมาโรงเรียนได้ตั้งแต่ 7:30 - 9:00 น. คาบแรกจะเริ่มเวลา 9:00 น.
- **การกลับบ้าน** ผู้ปกครองมารับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 เวลา 15:30 น.
ผู้ปกครองมารับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 เวลา 16:00 น.

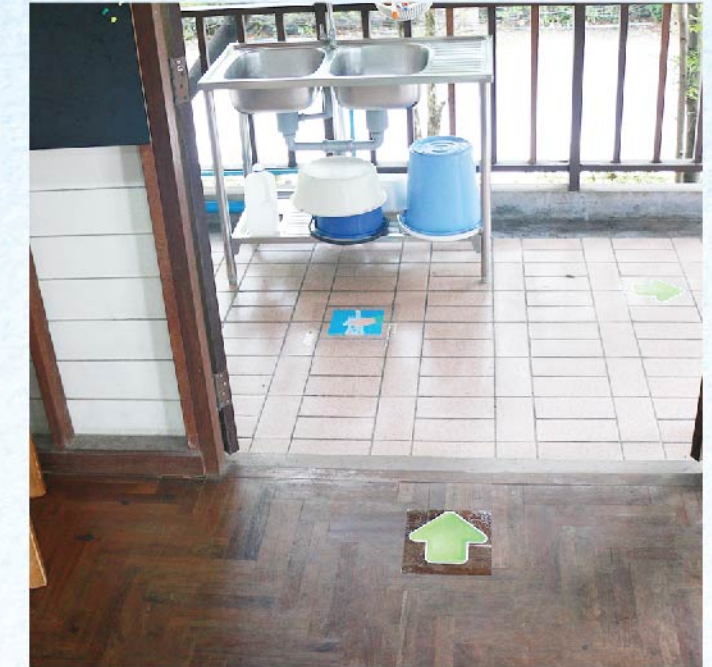
ขอให้ผู้ปกครองมารับนักเรียนกลับบ้านตรงเวลาตามที่กำหนด
เพื่อให้นักเรียนกลับบ้าน ลดเวลาการมีปฏิสัมพันธ์ใกล้ชิดกับคนจำนวนมาก
อีกทั้งเป็นการลดความหนาแน่นของผู้คนในบริเวณโรงเรียน

ตัวอย่างตารางเรียนรู่มัธยม เทอม 1 ปีการศึกษา 2563

วัน/เวลา	9.00-10.00	10.00-11.00	11.00-12.00	12.00-13.00	13.00-14.00	14.00-15.00
คาบที่	1	2	3		4	5
กลุ่ม A / กลุ่ม B						
จันทร์ / พุธ	ภาษาอังกฤษ	ภาษาอังกฤษ	คณิตศาสตร์	Lunch	บูรณาการ	บูรณาการ
อังคาร / ศุกร์	คณิตศาสตร์	คณิตศาสตร์	ภาษาอังกฤษ	and	บูรณาการ	บูรณาการ
พุธ / เสาร์	ศิลปะ/พละ/ดนตรี	วิทยาศาสตร์	วิทยาศาสตร์	Volunteer	บูรณาการ	บูรณาการ

กิจวัตรและกิจกรรมการเรียนรู้

- 1) ในบริเวณห้องเรียนจะมีการติดสัญลักษณ์แสดงการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างชัดเจนในพื้นที่ต่างๆ รวมถึงการจัดเตรียมล็อกเกอร์ที่พร้อมให้เด็กแต่ละคนเก็บของใช้ส่วนตัวที่จำเป็น
- 2) ของใช้ส่วนตัวที่จำเป็นของเด็กแต่ละคนซึ่งต้องมีติดกระเป๋าและนำกลับบ้านทุกวัน ได้แก่
 - หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า
 - กล่องสำหรับใส่อาหารกลางวัน พร้อมช้อนและส้อม
 - กระติกน้ำ
 - ผ้าเช็ดหน้า
 - แอลกอฮอล์เจลส่วนตัว
- 3) การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ จะลดกิจกรรมกลุ่ม และเน้นกิจกรรมรายบุคคล เพื่อช่วยให้นักเรียนไม่ไปสัมผัสกับคนอื่น ๆ รวมถึงกิจกรรมที่ฝึกสุขอนามัยส่วนตัว



หมวดที่ 3

การออกแบบวิธีการเรียนรู้ใหม่ (New Normal Learning Design)



1. Learning from Home Platform (Online and Offline) สร้างผู้เรียนให้เป็น Self-Directed Learner

จากการทบทวนการเรียนการสอน Online ในช่วงเดือนมีนาคม 2563 พบว่า เนื่องจากเป็นช่วงปลายเทอมที่ครูแต่ละวิชาต่างก็ให้นักเรียนทำงาน จึงส่งผลให้การเรียนกลายเป็นภาระที่มากเกินไป และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาต้องอยู่หน้าจอเป็นเวลานาน

โรงเรียนจึงจัดปรับการเรียนชุดใหม่ซึ่งนักเรียนจะใช้ในเดือนมิถุนายน 2563 ให้เป็นการเรียนรู้อยู่ที่บ้านที่เป็นการเรียนกึ่งออนไลน์ โดยมีหลักเกณฑ์ดังนี้

1) ออกแบบชุดการสื่อสารออนไลน์ไม่ให้ยาวเกินควร

เพื่อให้นักเรียนจะได้ไม่ต้องอยู่หน้าจอแต่ละครั้งเป็นเวลานาน

- ระดับประถมศึกษาตอนต้น ไม่เกิน 10-15 นาที
- ระดับประถมศึกษาตอนปลาย ไม่เกิน 30 นาที
- ระดับมัธยมศึกษา ไม่เกิน 1 ชั่วโมง

2) ให้นักเรียนในแต่ละวันอย่างพอเหมาะ

โดยครูประจำชั้นในแต่ละห้องจะเป็นผู้เห็นภาพรวมและดูแลปริมาณงานที่ให้ในแต่ละครั้งไม่มากเกินไป

ครูได้พัฒนาการออกแบบชุดการเรียนรู้ออนไลน์ แบบ **Active Learning** โดยคำนึงถึงธรรมชาติตามวัยของนักเรียนกับการใช้เครื่องมือออนไลน์อย่างเหมาะสม รวมถึงการจัดการเวลาการเรียนรู้ที่ยืดหยุ่นมากขึ้น โดยมีเป้าหมายที่จะเตรียมตัวก่อนมาโรงเรียนในเดือนกรกฎาคม

ตัวอย่างชุดการเรียนรู้ของอนุบาล

ทางโรงเรียนได้จัดกล่องกิจกรรม (Activity Box) ให้เด็กๆ ได้เล่นและเรียนรู้ที่บ้าน ประกอบด้วย หนังสือนิทานและสื่ออุปกรณ์ที่ใช้ทำกิจกรรมต่อเนื่องจากนิทาน เช่น การทำหุ่นนิ้ว การเอาแป้งโดมาปั้นเป็นรูปต่างๆ การนำแป้งไปทำแพนเค้ก

นอกจากนั้นในระดับอนุบาล 3 จะได้รับสมุดเนื้อเพลงสำหรับการฝึกภาษาอังกฤษ โดยครูจะส่งคลิปนิทาน เพลง ซึ่งมีความยาวไม่เกิน 3 นาที รวมถึงวิธีการที่พ่อแม่ จะได้ทำกิจกรรมกับลูก

กล่องกิจกรรม



ตัวอย่างชุดการเรียนรู้ของระดับประถมศึกษา

ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 นักเรียน จะได้รับข้าวสาร 3 สายพันธุ์ สายพันธุ์ละ 200 กรัม เพื่อไปทำกิจกรรมเกี่ยวกับการสังเกตเมล็ดข้าว ปริมาณข้าวที่นักเรียน รับประทานใน 1 จาน และอื่นๆ เพื่อนำไปสู่การทดลองปลูกข้าวนอกนา (Farm Lab) นอกเหนือจากข้าวในนาที่ครูทำไว้เป็น แปลงสาธิต รวมถึงจะได้รับหนังสือเรื่อง ข้าวนาไทย ไม่จนปัญญา และ ข้าวไทย มาจากไหนและจะไปไหนต่อ



นอกจากนั้นจะมีสื่ออุปกรณ์จากวิชาศิลปะให้กับทุกระดับชั้น เพื่อให้นักเรียนทำงานศิลปะในด้านต่างๆ

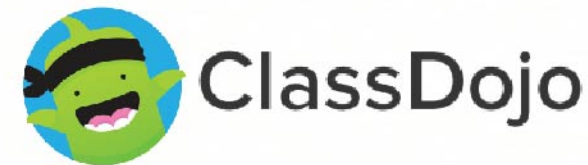
ตัวอย่างชุดการเรียนรู้ของระดับมัธยมศึกษา

จะเน้นไปที่การให้โจทย์จากคลิปออนไลน์ เพื่อให้นักเรียนไปทำงานตามโจทย์นั้นๆ รวมถึงการสร้างพื้นที่ทำงานของตนเอง (Maker Space) ในช่วงเวลาที่อยู่ที่บ้าน และ ทำจนออกเป็นผลงาน/ชิ้นงานตามโจทย์นั้นๆ

นอกจากนั้นยังมีชุดสื่อจากวิชาศิลปะ หากนักเรียนได้เลือกเรียนแล้ว ทางครูศิลปะ จะจัดส่งสื่ออุปกรณ์ที่เป็นไปตามโจทย์ ซึ่งครูผู้สอนจะเป็นผู้กำหนดให้ในแต่ละสัปดาห์

ช่องทางการสื่อสารหรือส่งคลิปต่างๆ

- ระดับอนุบาล Class dojo application



- ระดับประถมศึกษา และมัธยมศึกษา Google Meet และ Google Classroom



2. New Normal Roong Aroon School

รศ.ประภาภัทร นิยม ได้กล่าวไว้ถึงการศึกษาระบบ New Normal ว่าอันที่จริงแล้วก็คือ **Holistic Mindset** ที่เป็นเป้าหมายของโรงเรียนรุ่งอรุณ ไม่มีเก่าหรือใหม่ มันเป็นสิ่งที่มียู่ เป็นปรากฏการณ์ของธรรมชาติอยู่แล้ว การหยิบยกเรื่องนี้ขึ้นมาในโอกาสหลังโควิด-19 จึงเป็นกุศโลบายที่เหมาะสมแก่กาลเทศะ เพราะทุกคนจะเข้าใจได้ง่าย เป็นรูปธรรมชัดเจน

เชื่อไวรัสเล็กๆ นี้ได้แสดงให้เห็นว่า **เราทุกคนหายใจอากาศเดียวกัน อยู่ท่ามกลางความเชื่อมโยงกัน** แม้จะมีความรู้ให้รู้เรื่องต่างๆ มากมาย มีเทคโนโลยีขยายความสามารถในการประกอบกิจการหรือกิจกรรม สร้างความมหัศจรรย์ได้อย่างไม่มีขีดจำกัด แต่กลับไม่รู้ตัวว่าเราติดเชื่อและเป็นพาหะแพร่เชื่อได้เท่าเทียมทั่วถึงกันทุกคน

ยังมีสายใยแห่งความเชื่อมโยงสรรพสิ่งต่างๆ บนโลกนี้อีกมากมาย เหลือคณานับที่เรามองไม่เห็นด้วยตาเปล่า เช่น โครงข่ายของเชื้อราในดิน ในรากพืช ซากสัตว์ ฯลฯ อีกทั้งมีใยแห่งความสัมพันธ์ทางด้านจิตวิญญาณที่จะแพร่เชื่อดีเชื่อร้ายต่อมนุษย์ด้วยกันเอง ซึ่งมนุษย์มักจะถลาลงไปโดยไม่รู้ตัวเช่นกัน

Holistic Mindset จะครอบคลุมทุกมิติเหล่านี้ทั้งหมด เราจึงต้องอาศัย Holistic Learning เพื่อเป็นท่าที หรือกุศโลบายการเรียนรู้ให้ “รู้ตัว” และสร้างพฤติกรรมแห่ง “ผู้รู้” จึงจะเรียกได้ว่าเป็นบัณฑิต

มนุษย์ที่ฝึกตนเป็นบัณฑิต จึงเป็น key factor ที่สำคัญของการสร้างสมดุลแห่งใยเหล่านี้ เราลองถามว่าสถาบัน/โรงเรียนของเรา กำลังสร้างบัณฑิต(น้อย) อยู่หรือเปล่า การสร้างบัณฑิตเป็นหน้าที่ของโรงเรียน/สถานศึกษาโดยตรงใช่หรือไม่

หากโรงเรียน/สถานศึกษาไม่ได้ทำหน้าที่สร้างบัณฑิต ถ้าเช่นนั้น บทบาทของโรงเรียน/สถานศึกษากำลังทำอะไรอยู่ การเรียน/การสอนทุกนาที ทุกชั่วโมง กำลังเป็นไปเพียงครึ่งทาง คือให้แต่เพียงชั้น/ชุด/สาระวิชา หรือเปล่า

แต่หากในทุกเวลา นาที ที่หมดไปนั้น ต่อยอดจากรู้อวิชาไปสู่รู้ตัวได้ใหม่ เพราะทุกเรื่องที่เราเรียนย่อมเกี่ยวข้องและมีเราเป็นผู้มีส่วนได้ส่วนเสียกับทุกเรื่องอยู่แล้วอย่างแน่นอนตามหลักของ Holistic Mindset

ขอเพียงแต่ครูทำหน้าที่เป็นผู้นำ ผู้รู้ตัวก่อน แล้วจึงชี้ทางให้ผู้เรียน
ดันดันมาให้สุดทางนี้เท่านั้น การทำหน้าที่ของครูจึงจะเป็นผู้สร้างบัณฑิต
มิใช่ผู้รับจ้างสอนวิชาความรู้ที่มีอยู่อย่างดาษดื่น แม้ไม่ต้องอาศัยครูก็อาจรู้ได้
หากมีฉันทะใคร่ที่จะรู้ ยิ่งในสมัยปัจจุบันที่ช่องทางการเข้าถึงความรู้ นับวัน
จะสะดวกง่ายดายยิ่งขึ้นทุกที

รศ.ประภาภัทร นิยม ได้มานำและดำเนินการพัฒนาครูในช่วงเดือน
เมษายนถึงพฤษภาคม 2563 ให้เท่าทันต่อความเปลี่ยนแปลงของโลกจาก
สถานการณ์โรคระบาดโควิด-19 ที่ส่งผลต่อระบบชีวิต ระบบสาธารณสุข
ระบบเศรษฐกิจ และรวมถึงระบบการศึกษา

ขอเพียงแต่ครูทำหน้าที่
เป็นผู้นำ ผู้รู้ตัวก่อน
แล้วจึงชี้ทางให้ผู้เรียนดันดัน
มาให้สุดทางนี้เท่านั้น
การทำหน้าที่ของครู
จึงจะเป็นผู้สร้างบัณฑิต



โรงเรียนรุ่งอรุณเป็นส่วนหนึ่งของระบบการศึกษาที่ฝึกให้นักเรียน
คิดอย่างเชื่อมโยง การสืบสาวหาเหตุ และสร้างเหตุที่ดีเพื่อไปสู่การบรรลุ
ผลที่ดี การเรียนรู้ที่บูรณาการสู่ชีวิตผู้เรียน จึงเห็นว่าผลกระทบที่เกิดขึ้นนี้
สามารถนำมาใช้ในการสร้างเหตุใหม่ เป็นการปลูกให้ครูและบุคลากรใน
โรงเรียนสามารถเผชิญเรื่องที่ยากและซับซ้อนได้อย่างมีสติและเท่าทัน

ดังนั้นแผนการเรียนรู้ดังที่ได้ดำเนินการอยู่นั้นย่อมต้องมีการจัดปรับ
ให้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงของโลก ทั้งในปัจจุบันและอนาคต ครูได้รับ
การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการในการออกแบบวางแผนการเรียนการสอน
ฐานสมรรถนะ รวมถึงการใช้เครื่องมือต่างๆ ที่ช่วยให้เกิดการเรียนรู้จาก
ที่บ้านได้ โดยมีครูและผู้ปกครองเป็นผู้สนับสนุนและโค้ชซึ่ง **สร้างนักเรียน
ให้เป็น Self-Directed Learner ที่นำการเรียนรู้ของตนเอง นำพาตนเอง
ให้อยู่รอดได้ในสถานการณ์ที่มีความเปลี่ยนแปลง** โดยเริ่มต้นด้วยการทบทวน
การจัดการศึกษาของโรงเรียนรุ่งอรุณ แล้วร่วมกันกำหนด School Concept
ของแต่ละระดับชั้น คือ ระดับอนุบาล ระดับประถมศึกษา และระดับ
มัธยมศึกษา แล้วจึงกำหนดผลลัพธ์ที่พึงประสงค์ (DOE) เพื่อเป็นทิศทาง
ในการออกแบบแผนการเรียนการสอนของแต่ละวิชาต่อไป

เด็กตื่นรู้

Little Pro Active Citizen

ตัวอย่างหน่วยการเรียนรู้ที่มีการพัฒนา

ระดับอนุบาล หน่วยการดูแลตนเองในชีวิตวิถีใหม่

แนวคิด

เด็กอนุบาลเป็นผู้อยู่เป็น
ดูแลชีวิตประจำวันของตนเอง



- เช่น
- การเว้นระยะห่างระหว่างรายบุคคล
 - การฝึกอ่านสัญลักษณ์เพื่อเดินอย่างมีระยะห่างตามทางเดินแบบต่างๆ
 - การเล่น
 - การรับประทานอาหาร
 - การป้องกันตนเองด้วยการใส่หน้ากากผ้า หรือหน้ากากอนามัย
 - การล้างมือ

School Concept ประถมศึกษา



ตื่นรู้ อยู่เป็น ในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง Young Health Literate Citizen

ตัวอย่างหน่วยการเรียนรู้ที่มีการพัฒนา
ระดับประถมศึกษาปีที่ 3
หน่วยฉลาดรู้ก่อนใส่จาน

แนวคิด จากสถานการณ์การระบาดของโรค
ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) นำมาสู่การ
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต การเลือก
บริโภคอาหารจากแหล่งวัตถุดิบที่สะอาด
ปลอดภัย เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง
ซึ่งเป็นพื้นฐานเบื้องต้นต่อการลดความเสี่ยง
ในการเป็นโรคต่างๆ

- เทอม 1 พืชผักจากสวนระเบียงจัดเรียงลงจาน
(Smart Chef in the Little Farm)
- เทอม 2 จาก Farm ปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ
(From Farm to Table)
- เทอม 3 อาหารจานพิเศษ create เพื่อคนรัก
(Signature Dish)



ผู้นำวิถีใหม่ แห่งการเปลี่ยนแปลง New Norm Leader of Change

ตัวอย่างหน่วยการเรียนรู้ที่มีการพัฒนา
ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2
หน่วย Food for Life

แนวคิด New Normal คือการให้
นักเรียนวัยรุ่นกลับมาดูแลตนเองใน
เรื่องพื้นฐานปัจจัยสี่ คือ อาหาร อันเป็น
เรื่องสำคัญต่อการมีสุขภาพดี แข็งแรง
ห่างไกลโรคต่างๆ ถ้ากินให้เป็น ด้วยการ
ใช้ความรู้วิทยาศาสตร์ให้เห็นความจริง
จนประจักษ์กับตนเอง

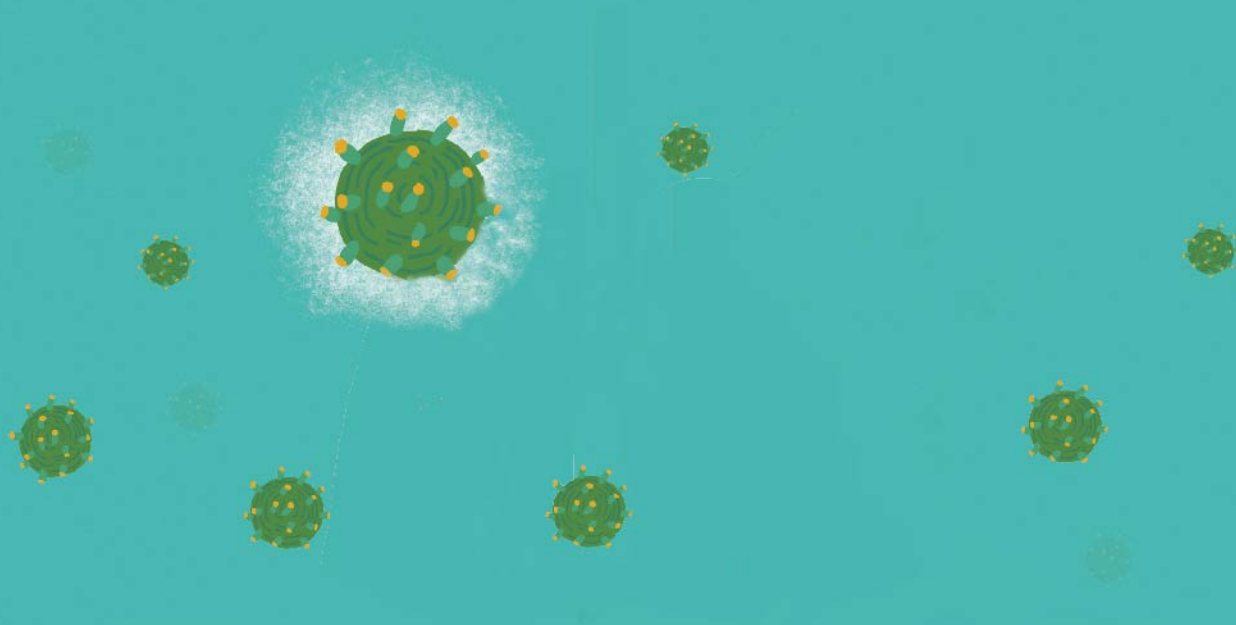
- เทอม 1 Clean and Tasty Food
- เทอม 2 Environmental Friendly Food
- เทอม 3 Future Food for Teenagers

ภาคผนวก

ความรู้และหลักการป้องกัน การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19



ความรู้และหลักการป้องกัน การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19



(อ้างอิงข้อมูลจากคู่มือ การจัดการโรงเรียน รับมือโควิด-19 ของ กระทรวงสาธารณสุข สพฐ. และ สสส.)

ทำความรู้จัก COVID-19



ไวรัสโคโรนา 2019 หรือโควิด-19 (COVID-19 : CO=corona, VI=virus, D=Disease) เป็นเชื้อไวรัสที่สามารถก่อให้เกิดโรคทางเดินหายใจ หลังติดเชื้ออาจไม่มีอาการ หรืออาจมีอาการตั้งแต่ไม่รุนแรง คือ คล้ายกับไข้หวัดธรรมดา หรืออาจก่อให้เกิดอาการรุนแรงเป็นปอดอักเสบและเสียชีวิตได้

สัญญาณและอาการของโควิด-19

อาจมีไข้ ไอและหายใจหอบสั้นถี่ๆ ในผู้ป่วยรายที่รุนแรง จะพบการติดเชื้อที่อาจทำให้เกิดโรคปอดบวมหรือหายใจลำบากและอาจถึงแก่ชีวิตได้ อาการเริ่มต้นจะมีลักษณะคล้ายกับไข้หวัดใหญ่ (influenza) หรือไข้หวัดธรรมดา (Common Cold)



ติดโควิดหรือเปล่า เช็คสัญญาณและอาการได้ดังนี้



วันที่ติดเชื้อ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
ผู้ป่วยในกลุ่มนี้แสดงอาการภายใน 14 วัน โดยเฉลี่ยแล้วเริ่มมีอาการในวันที่ 5 และ 6

เมื่อไร ควรไปหาหมอ

มีอาการไข้

อุณหภูมิสูงกว่า 37.5°C
ตัวร้อน ปวดเนื้อปวดตัว
หนาวสั่น



มีอาการระบบ ทางเดินหายใจ

ไอ จาม เจ็บคอ มีน้ำมูก
หายใจลำบาก

- ให้ไปพบแพทย์ โดยแจ้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ หรือแจ้ง 1669 เพื่อประสานการรับตัว
- ไม่ใช้รถสาธารณะในการเดินทาง โดยสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา

โควิด -19 ติดต่อได้จาก 3 รู

โควิด-19 สามารถติดต่อผ่านการสัมผัสโดยตรงกับละอองของสารคัดหลั่งจากระบบทางเดินหายใจและน้ำลายของผู้ติดเชื้อ เช่น ไอ จาม น้ำมูก น้ำลาย และยังแพร่เชื้อจากบุคคลหนึ่งไปสู่บุคคลอื่นได้ จากการสัมผัสพื้นผิวที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัสซึ่งเชื่อกันว่าสามารถมีชีวิตอยู่บนพื้นผิวต่างๆ หลายชั่วโมง เมื่อมือไปสัมผัสเชื้อจะเข้าสู่ร่างกายใน 3 ช่องทาง คือ รุน้ำตา รุจมูก และรูปาก ลงสู่ลำคอ ทางเดินหายใจ และลงสู่ปอดในที่สุด



รุน้ำตา

ไม่ขยี้ตา

ดวงตามีช่องท่อระบายน้ำตาที่เชื้อโรคสามารถผ่านเข้าไปได้



รูปาก

ไม่จับปาก

ปากเป็นช่องร่วมที่เชื้อโรคสามารถเข้าสู่ทางเดินหายใจต่อไป



รุจมูก

ไม่แคะจมูก

เชื้อโรคสามารถเข้าทางโพรงจมูกสู่ทางเดินหายใจได้

ใครมีความเสี่ยงมากที่สุด

กลุ่มเสี่ยงโดยตรงที่อาจสัมผัสกับเชื้อ



เพิ่งกลับจากพื้นที่เสี่ยง



สัมผัสใกล้ชิด ผู้ป่วยสงสัยติดเชื้อ

แยกตัวเพื่อสังเกตอาการ
ณ ที่พัก 14 วัน

กลุ่มเสี่ยงที่ต้องระวัง หากติดเชื้ออาจมีอาการรุนแรง



ผู้สูงอายุ 70 ปีขึ้นไป



ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจ หรือภูมิแพ้



เด็กเล็กต่ำกว่า 5 ปี



อยู่บ้าน หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด



ล้างมือบ่อยๆ รักษา 3 รู "ตา จมูก ปาก"



เว้นระยะการใกล้ชิด 2 เมตร และสวมหน้ากากผ้า

ที่มา: ข้อมูลกลุ่มเสี่ยงจากโควิด-19 จากแนวทางการปฏิบัติด้านสาธารณสุขตามมาตรการต่างๆ ในมิถุนายน ๒๕๖๓ ออกตามความใน-ตรการ 9 แห่ง พ.ร.ก.การบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ. 2548 (ฉบับที่ 1), กระทรวงสาธารณสุข, 30 มีนาคม 2563

การป้องกันและหยุดยั้งการแพร่กระจาย ของโควิด-19

มาตรการทางสาธารณสุขทั้งด้านสุขอนามัยส่วนบุคคลและอนามัยสิ่งแวดล้อม เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการชะลอการแพร่กระจายของเชื้อโรค เพื่อใช้เป็นมาตรการป้องกันโรคในชีวิตประจำวันของทุกคน จึงมีคำแนะนำดังนี้

- + อยู่บ้านหรือในที่พักเมื่อเจ็บป่วย
- + ปิดปากและจมูกโดยใช้กระดาษทิชชู หรือในกรณีที่หาไม่ได้ควรงอข้อศอกของตนเอง เพื่อป้องกันการฟุ้งกระจายของน้ำมูกและน้ำลาย และให้กำจัดกระดาษทิชชูที่ใช้แล้วทิ้งทันที โดยใส่ถุงปิดมิดชิดเพราะเป็นขยะติดเชื้อแล้ว ล้างมือและข้อศอกด้วยน้ำและสบู่ทันที
- + ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่และน้ำสะอาด หากไม่สะดวกให้ล้างด้วยเจลแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อ
- + ทำความสะอาดพื้นผิวและวัตถุที่สัมผัสบ่อยๆ ด้วยน้ำสบู่ น้ำยาฆ่าเชื้อ และน้ำ
- + สามารถเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับมาตรการการป้องกันและลดการแพร่เชื้อโควิด-19 จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขประจำท้องถิ่น



การรักษาผู้ป่วยติดเชื้อโควิด-19

ปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนสำหรับใช้ป้องกันหรือยารักษาโรคโควิด-19 อย่างไรก็ตามอาการหลายอย่างสามารถรักษาได้ หากได้รับการดูแลตั้งแต่เนิ่นๆ จากผู้ให้บริการด้านสุขภาพและแพทย์

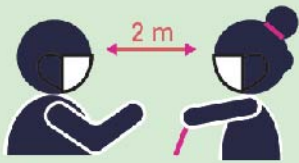


เมื่อต้องกักตัว 14 วัน

ข้อปฏิบัติสำหรับผู้ที่ต้องกักตัว
กรณีอยู่ร่วมกับครอบครัว / พักร่วมกับผู้อื่น



วัดอุณหภูมิทุกวัน ต้องไม่เกิน
37.5 องศาเซลเซียส



หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิด โดยเฉพาะผู้สูงอายุ
ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว ระยะห่างไม่น้อยกว่า
1-2 เมตร



แยกรับประทานอาหาร ตักแบ่งอาหาร
มารับประทานต่างหาก ล้างภาชนะด้วย
น้ำยาล้างจาน ผึ่งให้แห้งและตากแดด



แยกขยะที่ถูกสารคัดหลั่ง เช่น หน้ากาก
อนามัย กระดาษทิชชู โดยใส่ถุงขยะ 2 ชั้น
มัดด้วยน้ำยาฟอกขาว มัดปากถุงให้แน่น
ก่อนนำไปทิ้ง



ล้างมือด้วยน้ำและฟอกสบู่
หรือเจลแอลกอฮอล์



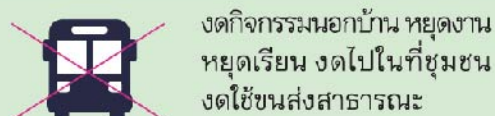
แยกห้องนอน แยกของใช้ส่วนตัว (เสื้อผ้า
ผ้าเช็ดหน้า ผ้าห่ม ผ้าเช็ดตัว จาน ชาม ช้อน
แก้วน้ำ ไทโรคัพพี) รวมทั้งแยกทำความสะอาด



แยกห้องน้ำ หากแยกไม่ได้ควรใช้ห้องส้วม
เป็นคนสุดท้ายและทำความสะอาดทันที
ปิดฝาทูมทุกครั้งก่อนกดชักโครกเพื่อป้องกัน
การแพร่กระจายของเชื้อโรค



หากจำเป็นต้องพบปะผู้อื่น ให้ใช้หน้ากาก-
อนามัย ที่ใช้แล้วให้ทิ้งลงในถังขยะที่มีฝาปิด
มิดชิด และทำความสะอาดมือทันที



งดกิจกรรมนอกบ้าน หยุดงาน
หยุดเรียน งดไปในที่ชุมชน
งดใช้ขนส่งสาธารณะ



เมื่อต้องกักตัว 14 วัน

ข้อปฏิบัติของคนในครอบครัว



ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่
หรือเจลแอลกอฮอล์



ไม่ใช่ของใช้ส่วนตัวร่วมกัน
(เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ)



ไม่ได้มีน้ำและไม่รับประทานอาหาร
สำหรับเดียวกัน



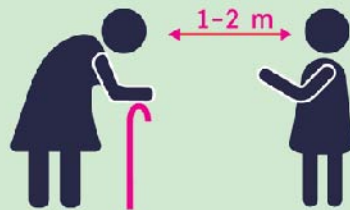
แยกทำความสะอาด



ปิดปากถุงขยะมูลฝอยให้มิดชิด



กรณีใช้ห้องน้ำร่วมกัน ระมัดระวังจุดเสี่ยง
สำคัญ เช่น บริเวณโถส้วม อ่างล้างมือ
ก๊อกน้ำ ลูกบิดประตู และล้างมือด้วยน้ำ
และสบู่ทุกครั้ง



หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิด โดยเฉพาะผู้สูงอายุ
ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว ระยะห่างไม่น้อย
กว่า 1-2 เมตร



14 Days

เฝ้าระวังอาการเจ็บป่วยของสมาชิกในบ้าน
เป็นเวลา 14 วัน หลังสัมผัสกับผู้ป่วย



คนในครอบครัวสามารถไปทำงาน เรียนหนังสือ
ได้ตามปกติ แต่ทั้งนี้อาจต้องให้ข้อมูลกับ
สถานที่ทำงาน สถานศึกษา ตามเงื่อนไข
ที่สถานที่เหล่านั้นกำหนด



ทำความเข้าใจ เส้นทางการรักษา โควิด-19

กลุ่มเสี่ยงโดยตรงที่อาจสัมผัสกับเชื้อ



เพิ่งกลับจาก
พื้นที่เสี่ยง



สัมผัสใกล้ชิด
ผู้ป่วยสงสัยติดเชื้อ

แยกตัวเพื่อสังเกตอาการ
ที่พักรักษา 14 วัน

ตรวจไม่พบ
โควิด-19

ตรวจร่างกายเพื่อหาเชื้อโควิด-19

ครบ 14 วัน ไม่มีอาการ

ดำเนินชีวิตตามปกติ

- ✓ หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด
- ✓ ล้างมือบ่อยๆ รักษา 3 รุ “ตา จมูก ปาก”
- ✓ เว้นระยะการใกล้ชิด 2 เมตร และสวมหน้ากาก

ระหว่าง 14 วัน
มีไข้ อุณหภูมิ > 37.5 องศาเซลเซียส
ร่วมกับอาการทางเดินหายใจ เช่น ไอ
น้ำมูก เจ็บคอ หอบเหนื่อย

- แจ้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ หรือ 1669 เพื่อประสานการรับตัวไปพบแพทย์
- ไม่ใช้รถสาธารณะในการเดินทาง
- สวมหน้ากากอนามัยระหว่างเดินทาง

ตรวจพบ ‘โควิด-19’ ต้องทำอะไร

ทุกรายต้องรับการดูแลในโรงพยาบาลก่อน 2-7 วัน

กลุ่มที่ 1

ไม่มีอาการ (20% ของผู้พบเชื้อ) -> สังเกตอาการในโรงพยาบาล 2-7 วัน -> สังเกตอาการต่อที่หอผู้ป่วยเฉพาะ/โรงพยาบาลเฉพาะกิจ เช่น โรงแรมที่เรียกว่า ฮอสพิเทล (Hospital) 14 วันนับจากตรวจพบเชื้อ -> เมื่อหายกลับบ้านตามปกติ ต้องใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่ออกไปนอกบ้าน/อยู่ห่าง 2 เมตร/แยกห้องทำงาน ไม่กินอาหารร่วมกัน จนครบ 1 เดือน

กลุ่มที่ 3

อาการไม่รุนแรงคล้ายไข้หวัดปอดปกติ แต่มีปัจจัยเสี่ยง -> ให้ยารักษาไวรัสในโรงพยาบาลติดตามปอด -> ส่งเข้าสังเกตอาการต่อในฮอสพิเทล (Hospital) จนครบอย่างน้อย 14 วันนับจากมีอาการ -> เมื่อหายกลับบ้านจะต้องปฏิบัติเช่นเดียวกับกลุ่ม 1 และ 2

กลุ่มที่ 2

อาการไม่รุนแรงคล้ายไข้หวัด (อายุมากกว่า 60 ปี หรือเป็นโรคเรื้อรัง) -> รักษาตามอาการ/ให้ยารักษาไวรัสในโรงพยาบาล 2-7 วัน -> สังเกตอาการต่อในฮอสพิเทล (Hospital) จนครบอย่างน้อย 14 วันนับจากมีอาการ -> เมื่อหายกลับบ้านจะต้องปฏิบัติเช่นเดียวกับกลุ่ม 1

กลุ่มที่ 4

ปอดอักเสบไม่รุนแรง (12% ของผู้พบเชื้อ) ให้ยารักษาไวรัสในโรงพยาบาล

กลุ่มที่ 5

ปอดอักเสบรุนแรง (3% ของผู้พบเชื้อ) ให้ยารักษาไวรัสในห้องไอซียู



ภาพปก : The Sound of Roong Aroon
โดย น.ส.ณิชนันท์ ชูวิทย์ (แพรว) ม.5/2 ปีการศึกษา 2561