



วิทยาลัยเชียงราย
CHIANGRAI COLLEGE



คู่มือ
ความเสี่ยงสถานการณ์การระบาด
โควิด 19



คำนำ

การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 19 ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพ รวมทั้งในด้านการศึกษา เศรษฐกิจ การท่องเที่ยวของประเทศ ผู้ที่ป่วยด้วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จะมีอาการไข้ ไอ หอบเหนื่อย การรับรสและ กลิ่นผิดปกติไปจากเดิม โรคไวรัสโคโรนา 19 ติดต่อทางระบบทางเดินหายใจมีผลต่อปอดและรุนแรงถึงชีวิต และ เชื้อที่ก่อให้เกิดโรคเริ่มมีการกลายพันธุ์ การป้องกันโรค ควบคุมการแพร่ระบาดของโรคและการฉีดวัคซีนป้องกัน โรคเป็นวิธีที่จะลดความรุนแรง ผลกระทบต่างๆที่อาจเกิดขึ้นได้

ดังนั้น คณะกรรมการบริหารความเสี่ยง วิทยาลัยเชียงราย จึงได้จัดทำคู่มือแนวทางการปฏิบัติในการ จัดการความเสี่ยงในสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคโควิด 19 สำหรับนักศึกษา คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ ตลอดจนผู้ที่ เข้ามาในวิทยาลัยเชียงราย เพื่อสร้างความมั่นใจ ความปลอดภัยจากโรคโควิด 19 และเป็นแนวปฏิบัติในการ ดำเนินงานสำหรับบุคลากรทุกคนในวิทยาลัยเชียงราย

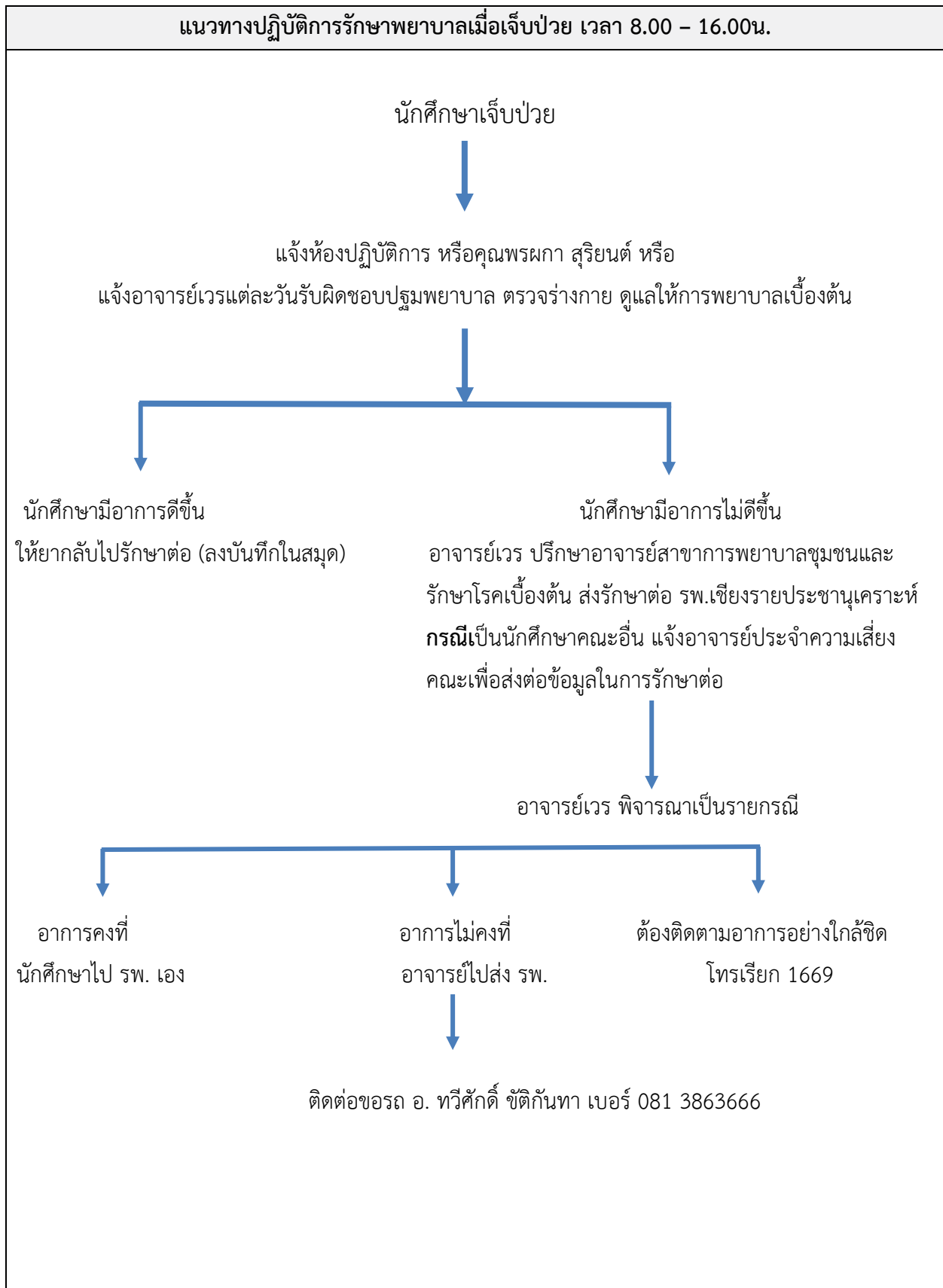
หวังว่าคู่มือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์และนำไปใช้ได้จริงสำหรับนักศึกษา คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ทุกท่าน และ ยินดีรับข้อเสนอแนะจากทุกท่าน

คณะกรรมการบริหารความเสี่ยง

มิถุนายน 2564

สารบัญ

	หน้า
แนวทางปฏิบัติการรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย ในเวลาราชการ	4
แนวทางปฏิบัติการรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย นอกเวลาราชการ	5
แนวทางการปฏิบัติจากบ้านสู่วิทยาลัยเชียงราย	6
คำอธิบาย การสัมผัสโควิด 19 ในสถานการณ์ระบาดโควิด	7
แนวทางปฏิบัติการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ในวิทยาลัยเชียงราย	7
แนวทางปฏิบัติเมื่อพบนักศึกษาที่มีความเสี่ยงต่อโควิด 19 ในวิทยาลัยเชียงราย	8
แนวทางปฏิบัติเมื่อพบนักศึกษายืนยันโรคโควิด 19 ในวิทยาลัยเชียงราย	8
แนวทางปฏิบัติการดูแล ทำความสะอาดอุปกรณ์ ห้องเรียน ในวิทยาลัยเชียงราย	9
แนวทางปฏิบัติการดูแล ทำความสะอาดรถ รับ ส่ง นักศึกษา วิทยาลัยเชียงราย	9
แนวทางปฏิบัติของนักศึกษาเมื่ออยู่หอพัก	10
แนวทางปฏิบัติการใช้ห้องสมุด	11
แนวทางปฏิบัติของการใช้ลิฟท์	11
แนวทางปฏิบัติของผู้จำหน่ายอาหาร	12
แนวทางปฏิบัติของนักศึกษา	13
แนวทางปฏิบัติของอาจารย์	14
แนวทางปฏิบัติของเจ้าหน้าที่	16
ฟอร์มจดหมายแจ้งผู้ปกครอง กรณีนักศึกษานอนโรงพยาบาล	17

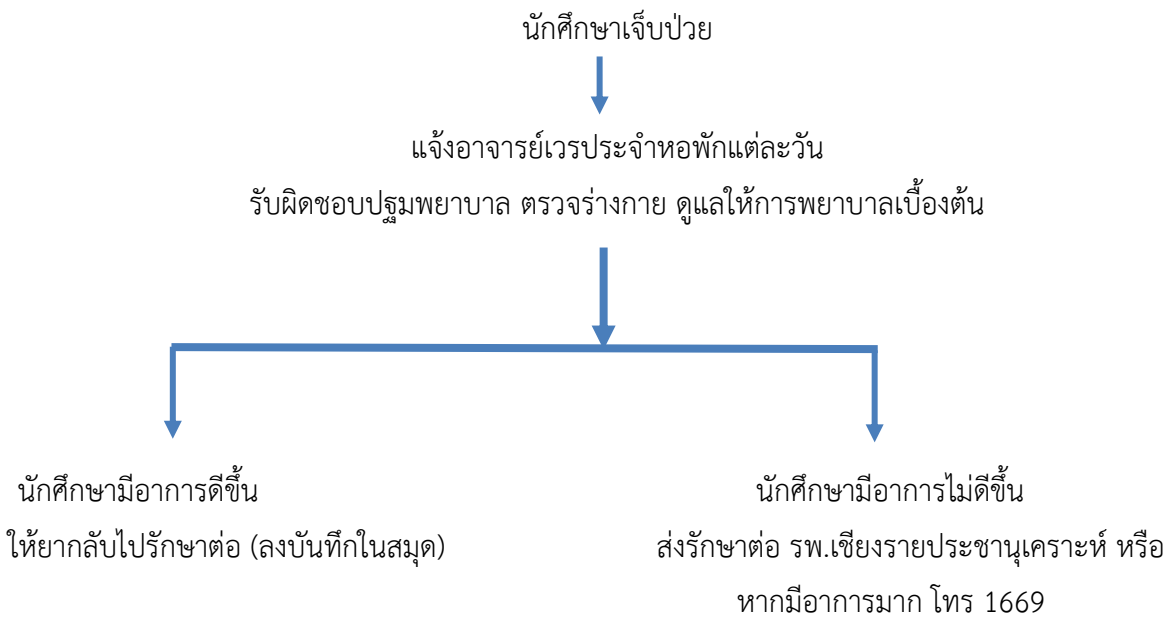


หมายเหตุ

ในเวลาราชการ (8.00 – 16.00 ชม.)

- 1.1 ให้นักศึกษาแจ้งอาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์ผู้สอน (ขณะเรียน) หากนักศึกษาได้รับการรักษา นอนโรงพยาบาล อาจารย์ที่ปรึกษา โทรแจ้งผู้ปกครอง
- 1.2 การประสานงานขอรถให้ติดต่อกับคุณทวิศักดิ์ ชัดกัณฑ์ เบอร์ 081 3863666 กรณีมีปัญหา แจ้งรักษาการอธิการ/อธิการ
- 1.3 การขอรถให้แจ้ง เวลา จำนวนนักศึกษา สถานที่รับนักศึกษาว่าต้องการให้ไปรับที่ใด
- 1.4 ระบุประเภทของรถให้ชัดเจน กรณีนักศึกษาป่วยปกติ ขอรถตู้ กรณีสงสัยการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 19 ให้ขอรถกระบะมีหลังคา โดยให้นักศึกษานั่งด้านหลัง

แนวทางปฏิบัติการรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย เวลา 16.00 – 08.00น.



หมายเหตุ

นอกเวลาราชการ หากนักศึกษาได้รับการรักษา นอนโรงพยาบาล อาจารย์เวรแจ้งอาจารย์ที่ปรึกษา และอาจารย์ที่ปรึกษาโทรแจ้งผู้ปกครอง

แนวทางปฏิบัตินักศึกษา จากพื้นที่พักอาศัยสู่วิทยาลัยเชียงราย

ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด19 ขณะนี้ เพื่อเป็นการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค เมื่อกลับมาถึงวิทยาลัยเชียงราย แนวทางการปฏิบัติมีดังนี้

อาจารย์หอพักแต่ละคณะ สํารวจจังหวัดที่นักศึกษาอาศัยอยู่ว่ามีจังหวัดนั้นๆ อยู่ในพื้นที่ที่มีความเสี่ยงอยู่ในระดับใด เพื่อนำมาวางแผนการจัดห้องพักให้นักศึกษา

นักศึกษา แบ่งตามจังหวัดพื้นที่เสี่ยง

พื้นที่ควบคุมสูงสุดและเข้มงวด นักศึกษาที่มาต้อง swab ลำคอและกักตัวอยู่ห้องเดี่ยว 14 วัน หรือได้รับการฉีดวัคซีนแล้ว ให้เฝ้าระวังสังเกตตนเอง อาจารย์ฝ่ายกิจการนักศึกษาแจ้งรายชื่อนักศึกษาส่งผู้อำนวยการ รพ.สต.

พื้นที่ควบคุมสูงสุด นักศึกษาต้องกักตัวเฝ้าระวังสังเกตตนเอง

พื้นที่ควบคุม และพื้นที่เฝ้าระวังสูง นักศึกษาต้องกักตัวเฝ้าระวังสังเกตตนเอง

นอกจากนี้ต้องปฏิบัติ ดังนี้

1. ต้องสวมหน้ากาก (mask) รักษาระยะห่าง ทุกคน
2. แสดง timeline ให้อาจารย์ที่ปรึกษา และอาจารย์เวรหอพักทราบ
3. คัดกรองวัดอุณหภูมิร่างกาย ประเมินอาการตนเอง เช่น ตาแดง น้ำมูกไหล มีผื่น หรือมีอาการผื่นผื่น
4. ในวันเดินทางกลับ ให้นักศึกษาทุกคน ทำแบบประเมินความเสี่ยงการติดเชื้อโควิด 19 มาส่งอาจารย์ที่ปรึกษา/อาจารย์ประจำหอพัก
5. หากมีอาการผื่นผื่น แจ้งอาจารย์เวรหอพัก อาจารย์ที่ปรึกษาทราบ และรับการประเมินความเสี่ยงว่าเป็นความเสี่ยงประเภทใด และปฏิบัติตามความเสี่ยงของแต่ละประเภทตามประกาศของสาธารณสุขจังหวัดเชียงราย
6. หากกลับจากต่างจังหวัดโดยรถยนต์สาธารณะ ต้องสวมหน้ากาก 2 ชั้น พกแอลกอฮอล์เจล หมั่นล้างมือ เมื่อมาถึงแจ้งอาจารย์เวรหอพักและเฝ้าระวังสังเกตอาการตนเอง 5 วัน (อ้างอิงจากการตรวจเชื้อหลังสัมผัสผู้ป่วยโควิด 3-5 วัน)
7. หากพบว่ามีความเสี่ยงให้นักศึกษากักตัวและเรียน online ตามตารางการเรียนการสอนของคณะ

คำอธิบาย การสัมผัสโควิด 19 ในสถานการณ์ระบาดโควิด
<p>คำอธิบาย:</p> <ol style="list-style-type: none">ผู้ป่วยยืนยันโรคโควิด 19 หมายถึง ผู้ที่มีผลตรวจทางห้องปฏิบัติการพบว่าติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019ผู้สัมผัสที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อสูง (High risk contact) (ผู้สัมผัสเสี่ยงสูง) หมายถึง ผู้สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยยืนยันโรคโควิด 19 ตามลักษณะข้อใดข้อหนึ่ง ดังนี้<ul style="list-style-type: none">- ผู้ที่เรียนผู้อาศัยร่วมห้องพัก หรือทำงานในห้องเดียวกัน คลุกคลีกัน- ผู้สัมผัสที่มีการพูดคุยกับผู้ป่วยในระยะ 1 เมตร นานกว่า 5 นาที หรือถูกไอ จาม รด จากผู้ป่วยโรคโควิด 19 โดยไม่มีการป้องกัน เช่น ไม่สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า- ผู้ที่อยู่ในบริเวณที่ปิดไม่มีการถ่ายเทอากาศ เช่น ในรถปรับอากาศ ในห้องปรับอากาศ ร่วมกับผู้ป่วยโรคโควิด 19 และอยู่ห่างจากผู้ป่วยไม่เกิน 1 เมตร นานกว่า 15 นาที โดยไม่มีการป้องกัน เช่น ไม่สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าผู้สัมผัสที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อต่ำ (Low risk contact) (ผู้สัมผัสเสี่ยงต่ำ) หมายถึง ผู้ที่ทำการอื่น ๆ ร่วมกับผู้ป่วยโรคโควิด 19 แต่ไม่เข้าเกณฑ์ความเสี่ยงสูง<ul style="list-style-type: none">- ผู้ใกล้ชิดกับผู้สัมผัสเสี่ยงสูง จัดเป็นผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อต่ำ- ผู้ใกล้ชิดกับผู้สัมผัสเสี่ยงต่ำ จัดเป็นไม่มีความเสี่ยง (No risk)

แนวทางปฏิบัติการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ในวิทยาลัยเชียงราย
<ol style="list-style-type: none">คณาจารย์ บุคลากร นักศึกษา ต้องคัดกรองวัดไข้และอาการเสี่ยงก่อนเข้าสถานศึกษาทุกคน<ul style="list-style-type: none">- กรณีปกติ (อุณหภูมิไม่เกิน 37.5 °C) สามารถเข้าเรียน/ทำงานได้ตามปกติ- กรณีมีไข้สูงกว่าปกติ ให้นั่งพัก 5 – 10 นาทีและวัดซ้ำ- กรณีมีไข้สูงกว่าปกติ หรือมีอาการของระบบทางเดินหายใจ ให้กั้นแยกไว้ต่างหากและซักประวัติอาการผิดปกติ ความเสี่ยง บันทึกข้อมูล และแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่เพื่อรับตรวจสอบตามมาตรการของสาธารณสุขต่อไปสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาจัดจุดล้างมือหรือเจลแอลกอฮอล์ก่อนเข้าอาคารและตรวจเช็คทุกอาทิตย์จัดเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1-2 เมตร ในจุดที่มีการให้บริการ เช่น การซื้อของ การนั่งเรียน การรับประทานอาหารทำความสะอาดห้องเรียน/พื้นผิวสัมผัสร่วมทุกวัน เปิดหน้าต่างประตู ระบายอากาศไม่จัดกิจกรรมรวมกลุ่มคนจำนวนมาก ลดเวลาทำกิจกรรม

แนวทางปฏิบัติเมื่อพบนักศึกษาที่มีความเสี่ยงต่อโควิด 19 ในวิทยาลัยเชียงราย
<p>1. จากการสอบสวนโรคหากพบนักศึกษาเป็นผู้สัมผัสที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อสูง (High risk contact) ในวิทยาลัยเชียงราย หากเป็นนักศึกษาที่อยู่ในจังหวัดเชียงรายให้กักตนเองที่บ้าน 14 วัน กรณีเป็นนักศึกษาต่างจังหวัดให้สังเกตอาการตนเองที่หอพักเป็นเวลาอย่างน้อย 14 วัน ปฏิบัติตามมาตรฐาน D-M-H-T-A หากพบอาการผิดปกติให้ไปพบแจ้งอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อการตรวจวินิจฉัย</p> <p>2. ผู้สัมผัสที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อต่ำ (Low risk contact) ให้สังเกตอาการตนเองเป็นเวลา 14 วัน ไม่จำเป็นต้องหยุดเรียน</p> <p>3. นักศึกษาที่ใกล้ชิดกับผู้สัมผัสเสี่ยงสูงจัดว่ามีความเสี่ยงต่ำ ไม่จำเป็นต้องหยุดเรียนแต่ให้สังเกตอาการตนเองเป็นเวลา 14 วัน</p> <p>4. นักศึกษาผู้ใกล้ชิดกับผู้สัมผัสเสี่ยงต่ำ จัดว่าไม่มีความเสี่ยง ไม่จำเป็นต้องหยุดเรียน แต่ให้สังเกตอาการตนเองเป็นเวลา 14 วัน</p> <p>หมายเหตุ ทั้งนี้ในทุกกรณี ขอให้ดำเนินการบนพื้นฐานของข้อมูลการสอบสวนทางระบาดวิทยาและสถานการณ์โรคในพื้นที่จังหวัดเชียงราย</p>

แนวทางปฏิบัติเมื่อพบนักศึกษายืนยันโรคโควิด 19 ในวิทยาลัยเชียงราย
<p>นักศึกษาได้รับแจ้งยืนยันโรคโควิด 19 ในวิทยาลัยเชียงราย อาจารย์ที่ปรึกษาทำบันทึกพร้อมหลักฐานส่งคณะกรรมการความเสี่ยงคณะ เพื่อรายงานอธิการบดีผ่านคณบดีแต่ละคณะ และประธานความเสี่ยง และแจ้งผู้ปกครอง</p> <p>นโยบายการปิดสถานศึกษา</p> <ol style="list-style-type: none">1. หากพบนักศึกษายืนยันโรคโควิด 19 จำนวน 1 รายขึ้นไป ตามระเบียบของ อว. ให้ปิดห้องเรียน เป็นเวลา 3 วัน เพื่อทำความสะอาด2. หากพบนักศึกษายืนยันโรคโควิด 19 มากกว่า 1 ห้องเรียน ตามระเบียบของ อว. ให้ปิดชั้นเรียน เป็นเวลา 3 วันเพื่อทำความสะอาด3. หากมีหลักฐานและความจำเป็นต้องปิดสถานศึกษา ให้แจ้งอธิการเพื่อขอความเห็นชอบจากคณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัดเชียงราย <p>หมายเหตุ ทั้งนี้ในทุกกรณี ขอให้ดำเนินการบนพื้นฐานของข้อมูลการสอบสวนทางระบาดวิทยาและสถานการณ์โรคในพื้นที่จังหวัดเชียงราย</p>

แนวทางปฏิบัติการดูแล ทำความสะอาดอุปกรณ์ ห้องเรียน ในวิทยาลัยเชียงราย
<ol style="list-style-type: none">1. ฝ่ายสถานที่จัดโต๊ะ เก้าอี้นั่งเรียน เว้นระยะห่างอย่างน้อย 1-2 เมตร พร้อมติดสัญลักษณ์ระยะห่าง2. ล้างมือก่อนเข้าอาคาร/ ชั้นเรียน หรือใช้แอลกอฮอล์เจล3. นักศึกษาสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่นั่งเรียน/ทำกิจกรรม4. กำหนดให้การเรียนการสอนแบบประจำห้องเรียน งดการสลับห้องเรียน5. ทำความสะอาดห้องเรียนทุกห้อง ก่อนและหลังเรียนทุกวัน6. ทำความสะอาดพื้นที่ผิวสัมผัสร่วมทุกวัน เช่นราวบันได มือจับประตู หน้าต่าง อุปกรณ์ของใช้7. แม่บ้านบันทึกตารางการทำความสะอาดทุกวัน ตรวจสอบโดยฝ่ายอาคารสถานที่

แนวทางปฏิบัติการดูแล ทำความสะอาดรถ- รับส่งนักศึกษา ในวิทยาลัยเชียงราย
<ol style="list-style-type: none">1. ฝ่ายยานพาหนะ จัดเว้นระยะห่างเก้าอี้โดยสารอย่างน้อย 1 เมตร พร้อมติดสัญลักษณ์ระยะห่าง2. จัดทำที่กั้นพนักงานขับรถกับนักศึกษา3. เน้นนักศึกษาล้างมือก่อนขึ้น ลงรถ หรือใช้แอลกอฮอล์เจล4. นักศึกษาสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่โดยสารรถ5. พนักงานขับรถทำความสะอาดรถ ก่อนและหลังรับ - ส่งทุกวัน6. ทำความสะอาดพื้นที่ผิวสัมผัสร่วมทุกวัน เช่น มือจับประตู หน้าต่าง7. พนักงานขับรถบันทึกตารางการทำความสะอาดทุกวัน ตรวจสอบโดยฝ่ายยานพาหนะ8. สำหรับคณะพยาบาลศาสตร์ อาจารย์สุรทิน เครือณพรัตน์ จะรับผิดชอบการติดต่อ ประสานงานในเรื่องการขอรถ

แนวทางการปฏิบัติของนักศึกษาเมื่ออยู่หอพัก

1. ก่อนเข้าหอพักและออกจากหอพัก นักศึกษาทุกคน ต้องวัดอุณหภูมิ ทุกวัน หากพบว่ามีอุณหภูมิตั้งแต่ 37.5°C ขึ้นไปร่วมกับอาการไอ น้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเร็ว เหนื่อยหรือหายใจลำบากอย่างใดอย่างหนึ่งและอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย แจ้งอาจารย์เวรหรืออาจารย์ที่ปรึกษา
2. นักศึกษาต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา
3. นักศึกษาควรมีเจลแอลกอฮอล์สำหรับล้างมือและทำความสะอาดล้างมือบ่อยๆ
4. ให้เว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1-2 เมตร
5. ภายในห้องพักควรเปิดหน้าต่างให้มีระยะระบายอากาศที่ดี มีอัตราการหมุนเวียนอากาศอย่างเพียงพอ
6. ให้นักศึกษาทำความสะอาดและดูแลจัดของใช้ให้เรียบร้อย
7. เครื่องใช้ไฟฟ้า เมื่อออกจากห้องพักให้ปิดให้เรียบร้อยทุกครั้ง
8. ทำความสะอาดห้องนอน พัดลมอย่างสม่ำเสมอ และห้องน้ำ ห้องส้วมทุกวัน
9. การใช้บริการร้านค้า ร้านถ่ายเอกสาร เครื่องซักผ้าแบบหยอดเหรียญ โรงจอดรถจักรยานยนต์ ต้องมีการเว้นระยะห่างอย่างน้อย 1 เมตร ตามเครื่องหมายสัญลักษณ์ในการนั่งหรือยืน และการเดินขึ้น – ลง บันได
10. เจ้าหน้าที่ทำความสะอาดพื้นผิวสัมผัสร่วมกันและพื้นผิวส่วนกลางอย่างต่อเนื่องทุกวันๆละ 2 เวลา
11. จัดห้องพักแยกนักศึกษาที่มาจากพื้นที่เสี่ยงสูง เมื่อเปิดเทอมเพื่อกักตัวเอง

แนวทางการปฏิบัติการใช้ห้องสมุด

1. นักศึกษา/เจ้าหน้าที่/ อาจารย์ต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา
2. นักศึกษา/เจ้าหน้าที่/อาจารย์ ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ก่อนและหลังออกจากห้องสมุด
3. นักศึกษาถอดรองเท้าก่อนเข้าห้องสมุด วางรองเท้าให้เป็นระเบียบเรียบร้อย
4. เก็บกระเป๋า สัมภาระ ในที่จัดเก็บให้เรียบร้อย
5. นักศึกษาควรมีหนังสือออกมาใช้ หลีกเลี่ยงการนั่งในห้องสมุด หากจำเป็นต้องนั่งในห้องสมุดให้เว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 - 2 เมตร
6. ไม่พูดคุยเสียงดังรบกวนผู้อื่น
7. เมื่อใช้หนังสือแล้ว ให้วางบนโต๊ะให้เรียบร้อย เพื่อเจ้าหน้าที่จะได้เก็บเข้าชั้นได้อย่างถูกต้อง
8. หากมีอาการผิดปกติ เช่น มีไข้ ไอ ไม่ควรเข้าห้องสมุด

แนวทางการปฏิบัติการใช้ลิฟท์

1. นักศึกษา/เจ้าหน้าที่/ อาจารย์ต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา
2. นักศึกษา/เจ้าหน้าที่/อาจารย์ ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ก่อนและหลังออกจากลิฟท์
3. สามารถเข้าลิฟท์ได้ครั้งละ 4 คน ยืนตามจุดที่กำหนดไว้
4. เวลาเปิด - ปิด ลิฟท์ 8.00 – 16.00 น. ในเวลาราชการ
5. ขณะเข้าอยู่ในลิฟท์ไม่พูดคุยเสียงดัง
6. แม่บ้านทำความสะอาดลิฟท์เช้า เย็น

แนวทางปฏิบัติสำหรับผู้จำหน่ายอาหาร

ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิดขณะนี้ เพื่อเป็นการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค แนวทางการปฏิบัติของผู้จำหน่ายอาหาร มีดังนี้

1. ก่อนเข้าวิทยาลัยเชิงรายต้อง ต้องคัดกรองวัดไข้และอาการเสี่ยงก่อนเข้าสถานศึกษาทุกคน
 - กรณีปกติ (อุณหภูมิไม่เกิน 37.5°C) สามารถเข้าเรียน/ทำงานได้ตามปกติ
 - กรณีมีไข้สูงกว่าปกติ ให้นั่งพัก 5 – 10 นาทีและวัดซ้ำ
 - กรณีมีไข้สูงกว่าปกติ หรือมีอาการของระบบทางเดินหายใจ ให้กลับบ้านและพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่เพื่อรับตรวจสอบตามมาตรการของสาธารณสุขต่อไป
2. สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา
3. ล้างมือบ่อยๆ ก่อน – หลังปรุงและประกอบอาหาร ขณะจำหน่ายอาหาร และหลังสัมผัสสิ่งสกปรก
4. ขณะปฏิบัติงานของผู้สัมผัสอาหาร ต้องสวมหมวกคลุมผม ผ้ากันเปื้อน ถุงมือ สวมหน้ากากผ้า หรือหน้ากากอนามัย และปฏิบัติตามสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ถูกต้อง
5. ปกปิดอาหาร ใส่ถุงมือและใช้ที่คีบหยิบจับอาหารให้นักศึกษา
6. จัดเตรียมอาหารปรุงสุกใหม่ ให้นักศึกษารับประทาน
7. คัดกรองวัดอุณหภูมิร่างกาย ประเมินอาการตนเองทุกวัน เช่น ตาแดง น้ำมูกไหล มีผื่น หากมีอาการผิดปกติให้ไปตรวจที่โรงพยาบาล
8. การกำจัดเศษอาหาร ผู้ปฏิบัติงานต้องสวมอุปกรณ์ป้องกันตนเองขณะปฏิบัติงาน

แนวทางการปฏิบัติสำหรับนักศึกษา วิทยาลัยเชียงราย

ในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19

1. คัดกรอง (Screening) นักศึกษาที่เข้ามาในสถานศึกษา ต้องได้รับการคัดกรองวัดอุณหภูมิร่างกาย
2. สวมหน้ากาก (Mask) ต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ตลอดเวลาที่อยู่ในสถานศึกษา
3. ล้างมือ (Hand Wash) หมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยวิธีการล้างมือ 7 ขั้นตอน ด้วยสบู่และน้ำ นานอย่างน้อย 20 วินาที หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงการสัมผัสบริเวณจุดเสี่ยงโดยไม่จำเป็น เช่น ใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น รวมถึงสร้างสุขนิสัยที่ดี เมื่อกลับมาถึงที่พักต้องรีบอาบน้ำ สระผม และเปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่ทันที
4. เว้นระยะห่าง (Social distancing) เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1-2 เมตร ในการทำกิจกรรมระหว่างเรียน ชวงพัก และหลังเลิกเรียน เช่น การเข้าแถวตักข้าว การนั่งรับประทานอาหาร การนั่งทำรายงาน รวมถึงการจัดเว้นระยะห่างของสถานที่
5. ลดแออัด (Decrease) ลดระยะเวลาการทำกิจกรรมให้สั้นลงเท่าที่จำเป็นหรือเลื่อนเวลาทำกิจกรรมและหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมรวมตัวกันเป็นกลุ่ม
6. หลีกเลี่ยงการไปในสถานที่ที่แออัดหรือแหล่งชุมชนที่เสี่ยงต่อการติดโรคโควิด 19
7. ติดตามข้อมูลข่าวสารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 พื้นที่เสี่ยง คำแนะนำการป้องกันตนเองและลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายของโรคโควิด 19 จากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้
8. สังเกตอาการป่วยของตนเอง หากมีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้สึก รส ริบแรง อาจารย์ที่ปรึกษาและปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด
9. มีและใช้ของใช้ส่วนตัว ไม่ใช้ร่วมกับผู้อื่น เช่น ช้อน ส้อม แก้วน้ำ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน ผ้าเช็ดหน้า หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย และทำความสะอาดหรือเก็บให้เรียบร้อย ทุกครั้งหลังใช้งาน
10. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ด้วยการรับประทานอาหารปรุงสุก ร้อน สะอาด อาหารครบ 5 หมู่ และผัก ผลไม้ 5 สีเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน รวมถึงการออกกำลังกายอย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน และนอนหลับอย่างเพียงพอ
11. กรณีนักศึกษาขาดเรียนหรือถูกกักตัว ควรติดตามความคืบหน้าการเรียนอย่างสม่ำเสมอ ปรึกษาอาจารย์ประจำรายวิชาหรืออาจารย์ที่ปรึกษา เช่น การเรียนการสอน สื่อออนไลน์ อานหนังสือ ทบทวนบทเรียน และทำแบบฝึกหัด
12. หลีกเลี่ยงการล้อเลียนความผิดปกติหรืออาการไม่สบายของเพื่อน เนื่องจากอาจจะก่อให้เกิดความหวาดกลัวมากเกินไปต่อการป่วยหรือการติดโรคโควิด 19 และเกิดการแบ่งแยกกีดกันในหมู่นักศึกษา

แนวทางการปฏิบัติสำหรับอาจารย์ วิทยาลัยเชียงราย

ในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19

1. คัดกรอง (Screening) อาจารย์ที่เข้ามาในสถานศึกษา ต้องได้รับการคัดกรองวัดอุณหภูมิร่างกาย
2. สวมหน้ากาก (Mask) สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ตลอดเวลาที่อยู่ในสถานศึกษา
3. ล้างมือ (Hand Wash) หมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยวิธีการล้างมือ 7 ขั้นตอน ด้วยสบู่และน้ำ นานอย่างน้อย 20 วินาที หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงการสัมผัสบริเวณจุดเสี่ยงโดยไม่จำเป็น เช่น ใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น เมื่อกลับมาถึงที่พักต้องอาบน้ำ สระผม และเปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่ทันที
4. เว้นระยะห่าง (Social distancing) เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1-2 เมตร ในการจัดการเรียน การสอนหรือจัดกิจกรรมระหว่างเรียน ชวงพัก และหลังเลิกเรียน เช่น การเข้าแถวต่อคิว การนั่งรับประทานอาหารเช้า การนั่งรวมตัวกันเป็นกลุ่ม รวมถึงการจัดเว้นระยะห่างของสถานที่
5. ลดแออัด (Decrease) ลดระยะเวลาการทำกิจกรรมให้สั้นลงเท่าที่จำเป็นหรือเลื่อนเวลาทำกิจกรรมและ หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมรวมตัวกันเป็นกลุ่ม
6. หลีกเลี่ยงการไปในสถานที่ที่แออัดหรือแหล่งชุมชนที่เสี่ยงต่อการติดโรคโควิด 19
7. ติดตามข้อมูลข่าวสารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 พื้นที่เสี่ยง คำแนะนำการป้องกัน ตนเองและลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายของโรคโควิด 19 จากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้
8. สังเกตอาการป่วยของตนเอง หากมีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ไต่กลิ่นไม่ รุรส ให้แจ้งผู้บังคับบัญชา หยุดปฏิบัติงาน แล้วไปพบแพทย์ทันที และปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด
9. มีและใช้ของใช้ส่วนตัว ไม่ใช้ร่วมกับผู้อื่น เช่น ช้อน ส้อม แก้วน้ำ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน ผาเช็ดหน้า หน้า กากผ้าหรือหน้ากากอนามัย และทำความสะอาดหรือเก็บให้เรียบร้อย ทุกครั้งหลังใช้งาน
10. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ด้วยการรับประทานอาหารปรุงสุก ร้อน สะอาด อาหารครบ 5 หมู่ และผัก ผลไม้ 5 สีเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน รวมถึงการออกกำลังกายอย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน และนอนหลับอย่างเพียงพอ
11. สื่อสารความรู้คำแนะนำหรือจัดหาสื่อประชาสัมพันธ์ในการป้องกันและลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจาย โรคโควิด 19 ให้แก่นักศึกษา เช่น สอนวิธีการล้างมือที่ถูกต้อง การสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย คำแนะนำการปฏิบัติตัว การเว้นระยะห่างทางสังคม การทำความสะอาด หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมรวมกัน จำนวนมากเพื่อลดความแออัด
12. ทำความสะอาดสื่อการเรียนการสอนหรืออุปกรณ์ของใช้รวมที่เป็นจุดสัมผัสเสี่ยงทุกครั้งหลังใช้งาน
13. ควบคุมดูแลการจัดที่นั่งในห้องเรียน ระบายโต๊ะเรียน การจัดเว้นระยะห่าง ระบายบุคคลอย่างน้อย 1 - 2 เมตร และกำกับให้นักศึกษา สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา และล้างมือบ่อย ๆ

14. ตรวจสอบ กำกับ ติดตามการมาเรียนของนักศึกษาขาดเรียน ถูกกักตัว หรืออยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อการติดโรค โควิด 19 และรายงานต่อผู้บริหาร
15. ตรวจสอบ กำกับ ติดตามการตรวจคัดกรองสุขภาพของนักศึกษาที่เข้ามาในสถานศึกษาให้กับนักศึกษา
 - กรณีพบนักศึกษามีอาการมีไข้ อุณหภูมิร่างกายตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับอาการระบบทางเดินหายใจอย่างใดอย่างหนึ่ง จัดให้อยู่ในพื้นที่แยกส่วน หารือประสานงาน ขอรถยนต์วิทยาลัยเชียงใหม่มารับและพาไปพบแพทย์ และให้หยุดพักที่บ้านจนกว่าจะหายเป็นปกติ พร้อมแจ้งผู้บริหารเพื่อพิจารณาการปิดสถานศึกษาตามแนวทางของกระทรวงสาธารณสุข
 - บันทึกผลการคัดกรองและส่งต่อประวัติการป่วย ตามแบบบันทึกการตรวจสุขภาพ
 - จัดอุปกรณ์การล้างมือ พร้อมใช้งานอย่างเพียงพอ เช่น เจลแอลกอฮอล์วางไว้บริเวณทางเข้า สบู่ล้างมือบริเวณอ่างล้างมือ
16. กรณีอาจารย์เป็นผู้มีความเสี่ยงสูง (ใกล้ชิดผู้ป่วยยืนยันโควิด) ให้แจ้งกรรมการความเสี่ยงแต่ละคณะ และกักตัวสังเกตอาการตนเอง 14 วัน การหยุดงานเพื่อกักตัว ให้ยึดระเบียบของราชการ และกรรมการความเสี่ยงคณะ รายงานคณบดีแต่ละคณะ และประธานความเสี่ยงตามลำดับ

แนวทางการปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่ วิทยาลัยเชียงราย ในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19

1. คัดกรอง (Screening) เจ้าหน้าที่ที่เข้ามาในสถานศึกษาทุกคน ต้องได้รับการคัดกรองวัดอุณหภูมิร่างกาย
2. สวมหน้ากาก (Mask) ต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ตลอดเวลาที่อยู่ในสถานศึกษา
3. ล้างมือ (Hand Wash) หมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยวิธีการล้างมือ 7 ขั้นตอน ด้วยสบู่และน้ำ นานอย่างน้อย 20 วินาที หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงการสัมผัสบริเวณจุดเสี่ยงโดยไม่จำเป็น เช่น ใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น เมื่อกลับมาถึงที่พักต้องอาบน้ำ สระผม และเปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่ทันที
4. เว้นระยะห่าง (Social distancing) การให้บริการแก่ผู้ที่เข้ามาติดต่อให้เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1-2 เมตร รวมถึงการจัดเว้นระยะห่างของสถานที่
5. ลดแออัด (Decrease) ลดระยะเวลาการทำกิจกรรมให้สั้นลงเท่าที่จำเป็นหรือเลื่อนเวลาทำกิจกรรมและ หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมรวมตัวกันเป็นกลุ่ม
6. หลีกเลี่ยงการไปในสถานที่ที่แออัดหรือแหล่งชุมชนที่เสี่ยงต่อการติดโรคโควิด 19
7. ติดตามข้อมูลข่าวสารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 พื้นที่เสี่ยง คำแนะนำการป้องกันตนเองและลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายของโรคโควิด 19 จากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้
8. สังเกตอาการป่วยของตนเอง หากมีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ไต่กลับ ไม่ รุส ให้แจ้งผู้บังคับบัญชา หยุดปฏิบัติงาน แล้วไปพบแพทย์ทันที และปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด
9. มีและใช้ของใช้ส่วนตัว ไม่ใช่ร่วมกับผู้อื่น เช่น ช้อน ส้อม แก้วน้ำ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน ผ้าเช็ดหน้า หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย และทำความสะอาดหรือเก็บให้เรียบร้อย ทุกครั้งหลังใช้งาน
10. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ด้วยการรับประทานอาหารปรุงสุก ร้อน สะอาด อาหารครบ 5 หมู่ และผัก ผลไม้ 5 สีเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน รวมถึงการออกกำลังกายอย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน และนอนหลับอย่างเพียงพอ 9 - 11 ชั่วโมงต่อวัน
11. กรณีบุคลากรเป็นผู้มีความเสี่ยงสูง (ใกล้ชิดผู้ป่วยยืนยันโควิด) ให้แจ้งกรรมการความเสี่ยงแต่ละคณะ/ ผู้อำนวยการสำนัก และกักตัวสังเกตอาการตนเอง 14 วัน การหยุดงานเพื่อกักตัวให้ยึดระเบียบของ ราชการ และทั้งกรรมการความเสี่ยงคณะ รายงานคนปกติแต่ละคณะ และประธานความเสี่ยงตามลำดับ

ที่/256

วันที่ /เดือน /พ.ศ.

เรื่อง

เรียน ผู้ปกครองของ

ด้วยชื่อ สกุล รหัส คณะวิทยาลัยเชียงราย มีอาการ อาจารย์ที่
ปรึกษา ได้พาไปโรงพยาบาล แพทย์วินิจฉัย ป่วยเป็นโรค ต้องรับไว้ใน
โรงพยาบาล เพื่อทำการรักษาต่อ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

()

อาจารย์ที่ปรึกษา

คณะ..... วิทยาลัยเชียงราย