



จดหมายพิเศษฉบับที่ 53/2561

15 สิงหาคม 2561

เรื่อง การป้องกันการแพร่กระจายของโรคระบบทางเดินหายใจ

เรียน ผู้ปกครองทราบ

โรงเรียนเลิศหล้าให้ความสำคัญในการดูแลรักษาสุขภาพอนามัยของนักเรียนทุกคน โดยโรงเรียนได้จัดเจ้าหน้าที่พยาบาลวิชาชีพมาทำงานประจำที่ห้องพยาบาลในโรงเรียน เพื่อดูแลรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นของนักเรียน รวมทั้งการตรวจคัดกรองสุขภาพอนามัยของนักเรียนในตอนเช้าก่อนเข้าเรียน และจัดพนักงานทำความสะอาดประจำแต่ละชั้นบนอาคารเรียน ห้องน้ำ ห้องเรียนพิเศษต่างๆ เพื่อทำความสะอาดทุกเช้า - เย็น สำหรับจดหมายฉบับนี้เป็นข้อแนะนำจากเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำโรงเรียนและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขได้เสนอแนะวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรคระบบทางเดินหายใจ ดังนี้

สำหรับผู้ป่วย

- 1) หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ชุมชน อาทิ ห้างสรรพสินค้า สถานที่ที่ท่องเที่ยวที่มีคนจำนวนมาก หรือ โรงเรียนกวดวิชาที่รักษาความสะอาดไม่ได้มาตรฐาน
- 2) อยู่ในที่อากาศถ่ายเทดี พักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารให้ครบถ้วน ดื่มน้ำบ่อยๆ อย่างน้อยวันละ 6 - 8 แก้ว
- 3) ล้างมือด้วยสบู่เมื่อสัมผัสน้ำมูกน้ำลาย ก่อนรับประทานอาหาร และทุกครั้งหลังจากเข้าห้องน้ำ
- 4) มีความรับผิดชอบต่อสังคมส่วนรวม ป้องกันตัวเองไม่ให้แพร่เชื้อสู่ผู้อื่นโดยการ “ใส่หน้ากากอนามัย” ป้องกันการไอ จาม รดผู้อื่น
- 5) กรณีเด็กป่วยมีไข้ อาจมียาที่ทำให้หิว เด็กจะไม่สามารถนั่งเรียนได้ แนะนำผู้ปกครองให้มารับนักเรียนกลับบ้าน หรือ ให้เด็กหยุดเรียน เพื่อพักผ่อนที่บ้าน และป้องกันการแพร่กระจายสู่เพื่อนๆ ในห้องเรียน

สำหรับผู้ที่ยังไม่ป่วย

- 1) หลีกเลี่ยงการจับ ตา ปาก จมูก หากจะจับต้องล้างมือให้สะอาดก่อน
- 2) ไม่จำเป็นต้องใส่หน้ากากอนามัย (ยกเว้นอยู่ใกล้ชิดกับคนป่วย ที่ไม่ใส่หน้ากากป้องกัน)

วิธีการใช้หน้ากากอนามัย

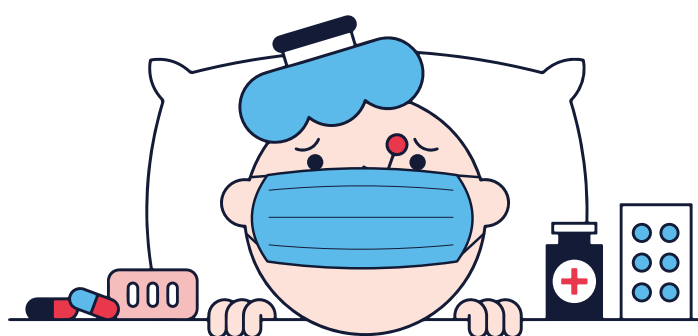
- 1) เมื่อใส่แล้วไม่ควรไปจับ ควรใส่ไว้ตลอดเวลา
- 2) ไม่ควรถอดหน้ากากวางไว้ตามที่ต่างๆ ถ้าเลิกใช้ให้ทิ้งทันที
- 3) หน้ากากอนามัยที่ใช้แล้ว ไม่ควรนำกลับมาใช้ใหม่ ยกเว้นแบบผ้าสามารถซักให้สะอาดและนำกลับมาใช้ใหม่ได้

การดูแลนักเรียนในโรงเรียน

- 1) คุณครูเปิดหน้าต่างในช่วงเช้า เพื่อให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก
- 2) ทำความสะอาดของเล่น ของใช้ อุปกรณ์ต่างๆ เป็นประจำ
- 3) แยกของใช้ส่วนตัว เช่น แก้วน้ำ ที่นอน ผ้าเช็ดหน้า
- 4) หากพบว่ามึนนักเรียนป่วย แยกห้องเรียนกิจกรรมพิเศษ และ งดการใช้ห้องเรียนกิจกรรมพิเศษต่างๆ อาทิ ห้องเรียน iPad ห้องเรียนภาษาอังกฤษโดยใช้สื่อ “GrapeSEED English Communication Solution” ห้องดนตรี เป็นต้น เพื่อตัดวงจรการแพร่ระบาดของเชื้อโรค
- 5) อบรมให้ความรู้ให้นักเรียนหมั่นล้างมือทุกครั้งหลังการเล่น หลังเข้าห้องน้ำ และก่อนรับประทานอาหาร
- 6) สอนให้นักเรียนได้รู้จักวิธีการดูแลสุขภาพของตนเอง เช่น ปิดปากเมื่อเวลาไอ หรือ จาม เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อโรค

ด้วยรักและผูกพัน

โรงเรียนเลิศหล้า





Special Newsletter No. 53/2018

August 15, 2018

Subject: Preventing the Transmission of Respiratory Diseases

Dear: Parents,

Lertlah School thinks highly of our students' wellness, therefore the school provides a professional nurse in the school nurse's room to give our students primary healthcare and also check students' health every morning. Moreover, the school hires caretakers to clean the school building, toilets, and specialty rooms every day. The following is advice from our school nurse in preventing the transmission of respiratory diseases, it is as follows:

For Patients:

1. Avoid going to crowded areas such as department stores, sightseeing, or tutorial schools.
2. Stay in a place which has fresh air, get enough sleep, keep yourself warm, and drink a lot of warm water.
3. Wash hands with soap after contact with bodily fluids, before having meals, or after using the toilet.
4. Be responsible to society; prevent transmission by wearing a protective mask.
5. If your child is sick and is on medication please let them stay and rest at home for them to get well soon and also to prevent transmission of diseases.

For Everyone:

1. Avoid touching eyes, mouth, and nose. If it cannot be avoided, please make sure your hands are clean.
2. Wear a protective mask if you are around risk areas.

How to Use Protective Masks

1. Avoid touching or moving protective mask while wearing it and please wear it at all times.
2. Please leave your protective mask in a bin after using it.
3. Never reuse disposal protective masks. Only washable cloth protective masks can be reused.

How to take care of students at school.

1. Teachers should open windows in the morning to allow fresh air from outside into classrooms before turning on the air conditioner and turning it off during lunch time.
2. Always clean toys and classroom materials.
3. Separate students' personal belongings.
4. Any classrooms with sick students are not allowed to use specialty rooms such as, iPad, GrapeSEED, or music room to prevent disease transmission.
5. Teach and remind students to always wash their hands after playing, after using the toilet and before having meals.
6. Teach students to know how to take care of their health, such as covering their mouth when coughing or sneezing to prevent disease transmission.

With best regards,

Lertlah School

