แนวปฏิบัติสำหรับสถานศึกษาระหว่างเปิดภาคเรียน

ผู้ที่มีประวัติไขหรือวัดอุณหภูมิกายได้ ตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียส ขึ้นไป ร่วมกับอาการทางเดินหายใจ อย่างใดอย่างหนึ่ง มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รูรส) และมีประวัติสัมผัสใกลชิด กับผู้ป่วยยืนยัน ในชวง 14 วันก่อนมีอาการ ถือวา เป็นผู้สัมผัสความเสี่ยง (กลุมเสี่ยง) ตองรีบแจงเจาหน่าที่ สาธารณสุขดำเนินการตอไป

หลักปฏิบัติในการปองกันการแพรระบาดของโรคโควิด 19 ในสถานศึกษา

1) คัดกรอง (Screening) : ผู้ที่เขามาในสถานศึกษาทุกคน ตองได้รับการคัดกรองวัดอุณหภูมิร่างกาย

2) สวมหนากาก (Mask) : ทุกคนต่องสวมหนากากผาหรือหนากากอนามัย ตลอดเวลาที่อยู่ที่ในสถานศึกษา

3) ลางมือ (Hand Washing) : ลางมือบ่อย ๆ ดวยสบูและน้ำ นานอยางน่อย 20 วินาที หรือใชเจลแอลกอฮอล

หลีกเลี่ยงการสัมผัสบริเวณจุดเสี่ยง เชน ราวบันได ลูกบิดประตู เปนตน รวมทั้ง

ไมใชมือสัมผัส ใบหนา ตา ปาก จมูก โดยไมจำเปน

4) เวนระยะหาง (Social Distancing) : เวนระยะหางระหวางบุคคล อยางน่อย 1 - 2 เมตร รวมถึงการจัดเวนระยะหางของสถานที่

5) ทำความสะอาด(Cleaning) : เปดประตู หนาตาง ใหอากาศถายเท ทำความสะอาดหองเรียน และบริเวณตาง ๆ โดยเช็ดทำความสะอาดพื้นผิวสัมผัสของโตะ เกาอี้ และวัสดุอุปกรณ กอนเขาเรียน ชวงพักเที่ยง และหลังเลิกเรียนทุกวัน รวมถึงจัดใหมีถังขยะมูลฝอยแบบมีฝาปด และรวบรวมขยะออกจากห่องเรียนเพื่อนำไปกำจัดทุกวัน

6) ลดแออัด (Reducing) : ลดระยะเวลาการทำกิจกรรมให้สั้นลงเทาที่จำเปนหรือเหลื่อมเวลาทำกิจกรรมและหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมรวมตัวกันเปนกลุมลดแออัด เพื่อใหแนวปฏิบัติสำหรับสถานศึกษาในการปองกันการแพรระบาดของโรคโควิด 19 เกิดประโยชนและ มีผลกระทบในทางที่ดีตอบุคลากรที่เกี่ยวของ ไดแก ผูบริหาร เจาของสถานศึกษา ครู ผูดูแลนักเรียน ผูปกครอง นักเรียน และแมครัว ผูจำหนายอาหาร ผูปฏิบัติงานทำความสะอาด ดังนั้น จึงกำหนดใหมีแนวปฏิบัติสำหรับ บุคลากรของสถานศึกษาสำหรับใชเปน แนวทางการปฏิบัติตนอยางเครงครัด มีดังนี้

แนวปฏิบัติสำหรับผูบริหาร เจาของสถานศึกษา

1. ประกาศนโยบายและแนวปฏิบัติการปองกันการแพรระบาดของโรคโควิด 19 ในสถานศึกษา
2. จัดตั้งคณะทำงานดำเนินการควบคุมดูแลและปองกันการแพรระบาดของโรคโควิด 19 ประกอบดวย ครู นักเรียน ผูปกครอง เจาหนาที่สาธารณสุข ท่องถิ่น ชุมชน และผูเกี่ยวข่อง พร่อมบทบาทหนาที่
3. ทบทวน ปรับปรุง ซอมปฏิบัติตามแผนฉุกเฉินของสถานศึกษาในภาวะที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อ (Emergency operation for infectious disease outbreaks)
4. สื่อสารประชาสัมพันธการปองกันโรคโควิด 19 เกี่ยวกับนโยบาย มาตรการ แนวปฏิบัติ และการจัดการเรียน การสอนใหแกครู นักเรียน ผูปกครอง และคณะกรรมการสถานศึกษา ผานชองทางสื่อที่เหมาะสม และ ติดตามขอมูลขาวสารที่เกี่ยวข่องกับโรคโควิด 19 จากแหลงข่อมูลที่เชื่อถือได
5. สื่อสารทำความเขาใจเพื่อลดการรังเกียจและลดการตีตราทางสังคม (Social stigma) กรณีอาจพบบุคลากร ในสถานศึกษา นักเรียน หรือผูปกครองติดเชื้อโรคโควิด 19
6. มีมาตรการคัดกรองสุขภาพทุกคน บริเวณจุดแรกเขาไปในสถานศึกษา (Point of entry) ใหแก นักเรียน ครู บุคลากร และผูมาติดตอ และจัดใหมีพื้นที่แยกโรค อุปกรณปองกัน เชน หนากากผาหรือหนากากอนามัย เจลแอลกอฮอล อยางเพียงพอ รวมถึงเพิ่มชองทางการสื่อสารระหวางครู นักเรียน ผูปกครอง และเจาหนาที่ สาธารณสุข ในกรณีที่พบนักเรียนกลุมเสี่ยงหรือสงสัย
7. ควรพิจารณาการจัดใหนักเรียนสามารถเขาถึงการเรียนการสอนที่มีคุณภาพเหมาะสมตามบริบทไดอยางตอเนื่อง ตรวจสอบติดตาม กรณีนักเรียนขาดเรียน ลาปวย การปดสถานศึกษา การจัดให มีการเรียนทางไกล สื่อออนไลน การติดตอทางโทรศัพท Social media โดยติดตามเปนรายวัน หรือสัปดาห
8. กรณีพบนักเรียน ครู บุคลากร หรือผูปกครองอยูในกลุมเสี่ยงหรือผูปวยยืนยันเขามาในสถานศึกษา ให่รีบแจงเจาหนาที่สาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อดำเนินการสอบสวนโรคและพิจารณาปดสถานศึกษา ตามแนวทาง ของกระทรวงสาธารณสุข
9. มีมาตรการใหนักเรียนไดรับอาหารกลางวันและอาหารเสริมนมตามสิทธิที่ควรไดรับ กรณีพบอยูในกลุมเสี่ยง หรือกักตัว
10. ควบคุม กำกับ ติดตาม และตรวจสอบการดำเนินงานตามมาตรการปองกันการแพรระบาดของโรคโควิด 19 ในสถานศึกษาอยางเครงครัดและตอเนื่อง

แนวปฏิบัติสำหรับครู ผู้ดูแลนักเรียน

1. ติดตามข่อมูลขาวสารสถานการณการแพรระบาดของโรค พื้นที่เสี่ยง คำแนะนำการปองกันตนเอง และลดความเสี่ยงจากการแพรกระจายของเชื้อโรคโควิด 19 จากแหลงข่อมูลที่เชื่อถือได่
2. สังเกตอาการปวยของตนเอง หากมีอาการไข ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไมได่กลิ่น ไมรูรส ใหหยุดปฏิบัติงาน และรีบไปพบแพทยทันที กรณีมีคนในครอบครัวปวยดวยโรคโควิด 19 หรือ กลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในชวงกักตัว ใหปฏิบัติตามคำแนะนำของเจาหน่าที่สาธารณสุขอยางเครงครัด
3. แจงผูปกครองและนักเรียน ใหนำของใชสวนตัวและอุปกรณปองกันมาใชเปนของตนเอง พรอมใช เชน ชอน สอม แกวน้ำ แปรงสีฟน ยาสีฟน ผาเช็ดหนา หนากากผาหรือหนากากอนามัย เปนตน
4. สื่อสารความรูคำแนะนำหรือจัดหาสื่อประชาสัมพันธในการปองกันและลดความเสี่ยงจากการแพรกระจาย โรคโควิด 19 ใหแกนักเรียน เชน สอนวิธีการลางมือที่ถูกต่อง การสวมหนากากผ่าหรือหนากากอนามัย คำแนะนำการปฏิบัติตัว การเวนระยะหางทางสังคม การทำความสะอาด หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมรวมกัน จำนวนมากเพื่อลดความแออัด
5. ทำความสะอาดสื่อการเรียนการสอนหรืออุปกรณของใชรวมที่เปนจุดสัมผัสเสี่ยง ทุกครั้งหลังใชงาน
6. ควบคุมดูแลการจัดที่นั่งในหองเรียน ระหวางโตะเรียน ที่นั่งในโรงอาหาร การจัดเวนระยะหางระหวางบุคคล อยางนอย 1 - 2 เมตร หรือเหลื่อมเวลาพักกินอาหารกลางวัน และกำกับใหนักเรียนสวมหนากากผาหรือ หนากากอนามัยตลอดเวลา และลางมือบอย ๆ
7. ตรวจสอบ กำกับ ติดตามการมาเรียนของนักเรียนขาดเรียน ถูกกักตัว หรืออยู่ในกลุมเสี่ยงตอการติดโรค โควิด 19 และรายงานตอผูบริหาร
8. ทำการตรวจคัดกรองสุขภาพทุกคนที่เขามาในสถานศึกษาในตอนเชา ทั้งนักเรียน ครู บุคลากร และผู่มาติดตอ โดยใชเครื่องวัดอุณหภูมิรางกาย พร่อมสังเกตอาการและสอบถามอาการของ ระบบทางเดินหายใจ เชน ไข ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไมไดกลิ่น ไมรูรส โดยติดสัญลักษณสติ๊กเกอรหรือตราปม แสดงใหเห็นชัดเจนวา ผานการคัดกรองแลว
    - กรณีพบนักเรียนหรือผู่มีอาการมีไข อุณหภูมิรางกายตั้งแต 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป รวมกับ อาการระบบทางเดินหายใจอยางใดอยางหนึ่ง จัดใหอยู่ในพื้นที่แยกสวน ใหรีบแจงผูปกครองมารับและ พาไปพบแพทย ใหหยุดพักที่บานจนกวาจะหายเปนปกติ พร่อมแจ่งเจาหนาที่สาธารณสุขเพื่อประเมิน สถานการณและดำเนินการสอบสวนโรค และแจงผูบริหารเพื่อพิจารณาการปดสถานศึกษาตามมาตรการแนวทางของกระทรวงสาธารณสุข
    - บันทึกผลการคัดกรองและสงตอประวัติการปวย ตามแบบบันทึกการตรวจสุขภาพ

- จัดอุปกรณการลางมือ พรอมใชงานอยางเพียงพอ เชน เจลแอลกอฮอลวางไวบริเวณทางเขา สบูลางมือบริเวณอางลางมือ

9. กรณีครูสังเกตพบนักเรียนที่มีปญหาพฤติกรรม เชน เด็กสมาธิสั้น เด็กที่มีความวิตกกังวลสูง อาจมีพฤติกรรม ดูดนิ้วหรือกัดเล็บ ครูสามารถติดตามอาการและนำเขาขอมูลที่สังเกตพบในฐานขอมูลดานพฤติกรรมอารมณ สังคมของนักเรียน (หรือฐานขอมูล HERO) เพื่อใหเกิดการดูแลชวยเหลือรวมกับผูเชี่ยวชาญดานสุขภาพจิตตอไป
10. วิธีการปรับพฤติกรรมสำหรับนักเรียนที่ไมรวมมือปฏิบัติตามมาตรการที่ครูกำหนด ดวยการแกปญหาการเรียนรูใหมใหถูกตอง นั่นคือ “สรางพฤติกรรมที่พึงประสงค” หรือ “ลดพฤติกรรมที่ไมพึงประสง”
11. ครูสื่อสารความรูเกี่ยวกับความเครียด วาเปนปฏิกิริยาปกติที่เกิดขึ้นไดในภาวะวิกฤติที่มีการแพรระบาด ของโรคโควิด 19 และนำกระบวนการการจัดการความเครียด การฝกสติใหกลมกลืนและเหมาะสมกับ นักเรียนแตละวัย รวมกับการฝกทักษะชีวิตที่เสริมสรางความเขมแข็งทางใจ (Resilience) ใหกับนักเรียน ไดแก ทักษะชีวิตดานอารมณ สังคม และความคิด เปนตน
12. ครูสังเกตอารมณความเครียดของตัวทานเอง เนื่องจากภาระหนาที่การดูแลนักเรียนจำนวนมาก และกำกับใหปฏิบัติตามมาตรการปองกันการติดโรคโควิด 19 เปนบทบาทสำคัญ อาจจะสรางความเครียดวิตกกังวล ทั้งจากการเฝาระวังนักเรียน และการปองกันตัวทานเองจากการสัมผัสกับเชื้อโรค ดังนั้น เมื่อครูมีความเครียด จากสาเหตุตาง ๆ มีขอเสนอแนะ ดังนี้
    1) ความสับสนมาตรการของสถานศึกษาที่ไมกระจางชัดเจน แนะนำใหสอบทานกับผูบริหาร หรือเพื่อน รวมงาน เพื่อใหเขาใจบทบาทหนาที่และขอปฏิบัติที่ตรงกัน
    2) ความวิตกกังวล กลัวการติดเชื้อในสถานศึกษา พูดคุยสื่อสารถึงความไมสบายใจ รองขอสิ่งจำเปน สำหรับการเรียนการสอนที่เพียงพอตอการปองกันการติดโรคโควิด 19 เชน สถานที่สื่อการสอน กระบวนการเรียนรู การสงงานหรือตรวจการบาน เปนตน หากทานเปนกลุมเสี่ยง มีโรคประจำตัว สามารถเขาสูแนวทางดูแลบุคลากรของสถานศึกษา
    3) จัดใหมีการจัดการความเครียด การฝกสติ เปนกิจวัตรกอนเริ่มการเรียนการสอนเพื่อลดความวิตกกังวล ตอสถานการณที่ตึงเครียดนี้

แนวปฏิบัติสำหรับนักเรียน

1. ติดตามข้อมูลข่าวสารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 พื้นที่เสี่ยง คำแนะนำการป้องกันตนเองและลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายของโรคโควิด 19 จากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้
2. สังเกตอาการป่วยของตนเอง หากมีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส รีบแจ้งครูหรือผู้ปกครองให้พาไปพบแพทย์ กรณีมีคนในบ้านป่วยด้วยโรคโควิด 19 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยง และอยู่ในช่วงกักตัว ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด
3. มีและใช้ของใช้ส่วนตัว ไม่ใช้ร่วมกับผู้อื่น เช่น ช้อน ส้อม แก้วน้ำ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน ผ้าเช็ดหน้า หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย และทำความสะอาดหรือเก็บให้เรียบร้อย ทุกครั้งหลังใช้งาน
4. กรณีนักเรียนดื่มน้ำบรรจุขวด ควรแยกเฉพาะตนเอง และทำเครื่องหมายสัญลักษณ์เฉพาะไม่ให้ปะปนกับของคนอื่น
5. หมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยวิธีล้างมือ 7 ขั้นตอน อย่างน้อย 20 วินาที ก่อนกินอาหาร หลังใช้ส้วม หลีกเลี่ยงใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น รวมถึงสร้างสุขนิสัยที่ดีหลังเล่นกับเพื่อน เมื่อกลับมาถึงบ้าน ต้องรีบอาบน้ำ สระผม และเปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่ทันที
6. เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1-2 เมตร ในการทำกิจกรรมระหว่างเรียน ช่วงพัก และหลังเลิกเรียน เช่น นั่งกินอาหาร เล่นกับเพื่อน เข้าแถวต่อคิว ระหว่างเดินทางอยู่บนรถ
7. สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่อยู่ในสถานศึกษา
8. หลีกเลี่ยงการไปในสถานที่ที่แออัดหรือแหล่งชุมชนที่เสี่ยงต่อการติดโรคโควิด 19
9. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ด้วยการกินอาหารปรุงสุก ร้อน สะอาด อาหารครบ 5 หมู่ และผัก ผลไม้ 5 สี เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ควรเสริมอาหารเช้าจากบ้าน หรือให้ผู้ปกครองจัดเตรียมอาหารกล่อง(Box set) กินที่โรงเรียนแทน รวมถึงออกกำลังกาย อย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน และนอนหลับอย่างเพียงพอ 9-11 ชั่วโมงต่อวัน
10. กรณีนักเรียนขาดเรียนหรือถูกกักตัว ควรติดตามความคืนหน้าการเรียนอย่างสม่ำเสมอ ปรึกษาครู เช่น การเรียนการสอน สื่อออนไลน์ อ่านหนังสือ ทบทวนบทเรียน และทำแบบฝึกหัดที่บ้าน
11. หลีกเลี่ยงการล้อเลียนความผิดปกติหรืออาการไม่สบายของเพื่อน เนื่องจากอาจจะก่อให้เกิดความหวาดกลัวมากเกินไปต่อการป่วยหรือการติดโรคโควิด 19 และเกิดการแบ่งแยกกีดกันในหมู่นักเรียน

บทบาทหน้าที่ของนักเรียนแกนนำด้านสุขภาพ

นักเรียนที่มีจิตอาสา เป็นอาสาสมัครช่วยดูแลสุขภาพเพื่อนนักเรียนด้วยกันหรือดูแลรุ่นน้องด้วย เช่น สภานักเรียน เด็กไทยทำได้ อย.น้อย. ยุวอาสาสมัครสาธารณสุข (ยุวอสม.)

1. ติดตามข้อมูลข่าวสารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค พื้นที่เสี่ยง คำแนะนำการป้องกันตนเองและลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายของโรคโควิด 19 จากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้

2. ช่วยครูตรวจคัดกรองวัดอุณหภูมิร่างกายของนักเรียนทุกคนที่มาเรียน ในตอนเช้า ทางเข้า โดยมีครูดูแลให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด เน้นการจัดเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย 1 -2 เมตร

3. ตรวจดูความเรียบร้อยของนักเรียนทุกคนที่มาเรียน ต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยหากพบนักเรียนไม่ได้สวม ให้แจ้งครู ผู้รับผิดชอบ เพื่อจัดหาหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยสำรองให้

4. เฝ้าระวังสังเกตอาการของนักเรียน หากมีอาการไข้ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส ให้รีบแจ้งครูทันที

5. จัดกิจกรรมสื่อสารให้ความรู้คำแนะนำการป้องกันและลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายโรคโควิด 19 แก่เพื่อนนักเรียน เช่น สอนวิธีการล้างมือที่ถูกต้อง การทำหน้ากากผ้า การสวมหน้ากาก การถอดหน้ากากผ้ากรณีเก็บไว้ใช้ต่อ การทำความสะอาดหน้ากากผ้า การเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล จัดทำป้ายแนะนำต่าง ๆ

6. ตรวจอุปกรณ์ของใช้ส่วนตัวของเพื่อนนักเรียนและรุ่นน้อง ให้พร้อมใช้งาน เน้นไม่ใช้ร่วมกับผู้อื่น เช่น จาน ช้อน ส้อม แก้วน้ำ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือของตนเอง

7. จัดเวรทำความสะอาดห้องเรียน ห้องเรียนร่วม และบริเวณจุดสัมผัสเสี่ยงทุกวัน เช่น ลูกบิดประตู กลอนประตู ราวบันได สนามเด็กเล่น อุปกรณ์กีฬา เครื่องดนตรี คอมพิวเตอร์

8. เป็นแบบอย่างที่ดีในการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคโควิด 19 ด้วยการสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อย ๆ กินอาหารใช้จาน ช้อน ส้อม แก้วน้ำของตนเอง การเว้นระยะห่าง เป็นต้น โดยถือปฏิบัติเป็นสุขนิสัยกิจวัตรประจำวันอย่างสม่ำเสมอ

แนวทางการปฏิบัติสำหรับผู้ปกครอง

1. ติดตามข้อมูลข่าวสารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 พื้นที่เสี่ยง คำแนะนำการป้องกันตนเองและลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายของโรค จากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้
2. สังเกตอาการป่วยของบุตรหลาน หากมีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส ให้รีบพาไปพบแพทย์ ควรแยกเด็กไม่ให้ไปเล่นกับคนอื่น ให้พักผ่อนอยู่ที่บ้านจนกว่าจะหายเป็นปกติ กรณีมีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคโควิด 19 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยง อยู่ในช่วงกักตัวให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด
3. จัดหาของใช้ส่วนตัวให้บุตรหลานอย่างเพียงพอในแต่ละวัน ทำความสะอาดทุกวัน เช่น หน้ากากผ้า ช้อน ส้อม แก้วน้ำ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว
4. จัดหาสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ และกำกับดูแลบุตรหลานให้ล้างมือบ่อย ๆ ก่อนกินอาหาร หลังใช้ส้วมหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น และสร้างสุขนิสัยที่ดี หลังเล่นกับเพื่อนและเมื่อกลับมาถึงบ้าน ควรอาบน้ำ สระผม และเปลี่ยนชุดเสื้อผ้าใหม่ทันที
5. ดูแลสุขภาพบุตรหลาน จัดเตรียมอาหารปรุงสุก ใหม่ ส่งเสริมให้กินอาหารร้อน สะอาด อาหารครบ 5 หมู่ และผัก ผลไม้ 5 สี และควรจัดอาหารกล่อง (Box set) ให้แก่นักเรียนในช่วงเช้าแทนการซื้อจากโรงเรียน (กรณีที่ไม่ได้กินอาหารเช้าจากที่บ้าน) เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ออกกำลังกาย อย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน และนอนหลับอย่างเพียงพอ 9 – 11 ชั่วโมงต่อวัน
6. หลีกเลี่ยงการพาบุตรหลานไปในสถานเสี่ยงต่อการติดโรคโควิด 19 สถานที่แออัดที่มีการรวมกันของคนจำนวนมาก หากจำเป็นต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อย ๆ 7 ขั้นตอน ด้วยสบู่และน้ำ นาน 20 วินาที (ให้นักเรียนร้องเพลงแฮปปี้เบิร์ดเดย์ 2 ครั้ง พร้อมกับล้างมือ) หรือใช้เจลแอลกอฮอล์
7. กรณีมีการจัดการเรียนการสอนทางไกล ออนไลน์ ผู้ปกครองควรให้ความร่วมมือกับครูในการดูแลจัดการเรียนการสอนแก่นักเรียน เช่น การส่งการบ้าน การร่วมทำกิจกรรม เป็นต้น