



คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

**คู่มือ
เกี่ยวกับแนวปฏิบัติ
การป้องกัน
และกรณีพบผู้สัมผัสเสี่ยงสูง
หรือผู้ติดเชื้อ**





คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

ความรู้เกี่ยวกับ COVID-19

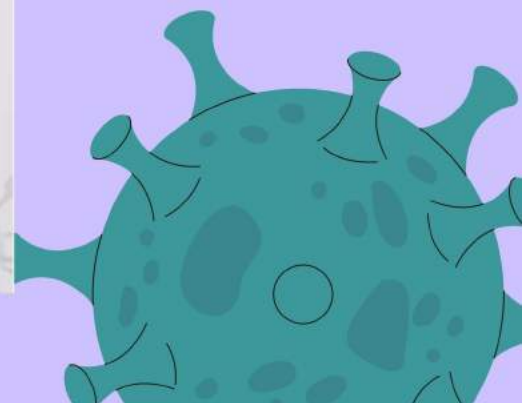


ทำความรู้จัก “ชื่อใหม่” ไวรัสโคโรนากลายพันธุ์

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้เปลี่ยนชื่อเรียกไวรัสโคโรนากลายพันธุ์ จากเดิมที่เรียกตามชื่อประเทศเป็นอักษรกรีก เพื่อลดการกล่าวโทษประเทศที่พบเชื้อโควิดครั้งแรก
สายพันธุ์น่าวิตก 4 สายพันธุ์ (Variants of Concern)

ชื่อเดิม	ชื่อทางวิทยาศาสตร์	ชื่อใหม่
สายพันธุ์อังกฤษ	B.1.1.7	อัลฟา
สายพันธุ์แอฟริกาใต้	B.1.351	เบตา
สายพันธุ์บราซิล	P.1	แกมมา
สายพันธุ์อินเดีย	B.1.617.2	เดลตา

ที่มา: WHO





คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

ความรู้เกี่ยวกับ COVID-19

อาการโควิด 19 สายพันธุ์ต่างๆ



สายพันธุ์อินเดีย (เดลต้า)



- อาการคล้ายหัดธรรมดา
- ไม่ค่อยสูญเสียการรับรส
- มีน้ำมูก
- เจ็บคอ
- ปวดศีรษะ

สายพันธุ์อังกฤษ (อัลฟา)



- มีไข้
- ไอ เจ็บคอ
- หनावัน
- อาเจียน
- การรับรส/ได้กลิ่นผิดปกติ
- ปวดเมื่อย
- ปวดศีรษะ
- มีน้ำมูก
- ท้องเสีย

สายพันธุ์เบต้า (แอฟริกา)



- เจ็บคอ
- ปวดเมื่อย
- ปวดศีรษะ
- ท้องเสีย
- ตาแดง
- มีผื่นตามผิวหนัง
- นิ้วมือ/เท้า เปลี่ยนสี
- การรับรส/ได้กลิ่นผิดปกติ

สายพันธุ์ S (ระบาดระลอกแรกในไทย)

- ไอต่อเนื่อง
- หอบเหนื่อย
- ลิ้นไม่รับรส
- หายใจลำบาก
- จมูกไม่ได้กลิ่น
- มีไข้ 37.5 องศาขึ้นไป

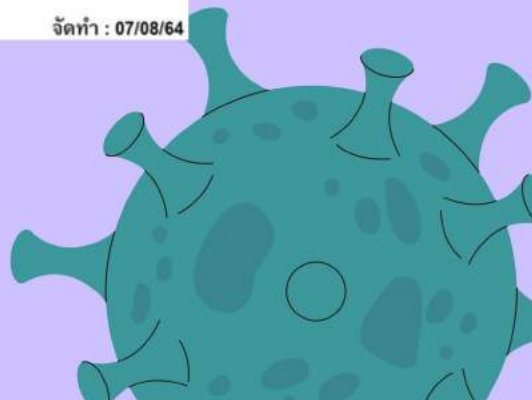
ที่มา : กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

ศูนย์ปฏิบัติการ
ภาวะฉุกเฉิน

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

f กรมควบคุมโรค

จัดทำ : 07/08/64





ความรู้เกี่ยวกับ COVID-19





คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

ข้อปฏิบัติด้านสุขอนามัย



สรุป มาตรการ 6 หลัก เสริม

6 มาตรการหลัก (DMHC-RC)

- 1 เว้นระยะห่าง
Distancing 
- 2 สวมหน้ากาก
Mask Wearing 
- 3 ล้างมือ
Hand Washing 
- 4 คัดกรองวัดไข้
Testing 
- 5 ลดการแออัด
Reducing 
- 6 ทำความสะอาด
Cleaning 

6 มาตรการเสริม (SSET-CQ)

- 1 ดูแลตนเอง
Self-care 
- 2 ใช้ช้อนกลางส่วนตัว
Spoon 
- 3 กินอาหารปรุงสุกใหม่
Eating 
- 4 ลงทะเบียนเข้า-ออก
Track 
- 5 สำนวจตรวจสอบ
Check 
- 6 กักกันตัวเอง
Quarantine 





ข้อปฏิบัติด้านสุขอนามัย

6 มาตรการหลัก

ในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ในสถานศึกษา



1. มีมาตรการคัดกรองวัดไข้และอาการเสี่ยง ก่อนเข้าสถานศึกษา

2. สวมใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า ตลอดเวลาเมื่ออยู่ในสถานศึกษา



3. ให้มีจุดบริการล้างมือด้วยสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์อย่างเพียงพอ

4. จัดให้มีการเว้นระยะห่าง



5. ทำความสะอาดพื้นผิวสัมผัสที่มีการใช้ร่วมกันบ่อย

6. ลดความแออัด ไม่จัดกิจกรรมที่มีการสัมผัสร่วมกัน





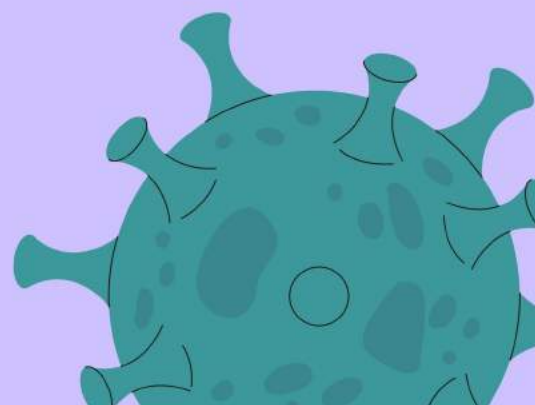
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

การจัดการเรียนการสอน และการปฏิบัติงานของบุคลากร

บุคลากรสายวิชาการปฏิบัติงานด้านการเรียนการสอนแบบ
ออนไลน์หรือเข้าปฏิบัติงานในมหาวิทยาลัยตามความเหมาะสม
ของภารกิจ

บุคลากรสายสนับสนุนเข้าปฏิบัติงานภายในมหาวิทยาลัย
ตั้งแต่วันที่ 8 พฤศจิกายน 2564

กำกับดูแลโดยคณบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
ให้เป็นไปตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดอย่างเคร่ง





คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

แนวทางการปฏิบัติตัว ในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ของนักศึกษา

- ข้อ 1 การเดินทางไปปฏิบัติงาน หากต้องเดินทางด้วยรถสาธารณะให้เว้นระยะห่างและปฏิบัติ ตามระเบียบการเดินทางสาธารณะ ควรพกอุปกรณ์ทำความสะอาดสำหรับตนเอง เช่น เจลหรือแอลกอฮอล์ล้างมือ ล้างมือหรือฆ่าเชื้อ
- ข้อ 2 หากมีความจำ เป็นต้องไปในที่สาธารณะหรือที่ชุมชน ขอความร่วมมือให้นักศึกษาหลีกเลี่ยง สถานที่ ที่มีคนจำนวนมาก รวมถึงกิจกรรมอื่นที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ
- ข้อ 3 เมื่อนักศึกษาออกจากห้องพักหรือที่พักอาศัย ให้สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา และปฏิบัติตามแนวทางการป้องกันควบคุมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ COVID-19 ของกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข อย่างเคร่งครัด





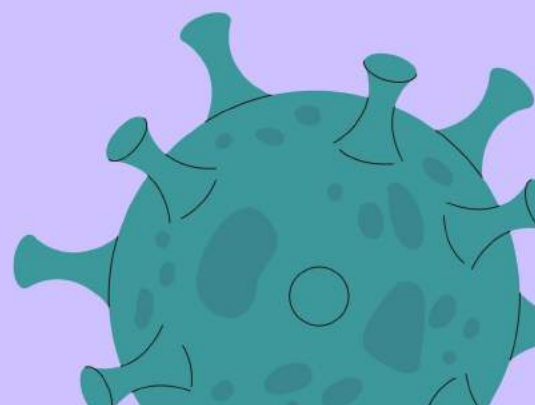
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

แนวทางการปฏิบัติตัว ในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ของนักศึกษา

**ข้อ 5 หากนักศึกษามีอาการป่วยที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัส
โคโรนา 2019 หรือ COVID-19 เช่น มีไข้ ไอ จาม
ให้พบแพทย์และรายงานให้อาจารย์นิเทศก์ทราบทันที**

ข้อ 6 ให้นักศึกษารายงานตัวต่ออาจารย์นิเทศก์สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

**ข้อ 7 ให้นักศึกษาทุกคนเฝ้าระวังสุขภาพของตนเอง
รวมถึงติดตามข้อมูลข่าวสารจากกระทรวงสาธารณสุข
และมหาวิทยาลัยฯ เป็นระยะ**





คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

แนวทางในการจัดการเรียนการสอน และการป้องกันการแพร่ระบาดของ ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

การป้องกัน

- 1) เสริมสร้างความเข้าใจ เพื่อให้รับรู้เกี่ยวกับข้อมูลการแพร่ระบาด และการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ COVID-19 แก่คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ ตลอดจนนักศึกษา
- 2) ปฏิบัติตนระหว่างการเดินทางมามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ตามมาตรการการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ COVID-19 โดยรถโดยสารสาธารณะอย่างเคร่งครัด โดยสวม หน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้าตลอดเวลา เมื่ออยู่ในพื้นที่สาธารณะ เว้นระยะห่างระหว่างบุคคลขณะเดินทาง เมื่อขึ้นหรือลงจากรถ ล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจลทุกครั้ง
- 3) จัดเจ้าหน้าที่รับผิดชอบเวรประจำวัน เพื่อเฝ้าระวังสถานการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ COVID-19
- 4) จัดให้มีจุดคัดกรองโดยการตรวจวัดอุณหภูมิร่างกายเมื่อเข้าสู่มหาวิทยาลัย ทางเข้าอาคารเรียน และมีจุดบริการแอลกอฮอล์เจลล้างมือประจำ พื้นที่ที่เป็นจุดให้บริการ เช่น หน้าเคาท์เตอร์ประชาสัมพันธ์ หน้า ห้องเรียน หน้าห้องพักอาจารย์ หน้าลิฟต์ เป็นต้น
- 5) ลงทะเบียนก่อนและหลังการใช้บริการ และการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ด้วยแอปพลิเคชัน "หมอชนะ" หรือแอปพลิเคชัน "ไทยชนะ" หรือแอปพลิเคชันอื่นที่รัฐกำหนด หรือส่งลงทะเบียน
- 6) สวมหน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้าตลอดเวลาที่ปฏิบัติหน้าที่ หรือระหว่างการจัดการเรียน การสอน





คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

แนวทางในการจัดการเรียนการสอน และการป้องกันการแพร่ระบาดของ ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

- 7) เว้นระยะห่างอย่างน้อย 1-2 เมตร ระหว่างบุคคล โต๊ะเรียน และเก้าอี้ต่าง ๆ เพื่อป้องกันการติดเชื้อของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ COVID-19
- 8) ดูแลทำ ความสะอาด ห้องส้วม ห้องงาน ห้องพักอาจารย์ ห้องเรียน ห้องประชุม ทางเดิน ห้องน้ำ ลิฟท์ และตรวจเช็คทำ ความสะอาด บริเวณจุดสัมผัส เช่น ราวบันได ที่จับบริเวณประตู ปุ่มกดลิฟท์ ด้วยน้ำ ยาล้างมือ ดูแลเครื่องปรับอากาศ ทำความสะอาด (Big cleaning) ทุกสัปดาห์และฉีดพ่นยาฆ่าเชื้อ ไร่อ่างอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง รวมถึงทำ ความสะอาดอุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียนการสอน ก่อนและหลังใช้ งานทุกครั้ง
- 9) งดรับประทานอาหารร่วมกัน รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ และใช้อุปกรณ์ส่วนตัวในการรับประทานอาหารทุกครั้ง
- 10) งดกิจกรรมการรวมกลุ่ม หากต้องการติดต่อสื่อสารกัน ควรใช้การสื่อสารผ่านระบบออนไลน์แทน หากมีความจำเป็น ต้องจัดประชุม สัมมนาให้เตรียมการป้องกัน ตามความเหมาะสม โดยจัดให้มี การคัดกรองผู้เข้าประชุม สัมมนา เตรียมอุปกรณ์ การป้องกัน เช่น เจลล้างมือ หน้ากากอนามัย ทำ ความ สะอาดอุปกรณ์ที่ต้องสัมผัส อย่างสม่ำเสมอ ลดความแออัดของผู้เข้าร่วมประชุม
- 11) กรณีพบบุคลากรที่มีอุณหภูมิร่างกายเกินกว่า 37.5 องศาเซลเซียส ไม่อนุญาตให้เข้า อาคาร โดยให้แจ้งวัดอุณหภูมิและบุคคลที่จะติดต่อราชการ ตามความเหมาะสม หากมีอาการทางเดิน หายใจ เช่น ไอ มีน้ำ มูก เจ็บคอ หอบเหนื่อย ร่วมด้วย แนะนำ ให้ไปพบแพทย์ต่อไป



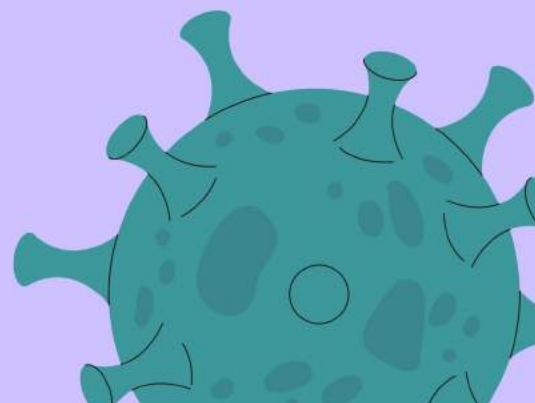


คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

แนวทางในการจัดการเรียนการสอน และการป้องกันการแพร่ระบาดของ ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

กรณีมีคณาจารย์ เจ้าหน้าที่ และนักศึกษา อยู่ในเกณฑ์เฝ้าระวัง

- 1) ให้ผู้ที่อยู่ในเกณฑ์เฝ้าระวัง ได้แก่ ผู้ที่เดินทางไปยังพื้นที่เสี่ยง หรือพื้นที่ที่มีการระบาด หรือผู้ที่พกอาศัยร่วมกับบุคคลติดเชื้อ สังเกตอาการของตนเอง และปฏิบัติงานที่บ้าน เป็นเวลา 14 วัน โดย ปฏิบัติตามหลักเกณฑ์คำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุขอย่างเคร่งครัด กรณีเป็นคณาจารย์ และเจ้าหน้าที่ ให้รายงานคณบดีทราบอย่างสม่ำเสมอ ส่วนกรณีของนักศึกษาให้รายงานอาจารย์ที่ปรึกษารายงานอาจารย์ที่ปรึกษาทราบ ทั้งนี้ไม่ถือเป็นวันลาตามระเบียบสำนักงานกฤษฎีกาว่าด้วยการลาของข้าราชการ พ.ศ. 2555
- 2) ให้ผู้อยู่ใกล้ชิดผู้อยู่ในเกณฑ์เฝ้าระวัง หมั่นสังเกตอาการของตนเอง และหลีกเลี่ยงในการติดต่อใกล้ชิดกับบุคคลอื่น
- 3) ทำความสะอาดพื้นที่ และบริเวณห้องผู้ที่อยู่ในเกณฑ์เฝ้าระวัง ด้วยน้ำ ยาฆ่าเชื้อ โดยเร็ว



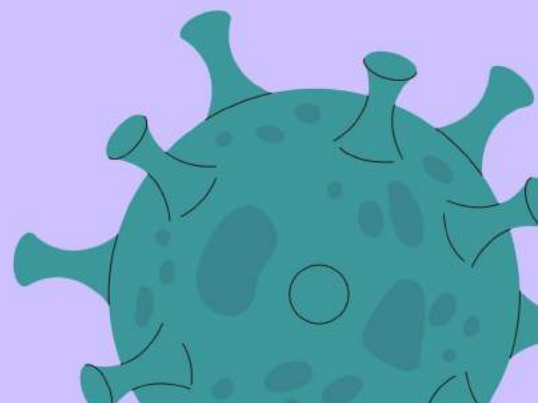


คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

แนวทางในการจัดการเรียนการสอน และการป้องกันการแพร่ระบาด ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

กรณีมีคณาจารย์ เจ้าหน้าที่ และนักศึกษาติดเชื้อ
ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

- 1) ให้คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ และนักศึกษาที่ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) รายงานคนปกติ ทราบทันที
- 2) ทำความสะอาดบริเวณสถานที่ ด้วยน้ำ ยาล้างมือ โดยเร็วที่สุด
- 3) ปฏิบัติกับผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ COVID-19 ด้วยความเข้าใจ ให้นอกเหนือใจ พร้อมทั้งสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อผู้ติดเชื้อ ลดการรังเกียจ และการตีตราทางสังคม



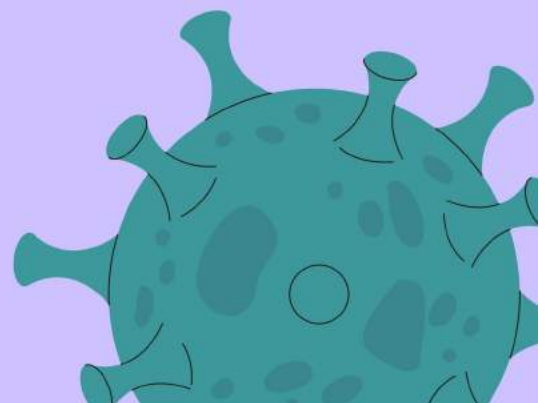


คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

แนวทางในการจัดการเรียนการสอน และการป้องกันการแพร่ระบาดของ ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

การจัดการความเครียดของคณาจารย์ เจ้าหน้าที่ และนักศึกษา

- 1) ให้คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ และนักศึกษาติดตามข้อมูลข่าวสารอย่างมีสติ
โดยเฉพาะแหล่ง ข่าวที่น่าเชื่อถือ
- 2) หากิจกรรมผ่อนคลาย เช่น การออกกำลังกาย ล้างกาย การเล่นกีฬา ดูรายการบันเทิง
ปลูกต้นไม้ อ่านหนังสือ เป็นต้น
- 3) หาเพื่อนหรือบุคคลในครอบครัวพูดคุยเพื่อขอคำปรึกษา เช่น โทรศัพท์
หรือคุยผ่านโซเชียลมีเดีย
- 4) หากยังมีความกังวลสูง สามารถปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต โทร.1323
หรือสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับโรคไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)
เพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร.1422





คณะกรรมการป้องกันการแพร่ระบาดของ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ COVID-19 คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

คณะกรรมการอำนวยการ มีหน้าที่วางแผน กำหนดบทบาทหน้าที่ มาตรการ และให้คำแนะนำคณะกรรมการดำเนินงานป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ COVID-19 ให้สามารถดำเนินงานจนบรรลุวัตถุประสงค์ทุกประการ ประกอบด้วย

- | | |
|---------------------------------|-----------|
| 1. อาจารย์ ดร.นิพล | เชียงใหม่ |
| 2. อาจารย์ ดร.ประพนธ์ | เล็กสุมา |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปรารณา | แอ็ง |
| 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธีรศักดิ์ | สีละพัฒนา |
| 5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์จิตรภณ | สุนทร |

คณะกรรมการฝ่ายสวัสดิการ มีหน้าที่ประสานงาน รวบรวม และดำเนินการเตรียมความพร้อมตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ COVID-19 ให้ความถูกต้อง ครบถ้วน และเอื้อต่อการปฏิบัติงาน ประกอบด้วย

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| 1. นางสาวสุภาภรณ์ | มัลล้า |
| 2. นางสาวกนกวรรณ | แอนศรี |
| 3. นางสาวสุธาทิพย์ | รุ่งทองนิรันดร์ |
| 4. นางสาวสารินี | วัฒนแสนชัย |
| 5. นายธัญวสุ | โพธิ์สุ |
| 6. ว่าที่ ร.ต. ชัยชัย | หอมพุ่ม |
| 7. นางสาวรัตน์ | เลสงาม |
| 8. นางสาวอ้อมนภา | จำปาอ่อน |
| 9. นางสาวจิราภรณ์ | ชัยมงคล |
| 10. นางฐิติมา | พิพิธพงษ์ |
| 11. นางสาวสุวิมล | พรสุตาชัย |
| 12. นางสาวจิตสุภา | รุ่งเรือง |

คณะกรรมการฝ่ายสถานที่ มีหน้าที่ทำความสะอาด ดูแลความเรียบร้อย และความพร้อมของอาคารสถานศึกษาในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ COVID-19 ประกอบด้วย

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. นางสาวน้ำอ้อย | สังข์เสื่อโพธิ์ |
| 2. นางสาวนพพรณ | เพชรพิศ |
| 3. นางณิษฐา | ทรัพย์เมือง |
| 4. นางจันทรา | สนสินไชย |
| 5. นางลำไย | ขาวหนองแสง |



**คณะกรรมการป้องกันการแพร่ระบาด
ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ COVID -19
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์**

คณะกรรมการฝ่ายกิจการนักศึกษา มีหน้าที่ ประสานงานกิจกรรมนักศึกษา และสมรสร
นักศึกษาในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ COVID -19 ประกอบด้วย

- | | |
|----------------------|--------------|
| 1. นายธนชัย | ห้วยระหาญ |
| 2. นางสาวเฉลิมศรี | ทิมแจ |
| 3. นายธีรภาพ | สุดแก้ว |
| 4. นางสาวณัฐฐา | พุ่มพุกษา |
| 5. นางสาวนภัสสร | เพชรแก้ว |
| 6. นางสาวรุ่งกมล | เปลี่ยนแก้ว |
| 7. นางสาวเสาวลักษณ์ | อุดม |
| 8. นางสาวสุธิชา | สุขวงศ์ |
| 9. นายณัฐภาส | อยู่ประเสริฐ |
| 10. นายอริศ | ตั้งทวีมงคล |
| 11. นางสาวจิราพร | จำปาทอง |
| 12. นางสาวอภิญญา | แก้วลายคำ |
| 13. นางสาวสิรินทรา | บุญเรืองศรี |
| 14. นางสาวพรกมล | พรหมสวัสดิ์ |
| 15. นางสาวปาริชาติ | พรเจริญ |
| 16. นางสาวจินดารัตน์ | กลับรุ่ง |
| 17. นางสาวชนิษฐา | ผิวเหลือง |
| 18. นายศุภเสกข์ | แก้วดวงเทียน |
| 19. นายวีโรจน์ | รอดทุกข์ |
| 20. นายนครินทร์ | ปิ่นทอง |
| 21. นางสาวณัฐธิดา | ป้องคำสิงห์ |
| 22. นางสาวพัชรภรณ์ | พลฟองสินธุ์ |
| 23. นายชัยณรงค์ | ปราบนะริน |
| 24. นายจตุรพัฒน์ | ใจดี |
| 25. นางสาวจิราพัชร | สว่างศรี |



คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
Faculty of Humanities and Social Sciences

ติดต่อประสานงาน

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ โทร. 0 3426 1066 หรือ โทร 0 3410 9300 ต่อ 3334-3335