



การป้องกัน **ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)** สำหรับเด็กวัยเรียน

1. ถ้ามีอาการไอ จาม เป็นหวัด มีไข้ หรือหายใจเหนื่อยหอบ ให้หยุดเรียน



2. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำหรือเจลแอลกอฮอล์บ่อย ๆ



หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก

3. กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่



4. หลีกเลี่ยง/ไม่อยู่ใกล้ชิด ผู้ที่มีอาการไอ จาม มีน้ำมูก



5. มีอุปกรณ์เครื่องใช้ส่วนตัว



6. หลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่แออัด หรือสถานที่ที่มีคนจำนวนมาก หากจำเป็นควรสวมหน้ากาก



7. ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง

กินอาหารครบ 5 หมู่ และผักผลไม้ 5 สี เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน



ออกกำลังกาย อย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน

นอนหลับให้เพียงพอ 9 - 11 ชั่วโมง/วัน

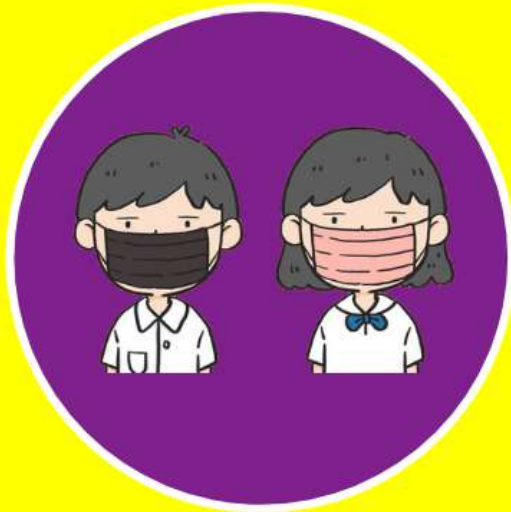




แนวทางการปฏิบัติของนักเรียน ในวันเปิดเรียน 1 กุมภาพันธ์ 2564

1.

นักเรียนต้องสวมหน้ากากอนามัย
มาโรงเรียนทุกคน



2.

นักเรียนต้องเตรียมอุปกรณ์เครื่องเขียน
ส่วนตัวให้พร้อม งดการยืมอุปกรณ์
เครื่องเขียนจากเพื่อน



3.

นักเรียนต้องเตรียมอุปกรณ์ส่วนตัว เช่น
ช้อน ส้อม แก้วน้ำ ผ้าเช็ดหน้า เป็นต้น



4.

นักเรียนควรติดตามข้อมูลข่าวสาร
เกี่ยวกับการแพร่ระบาดของเชื้อ
ไวรัสโคโรนา 2019 จากเพจศบค.
เพจสาธารณสุขจันทบุรี และเพจ
ของโรงเรียนอย่างต่อเนื่อง

