

## แนวปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

สำหรับนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรธานี

### การดูแลตนเองระหว่างเรียนออนไลน์

1. นักศึกษา และผู้ปกครองนักศึกษาทุกคน ร่วมรับผิดชอบและดำเนินการตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข อย่างเคร่งครัด เพื่อเตรียมความพร้อมในการเดินทางเข้ามาศึกษาในวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรธานี
2. รายงานสุขภาพของตนเองในแบบฟอร์ม BCNU self health check for COVID-19 ใน Google Classroom ของชั้นปี ต่อเนื่องทุกวันอาทิตย์ของทุกสัปดาห์ และ ตั้งแต่วันที่ 15 สิงหาคม 2564 จนถึงวันที่ 29 สิงหาคม 2564 รายงานสุขภาพของตนเองทุกวันเพื่อลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายเชื้อเมื่อเรียนร่วมกันในชั้นเรียน (on site)
3. กรณีเดินทางกลับบ้านและกลับเข้าวิทยาลัยนักศึกษาต้องเดินทางด้วยรถส่วนตัว และก่อนเดินทางกลับเข้าวิทยาลัยต้องตรวจหาเชื้อโควิด-19 ในจังหวัดต้นทางหรือจังหวัดอุตรธานี ไม่เกิน 72 ชั่วโมงก่อนเดินทางเข้าวิทยาลัยในวันที่ 29 สิงหาคม 2564 ภายในเวลา 15.00 น. โดยต้องแสดงหลักฐานใบยืนยันผลการตรวจหาเชื้อโควิด-19 ว่า ไม่พบเชื้อ จึงจะสามารถเข้าร่วมกิจกรรมและเรียนในชั้นเรียนของวิทยาลัยได้
4. กรณีไม่ได้เดินทางกลับบ้านและพักอาศัยในหอพักของวิทยาลัย ห้ามจัดกิจกรรมรวมกลุ่มจำนวนมากกว่า 20 คน และการจัดกิจกรรมต้องดำเนินการตามมาตรการอย่างเคร่งครัด และตั้งแต่วันที่ 15 สิงหาคม 2564 จนถึงวันที่ 29 สิงหาคม 2564 ให้งดการเดินทางออกจากวิทยาลัย เพื่อลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายเชื้อเมื่อเรียนร่วมกันในชั้นเรียน (on site)
5. ติดตามสถานการณ์ ข้อมูลข่าวสาร นโยบาย ประกาศมาตรการ และแนวทางปฏิบัติต่างๆ ที่ประกาศโดยศูนย์บริหารสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ประกาศจังหวัด กรมควบคุมโรค สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด และหน่วยงานอื่นๆ ผ่าน Google Classroom ของชั้นปี พร้อมทั้งให้ถือปฏิบัติและดำเนินการตามที่กำหนดอย่างเคร่งครัด
6. นักศึกษาที่เดินทางไปหรือมาจากจังหวัดที่เป็นพื้นที่ควบคุมสูงสุดและเข้มงวด และพื้นที่เสี่ยงที่จังหวัดอุตรธานีกำหนด ให้ปฏิบัติตามคำสั่งจังหวัดอุตรธานี มาตรการเฝ้าระวัง ควบคุมและการแพร่กระจายโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ลงวันที่ 3 สิงหาคม 2564
7. ในกรณีที่อาจารย์ประจำชั้นพบว่า นักศึกษามีความเสี่ยงของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ให้รายงานข้อมูลกับงานสวัสดิการนักศึกษาในกลุ่มline อาจารย์ประจำชั้นเพื่อดำเนินการประเมินความเสี่ยงและปฏิบัติตามมาตรการเฝ้าระวัง ควบคุมและการแพร่กระจายโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของจังหวัดอุตรธานีอย่างเคร่งครัด

## การรายงานตัวก่อนเข้าหอพักของวิทยาลัย

1. เดินทางเข้าวิทยาลัยในวันที่ 29 สิงหาคม 2564 ภายในเวลา 15.00 น. โดยรถส่วนตัว
2. ให้นักศึกษาทุกคนรับการตรวจคัดกรองตาม **แบบฟอร์มคัดกรอง COVID-19 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรธานี**
3. แสดงหลักฐานใบยืนยันผลการตรวจหาเชื้อโควิด-19 ว่า **ไม่พบเชื้อ**

## การปฏิบัติตัวในห้องเรียนและหอพักของนักศึกษา

1. ให้นักศึกษาปฏิบัติตามประกาศของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีอุดรธานี เรื่อง มาตรการการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
2. ให้นักศึกษาปฏิบัติตัวตามหลัก D-M-H-T-T-A อย่างเคร่งครัด โดยใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลา มีวิธีการใส่และถอดอย่างถูกวิธี รักษาระยะห่าง (Social Distancing) ล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอด้วยน้ำและสบู่ หรือ แอลกอฮอล์เจล ตรวจวัดอุณหภูมิ ตรวจหาเชื้อโควิด 19 เมื่อมีความเสี่ยง และลงทะเบียนแพลตฟอร์มไทยชนะ ทุกครั้ง/หมอลงทะเบียน เวลาไปสถานที่อื่น นอกวิทยาลัยฯ
3. การรับประทานอาหารให้แยกภาชนะถ้วย ช้อน ส้อม แก้วน้ำเป็นส่วนตัว รวมทั้งมีการทำความสะอาดภาชนะให้สะอาดทุกครั้ง
4. มีการกำหนดการใช้ห้องน้ำ และให้นักศึกษาใช้ห้องน้ำตามที่ วิทยาลัยฯ กำหนดไว้ให้เท่านั้น
5. การใช้ลิฟท์ขึ้นลงภายในอาคารเรียนและหอพัก 11 ชั้น ให้ปฏิบัติตามแนวทางการปกป้องตัวเอง ดังนี้ ล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจล โดยกดเจลลงบนฝ่ามือ จากนั้นใช้นิ้วแตะเจลเพียงเล็กน้อย บริเวณที่กดเจลของขวดก่อนเพื่อเป็นการฆ่าเชื้อจากการสัมผัสของผู้กดเอง กำหนดจุดยืนภายในลิฟท์ให้มีระยะห่างระหว่างบุคคลที่ปลอดภัย และให้หันหน้าเข้าหาผนังลิฟท์ จำกัดจำนวนคนเข้าลิฟท์ไม่เกิน 4 คน/ 1 ครั้งของการใช้ลิฟท์
6. การทำกิจกรรมต่างๆ ในวิทยาลัย ให้ ปฏิบัติตาม 7 วิธีเว้นระยะห่างทางสังคม SOCIAL DISTANCING ต้านภัย COVID-19
7. อาจารย์เวรหอพัก ตรวจเยี่ยมนักศึกษาทุกวันเวลา 19.30 - 20.00 น. (กล่องเครื่องอุปกรณ์ตรวจคัดกรอง และสมุดบันทึกการคัดกรองแต่ละชั้นปี อยู่ที่ห้องอาจารย์เวร) โดยตรวจเยี่ยมนักศึกษา พร้อมกับนักศึกษาเวรสุขภาพชั้นปีที่ 2 จำนวน 2 คน ตรวจอุณหภูมิ ซักถามอาการ และลงบันทึก แบบฟอร์มของแต่ละชั้นปี หากพบนักศึกษาที่มีไข้ หรือ มีอาการและอาการแสดงของการติดเชื้อฯ ให้อาจารย์เวรหอพักประสานและนำส่งตรวจที่โรงพยาบาลอุดรธานี พร้อมรายงานเหตุการณ์ไปยังศูนย์ประสานงาน COVID-19 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรธานีทันที และรายงานผลให้ทราบเป็นระยะอย่างต่อเนื่อง
8. กรณีที่ต้องมีการสังเกตอาการของระยะฟักตัว/การแสดงของโรค ให้แยกนักศึกษาออก กักตัวเองในสถานที่ ที่วิทยาลัยจัดเตรียมไว้ให้ โดยอาจารย์เวรหอพักจะทำหน้าที่สังเกตอาการตามแนวทางการ

ประเมินการติดเชื้อ COVID-19 และรายงานอาการให้อาจารย์งานกิจการนักศึกษาทราบ

**ยึดหลัก**  
**D - M - H - T - T**  
เพื่อรับมือโควิด-19 ระลอกใหม่

**D** Distancing  
อยู่ห่างไว้  
1-2 M

**M** Mask Wearing  
ใส่แมสก์กัน

**H** Hand washing  
หมั่นล้างมือ

**T** Testing  
ตรวจวัดอุณหภูมิ  
ตรวจหาเชื้อโควิด-19 (เฉพาะกรณี)

**T** Thai Cha na  
ใช้แอปฯ ไทยชนะ

ไทยชนะ  
อยู่โควิด

ศูนย์ปฏิบัติการ  
ภาวะฉุกเฉิน  
1422

กรมควบคุมโรค

งรพท : 28/12/63

# 7 วิธีเว้นระยะห่างทางสังคม SOCIAL DISTANCING ต้านภัย COVID-19

การเว้นระยะห่างทางกายภาพกับบุคคลอื่น เป็นหนึ่งในมาตรการลดการแพร่ระบาดของเชื้อที่ติดต่อทางละอองฝอย หรือการสัมผัส โดยเฉพาะ COVID-19

สามารถทำได้หลายวิธี



**1** ยืน-นั่ง ห่างกัน  
1.5-2 เมตร



**2** งดการรวมตัวกัน  
ในสถานศึกษา ที่ทำงาน  
หรือสถานบันเทิงต่าง ๆ



**3** รับประทานอาหาร  
ที่เป็นชุดสำหรับคนเดียว  
หลีกเลี่ยงการร่วมสำรับกับผู้อื่น



**4** เปลี่ยนระบบการทำธุรกิจ  
โดยใช้ทางออนไลน์  
และติดต่อทางโทรศัพท์เป็นหลัก  
หรือปรับเวลาการทำงานให้ยืดหยุ่น



**5** หันมาเรียนออนไลน์แทนการเรียนในชั้นเรียน  
และเลี่ยงการจัดประชุมใหญ่ที่มีการรวมคนจำนวนมาก



**6** จัดให้จองหนังสือออนไลน์ในห้องสมุด  
หรืออ่านแบบอิเล็กทรอนิกส์



**7** ลดความหนาแน่นในลิฟต์  
เน้นการเดินขึ้นลงบันได

LINE Ramathibodi

**RAMA**  
CHANNEL  
truevisions 42

อาจารย์ แพทย์หญิงพิพรรณ รัตนวงษ์นรา นอร์ด  
สาขาวิชาโรคติดต่อ ภาควิชาอายุรศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล  
<https://med.mahidol.ac.th/infographics>





# ประกาศจังหวัดอุดรธานี แนวทางปฏิบัติสำหรับผู้ที่เดินทางเข้าจังหวัดอุดรธานี ตามนโยบาย "วกป"

มาจากจังหวัดเสี่ยงที่กำหนด

ฉีดวัคซีน ?

- ฉีดวัคซีน Sinovac, Sinopharm 2 เข็ม
  - ฉีดวัคซีน AstraZeneca, J&J อย่างน้อย 1 เข็ม
  - หรือ ฉีดวัคซีน AstraZeneca 2 เข็ม
- ไม่น้อยกว่า 4 สัปดาห์

เดินทางเข้าได้  
แบบ D-M-H-T-T-A

- ฉีดวัคซีน Sinovac, Sinopharm 1 เข็ม
- ฉีดวัคซีน AstraZeneca, J&J 1 เข็ม มาไม่ถึง 4 สัปดาห์
- ไม่มีผลการฉีดวัคซีน

ไม่มีอาการ

13 จังหวัดเสี่ยงสูง

9 จังหวัดเสี่ยงสูงสุด

มีอาการเข้าได้กับ PUI :  
ไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก  
หายใจลำบาก ผื่น ตาแดง ถ่ายเหลว  
จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส

ตรวจหาเชื้อโควิด-19

ผลลบ

ผลบวก

RT-PCR

กักตัว 14 วัน  
แบบ D-M-H-T-T-A

ผลลบ

ผลบวก

นอน SW.



## จังหวัดเสี่ยงสูงตามประกาศ จ.อุดรธานี

13 จังหวัดเสี่ยงสูง

ประจวบคีรีขันธ์ สงขลา จะเข็งเทรา  
ระยอง ระนอง นครศรีธรรมราช  
ราชบุรี ตรัง นราธิวาส สระบุรี  
จันทบุรี ยะลา ปัตตานี

9 จังหวัดเสี่ยงสูงสุด

กรุงเทพมหานคร สมุทรปราการ  
นนทบุรี ปทุมธานี ชลบุรี  
สมุทรสาคร นครปฐม  
พระนครศรีอยุธยา เพชรบุรี

\*\*\* วกป. (วัคซีน เก็บกวาด กักตัว กฎหมาย กำกับ ประกาศ ประชาสัมพันธ์)



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี



สายด่วนโควิด-19 : 0844286982

วันที่ 22 มิถุนายน 2564