

# คำแนะนำการป้องกันตนเองและการปฏิบัติ

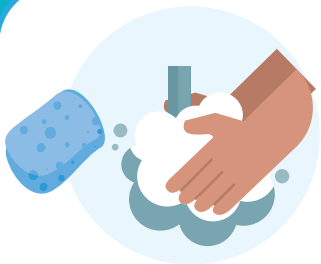
ด้านสุขภาพในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยเมื่อเปิดดำเนินการ  
ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

## คำแนะนำผู้ปกครองในการดูแลบุตรหลาน



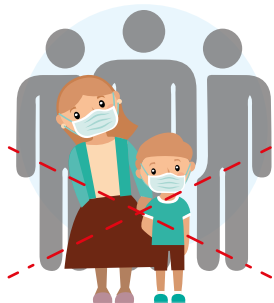
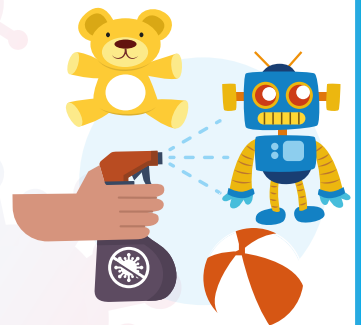
หากเด็กมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้หยุดเรียน และพบแพทย์ กรณีมีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคโควิด 19 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยง (ตามประกาศพระราชบัญญัติควบคุมโรคติดต่อ) และอยู่ในช่วงกักตัว ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด

เตรียมอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ อาหารต้องปรุงสุกใหม่ จัดให้มีการออกกำลังกายทุกวัน รวมถึงการดูแลด้านการประพิน และให้เด็กพักผ่อนด้วยการนอนหลับวันละ 9-11 ชั่วโมงต่อวัน



หลังกลับเข้าบ้านทุกครั้งควรล้างมืออย่างถูกวิธีด้วยน้ำและสบู่ หรืออาบน้ำทำความสะอาดร่างกาย และเปลี่ยนเสื้อผ้าชุดใหม่

เตรียมอุปกรณ์ของใช้ส่วนตัวแบบรายวันที่จำเป็น เช่น เสื้อผ้า หน้ากากผ้า เป็นต้น เพื่อให้เด็กนำไปใช้และเปลี่ยนในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย



ไม่พาเด็กไปสถานที่แออัดหรือมีคนจำนวนมาก หากมีความจำเป็นต้องใส่หน้ากากผ้าและเว้นระยะห่าง 1-2 เมตร

