

# รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

## เรื่อง โรคโควิด 19

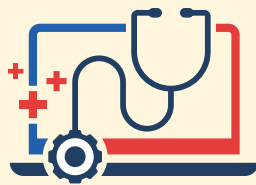
ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์  
ครูกิตติเทพ นิตिसมบัติกุล





**เรื่อง โรคโควิด 19**

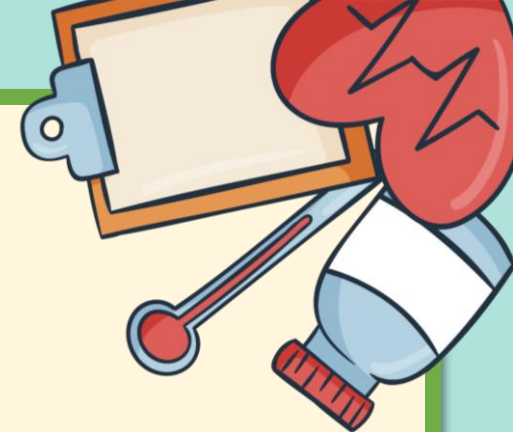
จุดประสงค์การเรียนรู้



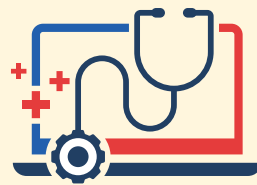
ด้านความรู้

นักเรียนสามารถบอกสาเหตุ อาการ และ  
การรักษาโรคโควิด 19 ได้ถูกต้อง





จุดประสงค์การเรียนรู้



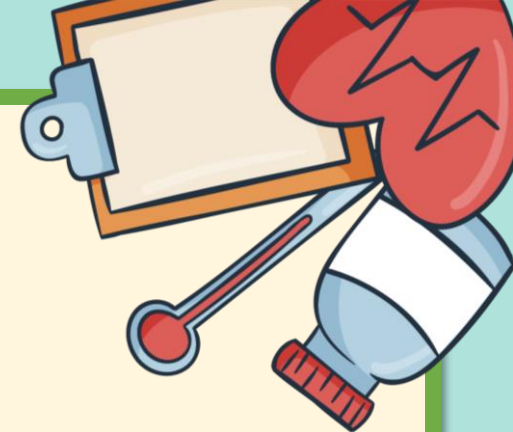
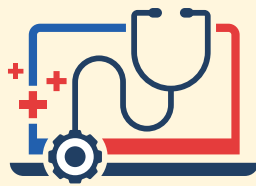
ด้านทักษะและกระบวนการ

นักเรียนสามารถเสนอแนวทางการป้องกัน

โรคโควิด 19 ได้ถูกต้อง



# จุดประสงค์การเรียนรู้



## คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต
๒. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้
๓. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน



# จุดประกายความคิด



“จากภาพนักเรียนเห็นอะไรบ้าง  
และรูปในภาพนั้น  
มีความสัมพันธ์กันอย่างไร”

# จุดประกายความคิด



“ในอนาคต นักเรียนคิดว่าโรคโควิด 19  
จะหายไปจากโลกของเราหรือไม่ อย่างไร”

# COVID 19

---







## คำถามชวนคิด

“เพราะเหตุใดนักเรียน  
จึงควรรู้จักกับโรคโควิด 19”

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง โรคโควิด 19  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง โรคโควิด 19  
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

**โรคโควิด 19 คืออะไร?**

โรคโควิด 19 (COVID 19) คือโรคติดต่ออุบัติใหม่ซึ่งเกิดจากเชื้อไวรัส โคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (Severe Acute Respiratory Syndrome-Coronavirus - ๒ ; SARS - CoV - 2) พบการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสครั้งแรกในช่วงเดือนธันวาคมปี ๒๐๑๙ ที่ตลาดในเมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน หลังจากนั้นเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ได้มีการกลายพันธุ์เป็นหลากหลายสายพันธุ์และการแพร่ระบาดไปทั่วโลก โดยสายพันธุ์ระดับที่น่ากังวล (Variants of Concerns) หรือสายพันธุ์ที่แพร่กระจายได้ง่ายกว่าเดิม สามารถหลีกเลี่ยงภูมิคุ้มกันในร่างกายได้ดีกว่าเดิม มีทั้งหมด ๕ สายพันธุ์ ได้แก่

- สายพันธุ์แอลฟา (B.1.1.7)
- สายพันธุ์เบต้า (B.1.351)
- สายพันธุ์แกมมา (P.1)
- สายพันธุ์เดลต้า (B.1.617.2)
- สายพันธุ์โอไมครอน (B.1.1.529)

**สาเหตุและอาการของโรคโควิด 19**

การติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (SARS - CoV - 2) เกิดจากการได้รับเชื้อจากละอองฝอยหรือสารคัดหลั่งจากระบบทางเดินหายใจของผู้ป่วยโรคโควิด 19 เช่น ละอองฝอยจากการไอหรือจาม การสัมผัสกับสารคัดหลั่งของผู้ป่วยไม่ว่าจะเป็นน้ำมูก น้ำลายหรือเสมหะ การสัมผัสเชื้อที่อยู่บนพื้นผิวของสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ รวมถึงการได้รับเชื้อไวรัสที่ลอยลอยอยู่ในอากาศด้วย

เมื่อได้รับเชื้อเข้าไปในร่างกายแล้ว ผู้ติดเชื้ออาจแสดงอาการหรือไม่แสดงอาการก็ได้ และความรุนแรงของอาการก็อาจแตกต่างกันขึ้นอยู่กับสุขภาพของผู้ติดเชื้อแต่ละบุคคล ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวมีแนวโน้มที่จะมีอาการรุนแรงและเกิดภาวะแทรกซ้อนที่อันตรายได้ ในผู้ป่วยที่แสดงอาการ มักพบอาการเหล่านี้ คือ ไอ เจ็บคอ เป็นไข้ ร่างกายอ่อนเพลีย และหายใจหอบเหนื่อย

**อาการของโควิด 19**

โควิด 19 ส่งผลต่อผู้คนในรูปแบบที่แตกต่างกันไป ผู้ที่ติดเชื้อส่วนใหญ่จะมีอาการเล็กน้อยถึงปานกลาง และหายจากโรคได้เองโดยไม่ต้องเข้ารักษาในโรงพยาบาล

- อาการทั่วไปมีดังนี้
- มีไข้
  - ไอ



# ใบความรู้ที่ ๑

## เรื่อง โรคโควิด 19

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)



# โรคโควิด 19 คืออะไร



โรคโควิด 19 (COVID 19) คือโรคติดต่ออุบัติใหม่ซึ่งเกิดจากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 พบการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสครั้งแรกในช่วงเดือนธันวาคมปี 2019 หลังจากนั้นเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ได้มีการกลายพันธุ์เป็นหลากหลายสายพันธุ์และมีการแพร่ระบาดไปทั่วโลก





## คำถามชวนคิด

“นักเรียนคิดว่าสาเหตุ หรือปัจจัยใดบ้าง  
ที่ทำให้เราเสี่ยงที่จะติดโรคโควิด 19 ได้”

# COVID-19 ติดได้อย่างไร



สสส

## สารคัดหลั่ง



น้ำตา



น้ำมูก



น้ำลาย/เสมหะ



พฤติกรรมเสี่ยงในชีวิตประจำวัน  
สัมผัสสิ่งเหล่านี้...**ต้องล้างมือทุกครั้ง!!!**

### ตู้อัตโนมัติ



ATM



MRT/BTS



Vending Machine

### ตัวอาคาร



ราวจับใต้



ราวจับใต้เลื่อน



ประตู/ลูกบิด/  
บานพับ

### ระบบขนส่ง สาธารณะ



เสา ราวโหน  
ราวจับ



ประตู เมาะ

### เงิน



ซื้อของ/  
รับเงินทอน

### โรงอาหาร/ ห้องอาหาร



ช้อน ส้อม



แก้วน้ำ



เครื่องปรุง

สายด่วน  
กรมควบคุมโรค  
1422



# "เล็ก" 10 พฤติกรรมเคยชิน "ลด" เสี่ยงโควิด-19



สสส



1 ขี่ตา และจมูก



2 ถึงบ้านแล้ว กิ่งตัวลงนอน  
ไม่อาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที



3 หยิบจับสารพัด  
แต่ไม่ล้างมือ



4 ไม่พกหน้ากากผ้า  
เจลล้างมือ



5 อยู่ใกล้กัน สัมผัส  
1-2 เมตร



6 กอด หอม จับมือ  
คนรัก/ครอบครัว



7 ป่วยแล้ว  
ไม่กักตัวเองอยู่บ้าน



8 ใช้ของส่วนตัว  
ร่วมกับผู้อื่น



9 กินอาหารที่ปรุง  
ทิ้งไว้นานแล้ว/อาหารดิบ



10 ปาร์ตี้สังสรรค์  
กับเพื่อนฝูง

สายด่วน  
กรมควบคุมโรค  
1422



Facebook: สสส

Twitter: สสส



Facebook: สสส

Twitter: สสส

Line: สสส

Website: สสส

สธ. และ สสส. ชวนคนไทยรับผิดชอบต่อสังคม เริ่มที่ตัวเรา ลด ละ เลิก  
พฤติกรรมเคยชินที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ และแพร่เชื้อโคโรนาไวรัส 2019



## คำถามชวนคิด

“อาการใดที่บ่งบอกว่าเราติดเชื้อ  
หรือมีความเสี่ยงการเป็นโรคโควิด 19”



# อาการเสียงป่วย โควิด 19 ที่พบบ่อย



มีไข้ 37.5 °C ขึ้นไป



มีน้ำมูก จมูก  
ไม่ได้กลิ่น



หายใจเร็ว  
หอบเหนื่อย



ลิ้นไม่รับ  
รสชาติ



ปอด  
อักเสบ



ไอ  
เจ็บคอ



## อาการอื่น ๆ ที่พบได้



ท้องเสีย



คลื่นไส้ อาเจียน



มีผื่นขึ้น



ตาแดง



ปวดหัว

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

สถานกักกันโรค  
รับความเสี่ยง COVID-19

จัดทำโดย : ศูนย์สื่อสารสาธารณะ

เผยแพร่ : 21 ธันวาคม 2563





# คำถามชวนคิด

## “นักเรียนสามารถทำการ ตรวจหาเชื้อโควิด 19 ได้อย่างไรบ้าง”



# ชุดตรวจ ATK “แยก-ทิ้ง” ถูกวิธี

## ลดการแพร่กระจายเชื้อโรค

### แยกขยะเป็น 2 ประเภท



#### ขยะที่ไม่ปนเปื้อน

ขยะที่ไม่ปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลาย หรือสารคัดหลั่ง เช่น เอกสารกำกับชุดตรวจ แลกล่องบรรจุภัณฑ์ เก็บรวบรวมทิ้งขยะทั่วไป ที่มีฝาปิดมิดชิด

#### ขยะที่ปนเปื้อน

ขยะที่ปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลาย หรือสารคัดหลั่ง เช่น ติลหรือแผ่นทดสอบ หลอดใส่น้ำยา ไม้ Swap ฝาหลอดหยด ถือเป็นขยะที่มีความเสี่ยงสูง ต้องแยกจัดการจากขยะทั่วไป



### กรณีในพื้นที่หรือชุมชน มีระบบการเก็บขยะติดเชื้อ

1 เก็บรวบรวมขยะติดเชื้อเป็นประจำทุกวัน ใส่ถุงขยะ (ถุงแดง) 2 ชั้น

- ถุงชั้นแรก ใส่น้ำมูกด้วยเยื่อหุ้มถุง และฉีดพ่นบริเวณปากถุงด้วยสารฆ่าเชื้อ เช่น แอลกอฮอล์ 70% หรือ น้ำยาฟอกขาว (เช่น โคลดซ์)
- ซ้อนด้วยถุงขยะอีก 1 ชั้น นึกปากถุงด้วยเยื่อหุ้มถุง และฉีดพ่นบริเวณปากถุงด้วยสารฆ่าเชื้ออีกครั้ง
- นำไปทิ้งจุดพิชยะที่จัดไว้เฉพาะ



2 ประสานหน่วยงานในพื้นที่เพื่อเก็บขน และนำขยะติดเชื้อไปกำจัดอย่างถูกต้อง



3 ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ทันที

### กรณีในพื้นที่หรือชุมชน ไม่มีระบบการเก็บขยะติดเชื้อ

1 เก็บรวบรวมขยะติดเชื้อเป็นประจำทุกวัน ใส่ถุงขยะทั่วไป 2 ชั้น

- ถุงชั้นแรก ที่บรรจุขยะติดเชื้อ ให้ราดด้วยสารฆ่าเชื้อ เช่น แอลกอฮอล์ 70% หรือน้ำยาฟอกขาวลงในถุง เพื่อทำลายเชื้อ
- นึ่ปากถุงด้วยเยื่อหุ้มถุง และฉีดพ่นบริเวณปากถุงด้วยสารฆ่าเชื้อ
- ซ้อนด้วยถุงขยะอีก 1 ชั้น นึกปากถุงด้วยเยื่อหุ้มถุง และฉีดพ่นบริเวณปากถุงด้วยสารฆ่าเชื้ออีกครั้ง



2 ขยะที่ผ่านการทำลายเชื้อแล้ว ให้ประสานและนำส่ง ออก ในพื้นที่เพื่อนำไปกำจัดเป็นขยะทั่วไป



3 ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ทันที





# คำถามชวนคิด

“เราสามารถป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ได้อย่างไรบ้าง”



กรมควบคุมโรค  
Ministry of Public Health

## ป้องกันโควิด 19

# D M H T

**DISTANCING**  
เว้นระยะห่าง 1-2 เมตร  
เลี่ยงการอยู่ในที่แออัด

**MASK WEARING**  
สวมหน้ากากอนามัยเมื่อ  
เข้าไปอยู่ในสถานที่เสี่ยง

**HAND WASHING**  
ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำ  
หรือเจลแอลกอฮอล์

**TESTING**  
ตรวจ ATK เมื่อมีอาการ  
โรคทางเดินหายใจ

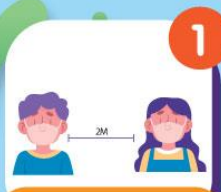


ไทยรัฐ  
สู้โควิด

# 6+ มาตรการหลัก

รองรับการระบาดของระลอกใหม่ของโรคโควิด-19 ในสถานศึกษา

DMHT-RC



1

**เว้นระยะห่าง**  
(Distancing)

เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล  
อย่างน้อย 1-2 เมตร



2

**สวมหน้ากาก**  
(Mask Wearing)

นักเรียนนักศึกษา (มัธยม-อุดม)  
บุคลากรทางการศึกษาสวมหน้ากากผ้า  
หรือหน้ากากอนามัย 100%  
ตลอดเวลาที่อยู่ในสถานศึกษา



3

**ล้างมือ**  
(Hand Washing)

ล้างมือบ่อยๆ  
ด้วยสบู่และน้ำ นาน 20 วินาที  
หรือใช้เจลแอลกอฮอล์



4

**คัดกรองวัดไข้**  
(Testing)

วัดไข้ สังเกตอาการ  
ซักประวัติผู้สัมผัสเสี่ยงทุกคน  
ก่อนเข้าสถานศึกษา



5

**ลดการแออัด**  
(Reducing)

ลดแออัด ลดเข้าไป  
ในพื้นที่เสี่ยง กลุ่มคนจำนวนมาก



6

**ทำความสะอาด**  
(Cleaning)

ทำความสะอาด  
พื้นผิวสัมผัสร่วม



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

สถานศึกษาควร  
รับความรู้เรื่อง COVID-19



จัดทำโดย : ศูนย์สื่อสารสาธารณะ

เผยแพร่ : 20 มกราคม 2564



## คำถามชวนคิด

“ถ้าเราติดเชื้อโควิด 19  
เราจะมีวิธีการปฏิบัติตนอย่างไร”

กิจกรรมการแสดงความคิดเห็น

เกี่ยวกับโรคโควิด 19



# กิจกรรมการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับโรคโควิด 19

๑. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มละ เท่า ๆ กัน
๒. ส่งตัวแทนกลุ่มละ ๑ คนมาเลือกหัวข้อ
๓. แจกใบงานตามหัวข้อที่เลือก โดยจะมีหัวข้อดังนี้

หัวข้อที่ ๑ “ฉีดวัคซีนทำให้ไม่เป็นโควิด 19”

หัวข้อที่ ๒ “หน้ากากอนามัยไม่ใส่ก็ไม่เป็นไร”

หัวข้อที่ ๓ “โควิด 19 ก็แค่ใช้หวัดธรรมดาไม่น่ากลัว”

หัวข้อที่ ๔ “ไม่ตรวจ ไม่เจอ ไม่เป็น ”

ใบงานที่ ๑ เรื่อง โรคโควิด 19  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง โรคโควิด 19  
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๔ กลุ่มใหญ่ และร่วมกันอภิปรายกลุ่มแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับโรคโควิด 19 และคัดเลือกตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียนเกี่ยวกับหัวข้อที่ได้

รายชื่อสมาชิก

๑. ชื่อ - สกุล ..... ชั้น ..... เลขที่.....
๒. ชื่อ - สกุล ..... ชั้น ..... เลขที่.....
๓. ชื่อ - สกุล ..... ชั้น ..... เลขที่.....
๔. ชื่อ - สกุล ..... ชั้น ..... เลขที่.....
๕. ชื่อ - สกุล ..... ชั้น ..... เลขที่.....

เรื่อง “.....”

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม  
ฉลองสิริราชสมบัติ ครบ ๕๐ ปี พุทธศักราช ๒๕๖๕  
ในพระบรมราชูปถัมภ์



# ใบงาน

## เรื่อง โรคโควิด 19

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)



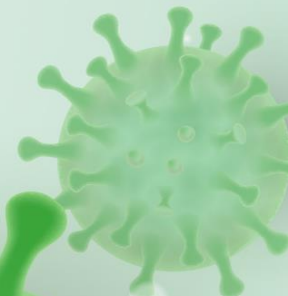
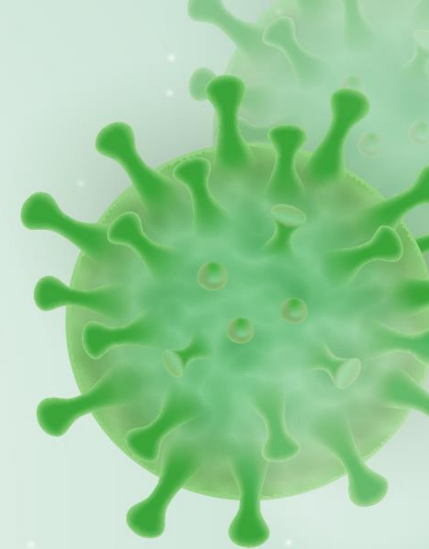


ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ  
แลกเปลี่ยนเรียนรู้



# คลิปสารคดีน่ารู้

มารู้จักและวิธีป้องกัน  
โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา







มาสังเกตอาการป่วย



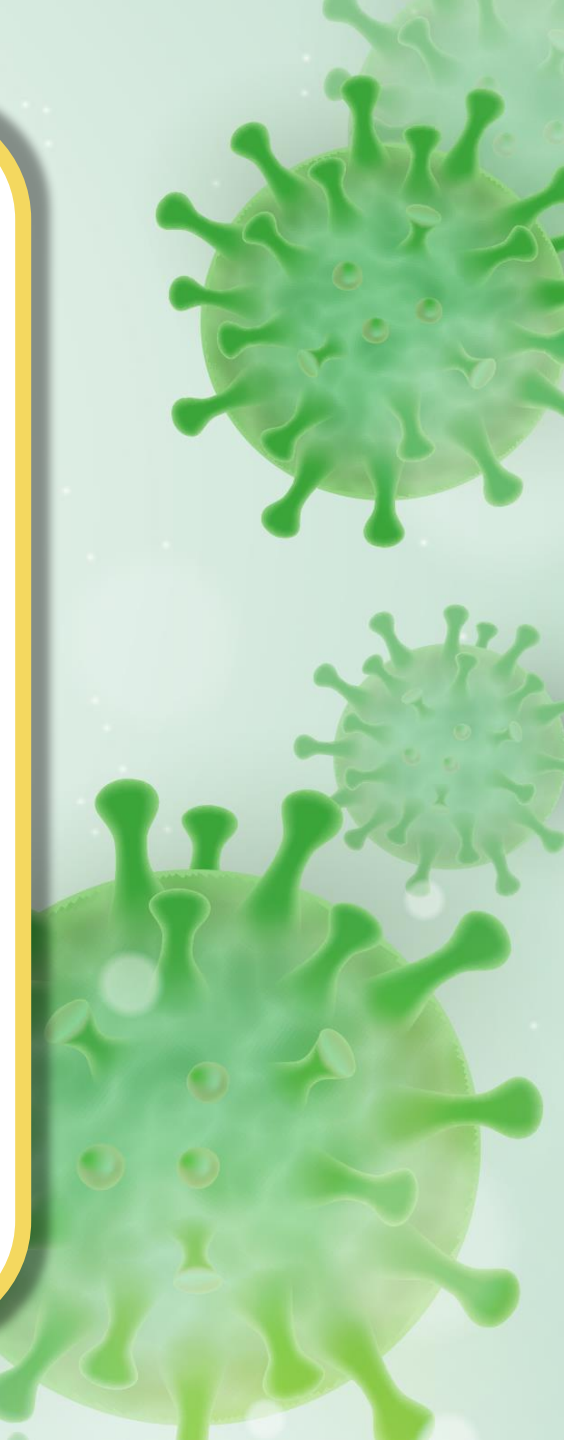
# สื่อวีดิทัศน์นี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

เรื่อง มา รู้จัก และ วิธี ป้องกัน โรค ติด เชื้อ ไวรัส โควิด โรนา

เผยแพร่โดย กองทุน กปท. สปสช.

ที่มา <https://www.youtube.com/watch?v=9SZMyqtpMEg>





๓ ๓ ๓ ๓ ๓ ๓ ๓ ๓ ๓ ๓ ๓

# บทเรียนครั้งต่อไป

## เรื่อง โรคหัวใจ

รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)

