



Food and Agriculture
Organization of the
United Nations

การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม
ในช่วงโควิด 19
คู่มือรายละเอียด

การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนามในช่วง

โควิด 19

คู่มือรายละเอียด



องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ

กรุงโรม, 2563

Recommended citation: FAO. 2020. *Running farmer field schools in times of COVID-19: A resource handbook*. Rome. <https://doi.org/10.4060/ca9064en>

Last updated 03/06/2020

The designations employed and the presentation of material in this information product do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of the Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) concerning the legal or development status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries. The mention of specific companies or products of manufacturers, whether or not these have been patented, does not imply that these have been endorsed or recommended by FAO in preference to others of a similar nature that are not mentioned.

The views expressed in this information product are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views or policies of FAO.

ISBN 978-92-5-132619-0

© FAO, 2020



Some rights reserved. This work is made available under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO licence (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/legalcode>).

Under the terms of this licence, this work may be copied, redistributed and adapted for non-commercial purposes, provided that the work is appropriately cited. In any use of this work, there should be no suggestion that FAO endorses any specific organization, products or services. The use of the FAO logo is not permitted. If the work is adapted, then it must be licensed under the same or equivalent Creative Commons licence. If a translation of this work is created, it must include the following disclaimer along with the required citation: "This translation was not created by the Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). FAO is not responsible for the content or accuracy of this translation. The original [Language] edition shall be the authoritative edition."

Disputes arising under the licence that cannot be settled amicably will be resolved by mediation and arbitration as described in Article 8 of the licence except as otherwise provided herein. The applicable mediation rules will be the mediation rules of the World Intellectual Property Organization <http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules> and any arbitration will be conducted in accordance with the Arbitration Rules of the United Nations Commission on International Trade Law (UNCITRAL).

Third-party materials. Users wishing to reuse material from this work that is attributed to a third party, such as tables, figures or images, are responsible for determining whether permission is needed for that reuse and for obtaining permission from the copyright holder. The risk of claims resulting from infringement of any third-party-owned component in the work rests solely with the user.

Sales, rights and licensing. FAO information products are available on the FAO website (www.fao.org/publications) and can be purchased through publications-sales@fao.org. Requests for commercial use should be submitted via: www.fao.org/contact-us/licence-request. Queries regarding rights and licensing should be submitted to: copyright@fao.org.

Illustrations:
Studio Bartoleschi

สารบัญ

บทนำ ทำไมต้องมีคู่มือการดำเนินการ โรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนามในช่วงโควิด 19

คำขอบคุณ

<u>ข้อควรระวัง</u>	1
1. <u>ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับโควิด 19</u>	3
<u>เรารู้อะไรบ้างเกี่ยวกับไวรัสชนิดนี้</u>	3
<u>มาตรการป้องกันขั้นพื้นฐาน</u>	6
<u>การรับมือกับข่าวปลอม - ความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับโควิด 19</u>	8
2. <u>สิ่งสำคัญที่ต้องพิจารณาเมื่อดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม</u>	9
<u>หลักปฏิบัติที่สำคัญหากต้องจัดให้มีกิจกรรมภาคสนาม</u>	10
3. <u>กิจกรรมแนะนำสำหรับโรงเรียนเกษตรกรรมที่เกี่ยวข้องกับโควิด 19</u>	18
<u>กิจกรรมที่ 1 การอภิปรายเกี่ยวกับมาตรการป้องกันขั้นพื้นฐาน</u>	19
<u>กิจกรรมที่ 2 ถามตอบเกี่ยวกับไวรัสที่เป็นสาเหตุของโรคโควิด 19</u>	22
<u>กิจกรรมที่ 3 การทำแผนที่ความคิด</u>	24
<u>กิจกรรมที่ 4 การจำลองการแพร่กระจายของไวรัส (โดยใช้แป้ง)</u>	25
<u>กิจกรรมที่ 5 วิธีรับมือกับข่าวลือและข่าวปลอมเกี่ยวกับโรคโควิด 19</u>	27
<u>กิจกรรมที่ 6 การแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับการลดความเสี่ยงที่บ้าน เมื่อไปไร่ไปนา ไปซื้อของ</u> <u>ไปทำกิจกรรมที่วัด ไปธนาคาร ไปเยี่ยมครอบครัวและเมื่อพบปะกับเพื่อนบ้าน</u>	29
<u>กิจกรรมที่ 7 การวางแผนการดูแลตนเองและผู้อื่น</u>	31
<u>กิจกรรมที่ 8 ทำกิจกรรมละลายพฤติกรรมอย่างสร้างสรรค์โดยไม่สัมผัสร่างกายกัน</u>	33
<u>กิจกรรมที่ 9 สาธิตการล้างมืออย่างถูกต้อง</u>	36
<u>กิจกรรมที่ 10 ดัดตั้งทippy-tap – ก้อนน้ำ หรือจุดล้างมือในโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม</u>	38
<u>กิจกรรมที่ 11 จัดทำเจลล้างมือ</u>	40
<u>กิจกรรมที่ 12 การทำและการใส่หน้ากากอนามัย</u>	42
<u>กิจกรรมที่ 13 การจัดเตรียมอาหารอย่างปลอดภัยที่บ้าน ที่ตลาดและสำหรับธุรกิจอาหาร</u>	47
<u>กิจกรรมที่ 14 การทำความสะอาดบ้าน</u>	49

การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม: คู่มือรายละเอียด

กิจกรรมที่ 15 อภิปรายถึงผลกระทบของโรคโควิด 19 ต่อเพศสภาพ	52
กิจกรรมที่ 16 จำแนกความรุนแรงทางเพศในรูปแบบต่าง ๆ	53
กิจกรรมที่ 17 เราควรวิตกกังวลเกี่ยวกับสัตว์หรือไม่	56
กิจกรรมที่ 18 การใช้เทคโนโลยีและการสื่อสารทางอินเทอร์เน็ตเพื่อแบ่งปันข้อมูล	57
กิจกรรมที่ 19 เคล็ดลับการสร้างสรรคีวิตดีโอคุณภาพดี	62
กิจกรรมที่ 20 การแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับการดำเนินการของชุมชนเมื่อมีกรณีการระบาดของโรคโควิด 19	64
กิจกรรมที่ 21 สำรวจความรู้ของชาวบ้านหรือท้องถิ่น รวมถึงแนวทางทางวิทยาศาสตร์แบบตะวันตกในการรับมือกับโรคโควิด 19	68
4. ภาคผนวก	69
ภาคผนวก 1 การท้าทายอย่างปลอดภัย	69
ภาคผนวก 2 พร้อมรับมือไวรัสโคโรนาอย่างชาญฉลาด มีเมตตาต่อผู้อื่น และมีความปลอดภัย	70
ภาคผนวก 3 มาตรการป้องกันตัวเองและผู้อื่นไม่ให้ติดโควิด 19	71
ภาคผนวก 4 ข้อมูลเพิ่มเติมจากองค์การอนามัยโลก (WHO)	72
5. แหล่งข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์เกี่ยวกับการป้องกันและการจัดการเชื้อไวรัสโคโรนา	72
กล่องบทความ	
กล่องที่ 1 การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนามในช่วงโควิด 19 - กรณีศึกษาจากโครงการ “การสร้างภูมิคุ้มกันภัยพิบัติในป่าก็สถาน”	11
กล่องที่ 2 ผลกระทบของโควิด 19 ต่อสตรีและเด็ก	14
กล่องที่ 3 โควิด 19 และความหวาดกลัวคนต่างถิ่น (ตราบาปสังคม)	15
กล่องที่ 4 การระบาดของโรคมาลาเรียและโรคโควิด 19	17
ตาราง	
ตารางที่ 1 การพิจารณาว่าควรปรับเปลี่ยนกิจกรรมการอบรมตามสถานการณ์ในท้องถิ่นอย่างไร	2
ตารางที่ 2 วัสดุที่ต้องใช้สำหรับการทำน้ำยาฆ่าเชื้อสำหรับล้างมือ 3 ชนิด	40

การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม: คู่มือรายละเอียด

บทนำ: ทำไมต้องมีคู่มือเกี่ยวกับโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม (FFS) ในช่วงโควิด 19

คู่มือฉบับนี้เป็นแนวทางและคำแนะนำสำหรับเจ้าหน้าที่ อาจารย์ผู้ฝึกอบรม ผู้ประสานงาน โครงการและปราชญ์ชาวบ้านประจำโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม (Farmer Field School: FFS) เกี่ยวกับการดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนามในช่วงโควิด 19 และการดำเนินการกิจกรรมการอบรมด้านเกษตรกรรมอื่นๆ และยังประกอบด้วยมาตรการป้องกัน สิ่งสำคัญที่ต้องพิจารณา กิจกรรมเสนอแนะสำหรับโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม ลิงค์ข้อมูลและวิดีโอขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) และอื่น ๆ อีกมากมาย

จุดประสงค์หลัก 2 ประการของคู่มือฉบับนี้ คือ ประการแรก เพื่อนำเสนอแนวทางการลดความเสี่ยงต่อการเกิดการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19 ในชุมชนเมื่อดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนามและกิจกรรมการอบรมด้านเกษตรกรรมอื่นๆ โดยยึดตามแนวปฏิบัติขององค์การอนามัยโลกที่ได้มีการปรับเปลี่ยนให้เข้ากับบริบทของโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนามแล้ว ประการที่สอง เพื่อเป็นแนวปฏิบัติในการใช้โรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนามให้เกิดประโยชน์ในการเผยแพร่มาตรการป้องกันขั้นพื้นฐาน และสามารถรับมือกับการแพร่ระบาดของโควิด 19 ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดการเดินทางไปกับการอ่านคู่มือฉบับนี้ ผู้อ่านจะได้รับความรู้เกี่ยวกับโควิด 19 ในโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนามอย่างบูรณาการผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ทั้งหมด 21 กิจกรรมที่ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการศึกษาและทางด้านเทคนิคได้ร่วมกันออกแบบ เพื่อให้ชุมชนสามารถนำไปใช้รับมือกับความท้าทายที่พวกเขาเผชิญ

แม้คู่มือฉบับนี้จะเขียนขึ้น โดยคำนึงถึงกิจกรรมโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนามเป็นสำคัญ แต่ก็สามารถนำไปใช้ประโยชน์ด้านอื่นๆ ได้อีกมากมาย เช่น การนำความรู้ไปต่อยอดหรือให้คำปรึกษากับผู้อื่น และแน่นอนเป็นประโยชน์มากสำหรับทุกคนที่คิดจะลงมือทำกิจกรรมการฝึกอบรมทางการเกษตรภาคสนาม

คุณสามารถแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับคู่มือฉบับนี้บนเฟสบุ๊กหรือส่งเรื่องราวการนำคู่มือนี้ไปใช้ไปยังอีเมล

farmer-field-schools@fao.org

การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม: คู่มือรายละเอียด

คำขอบคุณ

คู่มือนี้จัดทำขึ้นโดยทีมงานแพลตฟอร์มโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนามแห่งโลกขององค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) ซึ่งประกอบด้วย Anne-Sophie Poisot, Suzanne Phillips, Zoe Despretz and Stefano Mondovi โดยได้รับความช่วยเหลือจาก Alfredo Impiglia, Kevin Gallagher, Domitille Vallée, Mariam Elghamrawy, Jan Willem Ketelaar, Alma Linda Morales Abubakar, Towela Munthali, Matthias Halwart, Weimin Miao, Julianus Suleman, Aubrey Sidik, James Okoth, Innocent Kaponya, Deborah Duveskog, Orry Pratt, Thomas Ameney, Giacomo de Besi, Shane Harnett, Hafiz Muminjanov, Paul Van Mele, Tiko Hema, Clarisse Ingabire, Jam Muhammad Khalid, Natasha Little, Willy Pradel, Christiane Monsieur, Andrea Sanchez Enciso, Alsahi Huda, Jose Diaz Diaz, Angham Abdelmageed, Mohamed Alaidaroos, Mona Ahmed, Makhmud Shaumarov, Timur Madibaev, Max Olupot, Catia Marinheiro, Makhfousse Sarr, Ilaria Sisto, Maurizio Furst, Céline Pollini, Deborah Duveskog, Amir Khaleghiyan, Avinash Upadhyay, Noella Kamwendo, Patrick Kombe, Cyprien Ndambi Ndoki. ขอขอบคุณหัวหน้าฝ่ายบริการด้านสุขภาพ Nazar Al-Dabbagh เป็นพิเศษที่ช่วยตรวจทานเอกสารต่างๆ ขอขอบคุณ Studio Bartoleschi เป็นอย่างสูงสำหรับภาพประกอบสวยๆ และขอขอบคุณ Ruth Duffy บรรณาธิการที่ทำงานได้อย่างมืออาชีพและรวดเร็ว

ในคู่มือฉบับนี้จะใช้คำว่าโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม (FFS) เป็นหลัก โดยมีความหมายครอบคลุมคำที่ใช้เรียกโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม (FFS) ที่ใช้กันหลากหลายหรือมีการปรับเปลี่ยนไป เช่น โรงเรียนภาคเกษตร โรงเรียนปศุสัตว์ภาคสนาม โรงเรียนประมงภาคสนาม, โรงเรียนภูมิอากาศภาคสนาม, โรงเรียนธุรกิจหรือการตลาดเกษตรกรรม และโรงเรียนที่ได้รับอิทธิพลจากโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนามที่มีวิธีการ หลักการ และวิสัยทัศน์เดียวกัน

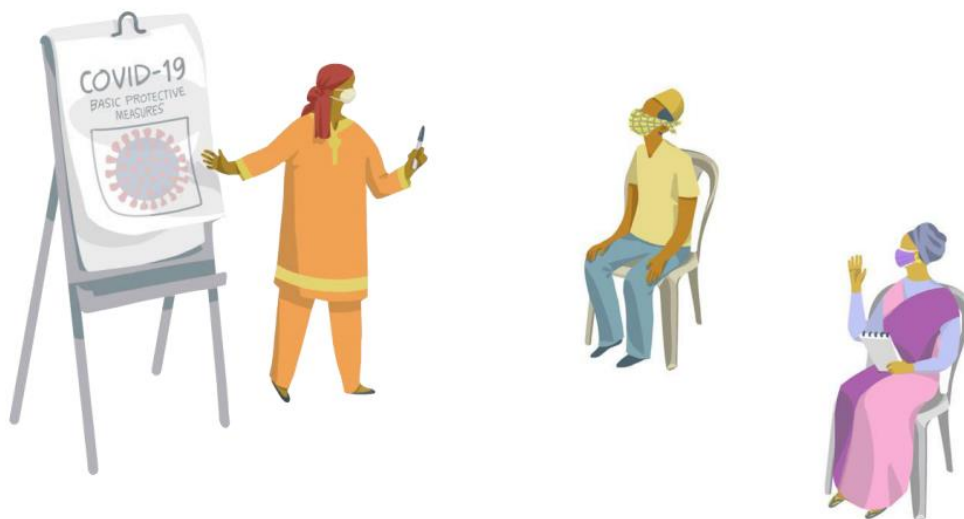
เอกสารนี้ได้รับประโยชน์จากการร่วมทุนระหว่างแพลตฟอร์มโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนามแห่งโลกขององค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ กองทุนสิ่งแวดล้อมโลก (GEF) และกองทุนระหว่างประเทศเพื่อการพัฒนาการเกษตร (IFAD) โครงการระบบอาหารที่ยืดหยุ่น (RFS Integrated Approach Pilot) ความคิดเห็นทั้งหมดที่ปรากฏในคู่มือเป็นความคิดเห็นของผู้เขียนทั้งสิ้น

ข้อควรระวัง

ต้องดำเนินการตามแนวทางของรัฐบาลและแนวปฏิบัติของสถาบันของคุณเสมอเมื่อจะตัดสินใจว่าควรเปิดโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนามหรือดำเนินกิจกรรมการอบรมภาคสนามอื่น ๆ หรือไม่ ต้องทันต่อเหตุการณ์อยู่เสมอโดยการตรวจสอบข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้อย่างสม่ำเสมอ

โรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนามหรือกิจกรรมการอบรมด้านเกษตรกรรมต่างๆ มีโอกาสส่งผลให้เกิดการแพร่ระบาดของไวรัส..... หรืออาจทำให้คนตื่นตัวมากขึ้นเกี่ยวกับไวรัสชนิดนี้ หากคุณปฏิบัติตามข้อแนะนำอย่างเคร่งครัด

ปลอดภัยไว้ก่อนดีกว่าเสียใจในภายหลัง
อย่าประมาท ดูแลตัวเองให้ปลอดภัย



การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม: คู่มือรายละเอียด

ตารางที่ 1	ตารางที่ 1 การตัดสินใจว่าควรปรับเปลี่ยนกิจกรรมการอบรมตามสถานการณ์ในท้องถิ่นอย่างไร
ถ้า ...	เราจะ
ประเทศของคุณอยู่ภายใต้มาตรการล็อกดาวน์เนื่องจากการประกาศสภาวะฉุกเฉินอันเนื่องมาจากสถานการณ์โควิด 19	- เลื่อนกิจกรรมโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนามและกิจกรรมอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องทั้งหมดออกไป - ติดต่อประสานงานกับเกษตรกรประจำโรงเรียนเกษตรกรเพื่อจัดการเกี่ยวกับการดูแลแปลงเกษตรหรือกลุ่มสัตว์เลี้ยง (ดูข้อ 2 ข้อย่อยที่ 1) - ติดต่อสมาชิกโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนามและชุมชนเกษตรกรรมผ่านทางโทรศัพท์หรือกลุ่มไลน์ (Line) หรือวิธีการอื่นๆ ที่มีเพื่อเผยแพร่ข้อมูลมาตรการป้องกันขั้นพื้นฐานที่เชื่อถือได้ ต้องมั่นใจได้ว่าข้อมูลดังกล่าวสามารถเข้าถึงกลุ่มสตรีและเด็กอย่างทั่วถึง - เพิ่มการใช้โทรศัพท์และเครื่องมือดิจิทัลอื่นๆ ในการเรียนการสอน (ดูกิจกรรม 18: การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (ICT) เพื่อแบ่งปันข้อมูล) - ร่วมมือกับเสียงตามสายหรือสถานีวิทยุในท้องถิ่นและชุมชนเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับไวรัสและมาตรการป้องกันขั้นพื้นฐาน - หากได้รับอนุญาตให้ดำเนินการใด ๆ เกี่ยวกับการแจกเงิน บัตรกำนัลหรือสิ่งของบรรเทาทุกข์ ต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของรัฐบาลและมาตรการป้องกันอย่างเคร่งครัด
ในประเทศหรือในพื้นที่ของคุณมีการออกมาตรการข้อจำกัด แต่อนุญาตให้จัดการประชุมและกิจกรรมภาคสนามได้	- พิจารณายกเลิกหรือเลื่อนการดำเนินการ โรงเรียนภาคสนามและกิจกรรมฝึกอบรมอื่นๆ ออกไปก่อน - ลดจำนวนกิจกรรมให้เหลือน้อยที่สุด (เช่น เลือกเฉพาะกิจกรรมที่สำคัญเท่านั้น) - เลื่อนกิจกรรมภาคสนามวันเปิดเรียนและวันสำเร็จการศึกษาของโรงเรียนออกไป - ลดจำนวนผู้ดูแลแปลงเกษตรและกลุ่มสัตว์เลี้ยงให้เหลือน้อยที่สุด โดยที่คนกลุ่มนี้จะต้องแบ่งปันข้อมูลกับคนอื่น ๆ เจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวกและเกษตรกรเจ้าบ้านสามารถลงพื้นที่ไปทำกิจกรรมด้วยตัวเองได้ - ใช้โทรศัพท์ เครื่องมือดิจิทัลและวิดีโอเพื่อเผยแพร่ข้อมูลความรู้ที่เกี่ยวข้องและสนับสนุนการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง (ดูกิจกรรมที่ 18 และกิจกรรมที่ 19) - นำมาตรการป้องกันขั้นพื้นฐานที่แนะนำมาใช้อย่างเคร่งครัดหากดำเนินการ โรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนามหรือจัดกิจกรรมการฝึกอบรมอื่น ๆ (ดู มาตรการป้องกันขั้นพื้นฐานและสิ่งสำคัญที่ควรพิจารณาในการดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม) - ใช้โรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนามในการสร้างความตระหนักในชุมชนเกี่ยวกับไวรัสที่ก่อให้เกิดโควิด 19 (ดู ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับโควิด 19 และกิจกรรมโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนามที่แนะนำเกี่ยวกับโควิด 19) - สร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มอื่น ๆ ที่มีแนวคิดเพื่อพัฒนาและสื่อสารกับชุมชนเช่นเดียวกัน เช่น กลุ่มดิมิทราคลับ (Dimitra Clubs เป็นโครงการหนึ่งของ FAO ซึ่งเป็นการรวมตัวกันของบุรุษ สตรีและเด็กในชุมชนเพื่อร่วมพลังกันสร้างสรรค์ชุมชนให้ดีขึ้น) หรือวิทยุชุมชน เพื่อเพิ่มช่องทางการประสานงานเพื่อให้เข้าถึงชุมชนได้ดียิ่งขึ้นและสามารถทำให้ชุมชนมีความรู้ความเข้าใจสถานการณ์โควิด 19 มากขึ้น
ประเทศของคุณหรือในประเทศหรือในพื้นที่ของคุณไม่มีการออกมาตรการข้อจำกัดเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม แต่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับสถานการณ์ว่าจะมีผลกระทบอย่างไร	- หากมีการดำเนินการ โรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนามหรือกิจกรรมการฝึกอบรมอื่น ๆ ให้ดำเนินการตามมาตรการการป้องกันขั้นพื้นฐานอย่างเคร่งครัด (ดูมาตรการป้องกันขั้นพื้นฐาน) - ใช้โรงเรียนเกษตรกรรมและกิจกรรมการฝึกอบรมภาคสนามสร้างความรู้ความเข้าใจในชุมชนและท้องถิ่นเกี่ยวกับมาตรการความปลอดภัยและสุขอนามัยเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 รวมถึงไวรัสและโรคภัยอื่น ๆ ด้วย (ดูข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับโรคโควิด 19 และกิจกรรมโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนามที่แนะนำเกี่ยวกับโรคโควิด 19 รวมถึงกิจกรรมที่ 9 เรื่อง การสาธิตการล้างมืออย่างถูกวิธี กิจกรรมที่ 10: การทำก๊อมน้ำหรือจุดล้างมือในโรงเรียนเกษตรกร และกิจกรรมที่ 14: การทำความสะอาดบ้าน)

1. ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับโควิด 19

เราจะรู้บ้างเกี่ยวกับไวรัสชนิดนี้

ในส่วนนี้จะอ้างอิงถึงหน้าถามตอบเกี่ยวกับโควิด 19 “Q&A on coronaviruses (COVID-19)” ที่ดีมากขององค์การอนามัยโลกที่มีข้อมูลเกี่ยวกับไวรัส SARS-CoV-2 – virus ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับโรคโควิด 19 ข้อมูลอาจมีการเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงแก้ไขตามข้อมูลที่มีการค้นพบใหม่อยู่ตลอดเวลา โปรดตรวจสอบเว็บไซต์ขององค์การอนามัยโลก (WHO) เพื่อดูข้อมูลล่าสุดเกี่ยวกับโควิด 19

โควิด 19 คืออะไร

โควิด 19 เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากโคโรนาไวรัส SARS-CoV-2 ที่ถูกค้นพบล่าสุดและไม่เคยมีการระบุในตัวมนุษย์มาก่อน สันนิษฐานว่าโควิด 19 น่าจะมีกำเนิดมาจากสัตว์ป่าคล้ายๆ กับโรคอีโบลาและซาร์ส เพียงแต่ในปัจจุบันโควิด 19 เป็นโรคที่แพร่ระบาดระหว่างมนุษย์ด้วยกัน คำว่า COVID-19 “CO” ย่อมาจาก Corona (โคโรนา) “VI” หมายถึง Virus (ไวรัส) และ “D” มาจากคำว่า Disease ที่แปลว่าโรคภัย ก่อนหน้านี้ถูกเรียกว่า “2019 novel coronavirus” (โคโรนาไวรัสใหม่ 2019) หรือ “2019-nCoV” โคโรนาไวรัสเป็นไวรัสในตระกูลใหญ่ที่พบทั้งในสัตว์และมนุษย์ สำหรับในมนุษย์เป็นที่ทราบกันดีว่า โคโรนาไวรัสหลายชนิดทำให้เกิดการติดเชื้อทางเดินหายใจซึ่งมีตั้งแต่ไข้หวัดธรรมดาไปจนถึงโรคร้ายแรง อย่างเช่น เมอร์ (MERS) และ ซาร์ส (SARS)

โควิด 19 มีอาการอะไรบ้าง

อาการที่พบบ่อยที่สุดของโควิด 19 ได้แก่ เป็นไข้ เหนื่อยล้าและไอแห้งๆ ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการปวดเมื่อย คัดจมูก ปวดศีรษะ เชื้อนาอากเสบ เจ็บคอ ท้องร่วง สูญเสียการรับรสและกลิ่น มีผื่นขึ้นที่ผิวหนังหรือนิ้วมือ หรือนิ้วเท้าเปลี่ยนสี อาการเหล่านี้มักจะไม่มีรุนแรงและเริ่มมีอาการที่เล็กน้อย

ระวัง! บางคนติดเชื้ออาจมีอาการเพียงเล็กน้อยเท่านั้นแต่ก็สามารถแพร่เชื้อสู่ผู้อื่นได้!

คนส่วนใหญ่ (ประมาณร้อยละ 80) สามารถหายจากโรคนี้ได้โดยไม่ต้องเข้ารับการรักษาพิเศษใด ๆ

มีเพียงประมาณ 1 ใน 5 ของผู้ที่ป่วยเป็นโควิด 19 ที่อาการหนักและพัฒนาไปถึงขั้นหายใจลำบาก ผู้สูงอายุและผู้ที่มีปัญหาสุขภาพอื่น ๆ เช่นความดันโลหิตสูง ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับหัวใจและปอด เป็นโรคเบาหวานหรือเป็นมะเร็ง มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคนี้ถึงขั้นมีอาการเจ็บป่วยรุนแรง อย่างไรก็ตามทุกคนมีโอกาสติดเชื้อโควิด 19 และป่วยจนรุนแรงได้ทั้งนั้น

การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม: คู่มือรายละเอียด

ฉันต้องทำอะไรถ้ามีอาการ โควิด 19 ฉันควรเข้ารับการรักษามั้ย

หากคุณมีอาการเพียงเล็กน้อย เช่น มีอาการ ไอนิดหน่อยหรือมีไข้เล็กน้อย โดยทั่วไปไม่จำเป็นต้องเข้ารับการรักษายาบาล เพียงกักตัวอยู่บ้านและสังเกตอาการตัวเอง และควรปฏิบัติตามคำแนะนำเกี่ยวกับการกักตัวเพื่อดูอาการ

อย่างไรก็ตาม หากคุณอยู่ในพื้นที่ที่มีการแพร่ระบาดของไข้มาลาเรียหรือไข้เลือดออก ไม่ควรคว่นสรุปอาการไข้ของตัวเอง ควรปรึกษาแพทย์หรือเข้ารับการรักษ

หากคุณมีอาการหายใจลำบาก เจ็บหรือแน่นหน้าอก ควบคุมการพูดหรือการเคลื่อนไหวไม่ได้ ควรเข้ารับการรักษายาบาลทันที

ถ้าเป็นไปได้ ควรโทรหาศูนย์บริการดูแลสุขภาพของคุณล่วงหน้า เพื่อขอคำแนะนำเกี่ยวกับสถานพยาบาลที่ถูกต้อง เมื่อเข้าไปในสถานพยาบาล ถ้าเป็นไปได้ ควรใส่หน้ากาก รักษาระยะห่างอย่างน้อยสองเมตรไม่เอามือไปสัมผัสพื้นผิวใด ๆ ถ้าผู้ป่วยเป็นเด็กควรดูแลให้ทำตามคำแนะนำเหล่านี้อย่างเคร่งครัด

โควิด 19 คืออะไร

ใคร ๆ ก็สามารถติดเชื้อไวรัสโควิด 19 จากคนที่ติดเชื้อไวรัสนี้อยู่แล้วถึงแม้จะไม่แสดงอาการใด ๆ ก็ตาม โรคนี้สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนผ่านละอองขนาดเล็กของสารคัดหลั่งจากจมูกหรือปากซึ่งจะแพร่กระจายเมื่อผู้ติดเชื้อ ไอ จามหรือพูด

คนเราสามารถติดเชื้อโควิด 19 ได้หากหายใจเอาละอองจากสารคัดหลั่งของบุคคลที่ติดเชื้อโควิด 19 เข้าไป นี่คือเหตุผลสำคัญว่าทำไมต้องเรารักษาระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อยสองเมตร (6 ฟุต)

สารคัดหลั่งเหล่านี้อาจติดอยู่บนวัตถุหรือพื้นผิวรอบๆ ตัวเรา เช่น โต๊ะ ลูกบิดประตูและราวบันได เราสามารถติดเชื้อโควิด-19 ได้จากการสัมผัสวัตถุหรือพื้นผิวเหล่านี้แล้วเอามือไปสัมผัสตา จมูก หรือปากของเรา แม้ว่ายังไม่พบการแพร่เชื้อผ่านการสัมผัสธนบัตรมากเท่าไร แต่ผู้เชี่ยวชาญต่างแนะนำว่าการล้างมือหลังจากจับเงินสดหรือสิ่งของมีค่าเป็นวิธีปฏิบัติที่สำคัญที่จะช่วยลดความเสี่ยงในการแพร่ระบาดของเชื้อได้

องค์การอนามัยโลกหรือ World Health Organization (WHO) กำลังทำการวิจัยอย่างต่อเนื่องเพื่อค้นหาว่าโควิด 19 มีการแพร่กระจายอย่างไรกันแน่ และหากค้นพบผลลัพธ์ใด ๆ ก็จะนำมาเผยแพร่แบ่งปันต่อไป ฝ่ายวิจัยมีลิงก์สำหรับข้อมูลที่มีการปรับปรุงให้ทันสมัยตลอดเวลา

การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม: คู่มือรายละเอียด

ใครคือผู้ที่มีความเสี่ยงสูง

ใคร ๆ ก็ติดโควิด 19 ได้ แต่เรายังต้องเรียนรู้เพิ่มเติมว่าโควิด 19 จะมีผลกระทบต่อผู้คนอย่างไร ผู้สูงอายุและผู้ที่มีโรคประจำตัวอย่างเช่น โรคเบาหวาน โรคปอด โรคความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะและโรคหัวใจ มีความเสี่ยงที่จะป่วยด้วยอาการรุนแรงมาก จึงเป็นความรับผิดชอบของพวกเราทุกคนที่ต้องพยายามหลีกเลี่ยงไม่ให้ตัวเองติดเชื้อหรือเป็นผู้แพร่เชื้อไวรัสไปยังกลุ่มผู้เปราะบางเหล่านั้น

จะรักษาโควิดอย่างไร

การรักษาแบบดั้งเดิมหรือแบบพื้นบ้านของชาติตะวันตกบางวิธีอาจช่วยให้รู้สึกดีขึ้นและบรรเทาอาการต่าง ๆ ของโควิด 19 ได้ แต่ก็ยังไม่มีหลักฐานว่ายาที่มีอยู่ในปัจจุบันสามารถป้องกันหรือรักษาโรคนี้ได้

มีการทดลองทางคลินิกที่กำลังดำเนินการอยู่มากมายเพื่อประเมินว่าวิธีการรักษาแบบใดที่มีความเป็นไปได้ ทั้งในแบบตะวันตกและแบบแผนโบราณ องค์การอนามัยโลก (WHO) และศูนย์วิจัยจะเผยแพร่ข้อมูลที่เป็นปัจจุบันให้ทราบต่อไปทันทีหากมีการค้นพบเรื่องราวใหม่ ๆ

โควิด 19 กับภาคเกษตรกรรมและการประกอบอาชีพ

สมาชิกหลายคนในชุมชนโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนามทั่วโลกของเราได้รับผลกระทบจากโควิด 19 ในรูปแบบต่าง ๆ กัน การเข้าถึงการรักษาพยาบาล ยา น้ำและการสุขาภิบาลนั้นยังไม่เพียงพอในพื้นที่ชนบทซึ่งมีคนที่ยากจนมากที่สุดและหิวโหยที่สุดในโลกอาศัยอยู่เป็นส่วนใหญ่ และคนเหล่านั้นยังต้องพึ่งพาการเกษตรในการทำมาหากิน การหยุดชะงักของห่วงโซ่ที่มีคุณค่าทางการเกษตรสืบเนื่องจากการจำกัดการเดินทางและการปิดพรมแดนกำลังคุกคามการดำรงชีวิตของเกษตรกรรายย่อยและการเข้าถึงแหล่งอาหารและการเข้าไปทำมาหากินในเมือง ข้อจำกัดและข้อควรระวังในหลาย ๆ ประเทศ มีผลเชื่อมโยงถึงการไม่สามารถดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนามและกิจกรรมการอบรมภาคสนามอื่น ๆ ได้ หรือทำให้จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนกิจกรรมเหล่านั้น

ถึงตอนนี้ แม้ในพื้นที่ในชนบทยังไม่ได้รับผลกระทบด้านสุขภาพจากการระบาดใหญ่มากเท่าบริเวณในเมือง แต่มาตรการกักกันต่าง ๆ ก็ก่อให้เกิดความท้าทายใหม่ ๆ แก่คนในชนบท (โดยเฉพาะสตรีในชนบท) ในเรื่องของบทบาทที่เกี่ยวข้องกับความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือนและในฐานะผู้ผลิตผลิตผลทางการเกษตร ผู้จัดการฟาร์ม ผู้แปรรูป ผู้ค้าขาย แรงงานและผู้ประกอบการ ผู้หญิงในชนบทค่อนข้างจะได้รับผลกระทบในสัดส่วนที่เสียเปรียบในหลายประการ ไม่ใช่เพียงเรื่องความมั่นคงด้านอาหารและโภชนาการ สุขภาพ ภาระเวลา และกิจกรรมการผลิตต่าง ๆ เท่านั้น แต่รวมไปถึงเรื่องความรุนแรงทางเพศ (Gender Based Violence: GBV) ด้วย นอกจากนี้ภาระงานของผู้หญิงยังเพิ่มขึ้นเป็นอย่างมากจากการปิดโรงเรียนและการต้องดูแลสมาชิกในครอบครัวที่ล้มป่วย

การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม: คู่มือรายละเอียด

มาตรการป้องกันขั้นพื้นฐาน

ข้อมูลในส่วนนี้มาจากเว็บไซต์ขององค์การอนามัยโลก (WHO) ซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงเมื่อมีการค้นพบข้อมูลใหม่ ๆ กรุณาตรวจสอบข้อมูลล่าสุดเกี่ยวกับโควิด 19 จาก [WHO's official advice on basic protective measures](#)

1. ล้างมือบ่อย ๆ

ล้างมือด้วยสบู่และน้ำหรือใช้เจลทำความสะอาดมือแทนก็ได้ถ้ามือไม่ได้สกปรกจนมองเห็นได้ (ถ้าเป็นไปได้ ควรใช้แบบแอลกอฮอล์ 80 เปอร์เซ็นต์)

ทำไมต้องล้างมือบ่อย ๆ การล้างมือด้วยสบู่และน้ำหรือใช้เจลแอลกอฮอล์ล้างมือสามารถฆ่าเชื้อไวรัสที่อาจติดค้างอยู่บนมือคุณ

2. ปิดปากปิดจมูกด้วยแขนหรือกระดาษทิชชูเมื่อไอหรือจาม

อย่าไอใส่มือ มือของคุณอาจเป็นสื่อการแพร่กระจายไวรัสไปยังวัตถุหรือบุคคลอื่น ปิดปากปิดจมูกด้วยแขนของคุณหรือกระดาษทิชชูขณะไอแล้วทิ้งกระดาษทิชชูอย่างปลอดภัยทันที อาจโยนเข้ากองไฟทิ้งลงถังขยะที่ปิดสนิทหรือทิ้งลงในหลุมที่ขุดไว้ (ควรโยนทรายตามลงไปหนึ่งกำมือบนทิชชูเพื่อกันปลิว) ถ้าเป็นไปได้ หลังจากดูแลผู้ป่วยควรเก็บทิชชูและขยะอื่นๆ ไว้ในภาชนะที่ปิดสนิทเป็นเวลาอย่างน้อยสามวัน หลังจากไอหรือสั่งน้ำมูกควรล้างมือด้วยสบู่และน้ำหรือใช้เจลแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อ

ทำไมต้องปิดปากปิดจมูกด้วยแขนหรือกระดาษทิชชูเมื่อไอหรือจาม ละอองที่กระจายออกมาจากการพูด ไอ จาม หรือการถ่มน้ำลาย สามารถตกลงบนพื้น สิ่งของหรือสัมผัสกับผู้คนรอบตัวคุณและแพร่เชื้อไวรัสได้ การปฏิบัติตามหลักปฏิบัติเหล่านี้จะปกป้องผู้คนและสิ่งของรอบตัวคุณไม่ให้สัมผัสกับไวรัสที่กระจายออกมาพร้อมกับการไอหรือจามเช่น ไวรัสไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ และไวรัสที่ทำให้เกิดโรคโควิด 19

3. รักษาระยะห่าง

รักษาระยะห่างระหว่างตัวคุณกับบุคคลอื่นอย่างน้อยสองเมตร (หกฟุต) โดยเฉพาะเมื่อไอหรือจาม หลีกเลี่ยงการจับมือหรือการสัมผัสทางกายทุกรูปแบบ ขณะอยู่ในโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนามหรือเมื่อทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม ต้องไม่ทำกิจกรรมที่ต้องสัมผัสร่างกายกันหรือต้องนั่งใกล้กันมากเกินไป

ทำไมต้องรักษาระยะห่าง เมื่อมีคนไอหรือจาม พวกเขาจะแพร่กระจายสารคัดหลั่งจากจมูกหรือปากที่อาจมีไวรัสปนเปื้อนอยู่ หากคุณอยู่ใกล้เกินไป คุณอาจหายใจเอาสารคัดหลั่งเหล่านั้นและไวรัสที่เป็นสาเหตุของโควิด 19 เข้าไปด้วย หากคนที่ไอมีเชื้อโรคดังกล่าวอยู่

4. หลีกเลี่ยงการสัมผัสตา จมูกและปาก

เรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งโดยเฉพาะเมื่อเวลาที่อยู่นอกบ้าน

ทำไมต้องหลีกเลี่ยงการสัมผัสตา จมูกและปาก มือของคุณอาจไปสัมผัสพื้นผิวต่าง ๆ ที่ปนเปื้อนไวรัสก็ได้ หากคุณสัมผัสตา จมูก หรือปาก ด้วยมือที่ไม่สะอาดนั้นคุณก็สามารถนำไวรัสที่ปนเปื้อนบนพื้นผิวเข้าสู่ตัวคุณได้

5. หากมีไข้ ไอและหายใจลำบาก ให้ไปพบแพทย์โดยทันที ควรโทรแจ้งศูนย์สุขภาพก่อนไปทุกครั้ง

หากมีอาการเพียงเล็กน้อย เช่น ไอนิดหน่อยหรือมีไข้เล็กน้อย โดยทั่วไปไม่จำเป็นต้องเข้ารับการรักษา เพียงกักตัวอยู่ที่บ้าน แยกตัวเองและสังเกตอาการ ปฏิบัติตามคำแนะนำการแยกตัวเพื่อดูอาการของประเทศที่คุณอยู่

อย่างไรก็ตาม หากคุณอาศัยอยู่ในพื้นที่ที่มีการระบาดของไข้มาลาเรียหรือไข้เลือดออก สิ่งสำคัญคืออย่าคว่นสรุปอาการไข้เอง ควรได้รับความช่วยเหลือทางการแพทย์ เมื่อเข้าไปในสถานพยาบาลควรใส่หน้ากากอนามัย ถ้าเป็นไปได้ควรรักษาระยะห่างอย่างน้อยสองเมตรและห้ามสัมผัสพื้นผิวใด ๆ ด้วยมือของคุณ ในกรณีที่ผู้ป่วยเป็นเด็กควรช่วยเหลือเด็กให้ปฏิบัติตามคำแนะนำเหล่านี้อย่างเคร่งครัด

ไปพบแพทย์ทันทีหากคุณหายใจลำบาก เจ็บหรือแน่นหน้าอก ถ้าเป็นไปได้ควรโทรหาศูนย์บริการด้านการดูแลสุขภาพของคุณล่วงหน้าเพื่อขอคำแนะนำเกี่ยวกับสถานพยาบาลที่เหมาะสม การหลีกเลี่ยงการไปสถานพยาบาลโดยไม่แจ้งล่วงหน้า เป็นการช่วยป้องกันตัวเอง บุคลากรทางการแพทย์และผู้ป่วยอื่น ๆ จากไวรัสโควิด 19 และไวรัสอื่น ๆ

การรับมือกับข่าวปลอม – ความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับโควิด 19

- คนทุกเพศทุกวัย ทุกสัญชาติ ทุกเชื้อชาติสามารถติดเชื้อ SARS-CoV2 – ไวรัสซึ่งเป็นสาเหตุของโรคโควิด 19 ได้ทั้งสิ้น แต่คนชราและคนที่มีโรคประจำตัวอยู่แล้ว (เช่น โรคหอบหืด โรค เบาหวาน และโรคหัวใจ) เป็นกลุ่มเปราะบางซึ่งมีความเสี่ยงที่จะป่วยหนักจากโรคโควิด 19 ได้มากกว่า
- ยังไม่มีหลักฐานว่ายาที่มีอยู่ในปัจจุบันสามารถป้องกันหรือรักษาโรคนี้ได้ แต่มีการทดลองทางคลินิกที่กำลังดำเนินการอยู่มากมาย ทั้งในแบบตะวันตกและแบบแผนโบราณ
- ยาปฏิชีวนะใช้ไม่ได้ผลกับไวรัส ใช้ได้เฉพาะกับแบคทีเรียเท่านั้น
- วัคซีนป้องกันโรคปอดบวม อย่างเช่น วัคซีนชนิดที่ใช้ป้องกันโรคปอดบวมและวัคซีน Haemophilus influenzae type B (Hib) ป้องกันโควิด 19 ไม่ได้
- กระเทียมเป็นอาหารสุขภาพที่อาจมีคุณสมบัติด้านจุลชีพบางอย่างได้ อย่างไรก็ตามไม่มีหลักฐานจากการระบาดในปัจจุบันว่าการกินกระเทียมสามารถป้องกันโรคโควิด 19 ได้
- เครือข่ายมือถือ 5G ไม่แพร่เชื้อโควิด 19
- การสัมผัสกับแสงแดดหรืออุณหภูมิสูงกว่า 25 °C ไม่สามารถป้องกันโรคโควิด 19 ได้
- คุณสามารถหายจากโรคโควิด 19 ได้ การติดเชื้อโควิด 19 ไม่ได้แปลว่าจะต้องเสียชีวิตเสมอไป
- การสามารถกลั้นหายใจได้ 10 วินาทีขึ้นไปโดยไม่ไอหรือรู้สึกอึดอัดไม่ได้หมายความว่า คุณปลอดภัยจากโรคโควิด 19 หรือโรคปอดชนิดอื่น ๆ
- การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไม่ได้ป้องกันโรคโควิด 19 และอาจเป็นอันตรายได้
- เชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดโรคโควิด 19 สามารถแพร่ระบาดได้ในพื้นที่ที่มีอากาศร้อนชื้น
- สภาพอากาศที่หนาวเย็นและหิมะไม่สามารถฆ่าเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดโรคโควิด 19 ได้
- การอาบน้ำอุ่นไม่ได้ป้องกันโรคโควิด 19
- ไวรัสที่ก่อให้เกิดโรคโควิด 19 ไม่สามารถติดต่อผ่านการถูกขู่กัดได้
- ไม่ควรใช้หลอด UV ในการฆ่าเชื้อที่มือหรือบริเวณอื่นๆ ของผิวหนัง รังสียูวีอาจทำให้เกิดการระคายเคืองที่ผิวหนังได้
- โรคโควิด 19 ไม่ใช่บทลงโทษของพระเจ้า (เราไม่ได้เป็นโรคโควิด 19 เพราะเราเป็นคนบาปหรือเป็นคนที่พระเจ้าเกลียดชัง)

2. สิ่งสำคัญที่ต้องพิจารณาเมื่อดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม

โรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม¹หรือกิจกรรมการอบรมด้านเกษตรกรรมต่าง ๆ อาจส่งผลให้เกิดการแพร่ระบาดของไวรัส..... หรืออาจเป็นโอกาสทำให้คนตื่นตัวเกี่ยวกับไวรัสนี้ หากคุณปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด

ปลอดภัยไว้ก่อนดีกว่าเสียใจในภายหลัง ... อย่าประมาทดูแลตัวเองให้ปลอดภัย...



- เป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องดูแลประชากรในชุมชนและการดำรงชีวิตของพวกเขาต่อไปโดยคำนึงถึงความต้องการที่แตกต่างกันระหว่างผู้ชายและผู้หญิง เด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิง อย่างไรก็ตามสิ่งสำคัญคือต้องทบทวนและปฏิบัติตามหลักปฏิบัติและคำแนะนำอย่างเป็นทางการเพื่อให้แน่ใจว่าโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนามหรือกิจกรรมการฝึกอบรมภาคสนามอื่น ๆ ไม่ก่อให้เกิดอันตรายใด ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการแพร่กระจายของโรคภัย ในทางกลับกัน กลับเป็นกำลังสำคัญที่จะช่วยทำให้ชุมชนปลอดภัยมากขึ้น
- ผู้จัดการโครงการ อาจารย์ผู้สอน และเจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวกควรทบทวนว่าควรดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนามหรือควรยกเลิกตามมาตรการของรัฐบาลและตามสถานการณ์ในท้องถิ่น หากยังสามารถจัดกิจกรรมได้อาจต้องเตรียมแผนลดกิจกรรมทุกประเภทที่มีการสัมผัสร่างกายกันให้เหลือน้อยที่สุด
- หากเป็นไปได้ ควรลำดับความสำคัญในการนำเทคโนโลยีใหม่ๆ มาใช้ในการแก้ไขปัญหาเพื่อสนับสนุนเกษตรกรรมรายย่อยต่อไป
- หากต้องการดำเนินกิจกรรมที่มีการรวมตัวกันต่อไป ต้องวางแผนตามหลักการและมาตรการป้องกันดังต่อไปนี้เพื่อทำให้การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด 19 เกิดขึ้นน้อยที่สุด

¹ ในคู่มือฉบับนี้จะใช้คำว่าโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม (FFS) เป็นหลัก โดยมีความหมายครอบคลุมคำที่ใช้เรียกโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม (FFS) ที่ใช้กันหลากหลายหรือมีการปรับเปลี่ยนไป เช่น โรงเรียนภาคเกษตร โรงเรียนปศุสัตว์ภาคสนาม โรงเรียนประมงภาคสนาม, โรงเรียนภูมิอากาศภาคสนาม, โรงเรียนธุรกิจหรือการตลาดเกษตรกรรม และโรงเรียนที่ได้รับอิทธิพลจากโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนามที่มีวิธีการ หลักการ และวิสัยทัศน์เดียวกัน

หลักปฏิบัติที่สำคัญหากต้องจัดให้มีกิจกรรมภาคสนาม

- ปฏิบัติตามคำแนะนำของรัฐบาลและที่ทำงานของคุณในการตัดสินใจว่าควรจัดอบรมหลักสูตรโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนามและการอบรมด้านการเกษตรอื่นๆ หรือไม่ในบริบทของสถานการณ์ ณ ปัจจุบัน
- ล้างมือให้สะอาด การล้างมือไม่ใช่ทางเลือก แต่เป็นเรื่องที่ทุกคน (วิทยากรและผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน) จำเป็นต้องทำ ล้างมือให้สะอาดอย่างน้อยก่อนที่จะเริ่มงานและตอนจบกิจกรรม
- รักษาระยะห่างอย่างน้อยสองเมตรเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ
- ใส่หน้ากากและต้องขอร้องให้ผู้เข้าร่วมอบรมสวมใส่ทุกคนด้วย ถ้าไม่มีให้ใช้ผ้าปิดหน้าแทนก็ได้
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสตา จมูกและปาก ตลอดเวลา
- ดูแลซึ่งกันและกัน ผู้เข้าร่วมอบรมควรคอยตักเตือนกันหากบางคนละเลยไม่ปฏิบัติตามแนวปฏิบัติที่ดี และหากมีสมาชิกท่านใดไม่ประสงค์จะปฏิบัติตามแนวทางดังกล่าวก็ไม่ควรอนุญาตให้เข้าร่วมอบรม

1. พิจารณายกเลิกกิจกรรมโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนามและกิจกรรมการฝึกอบรมอื่น ๆ ทั้งหมด หรือบางส่วน

- สุขภาพของสมาชิกโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนามและชุมชนสำคัญกว่าการดำเนินกิจกรรมต่อไป ควรพิจารณายกเลิกกิจกรรมของโรงเรียนและกิจกรรมให้คำปรึกษาในชนบทอื่น ๆ ([ดูตารางที่ 1: การตัดสินใจว่าควรปรับเปลี่ยนกิจกรรมการฝึกอบรมอย่างไรตามสถานการณ์ในท้องถิ่น](#))
- หากคุณต้องยกเลิกกิจกรรม ควรโทรศัพท์แจ้งสมาชิกของโรงเรียนให้คอยดูแลพื้นที่เพาะปลูกและกลุ่มสัตว์เลี้ยงตามตารางเวลาอย่างสม่ำเสมอโดยการแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อยและแบ่งปันข้อมูลซึ่งกันและกัน ใช้โทรศัพท์/วิดีโอคอลหรือการส่งข้อความแบบโต้ตอบได้ทันทีเมื่อจำเป็น สมาชิกผู้เข้าร่วมสามารถเปลี่ยนเวรกันเป็นกะ (สี่หรือห้าคนต่อกลุ่ม อย่าลืมรักษาระยะห่างอย่างน้อยสองเมตร) เพื่อสังเกตและติดตามผลการศึกษภาคสนาม
- เลือกผู้รับหน้าที่โทรศัพท์ติดต่อสมาชิกโรงเรียนเกษตรกรรมเพื่อแบ่งปันข้อมูลหรือเรื่องราวที่เรียนรู้มา
- หากต้องพบปะกัน ให้พูดคุยเฉพาะหัวข้อที่สำคัญที่สุดเท่านั้นและควรจำกัดจำนวนคน (ประมาณ 4-5 คน เคารพและปฏิบัติตามคำแนะนำของรัฐบาลเกี่ยวกับการรวมกลุ่มเสมอ)
- เลื่อนวันออกภาคสนาม เลื่อนการจัดกิจกรรมวันสำเร็จการศึกษาและกิจกรรมเปิด ปิดงานต่าง ๆ
- เมื่อเริ่มต้นกิจกรรมทุกกิจกรรม ควรมีการพูดคุยเตือนเกี่ยวกับความเสี่ยงของการติดเชื้อโควิด 19 และเกี่ยวกับมาตรการป้องกันขั้นพื้นฐานที่ทุกคนควรปฏิบัติตามเพื่อป้องกันการแพร่ระบาด

การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม: คู่มือรายละเอียด

กล่องที่ 1 | การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมในช่วงวิกฤตโควิด 19 : กรณีศึกษาจากโครงการ “การสร้างภูมิคุ้มกันภัยพิบัติในประเทศปากีสถาน”

ในประเทศปากีสถาน รัฐบาลได้ดำเนินการต่างๆ เพื่อควบคุมและลดการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ได้แก่ การกักตัวในพื้นที่ การปิดโรงเรียนและมหาวิทยาลัย การยกเลิกและงดกิจกรรมสาธารณะ การออกมาตรการเว้นระยะห่างทางสังคม การล็อกดาวน์ระดับต่าง ๆ ทั้งในเมืองและจังหวัดอื่น ๆ ทั่วประเทศ

เจ้าหน้าที่ในสำนักงานองค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติในประเทศปากีสถานได้ลงมือจัดการเกี่ยวกับโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนามอย่างชาญฉลาดโดยทันทีในโครงการ “สร้างภูมิคุ้มกันภัยพิบัติในประเทศปากีสถาน” ซึ่งกำลังดำเนินการอยู่ในขณะนั้น เพื่อใช้โรงเรียนเป็นช่องทางการเรียนรู้และเพิ่มศักยภาพของเกษตรกรในการรับมือกับมาตรการล็อกดาวน์ (และหลังการล็อกดาวน์) รวมถึงเป็นช่องทางแบ่งปันข้อมูลเกี่ยวกับมาตรการป้องกันขั้นพื้นฐาน การจัดการรวมตัวและการเว้นระยะห่างทางสังคม กิจกรรมที่ดำเนินการได้แก่

1. ลดขนาดกลุ่มขนาดใหญ่เป็นกลุ่มย่อยและปฏิบัติตามมาตรการป้องกันขั้นพื้นฐานอย่างเคร่งครัด
2. แบ่งกลุ่มเกษตรกรของโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนามซึ่งมีแห่งละ 25 รายเป็น 5 กลุ่มย่อย
3. แต่ละกลุ่มย่อยเลือกผู้นำกลุ่มของตนเอง
4. เฉพาะหัวหน้ากลุ่มของแต่ละกลุ่มย่อยเท่านั้นที่จะเข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนเกษตรกรรมกับเจ้าหน้าที่
5. ในวันรุ่งขึ้น หัวหน้ากลุ่มจะประชุมร่วมกับสมาชิกอีกสี่คนในกลุ่มย่อยของเขา
6. เพิ่มจำนวนพื้นที่การเรียนรู้ของโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม แบ่งเป็นพื้นที่ละห้าคน โดยต้องคำนึงถึงสภาพทางภูมิศาสตร์และการกระจายตัวการอยู่อาศัยของเกษตรกรด้วย
7. ลดภาระงานของแต่ละบทเรียนให้เหลือน้อยที่สุด เน้นการฝึกฝนด้านเทคนิค เช่น การตรวจสอบพืชผลโดยใช้แบบฟอร์มการวิเคราะห์ระบบนิเวศทางการเกษตร (Agro-Ecosystem Analysis - AESA) ที่ออกแบบไว้แล้ว และยึดหลักปฏิบัติที่เหมาะสมกับสภาพอากาศในการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้
8. ถ้าเป็นไปได้ หัวหน้ากลุ่มควรเป็นผู้ที่อ่านออกเขียนได้และสามารถใช้ช่องทางการสื่อสาร อย่างเช่น โทรศัพท์มือถือ อินเทอร์เน็ตหรือโซเชียลมีเดียต่าง ๆ ได้ดี
9. เน้นความสะดวกในการเรียนรู้ โดยใช้แบบฟอร์มการเก็บรวบรวมข้อมูลสำคัญที่พร้อมใช้งานอยู่แล้ว เช่น สมุดข้อมูลของโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม ใบบอร์ด AESA ที่ออกแบบไว้แล้วร่วมกับ "Jam's4Colors" (สติ๊กเกอร์) และ ใบงาน AESA
10. ให้การสนับสนุนการใช้ช่องทางโซเชียลมีเดียตลอดเวลา ส่วนเจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวกควรช่วยสนับสนุนด้านเทคนิคและการลงพื้นที่
11. แอปพลิเคชันสนับสนุนอย่างเช่น AESA อยู่ในขั้นตอนกำลังพัฒนาเพื่อรองรับกิจกรรมของโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม รวมถึงรองรับข้อกำหนดและมาตรการการป้องกันไวรัสโคโรนา ต่าง ๆ

การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม: คู่มือรายละเอียด

2. ยอมรับและปฏิบัติตามขั้นตอนพิเศษเพื่อรักษาสุขอนามัยในโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนามและกิจกรรมการอบรมภาคสนามอื่นๆ อย่างเคร่งครัด

- จัดเตรียมน้ำยาล้างมือให้สมาชิกโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนามระหว่างทำกิจกรรม
- หากจำเป็น ควรติดตั้งอ่างล้างมือ ก๊อกน้ำและเตรียมสบู่ไว้สำหรับล้างมือ ([ดูกิจกรรมที่ 10: การติดตั้งอ่างล้างมือและก๊อกน้ำในโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม](#)) อย่างน้ำที่คนอื่นใช้ล้างมือแล้วกลับมาใช้ซ้ำ
- หลีกเลี่ยงการใช้สมุดบันทึก ปากกา พลุ อุปกรณ์การศึกษา และเครื่องมืออื่น ๆ ร่วมกันขณะทำกิจกรรมของโรงเรียน เชื้อไวรัสโคโรนาที่ปนเปื้อนบนวัตถุและพื้นผิวสามารถแพร่เชื้อได้หลายวัน
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าผู้เข้าอบรมทุกคนล้างมือทุกครั้งเมื่อเริ่มทำและสิ้นสุดการฝึกอบรม รวมถึงก่อนและหลังทำกิจกรรมสำคัญ อย่างเช่น ก่อนทำกิจกรรมการวิเคราะห์ระบบนิเวศเกษตร (AESAs) หรือการวิเคราะห์ระบบนิเวศเชิงอภิบาล (PESAs) เพื่อหลีกเลี่ยงการปนเปื้อนบนวัสดุที่ใช้ร่วมกันอย่างเช่น ผ้าบรรทัด และหลังการทำกิจกรรม AESAs/PESAs ก็ควรล้างมือหากมีการใช้เครื่องมือหรือปากกามาร์กเกอร์ร่วมกัน และปฏิบัติตามขั้นตอนการรักษาสุขอนามัยที่ดีหลังสัมผัสดินและสัตว์เลี้ยง
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสตา จมูก และปากตลอดการอบรม
- ขอให้ผู้เข้าร่วมอบรมนำน้ำและ/หรืออาหารมารับประทานเอง หลีกเลี่ยงการแจกอาหารและเครื่องดื่ม ผู้เข้าร่วมไม่ควรรับประทานหรือดื่มเครื่องดื่มจาก ถ้วย จานหรือเหยือกเดียวกัน
- ติดต่อหน่วยงานด้านสุขภาพในพื้นที่เพื่อปรึกษาว่าทางหน่วยงานต้องการทำการคัดกรองสุขภาพหรือตรวจวัดอุณหภูมิในระหว่างทำการอบรม หรือต้องการมาให้อายุข้อมูลเกี่ยวกับไวรัสและมาตรการป้องกันขั้นพื้นฐานแก่ผู้เข้าร่วมอบรมหรือไม่

3. หลีกเลี่ยงการสัมผัสโดนตัวกันของผู้เข้าร่วมอบรมในโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม

- ห้ามสัมผัสตัว (จับมือ กอดหรือจูบ ฯลฯ) เมื่อทักทายกัน ใช้วิธีการทักทายอย่างสร้างสรรค์ ([ดูกิจกรรมที่ 8: เริ่มต้นสนทนาหรือทักทายกันแบบไม่สัมผัสตัว](#))
- ไม่สัมผัสตัวกันระหว่างทำกิจกรรม
 - ทำกิจกรรมกลุ่มโดยหลีกเลี่ยงการสัมผัสร่างกายกัน
 - ขณะทำกิจกรรมกลุ่มให้รักษาระยะห่างอย่างน้อย 2 เมตรและควรมีผู้เข้าร่วมไม่เกิน 4-5 คนต่อกลุ่ม (2 เมตรเท่ากับ 6 ฟุต)
 - หาแนวทางในการนำ AESA (หรือ PESAs) มาปรับใช้ และจัดวางตำแหน่งเพื่อรักษาระยะห่างระหว่างกัน รวมถึงปรับเปลี่ยนรูปแบบการทำงานของกลุ่มย่อยเพื่อลดจำนวนสมาชิกต่อกลุ่ม
 - ให้การดูแลเป็นพิเศษระหว่างมีการประชุมโครงการออมทรัพย์และโครงการเงินกู้หมู่บ้าน
- แบ่งเป็นกลุ่มย่อยเพื่อหลีกเลี่ยงการรวมตัวกันเป็นกลุ่มใหญ่ ปรับตารางเวลาเข้าออกให้แตกต่างกัน พ่นน้ำยาฆ่าเชื้อกล่องเงินสดก่อนและหลังการประชุม ทำเครื่องหมายหรือวางสิ่งกีดขวางเป็นการบังคับให้รักษาระยะห่างระหว่างกันสองเมตร ไม่ยื่นเงินให้กันกับมือ (วางเงินที่ขอบโต๊ะเพื่อให้อีกฝ่ายหยิบได้) เลือกวิธีอื่น ๆ ในการส่งเงินให้หรือให้ยืมเงิน เลือกวิธีการโอนเงินถ้าเป็นไปได้
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าเหรียญยังคงสามารถรับจ่ายเงินได้อย่างปลอดภัย

การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม: คู่มือรายละเอียด

- ระหว่างทำธุรกรรม หมั่นทำความสะอาดมืออย่างสม่ำเสมอและห้ามสัมผัสปาก จมูกหรือตา
- เหตุผลที่ต้องระมัดระวังตลอดเวลา ก็เพราะว่าการรับหรือส่งเงินให้กันมีความเสี่ยงจากการต้องสัมผัสกัน โดยเฉพาะในประเทศที่ผู้คนใช้เงินสดเป็นหลัก
- ระหว่างร่วมการอบรมหรือทำกิจกรรมภาคสนามอื่นๆ ทำงาน นั่งหรือยืนห่างกันตลอดเวลา ได้รณรงค์ว่าควรทำเครื่องหมายบนพื้นหรือป้ายที่นั่งเพื่อให้เป็นไปตามมาตรการเว้นระยะห่างทางสังคมหรือไม่
- ถ้าเป็นไปได้ เปลี่ยนเป็นการประชุมทางโทรศัพท์หรือติดต่อกันทางออนไลน์ (เช่น Skype)
- แนะนำให้ผู้เข้าร่วมอบรมทุกคนใส่หน้ากากหรือใช้ผ้าปิดปากปิดจมูกตลอดเวลาขณะร่วมอบรม แต่ต้องตระหนักว่าการใส่หน้ากากอนามัยเพียงอย่างเดียวไม่สามารถป้องกันโควิด 19 ได้ 100% ดังนั้นจึงควรบอกให้ผู้เข้าร่วมอบรมปฏิบัติตามมาตรการป้องกันขั้นพื้นฐานอย่างเคร่งครัด เช่น หมั่นล้างมือ หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้าและรักษาระยะห่างกับผู้อื่นอย่างน้อย 2 เมตรเมื่ออยู่นอกบ้าน (ดูกิจกรรมที่ 12 การใช้และการทำหน้ากาก)

4. เพิ่มหัวข้อเกี่ยวกับโควิด 19 เป็นหัวข้อพิเศษในการพูดคุยกับผู้เข้าอบรม

- [คู่มือ 3. กิจกรรมแนะนำสำหรับโรงเรียนเกษตรกรรมที่เกี่ยวข้องกับโควิด 19](#)
- ติดต่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อช่วยสนับสนุนการให้ความรู้ทางเทคนิคเกี่ยวกับสาเหตุของไวรัสที่เป็นสาเหตุของโควิด 19 เช่น กิจกรรมช่วง ถามตอบ ว่าไวรัสคืออะไร

5. รับทราบข้อมูลและเผยแพร่ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับ COVID-19

- กลุ่มไลน์ (Line) และเครื่องมือออนไลน์ต่างๆ สามารถใช้เผยแพร่ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับมาตรการป้องกันโควิด 19 แก่เจ้าหน้าที่โครงการ เพื่อนร่วมงาน เจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวก ปราชญ์และชาวบ้านในชุมชนได้อย่างยอดเยี่ยม ควรใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อจัดการเรียนการสอนระยะไกลต่อไป (ดูกิจกรรมที่ 18: การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารเพื่อแบ่งปันข้อมูล และ กิจกรรม 19: เคล็ดลับการสร้างสรรควิดีโอคุณภาพดี)
- ระงับข่าวปลอมที่แพร่ระบาดบนอินเทอร์เน็ตและโซเชียลมีเดีย (ดูกิจกรรมที่ 5: วิธีการรับมือกับข่าวลือและข่าวปลอมเกี่ยวกับโควิด 19) แบ่งปันข้อมูลที่ตรวจสอบเป็นอย่างดีแล้วและควรมาจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้เท่านั้น เช่น ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลกหรือจากหน่วยงานสาธารณสุขแห่งชาติ

6. เฝ้าระวังกลุ่มเปราะบางเป็นพิเศษ

- จำไว้ว่าบางคนสามารถติดโควิด 19 ได้โดยไม่แสดงอาการหรือมีอาการไม่รุนแรงมากนัก แต่นักคิดเหล่านี้สามารถแพร่เชื้อไวรัสไปยังคนอื่นได้ ดังนั้นมาตรการป้องกันขั้นพื้นฐานเพียงอย่างเดียวจึงไม่เพียงพอสำหรับการป้องกันตนเองจากโควิด โดยเฉพาะในกลุ่มเปราะบาง อย่างเช่น กลุ่มผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพอยู่แล้ว
- กลุ่มผู้มีความเสี่ยงควรเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับกรณีขาดแคลนหรือกรณีไม่สามารถเข้าถึงสถานพยาบาลได้
- ในหลาย ๆ ชุมชนทั่วโลก ผู้สูงอายุมักมีบทบาทในระดับท้องถิ่นตามธรรมเนียมพื้นฐาน (เช่น ในสภาผู้นำและการประชุมทั่วไป) จึงมีโอกาสสูงมากที่พวกเขาจะสัมผัสกับโควิด 19 หากยังคงทำกิจกรรม ตามปกติ กลุ่มการเรียนรู้ของโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนามอาจช่วยให้คำปรึกษาหรือช่วยให้ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับความเสี่ยงของโรคโควิด 19 ชุมชนอาจต้องมีการปรับเปลี่ยนแนวทางปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงในเรื่องนี้

มีหลักฐานชัดเจนว่าการใส่หน้ากากอนามัยแบบทั่วไปเมื่ออยู่ในที่สาธารณะร่วมกับการปฏิบัติตามมาตรการด้านสุขอนามัยอื่น ๆ สามารถลดการแพร่กระจายของไวรัสที่ก่อให้เกิดโรคโควิด 19 ได้เป็นอย่างดี (ดูตัวอย่างที่ Howard et al., 2020 และ Hong Kong University, 2563)

การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม: คู่มือรายละเอียด

- ให้คำแนะนำเฉพาะสำหรับบางกลุ่ม เช่น กลุ่มสตรีที่ต้องดูแลเด็ก ผู้สูงอายุและกลุ่มเสี่ยงอื่นๆ รวมถึงกลุ่มคนที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดได้เพราะต้องดูแลผู้ป่วย (ดูโปรโตคอลใน [ภาคผนวก](#) และ [กล่องที่ 2: ผลกระทบของโควิด 19 ต่อสตรีและเด็ก](#))
- อย่าลืมว่าทุกคนสามารถติดเชื้อไวรัสที่เป็นสาเหตุของโรคโควิด 19 ได้ แต่การระบาดของโรคนี้ส่งผลกระทบต่อผู้หญิงและผู้ชายแตกต่างกัน การแพร่ระบาดยังทำให้ความไม่เท่าเทียมกันเพิ่มมากขึ้น
- เจ้าหน้าที่ของโรงเรียนต้องคำนึงถึงกลุ่มเปราะบางและกลุ่มที่มีความเสี่ยงด้านเศรษฐกิจและสังคม ตลอดไปจนถึงครัวเรือนต่าง ๆ ในชุมชน เป็นสำคัญ และต้องช่วยจัดการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นด้วยความรู้ความสามารถและขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญในพื้นที่หากจำเป็น

กล่องที่ 2: ผลกระทบของโควิด 19 ต่อสตรีและเด็ก

- ให้ความสนใจเป็นพิเศษกับกลุ่มผู้หญิงในเรื่องของสุขภาพและการงานที่เพิ่มมากขึ้น เพราะโดยส่วนใหญ่พวกเขาเป็นกำลังหลักในการดูแลเด็ก คนป่วยและคนชรา รวมถึงเรื่องสุขอนามัยในครัวเรือน ([ดูกิจกรรม 15: การอภิปรายเกี่ยวกับผลกระทบของโควิด 19 กับเพศสภาพ](#))
- ผู้หญิงและเด็กผู้หญิงมักเป็นกลุ่มแรกที่รับรู้ได้ถึงภาวะขาดแคลนอาหารจากวิกฤตการณ์ด้านสาธารณสุข และมักเป็นกลุ่มแรกที่ต้องเสียสละยอมอดเพื่อให้ทุกคนในครอบครัวมีอาหารกินเพียงพอ ทั้งนี้เพราะบรรทัดฐานบางอย่างทางสังคมทำให้พวกเขาจำใจยอมรับการกินอยู่อย่างประหยัดและกินเป็นคนสุดท้าย
- ผู้หญิงและเด็กผู้หญิงในชนบทอาจไม่สามารถเข้าถึงบริการช่วยเหลือและบริการด้านสุขภาพที่จำเป็นบางอย่างเนื่องจากมาตรการจำกัดการให้บริการต่างๆ ทั้งทางกฎหมาย ทางสังคมและทางการแพทย์
- ผู้หญิงบางคนอาจทำงานทั่วไป เช่น เป็นลูกจ้างร้านในตลาดหรือร้านทั่วไป ซึ่งต้องปิดตัวในช่วงล็อกดาวน์หรือช่วงการเดินทางได้อย่างจำกัด
- ในหลาย ๆ พื้นที่ที่ได้รับผลกระทบจากการระบาดของโรคโควิด 19 ผู้หญิงและเด็กผู้หญิงมีโอกาสเผชิญกับความรุนแรงในครอบครัวและความรุนแรงทางเพศเพิ่มมากขึ้นสืบเนื่องจากมาตรการจำกัดพื้นที่และความเครียดสะสมของคนในครอบครัว ตัวอย่างเช่น เหตุการณ์การระบาดของโรคอีโบล่าในประเทศเซียร์ราลีโอนซึ่งทำให้โรงเรียนต้องหยุดการเรียนการสอนถึงเก้าเดือน ข้อมูลจากองค์การสหประชาชาติระบุว่า มีเด็กสาววัยรุ่นถึง 18,000 คนเกิดตั้งครรภ์เนื่องจากมาตรการกักกันโรคทำให้พวกเขามีความเสี่ยงที่จะถูกล่วงละเมิดทางเพศ ([ดูกิจกรรม 15: การอภิปรายเกี่ยวกับผลกระทบของโควิด 19 ต่อเพศสภาพ](#))
- ภาวะขาดแคลนอาหารและการหมุนเวียนที่จำกัดอาจเป็นสาเหตุให้ผู้หญิงและเด็กผู้หญิงเข้าสู่วงจรการค้าบริการทางเพศ

ที่มาและข้อมูลอ้างอิงเพิ่มเติม:

- บทสรุปจากสิทธิการสหประชาชาติ / องค์การเพื่อการส่งเสริมความเสมอภาคระหว่างเพศ และเสริมพลังทางสังคมของผู้หญิงแห่งสหประชาชาติ (UN Women), ผลกระทบของโควิด 19 ต่อผู้หญิง, เมษายน 2563
- องค์การแคร์ (CARE) และ องค์การไออาร์ซี (IRC – International Rescue Committee), การคำนึงถึงเพศสภาพจากการระบาดของโรคโควิด 19 ในเชิงพัฒนาและมนุษยชาติ, มีนาคม 2020
https://www.careinternational.org/files/files/Global_RGA_COVID_RDM_3_31_20_FINAL.pdf
- กระดานถามตอบขององค์การอนามัยโลก (WHO) เกี่ยวกับความรุนแรงต่อสตรีในช่วงโควิด 19, เมษายน 2020
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/>

การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม: คู่มือรายละเอียด

กล่องที่ 3 โควิด 19 และความหวาดกลัวคนต่างถิ่น (ตราบาปทางสังคม)

การเกิดวิกฤตการณ์ เช่น การระบาดใหญ่ของโควิด 19 ย้ำเตือนว่าทุกคนต่างเชื่อมโยงถึงกันและเราทุกคนต้องพึ่งพาอาศัยกันเพื่อความเป็นอยู่ที่ดี แทนที่จะตั้งชื่อไวรัสที่ทำให้เกิดโควิด 19 โดยอ้างถึงไวรัสซาร์ (SARS-CoV-2) ที่ทั่วโลกรู้จักดี บางคนกลับเลือกตั้งชื่อตามพื้นที่ทางภูมิศาสตร์ที่พบไวรัสนี้เป็นครั้งแรกทำให้ผู้คนจากพื้นที่ดังกล่าวนั้นถูกทำร้าย ถูกโจมตี ถูกเกลียดชังไปจนถึงถูกปฏิเสธไม่ให้ใช้บริการและถูกกระทำด้วยวิธีรุนแรง พวกเขากลายเป็นตราบาปทางสังคม

บางพื้นที่ในโลกใบนี้มีผู้เชี่ยวชาญระดับนานาชาติที่ทำงานกับองค์กรอิสระหรือเอ็นจีโอ (NGO) องค์กรสหประชาชาติ หรือยูเอ็น (UN) หรือภาคประชาสังคมอื่น ถูกตั้งข้อรังเกียจจากคนในพื้นที่ที่เชื่อว่าชาวต่างชาติเป็นสาเหตุของการเกิดการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19

ความหวาดกลัวคนต่างถิ่นหรือซีนโฟเบีย (Xenophobia)

ซีนโฟเบีย (Xenophobia) หรืออาการหวาดกลัวคนต่างถิ่นคือความกลัวและความรู้สึกเกลียดคนแปลกหน้าหรือชาวต่างชาติ หรือสิ่งต่างๆ ที่มีลักษณะแปลกประหลาดและมาจากต่างถิ่น

อะไรคือข้อเท็จจริง

ไวรัสที่เป็นสาเหตุของโรคโควิด 19 สามารถแพร่กระจายในทุกที่และสามารถแพร่เชื้อสู่ทุกคน หลายคนที่ติดเชื้ออาจไม่มีอาการอะไรเลยหรือมีอาการเพียงเล็กน้อยซึ่งอาจทำให้เกิดการสับสนกับไข้หวัดทั่วไปได้ และเนื่องจากมีอีกหลายคนยังไม่ได้เข้ารับการตรวจหาเชื้อจึงเป็นเรื่องยากที่จะรู้ว่าไวรัสโคโรนาเริ่มเข้าสู่ประเทศที่พบผู้ติดเชื้อตั้งแต่เมื่อไรและอย่างไร เป็นไปได้ว่าไวรัสที่เป็นสาเหตุของโรคโควิด 19 อาจมีอยู่ในประเทศนั้น ๆ ก่อนช่วงเวลาที่เราได้เสียอีกเพียงแต่ยังตรวจไม่พบเท่านั้นเอง นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ติดเชื้อที่ตรวจพบกลุ่มแรก ๆ ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มที่สามารถเข้าถึงการรักษาทางการแพทย์และการตรวจรักษาที่ดีได้ จึงเป็นไปได้ว่ายังมีผู้ป่วยในกลุ่มเสี่ยงอีกมากที่ยังไม่ได้รับการตรวจหาเชื้อ

จะรับมือกับปัญหาการตกเป็นตราบาปทางสังคมอย่างไร

ปรากฏอย่างชัดเจนอยู่แล้วว่าการเอาแต่หวาดวิตกหรือหวาดกลัวโรคติดต่อจนเกินไปไม่ใช่วิธีการรับมือที่ดี วิธีการที่ถูกต้องในการรับมือกับโรคระบาดก็คือ การทำความเข้าใจเกี่ยวกับโรคนั้นๆ อย่างถ่องแท้ พยายามทำให้ผู้คนเชื่อถือและเชื่อมั่นในคำแนะนำด้านสุขอนามัยและออกมาตรการที่มีประสิทธิภาพและใช้ได้จริง สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ตัวเองและบุคคลอื่นเป็นที่รูดพ้นจากการติดเชื้อของโรคระบาด ข้อสำคัญคือต้องใส่ใจและให้การดูแลผู้ที่ได้รับผลกระทบจากโรคนั้นๆ ด้วย

การให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับเรื่องโควิด 19 ก็เป็นสิ่งสำคัญต่อการรับมือกับการแพร่กระจายของโรคนี้ และสามารถช่วยลดความหวาดวิตกและความกลัวให้น้อยลงได้ด้วย ควรสร้างบรรยากาศการพูดคุยกันอย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมาและมีประสิทธิภาพเกี่ยวกับโรคนี้และผลกระทบที่จะเกิดตามมา

วิทยากรประจำโรงเรียนควรช่วยแก้ไขความเข้าใจผิดเกี่ยวกับโรคโควิด 19 และควรทำความเข้าใจความรู้สึกที่แท้จริงของพวกเขา ไม่ได้แย้งเขาจริงเขาจริงเพียงเพื่อให้อีกฝ่ายยอมรับว่าข้อมูลที่พวกเขารู้มานั้นไม่จริงแต่ต้องพยายามทำให้พวกเขาเห็นถึงความสำคัญของการปกป้องชีวิตตนเองและผู้อื่นและควรเข้ารับการตรวจหาเชื้อแต่เนิ่น ๆ รวมถึงเข้ารับการรักษาพยาบาลทันทีที่ทราบว่าคุณเองติดเชื้อ

การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม: คู่มือรายละเอียด

7. วางตัวเป็นแบบอย่างที่ดีเสมอ

- ในฐานะวิทยากรประจำโรงเรียน คุณอยู่ในตำแหน่งที่สามารถทำให้ชุมชนและผู้นำชุมชนไว้วางใจในตัวคุณได้ สิ่งสำคัญคือต้องรู้จักรับฟังและคอยช่วยแก้ปัญหาหรือจัดการความกลัวของชาวบ้านด้วยการให้ข้อมูลที่โปร่งใสและเชื่อถือได้
- วางตัวเป็นแบบอย่างที่ดี เป็นผู้นำในการปฏิบัติตามมาตรการควบคุมการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 อย่างเคร่งครัด หมั่นล้างมือบ่อยๆ หลีกเลี่ยงการสัมผัสตา จมูกและปาก ปิดปากขณะไอด้วยแขนแทนฝ่ามือ และรักษาระยะห่างตลอดเวลาเมื่ออยู่นอกบ้าน
- รับฟังข้อมูลที่ทันสมัยอยู่เสมอ ติดตามข้อมูลข่าวสารล่าสุดเกี่ยวกับโรคโควิด 19 จากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ และแบ่งปันข้อมูลเหล่านั้นกับชุมชน ต้องมั่นใจว่าทุกคนเข้าใจข้อมูลที่คุณแบ่งปันให้โดยตั้งคำถามกลับเพื่อประเมินระดับความเข้าใจของพวกเขา
- หลีกเลี่ยงการทำให้เกิดความหวาดกลัว โดยต้องไม่ระบุชื่อโรคตามเชื้อชาติ สัญชาติ หรือประเทศต้นกำเนิดของโรค (เช่น เรียกว่า “ไวรัสจีน”) และไม่โยนความผิดให้กับคนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งหรือชาติใดชาติหนึ่งว่าเป็นสาเหตุของการแพร่ระบาด รวมถึงหลีกเลี่ยงการใช้คำว่า “คนคิดเชื่อ” หรือ “คนแพร่เชื้อ” เรียกคนป่วยหรือคนที่กำลังเข้ารับการรักษารโรคโควิด 19 อยู่ ([ดูกล่องที่ 3: โรคโควิด 19 และความหวาดกลัว \(Xenophobia - ซีโนโฟเบีย\)](#))
- ไม่ช่วยเผยแพร่ข่าวลือ ([ดูวิธีการรับมือกับข่าวลือและข่าวปลอมเกี่ยวกับโควิด 19](#))
- พยายามในเชิงบวกเกี่ยวกับมาตรการป้องกันและการรักษา คนส่วนใหญ่สามารถหายจากโรคนี้ได้อย่างปลอดภัย
- ยอมรับอย่างซื่อสัตย์เมื่อไม่มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ให้แจ้งกับอีกฝ่ายว่าคุณจะพยายามหาคำตอบและจะกลับมาแจ้งให้ทราบในภายหลัง

8. จะต้องทำอะไรหากป่วยเป็นโควิด 19 หรือสงสัยว่าติดเชื้อ

หากสมาชิกในโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม (FFS) หรือสมาชิกในชุมชนมีอาการป่วยเป็นโรคโควิด 19 (เช่น มีไข้ ไอ หรือหายใจลำบาก) สิ่งที่คุณควรทำคือ

- เข้ารับการรักษาโดยด่วน
- เมื่อแน่ใจว่าตัวเองติดเชื้อ ขึ้นเรกรออยู่ที่บ้านและติดต่อศูนย์สุขภาพหรือแพทย์ในพื้นที่เพื่อแจ้งข้อมูลและนัดหมายการเข้าไปตรวจอาการเพื่อหลีกเลี่ยงการแพร่เชื้อไปยังผู้ป่วยหรือเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานที่โรงพยาบาล
- ดื่มน้ำให้เพียงพอและปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโรคโควิดขึ้นพื้นฐาน
- แยกตัวก่อนการตรวจสอบอาการและหากผลการทดสอบเป็นบวกต้องแยกตัวต่อไป
- ควรทราบว่า ผู้ติดเชื้อที่ไม่เข้ารับการรักษาดังเดิมนั้น ๆ อาจเสี่ยงต่อการป่วยหนักและทำให้เกิดการแพร่เชื้อไวรัสมากขึ้น
- [คู่มือที่ 20: การแสดงบทบาทสมมติเรื่องการดำเนินการของชุมชนในกรณีที่มีผู้ป่วยโควิด 19 ในชุมชน](#)

กล่องที่ 4 ใช้มาลาเรียและการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19

ไข้มาลาเรียเป็นโรคระบาดที่ทำให้ประชากรประมาณ 230 ล้านคนทั่วโลกล้มป่วยและคร่าชีวิตผู้คนไปประมาณ 430,000 คนต่อปี

จริงอยู่ที่เราจำเป็นต้องจัดการกับการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 อย่างเร่งด่วน แต่ในระหว่างที่เรากำลังค้นหาวิธีป้องกันและรักษาโรคร้ายนี้ เราต้องไม่ลืมที่จะป้องกันโรคร้ายอื่น ๆ อย่างเช่น โรคมาลาเรียที่สามารถคร่าชีวิตผู้คนเป็นจำนวนมากได้เช่นกัน การระบาดของโรคโควิด 19 อาจสร้างความเสียหายอย่างใหญ่หลวง แต่ความเสียหายจะยิ่งทวีความรุนแรงมากขึ้นหากเราละเลยที่จะปกป้องคุ้มครองชีวิตผู้คนจากโรคร้ายอื่น ๆ

คำแนะนำสำคัญ

- หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งระดับประเทศและระดับท้องถิ่นควรดำเนินการป้องกันการป้องกันและจัดการเกี่ยวกับโรคมาลาเรียและโรคติดต่ออื่น ๆ รวมถึงสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อประชากรเท่าที่จำเป็นต่อไปแม้จะเสี่ยงต่อการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19 ก็ตาม
- หน่วยงานระดับประเทศและระดับท้องถิ่นควรแนะนำให้ประชากรเข้ารับการตรวจรักษาตั้งแต่นั้น ๆ เมื่อมีอาการไข้หรือมีอาการต้องสงสัยว่าจะเป็นไข้มาลาเรียเพื่อป้องกันการเจ็บป่วยขั้นรุนแรงหรือเสียชีวิต โดยในเวลาเดียวกันต้องคำนึงถึงแนวปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยส่วนบุคคลและการเว้นระยะห่างทางสังคมที่ออกโดยหน่วยงานราชการและหน่วยงานในท้องถิ่น
- ในพื้นที่ที่ไม่มีการระบาดของโรคมาลาเรีย ผู้ป่วยที่มีโอกาสติดเชื้อโควิด 19 ควรเดินทางไปยังสถานบริการสุขภาพเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อไปยังเจ้าหน้าที่และบุคลากรอื่น ๆ ที่มีความสำคัญและเป็นที่ต้องการเป็นอย่างยิ่งในเวลานั้น (ควรโทรแจ้งสถานพยาบาลล่วงหน้าเพื่อรับคำแนะนำทางโทรศัพท์) แต่ในพื้นที่ที่มีการระบาดของโรคมาลาเรีย สำคัญมากที่ผู้ป่วยที่มีโอกาสเป็นโรคมาลาเรียต้องสามารถเข้าถึงการตรวจวินิจฉัยทางปรสิตวิทยาเพื่อได้รับการรักษาตั้งแต่นั้น ๆ ด้วยยาต้านมาลาเรียที่มีประสิทธิภาพ

ถ้าคุณอาศัยอยู่ในพื้นที่ที่มีการระบาดของโรคมาลาเรียและโรคไข้เลือดออก หากมีอาการไข้ต้องเข้ารับการตรวจรักษาทางการแพทย์โดยทันที และเมื่อเดินทางไปยังสถานพยาบาลควรใส่หน้ากากอนามัยและรักษาระยะห่างอย่างน้อย 2 เมตร รวมถึงไม่ใช้มือสัมผัสพื้นผิวใด ๆ และหากผู้ป่วยเป็นเด็กเล็กควรดูแลให้ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันขั้นพื้นฐานนี้อย่างเคร่งครัด

ที่มา WHO, 2020

3. กิจกรรมแนะนำสำหรับโรงเรียนเกษตรกรรมที่เกี่ยวข้องกับโควิด 19

พิจารณาสถานการณ์ในประเทศและมาตรการของรัฐบาลให้ถี่ถ้วนก่อนตัดสินใจว่าสามารถดำเนินการของโรงเรียนหรือกิจกรรมภาคสนามใดต่อไปได้บ้างโดยไม่ทำให้ชุมชนตกอยู่ในความเสี่ยง (ดูข้อ 2. [สิ่งสำคัญที่ต้องพิจารณาเมื่อดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม](#) และ [ตารางที่ 1: การตัดสินใจว่าควรปรับเปลี่ยนกิจกรรมการอบรมตามสถานการณ์ในท้องถิ่นอย่างไร](#)) เจ้าหน้าที่และวิทยากรฝึกอบรมต้องทบทวนแผนการฝึกอบรมและควรมีมาตรการป้องกันขั้นพื้นฐานในการจัดกิจกรรมฝึกอบรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุก ๆ คนควรเข้าใจแนวปฏิบัติที่สำคัญและแนวปฏิบัติทั่วไปเกี่ยวกับโรคโควิด 19 เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียน วิทยากรและผู้เข้าอบรมทุกคนต้องยอมรับว่าเป็นเรื่องจำเป็นที่ทุกคนต้องปฏิบัติตามมาตรการการป้องกันขั้นพื้นฐานอย่างเคร่งครัด กิจกรรมที่จะนำเสนอต่อไปนี้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมโรงเรียนเกษตรกรรมโดยบูรณาการความรู้เกี่ยวกับโรคโควิด 19 เข้าไปด้วย

กิจกรรมที่แนะนำ ได้แก่

- [กิจกรรมที่ 1 การแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับมาตรการป้องกันขั้นพื้นฐาน](#)
- [กิจกรรมที่ 2 ถามตอบเกี่ยวกับไวรัสที่เป็นสาเหตุของโรคโควิด 19](#)
- [กิจกรรมที่ 3 การทำแผนที่ความคิด](#)
- [กิจกรรมที่ 4 การจำลองการแพร่กระจายของไวรัส \(โดยใช้แป้ง\)](#)
- [กิจกรรมที่ 5 วิธีรับมือกับข้าวสาลีและข้าวปทุมเกี่ยวกับโรคโควิด 19](#)
- [กิจกรรมที่ 6 การแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับการลดความเสี่ยงเมื่ออยู่ที่บ้าน เมื่อไปไร่ไปนา ไปซื้อของ ไปทำกิจกรรมที่วัด ไปธนาคาร ไปเยี่ยมชมครอบครัวหรือไปพบปะเพื่อนบ้าน](#)
- [กิจกรรมที่ 7 การวางแผนการดูแลตนเองและผู้อื่น](#)
- [กิจกรรมที่ 8 การทำกิจกรรมละลายพฤติกรรมอย่างสร้างสรรค์โดยไม่มีการสัมผัสร่างกายกัน](#)
- [กิจกรรมที่ 9 สาธิตการล้างมืออย่างถูกวิธี](#)
- [กิจกรรมที่ 10 ติดตั้งก๊อกน้ำหรือจุดล้างมือในโรงเรียนเกษตรกรรม](#)
- [กิจกรรมที่ 11 จัดเตรียมเจลล้างมือทำเอง](#)
- [กิจกรรมที่ 12 การทำและการสวมใส่หน้ากากอนามัย](#)
- [กิจกรรมที่ 13 การจัดเตรียมอาหารอย่างปลอดภัยที่บ้าน ที่ตลาดและที่ร้านอาหาร](#)
- [กิจกรรมที่ 14 การทำความสะอาดบ้าน](#)
- [กิจกรรมที่ 15 การอภิปรายถึงผลกระทบของโรคโควิด 19 ต่อเพศสภาพ](#)
- [กิจกรรมที่ 16 จำแนกความรุนแรงทางเพศในรูปแบบต่าง ๆ](#)
- [กิจกรรมที่ 17 แลกเปลี่ยนความคิดเห็นว่าควรห่วงกังวลเกี่ยวกับสัตว์เลี้ยงหรือไม่](#)
- [กิจกรรมที่ 18 การใช้เทคโนโลยีและการสื่อสารทางอินเทอร์เน็ตเพื่อแบ่งปันข้อมูล](#)
- [กิจกรรมที่ 19 เคลี่คลับการสร้างสรวงศ์วิดิโอคุณภาพดี](#)
- [กิจกรรมที่ 20 การแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับการดำเนินการของชุมชนเมื่อมีการระบาดของโรคโควิด 19](#)
- [กิจกรรมที่ 21 สำรวจความรู้ของชาวบ้านหรือท้องถิ่น รวมถึงแนวทางทางวิทยาศาสตร์แบบตะวันตกในการรับมือกับโรคโควิด 19](#)

การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม: คู่มือรายละเอียด

กิจกรรมที่ 1 การแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับมาตรการป้องกันขั้นพื้นฐาน

วัตถุประสงค์

หลังการทำกิจกรรม ผู้เข้าร่วมทำกิจกรรมจะสามารถอธิบายถึงสาระสำคัญและมาตรการป้องกันขั้นพื้นฐานเกี่ยวกับโรคโควิด 19 ได้

วัสดุอุปกรณ์และการเตรียมการ

- โปสเตอร์มาตรการป้องกันที่สำคัญในภาคผนวก 3 เรื่องมาตรการป้องกันตัวเองและผู้อื่นไม่ให้ติดโควิด 19 (ไม่มีก็ได้)
- อ่าน 2 หัวข้อต่อไปนี้อย่างละเอียด หัวข้อที่ 1 เรื่องข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับโควิด 19 และหัวข้อที่ 2 เรื่องสิ่งสำคัญที่ต้องพิจารณาเมื่อดำเนินการ โรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม
- เพื่อให้มั่นใจว่าข้อมูลมีความถูกต้องควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขอนามัยในพื้นที่ ถ้าเป็นไปได้ เชิญพวกเขามาร่วมอบรมหรือช่วยเหลือการฝึกอบรมหรืออย่างน้อยที่สุดขอให้พวกเขาช่วยเตรียมความพร้อมในการฝึกอบรม เจ้าหน้าที่เหล่านี้อาจมีสื่อการศึกษาภาษาท้องถิ่นที่มีประโยชน์ต่อการฝึกอบรมและมีข้อมูลสำคัญหรือข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์ในปัจจุบันของท้องถิ่นมาแบ่งปัน ในกรณีที่มีผู้ป่วยต้องสงสัยในชุมชน พวกเขาอาจมีคำแนะนำในการจัดการที่ครอบคลุมถึงเป็นแหล่งข้อมูลอย่างเช่น หมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉินหรือแนวปฏิบัติล่าสุดจากหน่วยงานในท้องถิ่น
- ในหลายๆ ประเทศ เว็บไซต์ของกระทรวงสาธารณสุขและของสำนักงานองค์การอนามัยโลกประจำประเทศมีการรวบรวมข้อมูลสำคัญ วิดีโอภาษาของประเทศนั้นๆ สื่อการศึกษาที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนจนถึงวาทกรรมกระตุ้นความสนใจของบุคคลสำคัญและองค์กรทางศาสนา หมั่นตรวจสอบข้อมูลตลอดเวลาและแบ่งปันข้อมูลที่เชื่อถือได้กับเพื่อนร่วมงานและคนในชุมชนของคุณ

ขั้นตอน

1. ตั้งคำถามกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่า พวกเขาจะรู้อะไรบ้างเกี่ยวกับไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่นี้ พวกเขาได้ยินอะไรมาบ้าง และพวกเขาจะปกป้องตัวเองและผู้อื่นไม่ให้ติดเชื้อโควิด 19 ได้อย่างไร
2. อ่านข้อมูลสาระสำคัญเกี่ยวกับโรคโควิด 19 และทำความเข้าใจอย่างละเอียดก่อนที่จะทำขั้นตอนต่อไปให้ผู้เข้าอบรมอธิบายแต่ละประเด็นอีกครั้งเพื่อทดสอบความเข้าใจ มีหลายคำที่เป็นภาษาต่างประเทศ ดังนั้นจึงควรให้มีการพูดคุยทำความเข้าใจกันภายในกลุ่ม
3. ภายในกลุ่มกันเองอาจใช้โปสเตอร์หรือเพลงช่วยในการสรุปสาระสำคัญและแนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับโรคโควิด 19 (ดูกิจกรรมที่ 8 เรื่องการทำกิจกรรมละลายพฤติกรรมอย่างสร้างสรรค์โดยไม่มีการสัมผัสร่างกายกัน)

การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม: คู่มือรายละเอียด

สาระสำคัญเกี่ยวกับโรคไวรัสโคโรนา (โควิด 19)

1. สามารถติดเชื้อจากคนอื่นได้ง่าย โดยไม่รู้ตัว
2. สามารถแพร่เชื้อสู่คนอื่นได้ง่าย โดยไม่รู้ตัว
3. ผู้ติดเชื้อที่ไม่แสดงอาการก็สามารถแพร่เชื้อสู่ผู้อื่นได้
4. ไวรัสนี้จะแพร่กระจายจากลมหายใจผ่านอากาศเมื่อพูด ไอ หรือจาม
5. ไวรัสนี้สามารถตกค้างอยู่บนพื้นผิวได้นานหลายชั่วโมง หากสัมผัสพื้นผิวที่มีการปนเปื้อนแล้ว ไปสัมผัส ปาก จมูก หรือตาต่อก็สามารถติดเชื้อไวรัสได้ “พื้นผิว” หมายถึงพื้นผิวของทุกสิ่งตั้งแต่ โต๊ะ งาน ลูกบิดประตู ไปจนถึงบรรจุภัณฑ์ ปากกา โทรศัพท์ และเป็นกดเอทีเอ็ม และรวมถึง เครื่องมือและอุปกรณ์ต่าง ๆ ด้วย
6. ทุกคนทั้งหญิงและชายสามารถติดเชื้อไวรัสได้ แต่ในพื้นที่ชนบทที่ยังมีความไม่เสมอภาคทางเพศ อยู่ ผู้หญิงอาจมีภาระงานและโอกาสเสี่ยงต่อความรุนแรงทางเพศเพิ่มขึ้น ([ดูกิจกรรมที่ 15 การอภิปรายถึงผลกระทบของโรคโควิด 19 ต่อเพศสภาพ](#))

แนวปฏิบัติทั่วไป

1. อยู่บ้าน พบปะผู้คนให้น้อยที่สุด ในหลาย ๆ ประเทศไม่อนุญาตให้รวมตัวกันมากกว่าห้าคนขึ้นไป กิจกรรมทางศาสนา การเล่นกีฬาเป็นทีมหรือกิจกรรมการรวมตัวใด ๆ
2. ทักทายโดยไม่สัมผัสร่างกาย (ไม่จับมือ ไม่กอด ไม่จูบ) พกหน้ากากหรือใ้ก้น้านับแทนและรักษาระยะห่างอย่างน้อยสองเมตร
3. ไม่สัมผัสตา จมูกหรือปาก และหลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้าตนเองโดยเฉพาะเวลาที่อยู่นอกบ้าน
4. หมั่นล้างมือด้วยสบู่บ่อย ๆ ควรล้างมือให้สะอาดทันทีหลังสัมผัสพื้นผิวใด ๆ และล้างมือเมื่อกลับถึงบ้าน หรือก่อนออกจากบ้าน หากไม่มีน้ำและสบู่ให้ใช้เจลแอลกอฮอล์ทำความสะอาดมือแทน
5. การออกไปข้างนอก หากเป็นไปได้ควรไปคนเดียวและหลีกเลี่ยงการพาเด็ก ๆ ออกไปด้วย อย่างไรก็ตาม ควรหาโอกาสแบ่งปันข้อมูลที่เชื่อถือได้เกี่ยวกับการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 และมาตรการป้องกันขั้นพื้นฐานให้กับคนในครอบครัวและคนอื่นในชุมชนอยู่เสมอ อาจใช้ช่องทางทางอินเทอร์เน็ตในการแบ่งปันข้อมูล แต่ต้องระวังการเผยแพร่ข่าวปลอมด้วย
6. การเดินทาง พยายามเดินทางให้น้อยที่สุดเพื่อหลีกเลี่ยงการพบปะกับผู้คน
7. รักษาระยะห่างเมื่อพบปะผู้คน ควรรักษาระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อยสองเมตรไม่ว่าจะเป็นตามท้องถนน ในห้างสรรพสินค้า ระบายเข้าคิว หรือที่ธนาคาร
8. รักษาระยะห่างระหว่างการพบปะกัน ไม่ควรจะเป็นการประชุมเล็ก ๆ ก็ตาม ควรรักษาระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 2 เมตร
9. การใส่หน้ากากอนามัย ต้องใส่หน้ากากอนามัยเมื่อตัวเองป่วยหรือกำลังทำหน้าที่ดูแลคนป่วย จะใช้หน้ากาก

การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม: คู่มือรายละเอียด

แบบฝึกหัดนี้ ทุกคนควรใส่หน้ากากเมื่ออยู่ในสถานที่แออัดนอกบ้าน การใส่หน้ากากช่วยป้องกันไม่ให้คุณสัมผัสจมูกและปากของตัวเองและช่วยป้องกันคุณจากการรับเชื้อไวรัสอีกด้วย ในทางกลับกันยังช่วยป้องกันคุณแพร่เชื้อจากตัวเองไปยังผู้อื่นหากคุณติดเชื้อแบบไม่แสดงอาการ การใส่หน้ากากอนามัยช่วยลดการแพร่เชื้อและการรับเชื้อทางลมหายใจและน้ำลาย อย่าคิดว่าเป็นเรื่องไร้สาระ ผู้คนนับล้านคนทั่วโลกต่างใส่หน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันการแพร่ระบาด อย่างไรก็ตามการใส่หน้ากากอนามัยเพียงอย่างเดียวไม่สามารถยับยั้งการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ได้ ควรปฏิบัติตาม**มาตรการป้องกันขั้นพื้นฐาน**อย่างเคร่งครัดด้วย (ดูกิจกรรมที่ 12 เรื่อง การทำและการสวมใส่หน้ากากอนามัย)

10. **เมื่อไอหรือจาม** เมื่อไอหรือจามให้ใช้ข้อพับแขนปิดปาก หากใช้กระดาษทิชชูต้องกำจัดทิ้งอย่างปลอดภัย ควรทิ้งลงถังขยะที่ปิดมิดชิด นำไปเผาหรือฝังลงในหลุมที่กลบด้วยทรายหรือดิน
11. **กักตัว** แรงงานที่เดินทางกลับมาจากต่างประเทศหรือแรงงานต่างด้าวที่เดินทางกลับจากประเทศของตัวเองควรกักตัวอย่างน้อย 14 วันหากเดินทางกลับมาจากพื้นที่ที่มีการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 การเดินทางไปยังต่างประเทศทำให้มีโอกาสเสี่ยงเพิ่มขึ้นเพราะต้องพบปะกับผู้คนมากมาย
12. **อาการ** หากมีอาการป่วยให้อยู่กับบ้านและรักษาระยะห่างจากสมาชิกในครอบครัวคนอื่น ๆ เพราะเชื้อสามารถแพร่ไปสู่ผู้อื่นอย่างง่ายดาย อาการของโรคโควิด 19 ได้แก่
 - มีอาการไข้
 - ไอแห้ง ๆ (ไอไม่มีเสมหะหรือเลือด)
 - หายใจได้สั้น ๆ หรือหายใจลำบาก (ไวรัสลงปอด)
13. **อาการเรื้อรัง** หากมีอาการเรื้อรังตั้งแต่สองวันขึ้นไป ให้แยกกักตัวและโทรติดต่อหน่วยงานด้านสุขภาพ แพทย์ หรือหมายเลขฉุกเฉินโควิด 19 ในพื้นที่ ไม่เดินทางไปโรงพยาบาลหรือศูนย์สุขภาพทันที ควรโทรแจ้งล่วงหน้าเพื่อหลีกเลี่ยงการไปแพร่เชื้อสู่คนอื่น แต่ถ้าไปแล้วให้อยู่ข้างนอก ใส่หน้ากากอนามัยและรักษาระยะห่างอย่างน้อยสองเมตร

จำไว้เสมอว่าคนเราอาจติดโรคโควิด 19 แล้วแต่ไม่รู้ตัว เพราะเป็นเรื่องปกติที่ผู้ติดเชื้ออาจไม่มีอาการอะไรเลยหรือมีอาการเพียงเล็กน้อยเท่านั้น มีโอกาสที่คุณจะแพร่เชื้อไวรัสไปยังผู้อื่นโดยตัวคุณไม่มีอาการใด ๆ เลย ควรลดการพบปะผู้คนและรักษาระยะห่างจากผู้อื่นตลอดเวลา ปลอดภัยไว้ก่อนดีกว่าเสียใจในภายหลัง



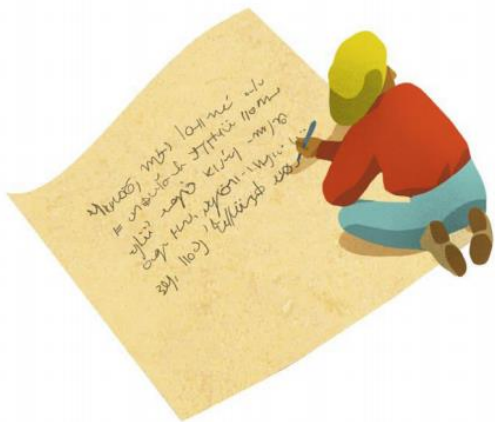
การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม: คู่มือรายละเอียด

กิจกรรมที่ 2 ถามตอบเกี่ยวกับไวรัสที่เป็นสาเหตุของโรคโควิด 19

วัตถุประสงค์

หลังจบกิจกรรม ผู้เข้าร่วมจะเข้าใจว่าไวรัสคืออะไร

วัสดุอุปกรณ์และการเตรียมการ



- รูปภาพไวรัสที่เป็นสาเหตุของโรคโควิด 19 (ไม่จำเป็นต้องมี)
- โปสเตอร์เกี่ยวกับมาตรการป้องกันขั้นพื้นฐานใน [ภาคผนวก 3](#) (ไม่จำเป็นต้องมี)
- เพื่อความมั่นใจในความถูกต้องของข้อมูลควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขอนามัยในพื้นที่ ถ้าเป็นไปได้ เชิญพวกเขามาร่วมหรือช่วยเหลือในการฝึกอบรม หรืออย่างน้อยที่สุดขอให้พวกเขาช่วยเตรียมความพร้อมในการฝึกอบรม เจ้าหน้าที่เหล่านี้ควรมีสื่อการศึกษาภาษาท้องถิ่นที่มีประโยชน์ต่อการฝึกอบรมและมีข้อมูลสำคัญหรือข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์ในปัจจุบันของท้องถิ่นมาแบ่งปัน ในกรณีที่ผู้ช่วยต้องสงสัยในชุมชน พวกเขาอาจมีคำแนะนำในการจัดการที่ดีเป็นรวมถึงเป็นแหล่งข้อมูลอย่างเช่น หมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉินหรือแนวปฏิบัติล่าสุดจากหน่วยงานในท้องถิ่น

- ในหลายๆ ประเทศ เว็บไซต์ของกระทรวงสาธารณสุขและของสำนักงานองค์การอนามัยโลกประจำประเทศมีการรวบรวมข้อมูลสำคัญ วิดีโอภาษาของประเศนั้นๆ สื่อการศึกษาที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนไปถึงวาทกรรมกระตุ้นความสนใจของบุคคลสำคัญและองค์กรทางศาสนา हमันตรวจสอบข้อมูลตลอดเวลาและแบ่งปันข้อมูลที่เชื่อถือได้กับเพื่อนร่วมงานและคนในชุมชนของคุณ
- [กระดานถามตอบเกี่ยวกับไวรัสโคโรนา \(โควิด 19\) ในเว็บไซต์ขององค์การอนามัยโลกมีข้อมูลทันสมัยที่ยอดเยี่ยมที่สุดแห่งหนึ่ง](#)

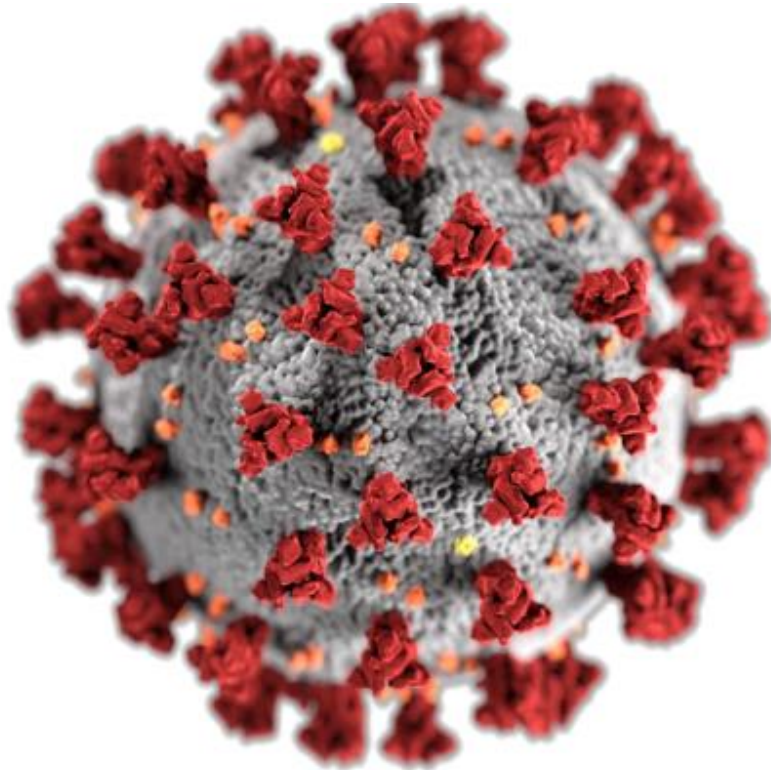
ถามตอบ

หมายเหตุถึงวิทยากร ถามคำถามผู้เข้าอบรมแล้วรอคำตอบสักครู่ (นับ 1 ถึง 5) ถ้าไม่มีคนตอบ ให้อ่านคำตอบให้ฟังและตรวจสอบดูว่าทุกคนเข้าใจทั้งหมดหรือไม่ คำบางคำอาจยากเกินไป ไม่สามารถแปลให้เข้าใจได้ ควรใช้รูปภาพไวรัสที่เป็นสาเหตุของโรคโควิด 19 ช่วยในการอภิปราย

1. **ไวรัสคืออะไร** ไวรัสเป็นอินทรีย์ขนาดเล็กมากที่แพร่กระจายสู่สัตว์ พืชและคนได้ มีขนาดเล็กกว่าแบคทีเรียและเชื้อรา อันที่จริงไวรัสไม่ใช่สิ่งมีชีวิต เพียงแต่สามารถแพร่กระจายได้เมื่ออยู่ในเจ้าบ้านอย่างเช่น มนุษย์
2. **โรคอะไรบ้างที่เกิดจากไวรัส** สำหรับมนุษย์โรคที่เกิดจากไวรัส ได้แก่ เอชส์ ไข้หวัด หัด ไข้ทรพิษ โปลิโอ อีโบล่าและ โควิด 19

การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม: คู่มือรายละเอียด

3. **ไวรัสเข้าสู่ร่างกายมนุษย์ได้อย่างไร** ไวรัสเข้าสู่ร่างกายได้ทางตา จมูกและปาก จากหลักฐานที่มีอยู่ในปัจจุบันไม่สามารถยืนยันได้ว่าไวรัสสามารถแพร่กระจายผ่านกระแสเลือดได้ แต่ในเมื่อยังไม่มีการยืนยันที่แน่นอนดังนั้น จึงควรมีมาตรการป้องกันเอาไว้
4. **จะป้องกันไวรัสได้อย่างไร** โรคต่างๆ ที่เกิดจากไวรัสสามารถป้องกันได้ด้วยวัคซีน แต่มีอีกหลายโรคที่ยังไม่มีวัคซีนป้องกัน (เช่น โรคเอดส์และโควิด 19)
5. **จะรักษาไวรัสโคโรนาชนิดใหม่นี้อย่างไร** โรคที่เกิดจากไวรัสชนิดนี้รักษาให้หายยาก เราไม่สามารถใช้ยาปฏิชีวนะเพื่อดำเนินเชื้อไวรัส ยาบางชนิดอาจช่วยบรรเทาผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายได้ (เช่น ยาต้านโรคเอดส์) แต่ใช้รักษาโรคไม่ได้ ไม่ควรกินยาปฏิชีวนะใด ๆ เพื่อต่อต้านโรคโควิด 19 เพราะในขณะนี้ยังไม่มียารักษาโรคนี้
6. **แอนติบอดีคืออะไร** ร่างกายของคนเรามีภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติที่เรียกว่าแอนติบอดี แต่แอนติบอดีจะทำงานก็ต่อเมื่อร่างกายได้รับเชื้อเข้าไปแล้ว (กระบวนการฉีดวัคซีน)
7. **จะมีวัคซีนเมื่อไหร่** ขณะนี้ทั่วโลกกำลังทำการวิจัย แต่อาจกินเวลาหลายเดือนหรือเป็นปีหรือนานกว่านั้น สิ่งที่เราต้องทำก็ในช่วงนี้ก็คือการปฏิบัติตามมาตรการป้องกันขั้นพื้นฐานและหาวิธีหลีกเลี่ยงการสัมผัสไวรัสเพื่อช่วยป้องกันการแพร่ระบาด



ภาพประกอบจากศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคที่แสดงให้เห็นภาพของไวรัสโคโรนา
รวมถึงลักษณะของยอดหนามแหลมอันเป็นที่มาของชื่อ

เครดิตภาพ: Lizabeth Menzies

การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม: คู่มือรายละเอียด

กิจกรรมที่ 3 การทำแผนที่ความคิด

วัตถุประสงค์

หลังการอบรม ผู้เข้าร่วมอบรมจะมีความรู้เกี่ยวกับโรคโควิด 19 และวิธีป้องกันมากขึ้น

วัสดุอุปกรณ์

- กระดาษแผ่นใหญ่สำหรับแต่ละกลุ่ม
- ปากกามาร์กเกอร์ (1 คนต่อ 1 ด้าม ทุกคนต้องเก็บไว้ใช้ตลอดการอบรม ควรหลีกเลี่ยงการให้คนอื่นยืม)
- เทปขาว

กิจกรรม

1. ให้เวลาผู้เข้าอบรม 5 นาทีในการคิดถึงสิ่งที่พวกเขาเกี่ยวข้องกับโควิด 19
2. วางกระดาษหลาย ๆ แผ่นลงบนพื้นและวางปากกามาร์กเกอร์หลาย ๆ อันไว้บนกระดาษแต่ละแผ่น (ตรวจสอบให้แน่ใจว่าปากกามาร์กเกอร์มีเพียงพอสำหรับทุกคน โดยต้องไม่มีการยืมกันใช้)
3. บอกให้แต่ละกลุ่มเข้าประจำที่กระดาษแต่ละแผ่นและเขียนหรือวาดภาพความคิดของพวกเขาเกี่ยวกับโควิด 19 ลงไป (ในแต่ละกลุ่มทุกคนต้องรักษาระยะห่างอย่างน้อย 2 เมตร)
4. ให้เวลาให้เพียงพอสำหรับทุกคนได้แสดงความคิดเห็นของตนเองลงบนแผ่นกระดาษ
5. วางกระดาษไว้ด้านหน้าแต่ละกลุ่มและให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายเกี่ยวกับความคิดเห็นที่พวกเขาเขียนไว้
6. เมื่อจบคอร์สการเรียนรู้ของโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนามให้ทำกิจกรรมซ้ำอีกครั้งและประเมินดูว่าความคิดและทัศนคติของพวกเขาเกี่ยวกับโควิด 19 เปลี่ยนแปลงไปหรือไม่

ข้อเสนอแนะสำหรับการอภิปราย

1. อภิปรายทุกประเด็นที่เขียนไว้
2. กระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมอบรมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันเกี่ยวกับสิ่งที่พวกเขาเขียนไว้
3. หากจำเป็น ควรจดบันทึกประเด็นที่เพิ่มเติมเข้ามาระหว่างการอภิปราย

กิจกรรมที่ 4 การจำลองการแพร่กระจายของไวรัส (โดยใช้แป้ง)

ไวรัสที่ก่อให้เกิดโควิด 19 ส่วนใหญ่จะแพร่กระจายจากคนสู่คนผ่านละอองเสมหะหรือลมหายใจ บุคคลที่สัมผัสในระยะใกล้ชิดกับคนที่ติดเชื้อ (ระยะ 2 เมตร) มีความเสี่ยงที่จะสัมผัสกับละอองเสมหะที่ติดเชื้อและสามารถแพร่กระจายผ่านเข้าสู่ปากและจมูกไวรัสยังสามารถแพร่กระจายผ่านวัตถุหรือวัสดุที่อยู่รอบๆ ตัวเรา เช่น เฟอร์นิเจอร์ เสื้อผ้า โทรศัพท์ หนังสือ ปากกา เครื่องมือเครื่องใช้ ตลอดจนไปจนถึงดินและอาหาร

สิ่งสำคัญคือเราต้องมีความรู้เกี่ยวกับการแพร่กระจายของโรคนี้เพราะจะได้สามารถช่วยป้องกันไม่ให้มีการแพร่ระบาดเพิ่มมากขึ้น และสามารถช่วยลดการเกิดอุบัติการณ์ของโรค (การเกิดการระบาดเป็นกลุ่มอย่างรวดเร็ว)

วัตถุประสงค์

หลังการอบรม ผู้เข้าร่วมอบรมจะเข้าใจเกี่ยวกับการแพร่กระจายของไวรัสมากขึ้น

วัสดุอุปกรณ์

- แป้ง
- ผ้าขี้สาคร่ง (ไม่จำเป็นต้องมี)

ขั้นตอน

หมายเหตุถึงวิทยากร

เริ่มทำกิจกรรมโดยยังไม่บอกรายละเอียดกับผู้เข้าร่วมอบรมเพื่อสถานการณ์จะได้สมจริงเหมือนกับตอนที่ยังไม่มีใครมีความรู้เกี่ยวกับว่าไวรัสแพร่กระจายอย่างไร อาจมอบหมายให้คนใดคนหนึ่งทำการบันทึกวิดีโอขณะทำกิจกรรมก็ได้ ([ดูกิจกรรมที่ 19 เรื่อง เคล็ดลับการสร้างสรีระวิดีโอคุณภาพดี](#))

1. แบ่งผู้เข้าร่วมอบรมออกเป็นกลุ่มย่อย
2. ก่อนเริ่มทำกิจกรรม เลือก “อาสาสมัคร” หนึ่งคนจากแต่ละกลุ่ม แล้วนำตัวพวกเขาแยกออกจากกลุ่มเพื่ออธิบายเกี่ยวกับกิจกรรมที่กำลังจะทำ จากนั้นให้แต่ละคนถือแป้งไปหนึ่งกำมือ (ใช้อุปกรณ์ดังกล่าวอย่างปลอดภัยและไม่ทำให้เกิดการปนเปื้อน)
3. อาสาสมัครแต่ละคนที่มีแป้งอยู่ในมือต้องสามารถกำมือปิดแป้งไว้ได้
4. ให้สมาชิกในกลุ่มคนอื่นๆ นั่งลงบนผ้าขี้สาคร่งหรือรอบโต๊ะสี่เหลี่ยม โดยรักษาระยะห่างที่ปลอดภัย (ห่างกันอย่างน้อย 2 เมตร) ผ้าขี้สาคร่งหรือโต๊ะสี่เหลี่ยมจะทำให้เห็นแป้งชัดเจน
5. ให้ทุกคนวางสิ่งของชิ้นหนึ่งไว้ตรงหน้าของพวกเขา (เช่น ปากกา ดินสอหรือสมุดบันทึก)
6. เมื่อทุกคนพร้อมแล้ว ให้อาสาสมัครที่มีแป้งอยู่ในมือแก้มือแล้วใช้กระดาษแข็งพัดแป้งให้กระจาย อาสาสมัครอาจแก้มือเป็นจังหวะหรือไอสองสามครั้ง (แล้วพัดแป้งให้กระจาย) ระงับอย่าให้แป้งปลิวเข้าตาคนอื่นและระงับ... อย่าไอหรือจามออกมาจริงๆ อาสาสมัครจะต้องระงับเป็นอย่างมากที่จะไม่เป็นคนแพร่เชื้อเสียเอง
7. บอกให้ทุกคนสังเกตร่องรอยของแป้งรอบๆ ตัวอาสาสมัครอย่างละเอียด ไม่ว่าจะเป็นบนเสื้อผ้า บนโต๊ะ บนเก้าอี้ บนผ้าใบหรือบนพื้น
8. บอกให้ทุกคนหยิบสิ่งของที่พวกเขาวางไว้ข้างหน้าขึ้นมาและสังเกตดูว่ามีแป้งติดอยู่หรือเปล่า จากนั้นดูว่ามีแป้งติดที่มือของพวกเขาหรือไม่ ให้พวกเขาสังเกตบนใบหน้าของแต่ละคนด้วยว่ามีแป้งติดอยู่บนใบหน้าของใครบ้างหรือไม่ พยายามดูอย่างละเอียดยังคงรักษาระยะห่างระหว่างกันอย่างเหมาะสม

การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม: คู่มือรายละเอียด

9. สรุปให้ผู้เข้าร่วมอบรมฟังว่าแป้งเป็นเสมือนตัวแทนของไวรัสในตัวคนที่สามารถแพร่กระจายไปยังผู้อื่นได้ในในรูปของละอองขนาดเล็กที่แพร่ออกมาพร้อมการ ไอ จาม การบ้วนน้ำลาย การพ่นลมหายใจหรือการหายใจแรง ๆ ละอองเหล่านี้ขนาดเล็กมากจนสามารถเล็ดรอดเข้าสู่จมูก ตา หรือปากของผู้อื่นได้โดยที่พวกเขาไม่รู้ตัว เป็นไปได้เช่นกันที่ละอองอาจปนเปื้อนอยู่บนวัตถุรอบ ๆ ตัวเรา เมื่อมือของเราสัมผัสวัตถุที่ปนเปื้อนเหล่านั้นแล้วเราเอามือไปแตะปาก ตาหรือจมูก เราก็สามารถติดเชื้อไวรัสโควิด 19 ได้เช่นกัน

การอภิปราย

- คุณสังเกตเห็นอะไรบ้าง
- คุณเห็นรอยแป้งที่ไหนบ้าง แป้งไปอยู่ที่นั่นได้อย่างไร
- คุณคิดว่าหากมีคนนั่งใกล้ศาสตราจารย์มากเกินไปจะเกิดอะไรขึ้น
- ลองจินตนาการว่าแป้งเป็นไวรัสและถ้ามีคนสัมผัสตาหรือจมูกหลังจากสัมผัสกับวัตถุที่ปนเปื้อน คุณคิดว่าจะเกิดอะไรขึ้น
- ไวรัสแพร่กระจายไปยังผู้อื่นได้อย่างไร
- มีพื้นผิวหรือวัตถุใดบ้างที่ละเอียดแป้ง และถ้าสัมผัสวัตถุเหล่านั้นจะเกิดอะไรขึ้น
- เราจะป้องกันตัวเองและผู้อื่นได้อย่างไร อภิปรายเกี่ยวกับมาตรการป้องกันที่สำคัญร่วมกัน ([ดูส่วนที่ 1 เรื่อง ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับโควิด 19](#)) อย่างเช่น การไอใส่ข้อพับแขนหรือกระดาษทิชชูที่สามารถกำจัดทิ้งได้อย่างปลอดภัย การล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่หรือเจลทำความสะอาด การรักษาระยะห่างอย่างน้อย 2 เมตร หลีกเลี่ยงการพบปะกับบุคคลภายนอกครอบครัวให้มากที่สุดเมื่ออยู่ในพื้นที่ที่มีการติดเชื้อขึ้นรุนแรง

หมายเหตุถึงวิทยากร

- อธิบายเพิ่มเติมว่าอนุภาคของแป้งอาจถูกพัดออกไปไกลจากแหล่งกำเนิดได้ ซึ่งจะขึ้นอยู่กับแรงและทิศทางของลม ละอองจากการไอหรือจามก็เช่นเดียวกันจะแพร่กระจายในรูปแบบเดียวกันกับแป้ง ดังนั้นจากเหตุดังกล่าวนี้ การรักษา ระยะห่างอย่างน้อย 2 เมตร (หกฟุต) จึงช่วยให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อระดับหนึ่ง
- หากคุณบันทึกวิดีโอขณะทำกิจกรรมเอาไว้ ส่งวิดีโอให้กับสมาชิกโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนามที่ไม่ได้เข้าร่วมการอบรมหรือสมาชิกในชุมชนเพื่อแบ่งปันให้ชมและร่วมแสดงความคิดเห็น ([ดูกิจกรรมที่ 18 เรื่อง การใช้เทคโนโลยีและการสื่อสารทางอินเทอร์เน็ตเพื่อแบ่งปันข้อมูล](#))
- หลังการทำกิจกรรม ต้องมั่นใจว่าผู้เข้าร่วมอบรมทุกคนล้างมือจนสะอาด ชี้กับพวกเขาว่าการล้างมือสำคัญมากเพราะมือของพวกเขาต่างละเอียดแป้งจากการสัมผัสกับวัตถุต่าง ๆ

การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม: คู่มือรายละเอียด

กิจกรรมที่ 5 วิธีรับมือกับข่าวลือและข่าวปลอมเกี่ยวกับโรคโควิด 19

การเผยแพร่ข่าวปลอมเกี่ยวกับการระบาดของโรคโควิด 19 ถือเป็นการกระทำให้เกิดการระบาดของข้อมูลข่าวสารที่เป็นอันตราย ในปัจจุบันนี้ ข่าวปลอมแพร่กระจายได้เร็วและง่ายขึ้นเป็นอย่างมากผ่านช่องทางทางอินเทอร์เน็ต สื่อสังคมหรือโซเชียลมีเดียและการส่งข้อความ ข่าวเหล่านั้นอาจเป็นแหล่งข้อมูลหรือคำแนะนำที่ไร้สาระ ไม่เป็นความจริง หรืออาจเป็นอันตรายถึงขั้นก่อให้เกิดอุปสรรคในการทำงานของหน่วยงานสาธารณสุขและก่อให้เกิดความวุ่นวายและการแบ่งแยกทางสังคม

วัตถุประสงค์

หลังจบการอบรม ผู้เข้าอบรมจะเรียนรู้ว่าจะสามารถค้นหาและคัดกรองข้อมูลข่าวสารที่เชื่อถือได้เกี่ยวกับโควิด 19 ได้อย่างไร

กิจกรรม

ถามคำถามต่อไปนี้กับผู้เข้าอบรม

1. คุณเคยได้ยินข่าวลือหรือข้อมูลปลอมเกี่ยวกับไวรัสที่ทำให้เกิดโรคโควิด 19 หรือไม่ คุณเคยเชื่อบางเรื่องเกี่ยวกับไวรัสโคโรนาและค้นพบภายหลังว่ามันเป็นเรื่องไม่จริงหรือไม่ ([ดูการรับมือกับข่าวปลอม - ความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับโควิด 19](#))
2. ข้อมูลหรือข่าวลือที่ไม่จริงมาจากไหน คุณรู้ได้อย่างไรว่าเป็นเรื่องไม่จริง คุณสามารถยืนยันว่าเป็นข่าวปลอมได้อย่างไร (ดูข้อควรระวัง)
3. มีแหล่งข้อมูลใดบ้างในประเทศหรือในบริบทใดบ้างที่เชื่อถือได้
4. เราจะแบ่งปันข้อมูลที่ถูกต้องรอบตัวเราได้อย่างไร

ข้อควรจำ

- ข่าวบางข่าวนั้นมีปะปนกันทั้งข้อมูลจริงและข้อมูลปลอมซึ่งทำให้ยากต่อการคัดกรองยิ่งขึ้น
- ข่าวปลอมอาจถูกส่งมาจากเพื่อนหรือคนในครอบครัวที่มีความน่าเชื่อถือ รวมถึงจากแพทย์และพยาบาล ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าพวกเขาไม่ได้อ่านจนจบก่อนส่ง
- ก่อนตัดสินใจจะส่งข้อความหรือเรื่องราวใด ๆ ควรอ่านให้ละเอียดก่อนและตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้ง ([ดูข้อควรระวัง](#))
- เรื่องราวที่อ้างว่าเป็นเรื่องจริงยิ่งกว่าเรื่องอื่น ๆ ยิ่งน่าสงสัย ผู้คนต่างมองหาความแน่นอนในช่วงเวลาที่ไม่มีความแน่นอน ช่วงเวลาที่ผู้คนตกอยู่ในความวิตกกังวลและเต็มไปด้วยความตื่นตระหนกเป็นธรรมชาติของคนส่วนใหญ่ที่พร้อมจะยอมรับข้อมูลเชิงวิเคราะห์ ข้อมูลสร้างความมั่นใจและวิธีง่าย ๆ ในการแก้ไขปัญหา
- ในทำนองเดียวกัน หากเรื่องราวนั้นดูประหลาดหรือน่าเศร้าเกินไป ก็ควรค่าแก่การตรวจสอบซ้ำอีกครั้ง ข่าวปลอมมักจะสร้างความน่าสนใจด้วยเรื่องที่เกิดขึ้นมากกว่าเรื่องจริง ข่าวเหล่านั้นจะพยายามดึงดูดความสนใจของคุณด้วยเนื้อหาที่ดูเกินจริงกว่าจะเป็นเรื่องจริง
- ระวัง อาจมีคนพยายามทำการโจมตีทางไซเบอร์หรือก่ออาชญากรรมทางอินเทอร์เน็ต แสกเกอร์และนักต้มตุ๋นทางไซเบอร์กำลังใช้ประโยชน์จากการระบาดของโรคโควิด 19 ส่งอีเมลหรือส่งข้อความหลอกลวงผ่านแอปพลิเคชันอย่างเช่นไลน์ (Line) หรือ วอตส์แอป (WhatsApp) (บางครั้งอาจแอบอ้างเป็นองค์การอนามัยโลก (WHO) หรือองค์กรที่มีชื่อเสียงอื่น ๆ) เพื่อหลอกลให้คุณคลิกลิงก์ที่เป็นอันตรายหรือเปิดไฟล์ที่แนบมาและถ้าคุณทำตามนั้นอาจเป็นการหลอกลให้คุณเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวอย่างเช่น ชื่อผู้ใช้งาน (username) และรหัสผ่าน (password) ที่สามารถใช้ในการขโมยเงินหรือข้อมูลสำคัญของคุณได้

การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม: คู่มือรายละเอียด

องค์กรที่มีชื่อเสียงเช่นองค์การอนามัยโลกจะ

- ไม่ขอชื่อผู้ใช้งานหรือรหัสผ่านของคุณเพื่อเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวของคุณ
- ไม่ส่งไฟล์ที่คุณไม่ได้ขอแนบทางอีเมล
- ไม่ขอให้คุณเข้าถึงอินเทอร์เน็ต www.who.int
- ไม่เรียกเก็บเงินค่าสมัครงาน ค่าลงทะเบียนการประชุมหรือค่าจองโรงแรม
- ไม่ออกสลากชิงรางวัลหรือเสนอให้รางวัล ทุน ใบรับรองหรือเงินทุนผ่านทางอีเมล

ข้อมูลสำคัญ การขอรับบริจาคเพียงอย่างเดียวขององค์การอนามัยโลกคือกองทุนความร่วมมือเพื่อตอบโต้โควิด 19 (Covid-19 Solidarity Response Fund (<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/donate>) การระดมทุนหรือการรับบริจาคอื่น ๆ ที่อ้างว่ามาจากองค์การอนามัยโลกถือเป็นการหลอกลวงทั้งสิ้น

ข้อควรระวัง (บทสนทนา ปี 2563)

- แหล่งที่มา สิ่งที่ต้องทำก็คือ "ตรวจสอบแหล่งที่มาของข้อมูล" ในช่วงการระบาดของโรคโควิด 19 แหล่งข้อมูลที่อ้างอิงได้ ได้แก่ "ผู้เชี่ยวชาญจากประเทศไต้หวัน (Taiwanese experts)" "แพทย์จากประเทศญี่ปุ่น (Japanese doctors)" และ "มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด (Stanford University)" ควรตรวจสอบเว็บไซต์ที่เป็นทางการดูว่ามีการพูดถึงเรื่องเดิมซ้ำ ๆ นหรือไม่ แหล่งที่มาประเภท "เพื่อนของเพื่อนบอกมา" แสดงว่าเป็นข่าวลือ ยกเว้นว่าคุณรู้จักกับบุคคลที่อ้างถึงโดยตรง
- โลโก้ ตรวจสอบว่าโลโก้ที่ใช้ตรงกับโลโก้ของเว็บไซต์ที่เป็นทางการหรือไม่
- ภาษาอังกฤษไม่ถูกต้อง หากเป็นข่าวหรือบทความภาษาอังกฤษของนักข่าวและองค์กรที่น่าเชื่อถือ ส่วนใหญ่ไม่มีการสะกดคำผิดหรือการใช้โครงสร้างประโยคไม่ถูกต้อง ข่าวหรือบทความที่ใช้อักษรภาษาอังกฤษตัวใหญ่ทั้งหมดหรือเต็มไปด้วยเครื่องหมายอัศเจรีย์ ให้สงสัยว่าก่อนเลยว่าเป็นข่าวปลอม
- บัญชีปลอมในโซเชียลมีเดีย บัญชีปลอมบางบัญชีสร้างชื่อเลียนแบบบัญชีจริง อย่างเช่น บัญชีทวิตเตอร์ (Twitter) ที่ไม่เป็นการทักชื่อ @BBCNewsTonight เลียนแบบมาจากบัญชี @BBCNews ซึ่งเป็นบัญชีอย่างเป็นทางการของสำนักข่าวบีบีซี และบัญชี @BBCNewsTonight นี้มักจะแชร์เรื่องไม่จริงหรือเรื่องปลอมเกี่ยวกับคนดังว่าตรวจพบเชื้อไวรัสโคโรนาแพลตฟอร์มของสื่อต่าง ๆ พยายามเป็นอย่างมากที่จะลบหรือบล็อกสถานะบัญชีเหล่านี้ว่าเป็นบัญชีปลอมหรือเรื่องราวไม่จริง และพิสูจน์ว่าบัญชีไหนคือบัญชีจริง แต่ก็ไม่สามารถทำได้สำเร็จเสมอไป ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของผู้่านที่ควรระวัง!
- โน้มน้าวให้ส่งต่อมากจนเกินไป ควรระวังข้อความที่พยายามโน้มน้าวให้คุณส่งต่อข้อมูลใดๆ มากจนเกินไปเราเพราะนี่คือวิธีที่ได้ผลในการทำให้ข้อความนั้นถูกส่งต่ออย่างมากมาย
- เว็บไซต์ตรวจสอบข้อเท็จจริง ใช้เว็บไซต์ อย่างเช่น APFactCheck หรือ Full Fact เพื่อตรวจสอบดูว่าเรื่องราวดังกล่าวเป็นข่าวจริงหรือข่าวปลอม นอกจากนี้ยังสามารถใช้เครื่องมือค้นหาค้นหาชื่อเรื่องของบทความเพื่อตรวจสอบดูว่าสื่อหลัก ๆ ระบุว่าเรื่องราวเหล่านั้นเป็นข่าวปลอมหรือไม่

จะเชื่อใครได้บ้าง

แหล่งข้อมูลด้านสุขภาพเกี่ยวกับโควิด 19 ที่ดีที่สุดคือ เว็บไซต์ด้านสุขอนามัยของรัฐบาลของประเทศของคุณ ส่วนที่เกี่ยวข้องกับโรคโควิด 19 ในเว็บไซต์ขององค์การอนามัยโลก โดยทั่วไปข้อมูลจากแหล่งที่มาหลัก ๆ จะน่าเชื่อถือกว่าบทความข่าว ดูข้อ 5 เรื่อง แหล่งข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์เกี่ยวกับการป้องกันและการจัดการเชื้อไวรัสโคโรนา เพื่อค้นหา ลิงก์ (Link) ไปยังแหล่งข้อมูลหลัก

การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม: คู่มือรายละเอียด

กิจกรรมที่ 6 การแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับการลดความเสี่ยงที่บ้าน เมื่อไปไร่ไปนา ไปซื้อของ ไปทำกิจกรรมที่วัด ไปธนาคาร ไปเยี่ยมครอบครัวและเมื่อพบปะกับเพื่อนบ้าน

วัตถุประสงค์

เมื่อจบการอบรม ผู้เข้าอบรมจะรู้ว่าจะนำมาตรการป้องกันขั้นพื้นฐานไปใช้จริงได้อย่างไร

บทบาทสมมุติที่ 1 การอยู่กับบ้าน

กิจกรรม

1. ทุกคนใส่หน้ากากอนามัยปิดปากปิดจมูก
2. สมาชิกแต่ละคนต้องนั่งห่างกันอย่างน้อยสองเมตร (หกฟุต)
3. สมาชิกแต่ละกลุ่มทบทวนมาตรการป้องกันขั้นพื้นฐานและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสม หรือหากมีโปสเตอร์ ให้ทบทวนข้อแนะนำในโปสเตอร์หรือร้องเพลงเกี่ยวกับมาตรการป้องกันขั้นพื้นฐานของโรคโควิด 19 ถ้ามีแต่งไว้ ([ดูกิจกรรมที่ 8 เรื่องการทำกิจกรรมหลายพฤติกรรมอย่างสร้างสรรค์โดยไม่สัมผัสร่างกายกัน](#))
4. เริ่มแสดงบทบาทสมมติ (ก่อนเริ่มทำกิจกรรม เลือกอาสาสมัครสองสามคนแล้วปรึกษากันว่าจะทำอะไรบ้าง) อาสาสมัครแต่ละคนสาธิตการปฏิบัติตามมาตรการป้องกันขั้นพื้นฐานที่สำคัญหนึ่งข้อในช่วงที่อยู่บ้าน เช่น การล้างมืออย่างถูกวิธี ([ดูกิจกรรมที่ 9 เรื่อง สาธิตวิธีการล้างมืออย่างถูกต้อง](#)) หรือการไอหรือจามใส่แขน)
5. ผู้เข้าร่วมอบรมคนอื่นๆ ต้องคอยสังเกตการณ์ (โดยใส่หน้ากากและรักษาระยะห่าง) และจดบันทึกสิ่งที่ควรปรับปรุง แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายว่าทำไมถึงต้องแนะนำให้ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันขั้นพื้นฐานเหล่านั้น และทำไมพฤติกรรมบางอย่างจึงไม่ปลอดภัย ([ดูข้อ 1 เรื่องข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับโควิด และกิจกรรมที่ 1 การอภิปรายเกี่ยวกับมาตรการป้องกันขั้นพื้นฐานโควิด-19 และ กิจกรรมที่ 2 ถามตอบเกี่ยวกับไวรัสที่เป็นสาเหตุของโรคโควิด 19](#))
6. ขอให้หนึ่งหรือสองคนลองจำลองการทำกิจกรรมโดยปฏิบัติตามมาตรการป้องกันขั้นพื้นฐาน
7. แอบบอกให้อาสาสมัครบางคนแกล้งไม่ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันขั้นพื้นฐาน เช่น แกล้งจามหรือไอใส่มือ (แทนไอหรือจามใส่แขน) หรือแกล้งล้างมือเร็วๆ (แทนการล้างมือให้สะอาดเป็นเวลา 20 ถึง 30 วินาที) แต่ต้องแน่ใจว่าทุกคนยังรักษาระยะห่างสองเมตรอยู่ตลอดเวลา แม้ขณะแสดงบทบาทสมมติ ต้องไม่สัมผัสร่างกายกันและทำความสะอาดมืออย่างเหมาะสมหลังการทำกิจกรรม
8. ให้ผู้เข้าร่วมอบรมแสดงความคิดเห็นว่าอาสาสมัครทุกคนได้ปฏิบัติตามแนวทางปฏิบัติอย่างถูกต้องหรือไม่ ผู้เข้าร่วมอบรมอาจดูที่โปสเตอร์ที่เกี่ยวข้อง ([ดูภาคผนวก 3](#)) ด้วย แล้วแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมถ้ามี (ไม่จำเป็น)

บทบาทสมมุติที่ 2 การออกนอกบ้าน

กิจกรรม

1. ทุกคนใส่หน้ากากอนามัยปิดปากปิดจมูก
2. ทุกคนนั่งห่างกันอย่างน้อย 2 เมตร
3. สมาชิกแต่ละกลุ่มทบทวนมาตรการป้องกันขั้นพื้นฐานและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสม หรือหากมีโปสเตอร์ ให้ทบทวนข้อแนะนำในโปสเตอร์หรือร้องเพลงเกี่ยวกับมาตรการป้องกันขั้นพื้นฐานของโรคโควิด 19 ถ้ามีแต่งไว้ ([ดูกิจกรรมที่ 8 เรื่องการทำกิจกรรมหลายพฤติกรรมอย่างสร้างสรรค์โดยไม่สัมผัสร่างกายกัน](#))

การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม: คู่มือรายละเอียด

4. มอบหมายให้แต่ละกลุ่มย่อยเตรียมตัวแสดงบทบาทสมมติที่แตกต่างกัน พวกเขาต้องแสดงการประพฤติตัวอย่างรับผิดชอบต่องานในสถานการณ์ดังต่อไปนี้ การเดินทางหมู่บ้านเพื่อไปไร่ไปนา การไปซื้อของ ไปธนาคาร ไปวัด ไปมัสยิด ไปโบสถ์หรือสถานที่สำหรับทำพิธีทางศาสนาอื่น ๆ การไปเยี่ยมเพื่อนบ้าน การมาเข้าเรียนกับโรงเรียนเกษตรกรรม การนำเสนอผลการวิเคราะห์ระบบนิเวศ การดำเนินการวิเคราะห์ระบบนิเวศเกษตร (Agro-Ecosystem Analysis - AESA) หรือการดำเนินการวิเคราะห์ระบบนิเวศปศุสัตว์(Pastoralist Ecosystem Analysis -PESA) เป็นต้น แต่ละกลุ่มมีเวลาเตรียมตัวสองสามนาทีแล้วเริ่มแสดงบทบาทสมมติการปฏิบัติตามมาตรการพื้นฐาน พวกเขาสามารถแสดงให้เห็นถึงการใส่หน้ากากอนามัยเมื่ออยู่ในพื้นที่ที่แออัด (ดูกิจกรรมที่ 12 การทำและการสวมใส่หน้ากาก) การยืนเว้นระยะห่างอย่างน้อย 2 เมตร การออกไปข้างนอกโดยไม่นำบุตรไปด้วย การล้างมือหรือทำความสะอาดมือก่อนและหลังออกนอกบ้าน การทักทายผู้อื่นโดยไม่สัมผัสร่างกาย (ดูกิจกรรมที่ 8 เรื่องการทำกิจกรรมหลายพฤติกรรมอย่างสร้างสรรค์โดยไม่สัมผัสร่างกายกัน) แกล้งไอหรือจามใส่แขน ไม่สัมผัส ตา จมูกและปาก และไม่สัมผัสอะไรเลย จำไว้เสมอว่าต้องรักษาระยะห่าง 2 เมตรตลอดเวลาระหว่างทำกิจกรรมบทบาทสมมติ
5. ผู้เข้าร่วมอบรมคนอื่น ๆ ทำหน้าที่สังเกตการณ์ (โดยใส่หน้ากากและอยู่ห่างๆ) และสังเกตว่ามีข้อควรปรับปรุงอะไรบ้าง

การอภิปราย

- ทุกคนต้องหลีกเลี่ยงเรื่องใดบ้าง
- พฤติกรรมต่าง ๆ เหล่านั้นสามารถทำได้โดยง่ายหรือไม่ ถ้าไม่ใช่เหตุผลคืออะไร พฤติกรรมใดยากมากที่สุด
- เป็นไปได้หรือไม่ที่เราอาจลืมที่จะทำเมื่อเวลาผ่านไป ต้องทำอะไรจึงจะไม่ลืม สมาชิกในครอบครัวและสมาชิกในชุมชนสามารถตกลงร่วมกันได้หรือไม่ว่าจะคอยตักเตือนกันให้ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันขั้นพื้นฐานอย่างสม่ำเสมอ
- บางคนเสนอให้คอยตักเตือนกันให้ล้างมือวันละหลาย ๆ ครั้ง
- บางคนเสนอให้ใช้โทรศัพท์ให้บ่อยขึ้น ฉะนั้นจำเป็นต้องทำความสะอาดโทรศัพท์ของเราด้วย
- เพื่อนบ้านและญาติพี่น้องสามารถช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้ได้อย่างไรเมื่อไม่สามารถพบกันได้
- สมาชิกของโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนามจะสามารถดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ที่สำคัญต่อไปได้อย่างไรหากต้องปฏิบัติตามมาตรการป้องกันและควบคุมโรคโควิด 19 อย่างเคร่งครัด

การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม: คู่มือรายละเอียด

กิจกรรมที่ 7 การวางแผนการดูแลตนเองและผู้อื่น



ที่มา องค์การอนามัยโลกประเทศชิลี

วัตถุประสงค์

เมื่อจบการอบรม ผู้เข้าร่วมอบรมจะรู้วิธี

- ดูแลสุขภาพจิตของตนเองและผู้อื่น และช่วยดูแลสภาพจิตใจของสมาชิกโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนามรวมถึงคนในครอบครัวและในชุมชนของพวกเขาด้วย สิ่งเหล่านี้มีประโยชน์มาก โดยเฉพาะในประเทศหรือในพื้นที่ที่มีการลี้ภัยอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน
- เขียน "แผนการดูแลตนเอง" เป็นขั้นเป็นตอนรวมถึงองค์ประกอบต่างๆ ที่จะช่วยให้การใช้ชีวิตในแต่ละวันในช่วงโควิด 19 ดีขึ้น

วัสดุอุปกรณ์

- กระดาษฟลิปชาร์ต
- ปากกามาร์กเกอร์

การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม: คู่มือรายละเอียด

ขั้นตอน

1. ให้ผู้เข้าอบรมมารวมตัวกันโดยยังคงรักษาระยะห่างอย่างน้อยสองเมตร
2. วาด 5 หมวดหมู่ดังต่อไปนี้ จิตใจ ร่างกาย จิตวิญญาณ สิ่งที่คุณต้องการทำให้สำเร็จ คนที่สนับสนุนฉันในชีวิตของฉัน ลงบนกระดาษฟลิปชาร์ต (ดูรูปด้านบน)
3. แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับแต่ละหมวดหมู่ ทีละหมวดหมู่ ตั้งคำถามกับผู้เข้าอบรมว่า “ฉันสามารถทำอะไรได้บ้างเพื่อทำให้รู้สึกดีขึ้นเมื่ออยู่ในภาวะดังที่เรียด เช่น เมื่ออยู่ในสภาวะฉุกเฉินที่มีโรคโควิด 19” แล้วเขียนคำตอบลงในแผนภูมิ
 - จิตใจ (ความมีเหตุผล ข้อมูล การคิดวนซ้ำๆ หรือความคิดในแง่ลบหรือบวก ความวิตกกังวล)
 - ร่างกาย (สุขภาพร่างกาย การนอน การออกกำลังกาย อาหาร)
 - จิตวิญญาณ (ความเหงา ความสัมพันธ์ สุขภาพ ความสงบ ศรัทธา)
 - ฉันต้องการประสบความสำเร็จในเรื่อง (สิ่งที่คาดหวัง)
 - คนที่สนับสนุนฉันในชีวิตของฉัน

ในฐานะวิทยากร คุณอาจเล่าเรื่องตัวเองเป็นตัวอย่าง (เล่าสิ่งที่ทำให้รู้สึกสบายใจ) ตัวอย่างเช่น เล่าว่า “ช่วงล็อกดาวน์ทำให้ฉันมีเวลาออกกำลังกาย ทุกเช้าฉันสามารถยืดกล้ามเนื้อเป็นเวลา 20 นาทีและกำลังพยายามทำให้ได้ตลอดทั้งวัน เพราะมันช่วยให้จิตใจปลอดโปร่งและเพิ่มพลังบวกให้กับตัวเองด้วย” หรือคุณอาจเขียนแผนดูแลตนเองโดยรวบรวมข้อมูลจากความคิดเห็นของผู้เข้าอบรม

4. หลังจากเล่าเรื่องของตัวเองแล้ว ให้ผู้เข้าร่วมอบรมใช้เวลา 15 นาทีในการคิดและเขียนแผนการดูแลตนเองลงบนกระดาษหรือเขียนลงสมุด บอกทุกคนว่าทุกอย่างจะเป็นความลับ ผู้เข้าอบรมไม่ต้องส่งแผนที่เขียนหรือเล่าให้ผู้อื่นฟัง (เว้นแต่พวกเขาอาสาที่จะทำ) ถ้าบางคนเขียนไม่ได้ (หรือไม่ชอบเขียน) บอกให้พวกเขาคิดโดยลำพังเงียบ ๆ หรือเลือกพูดคุยกับคนที่อยากคุยด้วย
5. เปิดอภิปราย โดยถามว่า “คุณมีความคิดเห็นหรือมีความคิดอย่างไรบ้าง” “เราต้องเผชิญกับความลำบากเรื่องอะไรบ้างเมื่อต้องกักตัวหรืออยู่ในช่วงล็อกดาวน์” “อะไรคือความกลัวหรือความเครียดต่างๆ ไปที่มีสาเหตุมาจากสถานการณ์ฉุกเฉินของโรคโควิด 19” “คุณมีญาติหรือมีเพื่อนที่สถานการณ์ของเขาทำให้คุณวิตกกังวลหรือไม่” “เราสามารถทำอะไรได้บ้างเพื่อรับมือและช่วยเหลือผู้อื่นในสถานการณ์แบบนี้”
6. อภิปรายเกี่ยวกับสิ่งที่สามารถทำได้เพื่อทำให้รู้สึกดีขึ้น
 - ด้านจิตใจ รับทราบข้อมูล (แต่ไม่หมกมุ่น) เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เสมอ พูดคุยกับเพื่อนและญาติ และใช้เวลาอ่านหนังสือ
 - ด้านร่างกาย ดูแลสุขภาพร่างกาย นอนให้หลับ ออกกำลังกาย รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ และดื่มน้ำให้เพียงพอ
 - ด้านจิตวิญญาณ สวดอธิษฐาน ทำสมาธิ พิจารณาตนเองและมีความสุขกับพืชผักหรือต้นไม้

การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม: คู่มือรายละเอียด

กิจกรรมที่ 8 ทำกิจกรรมละลายพฤติกรรมอย่างสร้างสรรค์โดยไม่สัมผัสร่างกายกัน

กิจกรรมละลายพฤติกรรมเป็นเกมสนุกๆ ที่ใช้ในโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนามและกิจกรรมการภาคสนามอื่นๆ เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เข้าอบรมรู้สึกผ่อนคลายและรู้สึกสบายๆ ในการทำกิจกรรมกลุ่มหรือในห้องเรียน เป็นกิจกรรมเพื่อสื่อถึงประเด็นสำคัญที่ต้องการสื่อสารพร้อมๆ กับทำให้ผู้เรียนรู้สึกสนุกสนานและเกิดพลังบวก

ผู้เข้าร่วมอบรมอาจคิดหรือนำเสนอกิจกรรมละลายพฤติกรรมใหม่ ๆ ในแบบของตัวเองก็ได้

ข้อควรระวัง อย่าเลือกทำกิจกรรมละลายพฤติกรรมหรือการเคลื่อนไหวภายในกลุ่มที่ต้องมีการสัมผัสร่างกายกัน

1. ร้องๆ เต้นๆ เกี่ยวกับมาตรการป้องกันขั้นพื้นฐาน

วัตถุประสงค์

เมื่อจบการอบรม ผู้เข้าร่วมอบรมจะ

- ได้ฝึกฝนและเรียนรู้วิธีจดจำมาตรการป้องกันขั้นพื้นฐาน
- ค้นพบวิธีการสนุกๆ เพื่อสื่อสารเกี่ยวกับข้อควรระวังไปยังสมาชิกโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม สมาชิกในครอบครัว เพื่อนบ้าน และบนโซเชียลมีเดีย

กิจกรรม

1. แบ่งผู้เข้าร่วมอบรมออกเป็นกลุ่มย่อย โดยไม่สัมผัสระยะห่างระหว่างกันอย่างน้อย 2 เมตร
2. ให้ความแต่ละกลุ่ม 15 นาทีในการแต่งเพลงและคิดท่าเต้น ที่สำคัญที่สุดต้องปฏิบัติตามมาตรการป้องกันขั้นพื้นฐาน เช่น ใส่อุปกรณ์ป้องกัน ไม่จมน้ำลาย ไม่สัมผัสสิ่งของโดยไม่จำเป็น ไม่สัมผัสตา จมูก ปาก และต้องล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำก่อนและหลังการทำกิจกรรม และรู้ว่าต้องทำอะไรบ้างเมื่อมีคนแสดงอาการต้องสงสัย ฯลฯ
3. ให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอเพลงและท่าเต้นของพวกเขา
4. สร้างผลงานอย่างสร้างสรรค์
5. ขอให้ผู้เข้าร่วมอบรมใช้โทรศัพท์ (ถ้ามี) ถ่ายวิดีโอและแบ่งปันหรือแชร์เพลงบนโซเชียลมีเดีย

แหล่งข้อมูลที่เป็นแรงบันดาลใจ

จากเว็บบท: <https://youtu.be/BtuLL3oArQw>

จากลิงค์โปร: <https://youtu.be/wYlm-k8XaJ0>

2. เลือกเพลงที่ดีที่สุดเพื่อร้องระหว่างล้างมือ

วัตถุประสงค์

เมื่อจบการอบรม ผู้เข้าร่วมอบรมจะ

- เข้าใจความสำคัญของการล้างมือด้วยสบู่ให้สะอาดโดยใช้เวลาล้างประมาณ 20 วินาที
- พบวิธีปฏิบัติตามมาตรการด้านสุขอนามัยด้วยความสนุกสนาน

กิจกรรม

1. แบ่งผู้เข้าร่วมอบรมออกเป็นกลุ่มย่อย โดยไม่สัมผัสระยะห่างระหว่างกันอย่างน้อย 2 เมตร
2. ให้ความแต่ละกลุ่ม 15 นาทีเพื่อเลือกหรือแต่งเพลงที่จำง่าย ความยาวประมาณ 20–30 วินาที จากนั้นให้ทั้งกลุ่มนำเสนอ

การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม: คู่มือรายละเอียด

เพลงที่เลือก

- สมาชิกโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนามหรือกลุ่มผู้เข้าอบรมสามารถโหวตเลือก “เพลงล้างมือ” เพื่อใช้ร้องเวลาที่ล้างมือในช่วงฝึกอบรมเพื่อให้มั่นใจว่าพวกเขาใช้เวลาในการล้างมือนาน 20 วินาที (นั่นคือ ล้างมือจนเพลงจบ) ในบางประเทศผู้คนเลือกร้องเพลง “Happy Birthday to You” สองรอบขณะล้างมือ คุณลองทำตามดูก็ได้ คนส่วนใหญ่มักล้างมือเสร็จก่อนเพลงจบ

แหล่งข้อมูลที่เป็นแรงบันดาลใจ

เจ้าหน้าที่สภากาชาดอิตาลีร้องเพลงสุขสันต์วันเกิดเป็นภาษาอิตาลี:

<https://www.tiktok.com/@fao/video/6802530431108418821>

เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยของ FAO เป่าทรัมเป็ตเพื่อจับเวลาล้างมือ 20 วินาที

<https://www.tiktok.com/@fao/video/6801442241681378565>

สร้างโปรเซเดอร์เพลงล้างมือของคุณเอง คุณสามารถใส่เนื้อเพลงเพลงใดก็ได้ลงในช่องเพลง (song) จากนั้นกดคำสั่ง “Generate” (สร้าง) แล้วโปรแกรมก็สร้างโปรเซเดอร์ล้างมือที่มีเนื้อเพลงของคุณ

<https://washyourlyrics.com/>

3. การทักทายอย่างสร้างสรรค์

หลังจบการอบรม ผู้เข้าอบรมจะรู้วิธีและได้ฝึกฝนวิธีทักทายแบบใหม่ที่ไม่มีการสัมผัสตัวกันแต่ยังแสดงออกถึงความสุภาพและอบอุ่นเช่นเดิม

กิจกรรม

- ให้ผู้เข้าอบรมทุกคนรวมตัวกันเป็นวงกลมโดยรักษาระยะห่างระหว่างกันอย่างน้อย 2 เมตร
- ถามผู้เข้าอบรมว่าการทักทายตามประเพณีแบบใดบ้างที่ยอมรับได้ที่สามารถป้องกันการแพร่กระจายของไวรัสที่ทำให้เกิดโรคโควิด 19 ได้
- ร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่าทำไมไม่ควรใช้การทักทายแบบที่ต้องสัมผัสร่างกายกัน
- ช่วยกันคิดหาวิธีการทักทายแบบใหม่ๆ สนุกๆ เช่น การโบกมือและเลือกการทักทายแบบดั้งเดิมที่ยอมรับได้ฝึกทักทายกันทุกโอกาสที่ทำได้
- ขอให้เกษตรกรในพื้นที่ที่ใช้สมาร์ทโฟนช่วยถ่ายวิดีโอการทักทายที่ดีที่สุดแล้วแชร์หรือส่งให้คนอื่น ๆ ดู

วิธีการทักทายที่สามารถใช้แทน การจับมือ การกอด การโอบไหล่ และการเอามือชนกัน



การโบกมือ



การวางมือบนหัวใจ



การไหว้



นิ้วชี้แลนด์: เป็นอย่างไรบ้าง

4. ทายคำปริศนา

วัตถุประสงค์

เมื่อจบการอบรม ผู้เข้าอบรมจะเรียนรู้ว่าต้องปฏิบัติตามข้อควรระวังใดบ้างเพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19

วัสดุอุปกรณ์

กระดาษแผ่นเล็ก ๆ

กิจกรรม

1. ก่อนทำกิจกรรม เตรียมเขียนคำปริศนาลงบนกระดาษ ในขณะที่รวมตัวกันผู้เข้าอบรมต้องรักษาระยะห่างระหว่างกันอย่างน้อย 2 เมตร
2. ขอให้ผู้เข้าอบรมหนึ่งคนเริ่มเล่นเกมสื่เป็นครั้งแรก แล้วให้เขาดูคำปริศนาบนกระดาษ
3. ผู้เล่นเกมสื่ต้องแสดงท่าทางที่สื่อถึงคำปริศนาบนกระดาษให้คนอื่นทายว่าคำปริศนาคือคำว่าอะไร ห้ามพูดออกเสียงโดยเด็ดขาด
4. ผู้เข้าอบรมคนอื่น ๆ ต้องพยายามเดาว่า คำนั้นคือคำว่าอะไร
5. เริ่มจากคำง่าย ๆ ก่อนแล้วค่อย ๆ เพิ่มระดับความยากขึ้น คำปริศนาควรเกี่ยวข้องกับโรคโควิด 19 โดยอาจเลือกใช้คำเหล่านี้
 - ไอ เป็นไข้ และหายใจลำบาก (อาการของโรคโควิด 19)
 - การล้างมือ
 - การพักท่ายอย่างปลอดภัย
 - การจามอย่างปลอดภัย
 - การรักษาระยะห่าง
6. คนแรกที่ตอบถูกต้องอธิบายเกี่ยวกับคำปริศนาคำนั้นให้ผู้อื่นฟังด้วย (เช่น ข้อควรระวังและการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องในกรณีดังกล่าว) จากนั้นเรียกคนต่อไปมาเล่น หากมีคนตอบถูกหลายคนพร้อมกัน ผู้เล่นจะเป็นคนตัดสินใจว่าจะเลือกใคร

กิจกรรมที่ 9 สาธิตการล้างมืออย่างถูกต้อง

วัตถุประสงค์

หลังจบการอบรม ผู้เข้าอบรมจะทราบวิธีการล้างมืออย่างเหมาะสม

วัสดุอุปกรณ์

- แป้ง
- สบู่
- อ่างใส่น้ำหรือก๊อกน้ำ (น้ำที่ใช้ไม่จำเป็นต้องเป็นน้ำที่กินได้)
- โปสเตอร์เรื่องที่เกี่ยวข้อง ในภาคผนวก 3 (ไม่จำเป็นต้องมี)

กิจกรรม

1. ถามกลุ่มผู้ทำกิจกรรมว่าวิธีล้างมือที่ดีที่สุดคืออะไร อภิปรายเกี่ยวกับความคิดดี ๆ จากคำตอบของผู้เข้าอบรม (ดูรูปด้านล่าง)
2. อาจขอให้ผู้เข้าอบรมหนึ่งคนถ่ายวิดีโอขณะทำกิจกรรม
3. ขอให้ผู้เข้าอบรม 3 คนเอามือจุ่มลงในแป้งเหนียว ๆ จนมือละลายไปด้วยแป้ง
4. กระซิบบอก 1 ใน 3 คนอย่างลับ ๆ ว่าอย่าล้างมือจนสะอาด (ต้องรักษาระยะห่างอย่างเหมาะสมตลอดเวลา)
5. ทั้ง 3 คนล้างมือด้วยสบู่และน้ำในอ่างที่แยกกันหรือล้างด้วยน้ำจากก๊อกน้ำ
6. ตรวจสอบว่าได้ล้างบริเวณหลังมือและฝ่ามือ ระหว่างนิ้วและบริเวณซอกเล็บสะอาดดีแล้ว
7. ทั้ง 3 คนยกมือให้ผู้เข้าอบรมคนอื่น ๆ ดูไกล ๆ ว่าได้ล้างแป้งออกจนหมดแล้ว ถ้าสะอาดดีแล้วให้ทุกคนปรบมือให้ แต่ถ้ายังไม่สะอาดให้กลับไปล้างใหม่
8. เฉลยว่าใครคือผู้ที่ถูกเลือกให้แกล้างมือไม่สะอาด ให้ทุกคนปรบมือให้สำหรับการแสดงของเขา
9. ดัดตั้งก๊อกน้ำหากไม่มีวิธีอื่นที่จะสามารถล้างมือได้อย่างปลอดภัย ([ดูกิจกรรมที่ 10 ดัดตั้งก๊อกน้ำหรือจุดล้างมือในโรงเรียนเกษตรกรรม](#))

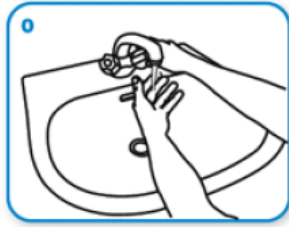
การอภิปราย

- การล้างมือสำคัญที่สุดตอนไหน
- เหตุใดเราจึงใช้สบู่ในการล้างมือ
- จะต้องทำอะไร ถ้าไม่มีสบู่หรือน้ำ

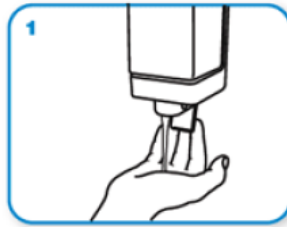
คำเตือน

- ต้องล้างมืออย่างน้อย 20 วินาที ([ดูหัวข้อ เลือกเพลงที่ดีที่สุดเพื่อร้องระหว่างล้างมือ ในกิจกรรมที่ 8 ทำกิจกรรมละลายพฤติกรรมอย่างสร้างสรรค์โดยไม่สัมผัสร่างกายกัน](#))
- ต้องล้างมือด้วยสบู่ สบู่สามารถฆ่าเชื้อไวรัสได้โดยการทำลายเปลือกด้านนอกของตัวเชื้อ
- แשרหรือส่งวิดีโอตอนทำกิจกรรมและตอนอภิปราย ไปให้ผู้ที่ไม่ได้เข้าอบรมและคนในชุมชนได้ดู ([ดู กิจกรรมที่ 18 การใช้เทคโนโลยีและการสื่อสารทางอินเทอร์เน็ตเพื่อแบ่งปันข้อมูล](#))
- หากไม่มีที่ล้างมือหลังสงสัยว่าตัวเองอาจสัมผัสกับเชื้อไวรัสเข้าแล้ว ให้พยายามหลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า (ตา จมูก และปาก) ของตัวเอง

การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม: คู่มือรายละเอียด



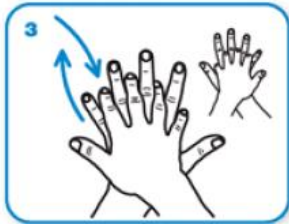
ล้างมือด้วยน้ำ



เทสบู่ใส่มือให้เพียงพอ



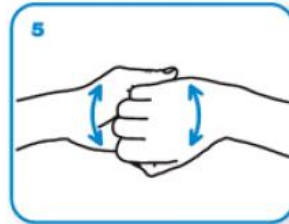
หงายฝ่ามือทั้งสองข้างประกบกัน
และถูวนให้ทั่ว



วางฝ่ามือขวาบนหลังมือซ้าย สอดนิ้วมือ
ขวาไว้ระหว่างนิ้วมือซ้าย ถูชอกนิ้วให้
สะอาด สลับมือและทำเหมือนเดิม



หงายฝ่ามือประกบ วางนิ้วมือไว้
ระหว่างชอกนิ้วของมืออีกข้าง ถูฝ่า
มือและชอกนิ้วให้สะอาด



งอนิ้วเข้าหาฝ่ามือแล้วสไลด์มือทั้งสอง
ข้างเข้าด้วยกัน ขยับมือคู่กันไปมา



ถูหัวแม่มือข้างซ้ายด้วยมือขวา
แล้วสลับมือทำอีกข้าง



สลับคู่มือทั้งสองข้างไปมา
ด้วยปลายนิ้ว



ล้างมือด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง

ที่มาของวิดีโอ

Washing hands with a tippy-tap: https://www.youtube.com/watch?v=HNk11Zqs_40

กิจกรรมที่ 10 ติดตั้งทippy tap (tippy-tap – ก๊อกน้ำ) หรือจุดล้างมือในโรงเรียนเกษตรกรรม

ทippy tap (tippy-tap) หรือก๊อกน้ำเป็นอุปกรณ์สำหรับล้างมือที่ยังคงใช้งานได้แม้ระบบน้ำประปาในโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนามจะมีปัญหาก็ตาม เป็นก๊อกน้ำแบบใช้เท้าเหยียบเป็นเพื่อดึงคันโยกให้ภาชนะเทน้ำออกมา ดังนั้นจึงสามารถล้างมือได้โดยไม่ต้องสัมผัสอุปกรณ์หรือภาชนะใด ๆ เลย เป็นวิธีป้องกันการแพร่กระจายของไวรัสที่วิธีหนึ่ง พึงระลึกไว้เสมอว่าไวรัสโคโรนาอาจตกค้างอยู่บนวัตถุ การใช้ทippy tap ทำให้คุณไม่ต้องสัมผัสกับอุปกรณ์ใด ๆ หรือน้ำที่ใช้โดยคนอื่นแล้ว

วัตถุประสงค์

หลังจบการอบรม ผู้เข้าอบรมจะรู้วิธีการทำทippy tap หรืออุปกรณ์สำหรับล้างมือที่ผู้ใช้ไม่ต้องสัมผัสตัวอุปกรณ์ใด ๆ เลย

วัสดุอุปกรณ์

- ถังน้ำขนาด 3-5 ลิตร เหยือกพลาสติก (สำหรับใส่นมหรือน้ำ) หรือภาชนะใส่น้ำอื่น ๆ
- ท่อนไม้ยาวประมาณ 1.2 ม. หรือ 4 ฟุต 2 ท่อน
- ท่อนไม้ยาวประมาณ 90 ซม. หรือ 3 ฟุต 2 ท่อน
- เครื่องมือสำหรับขุดดิน
- หิน
- ไขควง หรือ ตะปู หรือ ลวด
- ลวดสำหรับมัด
- เชือก
- เทียนและไม้ขีด (ถ้าจำเป็น)



กิจกรรม

1. ถามความคิดเห็นของผู้เข้าอบรมว่าพวกเขาคิดว่าเมื่ออยู่ในโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนามจะล้างมืออย่างไรโดยไม่เป็นการแพร่เชื้อให้แก่อัน
2. แนะนำแนวคิดเกี่ยวกับการทำทippy tap พร้อมอธิบายว่าเป็นการปฏิบัติตามมาตรการป้องกันขั้นพื้นฐานอย่างไร
3. ขุดดินให้เป็นหลุมเล็กๆ สองหลุมห่างกันประมาณหนึ่งเมตร ปักท่อนไม้ยาว 1.2 เมตร (4 ฟุต) ลงในหลุมข้างละ 1 ท่อน
4. สำหรับการทำให้ทippy tap ต้องเจาะรูที่ถังหรือภาชนะใส่น้ำ โดยเจาะต่ำจากด้านบนสุดประมาณ 1 นิ้วมือ ทำเครื่องหมายบนภาชนะตรงที่จะเจาะรู
5. ถ้างัดหรือภาชนะใส่น้ำไม่มีหูหิ้ว ก็ต้องหาวิธีทำหูหิ้วขึ้นมา เช่น เจาะรูสองรูตรงด้านบนหรือข้างใดข้างหนึ่งของถังหรือภาชนะใส่น้ำ (ถ้าเป็นไปได้ ให้เอาไขควงหรือตะปูให้ร้อนแล้วนำไปเจาะรูถังหรือภาชนะ)
6. เทหินลงบนพื้นดินใต้ภาชนะใส่น้ำเพื่อกันดินและเป็นโคลน
7. วางท่อนไม้ยาว 90 เซนติเมตร (3 ฟุต) ตามขวางบนท่อนไม้ที่ปักไว้
8. ผูกปลายเชือกด้านหนึ่งกับไม้ที่วางตามขวางแล้วผูกปลายอีกข้างกับคอดึงหรือภาชนะใส่น้ำ
9. ห้อยสบู่นับกับไม้ที่วางตามขวาง

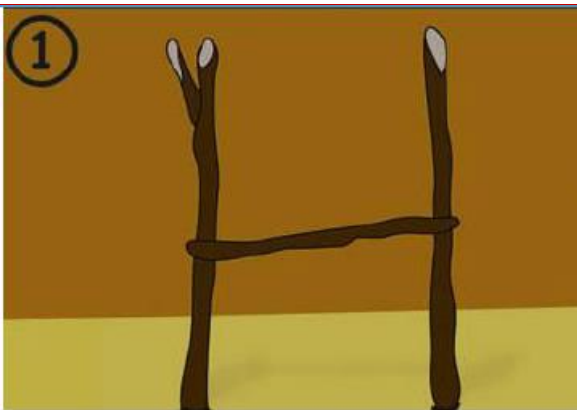
การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม: คู่มือรายละเอียด

10. เติมน้ำลงในถังหรือภาชนะเพียงครั้งหนึ่งสอต้นไม้ท่อนผ่านหูหิ้ว (หรือใช้สายไฟสอผ่านทั้งสองรูที่เจาะเอาไว้ - ดูขั้นตอนการทำทippy tap ด้านล่าง)

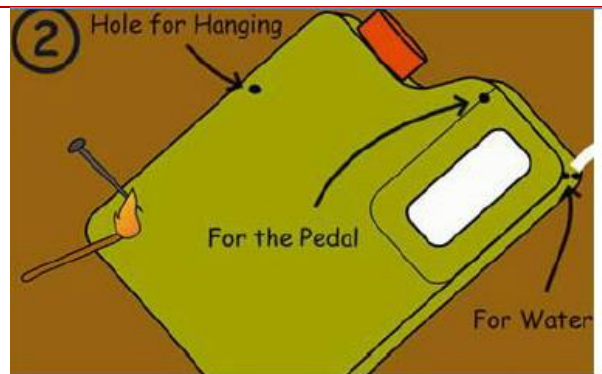
ข้อควรจำ

- ทำความสะอาดด้านนอกทippy tap ด้วยแปรงและสบู่ทุกวัน ส่วนด้านในควรทำความสะอาดแต่ละครั้งด้วยน้ำสะอาดและน้ำยาฆ่าเชื้อ
- ใช้สบู่ล้างมือทุกครั้ง
- ใช้น้ำที่ผ่านกระบวนการทำให้สะอาดแล้วสำหรับดื่ม
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับภาชนะหรือส่วนอื่นๆ ของทippy tap เมื่อล้างมือเพราะพื้นผิวเหล่านั้นอาจมีไวรัสปนเปื้อน

ขั้นตอนการทำทippy tap



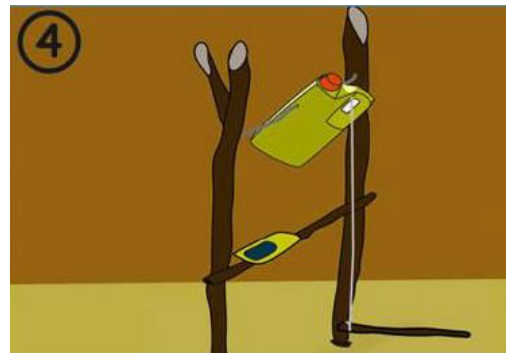
1. ขึ้นโครงโดยใช้ไม้ 3 ท่อน



2. เผาตะปู ไขควงหรือเศษลวดให้ร้อนเพื่อเจาะรูบนถังหรือภาชนะใส่น้ำเพื่อทำที่แขวน ไขควงกับแป้นเหยียบ และสำหรับให้น้ำไหลออกมา



3. ผูกถังหรือภาชนะใส่น้ำกับเสาไม้ด้วยเชือกหรือลวด



4. ไขควงกับแป้นเหยียบกับถังหรือภาชนะใส่น้ำให้น้ำถูกเทออกมาเมื่อเหยียบแป้น ผูกที่วางสบู่เพิ่มเข้าไป และเติมน้ำใส่ถังหรือภาชนะ

แหล่งที่มา: Agromisa (ฉบับปรับปรุง)

แหล่งที่มาของวิดีโอ

How to build a tippy-tap: <https://www.youtube.com/watch?v=Qdpd3roZjYw>

กิจกรรมที่ 11 ทำเจลล้างมือ

วัตถุประสงค์

เมื่อจบการอบรม ผู้เข้าอบรมจะ

- สามารถทำเจลล้างมือได้เองที่บ้านซึ่งมีประโยชน์หากไม่สามารถหาซื้อได้ตามร้านค้า โดยเฉพาะในชนบท
- มีความรู้เกี่ยวกับน้ำยาฆ่าเชื้อทำเองที่บ้านมากขึ้น รวมถึงเรื่องของความเสี่ยง ความปลอดภัย และคำแนะนำของเจ้าหน้าที่
- เข้าใจสุขนิสัยด้านสุขอนามัยของมือในเชิงบวก

วัสดุอุปกรณ์

ตารางที่ 2 วัสดุอุปกรณ์สำหรับการทำเจลล้างมือ 3 แบบ

วิธีที่ 1 (เป็นวิธีที่แนะนำมากที่สุด)	วิธีที่ 2	วิธีที่ 3
• เอทิลแอลกอฮอล์ 90 เปอร์เซ็นต์ 90 มล. + (180+ พรุฟ) หรือ ไอโซโพรพิล 91 เปอร์เซ็นต์ (แอลกอฮอล์สำหรับเช็ด) • เจลวานหางจระเข้บริสุทธิ์ หรือ กลีเซอรินบริสุทธิ์ 30 มล. • น้ำมันวิตามินอี 20 หยด(ไม่ใช่ก็ได้ เป็นน้ำมันช่วยให้มือชุ่มชื้นเท่านั้น) • ถูมมือยาง • ถ้วยตวง • ขวดเล็ก 3 ขวด • กรวย	• เอทิลแอลกอฮอล์ 70 มล. (80 เปอร์เซ็นต์) • เจลวานหางจระเข้บริสุทธิ์ หรือ กลีเซอรินบริสุทธิ์ 24 มล. • น้ำมันวิตามินอี 20 หยด(ไม่จำเป็นต้องใช้เป็นน้ำมันช่วยทำให้มือนุ่ม) • ถูมมือยาง • ถ้วยตวง • ขวดเล็ก 3 ขวด • กรวย	• เอทิลแอลกอฮอล์ 87 มล. (80 เปอร์เซ็นต์) • เจลวานหางจระเข้บริสุทธิ์ หรือ กลีเซอรินบริสุทธิ์ 13 มล. • น้ำมันวิตามินอี 20 หยด(ไม่จำเป็นต้องใช้เป็นน้ำมันช่วยทำให้มือนุ่ม) • ถูมมือยาง • ถ้วยตวง • ขวดเล็ก 3 ขวด • กรวย

กิจกรรม

1. สวมถุงมือยางเพื่อปกป้องมือขณะผสมแอลกอฮอล์
2. ตวงของเหลวและผสมให้เข้ากัน
3. เทส่วนผสมลงในขวดสำหรับใส่เจลฆ่าเชื้อ
4. ผสมของเหลวให้เข้ากันโดยการเขย่าขวดที่ปิดสนิท
5. เก็บในที่ที่ไม่โดนแสงแดด

การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม: คู่มือรายละเอียด

ข้อควรจำ

1. จะต้องมั่นใจว่าจะสามารถหาวัสดุอุปกรณ์สำหรับทำเจลล้างมือได้ในพื้นที่
2. อธิบายในส่วนสาระสำคัญ ย้ำกับผู้เข้าอบรมว่าการล้างมือมีประสิทธิภาพมากกว่าการใช้เจลฆ่าเชื้อและเจลที่ไม่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ไม่สามารถใช้ฆ่าไวรัสได้

สาระสำคัญ

- การล้างมือเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดวิธีหนึ่งที่จะช่วยปกป้องตัวคุณเองและครอบครัวจากการเจ็บป่วย หากไม่มีสบู่และน้ำสำหรับล้างโดยทันทีที่สามารถใช้เจลทำความสะอาดมือแทนก่อนก็ได้เช่นกัน
- เจลทำความสะอาดมือที่วางขายและเจลทำความสะอาดมือแบบทำเองที่บ้านที่มีค่าแอลกอฮอล์ต่ำกว่า 60–95 เปอร์เซ็นต์ อาจใช้ฆ่าเชื้อที่เป็นสาเหตุทำให้เจ็บป่วยไม่ได้ รวมถึงเชื้อไวรัสที่เป็นสาเหตุของโรคโควิด 19 ด้วย เจลทำความสะอาดมือเหล่านี้ช่วยลดการเจริญเติบโตของเชื้อโรคได้แต่ไม่สามารถฆ่าได้
- เนื่องจากอาจเกิดเหตุการณ์เจลล้างมือขาดแคลนไม่มีวางขาย จึงเป็นเรื่องที่ดีที่จะลองทำกันเองที่บ้าน
- การใช้เจลเช็ดมือแทนการล้างด้วยสบู่เป็นทางเลือกที่ดี แต่ไม่สามารถทดแทนวิธีการล้างมืออย่างถูกสุขอนามัยได้
- เจลทำความสะอาดมือที่ไม่มีแอลกอฮอล์ไม่สามารถฆ่าเชื้อไวรัสโคโรนาได้
- บางคนอาจคิดว่าการเอาแอลกอฮอล์ถูมือโดยตรงเป็นทางเลือกอย่างหนึ่ง อย่าใช้แอลกอฮอล์บริสุทธิ์เช็ดที่ผิวหนังโดยตรงซ้ำๆ จะทำให้ผิวแห้งเนื่องจากน้ำมันบนผิวหนังถูกเช็ดออกไปและอาจทำให้เกิดการอักเสบและระคายเคืองได้
- วอดก้าก็มีแอลกอฮอล์เพียง 40 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น แต่ตามท้องตลาดการอนามัยโลกแนะนำ เจลล้างมือต้องมีส่วนผสมของแอลกอฮอล์อย่างน้อย 80 เปอร์เซ็นต์
- เจลทำความสะอาดมือ รวมถึงเจลทำความสะอาดที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ไม่สามารถฆ่าเชื้อโรคเหล่านี้ได้
 - คริปโตสปอริเดียม (Cryptosporidium) ปรสิตตัวเซลล์เดี่ยวกลุ่มที่ออกซิเดีย
 - โนโรไวรัส (Norovirus) ซึ่งเป็นไวรัสที่ทำให้เกิดการอักเสบของระบบทางเดินอาหาร
 - กลอสทริเดียม ดิฟิไซล์ (Clostridium difficile) เชื้อแบคทีเรียที่สามารถสร้างสารพิษที่ทำให้เกิดอาการท้องเสียและลำไส้อักเสบได้
- ถ้าเป็นไปได้ให้ล้างมือเป็นเวลา 20 ถึง 30 วินาที

ข้อควรระวัง

- สารเคมีที่ใช้ในการทำเจลล้างมืออาจทำให้เกิดอาการระคายเคืองหรือเป็นแผลที่ผิวหนังได้หรือทำให้ผิวหนังไหม้ได้
- การสูดดมสารเคมีอันตรายเข้าไปอาจก่อให้เกิดอันตรายได้

การอภิปราย

1. การเรียนรู้ว่าการล้างมือมีประสิทธิภาพกว่าการใช้เจลทำความสะอาดมือ เปลี่ยนมุมมองหรือพฤติกรรมของคุณหรือไม่
2. เราควรรักษาสุขอนามัยของมือบ่อยแค่ไหน
3. เจลทำความสะอาดมือควรใช้ล้างมือเมื่อใด (เช่น บนรถสาธารณะ ที่ตลาด เมื่อแลกเงิน ในที่สาธารณะที่ไม่มีจุดล้างมือพร้อมใช้)
4. กิจกรรมนี้สามารถเปลี่ยนเป็นกิจกรรมสร้างรายได้ของสมาชิกโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนามได้หรือไม่

กิจกรรมที่ 12 การทำและการใส่หน้ากากอนามัย

วัตถุประสงค์

หลังจบการอบรม ผู้เข้าอบรมจะสามารถทำและใช้หน้ากากอนามัย

สาระสำคัญที่ต้องเรียนรู้ (องค์การอนามัยโลก 2563 – WHO, 2020)

1. ต้องใส่หน้ากากอนามัยตอนไหน



- ใส่หน้ากากอนามัย (ทั้งที่บ้านและนอกบ้าน) หากมีอาการไอหรือจามถี่ ๆ และมีอาการอื่นๆ ของโรคโควิด 19 (มีไข้และหายใจลำบาก)
- ใส่หน้ากากอนามัย (ที่บ้านและนอกบ้าน) หากคุณกำลังทำหน้าที่ดูแลคนที่ต้องสงสัยว่าอาจติดเชื้อโควิด 19
- แม้จะรู้สึกสบายดีควรใส่หน้ากากเมื่อต้องออกนอกบ้านไปในสถานที่แออัดหรือสถานที่ปิดหรือเมื่อไปพบปะผู้อื่น
- หน้ากากอนามัยช่วยป้องกันไม่ให้คุณสัมผัสจมูกและปากของตัวเอง ทำให้ลดการสัมผัสกับเชื้อไวรัสและป้องกันไม่ให้คุณแพร่เชื้อไวรัสไปยังบุคคลอื่นหากคุณกำลังติดเชื้อแบบไม่มีอาการ หน้ากากอนามัยแต่ละชนิดสามารถป้องกันการแพร่กระจายหรือการรับละอองเชืจากน้ำลายหรือลมหายใจได้ในปริมาณที่ไม่เท่ากัน
- ระวัง! การใส่หน้ากากอาจทำให้คุณเข้าใจผิดในเรื่องความปลอดภัย การใส่หน้ากากอนามัยเพียงอย่างเดียวไม่สามารถป้องกันเชื้อได้อย่างเต็มที่ ต้องปฏิบัติตามมาตรการป้องกันขั้นพื้นฐานอื่นๆ ด้วย เช่น หมั่นล้างมือบ่อยๆ รักษาระยะห่างจากคนอื่นที่ไม่ใช่สมาชิกในครอบครัวอย่างน้อย 2 เมตร ไม่สัมผัสตา จมูกและปาก หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับคนที่มีอาการหวัดหรือไข้หวัดใหญ่ (ไอ จามหรือมีไข้) ไม่ไปสถานที่ที่มีคนพลุกพล่าน ปิดปากขณะจามและไอด้วยแขนหรือกระดาษทิชชู
- ถ้ารู้จักการใส่หน้ากากอนามัยก็ต้องรู้จักวิธีทิ้งอย่างถูกวิธี (ดูไปสเตอร์ขององค์การอนามัยโลก (WHO) ในหัวข้อ “วิธีการใส่หน้ากากอนามัยอย่างปลอดภัย”)
- ถ้าคุณทำหน้ากากผ้าไว้ใช้ ต้องซักทุกครั้งหลังใช้ (ดังนั้นจึงควรมีหน้ากากหลาย ๆ อัน) หากคุณใส่หน้ากากอนามัยทางการแพทย์คุณต้องรู้วิธีทิ้งอย่างปลอดภัยหลังใช้งานแต่ละครั้ง

2. จะใส่หน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันโรคโควิด 19 อย่างไร

- ก่อนใส่หน้ากากควรล้างมือด้วยน้ำและสบู่หรือใช้แอลกอฮอล์ล้างมือ
- ปิดปากและจมูกด้วยหน้ากาก และตรวจดูให้แน่ใจว่าไม่มีช่องว่างระหว่างใบหน้าและหน้ากากของคุณ
- ห้ามสัมผัสหน้ากากขณะใช้งาน (เพราะอาจมีละอองของเชื้อโรคปนเปื้อนอยู่) แต่ถ้าคุณเผลอไปสัมผัสมันให้ล้างมือด้วย

การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม: คู่มือรายละเอียด

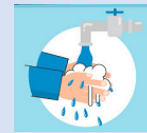
น้ำยามาเชื้อที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์หรือล้างด้วยน้ำและสบู่

- อย่าใช้หน้ากากของร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนฝูง
- เปลี่ยนหน้ากากใหม่ทันทีเมื่อหน้ากากอับชื้น อย่าใช้หน้ากากแบบใช้ครั้งเดียวซ้ำหรือนำไปมาเชื้อแล้วนำกลับมาใส่ซ้ำ
- วิธีการถอดหน้ากาก ต้องถอดออกจากทางด้านหลัง (ห้ามสัมผัสด้านหน้าของหน้ากาก) แล้วทิ้งลงถังขยะที่ปิดสนิทได้ทันที จากนั้นนำไปเผาในกองไฟหรือทิ้งลงในหลุมดิน (กลบด้วยทรายหรือดินเพื่อป้องกันหน้ากากปลิว) ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำหรือใช้เจลแอลกอฮอล์ล้างมือหลังจากถอดหน้ากากแล้ว

ใส่หน้ากากอนามัยให้ปลอดภัยได้อย่างไร

Who.int/epi-win

สิ่งที่ควรทำ



ล้างมือก่อนสัมผัสหน้ากาก



ตรวจสอบหน้ากากว่าฉีกขาดหรือมีรูหรือไม่



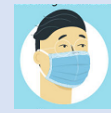
ดูส่วนบนของหน้ากาก ตรงที่มีลวดหรือขอบแข็ง ๆ



ต้องแน่ใจว่าสวมด้านที่เป็นสีอยู่ด้านนอก



สวมให้ขอบที่มีลวดหรือวัสดุแข็ง ๆ อยู่ด้านบนจมูก



สวมให้คลุมจมูก ปาก และคาง



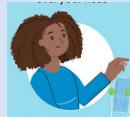
ปรับหน้ากากให้เข้ากับหน้า อย่าให้เหลือช่องว่าง



หลีกเลี่ยงการสัมผัสหน้ากาก



ถอดหน้ากากจากหูหรือด้านหลัง



ต้องหน้ากากอยู่ห่างตัวคุณหรือพื้นผิวขณะถอดออก



ทิ้งหน้ากากทันทีหลังใช้ทางที่ดีควรทิ้งลงถังขยะที่มีฝาปิด



ล้างมือหลังทิ้งหน้ากาก

สิ่งที่ไม่ควร



ทำ



ไม่ใช่หน้ากากที่ฉีกขาดหรืออับชื้น



ไม่ใช่หน้ากากปิดแค่ปากหรือจุกเท่านั้น



ไม่ใช่หน้ากากหลวมๆ



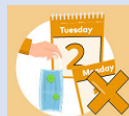
ไม่สัมผัสด้านหน้าของหน้ากาก



ไม่เปิดหน้ากากเพื่อคุยกับคนอื่นหรือทำบางสิ่งที่ต้องสัมผัสหน้ากาก



ไม่วางหน้ากากที่ใช้แล้วไว้ในที่ที่คนอื่นอาจสัมผัสได้



ไม่ใช่หน้ากากซ้ำ

จำไว้ว่าการใส่หน้ากากอย่างเดียวไม่สามารถป้องกันโควิด 19 ได้ ต้องรักษา ระยะห่างจากคนอื่นอย่างน้อย 1 เมตรเสมอ หมั่นล้างมือบ่อย ๆ และต้องล้างให้สะอาด ถึงแม้จะใส่หน้ากากอยู่

EPI·WIN



การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม: คู่มือรายละเอียด

ชนิดของหน้ากาก

- **N95 Respirator** เป็นหน้ากากพร้อมตัวกรองที่มีศักยภาพการกรองไวรัสขนาดเล็กมากได้มากกว่า 95 เปอร์เซ็นต์ หน้ากาก N95 Respirator ช่วยลดการสัมผัสกับอนุภาคเล็กๆ ที่มองไม่เห็นด้วยตาเปล่าในอากาศ รวมถึงแบคทีเรียและไวรัสมากมายหลายชนิด แม้ว่าหน้ากากชนิดนี้จะปกป้องผู้สวมใส่จากอนุภาคขนาดเล็กรวมถึงไวรัสแต่ก็ไม่ได้ปกป้องผู้อื่นจากไวรัสที่เกิดจากผู้สวมใส่ ดังนั้นจึงเหมาะสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ต้องสัมผัสกับผู้ป่วยเป็นโควิด 19 โดยตรงเท่านั้น
- **หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากทางการแพทย์ (Surgical face masks or medical masks)** หน้ากากอนามัยโดยทั่วไปสามารถป้องกันผู้ใช้จากการสัมผัสกับละอองน้ำมูกน้ำลายซึ่งมีอนุภาคขนาดใหญ่ รวมถึงของเหลวจากการสเปรย์หรือน้ำกระเซ็นจากที่ต่าง ๆ และยังสามารถป้องกันผู้อื่นจากการสัมผัสกับเชื้อโรคที่ปะปนอยู่ในสารคัดหลั่งจากระบบทางเดินหายใจของผู้ใช้ที่ติดเชื้อได้อีกด้วย ดังนั้นจึงต้องกำจัดทิ้งทันทีทุกครั้งหลังใช้งาน ผู้ใส่หน้ากากชนิดนี้ไม่ควรมั่นใจว่าตัวเองจะปลอดภัยจากเชื้อโรคที่แพร่มาจากผู้อื่นอย่างแน่นอน แต่มั่นใจได้ว่าจะสามารถป้องกันการแพร่เชื้อโรคที่ผู้อื่นอาจมีอยู่ไปยังผู้อื่นได้ค่อนข้างดี
- **หน้ากากผ้าทำเองหรือหน้ากากที่ไม่ใช่หน้ากากอนามัย** อาจเป็นผ้าคลุม ผ้าพันคอหรือผ้าอื่นๆ ที่นำมาใช้ปิดจมูกและปาก



แหล่งที่มา ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค, 2563 (Centers for Disease Control and Prevention, 2020)

องค์การอนามัยโลก (WHO) เน้นย้ำว่าเป็นเรื่องสำคัญมากสำหรับบุคลากรทางการแพทย์ที่ต้องเลือกใส่หน้ากากพร้อมตัวกรอง (N95 Respirator) หรือหน้ากากอนามัย (Surgical face masks or medical masks) เป็นอย่างแรก หน้ากากที่ทำจากวัสดุอื่นๆ เช่น ผ้าฝ้าย ผ้าขนสัตว์ ผ้าไหม (ซึ่งไม่ใช่หน้ากากทางการแพทย์) ยังไม่มีการประเมินประสิทธิผลของการใช้ในชุมชน อย่างไรก็ตาม ช่วงเวลาที่หลายๆ ประเทศเกิดภาวะขาดแคลนหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากประเภทที่มีตัวกรอง ประชาชนได้รับการแนะนำให้เลือกใช้หน้ากากที่ไม่ใช่หน้ากากอนามัยแทน

หน้ากากที่ไม่ใช่หน้ากากอนามัยควร

- ใส่ได้พอดี ไม่ตึงหน้าจนรู้สึกไม่สบาย
- ยึดให้มั่นคงได้ด้วยเชือกผูกหรือสายคล้องหู
- มีผ้าหลายชั้น
- สามารถใส่แล้วหายใจได้คล่อง
- สามารถซักได้โดยวัสดุไม่ถูกทำลายหรือเปลี่ยนรูปร่าง

ไม่ควรใส่หน้ากากที่ไม่ใช่หน้ากากอนามัยให้กับ

- เด็กอายุต่ำกว่าสองขวบ
- คนที่มีปัญหาการหายใจ
- คนที่หมดสติ บุคคลไร้ความสามารถหรือไม่สามารถถอดหน้ากากออกเองได้

กิจกรรม

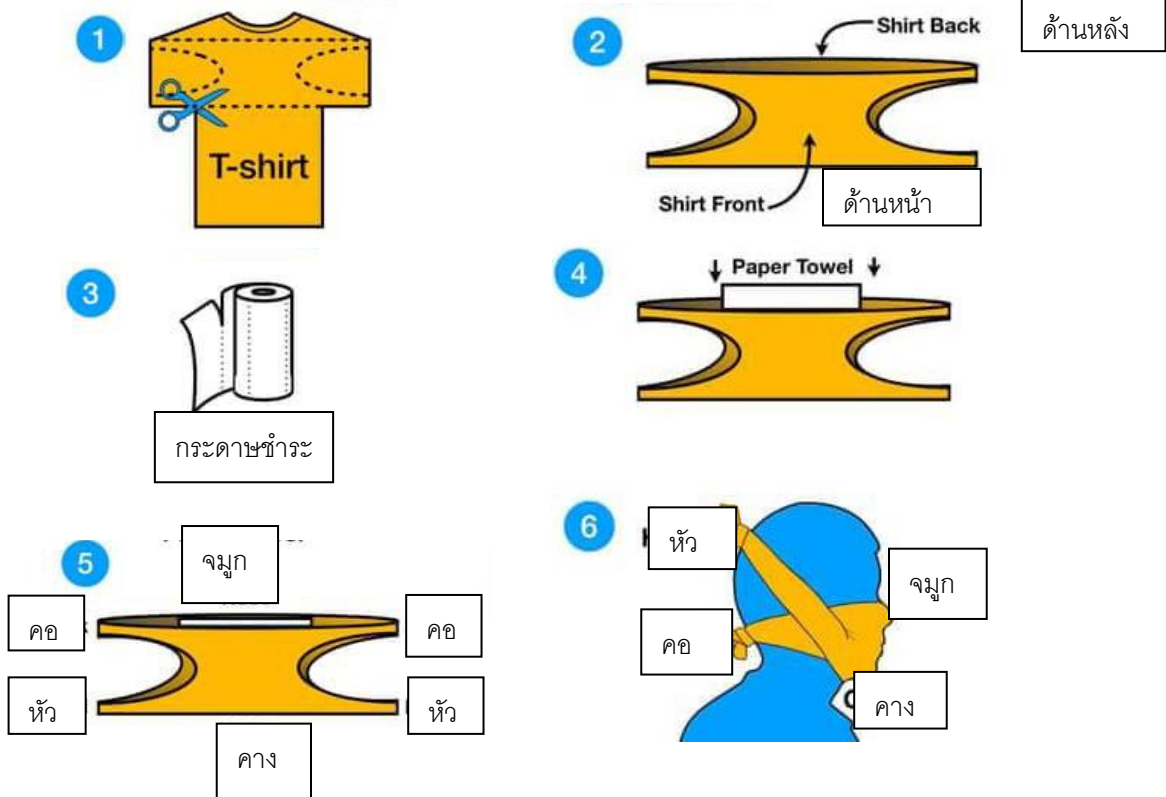
ทางเลือกที่ 1 การทำหน้ากากจากเสื้อยืด

(ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค กระทรวงสาธารณสุขและบริการมนุษยของสหรัฐอเมริกา, 2563)

1. ใช้เสื้อยืดเก่าที่ยังสะอาดและซักมาเรียบร้อยแล้ว ควรเป็นผ้าฝ้าย 100 เปอร์เซ็นต์จะดีที่สุด หรือจะใช้ผ้าอย่างอื่น เช่น ผ้าขนสัตว์หรือผ้าไหมก็ได้ถ้าไม่บางจนเกินไป รวบรวมวัสดุที่จำเป็นสำหรับหน้ากากลงบนเสื้อ ส่วนล่างสุดควรอยู่บริเวณใต้รักแร้ของเสื้อ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าส่วนที่จะอยู่บนใบหน้าใหญ่พอที่จะปิดปากและจมูกของคุณ
2. ตัดตามเส้นที่ร่างไว้ผ่านเสื้อทั้งสองชั้นเพื่อทำหน้ากากให้มีสองชั้น
3. ใช้เข็มกลัดกดส่วนล่างเอาไว้แล้วสอดกระดาษชำระหรือแผ่นกรองกาแฟที่จะทำหน้าที่เป็นตัวกรองเพิ่มเติมเข้าไประหว่างชั้นของเสื้อยืด โดยต้องวางให้อยู่ด้านบนของหมุดที่กลัดไว้
4. คาดผ้าหน้ากากบนใบหน้าให้ปิดปากและปิดจมูกให้พอดี ผูกสายรัดเส้นบนตรงได้ท้ายทอยและผูกสายรัดเส้นล่างตรงด้านบนของศีรษะ การผูกสายรัดวิธีนี้จะทำให้ผ้าหน้ากากปิดส่วนได้คางได้พอดีด้วย
5. การปิดปากเป็นการปกป้องคนรอบข้างและปกป้องตัวคุณเอง ถ้าน้ำกากที่ใส่ฟิตพอดีกับหน้า
6. จำไว้ว่า ต้องซักหน้ากากด้วยสบู่ (หรือผงซักฟอก) และน้ำทุกวัน ต้องเปลี่ยนตัวกรองทุกครั้งที่ทำหน้ากากมาใช้
7. อย่าใช้หน้ากากร่วมกับสมาชิกในครอบครัวและเพื่อนฝูง

หน้ากากของฉันปกป้องคุณ หน้ากากของคุณปกป้องฉัน

#Masks4All <http://masks4all.co>



แหล่งที่มา Masks4All

ทางเลือกที่ 2 การทำหน้ากากจากผ้าเช็ดหน้า

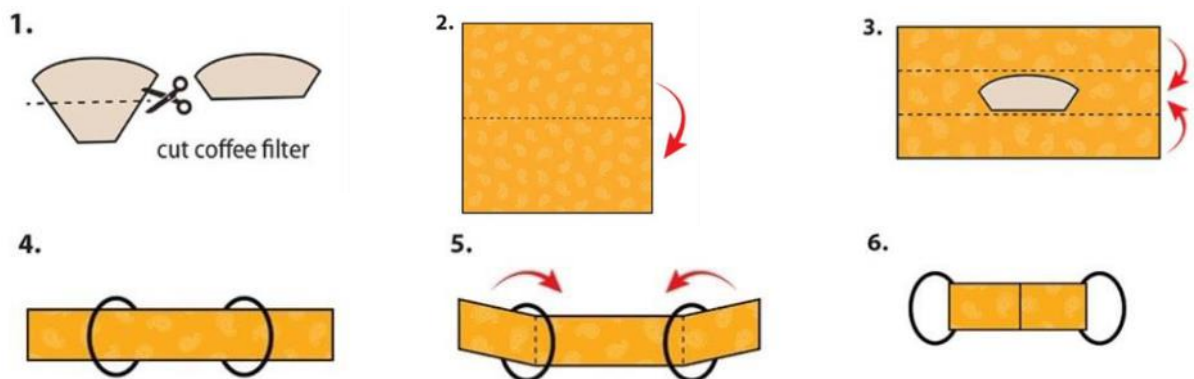
(ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค กระทรวงสาธารณสุขและบริการมนุษย์ของสหรัฐอเมริกา, 2560)

วัสดุอุปกรณ์

- ผ้าคลุม (หรือผ้ารูปสี่เหลี่ยมจัตุรัสขนาด 20 x 20 ซม.)
- แผ่นกรองกาแฟ
- ขายึดรัดของหรือยางรัดผม
- กรรไกร (ถ้าอยากตัดชิ้นผ้าด้วยตัวเอง)

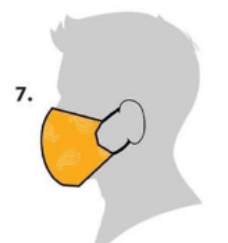
ขั้นตอน

1. เริ่มต้นจากผ้าเช็ดหน้าและขายึดสองเส้น ใช้ยางรัดผมก็ได้แต่เวลาใส่อาจจะรัดแน่นจนใส่ไม่สบาย
2. พับผ้าเช็ดหน้าครึ่งหนึ่งตามแนวนอนแล้วพับให้เป็นรอยพับตามรูป
3. วางกระดาษชำระหรือแผ่นกรองกาแฟไว้ตรงกลางผ้าเช็ดหน้าแล้วพับด้านบนทบลงมาด้านล่าง จากนั้นพับด้านล่างทบขึ้นด้านบน แผ่นกรองกาแฟหรือกระดาษชำระจะอยู่ด้านในผ้าที่พับปิดไว้
4. สวมขายึดเส้นแรกเข้าไปให้อยู่ห่างจากขอบผ้าเช็ดหน้าด้านหนึ่งประมาณ 1 ใน 3 ของความยาวผ้า จากนั้นสวมขายึดอีกเส้นเข้าไปอีกทางให้อยู่ห่างจากขอบผ้าเช็ดหน้าอีกด้านหนึ่งประมาณ 1 ใน 3 ของความยาวผ้าเช่นกัน ขายึดทั้งสองเส้นควรห่างกันประมาณหนึ่งนิ้ว
5. พับริมด้านซ้ายเข้าหาถึงกลาง จากนั้นทบด้านขวาเข้าไป สอดปลายผ้าด้านขวาเข้าไปในซอกด้านซ้าย
6. จำไว้ว่า ต้องซักหน้ากากด้วยสบู่ (หรือผงซักฟอก) และน้ำทุกวัน ต้องเปลี่ยนตัวกรองทุกครั้งที่ทำหน้ากากมาใช้



แหล่งที่มา แหล่งที่มา ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค, 2563

(Centers for Disease Control and Prevention, 2020)



กิจกรรมที่ 13 การจัดเตรียมอาหารอย่างปลอดภัยที่บ้าน ที่ตลาดและสำหรับธุรกิจอาหาร

ความเชื่อมั่นในการผลิตและการจัดให้มีอาหารเพียงพอในช่วงที่มีสถานการณ์ฉุกเฉินด้านสุขอนามัยเป็นสิ่งที่จะต้องคำนึงถึงจากทุกฝ่ายในห่วงโซ่อาหารที่ประกอบด้วย ผู้ผลิตพืชผักผลไม้และปศุสัตว์ ชาวประมง ผู้ขนส่ง ผู้แปรรูป ผู้ค้าส่ง ผู้ค้าปลีกในตลาดที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ เจ้าของร้านอาหารและแผงขายอาหารข้างทางและอื่นๆ นอกจากนี้ ความสามารถในการลดความเสี่ยงการเกิดการปนเปื้อนของเชื้อโควิด 19 ในกระบวนการผลิต การจัดการและการซื้ออาหารเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง ทุกคนที่มีส่วนรับผิดชอบในการจัดหาอาหารยังคงต้องดำเนินงานต่อไปตามปกติในสถานที่เดิม ฉะนั้นการดูแลให้บุคลากรในกระบวนการผลิตและกระบวนการกระจายอาหารเหล่านี้มีสุขภาพที่ดีและปลอดภัยจึงเป็นเรื่องสำคัญในช่วงที่กำลังเกิดการระบาดใหญ่

วัตถุประสงค์

หลังจบการอบรม ผู้เข้าอบรมจะเรียนรู้ว่าควรจัดการเกี่ยวกับอาหารที่บ้าน ที่ตลาดและในธุรกิจอาหารอย่างไร

ขั้นตอน

1. ถามผู้เข้าอบรมว่า
 - คุณมีบทบาทอย่างไรบ้างในสถานการณ์การแพร่ระบาดในปัจจุบัน (ในฐานะผู้ผลิตอาหาร ผู้ค้าปลีก และผู้บริโภคร)
 - การแพร่ระบาดของโควิด 19 ทำให้เกิดความหวาดวิตกในเรื่องของอาหารและบรรจภัณฑ์อย่างไรบ้าง พวกคุณรู้อะไรมาบ้างเกี่ยวกับเรื่องนี้
 - เราควรระมัดระวังตัวอย่างไรบ้างเมื่อต้องสัมผัสอาหารในตลาดหรือในร้านค้า (ในฐานะผู้บริโภคร เจ้าของร้านหรือพ่อค้า) และทุกคนมีวิธีการจัดการอย่างไรบ้างที่บ้าน
 - จะทำอะไรหากติดเชื้อหรือมีอาการของโรคโควิด 19 แต่มีหน้าที่ต้องจัดการเกี่ยวกับอาหารที่บ้าน ที่ตลาดหรือที่ร้านค้า
 - บุคคลหรือครัวเรือนใดบ้างที่มีความเปราะบางมากที่สุดในด้านเศรษฐกิจ สังคม และมีความเสี่ยงในด้านสุขภาพและการดำเนินชีวิต
 - ทั้งผู้หญิงและผู้ชายสามารถเข้าถึงอุปกรณ์ป้องกันพื้นฐานส่วนบุคคลและข้อมูลต่าง ๆ อย่างเพียงพอหรือไม่
2. ทบทวนและพูดคุยแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อเท็จจริงที่สำคัญ (ดูข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับโควิด 19)
3. แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับมาตรการป้องกันขั้นพื้นฐานและพฤติกรรมที่ผู้เข้าอบรมควรปฏิบัติเพื่อหลีกเลี่ยงการแพร่เชื้อไวรัสที่ก่อให้เกิดโรคโควิด 19 ในระหว่างการทำงานในชีวิตประจำวัน และเพื่อปกป้องกลุ่มผู้ที่มีความเปราะบางมากที่สุด

สาระสำคัญ (องค์การอนามัยโลก, เมษายน 2563 – WHO, April 2020)

- จากการศึกษาพบว่าไวรัสที่เป็นสาเหตุของโรคโควิด 19 สามารถอยู่บนพื้นผิวและวัตถุที่เป็นพลาสติกและสแตนเลสได้นานถึง 72 ชั่วโมง สามารถอยู่บนกระดาษแข็งได้นาน 24 ชั่วโมง และสามารถอยู่บนพื้นผิวทองแดงได้นาน 4 ชั่วโมง
- แต่สิ่งสำคัญที่น้ำรู้ที่สุดอย่างหนึ่งก็คือพื้นผิวต่างๆ สามารถทำความสะอาดได้ง่ายๆ ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อที่หาได้ในครัวเรือน น้ำยาฆ่าเชื้อต้องมีคุณสมบัติในการฆ่าเชื้อไวรัส

การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม: คู่มือรายละเอียด

- ถึงแม้ว่าปัจจุบัน ยังไม่มีกรณีที่ยืนยันได้ว่าเชื้อโควิด 19 สามารถแพร่กระจายผ่านอาหารหรือบรรจุภัณฑ์

ถ้าเป็นลูกค้า จะต้องปฏิบัติตัวอย่างไรบ้าง



- เมื่อไปซื้อของที่ร้าน ต้องรักษาระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 2 เมตรและหลีกเลี่ยงการสัมผัสตา ปากและจมูกของตัวเอง สัมผัสเฉพาะสิ่งของที่จำเป็นเท่านั้น ถ้าเป็นไปได้ให้หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับที่จับประตู และควรใช้น้ำยาฆ่าเชื้อหรือแอลกอฮอล์เช็ดทำความสะอาดคันจับรถเข็นหรือหิ้วตะกร้าก่อนนำไปใส่ของ
- เมื่อกลับถึงบ้านให้รีบล้างมือให้สะอาด และล้างมืออีกครั้งหลังจับและจัดเก็บสินค้าที่ซื้อ มา (ทำความสะอาดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์หรือล้างด้วยน้ำและสบู่) หลีกเลี่ยงการสัมผัสตา ปากและจมูกของคุณ
- ผักและผลไม้เป็นอาหารสุขภาพที่สำคัญ ควรล้างให้สะอาดเหมือนที่เคยทำก่อนจับแล้ว ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทันที จากนั้นล้างผักและผลไม้ให้สะอาดอีกครั้งด้วยน้ำสะอาด โดยเฉพาะถ้าคุณจะได้รับประทานเป็นผักดิบ

ถ้าเป็นคนปลูก คนขายหรือผู้ซื้อสินค้าประเภทอาหาร จะต้องปฏิบัติตัวอย่างไรบ้าง

บังคับใช้หลักปฏิบัติเพื่อสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ดีเพื่อลดความเสี่ยงจากการสัมผัสพื้นผิวและบรรจุภัณฑ์อาหารที่อาจปนเปื้อนไวรัสที่ทำให้เกิดโรคโควิด 19 โดยที่เชื้อเหล่านี้อาจแพร่กระจายมาจากพนักงานหรือลูกค้าที่มาซื้อสินค้าเช่นกัน

- ส่งเสริมการปฏิบัติตามมาตรการสุขอนามัยส่วนบุคคล เช่น การล้างมือบ่อยๆ หรือใช้เจลทำความสะอาดมือ
- ใช้อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล (PPE) เช่น หน้ากาก ([กิจกรรมที่ 12 การทำและการใส่หน้ากากอนามัย](#)) หากใช้ถุงมือ ควรเปลี่ยนก่อนและหลังการเตรียมอาหาร
- ปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยทางเดินหายใจที่ดี เช่น ปิดปากและจมูกของคุณด้วยข้อพับแขนหรือทิชชูเมื่อไอหรือจาม และทิ้งทิชชูให้ปลอดภัย
- แนะนำให้รักษาระยะห่างอย่างน้อย 2 เมตรเมื่ออยู่ในไร่นา (เช่น ในระหว่างฤดูเก็บเกี่ยวหรือไถหว่าน) โดยเฉพาะเวลาที่มีการจ้างแรงงานนอกมาทำงาน และต้องทำเช่นเดียวกันเมื่ออยู่ในร้านค้าหรือในตลาด
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่มีอาการของโรคทางเดินหายใจ เช่น มีอาการไอ
- อยู่กับบ้านหากคุณมีอาการต้องสงสัยใดๆ และแนะนำให้ลูกจ้างของคุณปฏิบัติเช่นเดียวกัน

บริหารจัดการการดำเนินงานด้านอาหารแบบเปิดและการจัดแสดงอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ

- ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อพื้นผิวการทำงานและจุดที่สัมผัสบ่อยๆ เช่น ที่จับประตู
- ล้างและฆ่าเชื้อพื้นผิวและภาชนะที่สัมผัสกับอาหารบ่อยๆ ทำในทุกขั้นตอนไม่ว่าจะเป็นการแปรรูปอาหาร การผลิต และการทำการตลาด
- ทำความสะอาดเคาน์เตอร์ ภาชนะเสิร์ฟและภาชนะใส่เครื่องปรุงเป็นประจำ
- ปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยด้านอาหาร
- เตรียมเจลล้างมือไว้สำหรับผู้บริโภคตรงทางเข้าออกจากของสถานที่จัดเตรียม จำหน่ายหรือเก็บอาหาร
- ขอร้องไม่ให้ลูกค้าแตะต้องอาหารที่พวกเขาไม่ได้ตั้งใจจะซื้อ (WHO, 2020)

กิจกรรมที่ 14 การทำความสะอาดบ้าน

วัตถุประสงค์

เมื่อจบการอบรม ผู้เข้าอบรมจะ

- รู้วิธีใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดในครัวเรือนสำหรับการฆ่าเชื้อในช่วงมีการระบาดของโรคโควิด 19
- ปิดตำนานความเชื่อที่ว่าผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดไม่สามารถฆ่าเชื้อไวรัสโคโรนาได้
- เรียนรู้วิธีการดูแลบ้านให้สะอาด

วัสดุอุปกรณ์

- ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ
 - ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อที่มีแอลกอฮอล์อย่างน้อย 70 เปอร์เซ็นต์
 - ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์
 - สารฟอกขาว (โซเดียมไฮโปคลอไรท์)
- ถุงมือยาง
- ถังน้ำ
- ผ้าเช็ด
- น้ำ
- ถ้วยตวง

ก่อนเริ่มทำกิจกรรม สำนวณดูว่าในพื้นที่อยู่อาศัยมีผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อทั่วไปชนิดใดจำหน่ายอยู่บ้าง จดจำราคาของผลิตภัณฑ์เพื่อเปรียบเทียบและประเมินความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นต่อสุขภาพของคนทั่วไป

กิจกรรม

ทำความสะอาดอย่างไร

เมื่อพื้นผิวสกปรก ขั้นแรกให้ทำความสะอาดด้วยสบู่หรือผงซักฟอกและน้ำ แล้วเช็ดน้ำยาฆ่าเชื้อที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ (อย่างน้อย 62 เปอร์เซ็นต์) หรือสารฟอกขาวอีกครั้ง ใช้ผ้าเช็ดชุบน้ำยาทำความสะอาดที่ผสมกับน้ำในสัดส่วนที่เหมาะสมเพื่อเจือจางแล้วทำความสะอาดบริเวณที่สัมผัสบ่อย ๆ เป็นกิจวัตรประจำวัน

ที่สำคัญ อย่าเช็ดน้ำยาทำความสะอาดออกทันทีหลังจากเทหรือทาลงบนพื้นผิว ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อหลาย ๆ ชนิด เช่น น้ำยาเช็ดทำความสะอาดหรือสเปรย์ ต้องปล่อยให้แห้งบนพื้นผิวหลายๆ นาทีเพื่อประสิทธิภาพในการทำงาน อ่านคำแนะนำให้เข้าใจก่อนเสมอเพื่อให้แน่ใจว่าคุณใช้ผลิตภัณฑ์อย่างถูกต้องตามคำแนะนำและหลีกเลี่ยงความเสียหายที่จะเกิดขึ้นกับสินค้าที่ละเอียดอ่อน เช่น โทรศัพท์มือถือและอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อื่น ๆ

ต้องทำความสะอาดอะไรบ้าง

แต่ละบ้านจะแตกต่างกันไป คิดถึงสิ่งที่คุณสัมผัสบ่อยๆ หลายๆ ครั้งต่อวัน แต่สิ่งที่คุณควรทำความสะอาดและฆ่าเชื้ออยู่เสมอ ได้แก่

- ที่จับประตู
- โต๊ะ

การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม: คู่มือรายละเอียด

- เก้าอี้
- พื้นผิวในห้องครัวและห้องน้ำ
- โถส้วม
- ก๊อกน้ำ
- สวิตช์ไฟ
- โทรศัพท์
- รีโมทอิเล็กทรอนิกส์
- บัตรธนาคาร
- บัตรประจำตัวประชาชน (แบบพลาสติกหรือลามิเนต)
- ของเล่นเด็ก

การซักผ้า

- ซักผ้าปูที่นอน ผ้าขนหนูและเสื้อผ้าอย่างสม่ำเสมอ
- อย่าสะสมเสื้อผ้าที่สกปรก เพราะการสะสมผ้าอาจทำให้ไวรัสกระจายสู่อากาศ
- ซักเสื้อผ้าและของใช้อื่นๆ ด้วยสบู่หรือผงซักฟอก (ใช้น้ำอุ่นถ้าเป็นไปได้) จากนั้นตากให้แห้งสนิท การทำทั้งสองขั้นตอนจะช่วยฆ่าเชื้อไวรัส
- ทันทีหลังจากซักผ้าเสร็จ ล้างมือด้วยน้ำและสบู่หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ล้างมือ
- อย่าลืมล้างหรือฆ่าเชื้อถุงและตะกร้าซักผ้าด้วย
- ถ้าเป็นไปได้ควรเก็บเสื้อผ้าไว้ในถุงแบบใช้แล้วทิ้ง

การซักผ้านอกบ้าน

หากต้องการใช้สิ่งอำนวยความสะดวกนอกบ้านในการซักผ้า ปฏิบัติตามข้อควรระวังอย่างเหมาะสม

- เตรียมเสื้อผ้าให้พร้อมก่อนออกจากบ้านเพื่อลดเวลาขณะอยู่ข้างนอก
- พยายามเลือกไปในเวลาที่มีคนน้อยๆ
- ห้ามใช้มือสัมผัสตา ปาก และจมูก
- รักษาระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 2 เมตร
- ใส่หน้ากาก
- พับผ้าที่บ้าน
- หลังจากซักผ้าเสร็จ ล้างมือด้วยน้ำและสบู่หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ล้างมือทันที

การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม: คู่มือรายละเอียด

ข้อมูลความรู้

- ไวรัสโคโรนามีเปลือกหรือสารเคลือบป้องกันที่บอบบางกว่าไวรัสหลายๆ ชนิด จึงเป็นไวรัสชนิดหนึ่งที่สามารถฆ่าได้ง่ายด้วยการใช้วิธีทำความสะอาดอย่างมีประสิทธิภาพ
- น้ำยาฆ่าเชื้อสำหรับทำความสะอาดพื้นผิวที่มีประสิทธิภาพในการฆ่าเชื้อไวรัสโคโรนา ได้แก่
 - ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์
 - สารฟอกขาว (โซเดียมไฮโปคลอไรท์)
- ผลิตภัณฑ์ในครัวเรือนที่ใช้ทำความสะอาดพื้นผิวดังต่อไปนี้ **ไม่มีประสิทธิภาพ**ในการฆ่าไวรัสโคโรนา
 - น้ำส้มสายชู
 - วอดก้า - เป็นแอลกอฮอล์ แต่วอดก้าส่วนใหญ่มีแอลกอฮอล์เพียง 40 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น ซึ่งน้อยกว่าระดับแอลกอฮอล์แนะนำที่ 80 เปอร์เซ็นต์ซึ่งสามารถยับยั้งการแพร่กระจายของไวรัสที่ทำให้เกิดโรคโควิด 19 ได้

กิจกรรมที่ 15 อภิปรายถึงผลกระทบของโรคโควิด 19 ต่อเพศสภาพ

(คู่มือการอบรมของดิมิทราคลับ, 2563 - Dimitra Clubs training guide, 2020)

วัตถุประสงค์

หลังจบการอบรม ผู้เข้าอบรมจะ

- เข้าใจว่าโควิด 19 ส่งผลกระทบกับเพศหญิงและเพศชาย และเด็กกับผู้ใหญ่แตกต่างกันอย่างไร
- สามารถบอกวิธีเอาชนะความท้าทายและความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นต่อบุคคลหรือครัวเรือนที่เปราะบางที่สุด

วัตถุประสงค์

- กระดาษฟลิปชาร์ต
- ปากกามาร์คเกอร์(ผู้เข้าอบรมแต่ละคนหรือบุคคลที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการเขียนควรมีปากกามาร์คเกอร์ประจำตัวของตนเอง จำไว้เสมอว่าไม่ควรแบ่งหรือยืมอุปกรณ์หรือเครื่องเขียนใด ๆ กับคนอื่นเพื่อหลีกเลี่ยงการปนเปื้อนที่อาจเกิดขึ้นได้)

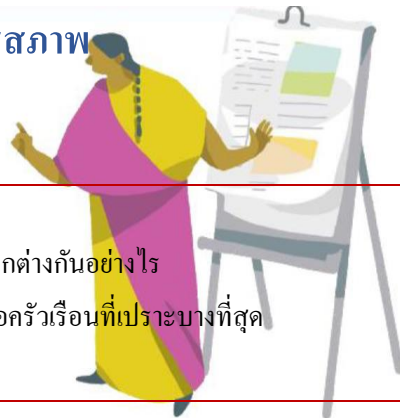
ขั้นตอน

ช่วงที่ 1 งานกลุ่ม

- ให้ผู้เข้าอบรมแบ่งเป็นกลุ่มย่อย แยกเป็นกลุ่มผู้ชายและผู้หญิง (รักษาระยะห่างอย่างน้อย 2 เมตร)
- ให้แต่ละกลุ่มระดมความคิดว่าวิกฤตการณ์โควิด 19 ส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันของพวกเขาอย่างไร อย่างเช่น เรื่องของสุขภาพ อาหาร ความปลอดภัย ปริมาณงาน การเข้าถึงน้ำ การศึกษา เป็นต้น (15 นาที)
- ให้แต่ละกลุ่มระดมความคิดว่าจากสถานการณ์โควิด 19 การจัดการเกี่ยวกับชีวิตประจำวันของพวกเขาเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง (10 นาที)
- ให้ผู้เข้าอบรมบอกกลยุทธ์ในการจัดการความเสี่ยงและข้อจำกัดที่ระบุไว้ (15 นาที)
- มอบหมายให้ตัวแทนหนึ่งคนจดบันทึกและเขียนประเด็นสำคัญลงในฟลิปชาร์ต

ช่วงที่ 2 อภิปรายข้อสรุป

- ให้ผู้เข้าอบรมนำเสนอข้อสรุปของกลุ่มตนเองอย่างครบถ้วน
- อภิปรายว่าวิกฤตสุขภาพเช่นโควิด 19 ส่งผลกระทบต่อผู้หญิงและผู้ชายแตกต่างกันอย่างไร
- เน้นย้ำว่าปริมาณงานของผู้หญิงอาจเพิ่มมากขึ้นในหลายๆ ด้าน เนื่องจากผู้หญิงในชนบทมักจะมีบทบาทสำคัญในเรื่องของการผลิตและการดูแล/การสืบพันธุ์พืชหรือสัตว์ที่เป็นแหล่งอาหาร และเป็นกำลังหลักหลักในเรื่องของการดูแลบ้าน ความมั่นคงด้านอาหารและโภชนาการ และการดูแลคนป่วย
- ให้แนวทางการอภิปรายที่ทั้งผู้หญิงและผู้ชายร่วมกันค้นหาวิธีแก้ปัญหาที่มีความละเอียดอ่อนทางเพศ เช่น การตกลงแบ่งกันทำงานบ้านระหว่างผู้หญิงกับผู้ชาย และ โอกาสใหม่ ๆ ที่ผู้หญิงและเด็กผู้หญิงสามารถมีส่วนร่วมในการตัดสินใจและวางแผนรับมือสถานการณ์ฉุกเฉิน



กิจกรรมที่ 16 จำแนกความรุนแรงทางเพศในรูปแบบต่าง ๆ

วัตถุประสงค์

หลังจบการอบรม ผู้เข้าอบรมจะ

- มีความเข้าใจเรื่องความรุนแรงทางเพศดีขึ้น
- สามารถระบุความรุนแรงทางเพศรูปแบบต่างๆ โดยเน้นเรื่องความเสี่ยงของการเกิดความรุนแรงในครัวเรือนที่เพิ่มขึ้นในช่วงวิกฤตโควิด 19 และภาวะฉุกเฉินด้านสุขภาพอื่น ๆ

วัสดุอุปกรณ์

- กระดาษฟลิปชาร์ต
- ปากกามาร์กเกอร์ (ผู้เข้าอบรมแต่ละคนหรือบุคคลที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการเขียนควรมีปากกามาร์กเกอร์ประจำตัวของตนเอง จำไว้เสมอว่าไม่ควรแบ่งหรือยืมอุปกรณ์หรือเครื่องเขียนใด ๆ กับคนอื่นเพื่อหลีกเลี่ยงการปนเปื้อนที่อาจเกิดขึ้นได้)

ขั้นตอน

หมายเหตุถึงวิทยากร ลองขอให้เหยื่อความรุนแรงหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ร่วมอบรมกับคุณ

ช่วงที่ 1 งานกลุ่ม (แบ่งกลุ่มแยกเพศ)

- ให้ผู้เข้าอบรมแบ่งเป็นกลุ่มย่อย แยกเป็นกลุ่มผู้ชายและผู้หญิง (รักษาระยะห่างอย่างน้อย 2 เมตร)
- ขอให้ผู้เข้าอบรมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความรุนแรงทุกประเภทที่ผู้ชายและผู้หญิงต้องเผชิญในบริบทของตนเอง และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ พฤติกรรม เจตคติ หรือการกระทำใดๆ ที่ระบุได้ว่าเป็นความรุนแรง ไม่ว่าจะเป็นการกระทำทางวาจา ทางจิตใจ ทางกฎหมาย และทางเศรษฐกิจ ไม่จำเป็นต้องความรุนแรงทางเพศและทางร่างกายเท่านั้น

ช่วงที่ 2 ข้อสรุป

- แต่ละกลุ่มนำเสนองานของตนเอง
- อภิปรายความแตกต่างระหว่างความรุนแรงที่ผู้หญิงและเด็กผู้หญิงต้องเผชิญกับความรุนแรงที่ผู้ชายและเด็กผู้ชายต้องทนทุกข์ทรมาน จำแนกตามประเภทของความรุนแรง (ดูตัวอย่างความรุนแรงทางเพศ)
- ตั้งคำถามให้คิดกันว่าความรุนแรง (โดยเฉพาะความรุนแรงในครอบครัว) จะเพิ่มขึ้นหรือไม่ในช่วงวิกฤตโควิด 19 เริ่มจากการยกตัวอย่างที่ทางกลุ่มรวบรวมเอาไว้ ลองคิดถึงการทำลายและความตึงเครียดที่อาจเกิดขึ้นจากการเกิดการระบาดใหญ่ (เช่น ความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการ ภาระงานที่เพิ่มขึ้น การปิดโรงเรียน การว่างงาน บริการการดูแลสุขภาพที่มีอย่างจำกัด ความเข้มงวดในเรื่องการเคลื่อนไหวและความปลอดภัย ความพร้อมด้านกฎหมาย โครงสร้างทางสังคมและการดูแลสุขภาพความปลอดภัย)
- ทำอย่างไรจึงจะระบุได้ว่าชายหรือหญิงหรือครัวเรือนใดเปราะบางมากที่สุดและชุมชนใดบ้างที่มีความเสี่ยงสูง
- เราจะสนับสนุนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ป้องกันความรุนแรงหรือช่วยเหลือเหยื่อความรุนแรงได้อย่างไรบ้าง
- มีมาตรการลดความเสี่ยงใดบ้างที่สามารถนำมาใช้เพื่อป้องกันและลดผลกระทบเชิงลบที่อาจเกิดขึ้นโดยไม่ตั้งใจแต่สามารถส่งผลกระทบต่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งมีความเปราะบางทางกายและความเสี่ยงอื่นๆ เพิ่มขึ้น
- เราจะทำอย่างไรให้ผู้ชายและเด็กผู้ชายยอมรับเรื่องการต่อต้านความรุนแรง

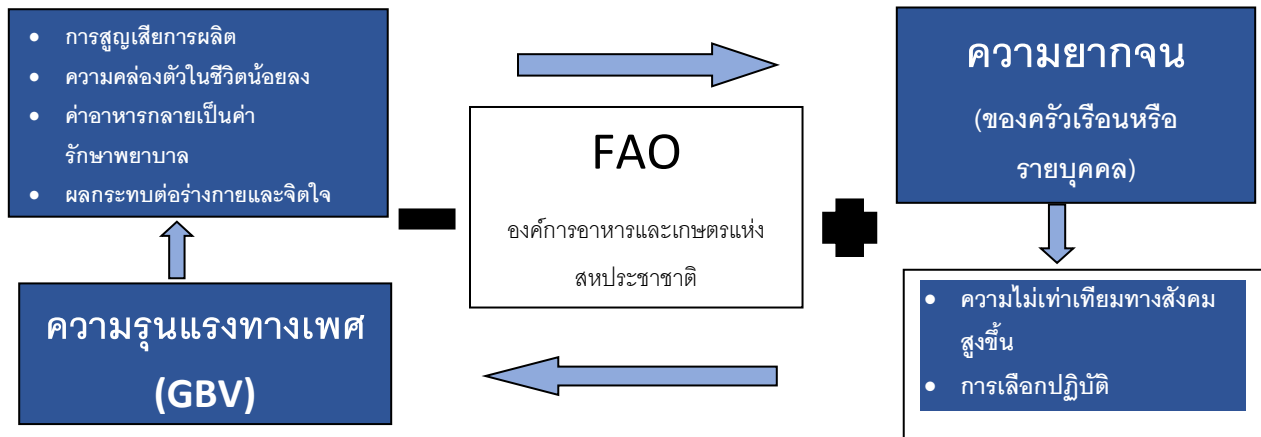
การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม: คู่มือรายละเอียด

ตัวอย่างความรุนแรงทางเพศ

- การล่วงละเมิดทางร่างกาย เช่น การเตะ ต่อย ตบและการทรมาน
- การล่วงละเมิดทางเพศ เช่น การข่มขืน การสัมผัสร่างกายโดยไม่ได้รับการยินยอมและการกดขี่ทางเพศทุกประเภท
- การล่วงละเมิดทางวาจา เช่น การตวาดหรือส่งเสียงดังใส่ผู้อื่นจนสร้างความเสียหายหรือทำให้อับอาย
- การล่วงละเมิดทางสังคม เช่น การแสดงความเป็นเจ้าของหรือควบคุมพฤติกรรมมากเกินไปหรือห้ามไม่ให้ฝ่ายหญิงได้พบเพื่อนและครอบครัวของเธอ
- การล่วงละเมิดทางเศรษฐกิจหรือทางการเงิน เช่น ขัดขวางไม่ให้ฝ่ายหญิงทำงานหรือควบคุมการเงินของฝ่ายหญิงมากเกินไป
- ความเชื่อทางวัฒนธรรมและศาสนา เช่น การแต่งงานในวัยเด็กหรือการเรียกค่าตัวเจ้าสาวที่จะนำไปกระทำการอันรุนแรง
- ความรุนแรงทางเทคโนโลยี เช่น การใช้โซเชียลมีเดีย ข้อความหรืออีเมลเพื่อก่อกวน ข่มขู่และคุกคามหรือทำให้เสื่อมเสียเกียรติของฝ่ายหญิง

การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม: คู่มือรายละเอียด

เรื่องของความรุนแรงทางเพศเกี่ยวข้องกับงานขององค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) อย่างไร



แหล่งที่มา FAO, 2019

จากข้อมูลที่ปรากฏแสดงให้เห็นว่าตั้งแต่มีการแพร่ระบาดของโควิด 19 การกระทำอันรุนแรงต่อผู้หญิงและเด็กผู้หญิง โดยเฉพาะความรุนแรงในครัวเรือนเพิ่มสูงขึ้นอย่างน่าตกใจ

ต่อไปนี้เป็นข้อมูลของเพียงไม่กี่ประเทศจากมากมายหลายประเทศที่มีรายงานเกี่ยวกับความรุนแรงต่อผู้หญิงที่เพิ่มสูงมากขึ้น

ประเทศฝรั่งเศสรายงานว่าความรุนแรงในครอบครัวเพิ่มขึ้นถึง 30% นับตั้งแต่เริ่มมีการล็อกดาวน์เมื่อวันที่ 17 มีนาคม

ไนเซปรัสและสิงคโปร์มีบันทึกว่าการโทรเข้ามายังสายให้ช่วยเหลือเพิ่มขึ้น 30% และ 33% ตามลำดับ

ในอาณานิคมจินนา ผู้โทรมายังหมายเลขฉุกเฉินกรณีความรุนแรงในครอบครัวเพิ่มขึ้น 25% นับตั้งแต่มีการล็อกดาวน์ในวันที่ 20 มีนาคม

กรณีความรุนแรงในครอบครัวและความต้องการที่พักพิงฉุกเฉินก็เพิ่มสูงขึ้นเช่นกันในประเทศ แคนาดา เยอรมนี สเปน สหราชอาณาจักร และสหรัฐอเมริกา

แหล่งที่มา UN Women, 2020

กิจกรรมที่ 17 เราควรวัดกักจวลเกี่ยวกับสัตว์หรือไม่

วัตถุประสงค์

หลังจบการอบรม ผู้เข้าอบรมจะเข้าใจถึงประเด็นสำคัญที่เกี่ยวข้องกับ โควิด 19 และสัตว์

ถามตอบ

หมายเหตุถึงวิทยากร ถามผู้เข้าอบรมว่า “เราควรวัดกักจวลเกี่ยวกับสัตว์หรือไม่” รอคำตอบสักครู่ (นับหนึ่งถึงห้า) ถ้าไม่มีใครตอบ บอกคำตอบด้วยเสียงดังฟังชัดแล้วถามทุกคนเข้าใจหรือไม่ คำศัพท์บางคำอาจยากเกินกว่าจะแปลให้เข้าใจ



มีความเสี่ยงที่จะติดไวรัสโควิด 19 จากการใกล้ชิดกับสัตว์หรือไม่

ส่วนใหญ่ไวรัสจะแพร่กระจายจากคนสู่คนผ่านการไอหรือจาม ควรปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยที่ค่อนข้างสม่ำเสมอและทะนุบำรุงดูแลสัตว์เลี้ยง สัตว์ใช้งานและสัตว์ในฟาร์มให้แข็งแรงอยู่เสมอ

ควรใช้มาตรการป้องกันเพิ่มเติมที่เกี่ยวข้องกับไวรัสในการจัดการกับสัตว์ที่ยังมีชีวิตหรือไม่

ดูแลสัตว์ตามปกติและอย่าลืม

- ล้างมือด้วยสบู่และน้ำก่อนและหลังสัมผัสกับสัตว์หรือเมื่อไปตลาดขายสัตว์มีชีวิต (สัตว์เป็น)
- ก่อนเริ่มรีดนม ให้ล้างเต้านมและอุปกรณ์ที่ใช้ก่อนเริ่มรีดนม
- ดูแลและปฏิบัติต่อสัตว์ด้วยความรักและเอาใจใส่
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสตา ปากและจมูกของตนเอง
- ขอคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่สัตวบาลในพื้นที่เกี่ยวกับการเลี้ยงดูสัตว์อย่างเหมาะสม

จะอย่างไรถ้าสัตว์ของคุณป่วยและมีอาการผิดปกติ

ไม่ควรจับต้อง นำไปขายหรือกินเนื้อสัตว์ที่มีอาการป่วยหรือไม่แข็งแรง และต้องรายงานอาการเจ็บป่วยหรือการตายที่ผิดปกติของสัตว์ไปยังหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ด้วย

รับประทานเนื้อสัตว์ให้ปลอดภัยได้อย่างไร

เนื้อสัตว์จะปลอดภัยสำหรับรับประทานถ้า (1) มาจากสัตว์ที่มีสุขภาพดี; (2) ปปรุงสุกอย่างทั่วถึง และ (3) ผ่านการเตรียมวัตถุดิบอย่างปลอดภัย ไม่ควรรับประทานเนื้อสัตว์ดิบหรือปรุงไม่สุก ไม่ใช่อุปกรณ์ที่สกปรกในการเตรียมอาหารหรือเตรียมอาหารบนพื้นที่สกปรก

การกินเนื้อสัตว์ป่าปลอดภัยหรือไม่

ถึงแม้จะสงสัยกันว่าโควิด 19 น่าจะมีต้นกำเนิดมาจากสัตว์ป่า แต่ก็ไม่มีหลักฐานยืนยันว่ามนุษย์ติดเชื้อโควิด 19 โดยตรงจากสัตว์ป่า

หากการล่าสัตว์และบริโภคสัตว์ป่าในชุมชนของคุณเป็นเรื่องถูกกฎหมาย ต้องมั่นใจว่า สัตว์ป่าที่นำมาบริโภคเป็นเนื้อ (1) จากสัตว์ป่าที่แข็งแรง (2) ที่ปรุงสุกอย่างทั่วถึง และ (3) ที่มีการเตรียมการในการปรุงอย่างปลอดภัย ไม่ควรบริโภคเนื้อดิบหรืออาหารที่ปรุงดิบที่มีส่วนผสมของเลือดสัตว์ป่า นอกจากนี้ห้ามจับ เชือด ตกแต่ง ขาย เตรียมหรือบริโภคสัตว์ป่าใดๆ ที่ป่วยหรือเสียชีวิตโดยไม่ทราบสาเหตุ

กิจกรรมที่ 18 การใช้เทคโนโลยีและการสื่อสารทางอินเทอร์เน็ตเพื่อแบ่งปันข้อมูล

ด้วยมาตรการป้องกันโควิด 19 ของแต่ละประเทศ สมาชิกหรือผู้เข้าอบรมคงไม่สามารถประชุมกันเป็นกลุ่มใหญ่ได้ ในบางประเทศอาจไม่สามารถจัดการประชุมหรือการอบรมใด ๆ ได้เลย ดังนั้นเทคโนโลยีและการสื่อสารทางอินเทอร์เน็ตจึงเข้ามามีบทบาทสำคัญที่จะทำให้การเรียนการสอนสามารถดำเนินต่อไปได้ ตัวอย่างเช่น การอบรมผ่านวิดีโอ การส่งข้อความผ่านวิทยุสื่อสาร การแชร์หรือแบ่งปันข้อมูลที่ค้นพบผ่านแอปพลิเคชัน อย่างเช่น เฟสบุ๊ก (Facebook), ไลน์ (Line), วอทส์แอป (WhatsApp) หรือสื่ออื่น ๆ

นอกจากนี้ เนื่องจากผู้เข้าอบรมจากโรงเรียนเกษตรกรรมจะต้องนำความรู้ที่เรียนรู้ผ่านกิจกรรมในคู่มือนี้ไปเผยแพร่ในชุมชนอย่างแพร่หลาย โดยการแชร์หรือแบ่งปันข้อมูลที่เชื่อถือได้ไปยังสมาชิกในครัวเรือน เครือข่าย และองค์กร/สมาคม ดังนั้นจึงต้องใช้ทุกโอกาสที่มีในการทำให้ประสบความสำเร็จ

วัตถุประสงค์

หลังจบการอบรม ผู้เข้าอบรมจะ

- ค้นพบวิธีที่จะทำให้การเรียนรู้ดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง แม้ผู้เรียนจะอยู่ในที่ห่างไกล
- รู้จักเทคโนโลยีและการสื่อสารทางอินเทอร์เน็ตที่สามารถใช้ได้ในพื้นที่ และรู้วิธีการใช้งานเครื่องมือดิจิทัลอย่างเหมาะสม
- สนใจใช้วิธีการที่ทำให้มั่นใจได้ว่าทุกคนจะมีส่วนร่วมในกระบวนการการเรียนรู้ของโรงเรียนเกษตรกรรม

สิ่งสำคัญที่ต้องคำนึงถึง

- ในช่วงเวลาวิกฤต ช่องทางการสื่อสารดิจิทัลแบบดั้งเดิม อย่างเช่น วิทยุกลับมีประสิทธิภาพมากที่สุดเพราะสามารถเข้าถึงผู้คนได้อย่างกว้างขวาง รวมถึงในหลาย ๆ ประเทศยังมีระบบโครงสร้างพื้นฐานและระบบเครือข่ายดิจิทัลที่ด้อยคุณภาพ
- ช่องทางการสื่อสารที่สามารถเข้าถึงได้หลายช่องทาง ให้โอกาสมีส่วนร่วมและสนองความต้องการ ก็เป็นช่องทางที่มีประสิทธิภาพมากเช่นกัน
- เครื่องมือสื่อสารดิจิทัลอื่นๆ ที่มีประสิทธิภาพ (ทั้งแบบทางเดียวและสองทาง) ได้แก่
 - การส่งข้อความสั้น ๆ หรือข้อความเสียงผ่านโทรศัพท์มือถือหรือแอปพลิเคชันเป็นการโต้ตอบระหว่างผู้ส่งและผู้รับโดยการพิมพ์ข้อความหรือบันทึกเสียงพูด
 - การนำเสนอเนื้อหาภาพผ่านสื่อมวลชน เช่น รายการโทรทัศน์ (การสัมภาษณ์, ข่าว, รายการสดหรือเรียลไทม์) การบันทึกวิดีโอหรือวิดีโอ (รวมถึงการ์ตูน/แอนิเมชัน) ที่มีความยาวแตกต่างกันไป (ตั้งแต่ 1 ถึง 15 นาที)
 - รายการวิทยุ เช่น จดรายการรูปแบบดิจิทัลหรือจัดทำหนังสือพูดได้ (เช่น โครงการหนังสือพูดได้ (Talking Books) ของ แอมพลีโอ (www.amplio.org)) โดยใช้ร่วมกับเครื่องมือโต้ตอบแบบดิจิทัล เช่น โทรศัพท์มือถือหรือการรับส่งข้อความ
 - แอปพลิเคชันดิจิทัลบนสมาร์ตโฟน แท็บเล็ต หรือคอมพิวเตอร์ ได้แก่ เครื่องมือออนไลน์ต่างๆ รวมถึง

การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม: คู่มือรายละเอียด

เว็บไซต์ เว็บพอร์ทัล คลังความรู้ แพลตฟอร์มการประชุม (เช่น Zoom, Skype, Google Meet, MS Teams, GoTo Meeting เป็นต้น), แอปพลิเคชันบนมือถือ, แพลตฟอร์มเพื่อการศึกษา (e-learning platforms) โซเชียลมีเดีย (เช่น Facebook, Twitter) และเครื่องมือออนไลน์ต่าง ๆ รวมถึงซิดหรือดีวีดีแบบสื่อผสม

- แทนที่จะเลือกระบบใดระบบหนึ่งเพียงระบบเดียว ควรบูรณาการหลายๆ ช่องทางเข้าด้วยกันเพื่อเสริมพลังการส่งข้อความไปถึงผู้คนที่ให้มากที่สุด
- ทำความเข้าใจว่าสามารถใช้ช่องทางใดส่งข้อมูลให้กับใครได้บ้าง ตัวอย่างเช่น คุณอาจแบ่งสมาชิกโรงเรียนเกษตรกรรมออกเป็นกลุ่มย่อยและส่งตัวแทนเพียงหนึ่งคนเข้ามาที่โรงเรียนเพื่อทำการวิเคราะห์ระบบนิเวศเกษตร (AESAs) หรือการวิเคราะห์ระบบนิเวศเชิงอภิบาล (PESAs) ในไร่หรือกับฝูงสัตว์และเพื่อหาหรือเกี่ยวกับข้อมูลทางเทคนิคที่สำคัญ คนที่เป็นตัวแทนจะต้องรับผิดชอบในการติดต่อสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มของตนเองเพื่อแบ่งปันข้อมูลที่รวบรวมมาได้ ([กล่องที่ 1 การดำเนินการ โรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนามในช่วงโควิด 19 - กรณีศึกษาจากโครงการ “การสร้างภูมิคุ้มกันภัยพิบัติในปากีสถาน”](#))
- เทคโนโลยีดิจิทัลยังทำให้เกิดความไม่เท่าเทียมกันมากขึ้นเพราะทำให้เห็นความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง และเรื่องของรายได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้เพราะความสามารถในการเข้าถึงข้อมูลของแต่ละคนไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับระดับความรู้ ระดับรายได้ อายุและเพศ ตัวอย่างเช่น ไม่ใช่ทุกคนที่มีสมาร์ตโฟนหรือมีกำลังจ่ายค่าอินเทอร์เน็ต ถ้าไม่สามารถหาช่องใดช่องทางหนึ่งในการสื่อสารกับทุกคนที่เกี่ยวข้องได้ ต้องตรวจสอบให้แน่ใจว่าไม่มีใครในกลุ่มถูกทอดทิ้ง มันเกิดขึ้นเสมอว่าผู้ที่เข้าถึงข้อมูลยากที่สุดมักเป็นผู้ที่ต้องการมันมากที่สุด
- นอกเหนือจากการแบ่งปันข้อมูลเกี่ยวกับงานของโรงเรียนเกษตรกรรมแล้ว ให้ใช้โอกาสนี้ในการแบ่งปันข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับมาตรการป้องกันโควิด 19 ขั้นพื้นฐาน ตามที่อธิบายไว้ในกิจกรรมก่อนหน้านี้

แนวคิดในการใช้เทคโนโลยีและการสื่อสารทางอินเทอร์เน็ตในช่วงการระบาดของโรคโควิด 19

1. มอบหมายให้สมาชิกในกลุ่มย่อยที่ได้เข้าเรียนในโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนามโทรศัพท์ไปแบ่งปันข้อมูล/บทเรียนที่เรียนรู้มาให้กับคนอื่นๆ ในชุมชนโดยใช้ช่องทางการสื่อสารที่มีทั้งหมด
2. กำหนดข้อมูลที่จะเป็นโดยการหารือกับผู้เข้าร่วมประชุม (ด้วยตนเองหรือทางโทรศัพท์หรือผ่านแอปพลิเคชัน Line หรือ WhatsApp) เพื่อแบ่งปันให้กับสมาชิกในกลุ่มที่ไม่สามารถเข้าเรียนในโรงเรียนเกษตรกรรมได้ด้วยตนเอง
3. ถ้าจำเป็นให้จัดรูปแบบข้อมูลให้เข้าใจง่ายและกระตุ้นให้เกิดกระบวนการการคิดและการไตร่ตรองและมีคำถามเกิดขึ้น (ดูด้านล่าง แอปพลิเคชันที่ใช้ในการส่งข้อความโต้ตอบแบบทันที (WhatsApp, Line, WeChat, Telegram))
4. ถ้าเป็นไปได้ ตั้งกลุ่มสำหรับสมาชิกโรงเรียนเกษตรกรรมทุกคนเพื่อสื่อสารและแบ่งปันข้อมูลโดยใช้แพลตฟอร์มที่สมาชิกส่วนใหญ่ใช้อยู่แล้ว (Line, WhatsApp, Facebook...)
5. โทรติดต่อเพื่อนสมาชิกเพื่อเตือนให้พวกเขาตรวจตราไร่/นา/สัตว์เลี้ยงของตนเองตามกำหนดเวลาและอย่างสม่ำเสมอ โดยการวิเคราะห์ระบบนิเวศเกษตร (AESAs) หรือการวิเคราะห์ระบบนิเวศเชิงอภิบาล (PESAs) หรือเพื่อหาหรือเกี่ยวกับปัญหาที่อาจพบเจอและแบ่งปันข้อมูลที่มี หากมีสมาร์ตโฟนให้ส่งรูปภาพแบบฟอร์ม AESA หรือ PESAs เพื่อใช้เป็นแนวทางในการตรวจสอบภาคสนาม
6. ถ่ายภาพหรือบันทึกวิดีโอความผิดปกติที่พบ (เช่น มีศัตรูพืชหรือมีร่องรอยจากการถูกศัตรูพืชทำลาย มีอาการเป็นโรคหรือขาดสารอาหารหรือไม่) และแบ่งปันข้อมูลไปยังสมาชิกคนอื่น ๆ และขอให้ผู้เข้าอบรมคนอื่น ๆ ทำเช่นเดียวกัน

การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม: คู่มือรายละเอียด

7. อย่าทำให้ความแตกต่างที่มีอยู่แล้ว (ความแตกต่างในเรื่องเพศและรายได้) **รุนแรงมากขึ้น**เนื่องจากความไม่เท่าเทียมกันในการเข้าถึงเทคโนโลยี
 - มั่นใจว่าข้อความส่งถึงทุกคน ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย ผู้สูงอายุและเด็ก คนที่มีฐานะดีและไม่ดี ตรวจสอบกับสมาชิกทุกคนถึงช่องทางที่พวกเขาสามารถรับข้อความได้ ถ้ามีสมาชิกหลาย ๆ คนเป็นผู้ไม่รู้หนังสือ ให้ใช้โปสเตอร์ การ์ตูนและวิดีโอที่ใช้ภาษาถิ่นในการสื่อสาร หากไม่มีวิดีโอในภาษาถิ่นให้ใช้**กิจกรรมที่ 19 เคล็ดลับการสร้างสรรควิธีโอคณาพิ**ในการสร้างวิดีโอของตนเอง
 - ตรวจสอบให้แน่ใจว่าเนื้อหาที่แบ่งปันตรงกับความต้องการของผู้หญิงและผู้ชายอย่างเท่าเทียมกันหรือไม่ ตัวอย่างเช่น ลองคิดว่าปัญหาโควิด 19 จะส่งผลกระทบต่อผู้หญิงและผู้ชายแตกต่างกันอย่างไร จากนั้นแบ่งปันข้อมูลที่สะท้อนให้เห็นในเรื่องนี้
 - สื่อสารกับทั้งสามีและภรรยาเพื่อให้สามารถตัดสินใจร่วมกันได้
8. **ปรึกษากับผู้จัดการโปรแกรม**เกี่ยวกับการใช้กิจกรรมเพิ่มเติมเพื่อช่วยให้สามารถส่งข้อมูลได้ทั่วถึง โดยไม่มีใครถูกทอดทิ้ง อาจใช้การจัดรายการวิทยุท้องถิ่นเพื่อสื่อสารกับสมาชิกในชุมชน หรือขอความร่วมมือจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในท้องถิ่นให้ส่งสัญญาณให้รู้ว่ามีการเตือนภัยบ้างที่มีสภาพเปราะบาง ร่วมมือกับสโมสรดิมิตรา (Dimitra Club) เพื่อให้มั่นใจได้ว่าสตรีและเยาวชนได้รับข้อมูลสำคัญอย่างครบถ้วน ทำแผนพับนำเสนอข้อมูลสำคัญพร้อมให้ข้อมูลเกี่ยวกับหมายเลขติดต่อฉุกเฉิน จัดหาสมาร์ตโฟนให้สมาชิกคนสำคัญ ๆ ของโรงเรียนเกษตรกรรมและวิธีอื่น ๆ ที่สามารถช่วยให้แน่ใจว่าจะไม่มีใครถูกทอดทิ้ง

ตัวอย่างการใช้เทคโนโลยีและการสื่อสารทางอินเทอร์เน็ต

1. แอปพลิเคชันการส่งข้อความแบบโต้ตอบทันที (WhatsApp, Line, WeChat, Telegram)

- **สร้างกลุ่มสนทนาบนแอปพลิเคชันการส่งข้อความแบบโต้ตอบทันที (WhatsApp, Line, WeChat, Telegram)**
 - เพื่อแชร์หรือแบ่งปันข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนามและเรื่องราวเกี่ยวกับโรคโควิด 19 ที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียนเกษตรกรรมและสมาชิกในชุมชน
 - ส่งข้อความหรือโทรแจ้งสมาชิกเมื่อมีกิจกรรมภาคสนาม
 - สร้างวิดีโอการเรียนรู้และแบ่งปันกับสมาชิกโรงเรียนเกษตรกรรมและสมาชิกในชุมชน
- **กลั่นกรองข้อความที่โพสต์ลงในกลุ่ม** ดูแลให้เป็นช่องทางเพื่อสื่อสารเฉพาะข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียนเกษตรกรรมเท่านั้นมิฉะนั้นสมาชิกส่วนใหญ่จะหมดความสนใจ
- **แชร์หรือแบ่งปันข้อมูลที่ตรวจสอบเป็นอย่างดีแล้ว** มีมูลความจริงและมีประโยชน์เท่านั้น ในบางประเทศ WhatsApp หรือ WeChat จะมีผู้ควบคุมดูแลภายในกลุ่มและแอดมินกลุ่มจะต้องเป็นผู้รับผิดชอบหากมีการแชร์หรือส่งข้อความเท็จที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อบุคคล ชุมชน หรือศาสนาใดๆ
- **คิดไว้เสมอว่าไม่ใช่ทุกคนที่มีสมาร์ตโฟน**หรือบางคนอาจไม่มีแม้แต่ค่าสมัครเข้าใช้แอปพลิเคชันการส่งข้อความ ดังนั้นควรเลือกใช้แพลตฟอร์มนี้เมื่อสมาชิกส่วนใหญ่สามารถใช้ได้ หากสมาชิกคนใดไม่มีให้ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณสามารถติดตามพวกเขาเป็นรายบุคคลเพื่อไม่ให้มีใครถูกทอดทิ้ง หากคุณยังไม่มีกลุ่มสนทนาใด ๆ แจ้งผู้จัดการของคุณให้สร้างกลุ่มสนทนาที่รวมวิทยากรทั้งหมดในโครงการของคุณอยู่ด้วยเพื่อจะได้แบ่งปันแบ่งปันเนื้อหาที่เป็นประโยชน์และระดมสมองว่าจะช่วยสนับสนุนสมาชิกโรงเรียนเกษตรกรรมอย่างไรในช่วงเกิดการระบาดของโรคโควิด 19

การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม: คู่มือรายละเอียด

2. วิทยุ

- ในช่วงเวลาวิกฤตช่องทางการสื่อสารดิจิทัลแบบดั้งเดิม อย่างเช่น วิทยุกลับมีประสิทธิภาพมากที่สุดเพราะสามารถเข้าถึงผู้คนได้อย่างกว้างขวางและในหลาย ๆ ประเทศยังมีระบบ โครงสร้างพื้นฐานและระบบเครือข่ายดิจิทัลที่ด้อยคุณภาพ
- สมาชิกส่วนใหญ่สามารถเข้าถึงวิทยุได้และวิทยุถือเป็นช่องทางการสื่อสารที่ดีในระดับชุมชน
- ฟาร์มเรดิโออินเตอร์เนชันแนล (Farm Radio International) เป็นองค์กรเอกชนที่ทำงานร่วมกับผู้จัดรายการวิทยุกว่า 1,000 รายในแอฟริกาเพื่อต่อสู้กับข่าวปลอมและข้อมูลเท็จเกี่ยวกับโควิด 19 (<https://farmradio.org/supporting-radiojournalism-during-covid-19/>)
- การตั้งสโมสรดิมิตรา (Dimitra Clubs) เป็นหนึ่งความพยายามที่สอดคล้องในการเผยแพร่ข้อมูลให้ได้อย่างกว้างขวางมากที่สุดโดยใช้ทั้งเทคโนโลยีสมัยใหม่ (อินเทอร์เน็ต ฐานข้อมูลออนไลน์ ฯลฯ) และ "วิธีการสื่อสารแบบดั้งเดิม" (จดหมายข่าว โบรชัวร์ วิทยุชุมชน สโมสรผู้ฟังวิทยุ เป็นต้น) ร่วมกัน

3. สโมสรดิมิตรา (Dimitra Clubs)

สโมสรดิมิตรา (Dimitra Clubs) คืออะไร

- สโมสรดิมิตรา (Dimitra Clubs) เป็นกลุ่มที่พัฒนาขึ้น โดยองค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) เป็นการรวมตัวกันของกลุ่มชายหญิงหรือคนหนุ่มสาว โดยมีทั้งกลุ่มเฉพาะเพศเดียวกันหรือรวมกันทั้งหญิงและชาย พวกเขาเหล่านี้ตัดสินใจสละเวลาร่วมงานกันเพื่อก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในชุมชนที่พวกเขาอาศัยอยู่ พวกเขาจะพบปะกันเป็นประจำเพื่อหารือกันเกี่ยวกับปัญหาที่พวกเขาเผชิญอยู่ในชีวิตประจำวันเพื่อหาข้อสรุปในการแก้ไขปัญหาของพวกเขา
- ด้วยเหตุนี้ ชุมชนในชนบทโดยเฉพาะกลุ่มสตรีและเยาวชน จึงมีความกระตือรือร้นที่จะมีส่วนร่วมในกระบวนการการปกครองและการตัดสินใจระดับท้องถิ่นในเรื่องที่ส่งผลต่อชีวิตของพวกเขา และพวกเขายังสามารถนำวิธีแก้ไขปัญหาแบบท้องถิ่นนั้นไปใช้ได้จริงโดยพึ่งพาทรัพยากรในท้องถิ่นและความร่วมมือร่วมใจกันในระดับท้องถิ่น
- ในการดำเนินการสามารถใช้วิทยุชุมชนและโทรศัพท์มือถือสนับสนุนการเผยแพร่และสื่อสารข้อมูล การมีปฏิสัมพันธ์และเชื่อมโยงระหว่างสโมสรดิมิตราในหมู่บ้านอื่นๆ ที่อยู่ภูมิภาคเดียวกันหรือประเทศเดียวกัน
- สโมสรดิมิตรา มีสำนักงานมากกว่า 5,000 แห่งทั่วโลก โดยตั้งอยู่ในหลายๆ ประเทศในแอฟริกาใต้สะฮารา (Sub-Saharan Africa) เช่น บุรุนดี บูร์กินาฟาโซ สาธารณรัฐประชาธิปไตยคองโก กานา มาดากัสการ์ มาลี ไนเจอร์ และเซเนกัล เป็นที่คาดการณ์กันว่าคุณภาพชีวิตของคนในชนบทกว่า 6 ล้านคนจะดีขึ้นจากกิจกรรมของสโมสรดิมิตรา และสำนักงานสหประชาชาติมากกว่า 30 แห่งก็เลือกใช้วิธีการนี้ในการริเริ่มและดำเนินการ โครงการต่าง ๆ

การผนึกกำลังกับโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม

- สโมสรดิมิตราและโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนามเป็นสองแนวทางที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน โดยยึดหลักการการมีส่วนร่วมของชุมชนโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเพิ่มขีดความสามารถของประชากรในชนบท
- การเชื่อมโยงระหว่างโรงเรียนเกษตรกรรมและสโมสรดิมิตรา ที่เกิดขึ้นแล้วในหลาย ๆ ประเทศ เช่น สาธารณรัฐประชาธิปไตยคองโก มาลี ไนเจอร์ และเซเนกัล ทำให้เกิดการปรับปรุงการเข้าถึงข้อมูล การปรับปรุงแนวทางในการทำเกษตรและคิดค้นนวัตกรรมการควบคุมสภาพอากาศให้เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของท้องถิ่น

การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม: คู่มือรายละเอียด

รวมถึงการส่งเสริมให้ชายหญิงในชนบทมีบทบาทมากขึ้น

- จากประสบการณ์ที่ผ่านมาแสดงให้เห็นว่าหากวิทยาการของโรงเรียนเกษตรกรรมและสโมสรคิมิทรา เป็นบุคคลคนเดียวกัน การฝึกกำลังกันจะมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นเพราะพวกเขามีความรู้ความเข้าใจในหลักการของทั้งสองโครงการเป็นอย่างดี ด้วยเหตุนี้ จึงจะเป็นประโยชน์มากยิ่งขึ้นหากวิทยาการของโรงเรียนเกษตรกรรมได้รับการฝึกอบรมเกี่ยวกับสโมสรคิมิทราด้วย
- สโมสรคิมิทราประสบความสำเร็จในเรื่องการมีส่วนร่วมกับชุมชนในชนบทและการส่งเสริมพลังของผู้หญิงในชนบทในช่วงที่มีการระบาดของโรคอีโบล่าในสาธารณรัฐประชาธิปไตยคองโกและเซเนกัล ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

Senegal/Dimitra Clubs in the frontline against Ebola:

http://www.fao.org/fileadmin/templates/dimitra/pdf/dim_26_e_p3.pdf

- เพื่อรับมือกับสถานการณ์โควิด 19 ทางสโมสรได้ใช้กลยุทธ์เพื่อปกป้องชาวบ้านที่ฐานะยากจนในชนบทโดยส่งเสริมให้เกิดการสื่อสารแบบสองทาง เพิ่มศักยภาพในการเข้าถึงข้อมูล ก่อให้เกิดความสามัคคีและความไว้วางใจในสังคมมากขึ้น และในเวลาเดียวกันก็ส่งเสริมให้เกิดพลังของบุรุษและสตรีในชนบทตลอดไปจนถึงให้การสนับสนุนในการออกมาตรการฉุกเฉินในแบบฉบับของตนเองด้วย

ข้อดีของการรวมทั้งสองวิธีเข้าด้วยกัน คือ

- ส่งเสริมให้ชุมชนมีส่วนร่วมมากขึ้น การเชื่อมโยงกลุ่มที่มีจุดมุ่งหมายแตกต่างกัน (โรงเรียนเกษตรกรรมกับสโมสรคิมิทรา) เข้าด้วยกัน ทำให้ผู้คนจำนวนมากได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและแบ่งปันข้อมูลสำคัญซึ่งกันและกัน
- เกิดการเรียนรู้และการแบ่งปันข้อมูลกันมากขึ้น มีการใช้สื่อและช่องทางที่หลากหลาย เช่น วิทยุชุมชนและโทรศัพท์มือถือทำให้การสื่อสารมีประสิทธิภาพและครอบคลุมกว้างมากขึ้น
- ทำให้ทุกฝ่ายแข็งแกร่งขึ้นในยามเกิดวิกฤตด้านสุขภาพ สโมสรคิมิทราชุมชนหันหน้าปรึกษากันเกี่ยวกับสิ่งที่เรารู้มาจากรโรงเรียนเกษตรกรรมและการพัฒนาความรู้เหล่านั้นไปใช้จริง ในขณะเดียวกันกิจกรรมการเรียนรู้แบบให้ลงมือทำจริงๆ ของโรงเรียนเกษตรกรรมก็อาจทำให้ชาวบ้านหรือชุมชนอื่นๆลอกเลียนนำไปใช้ผ่านเครือข่ายของสโมสรคิมิทรา
- การสนับสนุนจากองค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) ภายในกรอบของโควิด 19 FAO ส่งเสริมให้เกิดการร่วมมือกันของทั้งสองโปรแกรมนี้

4. แพลตฟอร์มการแบ่งปัน/แชร์วิดีโอ

- แพลตฟอร์มสารคดีการเรียนรู้ อย่างเช่น Access Agriculture (<https://www.accessagriculture.org/>) หรือ Digital Green (<https://www.digitalgreen.org/>) สร้างต้นฉบับเพื่อการเรียนรู้คุณภาพสูงออกมามากมายที่สามารถนำมาแชร์/แบ่งปันกับสมาชิกโรงเรียนเกษตรก่อนได้
- Digital Green มีวิดีโอเกี่ยวกับโควิด 19 ความยาว 2 ถึง 3 นาทีในภาษาฮินดูและภาษาประจำภูมิภาคอื่นๆของอินเดียที่เข้าถึงสมาชิกชุมชนมากกว่า 100,000 คนผ่านWhatsApp <https://www.youtube.com/watch?v=hG4TZpDWLFw>)
- หากคุณสร้างวิดีโอสำหรับสมาชิกโรงเรียนเกษตรกรรมหรือสมาชิกฝึกหัด คุณสามารถแชร์/แบ่งปันวิดีโอของคุณบนแพลตฟอร์มอื่น ๆ นอกเหนือจาก WhatsApp
 - YouTube (www.youtube.com/) ให้คุณแชร์วิดีโอกับคนทั้งโลก
 - Tiktok (www.tiktok.com/) เป็นแพลตฟอร์มการทำและแชร์วิดีโอที่คุณสามารถแก้ไขและแชร์ได้อย่างง่ายดายโดยตรงจากโทรศัพท์มือถือของคุณ เพียงติดแฮชแท็ก #FarmerFieldSchools เพื่อให้คนอื่นๆสามารถค้นพบ

การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม: คู่มือรายละเอียด

วิดีโอของคุณได้เช่นกัน

- AgTube (<https://www.agtube.org/en>) เป็นแพลตฟอร์มแชร์วิดีโอโดยเฉพาะเน้นการปฏิบัติทางการเกษตรและวิดีโอ

5. อีเมล (Email)

- ในช่วงที่เกิดสถานการณ์ฉุกเฉินจากโควิด 19 ควรติดต่อกับวิทยากร อาจารย์ผู้ฝึกสอน ประชาชนชาวบ้าน และเพื่อนร่วมงานอื่น ๆ อย่างสม่ำเสมอเพื่อแบ่งปันข้อมูลเกี่ยวกับมาตรการป้องกันขั้นพื้นฐานและเพื่อแบ่งปันข้อมูลที่เป็นประโยชน์ซึ่งกันและกัน จัดกลุ่มสนทนาผ่านอีเมลเพื่อหารือกันในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนามหรือแบ่งปันข้อมูลที่เป็นประโยชน์ระหว่างวิทยากรและผู้ฝึกสอนหลัก



กิจกรรมที่ 19 เคล็ดลับการสร้างสรรค์วิดีโอคุณภาพดี

(Access Agriculture, 2020)

วัตถุประสงค์

หลังจบการอบรม ผู้เข้าอบรมจะรู้ว่าควรคำนึงถึงเรื่องอะไรบ้างเมื่อต้องการสร้างวิดีโอเพื่อการศึกษาด้วยตัวเอง

จะสร้างสรรค์เนื้อหาในวิดีโอของคุณอย่างไร

- เนื้อหาต้องสั้นและกระชับ วิดีโอสั้นเกี่ยวกับชุมชนและวิดีโอสัมภาษณ์ความคิดเห็นของชุมชนควรมีความยาวมากที่สุด 2 ถึง 3 นาทีเพื่อจะได้ไม่ทำให้ผู้ชมรู้สึกเบื่อ
- ปรับเนื้อหาให้เข้ากับบริบทของท้องถิ่น (เช่น ใช้ภาษาท้องถิ่น มีความเกี่ยวข้องกับท้องถิ่น และเนื้อหาตรงกับความต้องการของท้องถิ่น) สามารถทำได้โดยการพิจารณาจากเนื้อหาที่มีอยู่แล้วอย่างแพร่หลายที่สามารถนำกลับมาทำใหม่ได้ (เช่น ข้อ/รวบรวม) เพื่อให้ตรงกับวัตถุประสงค์ที่กำหนดขึ้นใหม่
- กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้และการแสดงความคิดเห็นที่สำคัญ อย่าลืมอ้างอิงหลักการของโรงเรียนเกษตรกรรม (FFS) ในการสร้างสรรค์เนื้อหา นั่นคือ ทำการทดลอง สังเกตและตั้งคำถาม เพื่อกระตุ้นให้เกิดความอยากรู้ การเรียนรู้ และคำถามจากผู้เข้าอบรมอื่นๆ
- แนวคิดเกี่ยวกับเนื้อหาในวิดีโอหรือข้อความเสียง
 - การแสดงบทบาทสมมติ การร้องและการเดินเกี่ยวกับมาตรการป้องกันโควิด 19 ขั้นพื้นฐาน
 - วิดีโอที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการเรียนรู้จักโควิด 19 ที่แนะนำในคู่มือนี้หรือที่คุณสร้างสรรค์ขึ้นมาเอง
 - วิธีสร้างที่ล้างมือด้วยวัสดุที่หาได้ในท้องถิ่น ควรใช้ภาษาท้องถิ่น
 - วิธีการล้างมืออย่างถูกวิธี – ควรใช้ภาษาท้องถิ่น
 - วิธีทำการวิเคราะห์ระบบนิเวศเกษตร (AESAs) หรือทำการวิเคราะห์ระบบนิเวศเชิงอภิบาล (PESAs) โดยต้องไม่ลืมการรักษาระยะห่างอย่างน้อย 2 เมตร
 - วิดีโอเกี่ยวกับหัวข้อหรือการทดลองพิเศษของโรงเรียนเกษตรกรรม (FFS) ที่จบด้วยคำถามกระตุ้นความคิดของผู้รับชม
 - วิดีโอการเรียนรู้ภาคสนามที่ผู้เข้าเรียนอธิบายให้ผู้ที่ไม่ได้เข้าเรียนฟังถึงความแตกต่างและสิ่งที่เขาพบจากการสังเกต



ทำไมต้องใช้วิดีโอ

- เพื่อเป็นหลักฐานและเป็นแหล่งข้อมูลในอนาคต
- เพื่อแบ่งปันสาระสำคัญ

การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม: คู่มือรายละเอียด

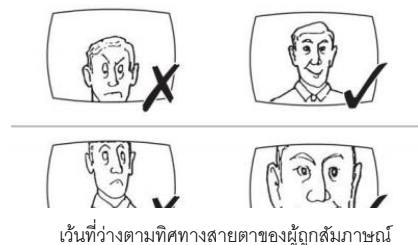
- เพื่อเผยแพร่มาตรการป้องกันโควิด 19 ขั้นพื้นฐาน
- เพื่อเตือนให้ผู้คนยึดหลักปฏิบัติที่ดีก่อนถึงช่วงเวลาสำคัญของปี (เช่น ฤดูเก็บเกี่ยวและฤดูไถหว่าน)
- คุ่มค่าในการทำ
- สามารถทำสำเนาได้หลายชุดและสะดวกต่อการนำไปเผยแพร่
- ไม่จำเป็นต้องอ่านออกและเขียนได้ก็สามารถเรียนรู้จากวิดีโอได้
- สร้างแรงจูงใจและกำลังใจ (เกษตรกรจะสนใจในสิ่งที่เกษตรกรคนอื่นพูด)
- เรียนรู้เนื้อหาได้ง่าย ผู้ชมสามารถมองเห็นและได้ยินเนื้อหา (อาจเสริมด้วยการให้ทำแบบฝึกหัดหลังชมวิดีโอ)
- สามารถกระตุ้นให้เกิดแนวปฏิบัติใหม่และความต้องการการสนับสนุนใหม่ๆ
- สามารถช่วยให้เกษตรกรเข้าใจว่าทำไมต้องเปลี่ยนแปลงรูปแบบการใช้ชีวิตใหม่
- ช่วยให้งดจำได้ยาวนาน การได้เห็นและได้ยินข้อมูลทำให้ง่ายต่อการจดจำ
- สามารถแปลเป็นภาษาอื่นได้

ขั้นตอนถ่ายทำวิดีโอ

1. เขียนบท/พัฒนาเนื้อหา คิดถึงเนื้อหาที่คุณต้องการถ่ายทำ

จัดโครงสร้างวิดีโอของคุณ:

- บทนำ บอกผู้ฟังในสิ่งที่คุณกำลังจะนำเสนอ
- เนื้อหาหลักของสคริปต์ บอก/แสดงเนื้อหา
- สรุป สรุปเนื้อหาที่น่าสนใจ
- ทำให้ดูง่ายและเข้าใจง่าย



2. การผลิต การถ่ายทำ ใช้กล้องและขาตั้งกล้อง (ภาพจะได้ไม่สั่น) ถ้าเป็นไปได้ หรือจะใช้สมาร์ทโฟนก็ได้



ที่มา Access Agriculture

- ระหว่างถ่ายทำ ทุกคนต้องคอยตรวจสอบความต่อเนื่อง (กระบวนการตัดต่อให้เกิดความต่อเนื่องในวิดีโอ ไม่ย่นเวลาไปมา และมีความสมจริงในเรื่องของที่ตั้ง) ตรวจสอบความถูกต้องของคำพูดและเนื้อหาให้แน่ใจว่าถูกต้อง
- ต้องระวังแสงสะท้อนจากพื้นผิวที่มีความสว่างมาก ๆ (เช่น เสื้อขาว แผ่นฟิลิปชาร์ท หรือแม้แต่หลังคาสังกะสี) สะท้อนเข้าไปในกล้องหรือกล้องสมาร์ทโฟนโดยเฉพาะช่วงเวลากลางวัน
- สำหรับภาพกิจกรรม ถ้ามีเวลา คุณอาจต้องขอให้เกษตรกรหรือนักแสดงคนอื่นๆ แสดงสองหรือสามครั้งเพื่อให้ได้มุมที่แตกต่างกันแต่พึงระลึกไว้เสมอว่าทุกคนอาจยุ่งอยู่กับการทำงาน
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่า คุณได้วางกรอบเนื้อหาเป็นอย่างดีแล้ว ดูตามภาพที่แสดงไว้

3. การแก้ไข คุณสามารถตัดวิดีโอบางส่วนที่ไม่มีประโยชน์หรือตกรอบออกไป

หมายเหตุ: ถ้าคุณใช้แพลตฟอร์มอย่าง TikTok (www.tiktok.com/) เพื่อแชร์วิดีโอของคุณ คุณสามารถแก้ไขวิดีโอได้โดยตรงบนแพลตฟอร์ม

4. วิดีโอของคุณพร้อมส่งแล้ว

กิจกรรมที่ 20 การแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับการดำเนินการของชุมชนเมื่อมีกรณีการระบาดของโรคโควิด 19

หากคุณ ซึ่งเป็นสมาชิกโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม (FFS) หรือสมาชิกในชุมชนแสดงอาการของโรคโควิด 19 หรือติดเชื้อไวรัสที่เป็นสาเหตุของโรคโควิด 19 ชุมชน คุณจำเป็นต้องรู้ว่าต้องทำอะไรและจะติดต่อกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่อย่างไร

วัตถุประสงค์

เมื่อจบการอบรม ผู้เข้าอบรมจะรู้ว่าต้องทำอะไรในกรณีที่พวกเขาหรือใครบางคนในชุมชนที่พวกเขารู้จักมีอาการหรือได้รับการยืนยันว่าติดเชื้อโควิด 19

กิจกรรม

1. พุทธคุณได้ถามผู้เข้าอบรมว่าอาการของโควิด 19 มีอะไรบ้าง จะต้องทำอะไรถ้าคุณคิดว่าคุณหรือสมาชิกในชุมชนหรือสมาชิกในครอบครัวติดเชื้อโควิด 19 จะต้องปฏิบัติตามมาตรการป้องกันขั้นพื้นฐานอะไรบ้าง ([ดูมาตรการป้องกันขั้นพื้นฐาน](#))
2. คุณสามารถเปลี่ยนสถานการณ์นี้เป็นการแสดงบทบาทสมมติ ให้ผู้เข้าอบรมแบ่งเป็นกลุ่มย่อยและเตรียมแสดงบทบาทสมมติในสถานการณ์ที่มีคนหนึ่งมีอาการของโควิด 19 ในแต่ละกลุ่มย่อย ผู้เข้าอบรมหนึ่งคนจะแสดงบทบาทเป็นผู้ป่วย ส่วนคนอื่นๆ จะสวมบทบาท สมาชิกในครอบครัว เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่หรือโอเปอเรเตอร์ประจำศูนย์หมายเลขฉุกเฉินโควิด 19 (ทางโทรศัพท์) วิทยากรประจำโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนามและเพื่อนบ้าน คุณสามารถกำหนดสถานการณ์ที่แตกต่างกันให้กับแต่ละกลุ่มย่อยก็ได้ เช่น ให้บางกลุ่มปฏิบัติตามมาตรการป้องกันขั้นพื้นฐานอย่างเคร่งครัด ในขณะที่บางกลุ่มกลับจงใจเพิกเฉยไม่ยอมปฏิบัติตามมาตรการบางอย่าง
3. อภิปรายร่วมกัน เราเห็นอะไรบ้างจากการแสดงบทบาทสมมติ ทุกคนเชื่อฟังข้อควรระวังหรือไม่ มีอะไรบ้างที่ควรทำ ไม่ควรทำ และทำไมควรทำหรือไม่ควรทำแบบนั้น
4. ชื่นชมกลุ่มที่กล้าแสดงว่าไม่เชื่อฟัง และปรบมือให้กับทุกคน

แนวทางปฏิบัติสำคัญสำหรับผู้ที่มีอาการโควิด 19

1. อยู่ที่บ้านถ้าคุณหรือสมาชิกในครอบครัวคนอื่นๆ รู้สึกไม่สบายแม้จะมีอาการเพียงเล็กน้อย (เช่น ปวดหัวหรือน้ำมูกไหลเล็กน้อย) จนกว่าจะหายดี ทำไม่ต้องอยู่ที่บ้าน การหลีกเลี่ยงการติดต่อกับผู้อื่นและหลีกเลี่ยงการไปสถานพยาบาลโดยไม่นัดหมายล่วงหน้าจะช่วยปกป้องตัวคุณและผู้อื่นจากไวรัสที่ก่อให้เกิดโควิด 19
2. หากบุคคลใดมีไข้ ไอ และหายใจลำบาก ให้ปรึกษาแพทย์ทางโทรศัพท์ ปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพหรือที่ปรึกษาด้านสุขภาพในประเทศอย่างเคร่งครัด บันทึกหมายเลขติดต่อผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพในท้องถิ่นหรือสายด่วนโควิด 19 ของประเทศ (ถ้ามี)
3. หากคุณหรือสมาชิกในครอบครัวสงสัยว่าตัวเองป่วยด้วยโรคโควิด 19 หรือมีอาการคล้ายคลึงกัน ให้เตรียมกักตัวโดยการแยกห้อง (ถ้าเป็นไปได้ อาจเป็นการทำตามคำแนะนำของผู้ให้บริการด้านสาธารณสุขหรือเป็นการตัดสินใจโดยสมัครใจของตัวเอง) ห้องที่แยกกักตัวต้องเป็นห้องในบ้านที่บุคคลที่มีอาการสามารถอยู่ได้โดยไม่สัมผัสกับสมาชิกครอบครัวคนอื่นๆ ถ้าทำไม่ได้ ให้ลองแยกบริเวณในห้อง เช่น กั้นผ้า màn หรือกั้นด้วยโต๊ะ และให้นอนแยกห่างกับคนอื่นอย่างน้อยสองเมตร เพราะเขาป่วย แต่ไม่ได้ป่วยหนัก (จนถึงพบแพทย์) การกักตัวเป็นมาตรการสำคัญสำหรับผู้ที่มีอาการโควิด 19 ฟังปฏิบัติเพื่อหลีกเลี่ยงการแพร่เชื้อสู่ผู้อื่นในชุมชน รวมถึงสมาชิกในครอบครัว

การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม: คู่มือรายละเอียด

สิ่งสำคัญคือ หากคุณอาศัยอยู่ในพื้นที่ที่มีไข้มาลาเรียหรือไข้เลือดออกระบาด **ไม่ควรมองข้ามอาการไข้** ให้ขอความช่วยเหลือทางการแพทย์ทันที และเมื่อคุณหรือผู้ป่วยเข้าไปในสถานพยาบาลต้องใส่หน้ากากตลอดเวลา ถ้าเป็นไปได้ รักษาระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 2 เมตร และห้ามจับต้องพื้นผิวใด ๆ ด้วยมือของคุณ หากผู้ป่วยเป็นเด็กต้องช่วยเหลือให้เด็กปฏิบัติตามคำแนะนำนี้อย่างเคร่งครัด

4. หากคุณไม่ได้อาศัยอยู่ในพื้นที่ที่มีการระบาดของไข้มาลาเรียหรือไข้เลือดออกแต่คุณหรือสมาชิกในครอบครัวมีอาการ COVID 19 ให้ปฏิบัติตามนี้
 - แยกห้องรักษาระยะห่างอย่างน้อย 2 เมตรตลอดเวลาตรวจสอบให้แน่ใจว่าห้องแยกกักตัวมีขนาดใหญ่และมีอากาศถ่ายเทสะดวก จัดให้มีมีน้ำยาล้างมือและสิ่งอำนวยความสะดวกในห้องน้ำ หากไม่สามารถทำได้ ให้วางเตียงห่างกันอย่างน้อย 2 เมตร ไม่อนุญาตให้เพื่อนบ้านหรือญาติมาเยี่ยม โดยเฉพาะผู้ใหญ่ในหมู่บ้านหรือผู้ที่มีความเปราะบางในเรื่องของสุขภาพ
 - ห้ามส่งอาหารให้กับผู้ป่วยโดยตรง วางจานอาหาร ถ้วยและช้อนส้อมไว้ที่ประตูหรือในระยะที่ปลอดภัย (สองเมตร) ห้ามใช้จาน ช้อนส้อม แก้วน้ำ ร่วมกับคนที่มีการ อย่านินอาหารจากจานเดียวกัน
 - ล้างวัตถุที่ผู้ป่วยสัมผัสด้วยสบู่และน้ำ ถ้าในห้องแยกกักตัวมีน้ำประปาใช้ ให้เขาหรือเธอทำความสะอาดวัตถุอุปกรณ์เหล่านั้นเอง
 - ในกรณีฉุกเฉินที่จำเป็นต้องสัมผัสร่างกายผู้ป่วย (เช่น การรักษาพยาบาล) ให้ใส่หน้ากากและถุงมือเพื่อป้องกันตัวเอง ล้างมือและเสื้อผ้าด้วยสบู่ทันทีแล้วล้างด้วยน้ำร้อน ห้ามจับใบหน้าตัวเองเว้นแต่ว่าคุณได้ล้างมือเรียบร้อยแล้ว



การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม: คู่มือรายละเอียด

- หาวิธีแสดงความรักความห่วงใยและใส่ใจดูแลคนป่วยที่เป็นคนที่คุณรัก คุณสามารถพูดคุยหรืออ่านหนังสือให้ฟังบ้าง ๆ ทำอาหารและเครื่องดื่มที่ชอบ เล่าเรื่อง หรือเล่นดนตรี หมั่นคอยตรวจสอบว่าพวกเขาอยู่ได้อย่างสบายดี
 - คิดในแง่บวก ในขณะที่คุณหรือคนที่คุณรักอยู่ระหว่างแยกตัว ให้ติดต่อกับครอบครัวและเพื่อนฝูงทางโทรศัพท์หรือทางออนไลน์ และเปิดใจอยู่เสมอถ้าเป็นไปได้
 - ติดตามอาการของผู้ป่วยทุกวัน
 - อย่าลืมขอคำแนะนำทางการแพทย์ทางโทรศัพท์ล่วงหน้า อย่ารอนจนคนป่วยมีไข้สูงหรือหายใจลำบาก ขอคำแนะนำเสียตั้งแต่เนิ่น ๆ การปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจะช่วยลดความเสี่ยงการมีอาการป่วยหนักได้
 - ทำการแยกตัวเป็นเวลา 14 วัน แม้ว่าผู้ป่วยจะรู้สึกดีขึ้นแล้วก็ตาม
5. ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจะต้องติดตามดูผู้ที่สัมผัสกับผู้มีอาการ
 6. คนในครอบครัวควรดูแลสุขภาพของตนเอง ในกรณีที่มีอาการโควิด 19 พวกเขาควรหลีกเลี่ยงการติดต่อกับผู้อื่นให้มากที่สุด

กิจกรรมที่ 21 สำรวจความรู้ของชาวบ้านหรือท้องถิ่น รวมถึงแนวทางทางวิทยาศาสตร์

แบบตะวันตกในการรับมือกับโรคโควิด 19

หมายเหตุสำหรับวิทยากร เตรียมกิจกรรมนี้ร่วมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่หรือเชิญให้มาช่วยในการอบรมเพื่อให้แน่ใจว่าวิธีรับมือที่สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นเป็นวิธีที่ปลอดภัย

วัตถุประสงค์

เมื่อจบการอบรม ผู้เข้าอบรมจะ

- สามารถรวบรวมความรู้ความสามารถในท้องถิ่นและข้อมูลทางวิทยาศาสตร์เพื่อระบุวิธีการรับมือโรคโควิด 19 ที่ดีที่สุด
- ร่วมสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับวิธีการรับมือโรคโควิด 19

ขั้นตอน

1. ให้ผู้เข้าอบรมมารวมตัวกันโดยรักษาระยะห่างระหว่างกันอย่างน้อย 2 เมตร
2. ถามผู้เข้าอบรมว่าพวกเขาจะรู้อะไรมาบ้างเกี่ยวกับโรคระบาด พวกเขาเคยมีประสบการณ์มาก่อนหรือไม่ มีคนในครอบครัวหรือสมาชิกในชุมชนที่เคยมีประสบการณ์มาก่อนหรือไม่
3. ถ้าคำตอบคือเคยมีประสบการณ์มาก่อน ให้หารือกับพวกเขาถึงมาตรการที่ชุมชนใช้ วิธีการรับมือของชุมชน ชุมชนมีมาตรการป้องกันอย่างไรบ้าง และมีระบบการรักษาพยาบาลทางเลือกอื่น ๆ อีกหรือไม่
4. ให้ผู้เข้าอบรมสะท้อนความคิดเห็นระหว่างความรู้พื้นบ้านของพวกเขาในการดูแลชุมชนและข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ที่มีอยู่ในการจัดการกับโควิด 19 พยายามดึงบทเรียนที่เรียนรู้จากประสบการณ์ก่อนหน้านี้ออกมาใช้
5. ใคร่ครวญกับผู้เข้าอบรมเกี่ยวกับสิ่งที่สามารถทำได้ในระดับชุมชน โดยพิจารณาจากการหารือกันเกี่ยวกับการป้องกันการแพร่กระจายของไวรัส
6. อภิปราย แม้ว่าจะมีการวิจัยจำนวนมากที่กำลังอยู่ดำเนินการอยู่ แต่ปัจจุบันยังไม่มียาแผนโบราณหรือยาตะวันตกที่สามารถป้องกันหรือรักษาโรคโควิด 19 ได้แล้วมียาแผนโบราณใดหรือไม่ที่อาจช่วยบรรเทาอาการของโรคโควิด 19 ได้ (เช่น มีไข้ ไอแห้งๆ หายใจลำบาก) พวกเขาคิดว่ายาแผนโบราณเหล่านี้ปลอดภัยหรือไม่และช่วยบรรเทาอาการอะไรได้บ้าง



4. ภาคผนวก

ภาคผนวก 1. การทักทายอย่างปลอดภัย

การป้องกันโรคโควิด 19 ให้ปลอดภัยมากที่สุดต้องหลีกเลี่ยงการสัมผัสร่างกายเมื่อทักทายผู้อื่น

การทักทายอย่างปลอดภัยได้แก่ การโบกมือ การพยักหน้าหรือโค้งคำนับ



World Health Organization

#Coronavirus #COVID19

ฉันจะทักทายคนอื่นโดยไม่ติดเชื้อไวรัสโคโรนาได้อย่างไร



ใช่ เพราะไวรัสที่เป็นสาเหตุของการติดเชื้อทางเดินหายใจสามารถแพร่กระจายโดยการจับมือทักทายและการเอามือไปสัมผัสตา จมูกและปาก

ควรทักทายด้วยการโบกมือ พยักหน้าหรือโค้งคำนับแทน



World Health Organization

#Coronavirus #COVID19

ฉันควรหลีกเลี่ยงการจับมือทักทาย เพราะมีการระบาดของไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่นี้ใช่หรือไม่



ภาคผนวก 2. เตรียมพร้อมสำหรับไวรัสโคโรนา : ฉลาด ห่วงใย ปลอดภัย

ฉลาดและรู้เท่าทันไวรัสโคโรนา



ปฏิบัติตามคำแนะนำด้านสาธารณสุขจากองค์การอนามัยโลกและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในประเทศ



ติดตามและปฏิบัติตามข่าวล่าสุดเกี่ยวกับไวรัสโคโรนา



เพื่อหลีกเลี่ยงการแพร่กระจายข่าวลือต้องตรวจสอบแหล่งที่มาของข้อมูลก่อนเสมอ



ไม่ปล่อยหรือกระจายข่าวลือ

เรียนรู้เพิ่มเติมเพื่อ**เตรียมพร้อม**รับมือโควิด 19 จาก

www.who.int/COVID-19



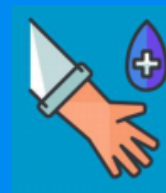
UNITED NATIONS



World Health Organization

ล้างมือของคุณ

ล้างมือของคุณด้วยสบู่และน้ำจากก๊อกเมื่อ**มือของคุณสกปรก**อย่างเห็นได้ชัด



ถ้ามองไม่เห็นความสกปรกที่มือ

ให้ทำความสะอาดมือบ่อย ๆ ด้วย

เจลล้างมือที่มีส่วนผสมของ

แอลกอฮอล์หรือล้างด้วยสบู่และน้ำ



World Health Organization

ปลอดภัยจากไวรัสโคโรนา

ถ้าคุณอายุมากกว่า 60 ปีหรือมีโรคประจำตัวดังต่อไปนี้



โรคหัวใจ



โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ



โรคเบาหวาน

หลีกเลี่ยงการไปในที่ที่มีผู้คนแออัดหรือที่คุณอาจสัมผัสกับผู้ป่วยติดเชื้อ

เรียนรู้เพิ่มเติมเพื่อ**เตรียมพร้อม**รับมือโควิด 19 จาก

www.who.int/COVID-19



UNITED NATIONS



World Health Organization

ห่วงใยและเข้าใจความหวาดกลัวในช่วงที่มีการระบาดของโรคโควิด 19



แสดงความเห็นใจผู้ที่ติดเชื้อ



เรียนรู้รายละเอียดเกี่ยวกับโรคนี้เพื่อ

ประเมินความเสี่ยง



ออกมาตรการป้องกันเพื่อความปลอดภัย

เรียนรู้เพิ่มเติมเพื่อ**เตรียมพร้อม**รับมือโควิด 19 จาก

www.who.int/COVID-19



UNITED NATIONS



World Health Organization

ภาคผนวก 3. มาตรการป้องกันเพื่อปกป้องคุณและคนอื่นๆ ไม่ให้ล้มป่วย

ปกป้องตัวคุณและคนอื่น ๆ ไม่ให้ล้มป่วย

ล้างมือของคุณ



- หลังจากไอหรือจาม
 - เมื่อดูแลคนป่วย
 - ก่อน ระหว่างและ
หลังจากเตรียมอาหาร
 - ก่อนรับประทานอาหาร
 - หลังจากใช้ห้องน้ำ
 - เมื่อมือของคุณสกปรก
- หลังจากดูแลสัตว์เลี้ยงหรือกำจัดสิ่งปฏิกูลจากสัตว์

ปกป้องคนอื่นไม่ให้ล้มป่วย



หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิด
เมื่อคุณมีอาการไอหรือเป็น
ไข้

หลีกเลี่ยงการสัมผัสน้ำลายในที่
สาธารณะ



ถ้าคุณมีไข้ ไอและหายใจ
ลำบาก เข้ารับการรักษาแต่
เนิ่น ๆ และแจ้งทีมเฝ้าระวัง
เดินทางของคุณแก่
สถานพยาบาลที่เข้ารับการรักษ

ปกป้องคนอื่นไม่ให้ล้มป่วย

เมื่อไอหรือจาม ปิดปากและจมูกด้วยข้อ
พับแขน



ทิ้งกระดาษทิชชูลงถังขยะที่ปิดสนิททันที
หลังใช้เสร็จ

ทำความสะอาดมือด้วยเจลแอลกอฮอล์
หรือล้างด้วยน้ำและสบู่หลังไอหรือจาม
หรือเมื่อดูแลผู้ป่วย



ภาคผนวก 4. คำแนะนำเพิ่มเติมจากองค์การอนามัยโลก (WHO)

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

เยี่ยมชมเว็บไซต์เพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ

- มาตรการป้องกันไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ขั้นพื้นฐาน
- การเตรียมพร้อมสำหรับไวรัสโคโรนา
- ปกป้องตัวคุณเองและผู้อื่นไม่ให้สัมผัส
- โควิด 19 กับการดูแลผู้ป่วยที่บ้าน
- โควิด 19 กับคนตั้งครรภ์และแม่ที่ให้นมลูก
- จะจัดการความเครียดอย่างไรในช่วงที่มีการระบาดของ 2019-nCoV (โควิด 19)

5. แหล่งข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์เกี่ยวกับการป้องกันและการจัดการโรคโคโรนาไวรัส

คำแนะนำอย่างเป็นทางการจากองค์การอนามัยโลก (WHO)

- WHO rolling updates on coronavirus disease (COVID-19) –
อัปเดตสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (โควิด 19) ของ WHO
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/events-as-they-happen>
- Q&A on coronaviruses (COVID-19) – ถามตอบเกี่ยวกับไวรัสโคโรนา (โควิด 19)
<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>
- How is the new coronavirus affecting people who get it? –
ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ส่งผลกระทบต่อผู้ที่ได้รับเชื้ออย่างไร
<https://www.youtube.com/watch?v=qF42gZVmlBo>
- When and how to wear medical masks to protect against the new coronavirus? –
ควรใส่หน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่เมื่อไรและอย่างไร
https://www.youtube.com/watch?v=M4olt47pr_o
- Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public: When and how to use masks
คำแนะนำเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (โควิด 19) สำหรับประชาชนทั่วไป: จะใช้หน้ากากเมื่อไรและอย่างไร
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>
- Can masks protect against the new coronavirus infection? –
หน้ากากอนามัยสามารถป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ได้หรือไม่
https://www.youtube.com/watch?v=Ded_AxFJoQ
- A view to preventing social stigma linked to coronavirus disease
มุมมองในการป้องกันการเกิดตราประทับทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับโรคโคโรนาไวรัส

การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม: คู่มือรายละเอียด

<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/covid19-stigma-guide.pdf>

- Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public: Myth busters
คำแนะนำเกี่ยวกับโรคโคโรนาไวรัส (โควิด 19) สำหรับประชาชนทั่วไป: รายการมิตบัสเตอร์ส
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-forpublic/myth-busters>
- A view to how and when to use masks - มุมมองเกี่ยวกับวิธีใช้และเมื่อไรควรใส่หน้ากากอนามัย
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-forpublic/when-and-how-to-use-masks>
- COVID-19 and food safety: guidance for food businesses –
โควิด 19 และความปลอดภัยของอาหาร: คำแนะนำสำหรับธุรกิจอาหาร
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331705/WHO-2019-nCoVFood_Safety-2020.1-eng.pdf
- Q&A: Malaria and COVID-19 - ถามตอบ: โรคมาเลเรียและโควิด 19
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/malaria-and-the-covid-19-pandemic>

เว็บไซต์ขององค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) เกี่ยวกับโควิด 19

- FAO Resources, policy briefs, Multimedia and social media on COVID-19:
แหล่งข้อมูลของ FAO นโยบายโดยย่อ สื่อมัลติมีเดียและโซเชียลมีเดียเกี่ยวกับโควิด 19
<http://www.fao.org/2019-ncov/resources/>
- Crop calendars and harvesting tasks during the COVID-19:
ปฏิทินการปลูกและและเก็บเกี่ยวพืชผลในช่วงการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19
<http://www.fao.org/2019-ncov/covid-19-crop-calendars/en/>
- Food prices index during COVID-19:
ดัชนีราคาอาหารในช่วงการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19
<http://www.fao.org/giews/food-prices/home/en/>

แนวทางที่มีประโยชน์อื่น ๆ

- How to make a non-medical face mask – no sewing required:
วิธีทำหน้ากากอนามัยแบบไม่ใช้หน้ากากทางการแพทย์ไม่จำเป็นต้องเย็บ
https://www.theguardian.com/us-news/2020/apr/06/how-to-make-no-sew-face-maskcoronavirus?CMP=Share_AndroidApp_Outlook
- Focus group discussion guide for communities on coronavirus:
คู่มือแนวทางการสนทนากลุ่มเกี่ยวกับไวรัสโคโรนาสำหรับชุมชน
<https://www.unicef.org/media/65966/file/COVID-19%20focus%20group%20discussion%20guide%20for%20communities.pdf>
- 4 Tips for Spotting a Fake News Story: - เคล็ดลับ 4 ข้อในการสังเกตข่าวปลอม
<https://www.summer.harvard.edu/insidesummer/4-tips-spotting-fake-news-story>
- Posters on Gender-Based Violence and health impacts:
โปสเตอร์เกี่ยวกับความรุนแรงทางเพศและผลกระทบต่อสุขภาพ
https://www.who.int/reproductivehealth/publications/violence/VAW_infographics/en/
- Different types of face masks: หน้ากากอนามัยแบบต่าง ๆ
<https://www.novahealth.com/different-types-of-face-masks-covid-19/>

การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม: คู่มือรายละเอียด

- Access Agriculture video production tips: เข้าถึงเคล็ดลับการผลิตวิดีโอทางการเกษตร
www.accessagriculture.org/video-production-tips

วิดีโอที่มีประโยชน์

- How to build a tippy-tap: วิธีสร้างก๊อกน้ำทิปปีแทป <https://www.youtube.com/watch?v=Qdpd3roZjYw>
- Washing hands with a tippy-tap: ล้างมือด้วยก๊อกน้ำทิปปีแทป https://www.youtube.com/watch?v=HNkl1Zqs_40
- Proper handwashing technique: เทคนิคการล้างมืออย่างเหมาะสม <https://www.youtube.com/watch?v=cbX0xwKORjk>
- Washing hands songs from Vietnam: เพลงล้างมือจากเวียดนาม <https://youtu.be/BtulL3oArQw>
- Washing hands songs from Singapore: เพลงล้างมือจากสิงคโปร์ <https://youtu.be/wYlm-k8XaJ0>

แหล่งที่มา

- Howard, J., Huang, A., Li, Z., Tufekci, Z., Zdimas, V., van der Westhuizen, M., von Delft, A. et al. 2020. *Face masks against COVID-19: An evidence review*. - ใ้หน้ากากอนามัยต้านโควิด 19: ยืนยันจากคำรับรอง
https://www.researchgate.net/publication/340603522_Face_Masks_Against_COVID-19_An_Evidence_Review
- Hong Kong University. 2020. *Hamster research shows masks effective in preventing Covid-19 transmission*. - ผลวิจัยหนูแฮมสเตอร์บอกว่าหน้ากากอนามัยป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโควิด-19 ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
<https://fightcovid19.hku.hk/hku-hamster-research-shows-maskseffective-in-preventing-covid-19-transmission/>
- WHO. 2020. *Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public: When and how to use masks* - คำแนะนำด้านโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (โควิด-19) สำหรับประชาชนทั่วไป: ใช้หน้ากากเมื่อไรและอย่างไร
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>
- FAO. 2020. Resources, policy briefs, Multimedia and social media on COVID-19 - แหล่งข้อมูลของ FAO นโยบายโดยย่อ สื่อมัลติมีเดียและโซเชียลมีเดียเกี่ยวกับโควิด 19 <http://www.fao.org/2019-ncov/resources/>
- Thespinoff. 2020. *The bumper Toby Morris & Siouxsie Wiles Covid-19 box set – ชุดกล่องบัมเปอร์โทบี้ มอร์ริสและซูซี่ไวลส์ โควิด 19* <https://thespinoff.co.nz/media/19-05-2020/the-great-toby-morris-siouxsie-wiles-covid-19-omnibus/>
- Centers for Disease Control and Prevention. 2020. *Use of Cloth Face Coverings to Help Slow the Spread of COVID-19 – ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค 2020. การใช้ผ้าปิดหน้าเพื่อช่วยชะลอการแพร่กระจายของโควิด 19*
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-facecoverings.html>
- Access Agriculture. 2020. *Video production tips* - เข้าถึงเคล็ดลับการผลิตวิดีโอทางการเกษตร
www.accessagriculture.org/video-production-tips
- Masks4all. 2020. *How To Make (And Clean!) A Homemade COVID-19 Mask*. – Masks4all 2020. วิธีทำ (และทำความสะอาด) หน้ากากป้องกันโควิด 19 แบบทำเองที่บ้าน.
<https://masks4all.co/how-to-make-a-homemade-mask/>

การดำเนินการโรงเรียนเกษตรกรรมภาคสนาม: คู่มือรายละเอียด

ฝ่ายผลิตและคุ้มครองพืช

องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ

วียาเล เดลเล เทอร์เม ดี คาร์คาลลา

00153 โรม ประเทศอิตาลี

Plant Production and Protection Division (AGP)

Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO)

Viale delle Terme di Caracalla
00153 Rome, Italy

The Global Farmer Field School Platform

Farmer-Field-Schools@fao.org

fieldschools@dggroups.org

www.fao.org/farmer-field-schools

ISBN 978-92-5-132519-0



9 789251 325190

CA9064EN/1/05/20

