

ด่วนที่สุด

ที่ นม ๐๐๒๓.๔/ว ๕๙๙๔



ศาลากลางจังหวัดนครราชสีมา

ถนนมหาไทย นม ๓๐๐๐๐

๔ สิงหาคม ๒๕๖๓

เรื่อง แนวทางปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)
สำหรับหอพักสถานศึกษาและหอพักเอกชน

เรียน นายอำเภอทุกอำเภอ นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา นายกเทศมนตรีนครราชสีมา
และนายกเทศมนตรีเมืองทุกแห่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๘๑๙.๓/ว ๒๑๓๔
ลงวันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๓ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นแจ้งว่า ได้รับแจ้งจากศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 กระทรวงมหาดไทย ว่ากระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ โดยคณะกรรมการส่งเสริมกิจการหอพัก ได้มีมติเรื่องแนวทางปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) สำหรับหอพักสถานศึกษาและหอพักเอกชน เมื่อวันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๓ และขอความอนุเคราะห์ศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 กระทรวงมหาดไทย ดำเนินการตามแนวทางปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) สำหรับหอพักสถานศึกษาและหอพักเอกชน

จังหวัดนครราชสีมาพิจารณาแล้ว เพื่อลดความเสี่ยงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) และดูแลสวัสดิภาพของนักเรียน นักศึกษา ที่พักอาศัยในหอพักสถานศึกษาและหอพักเอกชน จึงขอให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตพื้นที่จังหวัดนครราชสีมา ประชาสัมพันธ์แนวทางปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) สำหรับหอพักสถานศึกษาและหอพักเอกชน ให้ผู้ประกอบการหอพัก ผู้จัดการหอพัก ผู้พัก (นักเรียน นักศึกษา และผู้ปกครอง) ถือปฏิบัติตามแนวทางดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ ขอให้อำเภอแจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตพื้นที่ด้วย รายละเอียดสิ่งที่ส่งมาด้วยสามารถสืบค้นได้ที่ www.koratdla.go.th หัวข้อ “ข่าวประชาสัมพันธ์”

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายจรชัย โชกเรืองสกุล)

รองผู้ว่าราชการจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน

ผู้ว่าราชการจังหวัดนครราชสีมา

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด
กลุ่มงานกฎหมาย ระเบียบ และเรื่องร้องทุกข์
โทร. ๐๔๔-๒๔๕๕๒๐ ต่อ ๕๑

☐ ส่งต่อไป ☐ กลุ่มงานบริหารทั่วไป
☐ ส่งเสริม ☒ กลุ่มงานกฎหมาย
วันที่ ๒๓ ก.ค. ๒๕๖๓

กม
ว
ด่วนที่สุด

ที่ มท ๐๘๑๙.๓/ว๒๑๓๔



สำนักงาน
จังหวัด
รับที่ 17645
วันที่ ๒๓ ก.ค. ๒๕๖๓
เวลา

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
ถนนนครราชสีมา เขตดุสิต กทม. ๑๐๓๐๐

๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๓

เรื่อง แนวทางปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)
สำหรับหอพักสถานศึกษาและหอพักเอกชน

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ทุกจังหวัด

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
ด่วนที่สุด ที่ พม ๐๓๐๔/๘๐๙๖ ลงวันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๓ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ได้รับแจ้งจากศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 กระทรวงมหาดไทย ว่ากระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ โดยคณะกรรมการส่งเสริมกิจการหอพัก ได้มีมติเรื่อง แนวทางปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) สำหรับหอพักสถานศึกษาและหอพักเอกชน เมื่อวันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๓ และขอความอนุเคราะห์ศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 กระทรวงมหาดไทย ดำเนินการตามแนวทางปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) สำหรับหอพักสถานศึกษาและหอพักเอกชน

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นพิจารณาแล้ว เพื่อลดความเสี่ยงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) และดูแลสุขภาพของนักเรียน นักศึกษา ที่พักอาศัยในหอพักสถานศึกษาและหอพักเอกชน จึงขอความร่วมมือจังหวัดแจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ประชาสัมพันธ์แนวทางปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) สำหรับหอพักสถานศึกษา และหอพักเอกชน ให้ผู้ประกอบการหอพัก ผู้จัดการหอพัก ผู้พัก (นักเรียน นักศึกษา และผู้ประกอบการ) ถือปฏิบัติตามแนวทางดังกล่าว รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดสิ่งที่ส่งมาด้วยได้ที่ <https://qr.go.page.link/nS7um> หรือ QR CODE ท้ายหนังสือนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายประยูร รัตนเสนีย์)
อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น



กองสาธารณสุขท้องถิ่น
กลุ่มงานป้องกันควบคุมโรคติดต่อ
โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๔๑-๗๒๒๕ / ๐๘-๑๑๓๔-๓๗๓๘๘
ผู้ประสานงาน นางสาวภัชรจิรย์ อัมเมรัตน์/นางสาวรัตนภรณ์ สองแก้ว

แนวทางปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19)
สำหรับหอพักสถานศึกษาและหอพักเอกชน

หอพักสถานศึกษาและหอพักเอกชนเป็นแหล่งที่มีคนอยู่รวมกันจำนวนมาก อาจก่อให้เกิดการแพร่กระจายของเชื้อโรคได้ง่าย ทั้งจากการสัมผัสระหว่างคนสู่คนหรือการปนเปื้อนผ่านของใช้ อุปกรณ์ต่าง ๆ คำแนะนำนี้คำนึงถึงการลดการแพร่เชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ด้วยการลดการสัมผัส ลดเวลา และลดความหนาแน่น เพื่อการป้องกันหอพักมิให้เป็นแหล่งแพร่เชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จึงมีแนวทางปฏิบัติสำหรับผู้ประกอบกิจการหอพัก ผู้จัดการหอพัก ผู้พัก (นักเรียน นักศึกษา) และผู้ปกครอง ดังนี้

ข้อ	แนวทางปฏิบัติ
สำหรับผู้ประกอบกิจการ ผู้จัดการหอพัก	
๑.	ให้มีการทำความสะอาดในพื้นที่ต่าง ๆ โดยเน้นจุดที่มีผู้สัมผัสร่วมกัน เป็นประจำอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง และอาจเพิ่มความถี่มากขึ้นหากมีผู้ใช้งานจำนวนมาก ด้วยน้ำยาทำความสะอาดและอาจฆ่าเชื้อด้วยแอลกอฮอล์ ๗๐% หรือโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว) ๐.๑% ในพื้นที่ ดังนี้ - บริเวณพื้นที่ส่วนกลาง พื้นผิวสัมผัส อุปกรณ์ เครื่องใช้ เช่น เคาน์เตอร์ ราวบันได ที่จับประตู ปุ่มกดลิฟต์ จุดประชาสัมพันธ์ โต๊ะ ที่นั่ง สิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เช่น เครื่องซักผ้าหยอดเหรียญ ตู้น้ำดื่มหยอดเหรียญตู้จำหน่ายสินค้าอัตโนมัติ ตู้เครื่องดื่มหยอดเหรียญ โดยเน้นจุดที่มีผู้สัมผัสร่วม เช่น ปุ่มกดรายการ ผาช่องรับสินค้า - ห้องส่วนกลาง เน้นบริเวณจุดเสี่ยง ได้แก่ กลอนหรือลูกบิดประตู ก๊อกน้ำ อ่างล้างมือ ที่รองนั่งโถส้วม ที่กดโถส้วมหรือโถปัสสาวะ สายฉีดน้ำชำระ และพื้นห้องส้วม
๒.	กำหนดให้พนักงาน ผู้พัก และผู้มาติดต่อทุกคน ต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา โดยอาจจัดให้มีการจำหน่ายหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า
๓.	จัดให้มีที่ล้างมือพร้อมสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์สำหรับทำความสะอาดมือไว้บริการในบริเวณต่าง ๆ อย่างเพียงพอ เช่น บริเวณทางเข้าออกอาคาร หนีลลิฟท์ บันไดระหว่างชั้น บริเวณที่นั่งเล่นส่วนกลาง เป็นต้น
๔.	กำหนดมาตรการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย ๑ เมตร และลดความแออัดในบริเวณพื้นที่ต่าง ๆ เช่น การจัดระยะห่างของเตียงนอน หลีกเลี่ยงการนอนเตียงเดียวกัน ชั้นวางของใช้ส่วนตัว จำกัดจำนวนคนในการใช้ลิฟท์ จัดทำสัญลักษณ์แสดงจุดตำแหน่งชัดเจนที่มีการรอ เป็นต้น
๕.	ให้มีการควบคุมทางเข้าออก ลงทะเบียนก่อนเข้าและออกสถานที่ และเพิ่มมาตรการใช้แอปพลิเคชันที่ทางราชการกำหนดหรือใช้มาตรการควบคุมด้วยการบันทึกข้อมูลและรายงานทดแทนได้
๖.	ให้มีการตรวจคัดกรองวัดอุณหภูมิร่างกายของทุกคนก่อนเข้าหอพัก และสังเกตอาการเสี่ยง เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ หากพบผู้พักมีอาการเสี่ยง ต้องรีบแจ้งผู้จัดการหอพัก เพื่อแจ้งประสานเจ้าหน้าที่สาธารณสุขดำเนินการ รวมถึงแจ้งให้ผู้ปกครองและสถานศึกษาทราบต่อไป
๗.	สำหรับพื้นที่ที่ต้องใช้ร่วมกัน จัดให้มีการระบายอากาศที่เหมาะสม ให้อากาศถ่ายเท เช่น เปิดประตู หน้าต่าง หากมีการใช้เครื่องปรับอากาศ ควรตรวจสอบประสิทธิภาพของเครื่องปรับอากาศให้อยู่ในสภาพดี กำหนดเวลาเปิด ปิดเครื่องปรับอากาศ และเปิดประตู หน้าต่างเพื่อระบายอากาศ และต้องทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ

ข้อ	แนวทางปฏิบัติ
๘.	ใช้ภาชนะบรรจุน้ำดื่ม เช่น ถังน้ำ เหยือกน้ำ कुलเลอร์ ต้องสะอาด มีฝาปิด ควรมีทางเทรินหรือก๊อกน้ำ ไม่ควรใช้การจ้วงตักโดยตรง และต้องล้างทำความสะอาดด้วยน้ำยาล้างภาชนะ ภายในและภายนอกทุกวัน
๙.	บริการอื่น ๆ ภายในหอพัก เช่น ร้านอาหาร ร้านเครื่องดื่ม ร้านสะดวกซื้อ สถานที่รับประทานอาหาร ร้านเสริมสวย ร้านขายยา ร้านนวด หรือและกิจการอื่น ๆ ให้ปฏิบัติตามแนวทางปฏิบัติในด้านนั้น ๆ
๑๐.	กำหนดแนวทางปฏิบัติสำหรับผู้พัก กำกับ ดูแลการปฏิบัติตนของผู้พักให้เป็นสุขนิสัยที่ถูกต้อง - สังเกตอาการตนเอง หากพบว่ามีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ หรือมีอุณหภูมิร่างกายเท่ากับหรือมากกว่า ๓๗.๕ องศาเซลเซียส ขึ้นไป ให้รีบแจ้งผู้จัดการหอพัก - การดูแลตนเอง โดยการสวมหน้ากาก ล้างมือบ่อย ๆ มีสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ดี เว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑ เมตร หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีคนแออัด และไม่ใช้สิ่งของ เครื่องใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น - การดูแลความสะอาดห้องพัก การระบายอากาศ การจัดการขยะ เป็นต้น
๑๑.	กำหนดระเบียบการเข้าเยี่ยมผู้พัก จำกัดจำนวนผู้เยี่ยมเยียน จัดพื้นที่ที่เหมาะสม โดยมีการคัดกรองที่เหมาะสมและการเว้นระยะห่างอย่างน้อย ๑ เมตรตลอดการเยี่ยม เช่น การแจ้งให้ผู้จัดการหอพักทราบล่วงหน้าเพื่ออำนวยความสะดวกในการมาเยี่ยม
๑๒.	มีมาตรการกำกับดูแลพนักงานในหอพัก เช่น แม่บ้าน พนักงานทำความสะอาด หากพบว่ามีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้หยุดงานและแนะนำให้พบแพทย์ ให้สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่อยู่ในอาคาร ล้างมือด้วยสบู่และน้ำหรือเจลแอลกอฮอล์บ่อย ๆ และต้องเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑ เมตร หากรับผิดชอบด้านการทำความสะอาด ให้สวมถุงมือยาง ผ้ายางกันเปื้อน รองเท้าพื้นยางหุ้มแข้ง ใช้อุปกรณ์ที่มีด้ามยาวเก็บขยะใส่ถุงมัดปากถุงให้มิดชิด นำไปรวบรวมไว้ที่พักขยะ เมื่อเสร็จสิ้นการปฏิบัติงาน ให้ล้างมือให้สะอาด เมื่อปฏิบัติงานเสร็จในแต่ละวัน หากเป็นไปได้ควรอาบน้ำ และเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที
๑๓.	หอพักสถานศึกษาที่รับผู้พักซึ่งอยู่ในระหว่างการศึกษาชั้นพื้นฐานที่ต้องจัดให้มีอาหารให้ผู้พัก ให้ประกอบอาหารที่ถูกอนามัย ตรวจสอบตราผู้ประกอบอาหารให้ปฏิบัติตามสุขอนามัยในการประกอบอาหาร เน้นเมนูที่ปรุงสุกร้อน มีฝาปิดหรือ counter-shield กันที่วางอาหาร และจัดตารางเหลื่อมเวลารับประทานอาหาร
๑๔.	มีการสื่อสารประชาสัมพันธ์ข่าวสารความรู้โรคโควิด-19 เกี่ยวกับอาการของโรค คำแนะนำการปฏิบัติตนเพื่อลดการเสี่ยงต่อโรค เช่น เสี่ยงตามสาย ติดป้ายประชาสัมพันธ์ตามจุดต่าง ๆ ไลน์กลุ่มหอพัก เป็นต้น ในกรณีที่มีผู้พักเป็นคนต่างด้าวให้ประชาสัมพันธ์ข่าวสารดังกล่าวเป็นภาษาอังกฤษหรือภาษาที่ผู้พักเข้าใจ
๑๕.	หากพบผู้ป่วยยืนยัน หรือมีข้อมูลบ่งชี้ว่าหอพักอาจเป็นจุดแพร่เชื้อได้ ให้ผู้จัดการหอพักหรือผู้รับผิดชอบหอพักร่วมมือกับเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อในการดำเนินการต่าง ๆ เช่น การสอบสวนโรค การทำความสะอาดพื้นที่ต่าง ๆ เป็นต้น

ข้อ	แนวทางปฏิบัติ
สำหรับผู้พัก (นักเรียน นักศึกษา)	
๑.	ให้มีการวัดอุณหภูมิร่างกายของตนเองทุกวัน หรือถ้ามีอาการ ไอ จาม เป็นหวัด มีไข้ หายใจเหนื่อยหอบ ให้สวมหน้ากากอนามัย หากพบว่าตนเองมีอาการป่วย ควรหยุดพักรักษาตัวอยู่ที่บ้าน และหากอาการไม่ดีขึ้น ภายใน ๒ วัน หรือมีอาการป่วยรุนแรง เช่น หอบเหนื่อย ควรรีบไปโรงพยาบาลเพื่อรับการตรวจรักษา และแจ้งให้ผู้ปกครอง ผู้จัดการหอพัก หรือผู้ประกอบกิจการทราบ
๒.	ดูแลตนเอง โดยการสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ไม่อยู่ในสถานที่หรือบริเวณที่มีคนแออัด และเว้นระยะห่างส่วนบุคคลอย่างน้อย ๑ เมตร รวมทั้งหลีกเลี่ยงการพูดคุยในระยะใกล้ชิด
๓.	หมั่นล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาด หรือด้วยเจลแอลกอฮอล์อย่างสม่ำเสมอ เช่น ทุกครั้งก่อนและหลังรับประทานอาหาร ก่อนและหลังสัมผัสวัสดุสิ่งของหลังการทำความสะอาดห้องพัก หลังการใช้ส้วม เป็นต้น รวมทั้งหลีกเลี่ยงการสัมผัสตา จมูก ปาก โดยไม่จำเป็น
๔.	ไม่ใช้สิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ช้อน จาน ชาม แก้วน้ำ เป็นต้น
๕.	ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง โดยการกินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และกินอาหารปรุงสุกใหม่ พร้อมทั้งเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และนอนหลับให้เพียงพอ ๙-๑๑ ชั่วโมง/วัน
๖.	ดูแลภายในห้องพักและห้องส้วมให้สะอาด และทำความสะอาดบริเวณที่ต้องสัมผัสบ่อย เช่น ลูกบิดหรือกลอนประตู โต๊ะ เก้าอี้ เป็นต้น
๗.	เปิดประตู หน้าต่างห้องพัก เป็นประจำทุกวัน เพื่อการระบายอากาศที่ดี หากมีการใช้เครื่องปรับอากาศให้มีการทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ
๘.	คัดแยกขยะ รวบรวมใส่ถุงขยะ มัดปากถุงให้แน่น และนำออกจากห้องพักทุกวัน เพื่อนำไปกำจัดตามแนวทางที่หอพักกำหนด
๙.	ปฏิบัติตามกฎระเบียบของหอพักอย่างเคร่งครัด
สำหรับผู้ปกครองของผู้พัก	
๑.	กำชับผู้พักให้ดูแลสุขภาพของตนเองตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข ทั้งข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับเชื้อไวรัสการติดต่อโรคและอาการ และคำแนะนำในการป้องกันตนเองหากมีอาการป่วย การล้างมือ การสวมใส่หน้ากากอนามัย การไอ จาม ที่ถูกวิธี
๒.	หากผู้พักมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ ให้พาไปพบแพทย์และหยุดเรียนจนกว่าอาการจะหายดี หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้หยุดเรียน ๑๔ วัน และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ กรณีมีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคโควิด-19 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด ทั้งนี้ให้ผู้ปกครองแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผู้จัดการหอพัก และโรงเรียนทราบด้วย
๓.	สร้างนิสัยให้ผู้พักอาบน้ำหลังกลับจากโรงเรียน
๔.	จัดเตรียมของส่วนตัวให้กับผู้พัก เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ช้อน จาน ชาม แก้วน้ำ เป็นต้น

ข้อ	แนวทางปฏิบัติ
๕.	ดูแลสภาวะทางจิตใจของผู้พัก ตอบสนองต่ออาการเครียดของผู้พักด้วยความเห็นอกเห็นใจ ตั้งใจรับฟัง ความวิตกกังวลของเด็ก ใช้เวลาปλοบโยน หลีกเลี่ยงการสร้าง ความกังวลที่ไม่จำเป็นให้กับเด็ก เลือกให้ ข้อมูล ที่ช่วยให้เด็กสามารถดูแลตัวเอง มากกว่าที่จะสร้างความวิตก
๖.	ส่งเสริมให้ผู้พักกินอาหารครบ ๕ หมู่ และผัก ผลไม้ ๕ สี เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ออกกำลังกาย อย่างน้อย ๖๐ นาที ทุกวัน และนอนหลับให้เพียงพอ ๙-๑๑ ชั่วโมง/วัน