

เราจะดูแลเด็กอย่างไร? ให้ปลอดภัยในสถานการณ์โรคระบาด

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คณิตส์ เสงี่ยมสุนทร

ภาควิชาชีวเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



(ภาพประกอบจาก: <https://northtexaskids.com/ntkblog/wp-content/uploads/2013/06/work-from-home-with-kids.jpg>)

“เพราะเด็กไม่ใช่ผู้ใหญ่ที่ตัวเล็ก” การดูแลเด็กในสภาวะที่มีการแพร่ระบาดของโรคไวรัสโควิด-19 อยู่ทั่วโลกนี้ ย่อมต้องมีความละเอียดอ่อน อดทน ใส่ใจ มากกว่าในวัยอื่น ๆ ท่านผู้อ่านหลายท่านอาจสามารถปรับตัวเข้ากับกรจำกัดบริเวณอยู่ในบ้านได้บ้างแล้ว แต่ในหลายครอบครัวยังคงมีความเครียด วิตกกังวล เนื่องจากในครอบครัวท่านมีสมาชิกต่างวัยอาศัยอยู่ร่วมกันโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ครอบครัวที่มีลูกน้อย หรือ เด็กก่อนวัยเรียน ย่อมต้องใส่ใจเป็นพิเศษ ถึงแม้รายงานการติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ในเด็กยังมีไม่มากและไม่รุนแรง แต่ ไม่ได้หมายความว่า เด็ก ไม่ใช่กลุ่มเสี่ยง ในทางกลับกัน หากบุตรหลานของท่านได้รับเชื้อแล้วติดต่อไปยัง ปู่ ย่า ตา ยาย หรือ อากง อาม่า ในบ้าน เมื่อท่านเหล่านั้นได้รับเชื้อ อาจมีอาการรุนแรงจนเสียชีวิตได้ บทความเผยแพร่ความรู้สู่ประชาชนฉบับนี้ ขอแนะนำแนวทางเบื้องต้นในการดูแลลูกน้อยให้ปลอดภัย ห่างไกลจาก โควิด-19 ดังต่อไปนี้ครับ

1. เด็กมีโอกาสติดเชื้อโควิด-19 จากใครได้บ้าง

โดยปกติแล้วเด็ก ๆ มีความเสี่ยงสูงในการได้รับเชื้อโรคจากโรงเรียน สถานที่เรียนพิเศษ หรือ สถานรับเลี้ยงเด็ก เมื่อเกิดโรคระบาดขึ้น สถานที่ใดมีเด็กรวมตัวกันมากย่อมต้องปิดทำการเป็นอันดับแรก แต่เมื่อเด็ก ๆ ต้องกักตัวอยู่กับบ้าน สาเหตุหลักของการติดเชื้อคือ จากผู้คนที่เดินทาง เข้า-ออก จากบ้านไม่ว่าด้วยเหตุผลใดก็ตาม และเมื่อต้องกักตัวอยู่บ้าน เด็ก ๆ ต้องอาศัยอยู่บ้านของตนเอง ไม่เดินทางไปมาระหว่างบ้านญาติหรือบ้านเพื่อนสนิท

2. เราจะสอนลูกเรื่องการดูแลความสะอาดได้อย่างไร

สำหรับลูกน้อยวัย 1.5 – 2 ปี คุณพ่อคุณแม่ สามารถสอนให้ลูกน้อย ไม่นำสิ่งของเข้าปากหรือล้างมืออย่างง่ายได้ เพราะเด็กเริ่มเรียนรู้พฤติกรรมจากคนรอบข้างได้แต่อาจปฏิบัติตามได้ไม่เต็มที่เท่าที่ควร พ่อแม่ควรดูแลอย่างใกล้ชิด สำหรับเด็กวัย 3 ปีขึ้นไป ควรสอนให้รักษาความสะอาด เช่น ฝึกให้ล้างมือประกอบการร้องเพลง เช่น เพลง ช้าง หรือ เพลง happy birthday จนครบสองรอบประมาณ 20 วินาที จะได้ระยะเวลาที่เหมาะสมในการฆ่าเชื้อที่มือพอดี ส่วนในเด็กโตให้คอยกำชับเรื่องความสะอาดตามสมควร

3. จัดสรรเวลาให้ลูกอย่างไรให้เหมาะสมกับช่วงวัยและพัฒนาการ

ผู้ปกครองอาจแบ่งเวลาในการทำกิจกรรมร่วมกับลูกตามช่วงวัยดังนี้

- กิจกรรมสำหรับทารกหรือเด็กเล็ก เช่น เลียนแบบการแสดงออกทางสีหน้า น้ำเสียง ร้องเพลง ใช้ซ็อนเคาะจังหวะ เล่าเรื่องราวนิทานหรือให้ดูรูปภาพ หรือ เล่นโมบายแขวน
- กิจกรรมสำหรับเด็กโต เช่น อ่านหนังสือนิทานให้ฟัง พาเดินเล่นในบริเวณบ้าน เดินรำ ร้องเพลง เล่นบทบาทสมมติ ทำงานบ้าน หรือ ทำอาหารด้วยกัน
- กิจกรรมสำหรับเด็กวัยรุ่น พูดคุยในสิ่งที่ลูก ๆ ชอบ เช่น กีฬา ดนตรี ดารา เพื่อนฝูง ออกกำลังกายด้วยกัน เล่นเกมส์ หรือชมภาพยนตร์ร่วมกัน โดยให้อิสระแก่ลูกในการเลือกกิจกรรมต่าง ๆ ตามความชอบและความถนัด

4. เราจะป้องกันการนำเชื้อจากนอกบ้านมาสู่ลูกได้อย่างไร

งดนำบุคคลภายนอกหรือญาติพี่น้องเข้าพบเด็ก ๆ ในบ้าน หากคนในบ้านมีความจำเป็นต้องไปทำธุระนอกบ้าน ไปทำงาน หรือ ภารกิจใด ๆ ก็ตามควรเลี่ยงการเดินทางไปในสถานที่ที่มีความเสี่ยงสูง เช่น โรงพยาบาลหรือสถานที่ที่อากาศไม่ถ่ายเท เมื่อเสร็จภารกิจแล้ว ให้ท่านปฏิบัติตน เหมือนที่ท่านได้สัมผัสเชื้อโควิด-19 แล้ว เมื่อกลับบ้านให้รีบล้างมือ เปลี่ยนเสื้อผ้าเพื่อแยกซักจากเสื้อผ้าเด็กและอาบน้ำทันที แยกชาม ช้อน แก้วน้ำ ของใช้อื่น ๆ โดยไม่ใช่ร่วมกับเด็ก ถ้าเป็นไปได้ควรสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่อต้องสัมผัสกับคนในครอบครัว

5. คุณแม่สามารถให้นมลูกขณะที่สงสัยว่าเป็นโรคโควิด-19 ได้หรือไม่

คุณแม่ทุกคนที่อยู่ในพื้นที่การระบาด เมื่อมีอาการไอ จาม หรือ มีไข้ และสงสัยว่าตนเองติดเชื้อ โควิด-19 ควรโทรปรึกษากรมควบคุมโรค สายด่วน 1422 งดการเดินทางไปโรงพยาบาลในช่วงนี้ ในระหว่างการรอตรวจคัดกรองโรค แม่ยังคงสามารถให้นมลูกต่อได้ เนื่องจากน้ำนมแม่ไม่ได้เป็นแหล่งในการแพร่เชื้อไวรัสทางเดินหายใจชนิดใด ๆ รวมทั้งโควิด-19 โดยขณะให้นมต้องสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา ล้างมือก่อนและหลังการสัมผัสลูก ทำความสะอาดฆ่าเชื้อพื้นผิว และควรป้อนแก่น้ำนมสำรองไว้ให้ได้มากที่สุด เพราะหากได้รับการตรวจยืนยันว่าเป็นผู้ติดเชื้อ แม่จะต้องแยกตัวจากลูกเพื่อเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล

6. ถ้าคุณแม่ตั้งครรภ์ติดเชื้อโควิด-19 ลูกในครรภ์จะปลอดภัยหรือไม่

เนื่องจากในปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานเพียงพอที่จะยืนยันการติดเชื้อโควิด-19 จากแม่สู่ลูกหรือส่งผลกระทบต่อลูกในครรภ์ สตรีมีครรภ์จึงควรปฏิบัติตามข้อควรระวังต่าง ๆ อย่างเคร่งครัดเพื่อป้องกันการได้รับเชื้อไวรัส และสังเกตตัวเองอยู่เสมอ หากพบอาการผิดปกติ เช่น มีไข้ ไอ หายใจลำบาก ควรปรึกษาแพทย์ผู้รับฝากครรภ์ทางโทรศัพท์ ซึ่งถ้าหากคุณแม่ตั้งครรภ์ติดเชื้อโควิด-19 แล้ว จะมีความยากในการรักษาอย่างที่สุด เนื่องจาก ยาต้านไวรัสหรือยาอีกหลาย ๆ ชนิด มีผลเสียต่อทารกในครรภ์และไม่สามารถใช้ยาเหล่านี้เหมือนคนปกติได้

7. เราจะฝากเด็ก ๆ ให้ ปู่ ย่า ตา ยาย อากง อาม่า เลี้ยงแทนช่วงนี้ได้หรือไม่

ในช่วงโรคระบาดนี้ถ้าหากเด็กอาศัยอยู่ร่วมกับผู้สูงอายุภายในบ้าน หากเป็นไปได้อาจลดการสัมผัสกันแยกบริเวณพักอาศัย แต่ถ้าผู้สูงอายุเหล่านี้อยู่ต่างบ้านกัน ให้งดเว้นการพบปะพูดคุยหรือไปมาหาสู่กันจนกว่าสถานการณ์การระบาดลดลงหรือควบคุมได้ เพราะเด็กเล็กอาจติดเชื้อแต่ไม่แสดงอาการและเมื่อนำเชื้อไปติดผู้สูงอายุท่านเหล่านั้นจะมีอาการทรุดหนักและอาจเสียชีวิตในเวลารวดเร็ว หากท่านมีโรคประจำตัว เช่น โรคทางเดินหายใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง

8. เมื่อเด็กอยู่บ้านเป็นเวลานานควรใส่ใจสิ่งใดเป็นพิเศษ

ในสถานการณ์ปกติเด็ก ๆ จะใช้เวลาไปกับที่โรงเรียน สถานที่เรียนพิเศษ หากต้องอยู่บ้านเป็นระยะเวลานานแล้ว ผู้ปกครองอาจต้องวิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงที่อาจเกิดต่อเด็ก ๆ เช่น อันตรายจากไฟฟ้าดูด ของหนักหล่นทับจากการปีนป่าย วัตถุไวไฟ ของมีคมทุกชนิด เพราะเด็กจะมีเวลาเหลือมากเพื่อเล่นซน ค้นหาของทุกชนิดที่อยู่ในบ้าน จึงไม่ควรทิ้งเด็กไว้ตามลำพังเป็นระยะเวลานานและควรติดตามพฤติกรรมของเด็ก ๆ อยู่เสมอ

9. หากสมาชิกในบ้านยังต้องทำงานในสถานที่เสี่ยงการติดเชื้อควรทำอย่างไร

แพทย์ พยาบาล เภสัชกรและสาขาวิชาชีพทางด้านสาธารณสุข ท่านเหล่านี้เป็นทัพหน้าที่เสียสละตัวเองโดยไม่เดินทางกลับบ้านในช่วงโรคระบาด แต่ถ้าท่านเป็นพนักงานอื่น ๆ ที่ทำงานในโรงพยาบาล เช่น เจ้าหน้าที่การเงิน ธุรการ พนักงานขับรถ เวิร์กเพล หรือ หน้าที่ใด ๆ ก็ตาม ให้ปฏิบัติเหมือนท่านสัมผัสเชื้อโควิด-19 ถ้าจำเป็นต้องอาศัยอยู่ในบ้านกับเด็ก ๆ ควรแยกห้องในทุกกิจกรรมและสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับเด็ก ๆ หากไม่จำเป็น

ท้ายที่สุดนี้หากสถานการณ์การระบาดของโควิด-19 ยังไม่คลี่คลาย ท่านสามารถบรรเทาความเครียดของเด็ก ๆ โดยพานั่งรถออกจากบ้าน ขับพาชมวิวทิวทัศน์ข้างทางโดยไม่ต้องลงจากรถ แค่เพียงเท่านี้ เด็ก ๆ ของท่านจะมีความสุขมากขึ้น ในช่วงกักตัวนี้ครับ

เอกสารอ้างอิง

1. <https://www.unicef.org/thailand/th/coronavirus/covid-19>
2. https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fprepare%2Fchildren.html
3. <https://www.end-violence.org/protecting-children-during-covid-19-outbreak>
4. <https://www.unicef.cn/en/what-we-do/unicef-emergencies/covid-19/advice-on-novel-coronavirus-2019>
5. [https://www.thelancet.com/journals/laninf/article/PIIS1473-3099\(20\)30236-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/laninf/article/PIIS1473-3099(20)30236-X/fulltext)
6. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/key-messages-and-actions-for-covid-19-prevention-and-control-in-schools-march-2020.pdf?sfvrsn=baf81d52_4