

“การป้องกันอุบัติเหตุในเด็กเมื่อเด็กอยู่บ้านในสถานการณ์โควิด

สำหรับประชาชน.... 



ผศ. พญ.ภาณุจรวี ลิ่งษ์เปรม

ในช่วงสถานการณ์โควิด เป็นภาวะวิกฤติฉุกเฉินของโรคระบาดที่มีผลกระทบทั้งเศรษฐกิจ สังคม และจิตใจ บางครั้งเกิดความเครียดในครอบครัว จนเราอาจหลงลืมที่จะดูแลความปลอดภัยด้านอุบัติเหตุให้เด็ก ซึ่งเป็นช่วงที่เด็กๆ ต้องหยุดอยู่บ้านไม่ได้ไปโรงเรียนหรือเนอสเซอรี่ โดยเด็กอาจมีโอกาที่จะเกิดอุบัติเหตุในด้านต่างๆได้ เพื่อให้เด็กๆ ทุกคนอยู่บ้านอย่างปลอดภัยเราควรต้องมาดูว่าเด็กสามารถเกิดอุบัติเหตุอะไรได้บ้างกันคะ อุบัติเหตุที่ผู้ปกครองต้องคอยเฝ้าระวังมีดังนี้

1. การป้องกันการบาดเจ็บจากภาวะจมน้ำ อุบัติเหตุจากการจมน้ำ เป็นปัญหาที่พบบ่อยและมีอัตราการตายสูงมาก การป้องกันการบาดเจ็บจากการจมน้ำในเด็กมีดังนี้

- อย่าปล่อยให้เด็กเล็กอายุน้อยกว่า 3 ปี อยู่ใกล้แหล่งน้ำโดยลำพังเช่น อ่างอาบน้ำ ถังน้ำ ชักโครก บ่อเลี้ยงปลา
- หากมีสระว่ายน้ำ, แหล่งน้ำ หรือบ่อเลี้ยงปลาในบ้านให้ทำรั้วกั้นสูงอย่างน้อย 150 เซนติเมตร
- สอนเด็กให้ทราบถึงอันตรายที่จะเกิดจากแหล่งน้ำตั้งแต่อายุ 18 เดือน (water safety)
- สอนการเลี้ยงตัวในน้ำ การหายใจ การว่ายน้ำเข้าฝั่งระยะใกล้เมื่ออายุ 2 ปี (water recovery) และไม่ควรปล่อยให้เด็กเล่นน้ำตามลำพัง
- เด็กอายุ มากกว่า 5 ปี ควรได้รับการสอนให้มีความสามารถในการว่ายน้ำได้
- ผู้ดูแลเด็ก ต้องมีความสามารถในการปฏิบัติการกู้ชีพอย่างถูกวิธี
- หากต้องเดินทางทางน้ำต้องมีอุปกรณ์ช่วยเหลือ เมื่อมีเหตุจมน้ำเสมอ เช่น เสื้อชูชีพ



2. ไฟฟ้าช็อต เด็กถูกไฟฟ้าช็อตได้ หากแหย่นิ้วหรือไขควงเข้าไปในเต้าเสียบปลั๊กไฟ ดังนั้นควรซื้ออุปกรณ์ปิดเต้าเสียบที่ไม่ได้ใช้งาน หรือย้ายเต้าเสียบให้สูงพ้นมือเด็ก





3. การพลัดตกจากที่สูง ป้องกันโดยการดูแล
ระมัดระวังเด็ก ไม่ทิ้งเด็กไว้ในที่ที่อาจจะตกจากที่สูง ควรดูแลเด็ก
เวลาขึ้นลงบันได ควรทำราวกันบริเวณที่เด็กมีโอกาสพลัดตกมาได้
เช่นบันได ระเบียง

ไม่ควรใช้รถหัดเดิน (baby walker) ในวัยที่หัดเดิน
เพราะเพิ่มโอกาสเกิดอุบัติเหตุตกจากที่สูงได้ เช่น หกล้ม, ตกบันได
นอกจากนี้พื้นที่เด็กเล่นควรเป็นพื้นที่ที่สามารถดูดซับพลังงานได้
(energy absorbing surfacing materials) เช่น ทราย หญ้า
นอกจากนี้ในเด็กโต ไม่ควรเล่นเครื่องเล่นที่สูงเกิน 6 ฟุต ขณะเล่น
ควรมีผู้ปกครองอยู่ด้วยเสมอ

4. แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ควรให้เด็กอยู่ในห้องที่ไม่มี
อุปกรณ์ที่อาจก่อให้เกิดไฟไหม้ น้ำร้อนลวก หรือถ้ามี ต้องจัดวางให้
ถูกต้อง เช่น กระติกน้ำร้อน ต้องวางสูง ห่างมือเด็ก โดยเฉพาะ
ห้องครัวไม่ควรให้เด็กเข้าถึงได้ง่ายเพราะหากผู้ใหญ่เผลอ หรือเด็ก
ซุกซนมากจนดูแลไม่ทัน เด็กโตที่สื่อสารเข้าใจ ผู้ใหญ่ควรสอนให้
รู้จักอันตรายจากความร้อน ให้เด็กได้สัมผัสของร้อน (ไม่มากนัก) ใน
เวลาที่เด็กอยากจับเล่นเพื่อให้เด็กเข้าใจถึงความเจ็บปวดจาก"ของ
ร้อน" เด็กจะเรียนรู้และระมัดระวังตัวเองได้ดียิ่งขึ้น



5. การถูกขของมีคมบาด

ของมีคมทั้งหลาย ควรเก็บไว้ในที่ที่มิดชิดที่เด็กเล็กๆ หยิบ
ไม่ได้ เด็กเมื่อโตขึ้นจะสนใจหัดใช้ของมีคมบ้าง จึงค่อยสอนให้ใช้
กรรไกร มีด เข็มกลัด ตามความเหมาะสมแก่วัย เด็กเล็กๆ ไม่ควรใช้
ภาชนะหรือของเล่นที่ทำจากแก้ว กระเบื้อง เพราะแตกง่าย อาจแตก
และบาดมือ ทำเด็กได้



6. การสำลักสิ่งแปลกปลอมลงในหลอดลม

พบบ่อยในเด็กอายุน้อยกว่า 2 ปี ของที่เกิดการสำลักบ่อยได้แก่ เมล็ดถั่ว ลูกปัด กระดุม เหรียญ ลูกกวาด ลูกโป่ง คำแนะนำในการป้องกันคือ ไม่ควรให้เด็กเล่นของเล่นที่ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางเล็กกว่า 3 เซนติเมตร หรือความยาวน้อยกว่า 6 เซนติเมตร นอกจากนี้ควรสอนเด็กไม่ให้วิ่งเล่นขณะมีอาหารในปาก ไม่เอาของเข้าปาก นอกจากนี้ผู้ดูแลเด็กควรมีความรู้วิธีการช่วยเหลือเบื้องต้นกรณีเกิดการสำลักและการช่วยฟื้นคืนชีพเบื้องต้น



7. อุบัติเหตุจากการรับยาเกินขนาดหรือสารพิษ

การป้องกันที่ดีที่สุดคือ การเก็บสารเคมีหรือยาที่อันตรายให้พ้นมือเด็ก และมีกุญแจล็อคไม่ให้เด็กเข้าถึงสารเคมีหรือยาได้

8. อุบัติเหตุจากรถยนต์ซึ่งเป็นอุบัติเหตุที่พบบ่อย

เมื่อเด็กต้องโดยสารไปด้วย ควรจัดเด็กนั่งในที่นั่งอย่างเหมาะสมดังนี้

○ อายุ น้อยกว่า 2 ปี หรือน้ำหนักน้อยกว่า 10 กิโลกรัม ให้ใช้ที่นั่งสำหรับทารกและเด็กเล็ก (infant seat/convertible seat) โดยให้นั่งด้านหลังและหันหน้าไปด้านหลัง

○ อายุ 2-5 ปี หรือน้ำหนัก 10-20 กิโลกรัม ให้ใช้ที่นั่งสำหรับทารกและเด็กเล็ก (convertible seat) โดยให้นั่งด้านหลังและหันหน้าไปด้านหน้าปกติ

○ อายุ 5-10 ปี หรือน้ำหนัก 20-30 กิโลกรัม ให้ใช้ที่นั่งเสริม (booster seat) เพื่อยกตัวให้สูงพอที่จะใช้เข็มขัดนิรภัยได้ โดยให้นั่งด้านหลังและหันหน้าไปด้านหน้าปกติ

○ อายุมากกว่า 10 ปี หรือน้ำหนักมากกว่า 30 กิโลกรัม ให้ใช้เข็มขัดนิรภัยได้ปกติที่มีในรถยนต์ได้เลย

สุดท้ายนี้ ผู้เขียนขอเป็นกำลังใจให้กับทุกคนผ่านพ้นช่วงวิกฤตของโรคระบาดไปได้ และอย่าลืมดูแลเด็กๆในบ้านให้ปลอดภัยจากการระบาดของโควิดและอุบัติเหตุต่างๆด้วยนะคะ

