

ชื่อเรื่อง.....เรื่องการป้องกันอุบัติเหตุในเด็ก

ผู้เขียน

1. พญ วยิดา บุญเลื่อง
2. นพ สุรัตน์ สิริรัตนทกานต

เนื้อหาองค์ความรู้

ทบทวนสถานการณ์/วิเคราะห์/แนวทางการแก้ไข/ชี้แจง-สื่อสาร

ที่แผนกตรวจเด็กจะมีมุมเด็กเล่น/ของเล่น เตรียมไว้ให้สำหรับผู้ปกครองพาเด็กไปขณะรอพบแพทย์ ซึ่งบางครั้งจะพบว่าอุบัติเหตุจากการที่เด็กเล่น เช่น หกล้ม พลัดตกจากของเล่นหรือการนำของเล่นใส่เข้าไปในช่องจมูก, รูหู, ปาก เป็นต้น แม้ว่าทางแผนกจะได้มีการกำชับให้ผู้ปกครองต้องดูแลบุตรหลานของตนขณะเล่นแล้วก็ตาม ซึ่งทางแผนกเด็กก็เล็งเห็นว่าเป็นปัญหาที่สามารถป้องกันได้ จึงได้มีการสำรวจสถานที่/อุปกรณ์สำหรับเด็กเล่น และทำการปรับเพื่อให้ปลอดภัย ต่อตัวเด็ก รวมถึงการติดป้ายหรือชี้แจงให้ผู้ปกครองรับทราบทุกครั้งที่เวลามารับบริการ ว่าให้คอยดูแลบุตรหลานของตนอย่างใกล้ชิด ขณะเล่นในมุมเด็กเล่นมีการอบรมสำหรับเจ้าหน้าที่/ผู้ปกครองที่ต้องดูแลเด็ก จึงขอสรุปเป็นองค์ความรู้สำหรับใช้เป็นแนวทางสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อนำไปใช้ในการดูแลป้องกันอุบัติเหตุ รวมถึงการลดความเสี่ยงในเรื่องต่างๆในเด็ก สำหรับบุตรหลานหรือหน่วยงานของตนต่อไป

การป้องกันอุบัติเหตุและลดความเสี่ยงสำหรับเด็กในแต่ละช่วงวัย

1. เด็กวัย1-4 เดือน

- ช่องซีราเวียงหรือเปลต้องห่างไม่เกิน 6 ซม. ผนักด้านศีรษะและปลายเท้าไม่มีรูช่องโหว่เกิน 6 ซม. เพื่อป้องกันไม่ให้ลำตัวลอดตกออกมา ไม่ควรมีหมอนหรือตุ๊กตาขนาดใหญ่บนที่นอนเด็กเพราะอาจกดทับใบหน้าเด็ก และทำให้หายใจไม่ออก แนะนำให้เด็กนอนหงายหรือนอนตะแคง ไม่ควรรนอนคว่ำ
- ไม่ทิ้งเด็กไว้ตามลำพังบนเตียง โต๊ะ โซฟา เนื่องจากเด็กสามารถสืบขาดันกับสิ่งต่างๆจนเคลื่อนที่ไปในทิศทางตรงข้าม จึงมีโอกาสตกจากที่สูงได้ ถ้ามีความจำเป็นต้องวางเด็กบนที่สูงช่วงขณะ เช่น เพื่อหีบผ้าอ้อม ผู้ดูแลต้องใช้มือข้างหนึ่งวางไว้บนตัวเด็กเสมอ

- ห้ามจับเด็กเขย่า โดยเฉพาะถ้าพ่อแม่ชุ่นเคืองกับการร้องไห้ของเด็ก
- การโดยสารรถยนต์อย่างปลอดภัย ควรใช้ที่นั่งนิรภัยสำหรับเด็กทารกโดยติดตั้งที่นั่งด้านหลัง และหันหน้าเด็กไปทางด้านหลังรถ อย่าทิ้งเด็กไว้ในรถตามลำพัง

2. เด็กวัย 6-12 เดือน

- ระวังการพลัดตกจากที่สูง และการกระแทก ไม่ควรใช้รถหัดเดินแบบที่มีล้อล้อ เพราะมีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุที่เป็นอันตราย
- เลือกของเล่นที่เหมาะสมกับเด็ก ไม่ควรให้เด็กเล่นของเล่นขนาดเล็กที่สามารถอมเข้าปากได้หรือมีชิ้นส่วนที่อาจหลุดหรือแตกเป็นชิ้นเล็ก เพราะเด็กอาจสำลักลงไปทางเดินหายใจ
- อย่าอุ้มเด็กในขณะที่ถือของร้อน และควรเก็บสายไฟของกาน้ำร้อนไว้ไกลมือเด็ก อย่าวางของร้อนไว้บนพื้น ระวังอันตรายจากไฟดูด โดยติดตั้งปลั๊กสูงจากพื้นอย่างน้อย 1.5 เมตร หรือใช้อุปกรณ์ปิดปลั๊กไฟ
- ไม่ปล่อยให้เด็กนั่งเล่นน้ำตามลำพังแม่เพียงชั่วขณะ
- การโดยสารรถยนต์อย่างปลอดภัย ควรใช้ที่นั่งนิรภัยสำหรับเด็กทารก โดยติดตั้งที่นั่งด้านหลังหันหน้าไปด้านหลังรถ อย่าทิ้งเด็กไว้ในรถตามลำพัง

3. เด็กวัย 18 เดือน

- เด็กควรอยู่ในสายตาของผู้เลี้ยงดู จัดบ้านและบริเวณรอบบ้านเพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้ม การชนกระแทก จมน้ำ ถูกสารพิษ สัตว์กัด น้ำร้อนลวก อันตรายจากไฟฟ้า และการถูกรถชน
- แนะนำให้เริ่มสอนให้เด็กวัยนี้รู้จักหลีกเลี่ยงการเข้าใกล้แหล่งน้ำและจุดอันตราย
- ไม่ให้เด็กดูโทรทัศน์หรือใช้สื่อผ่านจออิเล็กทรอนิกส์ทุกประเภท
- การโดยสารรถยนต์อย่างปลอดภัย ควรใช้ที่นั่งนิรภัยสำหรับเด็กทารก โดยติดตั้งที่นั่งด้านหลังหันหน้าไปด้านหลังรถ อย่าทิ้งเด็กไว้ในรถตามลำพัง

4. เด็กวัย 2 ปี

- การใช้สื่อผ่านจออิเล็กทรอนิกส์ทุกชนิด รวมแล้วไม่เกิน 1-2 ชั่วโมงต่อวัน ควรเลือกรายการให้เหมาะกับเด็ก และนั่งดูร่วมกัน เพื่อให้มีปฏิสัมพันธ์ พูดคุย ชี้แนะ ระหว่างผู้เลี้ยงดูกับเด็ก

- ให้ผู้เลี้ยงดูควบคุมดูแลใกล้ชิด จัดบ้านและบริเวณรอบบ้านให้ปลอดภัย เช่น ตั้วางของต้องวางมั่นคง ไม่ล้มง่ายเมื่อเด็กโหนหรือปีนป่าย ตรวจสอบความมั่นคงของประตูรั้วบ้าน เก็บสารเคมีพิษให้พ้นสายตา หากเด็กกินสารพิษ ให้ติดต่อศูนย์พิษวิทยา หมายเลข 02-2011083, 02-2468282
- แนะนำให้เริ่มสอนให้เด็กวัยนี้รู้จักหลีกเลี่ยงการเข้าใกล้แหล่งน้ำและจุดอันตรายอื่นๆ ไม่ให้เล่นกับสุนัขจรจัด และลูกสุนัขแรกเกิดที่มีแม่อยู่ด้วย ไม่ให้รั้งแกสตัว
- แนะนำการใช้หมวกนิรภัย และที่นั่งนิรภัย เมื่อต้องโดยสารยานพาหนะ

5. เด็กวัย 3-5 ปี

- การใช้สื่อผ่านจออิเล็กทรอนิกส์ทุกชนิดรวมแล้วไม่เกิน 1-2 ชั่วโมงต่อวัน ควรเลือกรายการให้กับเด็ก และนั่งดูร่วมกัน เพื่อให้มีปฏิสัมพันธ์ พูดคุย ชี้แนะ ระหว่างผู้เลี้ยงดูกับเด็ก
- ให้ผู้เลี้ยงดูควบคุมดูแลใกล้ชิด จัดบ้านและบริเวณบ้านเพื่อป้องกันอันตราย จากการพลัดตกหกล้มชน กระแทก การจมน้ำ สารพิษ สัตว์กัด ความร้อนลวก และอันตรายจากไฟฟ้า เก็บสิ่งของอันตราย เช่น ปืน สารเคมี ยาในที่ปลอดภัย
- ห้ามเด็กข้ามถนนโดยลำพังโดยลำพัง สอนให้หลีกเลี่ยงการเข้าใกล้แหล่งน้ำและจุดอันตรายอื่นๆ ทักษะการลอยตัว และว่ายน้ำระยะสั้น
- สอนให้ระวังภัยจากคนแปลกหน้า และวิธีการแก้ไขสถานการณ์ง่ายๆ
- แนะนำการใช้หมวกนิรภัยและที่นั่งนิรภัยเมื่อต้องโดยสารยานพาหนะ

6. เด็กวัย 6-10 ปี

- การใช้สื่อผ่านจออิเล็กทรอนิกส์ทุกชนิดรวมแล้วไม่เกิน 1-2 ชั่วโมงต่อวัน โดยเลือกรายการให้เหมาะสมกับวัย นั่งดูร่วมกับเด็ก และมีการพูดคุยชี้แนะ ควรใช้เวลาส่วนใหญ่ทำกิจกรรมอื่นๆ ร่วมกับเด็ก
- สอนทักษะความปลอดภัยทางน้ำ โดยให้รู้จักหลีกเลี่ยงแหล่งน้ำที่มีความเสี่ยง ฝึกลอยตัวและว่ายน้ำระยะสั้น ใช้ชูชีพเมื่อต้องเดินทางทางน้ำ ช่วยเหลือผู้จมน้ำด้วยการตระโกน
- ฝึกให้ขี่จักรยานเมื่ออายุมากกว่า 5 ปี อย่างถูกวิธีและปลอดภัย (ขี่จักรยานริมทาง ขับไม่สวนทาง ทำตามกฎจราจร) และไม่ให้เด็กโดยสาร นั่ง หรือยืนด้านหลังรถกระบะ เด็กที่อายุน้อยกว่า 9 ปี ต้องใช้ที่นั่งเสริมให้สูงพอที่จะใช้เข็มขัดนิรภัย
- แนะนำการใช้หมวกนิรภัยเมื่อโดยสารรถจักรยานยนต์ และใช้ที่นั่งนิรภัยหรือเข็มขัด(น้อยกว่า 9 ปี) เมื่อโดยสารรถยนต์

- ไม่ปล่อยให้เด็กอยู่กับคนแปลกหน้าตามลำพัง และสอนเด็กไม่รับของหรือไปกับคนแปลกหน้าให้อยู่ในบริเวณที่ปลอดภัยที่ถูุกำหนดไว้
- หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ โดยสอนเด็กที่เริ่มเป็นหนุ่มสาวให้หลีกเลี่ยงการคบหากับผู้ใหญ่ หรือเพื่อนต่างเพศที่บอกให้เด็กพูดโกหกเรื่องความสัมพันธ์ต่อพ่อแม่ หรือ ผู้ปกครอง
- ให้ความรู้เรื่องโทษของเหล้า บุหรี่ และสารเสพติด

กลุ่มงานบริหารทางการแพทย์

ที่มา Guideline in child health supervision ของ ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย