



คำแนะนำสำหรับเด็กและผู้ปกครองเมื่อมีการระบาดของโรคโควิด-19 ในชุมชน

คำแนะนำในการดูแลเด็กที่ติดเชื้อ กรณีที่ผู้ดูแลไม่ติดเชื้อ

1. ห้ามพาเด็กออกไปนอกบ้าน
2. ผู้ใหญ่ที่ดูแลเด็กควรสวมหน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้าตลอดเวลา
3. ผู้ใหญ่ที่ดูแลเด็กควรออกนอกบ้านให้น้อยที่สุด หากจำเป็นต้องออกนอกบ้านให้สวมหน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้าตลอดเวลา ใช้เวลาให้น้อยที่สุด รักษาระยะห่างจากบุคคลอื่น (social distancing) เมื่อกลับมาถึงบ้าน ต้องอาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้าก่อนมาเล่นกับเด็ก
4. ไม่ใช้สิ่งของร่วมกันระหว่างเด็กและผู้ดูแล เช่น จานชาม ช้อนส้อม แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ เป็นต้น
5. ไม่รับประทานอาหาร หรือเครื่องดื่มร่วมกัน ควรแยกชุดอาหาร ในขณะที่รับประทานอาหารควรมีห่างกันอย่างน้อย 1 เมตร
6. ล้างมือให้ถูกวิธีด้วยน้ำและสบู่ นาน 20 วินาทีขึ้นไป หรือใช้แอลกอฮอล์เจล 70% ถูฝ่ามือให้แห้งก่อนและหลังรับประทานอาหาร หลังใช้ห้องน้ำ หลังไอจาม หรือหลังสัมผัสจุดเสี่ยงต่าง ๆ ในบ้าน เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได เป็นต้น
7. หากไอ จาม ให้ใช้กระดาษทิชชูปิดปาก หรือใช้ข้อศอกปิดปากและจมูก และล้างมืออย่างถูกวิธีทันที
8. สร้างสุขลักษณะในการใช้ห้องน้ำ ปิดฝาก่อนกดชักโครกทุกครั้ง ล้างมือให้ถูกวิธีทุกครั้งก่อนออกจากห้องน้ำ
9. ทำความสะอาดสิ่งแวดล้อมในห้อง หรือในบ้านเป็นระยะ โดยใช้แอลกอฮอล์ 70% หรือน้ำยาฟอกขาว (สารประกอบโซเดียมไฮโปคลอไรต์ 0.1%) ผสมน้ำในอัตราส่วน 2 ฝาต่อน้ำ 2 ลิตร ขณะทำความสะอาดควรเปิดประตู/หน้าต่าง เพื่อให้มีการระบายอากาศ
10. แยกขยะที่ปนเปื้อนสารคัดหลั่ง เช่น หน้ากากอนามัย กระดาษทิชชู โดยใส่ถุงขยะ 2 ชั้น หากทำได้ชั้นนอกควรเป็นถุงขยะสีแดง ติดป้าย “ขยะติดเชื้อ” ภาชนะด้วยน้ำยาฟอกขาว มัดปากถุงให้แน่นก่อนนำไปทิ้งใส่ถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด
11. แยกทำความสะอาดเสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว และเครื่องนอนของเด็ก ด้วยสบู่ หรือผงซักฟอกธรรมดาและน้ำ หรือซักผ้าด้วยน้ำร้อนที่อุณหภูมิ 60-90 องศาเซลเซียส
12. เปิดหน้าต่าง หรือประตูเพื่อให้มีการระบายอากาศที่เพียงพอ
13. สอนเด็กให้รู้จักการล้างมือที่ถูกต้องให้เหมาะสมกับวัยตามวิธีข้างต้น (ในข้อ 6)



14. สอนให้เด็กรู้จักการสวมหน้ากากที่ถูกต้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีที่เด็กมีอาการของการติดเชื้อทางเดินหายใจ เช่น ไอ จาม อย่างไรก็ตามไม่แนะนำให้สวมหน้ากากหรือแผ่นพลาสติกใสคลุมหน้า (face shield) ให้เด็กที่มีอายุน้อยกว่า 2 ปี รวมถึงเด็กที่ช่วยเหลือถอดหน้ากากเองไม่ได้หากหายใจไม่ออก เพราะเด็กกลุ่มนี้อาจมีความเสี่ยงในการขาดอากาศ หรือมีคาร์บอนไดออกไซด์คั่งจนเป็นอันตรายได้
15. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ปรุงสุกสะอาด นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ทั้งผู้ดูแลและผู้ป่วย
16. ดูแลสภาพจิตใจของตนเอง ไม่ให้เครียดจนเกินไป หาวิธีผ่อนคลายที่เหมาะสมกับตัวเอง เช่น ฟังเพลง ปลูกต้นไม้
17. ดูแลสภาพจิตใจของเด็ก สื่อสาร รับฟังความกังวล และตอบคำถามของเด็กด้วยเนื้อหาที่เหมาะสมกับวัย
18. หากิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยให้เด็กทำ เช่น อ่านหนังสือ เล่นเกมเสริมความรู้
19. หมั่นสังเกตอาการตนเอง หากมีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส ให้ไปรับการตรวจรักษาที่โรงพยาบาลใกล้บ้านทันที

คำแนะนำในกรณีที่ผู้ปกครองติดเชื้อ แต่เด็กไม่ติดเชื้อ

พิจารณาฝากเด็กกับให้ญาติ หรือผู้อื่นที่พอจะให้การดูแลเด็กได้ อย่างไรก็ตามผู้ที่ดูแลเด็กไม่ควรเป็นผู้ที่มีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคที่รุนแรงถ้าติดเชื้อ เนื่องจากเด็กคนดังกล่าวถือเป็นผู้สัมผัสความเสี่ยงสูง เด็กควรอยู่ในความดูแลเป็นระยะเวลา 14 วัน นับจากวันสุดท้ายที่เด็กสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ปกครองที่ติดเชื้อ (อยู่ร่วมกันในระยะน้อยกว่า 2 เมตรเป็นระยะเวลา นานมากกว่า 15 นาที)

คำแนะนำในกรณีที่เด็กต้องไปอยู่กับผู้ดูแลชั่วคราว

ถ้าเด็กมีความจำเป็นต้องไปอยู่กับผู้ดูแลชั่วคราว ควรปฏิบัติดังนี้

1. เด็กควรอยู่ในความดูแลของผู้ดูแลชั่วคราวเป็นระยะเวลา 14 วัน นับจากวันสุดท้ายที่เด็กสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ (อยู่ร่วมกันในระยะน้อยกว่า 2 เมตรเป็นระยะเวลา นานมากกว่า 15 นาที)
2. วัดอุณหภูมิเด็กวันละ 2 ครั้ง หมั่นสังเกตอาการของเด็ก เช่น ไข้ ไอ หายใจเร็ว หอบเหนื่อย ถ้าเด็กมีอาการดังกล่าว ควรติดต่อสถานพยาบาลเพื่อนำเด็กเข้ารับการตรวจรักษา
3. ผู้ดูแลควรหมั่นสังเกตอาการตนเอง หากมีอาการของการติดเชื้อ เช่น ไข้ ไอ ควรติดต่อสถานพยาบาลเพื่อเข้ารับการตรวจ
4. ในระหว่างนี้เด็กควรอยู่ให้ห่างจากผู้ใหญ่คนอื่นในบ้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ใหญ่ที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรครุนแรงถ้าติดเชื้อ



5. ผู้ดูแลชั่วคราวต้องกักตัวต่ออีก 14 วัน นับจากวันสุดท้ายที่สัมผัสกับเด็ก

คำแนะนำกรณีที่ไม่สามารถหาผู้ดูแลคนอื่นได้ และเด็กมีความจำเป็นต้องอยู่ร่วมกับผู้ปกครองหรือผู้ดูแลที่ติดเชื้อ

ในกรณีเด็กเล็ก เนื่องจากเด็กเล็กยังคงต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด ถ้าไม่สามารถหาผู้ดูแลอื่นได้ ผู้ปกครองที่ติดเชื้อที่ต้องให้การดูแลเด็กเล็กที่ไม่ติดเชื้อ ถ้าเด็กโตพอสมควร หรือพอที่จะดูแลตัวเองได้ เด็กควรหลีกเลี่ยงการมีปฏิสัมพันธ์ หรือมีกิจกรรมร่วมกับผู้ใหญ่ที่ติดเชื้อในบ้าน จนกว่าทุกคนในบ้านที่ติดเชื้อจะกักตัวครบตามกำหนด ถ้าผู้ใหญ่ที่ติดเชื้อมีความจำเป็นต้องอยู่ดูแลเด็กที่ไม่ติดเชื้อ ควรปฏิบัติดังนี้

1. ผู้ใหญ่ติดเชื้อที่ดูแลเด็กต้องสวมหน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้าตลอดเวลา
2. เด็กควรสวมหน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้าตลอดเวลาเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ รวมถึงสอนให้เด็กรู้จักการสวมหน้ากาก และล้างมือที่ถูกต้องดังวิธีข้างต้น อย่างไรก็ตาม ไม่แนะนำให้สวมหน้ากากหรือแผ่นพลาสติกใสคลุมหน้า (face shield) ให้เด็กที่มีอายุน้อยกว่า 2 ปี รวมถึงเด็กที่ช่วยเหลือถอดหน้ากากเองไม่ได้หากหายใจไม่ออก เพราะเด็กกลุ่มนี้อาจมีความเสี่ยงในการขาดอากาศ หรือมีคาร์บอนไดออกไซด์คั่งจนเป็นอันตรายได้
3. ไม่ใช้สิ่งของร่วมกัน เช่น จานชาม ช้อนส้อม แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ เป็นต้น
4. ไม่รับประทานอาหาร หรือเครื่องดื่มร่วมกัน ควรแยกชุดอาหาร ในขณะที่รับประทานอาหารควรนั่งห่างกันอย่างน้อย 1 เมตร
5. ล้างมือให้ถูกวิธีด้วยน้ำและสบู่ นาน 20 วินาทีขึ้นไป หรือใช้แอลกอฮอล์เจล 70% ถูฝ่ามือให้แห้งก่อนและหลังรับประทานอาหาร หลังใช้ห้องน้ำ หลังไอจาม หรือหลังสัมผัสจุดเสี่ยงต่าง ๆ ในบ้าน เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได เป็นต้น
6. หากไอ จาม ให้ใช้กระดาษทิชชูปิดปาก หรือใช้ข้อศอกปิดปากและจมูก และล้างมืออย่างถูกวิธีทันที
7. สร้างสุขลักษณะในการใช้ห้องน้ำ ปิดฝาก่อนกดชักโครกทุกครั้ง ล้างมือให้ถูกวิธีทุกครั้งก่อนออกจากห้องน้ำ
8. ทำความสะอาดสิ่งแวดล้อมในห้อง หรือในบ้านเป็นระยะ โดยใช้แอลกอฮอล์ 70% หรือน้ำยาฟอกขาว (สารประกอบโซเดียมไฮโปคลอไรต์ 0.1%) ผสมน้ำในอัตราส่วน 2 ฝาต่อน้ำ 2 ลิตร ขณะทำความสะอาดควรเปิดประตู/หน้าต่าง เพื่อให้มีการระบายอากาศ
9. แยกขยะที่ปนเปื้อนสารคัดหลั่ง เช่น หน้ากากอนามัย กระดาษทิชชู โดยใส่ถุงขยะ 2 ชั้น หากทำได้ชั้นนอกควรเป็นถุงขยะสีแดง ติดป้าย “ขยะติดเชื้อ” ภาควัฒนด้วยน้ำยาฟอกขาว มัดปากถุงให้แน่นก่อนนำไปทิ้งใส่ถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด



10. แยกทำความสะอาดเสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว และเครื่องนอน ด้วยสบู่ หรือผงซักฟอกธรรมดาและน้ำ หรือซักผ้าด้วยน้ำร้อนที่อุณหภูมิ 60-90 องศาเซลเซียส
11. สอนเด็กให้รู้จักการล้างมือที่ถูกต้องตามวิธีข้างต้น
12. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ปรุงสุกสะอาด นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
13. ดูแลสภาพจิตใจของตนเอง ไม่ให้เครียดจนเกินไป หาวิธีผ่อนคลายที่เหมาะสมกับตัวเอง เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ
14. หากิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยให้เด็กทำ เช่น อ่านหนังสือ เล่นเกมเสริมความรู้
15. เปิดหน้าต่าง และหรือประตูเพื่อให้มีการระบายอากาศที่เพียงพอ
16. หมั่นสังเกตอาการตนเอง ถ้าผู้ปกครอง หรือผู้ดูแลที่ติดเชื้อมีอาการป่วยเกินกว่าจะดูแลเด็กเองได้ หรือมีอาการหอบเหนื่อย หายใจลำบาก ควรรีบติดต่อโรงพยาบาลเพื่อเข้ารับการรักษา
17. วัดอุณหภูมิของเด็กวันละ 2 ครั้ง หมั่นสังเกตอาการของเด็ก เช่น ไข้ ไอ หายใจเร็ว หรือหอบเหนื่อย ถ้ามีอาการดังกล่าวควรรีบติดต่อสถานพยาบาลเพื่อเข้ารับการรักษา
18. ในระหว่างนี้ เด็กควรอยู่ให้ห่างจากผู้ใหญ่คนอื่นในบ้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ใหญ่ที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค

หมายเหตุ

1. คำแนะนำนี้ให้ใช้ปฏิบัติในระหว่างการรอเข้ารับการรักษาในสถานพยาบาลที่รัฐจัดให้
2. ในกรณีที่เด็กเข้ารับการรักษาในสถานพยาบาลที่รัฐจัดให้จนครบตามเวลาที่กำหนดแล้ว แต่ยังไม่สามารถหาญาติ หรือผู้ดูแลเด็กได้ อาจพิจารณาส่งเด็กไปยังสถานสงเคราะห์หรือบ้านพักในกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์เป็นผู้ดูแลต่อไป โดยช่องทางการติดต่อมีดังนี้
 - ศูนย์ช่วยเหลือสังคม สายด่วน พม. โทร 1300 ตลอด 24 ชั่วโมง
 - บ้านพักเด็กและครอบครัว ทั้ง 77 จังหวัดทั่วประเทศ
 - Mobile Application “คุ้มครองเด็ก”



เอกสารอ้างอิง

1. Center for disease control and prevention. Sick parent and caregivers [internet]. 2021 [cited 2021 May 22]. Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/parents-caregivers.html>
2. UNICEF. How to talk to your child about coronavirus disease 2019 (COVID-19) [internet]. 2020 [cited 2021 May 22]. Available from: <https://www.unicef.org/kosovoprogramme/press-releases/how-talk-your-child-about-coronavirus-disease-2019-covid-19>
3. National Health Service (NHS) England. Looking after children and young people during the coronavirus (COVID-19) outbreak [internet]. 2021 [cited 2021 May 22]. Available from: <https://www.nhs.uk/every-mind-matters/coronavirus/looking-after-children-and-young-people-during-covid-19>
4. กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. แนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันการโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) หรือโควิด สำหรับประชาชนทั่วไปและกลุ่มเสี่ยง [3 มกราคม 2564]. Available from: https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/file/int_protection/int_protection_030164.pdf