

# ป้องกันโรคติดเชื้อ ใน Nursery



คุณพ่อคุณแม่ที่มีลูกเล็กหลายคน มักจะใส่ใจในเรื่องการเรียนรู้ การทำกิจกรรม การเล่นและเรียนรู้ของลูกกันเป็นอย่างดีอยู่แล้ว แต่มีสิ่งหนึ่งที่คุณพ่อคุณแม่ควรใส่ใจเพิ่มเติม นั่นคือ การระมัดระวังไม่ให้ติดเชื้อโรค ซึ่งทั้งการรับเชื้อเข้าสู่ร่างกาย และการแพร่กระจายเชื้อไปสู่ผู้อื่น คุณพ่อคุณแม่หรือผู้ปกครองเองจะมีวิธีป้องกันได้อย่างไร โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อลูกเข้าเรียนในสถานรับเลี้ยงเด็ก หรือ Nursery

อาจารย์ พญ.โสภิตา บุญสาร ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล เล่าให้ฟังว่า

โรคติดเชื้อที่พบใน Nursery จะแบ่งได้เป็นโรคติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ และโรคติดเชื้อในทางเดินอาหาร โดยโรคติดเชื้อที่พบในทางเดินหายใจที่พบบ่อย เช่น โรคไข้หวัด โรคไข้หวัดใหญ่ โรคติดเชื้อ RSV ส่วนโรคติดเชื้อที่พบในทางเดินอาหาร เช่น โรคอุจจาระร่วงจากเชื้อไวรัสโรต้า โรคอุจจาระร่วง โรคมือเท้าปาก

โรคติดเชื้อส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นตามฤดูกาลของประเทศไทย เช่น ฤดูร้อนจะพบอาการท้องร่วงระบาด ซึ่งมักมากับอาหารที่ปนเปื้อน ฤดูฝนจะพบโรคมือเท้าปาก ไข้หวัดใหญ่ ตามด้วยโรคติดเชื้อ RSV และฤดูหนาวจะพบไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ฤดูหนาวระบาดได้มาก เชื้อโรคเหล่านี้จะพบบ่อยพอกัน และยังพบว่ามีการระบาดที่เปลี่ยนแปลงไปตามช่วงฤดูกาลที่ปรับเปลี่ยนอีกด้วย

## การติดเชื้อใน Nursery

การติดเชื้อใน Nursery มักเกิดจากการโอจามรดกัน จากของเล่น จาน ชาม เสื้อผ้าก็สามารถติดกันได้ ซึ่งส่วนมากใน Nursery ก็มักจะค่อนข้างดูแลความสะอาดได้ค่อนข้างดีอยู่แล้ว และยังมี การแยกของใช้ส่วนตัวของเด็กไม่ให้ปะปนกัน ทำให้พอช่วยได้ส่วนหนึ่ง แต่เรื่องที่ยากคือ การติดเชื้อในระหว่างการเล่นกันของเด็ก

## การแพร่กระจายของเชื้อ

การแพร่กระจายของเชื้อแบ่งออกได้เป็น การแพร่กระจายในทางเดินอาหาร และการแพร่กระจายในทางเดินหายใจ ซึ่งการแพร่กระจายของเชื้อในทางเดินอาหารนั้น เกิดจากการรับประทานอาหารที่ไม่สะอาด ปนเชื้อโรคโดยตรง การแพร่กระจายอาจเกิดขึ้นผ่านทางอุจจาระ จากผ้าอ้อมที่เปื้อนอุจจาระปนเปื้อนเชื้อโรค ทำให้





สามารถติดต่อกันได้ทั้งในตัวเด็กเองและพี่เลี้ยงด้วย ส่วนการแพร่กระจายเชื้อในทางเดินหายใจ ก็เกิดจากการแพร่กระจายเชื้อในอากาศ ไอจามรดกัน สัมผัสเชื้อที่อยู่ตามของเล่น ของใช้ จากน้ำมูก น้ำลาย เหล่านี้สามารถกระจายได้ง่ายในอากาศ

### การป้องกันไม่ให้เชื้อแพร่กระจาย

การป้องกันไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจายในทางเดินหายใจ ต้องป้องกันตั้งแต่เด็กที่รับเชื้อไม่ให้คลุกคลีกับเด็กใน Nursery ด้วยการคัดกรองเด็กก่อนเข้ามาเรียนเสมอ ซึ่งกรมอนามัยได้กำหนดแนวทางในการป้องกันโรคติดต่อในสถานรับเลี้ยงเด็กออกมาแล้ว Nursery แต่ละแห่งก็สามารถนำไปใช้ให้เข้ากับพื้นที่ได้ การป้องกันอีกอย่างคือ เมื่อคุณพ่อคุณแม่ทราบว่าคุณป่วยควรพาไปพบแพทย์หรือนอนพักอยู่ที่บ้าน และควรตรวจวัดไข้ลูก หากพบว่ามิใช่ มีน้ำมูกแล้ว การพาลูกมา Nursery อาจทำให้เชื้อแพร่กระจายได้ ตัวอย่างเชื้อที่กรมอนามัยแนะนำหากลูกมีอาการ ได้แก่ ท้องร่วง ตาแดง ปอดบวม โอมะก อีสุกอีใส เป็นต้น

### การล้างมือจะช่วยลดการติดต่อได้

การล้างมือจะช่วยลดการแพร่กระจายเชื้อได้ ครูพี่เลี้ยงจะต้องสอนให้เด็กรู้จักล้างมือให้ถูกต้องตามวิธี รวมทั้งการล้างทำความสะอาดของใช้ ของเล่น ต้องล้างน้ำสบู่ ผึ่งไว้ทุกวัน ถ้าเด็กไม่ได้เล่นบ่อยก็อนุโลมให้ล้างสัปดาห์ละครั้ง และต้องทำความสะอาดสถานที่ด้วยหากเป็นพื้นยางก็ควรทำความสะอาดทุกวัน เพราะอาจมีเชื้อที่ปะปนกับน้ำมูก น้ำลายได้ หากนำมือเข้าปากเชื้อก็จะเข้าสู่ร่างกายได้

### คำแนะนำสำหรับครูพี่เลี้ยงใน Nursery

ลำดับแรกจะต้องมีการตรวจคัดกรองก่อนเข้าเรียน ต่อมาก็สนับสนุนให้เด็กใน Nursery ได้รับวัคซีนพื้นฐาน และวัคซีนเสริม เช่น วัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ วัคซีนป้องกันเชื้อไวรัสโรต้าที่ทำให้เกิดท้องเสีย เพราะเด็กที่มา Nursery มีความเสี่ยงมากกว่าเด็กที่อยู่ที่บ้าน รวมทั้งครูพี่เลี้ยงเองก็ต้องได้รับวัคซีนป้องกันในบางชนิดด้วยเช่นกัน ที่สำคัญใน Nursery ต้องมีอากาศถ่ายเทได้ดี และควรล้างเครื่องปรับอากาศอย่างสม่ำเสมอหากเป็นเด็กโตขึ้นมาหน่อยก็แนะนำให้ล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจล ร่วมกับการสวมหน้ากากอนามัย



..การป้องกันถือเป็นเรื่องที่ดีที่สุด  
สำหรับตัวเด็กเอง  
ดังนั้น คุณพ่อคุณแม่ ครูพี่เลี้ยง  
ควรใส่ใจดูแลเข้าไว้จะได้  
ลดการแพร่เชื้อลงได้นะคะ..

