

10 จุดเสี่ยงในบ้านและวิธีป้องกันแบบง่าย ๆ เพื่อความปลอดภัยของเด็กเล็ก

กรวิการ์ บุญตานนท์

เจ้าหน้าที่วิจัย สาขาวิชาผู้ปวยนอกเด็กและวัยรุ่น ภาควิชากุมารเวชศาสตร์

อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นในบ้านนั้นทำให้เด็กบาดเจ็บและเสียชีวิตจำนวนไม่น้อย โดยเฉพาะเด็กเล็กวัย 1-5 ปี ทุกสถานที่ในบ้านอาจเป็นอันตรายกับเด็กได้ทั้งสิ้น ดังนั้น การจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบ้านและรอบบ้านให้ปลอดภัย จึงเป็นเรื่องสำคัญ บทความนี้จึงได้รวบรวม 10 จุดเสี่ยงภายในบ้านที่เป็นเหตุให้เด็กได้รับบาดเจ็บอยู่บ่อย ๆ พร้อมแนะนำวิธีป้องกันที่ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็กสามารถทำได้เองแบบง่าย ๆ ดังนี้



รูปที่ 1 ภาพแสดงบริเวณภายในบ้านและรอบบ้าน

ที่มา : ศูนย์วิจัยเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

1. โครงสร้างบ้านที่ทำให้พลัดตก (เช่น ราวระเบียง บันได ขอบหน้าต่าง) ตามคอนโด ตึกสูง บ้านสองชั้น ต้องปิดประตู หน้าต่าง มั่นคงให้สนิท ระเบียงต้องสูง 120 เซนติเมตรขึ้นไปและเป็นผนังทึบ หรือซี่ราวแนวตั้งกว้างไม่เกิน 9 เซนติเมตรเพื่อป้องกันเด็กรอดตก¹ หลีกเลี่ยงซี่ราวแนวนอนเพราะเด็กจะปีนง่าย อีกทั้งต้องไม่มีสิ่งของ เช่น แก้วน้ำ ที่เด็กใช้ปีนได้ตั้งอยู่ใกล้ราว ระเบียง บันได ขอบหน้าต่างและไม่อนุญาตให้เด็กเล่นใกล้จุดที่เสี่ยงต่อการพลัดตกจากที่สูง

2. อุปกรณ์ชิ้นใหญ่ที่ทำให้ลื่นล้ม (เช่น ตู้ ชั้นวางของ ประตูรั้ว) ตู้ ชั้นวางของต้องวางบนพื้นราบมั่นคง ไม่ลื่นง่าย หากไม่แน่ใจก็ต้องยึดติดตู้หรือชั้นวางของด้วยสายยึดกับกำแพงเพื่อไม่ให้ลื่นลงมา และหมั่นตรวจสอบประตูรั้วบ้านว่าเสี่ยงต่อการหลุดจากราง หรือมีโอกาaslื่นล้มเด็กหรือไม่
3. แหล่งน้ำในบ้าน/รอบบ้านที่ทำให้จมน้ำ (เช่น ถัง โอ่ง สระว่ายน้ำ บ่อปลา) คว่ำถังน้ำหรือกะละมังที่ไม่ใช้ ปิดประตูห้องน้ำให้สนิททุกครั้ง กำจัดแหล่งน้ำที่ไม่จำเป็น กั้นอาณาเขตไม่ให้เด็กเข้าถึงแหล่งน้ำ และไม่ปล่อยเด็กไปเล่นน้ำตามลำพังควรมีผู้ดูแลที่ไว้วางใจไปด้วยทุกครั้ง
4. อุปกรณ์ที่ทำให้เกิดความร้อน (เช่น หม้อหุงข้าว เตาไรต์ กาต้มน้ำ) ไม่ทิ้งภาชนะของร้อนไว้โดยไม่เฝ้าผู้ดูแล ควรเก็บในที่เฉพาะที่เด็กเข้าถึงได้ไม่สะดวก ไม่อุ่นเด็กหรือนำเด็กนั่งบนตักขณะถือของร้อนหรือมีของร้อนใกล้ตัว เช่น แก้วกาแฟ ร้อน และไม่ควรให้เด็กยกของร้อนที่เกินกำลัง เช่น เตาหรือหม้อแกงร้อน
5. อุปกรณ์ที่ทำให้เกิดไฟ (เช่น ไม้ขีดไฟ ยาจุดกันยุง น้ำมัน เตาแก๊ส) เก็บอุปกรณ์ที่ทำให้เกิดไฟให้เป็นที่ มิดชิด ไม่ให้เด็กเข้าถึงง่าย ติดตั้งเครื่องตรวจจับควันเพื่อป้องกันไฟไหม้ ตลอดจน

วางแผนเส้นทางหนีไฟและแจ้งทุกคนในครอบครัวให้ทราบเป็นอันดับแรก และหมั่นฝึกซ้อมดับเพลิงอย่างสม่ำเสมอ

6. **อุปกรณ์ที่มีเส้นสายยาว** (เช่น สายผ้าฆ่าเชื้อ ฆ้อน ข้าง สายคล้องคอจากของเล่น) สายที่มีความยาวเกิน 22 เซนติเมตรนั้นมีความเสี่ยงรั่วคอทำให้เด็กขาดอากาศหายใจ ต้องเก็บให้มิดชิดไม่ให้เด็กเล่นหรือเข้าถึงง่าย
7. **ปลั๊กไฟและเครื่องใช้ไฟฟ้า** ปิดรูปลั๊กไฟเมื่อไม่ใช้งานเพื่อป้องกันเด็กเอานิ้วมือหรือสิ่งของของแหย่เข้าไป หลีกเลี่ยงเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ไม่ได้มาตรฐานมอก. (มาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม) เก็บเครื่องใช้ไฟฟ้าให้เป็นที่เป็นที่ ถอดปลั๊กเมื่อไม่ใช้งาน หมั่นตรวจสอบเครื่องใช้ไฟฟ้าให้พร้อมใช้อยู่เสมอ ติดตั้งสายดินและเครื่องตัดไฟฟ้าอัตโนมัติ ป้องกันไฟฟ้าลัดวงจร กรณีน้ำท่วมบ้านควรปิดสวิตช์ไฟทุกตัวและเก็บเครื่องใช้ไฟฟ้าให้พ้นน้ำ
8. **ของมีคม** (เช่น มีด กรรไกร ตะปู) เก็บของมีคมไว้ในกล่องเก็บอุปกรณ์ ไม่วางเกะกะ ไม่ให้เด็กเข้าถึงง่าย นอกจากของมีคมแล้ว อาวุธป้องกันตัว เช่น ปืน ก็ต้องเก็บให้มิดชิด เด็กไม่สามารถค้นเจอและหยิบไปเล่นได้
9. **ยาและสารเคมี** (เช่น ยาผู้ป่วย น้ำยาล้างห้องน้ำ ยาฆ่าแมลง) เก็บยาผู้ป่วยและสารเคมีทุกชนิด เช่น น้ำยาล้างห้องน้ำ ไว้ให้เป็นสัดส่วน ปิดล็อกแน่นหนาไม่ให้เด็กเข้าถึงง่าย ไม่ควรให้เด็กหยิบยาทานเอง ไม่เก็บยาหรือสารเคมีไว้ในขวดที่ไม่ใช่ภาชนะเดิม² เช่น เก็บยาผู้ป่วยไว้ในกระปุกลูกอม (ยาและลูกอมมีลักษณะใกล้เคียงกันมาก)

หรือใส่น้ำยาถูกพื้นไว้ในขวดน้ำผลไม้ อาจทำให้เด็กเข้าใจผิดแล้วหยิบมารับประทาน

10. **สัตว์กัด** (สัตว์เลี้ยงในบ้าน เช่น สุนัข แมว และสัตว์มีพิษที่เข้ามาในบ้าน เช่น งู ตะขาบ แมงมุม) ฉีดวัคซีนป้องกันพิษสุนัขบ้าให้กับสัตว์เลี้ยง สอนเด็กไม่ให้แหย่หรือรังแกสัตว์ เช่น ดึงหู ดึงหาง แย่งจานอาหารและของเล่นสัตว์ และหมั่นตรวจตราสัตว์เลี้ยงทั้งในและรอบบ้าน เช่น งู ตะขาบ

บทสรุป ทั้ง 10 ข้อนี้คือวิธีจัดการจุดเสี่ยงภายในบ้านและรอบบ้านแบบง่าย ๆ ที่จะช่วยป้องกันอุบัติเหตุที่จะเกิดขึ้นกับเด็ก อย่างไรก็ตาม แม้บ้านจะปลอดภัย แต่ก็ไม่ควรวางใจปล่อยเด็กอยู่บ้านตามลำพัง โดยเฉพาะเด็กเล็กที่ยังไม่เข้าใจเหตุผลและความเสี่ยงดีพอ อาจเกิดอุบัติเหตุที่เราไม่คาดคิดได้เสมอ ดังนั้น เด็กเล็กยังจำเป็นต้องอยู่ในความดูแลใกล้ชิดจากผู้ใหญ่ ควบคู่ไปกับการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบ้านและรอบบ้านให้ปลอดภัย

เอกสารอ้างอิง :

1. อติศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์; ศูนย์วิจัยเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี. สื่อการเรียนรู้เพื่อป้องกันอุบัติเหตุในเด็กปฐมวัย:สำหรับบุคลากรทางการแพทย์-สาธารณสุข และผู้ดูแลเด็กปฐมวัย. 2560:1-21.
2. Safe Kids Worldwide. *Home Safety Tips* [Internet]. 2015. [cited 2022 Aug 21];1. Available from: <https://www.safekids.org/tip/home-safety-tips-pdf>.