



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



ด้วยความปรารถนาดี
กองสวัสดิการสังคม
องค์การบริหารส่วนตำบลคลองขวาง
อำเภอไทรน้อย จังหวัดนนทบุรี
โทร 02-190-5536 โทรสาร 02-190-5536
www.klongkhwangso.go.th

คู่มือการปฏิบัติตัว

สำหรับหญิงตั้งครรภ์ หลังคลอดและเด็กเล็ก

ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อ

COVID - 19



คำนำ

สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (COVID-19) ในประเทศไทยได้มีการแพร่ขยายไปในวงกว้าง ทั้งกรุงเทพมหานคร ปริมณฑลและเกือบทุกจังหวัดทั่วประเทศ ในขณะที่มีผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก รัฐบาลไทยได้ประกาศบังคับใช้พระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉินซึ่งมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 26 มีนาคม 2563 และต่อมา มีการประกาศห้ามออกนอกเคหสถานในเวลาที่กำหนด เมื่อวันที่ 3 เมษายน 2563 ส่งผลให้ประชาชนบางกลุ่มเกิดความตระหนก หวาดกลัว ในขณะที่บางกลุ่มไม่ตระหนกและไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข ขณะเดียวกันก็มีการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารผ่านทางสื่อสังคมต่างๆ มากมาย บางข้อมูลก็เชื่อถือได้ บางข้อมูลก็เป็นข่าวปลอม ก่อให้เกิดความสับสนแก่ประชาชน และอาจส่งผลกระทบต่อ การควบคุมและป้องกันการแพร่ระบาดของโรค และสุขภาพของประชาชนโดยรวม

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขเป็นหน่วยงาน ที่รับผิดชอบในการดูแลส่งเสริมสุขภาพประชาชน โดยเฉพาะกลุ่มคุณแม่ตั้งครรภ์และเด็กปฐมวัย ซึ่งถือว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงที่ต้องให้ความสำคัญในการป้องกันดูแล เป็นพิเศษ ที่ผ่านมากกรมอนามัยเป็นศูนย์กลางในการกำหนดแนวทางการดูแลสุขภาพของแม่และเด็กทั่วประเทศ และจากความสัมพันธ์อันดีกับประเทศจีน จึงได้มีความร่วมมือในการส่ง “คู่มือการควบคุมและป้องกันการติดเชื้อ COVID-19 สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ คุณแม่คลอดบุตรและลูกน้อย” เพื่อเรียนรู้จากประสบการณ์ของประเทศจีนร่วมกับสถานการณ์และองค์ความรู้ของประเทศไทยในปัจจุบัน จึงได้จัดพิมพ์ “คู่มือการปฏิบัติตัวสำหรับหญิงตั้งครรภ์ หลังคลอดและเด็กเล็กในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อ COVID-19” เพื่อให้ความรู้แก่คุณแม่ตั้งครรภ์และคุณแม่หลังคลอด

ได้นำไปใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติตนและดูแลลูกน้อยในช่วงสถานการณ์แพร่ระบาดของเชื้อ COVID-19 ในขณะนี้ โดยเน้นการใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย และมีรูปภาพประกอบ เพื่อเพิ่มความน่าสนใจให้คุณแม่ และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ผู้เชี่ยวชาญหลายท่านคาดการณ์ไว้ว่าเชื้อ COVID-19 จะอยู่กับเราบนโลกใบนี้ไปอีกนานเป็นปี เราทุกคนจึงต้องปรับตัวให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นปกติ และร่วมแรงร่วมใจกันปฏิบัติตามคำแนะนำในการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อ COVID-19 อย่างเคร่งครัด เพื่อสุขภาพที่ดีของประชาชนทุกคนและอนาคตของสังคมไทย

“แล้วเราจะผ่านวิกฤตนี้ไปด้วยกัน”

กรมอนามัย

10 เมษายน 2563

สารบัญ

หน้า

วิธีปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อ COVID - 19 1

1. รักษาสุขอนามัยส่วนตัว และสภาพแวดล้อมโดยรอบให้สะอาด มีอากาศถ่ายเทได้ดี 2
2. หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมร่วมกับคนหมู่มากหรือไปสถานที่ ซึ่งมีผู้คนหนาแน่น 5
3. หมั่นล้างมือให้สะอาดอย่างถูกวิธี 7
4. สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าทุกครั้งที่ออกจากบ้าน 8

การปฏิบัติตัวสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์และหลังคลอด เพื่อป้องกันตัวเองจากโรคติดเชื้อ COVID - 19 11

1. การฝากครรภ์ 12
2. การเฝ้าสังเกตอาการตัวเองของคุณแม่ตั้งครรภ์ขณะอยู่ที่บ้าน 14
3. ผลกระทบของโรคติดเชื้อ COVID - 19 ต่อทารกในครรภ์และวิธีการดูแลตัวเอง 15
4. การดูแลสุขภาพจิตของคุณแม่ตั้งครรภ์ 15
5. การดูแลหลังคลอด 17
6. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 18

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

การดูแลป้องกันเด็กให้ปลอดภัยจากโรคติดเชื้อ COVID - 19	21
1. การสวมใส่หน้ากากอนามัยในเด็กและข้อควรระวัง	22
2. การดูแลเด็กในชีวิตประจำวัน	23
3. การรับบริการวัคซีนตามนัด	25
4. อาการสำคัญที่ต้องพาเด็กไปพบแพทย์	26
5. การดูแลสภาพจิตใจของเด็ก	27



วิธีปฏิบัติตัวเพื่อป้องกัน
การแพร่ระบาดของ
ของเชื้อ COVID-19



วิธีปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อ COVID-19

1 รักษาสุขภาพส่วนตัว และสภาพแวดล้อมโดยรอบให้สะอาด มีอากาศถ่ายเทได้ดี

การรักษาสุขภาพให้แข็งแรง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และออกกำลังกาย เป็นการเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย



รับประทานอาหาร
ที่ปรุงสุกใหม่



เปิดหน้าต่าง
ให้อากาศถ่ายเท



นอนอย่างน้อยวันละ
6 - 8 ชั่วโมง



ออกกำลังกาย
สม่ำเสมอ





สวมหน้ากากอนามัย
หรือหน้ากากผ้า

เว้นการสัมผัสใบหน้า
ตา ปาก จมูก



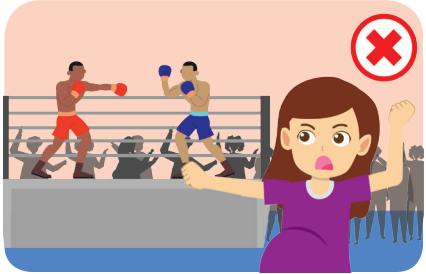
ไอหรือจามใส่ต้นแขน

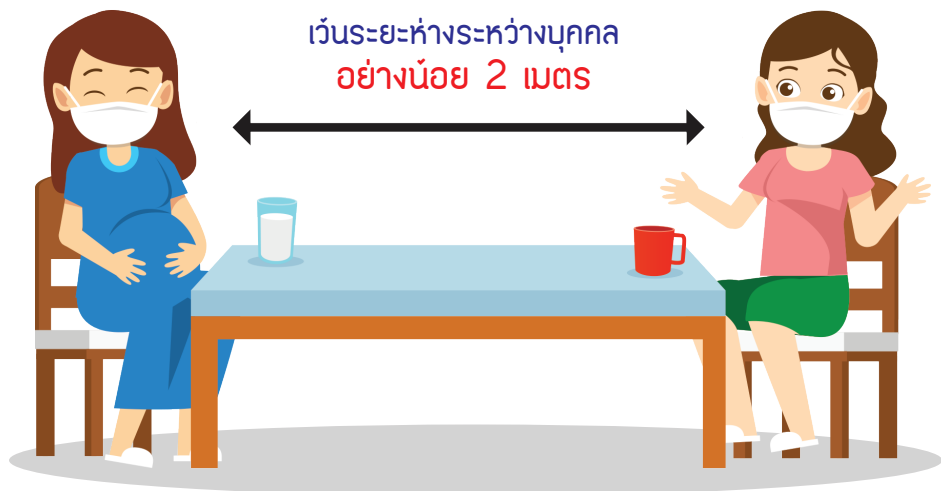


ไม่ใช่ของส่วนตัวร่วมกัน

2

หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมร่วมกับคนหมู่มาก
หรือไปสถานที่ซึ่งมีผู้คนหนาแน่น





3 หมั่นล้างมือให้สะอาดอย่างถูกวิธี

ควรล้างมือบ่อยๆ และทุกครั้งเมื่อสัมผัสกับน้ำมูก น้ำลายหรือเสมหะ ก่อนและหลังรับประทานอาหารหรือเข้าห้องน้ำ หลังจากกลับมาจากนอกบ้าน หรือรถสาธารณะ โดยล้างด้วยน้ำสบู่เป็นเวลานานอย่างน้อย 20 วินาทีหรือใช้ แอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้นอย่างน้อย 70%

การล้างมืออย่างถูกต้อง 7 ขั้นตอน

www.kapook.com

STEP 1
เริ่มล้างด้วยน้ำและสบู่
ใช้ฝ่ามือถูกัน

STEP 2
ใช้ฝ่ามือถูหลังมือ
และนิ้วถูขอกนิ้ว

STEP 3
ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือ
และนิ้วถูขอกนิ้ว

STEP 4
ใช้หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ

STEP 5
ใช้ฝ่ามือถูนิ้วหัวแม่มือ
โดยรอบ

STEP 6
ใช้ปลายนิ้วมือ
ถูขางฝ่ามือ

STEP 7
ใช้ฝ่ามือถูรอบข้อมือ

**วิธีล้างมือ
ให้สะอาด
7 ขั้นตอน**

**ควรล้างมือ
ทุกครั้ง**

ก่อน เตรียม-ปรุงอาหาร
รับประทานอาหาร

หลัง สัมผัสสิ่งสกปรก
ออกจากห้องส้วม

ข้อมูลจาก กรมอนามัย

4

สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าทุกครั้งที่ออกจากบ้าน

เมื่อมีความจำเป็นต้องออกนอกบ้าน ให้สวมใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าทุกครั้งเพื่อป้องกันการสัมผัสกับละอองเสมหะ น้ำลายหรือสารคัดหลั่งของผู้ติดเชื้อ นอกจากนี้ ยังป้องกันการแพร่เชื้อจากผู้ที่สวมใส่หน้ากากอนามัย/ หน้ากากผ้าไปยังผู้อื่นด้วย ควรเลือกใช้หน้ากากอนามัย/ หน้ากากผ้าให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์ของการทำงานในแต่ละบุคคล และเรียนรู้วิธีการสวมใส่หน้ากากอนามัย และการทิ้งหน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธี



หน้ากากผ้า

สำหรับบุคคลทั่วไปที่ยังไม่ป่วย



หน้ากากทางการแพทย์

สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการไอ จาม เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อที่ออกมากับน้ำมูก น้ำลาย



หน้ากาก N95

สำหรับบุคลากรทางการแพทย์ ที่ดูแลผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด

วิธีการสวมใส่หน้ากากที่ถูกต้อง



ล้างมือ
ก่อนสวมใส่หน้ากาก



จับสายคล้องหูทั้งสองข้าง
หันด้านสีเข้มออกด้านนอก
ด้านสีอ่อนอยู่ด้านใน
แถบลวดอยู่ด้านบน



ใช้มือกดบริเวณลวดโลหะ
ทั้งสองด้านของจมูก
ให้หน้ากากกระชับแนบสนิทกับจมูก



ดึงหน้ากากลมมาด้านล่าง
ให้คลุมจมูกและปากให้มิดชิด

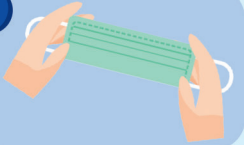
วิธีการทิ้งหน้ากาก

1



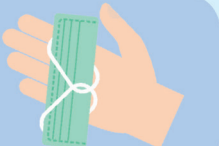
ถอดหน้ากากออก
โดยไม่สัมผัสผิวด้านในของหน้ากาก

2



พับหน้ากาก
เก็บให้ส่วนที่สัมผัสร่างกายอยู่ด้านใน

3



ม้วนสายรัดหรือสายที่คล้องหู
แล้วพันโดยรอบหน้ากาก

4



ใส่ถุงและมัดปากถุงให้แน่น

5



ทิ้งลงถังขยะที่มีฝาปิด

6



ควรล้างมือให้สะอาด ด้วยสบู่และน้ำ
หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง ในกรณีสำหรับ
ผู้แยกสังเกตอาการที่บ้าน หรือผู้ดูแลผู้ป่วยไอบีเจม
ต้องมีการทำลายเชื้อด้วยสารฟอกขาว
(โซเดียมไฮเปอร์คลอไรด์ 5%) ใส่ถุงขยะ 2 ชั้น
ก่อนทิ้งลงถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด

การปฏิบัติตัวสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์
และหลังคลอด เพื่อป้องกันตัวเอง
จากโรคติดเชื้อ COVID-19



การปฏิบัติตัวสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ และหลังคลอด เพื่อป้องกันตัวเองจาก โรคติดเชื้อ COVID-19

1 การฝากครรภ์

การนัดหมายตรวจครรภ์ ควรมีการปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมโดยพิจารณา จากช่วงอายุครรภ์ ภาวะเสี่ยงของการตั้งครรภ์ ร่วมกับการสังเกตอาการของ คุณแม่และร่วมกับการตรวจพิเศษอื่นๆ เป็นแนวทางในการกำหนดวันนัดหมาย สำหรับการตั้งครรภ์ในช่วงไตรมาสแรกและไตรมาสที่ 2 และไม่มีการ นัดตรวจพิเศษอื่น ๆ คุณแม่สามารถโทรติดต่อขอเลื่อนนัดตรวจครรภ์ออกไปตามความเหมาะสม



เมื่อมีความจำเป็นต้องไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล หญิงตั้งครรภ์ควรมีการนัดเวลาล่วงหน้าเพื่อลดระยะเวลาอยู่โรงพยาบาลให้สั้นที่สุด หลีกเลี่ยงการเดินทางโดยระบบขนส่งสาธารณะ แนะนำให้มีผู้ติดตามไม่เกิน 1 คนและสวมหน้ากากตลอดเวลาที่ออกนอกบ้าน พกแอลกอฮอล์เจลติดตัวเพื่อล้างมือให้สะอาดเมื่อจำเป็น ระหว่างนั่งรอตรวจหรือรับยา ให้เว้นระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 2 เมตร เมื่อกลับถึงบ้าน ให้ถอดหน้ากากทิ้งอย่างถูกวิธี ล้างมือ และเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที

หญิงตั้งครรภ์ที่มีความจำเป็นต้องพบแพทย์

- ✓ อายุครรภ์ 32 สัปดาห์ขึ้นไป
- ✓ เลือดออกทางช่องคลอดหรือปวดท้อง
- ✓ มีนัดตรวจคัดกรองกลุ่มอาการดาวน์หรือธาลัสซีเมีย
- ✓ นัดตรวจอัลตราซาวด์
- ✓ ลูกดิ้นน้อยลง
- ✓ ปัสสาวะแสบขัด
- ✓ นัดคัดกรองเบาหวาน



2

การเฝ้าสังเกตอาการตัวเองของคุณแม่ตั้งครรภ์ขณะอยู่ที่บ้าน

คุณแม่ควรเฝ้าสังเกตการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และติดต่อ
 ประสานแพทย์หรือพยาบาลที่ฝากครรภ์อยู่เพื่อขอคำแนะนำ นอกจากนี้
 ยังต้องคอยสังเกตอาการที่เข้าข่ายโรคติดเชื้อ COVID-19 ได้แก่ ไข้สูงกว่า
 37.5 องศาเซลเซียส ไอ เจ็บคอ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ หายใจไม่สะดวก
 หรือท้องเสีย ซึ่งหากมีอาการเหล่านี้ ต้องรีบพบแพทย์



คอยวัดความดันโลหิต

คอยวัดอุณหภูมิ
ของร่างกาย

ชั่งน้ำหนักตัว

เฝ้าสังเกตการเปลี่ยนแปลง
ของร่างกาย

3

ผลกระทบของโรคติดเชื้อ COVID-19 ต่อทารกในครรภ์ และวิธีการดูแลตัวเอง

โรคติดเชื้อ COVID-19 เป็นโรคอุบัติใหม่ ข้อมูล ณ เวลานี้ยังไม่มียืนยันพบการถ่ายทอดเชื้อจากแม่สู่ลูก ตั้งแต่อยู่ในครรภ์ การติดเชื้อในทารกแรกเกิดมาจากการสัมผัสกับละอองเสมหะหรือน้ำลายจากผู้ติดเชื้อที่ใกล้ชิด แต่การติดเชื้อในแม่อาจส่งผลกระทบต่อทารกในลักษณะเดียวกันกับโรคติดเชื้ออื่นๆ ได้แก่ การแท้งบุตร ภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด ทารกเจริญเติบโตช้าในครรภ์ ส่วนผลกระทบโดยตรงต่อตัวอ่อนในไตรมาสแรกนั้น ยังไม่มีข้อมูลมากพอ



4

การดูแลสุขภาพจิตของคุณแม่ตั้งครรภ์

คุณแม่ตั้งครรภ์ควรติดตามข่าวสารอย่างพอเหมาะ ทำความเข้าใจ และเรียนรู้วิธีป้องกันตนเอง จากการติดเชื้อผ่านช่องทางข่าวสารที่เชื่อถือได้ ลดการรับข่าวสารจากหลายช่องทางที่อาจก่อให้เกิดความตระหนกและหวาดกลัว พยายามรักษาสมดุลในการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวันให้เป็นปกติ ออกกำลังกายและรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ สมาชิกในครอบครัวควรมีส่วนช่วยเหลือ สนับสนุนและให้กำลังใจคุณแม่ตั้งครรภ์เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่น หากมีปัญหาไม่สามารถปรับสภาวะทางอารมณ์ให้เป็นปกติได้ ควรปรึกษาแพทย์หรือผ่านทางสายด่วนกรมสุขภาพจิต (โทร 1323) เพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญช่วยเหลือ

Chatbot 1323

'น้องสายด่วนสุขภาพจิต'
แชทบอทประเมินความเครียด



**ประเมิน
ความเครียด**

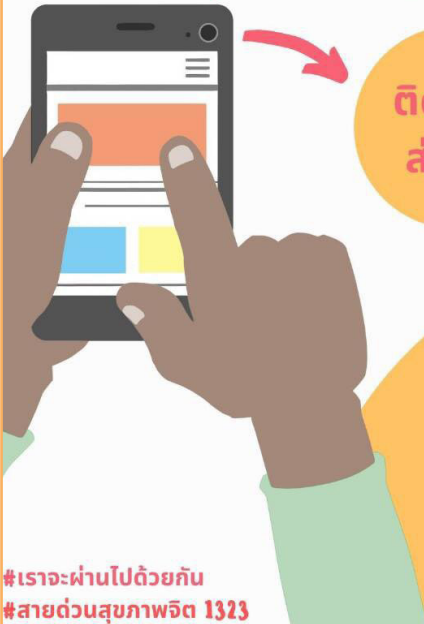
ประเมินความเครียดในเบื้องต้นได้ว่าความเครียดของคุณอยู่ในระดับใด

ให้คำแนะนำ

ให้คำแนะนำในการจัดการความเครียดในเบื้องต้น

**ติดตาม
ส่งต่อ**

ให้ข้อมูลและส่งต่อสถานพยาบาลด้านสุขภาพจิตที่เกี่ยวข้อง



สามารถ add ด้วย QR code



#เราจะผ่านไปด้วยกัน
#สายด่วนสุขภาพจิต 1323

หรือ line ID : @147nsgad

5

การดูแลหลังคลอด

หากคุณแม่ไม่มีความผิดปกติใดๆ ทางโรงพยาบาลมักจะนัดตรวจเมื่อ 6 สัปดาห์หลังคลอด หากมีอาการผิดปกติ ควรนัดหมายเพื่อมาตรวจที่โรงพยาบาล กรณีที่คุณแม่มีโรคแทรกซ้อน แพทย์จะพิจารณานัดตรวจตามความเหมาะสม



6

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



แม่อึดเชื้อ อาการไม่มาก
สามารถให้ลูกกินนมจากเต้าได้
ยกเว้นช่วงที่มีไข้ ควรบีบน้ำนมทิ้ง



แม่มีอาการรุนแรงแนะนำงดให้นมบุตร
ช่วงนี้อาจบีบน้ำนมทิ้งไปก่อน
เพื่อให้แม่อคงสภาพที่สามารถให้นมลูกได้
เมื่ออาการดีขึ้น



ควรละเว้นการหอมแก้ม
การใช้มือสัมผัสใบหน้า
จมูก และปากของลูก

ควรงดเยี่ยมแสดงความยินดีกับสมาชิกใหม่เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ
แนะนำให้แสดงความยินดีผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์แทน



คำแนะนำในการให้นมบุตร



เช็ดทำความสะอาด
บริเวณเต้านมและหัวนมด้วยน้ำและสบู่



ล้างมือด้วยน้ำและสบู่
นานอย่างน้อย 20 วินาที



ใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลา
ทั้งก่อน ระหว่าง และหลัง
การให้นมหรือการบีบเก็บน้ำนม



หลังการใช้เครื่องปั๊มนม
ต้องทำความสะอาดอุปกรณ์
จากนั้นึ่งหรือต้มเพื่อฆ่าเชื้อโรค
และเก็บอุปกรณ์ในบรรจุภัณฑ์ที่สะอาด



การดูแลป้องกันเด็กให้ปลอดภัย จากโรคติดเชื้อ COVID-19



การดูแลป้องกันเด็กให้ปลอดภัย จากโรคติดเชื้อ COVID-19

1

การสวมใส่หน้ากากอนามัยในเด็กและข้อควรระวัง

ผู้ปกครองควรศึกษาทำความเข้าใจวิธีการสวมใส่หน้ากาก ป้องกัน
อย่างถูกวิธี ก่อนที่จะสวมใส่ให้กับเด็ก เผื่อระวังดูเด็ก ถ้ารู้สึกอึดอัดไม่สบาย
ให้ปรับเปลี่ยนหรือหยุดใช้หน้ากาก



2

การดูแลเด็กในชีวิตประจำวัน



2.1 หลีกเลี่ยงการพาเด็กออกจากบ้าน โดยไม่จำเป็น หากจำเป็นต้องออกจากบ้าน ต้องมีการป้องกันตัวเอง เช่น สวมใส่หน้ากาก หลีกเลี่ยงการเดินทางโดยขนส่งสาธารณะ และรักษาระยะห่างกับผู้อื่นอย่างน้อย 2 เมตร



2.2 ให้แยกภาชนะในการรับประทานอาหาร ห้ามเป่า ชิม และห้ามเคี้ยวอาหาร ในปากตัวเองก่อนป้อนให้เด็ก ส่งเสริมและเพิ่มกิจกรรมทางกาย โดยการหากิจกรรมให้ทำ เมื่ออยู่บ้าน เช่น เล่นของเล่น ออกกำลังกาย เป็นต้น



2.3 ควรแนะนำให้ทุกคนล้างมือให้สะอาด ก่อนอุ้มหรือเล่นกับเด็ก สำหรับเด็กที่โตพอ รู้เรื่องควรสอนให้เด็กล้างมือด้วยตัวเอง รักษาความสะอาดของเสื้อผ้า ข้างของเครื่องใช้ ของเล่นและสิ่งของที่เด็กต้องสัมผัสเป็นประจำ

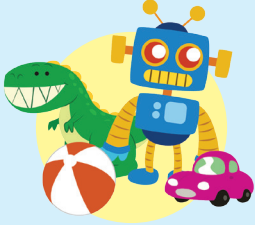
“การทำความสะอาดของเล่น”

ของเล่นที่เป็นผ้า



- ▶ กรณีเปื้อนสิ่งคัดหลั่ง ชักด้วยผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด เช่น ผงซักฟอก น้ำสบู่ หรือน้ำยาฆ่าเชื้อ/น้ำยาฟอกขาว เช่น เดททอล ไฮเตอร์ หลังการเล่นทันทีและตากให้แห้ง
- ▶ กรณีไม่เปื้อนสิ่งคัดหลั่งให้นำไปผึ่งแดดหลังการใช้งานแล้วทำความสะอาด ดองวิธีข้างต้นสัปดาห์ละครั้ง

ของเล่นที่เป็นพลาสติก ยาง และไม้



- หลังการใช้งานทุกครั้ง เลือกทำความสะอาดโดย
- ▶ ล้างหรือเช็ดทำความสะอาดด้วย น้ำสบู่ น้ำยาล้างจาน หรือผงซักฟอก
 - ▶ ล้างหรือเช็ดทำความสะอาดด้วย น้ำยาฆ่าเชื้อ/น้ำยาฟอกขาว เช่น เดททอล (ตัวยาคลอโรไซรีนอล) ผสมน้ำยา 1 ผาขวด กับน้ำ 2 แก้ว ให้เช็ดน้ำยาออกด้วยน้ำเปล่าอีกครั้ง หลังจากนั้นทำให้แห้ง
 - ▶ เช็ดทำความสะอาดด้วยแอลกอฮอล์ 70% (สำหรับ COVID-19)

หนังสือหรือบัตรภาพ ที่เป็นกระดาษ



- ▶ ใช้ผ้าสะอาดเช็ดด้วยน้ำสบู่ ผึ่งให้แห้ง ตากแดด ก่อนเก็บเข้าที่ (กรณีเปื้อนมาก เปียก จำрут เป็นเชื้อรา ให้ทิ้ง)

3

การรับบริการวัคซีนตามนัด

1. ควรติดตามข่าวสารการปรับเปลี่ยนการทำงานของคลินิกเด็กสุขภาพดีในโรงพยาบาลที่รับบริการอยู่
2. โทรศัพท์ประสานเจ้าหน้าที่เพื่อรายงานข้อมูลสุขภาพของเด็กโดยรวมในกรณีที่อยู่ในพื้นที่ที่มีการแพร่ระบาดของโรคอย่างมาก อาจเลื่อนการฉีดวัคซีนบางชนิดออกไปก่อนได้ ทั้งนี้ต้องอยู่ในดุลยพินิจของแพทย์ หากเป็นวัคซีนที่จำเป็นต้องฉีด
3. ควรนัดหมายเวลาล่วงหน้าเพื่อลดระยะเวลาการอยู่ในโรงพยาบาล และลดความแออัดจากผู้ดูแลที่พาเด็กมารับบริการฉีดวัคซีน



4

อาการสำคัญที่ต้องพาเด็กไปพบแพทย์

ช่วงเวลาที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส ควรพยายามลดจำนวนครั้งในการไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล เด็กที่มีโรคเรื้อรัง ควรโทรศัพท์ประสานแพทย์ผู้ทำการรักษาให้ประเมินสภาพอาการก่อนเพื่อขอเลื่อนนัด ห้ามตัดสินใจเองโดยเด็ดขาด

เด็กมีอาการไข้ หรือไอ เหนื่อยหอบ กินไม่ได้ ให้นึกไว้ก่อนว่ามีความเป็นไปได้ที่จะเกิดจากเชื้อ COVID - 19 ให้ลองพิจารณาว่าเด็กเป็นผู้สัมผัสเสี่ยงหรือไม่ ดังนี้

1. เคยสัมผัส พูดคุย ใกล้ชิดกับผู้มีอาการเข้าข่ายติดเชื้อหรือเป็นผู้ป่วยติดเชื้อภายใน 14 วันที่ผ่านมา
2. อาศัยอยู่ในพื้นที่ที่มีรายงานผู้เข้าข่ายติดเชื้อหรือผู้ป่วยติดเชื้อหรือเคยไปสถานที่สาธารณะโดยไม่ได้สวมใส่อุปกรณ์ป้องกัน
3. สมาชิกในครอบครัวมีอาการเข้าข่ายติดเชื้อ หากมีอาการนำสงสัยร่วมกับประวัติการสัมผัสเสี่ยง ก็ควรพาเด็กไปโรงพยาบาล



5

การดูแลสภาพจิตใจของเด็ก

ผู้ประกอบการควรปิดรับช่องทางข่าวสารเกี่ยวกับการแพร่ระบาดของเชื้อ COVID-19 เมื่ออยู่ต่อหน้าเด็กเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเกิดความตระหนกและหวาดกลัว หาวิธีการและคำอธิบายที่เข้าใจได้ง่าย เพื่อให้เด็กเข้าใจสถานการณ์และปัญหาของการแพร่ระบาด พ่อแม่ต้องรักษาสมดุลในการทำงานและการพักผ่อนให้เป็นปกติ รวมถึงสภาวะทางอารมณ์ของตนเองเมื่ออยู่ต่อหน้าลูกด้วย



คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

แพทย์หญิงพรพรรณพิมล วิปุลากร
นายแพทย์อรรถพล แก้วสัมฤทธิ์
นายแพทย์เอกชัย เพียรศรีวัชรา

อธิบดีกรมอนามัย
รองอธิบดีกรมอนามัย
ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ
กรมอนามัย

คณะผู้จัดทำ

แพทย์หญิงพิมลพรรณ ต่างวิวัฒน์
แพทย์หญิงฉวีติภรณ์ ตวงรัตนานนท์
นางนงลักษณ์ รุ่งทรัพย์สิน
นางสาวฉวีวรรณ ต้นพุดชา
นางสาวจุฬารัตน์ สุขอนันต์
นางวรรณชนก ลิ้มจรรย์ญ

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

ผู้ประสานงาน

นางสาวปรียาภรณ์ รุ้ชยา

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

จัดทำโดย

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
88/22 ม.4 ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง
จังหวัดนนทบุรี 11000
โทร 0-2590-4000 โทรสาร 0-2590-4094

สำนักพิมพ์

ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด
79 ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร
จังหวัดกรุงเทพมหานคร 10900
โทรศัพท์ 0 2561 4567 โทรสาร 0 2579 5101

ISBN

978-616-11-4290-2



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข