คู่มือการปฏิบัติตัว

สำหรับหญิงตั้งครรภ์ หลังคลอดและเด็กเล็ก ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อ

COVID-19

(ฉบับปรับปรุง)

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

คำนำ

การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ระลอกใหม่ตั้งแต่เมื่อปลายปี 2563 ได้ทวีความรุนแรงมากขึ้น โดยเฉพาะในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลพบผู้ติดเชื้อมากถึงหลักหมื่นต่อวัน ในขณะเดียวกันก็พบหญิงตั้งครรภ์ติดเชื้อและเสียชีวิตเป็นจำนวนมาก สถานการณ์วิกฤติดังกล่าวทำให้ระบบบริการสาธารณสุขต้องมีการปรับเปลี่ยนการบริการเพื่อรองรับผู้ป่วยติดเชื้อที่มีจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ โรงเรียนและสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยต้องถูกปิด รัฐบาลประกาศให้มีการทำงานนอกสถานที่ตั้ง เพื่อลดการแพร่เชื้อ มีการคาดการณ์ว่า สถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นี้จะยังคงอยู่อีกหลายปี เนื่องจากเชื้อมีการกลายพันธุ์ไปเรื่อยๆ ประชาชนจึงจำเป็นต้องปรับตัวและมีการดำรงชีวิตแบบวิถีใหม่ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกันกับเชื้อไวรัสบนโลกใบนี้ได้อย่างเป็นสุข สิ่งสำคัญลำดับแรก คือ การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันตนเองจากการติดเชื้อ นอกจากนี้ การรับวัคซีนป้องกันเชื้อโควิด 19 ให้เร็วที่สุดเมื่อมีโอกาสจะสามารถช่วยลดการเจ็บป่วยรุนแรงและการเสียชีวิตได้ หญิงตั้งครรภ์เป็นกลุ่มเสี่ยงที่ควรได้รับวัคซีนก่อน แต่ส่วนใหญ่ยังมีความกังวลในเรื่องความปลอดภัยและผลข้างเคียงต่อตนเองและทารกในครรภ์ เนื่องจากวัคซีนที่มีอยู่ในปัจจุบันถูกนำมาใช้ภายใต้สถานการณ์ฉุกเฉินจึงยังมีข้อจำกัดในด้านการศึกษาในหญิงตั้งครรภ์ แต่เมื่อการระบาดรุนแรงมาก องค์การอนามัยโลกได้พิจารณาแล้วว่า วัคซีนทุกชนิดมีประโยชน์มากกว่าความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นจากผลข้างเคียง กรมอนามัยร่วมกับราชวิทยาลัยสูตินรีแพทย์แห่งประเทศไทยได้ออกคำแนะนำการให้วัคซีนแก่หญิงตั้งครรภ์และไขข้อข้องใจต่างๆ เกี่ยวกับวัคซีน เพื่อสื่อสารแก่หญิงตั้งครรภ์และครอบครัวให้มีความรู้ ความตระหนักในการดูแลตนเองและสามารถตัดสินใจในการเข้ารับวัคซีนได้โดยสมัครใจ

" คู่มือการปฏิบัติตัวสำหรับหญิงตั้งครรภ์ หลังคลอดและเด็กเล็ก ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อCOVD-19 " ฉบับนี้ได้รับการตีพิมพ์เผยแพร่มาแล้ว 2 ครั้ง และได้รับการตอบรับเป็นอย่างดี เพราะเน้นภาษาที่เข้าใจง่ายมีรูปภาพประกอบสำหรับฉบับนี้มีการปรับเนื้อหาให้ทันสมัยเข้ากับสถานการณ์ โดยเพิ่มคำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับโรคโควิด19 และวัคซีนเข้าไปด้วย ขอขอบคุณเนื้อหาบางส่วนจากราชวิทยาลัยสูตินรีแพทย์แห่งประเทศไทย

กรมอนามัย
กันยายน 2564

สารบัญ

หน้า

คำถามที่พบบ่อยโรคโควิด 19 กับหญิงตั้งครรภ์ 1

วิธีปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อ COVID-19 5

1. รักษาสุขอนามัยส่วนตัว และสภาพแวดล้อมโดยรอบให้สะอาด มีอากาศถ่ายเทได้ดี 6
2. หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมร่วมกันกับคนหมู่มากหรือไปสถานที่ซึ่งมีผู้คนหนาแน่น ๑
3. หมั่นล้างมือให้สะอาดอย่างถูกวิธี 11
4. สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าทุกครั้งที่ออกจากบ้าน 12

การปฏิบัติตัวสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์และหลังคลอด เพื่อป้องกันตัวเองจากโรคติดเชื้อ COVID-19 15

1. การฝากครรภ์ 16
2. การเฝ้าสังเกตอาการตัวเองของคุณแม่ตั้งครรภ์ขณะอยู่ที่บ้าน 18
3. ผลกระทบของโรคติดเชื้อ COVID-19 ต่อทารกในครรภ์และวิธีการดูแลตัวเอง ๑๙
4. การดูแลสุขภาพจิตของคุณแม่ตั้งครรภ์ ๑๙
5. การดูแลหลังคลอด 21
6. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 22

สารบัญ (ต่อ)

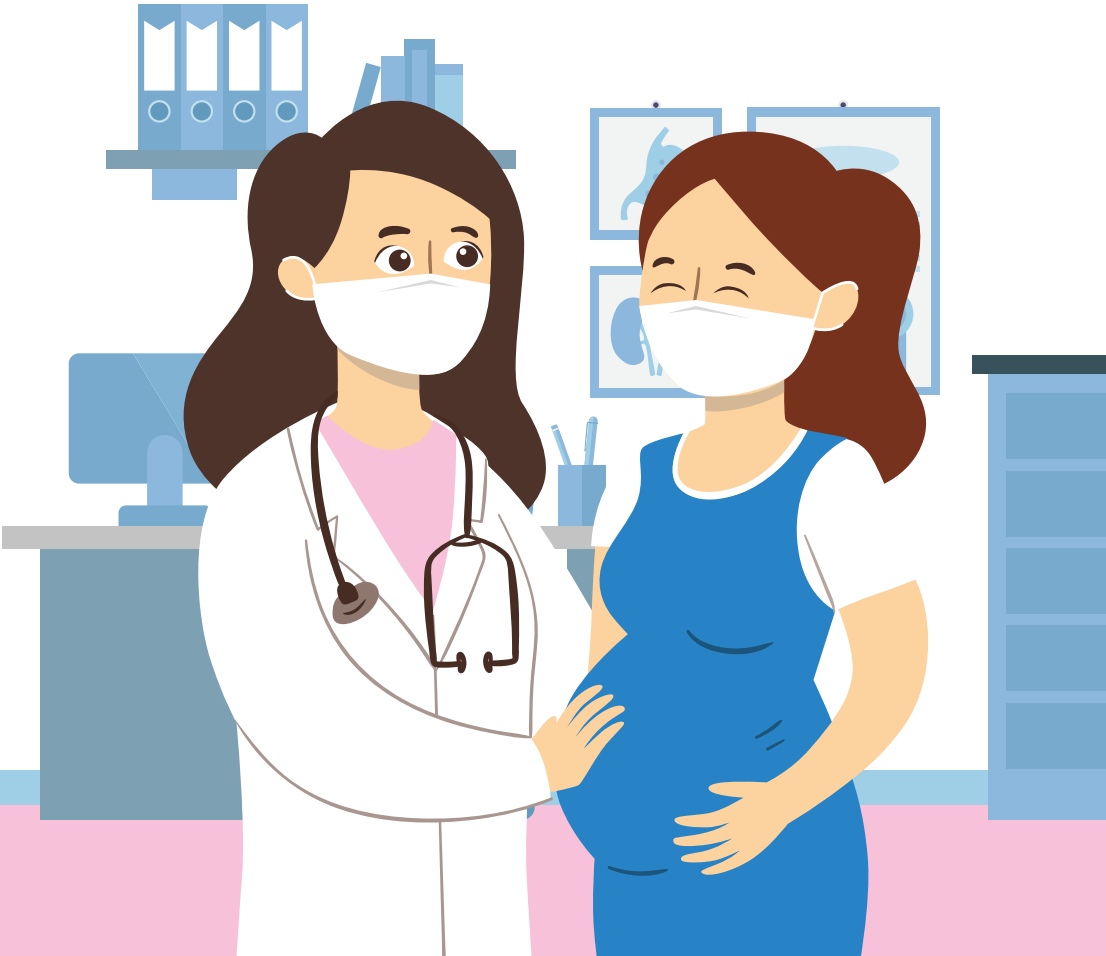
หน้า

การดูแลป้องกันเด็กให้ปลอดภัยจากโรคติดเชื้อ COVID-19 25

1. การสวมใส่หน้ากากอนามัยในเด็กและข้อควรระวัง 26
2. การดูแลเด็กในชีวิตประจำวัน 27
3. การรับบริการวัคซีนตามนัด 29
4. อาการสำคัญที่ต้องพาเด็กไปพบแพทย์ 30
5. การดูแลสภาพจิตใจของเด็ก 31

คำถามที่พบบ่อย

โรคโควิด 19 กับหญิงตั้งครรภ์



คำถามที่พบบ่อย โรคโควิด 19 กับหญิงตั้งครรภ์

1. ถาม : หญิงตั้งครรภ์ที่ติดโรคโควิด 19 จะมีอาการอะไรบ้าง

ตอบ : หญิงตั้งครรภ์ที่ติดโรคโควิด 19 จะมีอาการดังนี้ ไอ ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ไข้ เจ็บคอ หายใจเหนื่อย จมูกไม่ได้กลิ่น หรือลิ้นไม่รับรส อ่อนเพลีย อาเจียน ถ่ายเหลว

2. ถาม : หญิงตั้งครรภ์ควรจะไปตรวจหาเชื้อโรคโควิด 19 หรือไม่

ตอบ : ควรไปตรวจโดยเร็วถ้าสงสัยว่าจะติดเชื้อ เช่น

- มีอาการ ไข้ ไอ หายใจติดขัด เจ็บคอ มีน้ำมูก
- กรณีไม่มีอาการแต่เป็นผู้สัมผัสความเสี่ยงสูง

3. ถาม : จะไปตรวจหาเชื้อไวรัสได้ที่ไหนบ้าง

ตอบ : ตรวจได้ที่

- โรงพยาบาลทั้งของรัฐและเอกชนทั่วประเทศไทย
- ศูนย์ตรวจอื่นๆ ที่รัฐจัดให้
- การตรวจจะเป็นการใช้ไม้ตรวจ สอดเข้าไปในโพรงจมูกและลำคอป้ายเอาสิ่งคัดหลั่งออกมาส่งตรวจด้วยวิธี PCR

4. ถาม : สามารถซื้อชุดตรวจ Antigen Test Kit (ATK) มาทำเองได้หรือไม่

ตอบ : ได้ แต่ต้องเป็นชุดตรวจที่ อ.ย.รับรองมาตรฐาน ถ้าผลตรวจเป็นบวกให้เข้ารับการรักษาหรือตรวจยืนยันด้วย PCR ถ้าได้ผลลบแต่มีความเสี่ยงสูงหรือมีอาการให้ตรวจซ้ำอีก 3-5 วันถัดมา ช่วงที่รอตรวจซ้ำให้ระวังการแพร่เชื้อไปสู่คนอื่น

5. ถาม : หญิงตั้งครรภ์ถ้าพบว่าติดเชื้อโควิด 19 จะต้องทำอะไรบ้าง

ตอบ : แพทย์จะรับไว้ในโรงพยาบาลเพื่อแยกจากคนที่ไม่ติดเชื้อ

- ประเมินอาการและความรุนแรงของโรค
- ให้การรักษาร่วมกับทีมอายุรแพทย์
- ติดตามคนที่สัมผัสใกล้ชิดมาตรวจหาเชื้อ

6. ถาม : ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้โรคในหญิงตั้งครรภ์มีอาการรุนแรง

ตอบ : มีดังนี้

- อายุมาก (อายุ 35 ปีขึ้นไป)
- อ้วน
- มีโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ก่อนตั้งครรภ์
- ครรภ์เป็นพิษ

7. ถาม : หญิงตั้งครรภ์ถ้าติดเชื้อจะมีผลต่อลูกหรือไม่

ตอบ : มีผลหลายอย่าง ดังนี้

- คลอดลูกก่อนกำหนด 1.5 เท่า
- เด็กตายคลอด 2.8 เท่า
- ลูกต้องเข้า ICU 4.9 เท่า
- ลูกติดเชื้อได้ 3-5 %
- แต่ส่วนใหญ่ของเด็กที่ติดเชื้อจะไม่มีอาการ

8. ถาม : ถ้าติดเชื้อหลังคลอดจะกอดและอุ้มลูกได้หรือไม่

ตอบ : หลังคลอดจะมีการแยกลูกออกไปตรวจหาเชื้อไวรัสก่อน

- หากไม่พบเชื้อในตัวลูกมารดาสามารถกอดและอุ้มลูกได้ แต่ต้องสวมหน้ากากล้างมือก่อนและหลังจับตัวลูก งดหอมแก้มลูก ไม่ไอหรือจามใส่ เช็ดทำความสะอาดพื้นผิวที่สัมผัสด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อโรค
- หากพบว่าลูกติดเชื้อรุนแรงจะต้องแยกไปรักษาที่หอผู้ป่วยเด็กแรกเกิด
- หากพบว่าลูกติดเชื้อแบบไม่มีอาการหรืออาการน้อยและมารดาไม่มีอาการหรืออาการน้อยไม่จำเป็นต้องแยกจากมารดา

9. ถาม : หญิงตั้งครรภ์ฉีดวัคซีนป้องกันโควิด 19 ได้หรือไม่

ตอบ : เนื่องด้วยสถานการณ์ปัจจุบันโรคมีการแพร่ระบาดหนักมาก ประโยชน์ที่จะได้จากวัคซีนมีมากกว่าความเสี่ยงหรือผลข้างเคียงของวัคซีน จึงแนะนำให้หญิงตั้งครรภ์เข้ารับการฉีดวัคซีนได้ ยกเว้น คนที่เคยแพ้รุนแรงจากการฉีดครั้งก่อนหรือแพ้ส่วนประกอบของวัคซีนรุนแรง

10. ถาม : ถ้าหญิงตั้งครรภ์จะฉีดวัคซีนป้องกันโควิด 19 ต้องทำอย่างไร

ตอบ :

1. ปรึกษาสูติแพทย์ที่ดูแลท่านเพื่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม
   - การฉีดวัคซีนป้องกันโรคโควิด 19 แนะนำให้ฉีดหลังอายุครรภ์ 12 สัปดาห์
   - ชนิดของวัคซีนใช้ได้หลายชนิด เช่น Sinovac + AstraZeneca หรือ AstraZeneca 2 เข็ม หรือ mRNA 2 เข็ม
   - ผลข้างเคียงของวัคซีนพบได้น้อยและไม่แตกต่างจากคนทั่วไป
   - หลีกเลี่ยงการฉีดวัคซีนป้องกันโควิด 19 พร้อมกับวัคซีนชนิดอื่น ยกเว้นจำเป็น
   - การฉีดวัคซีนชนิดอื่นควรเลื่อนไปอย่างน้อย 2 สัปดาห์ หลังจากฉีดวัคซีนป้องกันโควิด 19
2. ศึกษาข้อมูลได้ที่เว็บไซต์ของราชวิทยาลัยสูตินรีแพทย์แห่งประเทศไทย http://www.rtcog.or.th/home สำหรับประชาชนและถามตอบปัญหาสุขภาพ

11. ถาม : ผู้หญิงที่วางแผนจะตั้งครรภ์จะฉีดวัคซีนป้องกันโควิด 19 ได้หรือไม่

ตอบ : สามารถฉีดวัคซีนได้ หลังฉีดวัคซีนไม่ต้องเว้นระยะการมีบุตร ผู้หญิงที่ต้องการฉีดวัคซีนป้องกันโควิด 19 ไม่ต้องตรวจการตั้งครรภ์ก่อนฉีดวัคซีนและไม่มีหลักฐานว่าวัคซีนป้องกันโควิด 19 จะส่งผลต่อความสามารถในการมีบุตรในอนาคต

12. ถาม : ถ้าฉีดวัคซีนป้องกันโควิด 19 ไปแล้ว พบว่าตั้งครรภ์ จะทำอย่างไร

ตอบ : จากข้อมูลปัจจุบัน ไม่พบว่าวัคซีนป้องกันโควิด 19 จะทำให้เกิดทารกพิการแต่กำเนิด จึงไม่ต้องยุติการตั้งครรภ์เมื่อพบว่าตั้งครรภ์ภายหลังฉีดวัคซีน แต่ให้เลื่อนการฉีดวัคซีนเข็มที่ 2 ออกไปฉีดในช่วงหลังเมื่ออายุครรภ์เกิน 12 สัปดาห์

วิธีปฏิบัติตัวเพื่อป้องกัน
การแพร่ระบาด
ของเชื้อ COVID-19

วิธีปฏิบัติตัวเพื่อป้องกัน การแพร่ระบาดของเชื้อ COVID-19

1 รักษาสุขอนามัยส่วนตัว และสภาพแวดล้อมโดยรอบให้สะอาด มีอากาศถ่ายเทได้ดี

การรักษาสุขภาพให้แข็งแรง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และออกกำลังกาย เป็นการเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย

รับประทานอาหาร
ที่ปรุงสุกใหม่

เปิดหน้าต่าง
ให้อากาศถ่ายเท

นอนอย่างน้อยวันละ
6 - 8 ชั่วโมง
zZZ

ออกกำลังกาย
สม่ำเสมอ

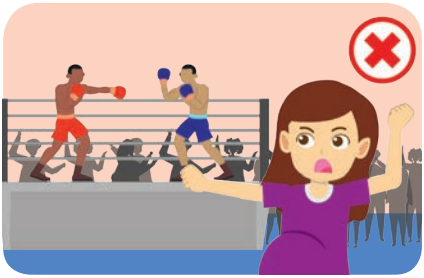
สวมหน้ากากอนามัย
หรือหน้ากากผ้า

ไอหรือจามใส่ต้นแขน

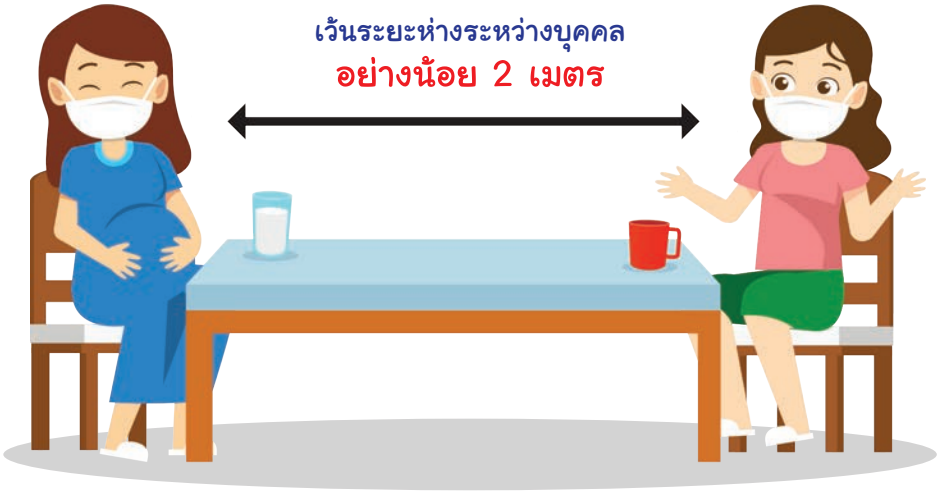
เว้นการสัมผัสหน้า
ตา ปาก จมูก

ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกัน

2 หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมร่วมกันกับคนหมู่มาก หรือไปสถานที่ซึ่งมีผู้คนหนาแน่น



Stay at Home


เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล
อย่างน้อย 2 เมตร

3 หมั่นล้างมือให้สะอาดอย่างถูกวิธี

ควรล้างมือบ่อยๆ และทุกครั้งเมื่อสัมผัสกับน้ำมูก น้ำลายหรือเสมหะ ก่อนและหลังรับประทานอาหาร หรือเข้าห้องน้ำ หลังจากกลับมาจากนอกบ้าน หรือรถสาธารณะ โดยล้างด้วยน้ำสบู่เป็นเวลานานอย่างน้อย 20 วินาทีหรือใช้แอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้นอย่างน้อย 70%

การล้างมืออย่างถูกต้อง 7 ขั้นตอน

4 สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าทุกครั้งที่ออกจากบ้าน

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

หน้ากากผ้า
สำหรับบุคคลทั่วไปที่ยังไม่ป่วย

หน้ากากทางการแพทย์
สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการไอ จาม เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อที่ออกมากับน้ำมูก น้ำลาย

หน้ากาก N95
สำหรับบุคลากรทางการแพทย์ที่ดูแลผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด

วิธีการสวมใส่หน้ากากที่ถูกต้อง

ล้างมือ
ก่อนสวมใส่หน้ากาก

จับสายคล้องหูทั้งสองข้าง
หันด้านสีเข้มออกด้านนอก
ด้านสีอ่อนอยู่ด้านใน
แถบลวดอยู่ด้านบน

ใช้มือกดบริเวณลวดโลหะ
ทั้งสองด้านของจมูก
ให้หน้ากากกระชับแนบสนิทกับจมูก

ดึงหน้ากากลงมาด้านล่าง
ให้คลุมจมูกและปากให้มิดชิด

วิธีการทิ้งหน้ากาก

ถอดหน้ากากออก
โดยไม่สัมผัสด้านในของหน้ากาก

พับหน้ากาก
เก็บให้ส่วนที่สัมผัสร่างกายอยู่ด้านใน

ม้วนสายรัดหรือสายที่คล้องหู
แล้วพันโดยรอบหน้ากาก

ใส่ถุงและมัดปากถุงให้แน่น

ทิ้งลงถังขยะที่มีฝาปิด

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

การปฏิบัติตัวสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ และหลังคลอด เพื่อป้องกันตัวเอง จากโรคติดเชื้อ COVID -19

การปฏิบัติตัวสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์และหลังคลอด เพื่อป้องกันตัวเองจากโรคติดเชื่อ COVID-19

1 การฝากครรภ์

การนัดหมายตรวจครรภ์ ควรมีการปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมโดยพิจารณาจากช่วงอายุครรภ์ ภาวะเสี่ยงของการตั้งครรภ์ ร่วมกับการสังเกตอาการของคุณแม่และร่วมกับการตรวจพิเศษอื่นๆ เป็นแนวทางในการกำหนดวันนัดหมาย สำหรับการตั้งครรภ์ในช่วงไตรมาสแรกและไตรมาสที่ 2 และไม่มีการนัดตรวจพิเศษอื่น ๆ คุณแม่สามารถโทรติดต่อขอเลื่อนนัดตรวจครรภ์ออกไปตามความเหมาะสม

เมื่อมีความจำเป็นต้องไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล หญิงตั้งครรภ์ควรมีการนัดเวลาล่วงหน้าเพื่อลดระยะเวลาอยู่โรงพยาบาลให้สั้นที่สุด หลีกเสี่ยงการเดินทางโดยระบบขนส่งสาธารณะ แนะนำให้มีผู้ติดตามไม่เกิน 1 คนและสวมหน้ากากตลอดเวลาที่ออกนอกบ้าน พกแอลกอฮอล์เจลติดตัว เพื่อล้างมือให้สะอาดเมื่อจำเป็น ระหว่างนั่งรอตรวจหรือรับยา ให้เว้นระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 2 เมตร เมื่อกลับถึงบ้านให้ถอดหน้ากากทิ้งอย่างถูกวิธี ล้างมือและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที

หญิงตั้งครรภ์ที่มีความจำเป็นต้องพบแพทย์

- อายุครรภ์ 32 สัปดาห์ขึ้นไป
- ลูกดิ้นน้อยลง
- เลือดออกทางช่องคลอดหรือปวดท้อง
- ปัสสาวะแสบขัด
- มีนัดตรวจคัดกรองกลุ่มอาการดาวน์หรือธาลัสซีเมีย
- นัดตรวจอัลตร้าซาวด์
- นัดคัดกรองเบาหวาน

2 การเฝ้าสังเกตอาการตัวเองของคุณแม่ตั้งครรภ์ขณะอยู่ที่บ้าน

คุณแม่ควรเฝ้าสังเกตการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และติดต่อประสานแพทย์หรือพยาบาลที่ฝากครรภ์อยู่เพื่อขอคำแนะนำ นอกจากนี้ยังต้องคอยสังเกตอาการที่เข้าข่ายโรคติดเชื้อ COVID -19 ได้แก่ ไข้สูงกว่า 37.5 องศาเซลเซียส ไอ เจ็บคอ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ หายใจไม่สะดวกหรือท้องเสีย ซึ่งหากมีอาการเหล่านี้ต้องรีบพบแพทย์

3 ผลกระทบของโรคติดเชื่อ COVID - 19 ต่อทารกในครรภ์และวิธีการดูแลตัวเอง

โรคติดเชื้อ COVID - 19 เป็นโรคอุบัติใหม่ ข้อมูล ณ เวลานี้ยังไม่มีหลักฐานพบการถ่ายทอดเชื้อจากแม่สู่ลูกตั้งแต่อยู่ในครรภ์ การติดเชื้อในทารกแรกเกิดมาจากการสัมผัสกับละอองเสมหะหรือน้ำลายจากผู้ติดเชื้อที่ใกล้ชิด แต่การติดเชื้อในแม่อาจส่งผลกระทบทางอ้อมในลักษณะเดียวกันกับโรคติดเชื้ออื่นๆ ได้แก่ การแท้งบุตร ภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด ทารกเจริญเติบโตช้าในครรภ์ส่วนผลกระทบโดยตรงต่อตัวอ่อนในไตรมาสแรกนั้นยังไม่มีข้อมูลมากพอ

4 การดูแลสุขภาพจิตของคุณแม่ตั้งครรภ์

คุณแม่ตั้งครรภ์ควรติดตามข่าวสารอย่างพอเหมาะ ทำความเข้าใจและเรียนรู้วิธีป้องกันตนเอง จากการติดเชื้อผ่านช่องทางข่าวสารที่เชื่อถือได้ ลดการรับข่าวสารจากหลายช่องทางที่อาจก่อให้เกิดความตระหนกและหวาดกลัว พยายามรักษาสมดุลในการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวัน ให้เป็นปกติออกกำลังกายและรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ สมาชิกในครอบครัวควรมีส่วนช่วยเหลือ สนับสนุนและให้กำลังใจคุณแม่ตั้งครรภ์ เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่น หากมีปัญหาไม่สามารถปรับสภาวะทางอารมณ์ให้เป็นปกติได้ควรปรึกษาแพทย์หรือผ่านทางสายด่วนกรมสุขภาพจิต (โทร 1323) เพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญช่วยเหลือ

Chatbot 1323

'น้องสายด่วนสุขภาพจิต'
แชทบอทประเมินความเครียด

ประเมินความเครียด ประเมินความเครียดในเบื้องต้นได้ว่าความเครียดของคุณอยู่ในระดับใด

ให้คำแนะนำ ให้คำแนะนำในการจัดการความเครียดในเบื้องต้น

ติดตามส่งต่อ ให้ข้อมูลและส่งต่อสถานพยาบาลด้านสุขภาพจิตที่เกี่ยวข้อง

สามารถ add ด้วย QR code

หรือ line ID : @147nzgad

#เราจะผ่านไปด้วยกัน
#สายด่วนสุขภาพจิต 1323

5 การดูแลหลังคลอด

หากคุณแม่ไม่มีความผิดปกติใดๆ ทางโรงพยาบาลมักจะนัดตรวจเมื่อ 6 สัปดาห์หลังคลอด หากมีอาการผิดปกติ ควรนัดหมายเพื่อมาตรวจที่โรงพยาบาล กรณีที่คุณแม่มีโรคแทรกซ้อน แพทย์จะพิจารณานัดตรวจตามความเหมาะสม

6 การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

แม่ติดเชื้อ อาการไม่มาก
สามารถให้ลูกกินนมจากเต้าได้
ยกเว้นช่วงที่มีไข้ ควรบีบน้ำนมทิ้ง

แม่มีอาการรุนแรงแนะนำงดให้นมบุตร
ช่วงนี้อาจบีบน้ำนมทิ้งไปก่อน
เพื่อให้แม่คงสภาพที่สามารถให้นมลูกได้
เมื่ออาการดีขึ้น

ควรละเว้นการหอมแก้ม
การใช้มือสัมผัสใบหน้า
จมูก และปากของลูก

ควรงดเยี่ยมแสดงความยินดีกับสมาชิกใหม่เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ แนะนำให้แสดงความยินดีผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์แทน

คำแนะนำในการให้นมบุตร

เช็ดทำความสะอาด
บริเวณเต้านมและหัวนมด้วยน้ำและสบู่

ล้างมือด้วยน้ำและสบู่
นานอย่างน้อย 20 วินาที

ใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลา
ทั้งก่อน ระหว่าง และหลัง
การให้นมหรือการบีบเก็บน้ำนม

หลังการใช้เครื่องปั๊มนม
ต้องทำความสะอาดอุปกรณ์
จากนั้นนึ่งหรือต้มเพื่อฆ่าเชื้อโรค
และเก็บอุปกรณ์ในบรรจุภัณฑ์ที่สะอาด

การดูแลป้องกันเด็กให้ปลอดภัย
จากโรคติดเชื้อ COVID -19

การดูแลป้องกันเด็กให้ปลอดภัย จากโรคติดเชื้อ COVID -19

1 การสวมใส่หน้ากากอนามัยในเด็กและข้อควรระวัง

ผู้ปกครองควรศึกษาทำความเข้าใจวิธีการสวมใส่หน้ากาก ป้องกันอย่างถูกวิธี ก่อนที่จะสวมใส่ให้กับเด็ก เฝ้าระวังดูเด็ก ถ้ารู้สึกอึดอัดไม่สุขสบายให้ปรับเปลี่ยนหรือหยุดใช้หน้ากาก

2 การดูแลเด็กในชีวิตประจำวัน

2.1 หลีกเลี่ยงการพาเด็กออกจากบ้านโดยไม่จำเป็น หากจำเป็นต้องออกจากบ้านต้องมีการป้องกันตัวเอง เช่น สวมใส่หน้ากาก หลีกเลี่ยงการเดินทางโดยขนส่งสาธารณะ และรักษาระยะห่างกับผู้อื่นอย่างน้อย 2 เมตร

2.2 ให้แยกภาชนะในการรับประทานอาหาร ห้ามเป่า ชิม และห้ามเคี้ยวอาหารในปากตัวเองก่อนป้อนให้เด็ก ส่งเสริมและเพิ่มกิจกรรมทางกาย โดยการหากิจกรรมให้ทำเมื่ออยู่บ้าน เช่น เล่นของเล่น ออกกำลังกาย เป็นต้น

2.3 ควรแนะนำให้ทุกคนล้างมือให้สะอาดก่อนอุ้มหรือเล่นกับเด็ก สำหรับเด็กที่โตพอรู้เรื่องควรสอนให้เด็กล้างมือด้วยตัวเอง รักษาความสะอาดของเสื้อผ้า ข้าวของเครื่องใช้ ของเล่นและสิ่งของที่เด็กต้องสัมผัสเป็นประจำ

"การทำความสะอาดของเล่น"

ของเล่นเป็นผ้า

- กรณีเปื้อนสิ่งคัดหลั่ง ซักด้วยผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด เช่น ผงซักฟอก น้ำสบู่ หรือน้ำยาฆ่าเชื้อ/น้ำยาฟอกขาว เช่น เดทตอล ไฮเตอร์ หลังการเล่นทันทีและตากให้แห้ง
- กรณีไม่เปื้อนสิ่งคัดหลั่งให้นำไปผึ่งแดดหลังการใช้งาน แล้วทำความสะอาด ดังวิธีข้างต้นสัปดาห์ละครั้ง

ของเล่นที่เป็นพลาสติก ยาง และไม้

หลังการใช้งานทุกครั้ง เลือกทำความสะอาดโดย

- ล้างหรือเช็ดทำความสะอาดด้วย น้ำสบู่ น้ำยาล้างจาน หรือผงซักฟอก
- ล้างหรือเช็ดทำความสะอาดด้วย น้ำยาฆ่าเชื้อ/น้ำยาฟอกขาว เช่น เดทตอล (ตัวยาคลอโรไซรีนอล) ผสมน้ำยา 1 ฝาขวดกับน้ำ 2 แก้ว ให้เช็ดน้ำยาออกด้วยน้ำเปล่าอีกครั้งหลังจากนั้นทำให้แห้ง
- เช็ดทำความสะอาดด้วยแอลกอฮอล์ 70% (สำหรับ COVID-19)

หนังสือหรือบัตรภาพที่เป็นกระดาษ

- ใช้ผ้าสะอาดเช็ดด้วยน้ำสบู่ ผึ่งให้แห้ง ตากแดดก่อนเก็บเข้าที่ (กรณีเปื้อนมาก เปียก ชำรุด เป็นเชื้อรา ให้ทิ้ง)

3 การรับบริการวัคซีนตามนัด

1. ควรติดตามข่าวสารการปรับเปลี่ยนการทำงานของคลินิกเด็กสุขภาพดีในโรงพยาบาลที่รับบริการอยู่

2. โทรศัพท์ประสานเจ้าหน้าที่เพื่อรายงานข้อมูลสุขภาพของเด็กโดยรวม ในกรณีที่อยู่ในพื้นที่ที่มีการแพร่ระบาดของโรคอย่างมาก อาจเลื่อนการฉีดวัคซีนบางชนิดออกไปก่อนได้ ทั้งนี้ต้องอยู่ในดุลยพินิจของแพทย์ หากเป็นวัคซีนที่จำเป็นต้องฉีด

3. ควรนัดหมายเวลาล่วงหน้าเพื่อลดระยะเวลาการอยู่ในโรงพยาบาล และลดความแออัดจากผู้ดูแลที่พาเด็กมารับบริการฉีดวัคซีน

4 อาการสำคัญที่ต้องพาเด็กไปพบแพทย์

ช่วงเวลาที่มีการแพร่ระบาดของเชื่อไวรัส ควรพยายามลดจำนวนครั้งในการไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล เด็กที่มีโรคเรื้อรัง ควรโทรศัพท์ประสานแพทย์ผู้ทำการรักษาให้ประเมินสภาพอาการก่อนเพื่อขอเลื่อนนัด ห้ามตัดสินใจเองโดยเด็ดขาด

เด็กมีอาการไข้ หรือไอ เหนื่อยหอบ กินไม่ได้ ให้นึกไว้ก่อนว่ามีความเป็นไปได้ที่จะเกิดจากชื้อ COVID - 19 ให้ลองพิจารณาว่าเด็กเป็นผู้สัมผัสเสี่ยงหรือไม่ ดังนี้

1. เคยสัมผัส พูดคุยใกล้ชิดกับผู้มีอาการเข้าข่ายติดเชื้อหรือเป็นผู้ป่วยติดเชื้อภายใน 14 วันที่ผ่านมา

2. อาศัยอยู่ในพื้นที่ที่มีรายงานผู้เข้าข่ายติดเชื้อหรือผู้ป่วยติดเชื้อหรือเคยไปสถานที่สาธารณะโดยไม่ได้สวมใส่อุปกรณ์ป้องกัน

3. สมาชิกในครอบครัวมีอาการเข้าข่ายติดเชื้อ หากมีอาการน่าสงสัยร่วมกับประวัติการสัมผัสเสี่ยง ก็ควรพาเด็กไปโรงพยาบาล

5 การดูแลสภาพจิตใจของเด็ก

ผู้ปกครองควรปิดรับช่องทางข่าวสารเกี่ยวกับการแพร่ระบาดของเชื้อ COVID -19 เมื่ออยู่ต่อหน้าเด็กเพื่อป้องกันไม่ให้เด็กเกิดความตระหนกและหวาดกลัว หาวิธีการและคำอธิบายที่เข้าใจได้ง่าย เพื่อให้เด็กเข้าใจสถานการณ์และปัญหาของการแพร่ระบาด พ่อแม่ต้องรักษาสมดุลในการทำงานและการพักผ่อนให้เป็นปกติ รวมถึงสภาวะทางอารมณ์ของตนเองเมื่ออยู่ต่อหน้าลูกด้วย

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย	อธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์อรรถพล แก้วสัมฤทธิ์	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์เอกชัย เพียรศรีวัชรา	ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

คณะผู้จัดทำ

แพทย์หญิงพิมลพรรณ ต่างวิวัฒน์	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
แพทย์หญิงฐิติภรณ์ ตวงรัตนานนท์	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
นางนงลักษณ์ รุ่งทรัพย์สิน	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
นางสาวฉวีวรรณ ต้นพุดซา	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
นางจุฬาวรรณ เขมทอง	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
นางวรรณชนก ลิ้มจำรูญ	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

ผู้ประสานงาน

นางสาวปริยาภรณ์ รู้ขาย	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 978-616-11-4752-5

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข