

รู้ทัน ป้องกันหนูน้อยห่างไกล COVID-19

รศ.พญ.วนัทปรีชา พงษ์สามารถ

หัวหน้าสาขาวิชาโรคติดเชื้อ ภาควิชากุมารเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

จากสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 หรือโรค COVID-19 ซึ่งนำความกังวลใจให้กับผู้คนทั่วโลก และแม้ว่ารายงานผู้ป่วยโรค COVID-19 ส่วนใหญ่จะพบในผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ แต่มีรายงานการติดเชื้อในเด็กรวมทั้งทารกแรกเกิด ผู้ปกครองหลายท่านคงจะมีความกังวลใจเกี่ยวกับสุขภาพของลูกน้อย บทความนี้ขอแนะนำถึงวิธีการดูแลสุขภาพของลูกน้อยให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อ COVID-19

รู้จักเชื้อไวรัสที่ก่อโรค COVID-19

เชื้อไวรัสที่ก่อโรค COVID-19 คือ เชื้อไวรัสโคโรนาชนิดหนึ่ง ซึ่งไวรัสโคโรนาค้นพบและเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดไข้หวัดในเด็ก ๆ มานานแล้ว แต่ในช่วงไม่กี่ทศวรรษที่ผ่านมา เริ่มมีการรายงานของการติดเชื้อไวรัสโคโรนาชนิดใหม่ ซึ่งเป็นการติดต่อจากสัตว์สู่คน สำหรับเชื้อไวรัสโคโรนาที่รายงานติดต่อจากสัตว์สู่คนตัวแรก คือ เชื้อไวรัสโคโรนาที่ทำให้เกิดโรคซาร์ส ซึ่งเป็นการติดมาจากตัวชะมดมาสู่คนและมีการระบาดในประเทศจีน ต่อมาเกิดการอุบัติของเชื้อไวรัสโคโรนาตัวที่สองที่ทำให้เกิดโรคเมอร์ส ซึ่งพบจุดกำเนิดที่ประเทศแถบตะวันออกกลางซึ่งมีอูฐเป็นพาหะ

และเมื่อเดือนธันวาคม 2562 มีการระบาดของโรคปอดอักเสบเมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน ซึ่งค้นพบว่าเกิดจากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 หรือโรค COVID-19 สาเหตุที่ชัดเจนว่าเชื้อไวรัสชนิดนี้ติดต่อมาจากสัตว์ชนิดใดอาจไม่เป็นที่ทราบแน่ชัด แต่จากการตรวจทางพันธุกรรมพบว่า เชื้อนี้มีความใกล้เคียงกับไวรัสโคโรนาในค้างคาวที่สุด ซึ่งต่อมาพบว่ามี การแพร่เชื้อจากคนไปสู่คน

แหล่งกักตัวแพร่เชื้ออย่างไร

โรค COVID-19 แพร่เชื้อจากคนไปสู่คนผ่านทางละอองฝอยจากการไอและจามเป็นหลัก พบว่าเชื้อสามารถคงทนอยู่ในสิ่งแวดล้อมและวัตถุต่าง ๆ เช่น อยู่บนพลาสติกและสเตนเลสได้ถึง 3 วัน เป็นต้น รวมทั้งมีการตรวจพบเชื้อในอุจจาระของผู้ที่มีการติดเชื้อได้เป็นเวลาหลายวัน หากเราไปสัมผัสกับวัตถุหรือสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่มีเชื้อไวรัสชนิดนี้ และเอามานำเข้าตา จมูก ปาก ก็อาจทำให้ติดเชื้อได้เช่นกัน โรค COVID-19 มีระยะฟักตัว 1 - 14 วัน โดยที่ร้อยละ 99 ของผู้ป่วยจะแสดงอาการใน 14 วันหลังจากสัมผัสโรค อย่างไรก็ตามมีรายงานผู้ป่วยส่วนน้อยอาจมีระยะฟักตัวถึงเกือบ 1 เดือน และผู้ติดเชื้อไวรัส COVID-19

บางส่วนอาจจะมีอาการ ซึ่งพบมีรายงานเด็กที่สัมผัสเชื้อและติดเชื้อโดยไม่แสดงอาการถึงร้อยละ 4-15 แต่สามารถแพร่เชื้อให้กับผู้อื่นได้

อาการแสดงของการติดเชื้อ COVID-19 มีความหลากหลายตั้งแต่เป็นไข้หวัดเล็กน้อย หรือมีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ มีไข้สูง เจ็บคอ ไอ มีน้ำมูก ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ และในจำนวนนี้มีรายงานถึงร้อยละ 10 ที่มีอาการของระบบทางเดินอาหารร่วมด้วย เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย และหากผู้ที่ติดเชื้อมีอาการมากขึ้นก็อาจมีอาการแสดงของปอดอักเสบ ปอดอักเสบอย่างรุนแรง บางรายอาจมีอาการเหมือนติดเชื้อในกระแสเลือด ช็อก หรือการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายล้มเหลว บางรายอาจถึงแก่ชีวิตได้ รายงานอัตราการเสียชีวิตโดยภาพรวมประมาณร้อยละ 2 แต่อาจจะสูงขึ้นในผู้สูงอายุและผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน โรคอ้วน โรคหัวใจ ภูมิคุ้มกันบกพร่อง เป็นต้น

สำหรับเด็ก ๆ COVID-19 อันตรายอย่างไร

สำหรับเด็ก ๆ ส่วนใหญ่แล้วเมื่อมีการติดโรค COVID-19 จะมีอาการน้อยกว่าผู้ใหญ่มาก และกว่าร้อยละ 90 จะมีประวัติสัมผัสกับบุคคลในครอบครัวที่มีการติดเชื้อ เด็ก ๆ อาจจะติดเชื้อโดยไม่มีอาการ และส่วนใหญ่อีกก็จะมีอาการเหมือนเป็นไข้หวัดทั่วไป ซึ่งมักจะหายได้เองภายใน 1-2 สัปดาห์ มีรายงานผู้ป่วยที่เป็นโรค COVID-19 ที่มีอาการหนักและวิกฤตร้อยละ 6 ในขณะที่ผู้ใหญ่ที่มีอาการหนักและวิกฤตพบมากถึงร้อยละ 19 โดยกลุ่มเสี่ยงที่อาจจะมีอาการรุนแรงในเด็ก ได้แก่ ทารกและเด็กเล็กอายุน้อยกว่า 5 ปี

เมื่อไรจะสงสัยว่าเด็ก ๆ เข้าข่ายติดเชื้อไวรัส COVID-19

โดยทั่วไป หากแพทย์จะสงสัยว่าเด็ก ๆ เข้าข่ายติดเชื้อไวรัส COVID-19 หากตรวจพบว่าเด็ก ๆ มีอุณหภูมิร่างกายสูงกว่า 37.5 °C (เด็กส่วนหนึ่งอาจไม่มีไข้ รายงานผู้ป่วยเด็กโรค COVID-19 มีไข้ร้อยละ 40-56) ร่วมกับมีอาการของระบบทางเดินหายใจ เช่น เจ็บคอ ไอ มีน้ำมูก หายใจเร็ว หรือหายใจหอบเหนื่อย ร่วมกับในช่วง 14 วันที่ผ่านมา มีประวัติเดินทางไปหรือมาจากพื้นที่ที่มีการระบาดของเชื้อนี้อย่างต่อเนื่อง หรือเด็ก ๆ อาจจะมีประวัติสัมผัสกับผู้ที่เกี่ยวข้องสงสัยหรือยืนยันว่ามีการติดเชื้อไวรัส COVID-19 โดยเฉพาะผู้ที่อาศัยในบ้านเดียวกัน หรือมีประวัติไปในที่ชุมชน เช่น ตลาดนัด ที่ขนส่งสาธารณะ ห้างสรรพสินค้า เป็นต้น

นอกจากนี้ถ้าเด็กมีอาการปอดอักเสบที่หาสาเหตุไม่พบ หรือเป็นปอดอักเสบที่ได้รับการรักษาแล้วไม่ดีขึ้น แพทย์จะทำการตรวจเพื่อหาการติดเชื้อ COVID-19 เช่นกัน

เมื่อสงสัยว่าเด็ก ๆ เข้าข่ายติดเชื้อไวรัส COVID-19 สามารถทำได้ 2 ช่องทาง คือ

1. โทรสายด่วน 1422 กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (24 ชั่วโมง) ซึ่งหากเด็ก เข้าเกณฑ์จะมีการประสานรถพยาบาลไปรับถึงที่พัก เพื่อไปทำการตรวจยืนยัน

2. ควรเดินทางไปสถานพยาบาลด้วยยานพาหนะส่วนตัว เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดในชุมชน และสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ ผู้ปกครองต้องแจ้งให้กับบุคลากรทางการแพทย์และเจ้าหน้าที่ ทราบว่าเด็กมีความเสี่ยงหรือสัมผัสกับผู้ที่เป็โรค COVID-19

ป้องกันการติดเชื้อได้อย่างไร

มาตรการป้องกันที่สำคัญก็คือ “การล้างมือ” ซึ่งอาจทำได้ 2 วิธีคือ

- ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ ก็สามารถฆ่าเชื้อไวรัสตัวนี้ได้ แต่จะต้องล้างเป็นเวลานานอย่างน้อย 20 วินาทีหรือให้เด็ก ๆ ร้องเพลง happy birthday 2 รอบก็จะครบ 20 วินาทีพอดี

- ล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจล ซึ่งจากคำแนะนำของศูนย์ป้องกันและควบคุมโรค ประเทศสหรัฐอเมริกาแนะนำว่าแอลกอฮอล์เจลควรมีความเข้มข้นอย่างน้อย 60 % โดยเน้นการล้างมือบ่อย ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งภายหลังจากที่มีการไอ จาม ก่อนการรับประทานอาหาร หลังจากการเข้าห้องน้ำ หลังจากที่มีการสัมผัสกับผู้เจ็บป่วย หรือผู้ที่มีอาการของระบบทางเดินหายใจ ภายหลังจากการสัมผัสสัตว์ หรือซากสัตว์ และที่สำคัญภายหลังจากที่กลับมาจากที่สาธารณะหรือที่ชุมชนรวมเมื่อถึงที่บ้าน ควรจะรีบล้างมือทันที

สำหรับมาตรการอื่น ๆ ได้แก่

- หลีกเลี่ยงการสัมผัสบริเวณใบหน้า โดยเฉพาะการขยี้ตา จมูก ปาก
- ไม่ควรใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ จาน ช้อนส้อม เป็นต้น
- หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่ไม่สบาย หรือผู้ที่มีอาการของระบบทางเดินหายใจ ควรอยู่ห่างอย่างน้อย 1-2 เมตร
- หลีกเลี่ยงการเดินทางไปยังประเทศหรือพื้นที่ที่มีความเสี่ยง
- พยายามหลีกเลี่ยงที่จะเข้าสู่ชุมชนที่มีคนอยู่หนาแน่น
- ไม่ควรพาเด็ก ๆ ไปที่ตลาดหรือที่ที่มีการขายซากสัตว์หรือสัตว์ป่า
- หากเด็ก ๆ ที่เดินทางกลับมาจากพื้นที่เสี่ยง จะต้องหยุดเรียนหรือหยุดไปเนอสเซอรี่ และไม่พาไปในที่สาธารณะหรือที่ชุมชนเป็นเวลาอย่างน้อย 14 วัน

เด็ก ๆ กับการใส่หน้ากากอนามัย

ในปัจจุบันแนะนำให้ทุกคนสวมใส่หน้ากาก หากต้องเดินทางไปในที่สาธารณะหรือชุมชนที่มีคนหนาแน่น โดยในเด็กที่แข็งแรงดี อาจใช้หน้ากากผ้าได้ โดยต้องมีขนาดพอดี คลุมจมูก ปากและคาง รวมทั้งกระชับใบหน้า อย่างไรก็ตามไม่แนะนำให้คุณพ่อคุณแม่สวมหน้ากากหรือแผ่นพลาสติกใสคลุมหน้า (face shield) ให้กับเด็กที่มีอายุน้อยกว่า 2 ปี รวมทั้งเด็กที่ช่วยเหลือถอดหน้ากากเองไม่ได้หากหายใจไม่ออก

เพราะเด็กกลุ่มนี้อาจมีความเสี่ยงในการขาดอากาศหรือมีคาร์บอนไดออกไซด์คั่งจนเป็นอันตรายได้ และ face shield อาจบาดใบหน้า ซึ่งในกลุ่มเด็กเล็กอาจใช้ผ้าคลุมรถเข็น หรือตระกร้าใส่เด็กเพื่อกันละอองฝอยที่อาจมีเชื้อโรคแทน ในกรณีที่เด็กที่เด็กๆที่อาการของการติดเชื้อทางเดินหายใจ เช่น มีอาการไอหรือจาม อาจพิจารณาใส่หน้ากากอนามัย

ข้อควรระวังในการใส่หน้ากากอนามัย

เด็ก ๆ ควรได้รับการสอนวิธีใช้หน้ากากให้ถูกต้อง นั่นคือต้องล้างมือให้สะอาดก่อนใส่และหลังถอด หน้ากาก ไม่จับ สัมผัสบริเวณพื้นผิวด้านหน้าของหน้ากากอนามัยในขณะที่ใส่ เวลาถอดจะต้องจับที่หู หน้ากากทั้งสองข้าง ในกรณีใช้หน้ากากผ้าควรซักทำความสะอาดด้วยผงซักฟอก น้ำยาซักผ้า หรือน้ำยาฟอกขาวทุกวัน หรือเมื่อเปียกชื้น เปื้อน ในกรณีใส่หน้ากากอนามัย เมื่อถอดควรนำไปทิ้งในภาชนะที่ปิดมิดชิดเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อ ที่สำคัญ ทั้งเด็ก ๆ และผู้ปกครองจะต้องล้างมือทันทีที่สัมผัสกับ หน้ากากที่ใส่แล้ว

ทุกคนควรจะช่วยมือกันปฏิบัติตามคำแนะนำ เพื่อความปลอดภัยของเด็ก ๆ และทุกคนจากการติดเชื้อ COVID-19
