



香港兒科護理學院  
Hong Kong College of  
Paediatric Nursing



香港兒科醫學會  
The Hong Kong Paediatric  
Society



香港兒童免疫過敏及  
傳染病學會  
The Hong Kong Society for  
Paediatric Immunology,  
Allergy and Infectious  
Diseases



香港兒科護士學會  
Hong Kong Paediatric  
Nurses Association

**ข้อแนะนำเกี่ยวกับการดูแลเด็กและวัยรุ่นที่ติดเชื้อ COVID-19 ที่บ้าน โดยสมาคมกุมารแพทย์  
ฮ่องกง, สมาคมฮ่องกงสำหรับภูมิคุ้มกันวิทยาโรคมุมแพและโรคติดเชื้อในเด็ก, วิทยาลัย  
พยาบาลเด็กฮ่องกง และสมาคมพยาบาลกุมารแพทย์ฮ่องกง**

**เส้นทางการแพร่เชื้อและระยะฟักตัวของเชื้อ COVID-19**

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ สามารถแพร่กระจายผ่านละอองฝอยและการสัมผัส การแพร่กระจายของสายพันธุ์โอไมครอนกลายเป็น SARS-CoV2 สูงมาก อาการจะปรากฏขึ้น 2 ถึง 14 วัน หลังจากรับการสัมผัสเชื้อกับไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่

**อาการของ COVID-19**

อาการสำคัญของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่คือ มีไข้, ไอ, น้ำมูกไหล, เจ็บคอ, หนาวสั่น, และหนาวสั่นอย่างรุนแรง, คลื่นไส้, อาเจียน, ท้องเสีย, อ่อนเพลีย และปวดศีรษะ เชื้อไวรัสสามารถทำให้เกิดการติดเชื้อทางเดินหายใจอย่างรุนแรงทำให้หายใจลำบาก

หลักฐานทางวิทยาศาสตร์แสดงให้เห็นว่าโอไมครอนสามารถแพร่กระจายผ่านทางอากาศได้ในสภาพแวดล้อมทางกายภาพบางอย่าง มีรายงานว่าอาการน้ำมูกไหล, จาม, เจ็บคอ, ปวดศีรษะ และอ่อนเพลียพบบ่อยในผู้ป่วยที่ติดเชื้อโอไมครอน

จากวรรณกรรมทางวิทยาศาสตร์ในปัจจุบัน กลุ่มเปราะบางจะมีอาการป่วยที่รุนแรงเมื่อติดเชื้อไวรัสโคโรนาคือผู้สูงอายุ, ผู้ที่ทุกข์ทรมานจากโรคเรื้อรังและผู้ที่มีโรคมุมคุ้มกันบกพร่องมาแต่กำเนิดหรือในภายหลัง มีรายงานกรณีการเสียชีวิตในเด็กและวัยรุ่นที่ติดเชื้อโอไมครอน

**ข้อแนะนำเกี่ยวกับการดูแลเด็กและวัยรุ่นที่ติดเชื้อ COVID-19 ที่บ้าน:**

**1. เริ่มต้นมีอาการของการติดเชื้อ:**

- ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลต้องบันทึกวันที่และเวลาที่เด็กเริ่มมีอาการต่างๆ ของการติดเชื้อ

**2. การสังเกตอย่างสม่ำเสมอ:**

- ตรวจสอบอุณหภูมิร่างกายของเด็ก
- บันทึกปริมาณการรับประทานและความถี่ของการขับถ่ายปัสสาวะและอุจจาระ
- ระวังอาการใหม่ๆ เช่น: ไอ, น้ำมูกไหล, เจ็บคอ และอาเจียน

- ระมัดระวังเป็นอย่างยิ่งกับอาการใดๆ ที่บ่งบอกถึงสภาวะของเด็กที่ย่ำแย่ลง เช่น: เบลอ, ตัวซีด หรือหายใจลำบาก

### 3. การวัดและบันทึกอุณหภูมิร่างกาย

(อุณหภูมิร่างกายปกติคือ 36.5 - 37.5°C)

- ใช้เครื่องวัดอุณหภูมิทางหู (เยื่อแก้วหู) และบันทึกอุณหภูมิของเด็กทุกๆ สี่ชั่วโมง
- การสัมผัสที่หน้าผากเป็นรูปแบบการวัดอุณหภูมิที่ไม่แม่นยำและไม่น่าเชื่อถือเป็นอย่างมาก
- พ่อแม่/ผู้ดูแลอาจใช้ยาพาราเซตามอลเพื่อบรรเทาอาการไข้, ปวดศีรษะ, และเจ็บคอในเด็กได้

### 4. การบริโภคอาหารและของเหลว

- รักษาวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีโดยทานผักสดและผลไม้ให้มากขึ้น ดื่มน้ำเยอะๆ และหมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่าลืมพักผ่อนและนอนหลับให้เพียงพอ สิ่งเหล่านี้สามารถช่วยส่งเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกายให้ต่อสู้กับไวรัสโคโรนา

### 5. สุขอนามัยส่วนบุคคลของเด็ก

- ปฏิบัติตามคำแนะนำของศูนย์คุ้มครองสุขภาพเมื่ออยู่ที่บ้าน พ่อแม่/ผู้ดูแลและเด็กควรอยู่ให้ห่างจากสมาชิกในครอบครัวคนอื่นๆ ถ้าเป็นไปได้ พ่อแม่/ผู้ดูแลและเด็กควรอยู่และรับประทานอาหารในห้องเดียวกัน และหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสมาชิกในครอบครัวคนอื่นๆ
- พ่อแม่/ผู้ดูแลต้องสวมหน้ากากอนามัยและช่วยเด็กสวมหน้ากากอนามัยที่มีขนาดเหมาะสมเพื่อลดโอกาสในการแพร่เชื้อระหว่างกัน หน้ากากอนามัยจะต้องปิดคลุมทั้งปากและจมูก หลังจากที่ใช้ควรพับหน้ากากอนามัยและนำไปทิ้งในถังขยะที่มีฝาปิด อย่าลืมทำความสะอาดมือทั้งสองข้างให้สะอาดหลังจากการทิ้ง
- สอนเด็กให้รักษาสุขอนามัยส่วนบุคคลและหมั่นล้างมือของเขา/เธอบ่อยๆ ล้างมือทั้งสองข้างด้วยสบู่และน้ำเปล่าอย่างน้อย 20 วินาทีก่อนและหลังจากการรับประทานอาหาร หลังจากใช้ห้องน้ำหรือหลังจากสัมผัสวัตถุที่สกปรก อย่าลืมทำความสะอาดนิ้วมือและข้อมือด้วย
- หากสภาพแวดล้อมไม่เอื้ออำนวยให้ล้างมือและมือไม่ได้สกปรกอย่างเห็นได้ชัด พ่อแม่/ผู้ดูแลและเด็กควรทำความสะอาดมือโดยใช้เจลทำความสะอาดมือที่มีแอลกอฮอล์ผสม 70-80%
- ก่อนล้างมือให้สะอาดควรหลีกเลี่ยงการจับ ตา จมูก และปาก
- ถ้าเป็นไปได้ให้จัดเตรียมห้องสุขา/ห้องอาบน้ำสำหรับเด็กโดยเฉพาะ หากไม่มีห้องสุขา/ห้องน้ำสำหรับเด็ก สมาชิกในครอบครัวคนอื่นๆ ไม่ควรวางผ้าเช็ดตัวและของใช้สุขอนามัยส่วนตัวไว้ในห้องน้ำเมื่อไม่ใช้งาน ควรสอนเด็กให้ปิดฝาชักโครกก่อนกดล้างชำระและล้างมือของเค้าให้สะอาดหลังจากการใช้ห้องน้ำ
- ห้องน้ำที่เด็กใช้ควรทำความสะอาดเป็นอย่างดีด้วยน้ำยาฟอกขาวในครัวเรือน ชนิดเจือจางด้วยอัตราส่วน 1:49
- สอนเด็กให้ปิดปากและจมูกของเขา/เธอด้วยกระดาษทิชชูเมื่อไอหรือจาม และทิ้งกระดาษทิชชูลงในถังขยะที่มีฝาปิดอย่างระมัดระวัง ตามด้วยทำความสะอาดมือของเขา/เธอให้สะอาดทั่วถึง

## 6. สุขอนามัยที่บ้าน

- รักษาการระบายอากาศที่ดีภายในบ้าน เปิดหน้าต่างเยาะๆ เพราะการระบายอากาศที่ดีช่วยให้สามารถพัดพาไวรัสไปกับกระแสลมได้ แผ่นกรอง HEPA มีประโยชน์ในการกรองเชื้อไวรัสออกไป
- เด็กควรมีเครื่องใช้รับประทานอาหารส่วนตัว, แก้วน้ำ, ถ้วยน้ำยาบ้วนปาก, แปรงสีฟัน และผ้าเช็ดตัว เด็กที่ติดเชื้อ COVID-19 ไม่ควรใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับเด็กหรือผู้ใหญ่คนอื่น
- ทำความสะอาดบ้านของคุณทุกวันด้วยน้ำยาฟอกขาวในครัวเรือนชนิดเจือจางด้วยอัตราส่วน 1:99
- ใช้น้ำยาฟอกขาวในครัวเรือนชนิดเจือจางอัตราส่วน 1:49 เพื่อทำความสะอาดของเล่นเด็กให้สะอาดทั่วถึงทุกวัน วัตถุที่ปนเปื้อนสารคัดหลั่งของเด็กขณะไอหรือจาม ควรฆ่าเชื้อด้วยน้ำยาฟอกขาวในครัวเรือนชนิดเจือจางด้วยอัตราส่วน 1:49
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าท่อระบายน้ำรูปตัว U มีการเติมน้ำอย่างสม่ำเสมอเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของไวรัส

7. หากการทดสอบแอนติเจนชนิดรวดเร็วสำหรับ COVID-19 ของเด็กเป็นบวก **ควรทำการทดสอบเพิ่มเติมเพื่อยืนยัน (การทดสอบน้ำลายในคอลึก) จะต้องยืนยันการวินิจฉัยตามแนวทางปฏิบัติของศูนย์คุ้มครองสุขภาพ** สมาชิกในครอบครัวควรช่วยดำเนินการในการทดสอบน้ำลายในคอลึกโดยไปรับขวดเก็บตัวอย่างมาให้เด็กและนำส่งกลับเพื่อการวิเคราะห์
- พ่อแม่/ผู้ดูแลจะต้องปฏิบัติตามคำแนะนำในชุดทดสอบแอนติเจนชนิดรวดเร็วสำหรับ COVID-19 เพื่อทำตามขั้นตอนทั้งหมดและทิ้งชุดทดสอบที่ใช้แล้วอย่างถูกต้องลงในถังขยะที่มีฝาปิด

## 8. ลักษณะโดยธรรมชาติของ COVID-19

- **พ่อแม่/ผู้ดูแลควรใจเย็นๆ** เนื่องจากเด็กส่วนใหญ่ที่ติดเชื้อ COVID-19 จะหายเป็นปกติในที่สุดเด็กที่ติดเชื้อส่วนใหญ่ไม่จำเป็นต้องได้รับยาต้านไวรัส จะมีไข้อยู่ประมาณ 2 ถึง 3 วัน และอาการอื่นๆ มักจะทุเลาลงภายในหนึ่งสัปดาห์
- ให้รอดอย่างอดทนเพื่อให้ฝ่ายที่เกี่ยวข้องทำการจัดเตรียมเพื่อเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลหรือย้ายไปยังสถานกักกันในชุมชน

## 9. สัญญาณเตือนที่จะต้องไปพบแพทย์โดยทันทีมีอะไรบ้าง?

- โทรเรียกรถพยาบาลเพื่อพาไปโรงพยาบาลทันทีหากเด็กมีอาการหายใจลำบาก, ริมฝีปากเป็นสีฟ้า, เจ็บหน้าอก, หัวใจเต้นเร็ว, การเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหันของประสาทสัมผัสหรือเบลอ, มีไข้สูงอย่างต่อเนื่อง, มีอาการชัก, หรือรับประทานทางปากได้ไม่ดี

14 กุมภาพันธ์ ค.ศ. 2022