

อุบัติเหตุ... เรื่องที่ ไม่ควรมองข้าม

“อุบัติเหตุทำให้เกิดการบาดเจ็บหรือสูญเสียชีวิตได้ ในช่วงพริบตาเดียว โดยเฉพาะหากเกิดขึ้นกับเด็กแล้วย่อมนำมาซึ่งความเศร้าโศกเสียใจของครอบครัว”

ดังนั้นการป้องกันไม่ให้เกิดอุบัติเหตุขึ้นกับเด็กจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ผู้ปกครองต้องใส่ใจอย่างมาก เนื่องจากเด็กในแต่ละวัยจะมีพัฒนาการแตกต่างกันไป การดูแลเฝ้าระวังในแต่ละช่วงอายุจึงอาจมีจุดเน้นที่แตกต่างกัน

### วัยขวบปีแรก

สาเหตุสำคัญของอุบัติเหตุที่พบได้บ่อยในเด็กขวบปีแรก มักเกี่ยวเนื่องกับการนอนของเด็ก ท่านอนที่ปลอดภัยที่สุดสำหรับทารกคือ ท่านอนหงาย ไม่ควรให้นอนหลับในท่าคว่ำซึ่งเด็กอาจขาดออกซิเจนและเสียชีวิตได้ เมื่อเด็กตื่นและมีผู้ดูแลใกล้ชิดสามารถเปลี่ยนท่านอนเป็นนอนคว่ำได้ นอกจากนี้เด็กควรมีที่นอนแยกต่างหาก ไม่ควรรนอนเตียงเดียวกับผู้ใหญ่หรือเด็กคนอื่นๆ เพราะเสี่ยงต่อการถูกทับ การเลือกเตียงและเครื่องนอนก็เป็นสิ่งที่ต้องให้ความสำคัญ เตียงที่ปลอดภัยสำหรับทารกนั้น ราวกันเตียงควรมีระยะห่างระหว่างซี่กรงไม่เกิน 6 เซนติเมตร เสามุมเตียงควรจะมีขอบหรือมุมไม่เกิน 1.5 มิลลิเมตร ผนังด้านศีรษะและปลายเท้าไม่มีช่องรูโหว่เพื่อป้องกันลำตัวเด็กลอดผ่านแต่ศีรษะติดค้าง ที่นอนของเด็กควรแข็งพอสมควร ขนาดของที่นอนควรพอดีกับเตียงโดยเหลือช่องว่างระหว่างที่นอนกับขอบเตียงไม่เกินกว่า ความกว้างของนิ้วมือ 2 นิ้ว นอกจากนี้ไม่ควรวางเตียงเด็กใกล้หน้าต่างเพราะเด็กอาจพลัดตกหน้าต่างได้ และควรยกราวกันเตียงขึ้นเสมอเพื่อป้องกันไม่ให้เด็กตกเตียง รวมถึงหาวัสดุนุ่มๆ กันกระแทกด้านในเตียงด้วย อย่าทิ้งเด็กไว้ตามลำพังบนเตียงหรือที่สูงที่ไม่มีราวกันแม่เพียงชั่วขณะ

เมื่อเด็กเริ่มคลานได้ ควรให้อยู่ในห้องที่ไม่มีอุปกรณ์ที่อาจก่อให้เกิดอันตรายกับเด็ก เช่น กระจกน้ำร้อน ถ้ามีต้องเก็บให้พ้นมือเด็ก เฟอร์นิเจอร์ต่างๆ ต้องไม่มีมุมเหลี่ยมคม หากมีควรใส่อุปกรณ์กันกระแทกหรือหาของนุ่มๆ มาหุ้ม ไม่ควรให้เด็กใช้รถหัดเดิน เพราะนอกจากจะไม่ได้ช่วยให้เด็กเดินได้เร็วขึ้นแล้วยังทำให้พัฒนาการโดยทั่วไปของเด็กช้าลงอีกด้วย อีกทั้งอาจเกิดการพลิกคว่ำหรือตกบันไดได้

เมื่อเด็กเริ่มหยิบสิ่งของเข้าปาก ต้องระวังการสำลักอุดกั้นทางเดินหายใจ โดยอย่าปล่อยให้เด็กอยู่กับของชิ้นเล็กๆ เช่น ของเล่น โดยลำพังแม่เพียงชั่วขณะของเล่นสำหรับเด็กนั้น ส่วนประกอบต้องแน่นหนา ไม่หลุดง่าย เพราะอาจหลุดเข้าปากเด็กเข้าไปอุดกั้นทางเดินหายใจ จุก

นมหลอกต้องไม่เล็กหรือใหญ่จนเกินไป ไม่มีรอยฉีกขาดระหว่างจุดนมกับฐานและไม่มีสายคล้องคอเพื่อป้องกันการรัดคอเด็ก ถุงพลาสติกขนาดใหญ่ก็อาจเป็นอันตรายกับทารกได้ เพราะเด็กอาจคลานมุดเข้าไป หรือนำมาคลุมศีรษะเล่นแล้วไม่สามารถดึงออกได้จนทำให้ขาดอากาศหายใจ จึงควรเก็บถุงพลาสติกให้มิดชิดและไม่ควรเก็บของเล่นไว้ในถุงพลาสติกอย่างอ้อมเด็กขณะที่ถือของร้อน เช่น ถ้วยกาแฟ และหลีกเลี่ยงการวางของร้อนบริเวณขอบโต๊ะหรือบนโต๊ะที่ปูผ้าปูโต๊ะ เพราะเด็กอาจดึงผ้าปูโต๊ะและของร้อนหกรดได้ ไม่ควรให้เด็กคลานหรือเล่นในห้องครัว ควรให้เด็กอยู่ห่างจากห้องครัวขณะที่มีการประกอบอาหาร

การใช้สารรถยนต์ ที่นั่งที่ปลอดภัยที่สุดสำหรับเด็กทุกวัยคือ ที่นั่งเบาะหลัง เด็กทารกควรใช้ที่นั่งนิรภัยสำหรับเด็ก โดยติดตั้งบนเบาะหลังและหันหน้าเข้าหาเบาะ เพื่อลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บของไขสันหลังระดับคอหากมีอุบัติเหตุ หากไม่สามารถติดตั้งบนเบาะหลังได้ ให้ติดตั้งบนเบาะหน้าที่ไม่มีถุงลม ไม่ควรให้เด็กนั่งเบาะหน้าที่มีการติดตั้งถุงลม เพราะถุงลมที่กางออกจะทำให้เด็กได้รับบาดเจ็บได้ หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ให้เลื่อนเบาะหน้าให้ห่างจากถุงลมมากที่สุด ควรใช้ที่นั่งนิรภัยทุกครั้งสำหรับเด็กโดยสารในรถ ไม่ควรให้เด็กนั่งตักขณะขับรถโดยสารหรือโดยสารจักรยานยนต์

#### วัยเตาะแตะหรือวัยก่อนเรียน

เด็กวัยเตาะแตะจะเริ่มเดิน วิ่ง ปีนป่ายเก่งและซุกซน จึงพลัดตกหกล้มได้บ่อยๆ การจัดบ้านให้ปลอดภัยจึงสำคัญมาก หลีกเลี่ยงการวางของกีดขวางทางเดินหรือบันได ดูแลพื้นห้องต่างๆ โดยเฉพาะห้องน้ำไม่ให้ลื่น เฟอร์นิเจอร์ต่างๆ ต้องไม่มีมุมเหลี่ยมคม ไม่ควรให้เด็กใส่ถุงเท้าวิ่งเล่นในบ้านเพราะทำให้ลื่นล้มได้ง่าย และอย่าให้เด็กเล่นใกล้ประตู บันได หน้าต่างหรือระเบียง ควรดูแลเด็กเวลาขึ้นลงบันไดและมีประตูกั้นบันไดทั้งทางขึ้นและทางลง รวมทั้งหลีกเลี่ยงการวางโต๊ะเก้าอี้ หรือสิ่งของอื่นที่เด็กสามารถปีนป่ายได้ไว้ใกล้หน้าต่าง ควรจัดวางเครื่องมือเครื่องใช้ ของเล่นต่างๆ ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย อุปกรณ์ไฟฟ้า ของมีคม เช่น กรรไกร มีด เข็มกลัด สารเคมีต่างๆ อาวุธปืน ควรเก็บให้พ้นมือเด็ก ไม่ควรส่งเสริมให้เด็กเล่นของเล่นที่ทำเป็นอาวุธ เช่น ดาบปลอม ปืนปลอม สำหรับยาควรเก็บให้พ้นมือเด็กและหลีกเลี่ยงการทานยาต่อหน้าเด็กเพราะเด็กวัยนี้ชอบเลียนแบบ ทิงยาที่ใช้แล้วในถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด และอย่านำขวดยามาใส่ขนมเพราะอาจทำให้เด็กเข้าใจผิดได้

เลือกของเล่นที่เหมาะสมกับวัยของเด็ก วัสดุต้องได้มาตรฐาน ไม่แตกหักง่าย ไม่มีส่วนที่คมหรือปลายแหลม และไม่มีชิ้นส่วนขนาดเล็กที่ทำให้เกิดการสำลักได้ง่าย สิ่งของอื่นๆ ที่ทำให้เกิดการสำลักได้บ่อยได้แก่ ถั่ว ลูกอม เหรียญ กระดุก เม็ดพลาสติกกลมชนิดต่างๆ เมล็ดผลไม้ เช่น น้อยหน้า มะขาม ละมุด ควรสอนเด็กอย่าให้วิ่ง หัวเราะ หรือพูดขณะมีอาหารอยู่ในปาก

เด็กวัยนี้จะชอบสำรวจ ชอบเล่นปลั๊กไฟ จึงควรติดตั้งปลั๊กไฟให้สูงพ้นมือเด็ก หรือใช้ที่ครอบปลั๊กไฟ หมั่นตรวจตราแหล่งความร้อนในบ้าน เช่น เตา กาต้มน้ำไฟฟ้า ไฟแช็ค ไม้ขีดไฟ สายไฟ ให้อยู่พ้นมือเด็กตลอดเวลา

อุบัติเหตุจากการจมน้ำ พบได้บ่อยในเด็กวัยเตาะแตะ โดยมักเกิดจากแหล่งน้ำในบ้านที่ผู้ใหญ่คิดว่าไม่น่าจะเป็นอันตรายกับเด็ก เช่น ถังน้ำ กะละมัง แม้มีระดับน้ำตื้นๆ ก็ทำให้เด็กจมน้ำได้ ดังนั้นไม่ควรปล่อยให้เด็กเล่นน้ำหรืออยู่ในห้องน้ำตามลำพังแม้เพียงชั่วขณะ เช่น ไปรับโทรศัพท์ ควรกำจัดแหล่งน้ำที่ไม่จำเป็นในบ้านและบริเวณบ้านทันทีเมื่อไม่มีความจำเป็นต้องใช้แล้ว เช่น เตา น้ำในถังทิ้ง ป้องกันไม่ให้เด็กเข้าใกล้แหล่งน้ำได้ เช่น ปิดฝาดังน้ำ ปิดประตูห้องน้ำ โดยทั่วไปสามารถหัดให้เด็กว่ายน้ำได้ตั้งแต่อายุ 4 ปีขึ้นไป แต่ไม่ควรวางใจว่าเด็กจะปลอดภัยแม้ว่าจะหัดว่ายน้ำแล้วก็ตาม

การโดยสารรถยนต์ ควรใช้ที่นั่งนิรภัยสำหรับเด็กเล็ก โดยติดตั้งบนเบาะหลังและหันหน้าไปทางหน้าต่างได้อย่างถูกต้อง โดยลำพังเพราะเด็กอาจได้รับอันตรายจากความร้อนสะสมในรถ การให้เด็กโดยสารรถจักรยานควรมีที่นั่งพิเศษสำหรับเด็ก โดยที่นั่งนี้ยึดติดกับรถจักรยานอย่างแข็งแรง มีเข็มขัดยึดเด็กติดกับที่นั่ง มีที่วางเท้าเพื่อป้องกันเท้าเข้าซี่ล้อ และเด็กควรสวมหมวกนิรภัยที่มีขนาดเหมาะสม ขณะพาเด็กข้ามถนนควรอุ้มหรืออุ้มมือเด็กให้แน่น สอนอย่าให้เล่นใกล้ถนนหรือถนนสามล้อบนถนน นอกจากนี้พ่อแม่ควรปฏิบัติตามกฎจราจรอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับเด็ก เช่น ใช้สะพานลอย ข้ามถนนบนทางม้าลาย

## วัยอนุบาลและวัยประถม

อุบัติเหตุจากการจมน้ำ ในวัยอนุบาลและวัยประถมมักเกิดจากการเล่นน้ำในแหล่งน้ำของชุมชน เนื่องจากผู้ปกครองมักคิดว่าเด็กโตแล้ว น่าจะดูแลตัวเองได้ จึงปล่อยให้เล่นน้ำตามลำพังหรือเล่นกับเด็กวัยเดียวกัน โดยไม่มีผู้ใหญ่ดูแล ดังนั้นผู้ปกครองควรดูแลเด็กอย่างใกล้ชิดขณะเด็กอยู่ในแหล่งน้ำหรือใกล้แหล่งน้ำ ไม่ว่าเด็กจะมีอายุเท่าไรก็ตาม อย่าปล่อยให้ตามลำพังและไม่ควรอนุญาตให้เด็กไปว่ายน้ำในแหล่งน้ำที่ไม่คุ้นเคย ควรสอนเด็กถึงอันตรายจากแหล่งน้ำ การใช้เสื้อชูชีพในการเล่นน้ำ และฝึกหัดเด็กให้ว่ายน้ำเป็น

อุบัติเหตุจมน้ำ ในเด็กวัยนี้เกิดขึ้นได้บ่อยเนื่องจากเด็กต้องเดินทางไปโรงเรียน การโดยสารรถยนต์ เด็กควรใช้ที่นั่งนิรภัยเสริมจนกว่าเด็กจะอายุมากกว่า 8 ปี เมื่ออายุเกิน 8 ปีแล้ว ไม่จำเป็นต้องใช้ที่นั่งนิรภัยแต่ให้นั่งเบาะหลังและคาดเข็มขัดนิรภัย การให้เด็กโดยสารรถจักรยานยนต์ควรให้เด็กสวมหมวกนิรภัยที่มีขนาดเหมาะสม ไม่ควรสนับสนุนให้เด็กอายุน้อยกว่า 15 ปีที่รถจักรยานยนต์เอง หากจำเป็นต้องดูแลให้สวมหมวกนิรภัยทุกครั้ง สำหรับการขี่จักรยาน ไม่ควรอนุญาตให้เด็กขี่จักรยานในที่ซึ่งมีการจราจรคับคั่ง นอกจากนี้ควรสอนกฎจราจรให้เด็ก เช่น ข้าม

ถนนบนทางม้าลายหรือใช้สะพานลอย ก่อนข้ามถนนทุกครั้งให้มองซ้ายขวาให้แน่ใจเสียก่อน  
การเกิดอุบัติเหตุในเด็กเป็นเรื่องของการสูญเสีย การเฝ้าระวังป้องกันไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ  
สามารถทำได้หากผู้ปกครองตระหนักถึงอันตรายต่างๆ ใช้ความระมัดระวังในการดูแลเด็กและจัด  
สภาพแวดล้อมให้เกิดความปลอดภัยกับเด็กมากที่สุด เท่านั้นอุบัติเหตุและการบาดเจ็บในเด็กก็จะ  
ลดลงได้ในที่สุด