



ป้องกันการบาดเจ็บและอุบัติเหตุ

เด็กมีสิทธิที่จะอยู่อาศัยในสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยและได้รับการปกป้องคุ้มครอง ปัจจุบันเสี่ยงต่อการตายจากการบาดเจ็บเหล่านี้ สามารถป้องกันได้ ครอบครัว ชุมชน และหน่วยงานของสังคม มีหน้าที่ในการปกป้องสิทธิความปลอดภัยนี้แก่เด็กและเยาวชน

ทุกปีเด็กทั่วโลกกว่าหนึ่งล้านคน ต้องเสียชีวิตลงจากการบาดเจ็บ อีกหลายสิบล้านคนแม้ไม่เสียชีวิต แต่ต้องได้รับบาดเจ็บรุนแรง ในจำนวนนี้บางรายเกิดความพิการถาวร บางรายมีความเสียหายทางสมองเกิดขึ้น เกือบทุกประเทศทั่วโลกการบาดเจ็บได้กลายเป็นสาเหตุนำการตายและพิการในเด็กที่มีอายุมากกว่า ๑ ปีขึ้นไป

อุบัติเหตุและความรุนแรงเป็นสาเหตุนำการเสียชีวิตในเด็กและเยาวชนไทย แต่ละปีมีเด็กอายุ ๑-๑๔ ปี เสียชีวิตจากอุบัติเหตุและความรุนแรงจำนวนกว่า ๓,๓๐๐ รายต่อปี คิดเป็นอัตราการตาย ๒๒/๑๐๐,๐๐๐ รายและเยาวชนอายุ ๑๕-๒๔ ปี จำนวนกว่า ๑๐,๓๐๐ รายต่อปี คิดเป็นอัตราการตาย ๑๐๔/๑๐๐,๐๐๐ ราย

อุบัติเหตุจากรถ จมน้ำ และความรุนแรงเป็นเหตุนำสาเหตุอื่นๆ ที่พบได้ตามมาคือ การขาดอากาศรูปแบบต่างๆ กระแสไฟฟ้า ภัยธรรมชาติ สารพิษ ไฟ น้ำร้อนลวก สิ่งของหล่นทับหรือกระแทก ตกจากที่สูง สัตว์กัด

ในช่วงปี พ.ศ.๒๕๔๒-๒๕๕๒ พบว่าแนวโน้มการตายของเด็กอายุน้อยกว่า ๕ ปี จากการบาดเจ็บลดลง แต่ในเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นกลับมีแนวโน้มการเสียชีวิตที่สูงขึ้น อุบัติเหตุจากรถเป็นสาเหตุนำการตายในกลุ่มเด็กโตอายุมากกว่า ๑๐ ปี พบว่ามีเด็กอายุ ๑-๑๔ ปี เสียชีวิตจากการจมน้ำกว่าปีละ ๖๕๐ ราย เยาวชน ๑๕-๒๔ ปี อีกกว่าปีละ ๓,๖๐๐ ราย ในหนึ่งรายของการเสียชีวิตมีอีกกว่า ๑๐ รายที่มีการบาดเจ็บรุนแรงจนเกิดความพิการบางส่วน ทำให้สูญเสียโอกาสในการพัฒนาอีกกว่า ๓๖,๐๐๐ รายต่อปี

การจมน้ำเป็นสาเหตุนำการตายในกลุ่มเด็กอายุน้อยกว่า ๑๐ ปี เด็กอายุ ๑-๑๔ ปี ตายจากการจมน้ำเฉลี่ยปีละ ๑,๕๐๐ ราย คิดเป็นร้อยละ ๔๗ ของการตายจากอุบัติเหตุและการบาดเจ็บ หรือร้อยละ ๑๖.๕ ของการตายทั้งหมด การตายจากการบาดเจ็บส่วนใหญ่ เกิดขึ้นในบ้าน ละแวกบ้าน หรือ ในชุมชนที่เด็กอาศัยอยู่

ข้อมูลสนับสนุน

๑. การบาดเจ็บรุนแรงเกือบทุกรูปแบบสามารถป้องกันได้ ถ้าผู้ดูแลเด็กและชุมชนตระหนักถึงความเสี่ยง ผู้ดูแลเด็กอย่างระมัดระวัง สอนเด็กให้เหมาะสมตามวัย เพื่อเรียนรู้เรื่องการหลีกเลี่ยงความเสี่ยง และจัดสภาพสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็กให้ปลอดภัยอยู่เสมอ
๒. การโดยสารจักรยานยนต์ทุกครั้ง ต้องใส่หมวกนิรภัยที่มีขนาด และน้ำหนักที่เหมาะสมกับศีรษะเด็ก การโดยสารรถยนต์นั้น เด็กทุกวัยต้องใช้ที่นั่งนิรภัยและเข็มขัดนิรภัยอย่างเหมาะสมตามวัย เด็กเล็กอายุน้อยกว่า ๕ ปี มีความเสี่ยงต่อการถูกรถชนเมื่อเดิน หรือเล่นอยู่ใกล้ถนน ไม่ควรให้เด็กวัยนี้เล่นใกล้ถนน หรือเดินถนน โดยลำพัง จะต้องมีผู้ใหญ่อยู่ด้วยเสมอ
๓. เด็กเล็กมีความเสี่ยงต่อการจมน้ำในบ้านและบริเวณรอบๆบ้าน ผู้ดูแลเด็กเล็กต้องไม่ปล่อยให้เด็กไว้ใกล้แหล่งน้ำตามลำพัง แม้จะเป็นแหล่งน้ำขนาดเล็ก เด็กวัยเรียนมักจมน้ำในชุมชน เด็กวัยนี้ต้องได้รับการเรียนรู้เรื่องความปลอดภัยทางน้ำ ทักษะการว่ายน้ำ และการช่วยเหลือผู้จมน้ำอย่างถูกวิธี
๔. ดูแลให้เด็กเล็กอยู่ห่างจากปลั๊กไฟ กองไฟ เต้าหุงต้ม ตะเกียง ไม้ขีดไฟ และเครื่องใช้ไฟฟ้า
๕. เด็กเล็กมักชอบปีนป่าย จึงจำเป็นต้องคำนึงถึงการป้องกันการพลัดตกของเด็ก ดังนั้น บันได ระเบียง หลังคา หน้าต่าง ประตูรั้ว เสาประตูฟุตบอล เป้าบาสเกตบอล และเครื่องเล่นในสนามเด็กเล่น ควรสร้างให้ปลอดภัย
๖. ยาและสารพิษต่างๆ ในบ้าน เช่น น้ำยาทำความสะอาดต่างๆ น้ำกรด น้ำมัน น้ำมันก๊าด ยาฆ่าแมลง ต้องไม่ถูกบรรจุในภาชนะที่ใช้ดื่มกิน เช่น ขวดน้ำ ภาชนะที่บรรจุสารพิษต้องระบุชื่อของสารให้ชัดเจนและเก็บให้มิดชิด มิให้เด็กเอื้อมหยิบได้
๗. ถูพลาสติก และของมีคมในบ้าน เช่น มีด กรรไกร เศษแก้วแตก อาจเป็นสาเหตุของการบาดเจ็บที่รุนแรงได้ ฉะนั้น ต้องเก็บให้มิดชิดพ้นมือเด็ก
๘. เด็กเล็กมักชอบหยิบสิ่งของต่างๆเข้าปาก ดังนั้น ผู้ดูแลเด็กต้องเก็บสิ่งของที่มีขนาดเล็กให้พ้นมือเด็ก เพื่อป้องกันการสำลักและอุดตันทางเดินหายใจ
๙. เด็กทารกอาจขาดอากาศหายใจได้จากท่านอน หรือการใช้เครื่องนอนที่ไม่เหมาะสม การนอนคว่ำ การนอนข้างผู้ใหญ่หรือเด็กโต การใช้หมอนใบใหญ่ ผ้าห่มหนา หรือที่นอนนุ่มจนเกินไป เป็นสาเหตุสำคัญของการขาดอากาศหายใจได้
๑๐. แม้ของเล่นจะเป็นสิ่งที่จำเป็นในการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก แต่หากเด็กเล่นของเล่นที่ไม่เป็นไปตามมาตรฐานความปลอดภัยแล้วจะมีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๑. การบาดเจ็บรุนแรงเกือบทุกรูปแบบสามารถป้องกันได้ ถ้าผู้ดูแลเด็กและชุมชนตระหนักถึงความเสี่ยง ผู้ดูแลเด็กอย่างระมัดระวัง สอนเด็กให้เหมาะสมตามวัย เพื่อเรียนรู้เรื่องการหลีกเลี่ยงความเสี่ยง และจัดสภาพสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็กให้ปลอดภัยอยู่เสมอ

เด็กอายุระหว่าง ๑๒ เดือน – ๔ ปี จัดอยู่ในกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงต่อการตายและการบาดเจ็บรุนแรง การบาดเจ็บเหล่านี้ มักเกิดขึ้นในบ้านเป็นส่วนใหญ่และสามารถป้องกันได้

สาเหตุหลักของการบาดเจ็บภายในบ้านได้แก่

- ๑.๑ จมน้ำในแหล่งน้ำในบ้านหรือละแวกบ้าน เช่น ในอ่าง กะละมัง บ่อน้ำ
- ๑.๒ การหกล้มและพลัดตกจากที่สูง เช่น ตกจากเตียง หน้าต่าง โต๊ะ หรือบันได
- ๑.๓ ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก จากเตาไฟ เตาอบ หม้อหรือกาน้ำร้อน อาหารร้อน น้ำมันที่ร้อน ตะเกียง เตารีด เป็นต้น
- ๑.๔ ของมีคมบาด เช่น เศษแก้ว มีด กรรไกร
- ๑.๕ การอุดตันทางเดินหายใจจากวัตถุเล็กๆ เช่น เหรียญ กระจุก เมล็ดถั่ว
- ๑.๖ สารพิษ เช่น ยา น้ำยาทำความสะอาดต่างๆ น้ำกรด น้ำมัน น้ำมันก๊าด ยาฆ่าแมลง
- ๑.๗ ไฟฟ้าดูดจากการสัมผัสสายไฟที่ชำรุดหรือการแห่รูปปลั๊กไฟ
- ๑.๘ สัตว์กัด ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่มาจากสุนัขที่เลี้ยงไว้เอง เด็กอยู่กับสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัข แมว แล้วถูกกัดบาดเจ็บอาจถึงแก่ชีวิตได้ ทั้งจากบาดแผลที่รุนแรงจากการกัด โรคพิษสุนัขบ้า และโรคบาดทะยัก

โครงสร้างสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่เป็นอันตรายต่อเด็ก ต้องถูกดัดแปลงให้เหมาะสมกับเด็กเพื่อความปลอดภัย เช่น รวาระเบียงหรือบันได ต้องมีช่องห่างไม่กว้างพอที่เด็กจะรอดตกได้ เป็นต้น วัสดุต่างๆ ที่อาจเป็นอันตรายต่อเด็กต้องถูกเก็บไว้มิดชิด หรือในที่ที่เด็กไม่สามารถเอื้อมหยิบถึงได้

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๒. การโดยสารจักรยานยนต์ทุกครั้ง ต้องใส่หมวกนิรภัยที่มีขนาด และน้ำหนักที่เหมาะสมกับศีรษะเด็ก การโดยสารรถยนต์นั้น เด็กทุกวัยต้องใช้ที่นั่งนิรภัยและเข็มขัดนิรภัยอย่างเหมาะสมตามวัย เด็กเล็กอายุน้อยกว่า ๕ ปี มีความเสี่ยงต่อการถูกรถชนเมื่อเดิน หรือเล่นอยู่ใกล้ถนน ไม่ควรให้เด็กวัยนี้เล่นใกล้ถนน หรือเดินถนนโดยลำพัง จะต้องผู้ใหญ่อยู่ด้วยเสมอ

- ๒.๑ ผู้ดูแลเด็กไม่ควรให้เด็กอายุน้อยกว่า ๒ ปี โดยสารรถจักรยานยนต์ สำหรับเด็กที่อายุมากกว่า ๒ ปีขึ้นไป ต้องสวมหมวกนิรภัยทุกครั้งโดยโดยสารรถจักรยานยนต์

๒.๒ ผู้ปกครองและชุมชนต้องร่วมกันควบคุมไม่ให้เด็กที่อายุน้อยกว่า ๑๘ ปี ขับขี่รถจักรยานยนต์

๒.๓ เด็กจะมีความเสี่ยงสูงต่อการบาดเจ็บ หากโดยสารรถยนต์โดยนั่งที่ที่นั่งตอนหน้า หรือนั่งส่วนบรรทุกของรถกระบะ โดยไม่มีผู้ดูแล เด็กอายุน้อยกว่า ๑๒ ปี ที่โดยสารรถยนต์ควรนั่งที่ที่นั่งตอนหลัง และเด็กทุกวัยต้องใช้ที่นั่งนิรภัยและเข็มขัดนิรภัยอย่างเหมาะสมตามวัย

๒.๔ เด็กเล็กไม่คิดถึงอันตรายก่อนวิ่งข้ามถนน ดังนั้น ผู้ดูแลจะต้องเฝ้าดูแลเด็กอย่างใกล้ชิดตลอดเวลาเมื่อเด็กอยู่ใกล้ถนน และไม่ควรรอนุญาตให้เด็กเล่นใกล้ถนน เช่น เล่นฟุตบอล หรือ เล่นสเก็ต เป็นต้น

๒.๕ ผู้ขับขี่รถในชุมชน หรือ บริเวณบ้านที่มีเด็กอยู่ ควรตรวจตราให้เรียบร้อยก่อนการเคลื่อนรถ ว่ามีเด็กเล็กเล่นบริเวณรอบรถหรือไม่ เนื่องจากเด็กเล็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กที่อายุน้อยกว่า ๓ ปี ผู้ขับขี่อาจจะมองไม่เห็นจากกระจกมองหลังหรือกระจกมองข้างของรถยนต์

๒.๖ ในชุมชนและ โรงเรียน ต้องออกแบบแยกพื้นที่ที่เด็กเดินหรือเล่น ออกจากถนนที่ให้อานยนต์ผ่านได้ ถนนในเขตชุมชนและ โรงเรียน ต้องถูกออกแบบเพื่อควบคุมความเร็วของยานยนต์มิให้เกิน ๓๐ กิโลเมตร ต่อ ชั่วโมง

๒.๗ เด็กต้องได้รับการสอนให้เดินบนทางเท้า ในทิศทางที่มองเห็นรถวิ่งเข้าหาตัว

๒.๘ ต้องสอนเด็กให้ข้ามถนนโดยใช้สะพานลอย ทางข้ามม้าลาย หรือทางข้ามที่มีเจ้าหน้าที่คอยช่วยดูแล โดยก่อนข้ามถนนให้หยุดที่ขอบทางเท้า มองตรวจสอบถนนทั้งสองทิศทางว่ามีรถมาหรือไม่ ฟังเสียงว่ามีรถยนต์มาหรือไม่ จูงมือผู้ใหญ่ไว้เสมอ และไม่วิ่งเดินข้ามถนนโดยไม่วิ่ง

๒.๙ นอกจากอุบัติเหตุจากการจราจรแล้ว รถยนต์ยังเป็นเหตุสำคัญของภาวะความร้อนสูงเกินขนาดภายในร่างกายซึ่งเป็นเหตุให้เสียชีวิตได้ จึงต้องไม่ปล่อยให้เด็กไว้ตามลำพังแม้เพียงเวลาไม่นานในรถที่ปิดกระจก โดยเฉพาะอย่างยิ่งรถที่จอดไว้ในที่กลางแจ้ง ไม่ว่าจะติดหรือดับเครื่องยนต์ เพราะจะทำให้เด็กเสียชีวิตได้

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๓. เด็กเล็กมีความเสี่ยงต่อการจมน้ำในบ้านและบริเวณรอบๆบ้าน ผู้ดูแลเด็กเล็กต้องไม่ปล่อยให้เด็กไว้ใกล้แหล่งน้ำตามลำพัง แม้จะเป็นแหล่งน้ำขนาดเล็ก เด็กวัยเรียนมักจมน้ำในชุมชน เด็กวัยนี้ต้องได้รับการเรียนรู้เรื่องความปลอดภัยทางน้ำ ทักษะการว่ายน้ำ และการช่วยเหลือผู้จมน้ำอย่างถูกวิธี

๓.๑ การจมน้ำทำให้ขาดอากาศหายใจ ในเวลาเพียงสองถึงสี่นาทีที่เด็กที่จมน้ำจะหมดสติและหยุดหายใจ นำไปสู่การเสียชีวิตได้

๓.๒ เด็กเล็กมีความเสี่ยงต่อการจมน้ำในบ้านและบริเวณรอบๆบ้าน แหล่งน้ำในบ้านที่มีความเสี่ยง เช่น ถังน้ำ กะละมัง ตุ่ม โถง บ่อน้ำ บ่อเลี้ยงปลา การจมน้ำในเด็กเล็กมักเกิดจากความเผลอของผู้ดูแลเพียงชั่วขณะ เช่น จับหลับ เข้า

ห้องน้ำ ไปเก็บจานหรือล้างจานหลังป้อนข้าวแล้ว ตากผ้า รับโทรศัพท์ เป็นต้น เด็กอายุน้อยกว่า ๕ ปีทุกราย จึงควรอยู่ภายใต้สายตาของผู้ดูแลอย่างใกล้ชิด

- ๑.๓ ผู้ดูแลเด็กเล็กต้องไม่ปล่อยเด็กไว้ใกล้แหล่งน้ำตามลำพัง แม้จะเป็นแหล่งน้ำขนาดเล็ก อย่างไรก็ตาม ผู้ดูแลไม่สามารถเฝ้าเด็กได้ตลอดเวลา ดังนั้น สิ่งที่สำคัญที่สุดในการป้องกันการจมน้ำในเด็กเล็ก คือ การจัดการสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็ก ไม่ให้มีแหล่งน้ำที่เด็กสามารถเข้าถึงได้ เช่น ปิดฝาลังน้ำ คุ่ม โอง บ่อน้ำ ทำรั้วกันสระว่ายน้ำ บ่อน้ำ คลองรอบๆ บ้าน และจัดพื้นที่เล่นอย่างปลอดภัย เช่น การจำกัดพื้นที่เด็กให้อยู่ในห้อง หรืออยู่ในพื้นที่ที่มีรั้วกันรอบเด็กให้
- ๑.๔ เด็กวัยเรียนมักจมน้ำในชุมชน เช่น บ่อน้ำขนาดใหญ่สำหรับชุมชน บ่อหลุมที่เกิดจากการตัดหน้าดิน คลอง ฝาย เป็นต้น เด็กวัยนี้ต้องได้รับการเรียนรู้เรื่องความปลอดภัยทางน้ำ ทักษะการว่ายน้ำ และการช่วยเหลือผู้จมน้ำอย่างถูกวิธี
- ๑.๕ การว่ายน้ำ เป็นทักษะชีวิตที่สำคัญ ซึ่งเด็กทุกคนต้องได้รับการสอนให้ทำได้ตั้งแต่วัยเยาว์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเด็กอายุ ๗ ปี ไม่ว่าจะเป็เด็กหญิง หรือเด็กชาย อย่างไรก็ตาม เด็กที่ว่ายน้ำได้ก่อนอายุ ๕ ปีทุกราย ให้ถือว่าเด็กนั้นยังว่ายน้ำไม่เป็น ผู้ดูแลยังคงต้องให้การดูแลอย่างใกล้ชิดเช่นเดิม
- ๑.๖ สอนให้เด็กหลีกเลี่ยงการว่ายน้ำในแหล่งน้ำธรรมชาติที่ไม่คุ้นเคย แหล่งน้ำที่มีกระแสน้ำเชี่ยว และไม่ว่ายน้ำคนเดียว
- ๑.๗ ฝึกสอนเด็กให้ใช้ชูชีพทุกครั้งที่ต้องเดินทางทางน้ำ ทั้งนี้ผู้ประกอบการ หรือเจ้าของเรือ จำเป็นต้องจัดให้เรือและแพ มีชูชีพเพียงพอสำหรับผู้โดยสารทุกคน ไม่ว่าจะเป็เรือสาธารณะ หรือเรือส่วนตัว
- ๑.๘ ฝึกสอนเด็กให้รู้จักวิธีการช่วยเหลือผู้ตกน้ำโดยการยื่นสิ่งอุปกรณ์ให้ผู้ตกน้ำเกาะ หรือโยนอุปกรณ์ช่วยการพยุงตัวในน้ำลงไป การกระโดดลงไปช่วยเหลือผู้อื่นอาจทำให้เสียชีวิตได้

ในพื้นที่ประสบอุทกภัย ครอบครัวและเด็กต้องรับรู้แผนสาธารณภัยชุมชนและได้เข้าร่วมการฝึกซ้อมเมื่อมีสัญญาณเตือนภัย ต้องรู้ว่าพื้นที่ปลอดภัยอยู่ที่ใด และจะมุ่งไปทิศทางใดจึงจะปลอดภัยที่สุด

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

ดูแลให้เด็กเล็กอยู่ห่างจากปลั๊กไฟ กองไฟ เตาหุงต้ม ตะเกียง ไม้ขีดไฟ และเครื่องใช้ไฟฟ้า

ความร้อนจากไฟ น้ำร้อน วัตถุร้อน หรือไฟฟ้า เป็นเหตุให้เกิดการบาดเจ็บรุนแรงในเด็ก การบาดเจ็บจากความร้อนที่รุนแรงอาจทำให้เสียชีวิต เกิดแผลเป็น และก่อให้เกิดความพิการได้

การบาดเจ็บจากความร้อนและไฟฟ้าสามารถป้องกันได้โดย

- ๔.๑ อย่าให้เด็กเล่นกองไฟ จุดไม้ขีดไฟ เล่นรูปเทียนหรือบุหรีที่จุดอยู่
- ๔.๒ อย่าให้เด็กเล่นวัตถุไวไฟ หรือวัตถุระเบิดทั้งหลาย เช่น น้ำมัน น้ำมันก๊าด ดอกไม้ไฟ และประทัด
- ๔.๓ อย่าวางเตาหุงต้มกับพื้น ควรวางบนฐานที่ยกสูงจากพื้น มิให้เด็กเอื้อมถึง
- ๔.๔ การวางหม้อหุงต้มที่มีด้ามจับบนเตา ต้องหันด้ามจับเข้าด้านใน มิให้ยื่นพ้นขอบฐานวาง เพื่อป้องกันมิให้เด็กเอื้อมมือคว้าเล่นได้
- ๔.๕ อย่าวางหม้อแกง หม้อน้ำที่ร้อน ไว้กับพื้น เด็กอาจเดิน วิ่ง สะดุดล้มลงในภาชนะเหล่านั้นได้
- ๔.๖ เก็บตะเกียง เทียน ไม้ขีดไฟ เทารีด สายไฟ ให้พ้นมือเด็ก
- ๔.๗ การติดตั้งระบบไฟฟ้าในบ้านต้องติดตั้งระบบสายดินที่ถูกต้อง และมีเครื่องตัดไฟฟ้าอัตโนมัติ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บจากไฟฟ้าลัดวงจร
- ๔.๘ ควรติดตั้งปลั๊กไฟในตำแหน่งที่สูงเพียงพอที่จะป้องกันไม่ให้เด็กใช้นิ้วหรือโลหะต่างๆ แหย่เล่นได้
- ๔.๙ ควรมีฝาครอบเต้าเสียบปลั๊กไฟทุกอัน หรือมีที่เสียบสำหรับปิดรูปลั๊ก
- ๔.๑๐ สำรวจสายไฟในบ้านและสายไฟของเครื่องใช้ไฟฟ้าอยู่เสมอ สายเปียก สายที่ฉนวนเปียกชำรุด ควรปรับเปลี่ยนหรือซ่อมแซมโดยทันที

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๕. เด็กเล็กมักชอบปีนป่าย จึงจำเป็นต้องคำนึงถึงการป้องกันการพลัดตกของเด็ก ดังนั้น บันได ระเบียง หลังคา หน้าต่าง ประตูรั้ว เสาประตูฟุตบอล เป้าบาสเกตบอล และเครื่องเล่นในสนามเด็กเล่น ควรสร้างให้ปลอดภัย

การพลัดตกหกล้มทำให้เกิดบาดเจ็บแผลฟกช้ำ กระดูกหัก หรือการบาดเจ็บของสมองได้ การป้องกันทำได้โดย

- ๕.๑ สอนเด็กให้หลีกเลี่ยงการปีนป่ายในบริเวณที่ไม่ปลอดภัย การปีนป่ายบันได ราวจับ รั้ว ต้นไม้ ตู้หรือชั้นวางของต่างๆ
- ๕.๒ ออกแบบโครงสร้างบ้านเรือนหรือสนามเด็กเล่น โดยคำนึงถึงการป้องกันการพลัดตกของเด็ก เช่น
 - การสร้างราวกันตกของระเบียง บันไดต้องมีความสูงพอที่เด็กจะปีนป่ายไม่ได้
 - ช่องห่างของซี่ราวกันตกของระเบียงบันได ต้องมีขนาดไม่เกิน ๕ เซนติเมตร เพื่อป้องกันเด็กลอดตกได้ และต้องไม่วางเฟอร์นิเจอร์ กระจาดต้นไม้ ตู้เครื่องปรับอากาศ หรือไม่มีซี่ราวในแนวนอน ที่เด็กจะสามารถปีนป่ายทำให้ตกจากที่สูงได้

- เก็บกวาดพื้นบ้านให้สะอาด ไม่มีของทิ้งขว้าง อันเป็นเหตุให้เด็กสะดุดล้มได้ง่าย

- ๕.๓ ไม่ให้ทารกหรือเด็กเล็กใช้รถหัดเดินที่มีลูกล้อ เพราะเป็นเหตุให้เกิดการพลิกคว่ำ พลัดตกที่สูงหรือพื้นต่างระดับ ทำให้เกิดการบาดเจ็บรุนแรงได้ อีกทั้งอุปกรณ์ดังกล่าวไม่ได้ทำให้พัฒนาการการเดินของเด็กเร็วขึ้น
- ๕.๔ เครื่องเล่นสนาม ประตูฟุตบอล และเป็นบาสเกตบอล เป็นอุปกรณ์ที่มีน้ำหนักมาก หากติดตั้งโดยไม่ได้ยึดติดฐานรากให้มั่นคง ขณะเด็กปีนป่ายจะทำให้อุปกรณ์เหล่านี้ล้มคว่ำ และทับเด็ก จนเป็นเหตุให้เด็กเสียชีวิตได้

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๖. ยา และสารพิษต่างๆ ในบ้าน เช่น น้ำยาทำความสะอาดต่างๆ น้ำกรด น้ำมัน น้ำมันก๊าด ยาฆ่าแมลง ต้องไม่ถูกบรรจุในภาชนะที่ใช้ดื่มกิน เช่น ขวดน้ำ ภาชนะที่บรรจุสารพิษต้องระบุชื่อของสารให้ชัดเจนและเก็บให้มิดชิด มีให้เด็กเอื้อมหยิบได้

เด็กเล็กมีความเสี่ยงต่อการได้รับสารพิษโดยไม่ตั้งใจ สารพิษในบ้านที่พบได้บ่อย เช่น ยาที่ใช้บ่อย ยาฆ่าแมลง ยาเบื่อหนู น้ำมันก๊าด น้ำยาทำความสะอาด สามารถทำให้เด็กเสียชีวิตหรือบาดเจ็บได้

สารพิษหลายชนิดเข้าสู่ร่างกายโดยการดื่มกิน แต่อีกหลายชนิดเข้าสู่ร่างกายทางอื่น เช่น การสูดดม การสัมผัสทางผิวหนัง หรือทางตา เป็นต้น

- ๖.๑ อย่าเทสารพิษทั้งหลายลงในภาชนะที่ใส่อาหารหรือน้ำดื่มต่างๆ เช่น ใส่ในถ้วย จาน ชาม ขวด หรือขวดน้ำอัดลม หากมีสารพิษที่เหลือใช้ควรเก็บในบรรจุภัณฑ์เดิมและมีป้ายบ่งบอกว่า เป็นสารพิษไว้เสมอ
- ๖.๒ ควรเก็บบรรจุภัณฑ์สารพิษนี้ไว้บนที่สูง หรือในตู้ที่สามารถล็อกได้ ปิดฝาให้แน่นทุกครั้งหลังใช้งานแล้ว
- ๖.๓ หากเด็กได้รับกลิ่นกินสารพิษเข้าไป ควรปรึกษาศูนย์พิษวิทยา (ตั้งอยู่ที่โรงพยาบาลรามาธิบดี หมายเลขโทรศัพท์ 0-2201-1083 หรือ 0-2046-8282 มีเจ้าหน้าที่รับโทรศัพท์ตลอด ๒๔ ชั่วโมง) หรือหน่วยปฏิบัติการฉุกเฉินในพื้นที่นั้น (หมายเลขโทรศัพท์ 1669 ซึ่งอาจให้คำแนะนำโดยตรง หรือปรึกษาแพทย์แทนท่าน หรือต่อไปยังศูนย์พิษวิทยาแทนท่านได้)
- ๖.๔ หากเด็กพลาดพลั้งกลิ่นกินสารพิษเข้าไป ก่อนจะนำส่งโรงพยาบาล อย่าลืมหันเก็บขวด กระป๋อง หรือภาชนะใด ๆ อันเป็นบรรจุภัณฑ์ของสารพิษนั้นไปด้วย เพื่อการพิจารณาของแพทย์

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๗. วัสดุพลาสติก และของมีคมในบ้าน เช่น มีด กรรไกร เศษแก้วแตก อาจเป็นสาเหตุของการบาดเจ็บที่รุนแรงได้ ฉะนั้นต้องเก็บให้มิดชิดพ้นมือเด็ก

- ๗.๑ วัสดุพลาสติกก่อให้เกิดอันตรายแก่เด็กได้ ถ้าเด็กนำมาครอบศีรษะ หรือรัดคอ จนทำให้ขาดอากาศหายใจเป็นเหตุให้เสียชีวิตได้
- ๗.๒ เศษแก้วแตก หรือ เศษกระเบื้อง เป็นสาเหตุให้เกิดบาดแผลลึกซึ้ง ซึ่งอาจทำให้เสียเลือด และแผลติดเชื้อ ขวดแก้วต่างๆ ควรถูกเก็บไว้ให้พ้นมือเด็ก ควรตรวจตราภายในบริเวณบ้านและที่ที่เด็กเล่นไม่ให้มีเศษแก้วแตกเหลืออยู่ เด็กเล็กควรสอนไม่ให้หยิบจับแก้วที่แตก ส่วนเด็กโตควรสอนวิธีเก็บเศษแก้วทิ้งอย่างปลอดภัย
- ๗.๓ ควรเก็บมีด กรรไกร และของมีคม ให้มิดชิดพ้นจากมือเด็ก และต้องสอนวิธีการจับและใช้อย่างปลอดภัยให้กับเด็กโต ต้องเก็บและกำจัดโลหะมีคม เศษวัสดุ หรือ กระจกที่เป็นสนิม ออกจากบริเวณที่เด็กเล่น เพราะ อาจทำให้เกิดบาดแผล และติดเชื้อที่รุนแรงได้
- ๗.๔ สอนให้เด็กรู้ถึงอันตรายของการขว้างปาก้อนหิน ทราชไต่กัน

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๘. เด็กเล็กมักชอบหยิบสิ่งของต่างๆ เข้าปาก ดังนั้น ผู้ดูแลเด็กต้องเก็บสิ่งของที่มีขนาดเล็กให้พ้นมือเด็ก เพื่อป้องกันการสำลักและอุดตันทางเดินหายใจ

สิ่งของที่มีขนาดเล็กกว่า ๓.๒ เซนติเมตร และมีความยาวสั้นกว่า ๖ เซนติเมตร หากเด็กนำเข้าปากจะมีโอกาสสำลักเข้าสู่หลอดลมเด็กได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสิ่งของทรงกลม เช่น ลูกบิด ลูกหิน หรือลูกแก้ว เป็นต้น

- ๘.๑ บริเวณที่เด็กเล่นหรือนอน ไม่ควรมีวัตถุชิ้นเล็ก ๆ เช่น กระจุก ลูกบิด ตะปู กิ๊บ เมล็ดถั่วต่าง ๆ หรือเหรียญ เป็นต้น
- ๘.๒ เด็กเล็กๆ ไม่ควรรับประทานอาหาร หรือ ขนม ที่มีขนาดเล็ก ๆ เช่น เมล็ดถั่วต่าง ๆ ลูกอม หรืออาหารที่มีกระดูก หรือก้างชิ้นเล็ก ๆ
- ๘.๓ เด็กเล็กควรได้รับการดูแลใกล้ชิดในระหว่างมื้ออาหาร อาหารสำหรับเด็กเล็กควรทำให้เป็นชิ้นเล็ก เหมาะสมตามอายุ เด็กควรได้รับการสอนให้นั่งกิน ไม่เดิน หรือวิ่งขณะกินอาหาร และฝึกให้เคี้ยวอาหารอย่างละเอียดและช้าๆ

๘.๔ อาการไอ สำรอก หายใจเสียงดัง หรือเสียงแหบ ไม่สามารถออกเสียงได้อย่างเฉียบพลัน บ่งบอกถึงอาการสำคัญ สิ่งแปลกปลอมเข้าสู่ทางเดินหายใจ อาการเหล่านี้เป็นเครื่องบ่งชี้ถึงภาวะหายใจลำบาก ซึ่งต้องให้การช่วยเหลืออย่างเร่งด่วน แม้ว่าผู้ดูแลเด็กจะไม่เห็นขณะเด็กเอาสิ่งของเข้าปาก แต่หากมีอาการดังกล่าวผู้ดูแลเด็กต้องให้การช่วยเหลือทันที

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๙. เด็กทารกอาจขาดอากาศหายใจได้จากท่านนอน หรือการใช้เครื่องนอนที่ไม่เหมาะสม การนอนคว่ำ การนอนข้างผู้ใหญ่ หรือเด็กโต การใช้หมอนใบใหญ่ ผ้าห่มหนา หรือที่นอนนุ่มจนเกินไป เป็นสาเหตุสำคัญของการขาดอากาศหายใจได้

ผู้ปกครอง ผู้ดูแลเด็ก ต้องมีความรู้ในการเลือกใช้เตียงที่มีความปลอดภัย รวมทั้งหน่วยงานที่รับผิดชอบ เช่น สำนักงานมาตรฐานอุตสาหกรรม และสำนักงานคุ้มครองผู้บริโภค ต้องควบคุมผลิตภัณฑ์ในตลาดตามข้อแนะนำความปลอดภัยตามความเสี่ยง ข้อแนะนำความปลอดภัยสำหรับเด็ก ได้แก่

- ๙.๑ เตียงสำหรับเด็กทารก ต้องมีราวกันตกที่มีซี่ราวห่างกันไม่เกิน ๖ เซนติเมตร เพื่อให้เด็กลอดออกมาได้
- ๙.๒ ผนักเตียงด้านศีรษะและเท้า ต้องไม่มีการตัดตกแต่งให้เกิดร่อง รู หรือมีช่องว่างกว้างกว่า ๖ เซนติเมตร เช่นเดียวกัน
- ๙.๓ จากขอบบนของเบาะที่นอนถึงราวกันตกด้านบน ต้องมีความสูงไม่ต่ำกว่า ๖๕ เซนติเมตร หรือ $\frac{3}{4}$ ของความสูงเด็ก
- ๙.๔ เมื่อเด็กอายุ ๒ ปี หรือความสูง เกินกว่า ๘๕ เซนติเมตรจะมีความเสี่ยงต่อการปีนราวกันตก และตกจากที่สูงได้
- ๙.๕ เบาะกันชนเพื่อป้องกันเด็กกระแทกกับซี่ราวกันตก ต้องผูกไว้อย่างน้อย ๖ จุด และปลายเชือกที่ผูกต้องไม่เกินกว่า ๑๕ เซนติเมตร หากเด็กเริ่มเกาะยืนได้ ต้องนำเบาะกันชนออก **ไม่แนะนำให้ใช้เบาะกันชนเพื่อจุดประสงค์ป้องกันเด็กตกหรือลอดช่อง** เมื่อซี่ราวกันตกมีความห่างเกินกว่า ๖ เซนติเมตร ในกรณีนี้สมควรให้จัดหาเตียงที่ถูกต้องสำหรับเด็กทดแทน
- ๙.๖ เบาะสำหรับเด็กต้องเป็นเบาะที่มีความแข็งกำลังดี เบาะ ฟูก หมอน หรือผ้าห่มนุ่มๆหนาๆ ขนาดใหญ่ๆ เพราะหน้าของเด็กอาจจุ่มลงไปแล้วจมูกและปาก เป็นเหตุให้ขาดอากาศหายใจ เสียชีวิตได้
- ๙.๗ ควรเลือกชุดนอนที่หนาอบอุ่น สวมใส่ได้พอดี ทำให้ไม่ต้องใช้ผ้าห่ม หากจะใช้ผ้าห่มต้องเลือกเนื้อผ้าบาง
- ๙.๘ ต้องไม่ใช่เครื่องนอน ของเล่น เสื้อผ้า อุปกรณ์อื่นๆ ที่มีลักษณะเส้นสายที่มีความยาวเกินกว่า ๑๕ เซนติเมตร ของเล่นบนเตียงชนิดแขวน (crib toy) ต้องนำออกจากเตียงเมื่อเด็กเริ่มดันตัวขึ้นนั่งได้ หรือเมื่ออายุมากกว่า ๕ เดือน

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๑๐. แม้ของเล่นจะเป็นสิ่งที่จำเป็นในการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก แต่หากเด็กเล่นของเล่นที่ไม่เป็นไปตามมาตรฐานความปลอดภัยแล้วจะมีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ

ของเล่น คือ เครื่องมือหนึ่งในการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก ของเล่นที่ดีไม่จำเป็นต้องเป็นของแพงแต่จะต้องเป็นของเล่นที่ปลอดภัย เหมาะสมกับอายุและพัฒนาการของเด็ก ของเล่นที่พบว่า เป็นเหตุให้เด็กต้องบาดเจ็บรุนแรงได้บ่อย ได้แก่ เครื่องเล่นในสนามเด็กเล่น ของเล่นที่ใช้ยิง เช่น ปืนอัดลม ปืนลูกดอก ของเล่นที่ทำให้เคลื่อนที่ได้เร็ว เช่น จักรยาน รองเท้าสเก็ต ของเล่นชิ้นเล็กที่อาจทำให้เกิดการอุดตันทางเดินหายใจเด็ก และของเล่นมีสายยาวซึ่งอาจรัดพันคอเด็ก เป็นต้น นอกจากนี้ สารตะกั่วที่ผสมในสีของเล่นอาจสะสมในร่างกายและมีผลต่อสมองรวมทั้งอวัยวะอื่นๆได้ในระยะยาว

- ๑๐.๑ การบาดเจ็บรุนแรงที่เกิดจากเครื่องเล่นสนาม ได้แก่ เครื่องเล่นล้มทับทำให้บาดเจ็บสมองและอวัยวะภายในทรวงอกและช่องท้อง การตกที่สูงทำให้เกิดภาวะกระดูกหักที่ หรือข้อมือ และการบาดเจ็บสมอง การป้องกันที่สำคัญ คือ การติดตั้งเครื่องเล่นสนามต้องยึดติดพื้นให้มั่นคง ไม่สามารถโยกคลอนหรือยกย้ายที่ได้ พื้นสนามจะต้องดูดซับแรงเพื่อป้องกันการบาดเจ็บจากการตก โดยปูพื้นด้วยทรายที่หนาอย่างต่ำ ๓๐ เซนติเมตร หรือเป็นพื้นยางสังเคราะห์ที่มีความหนาเหมาะสม เครื่องเล่นต้องไม่มีความสูงเกินกว่า ๑.๘๐ เมตร และเครื่องเล่นแต่ละอย่างจะต้องจัดให้ห่างกันราว ๑.๘๐ เมตร รอบๆ เครื่องเล่น เพื่อป้องกันการวิ่งชนกระแทก
- ๑๐.๒ ของเล่นชนิดปืนที่มีกระสุนแบบต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งปืนอัดลม ซึ่งมีกระสุนเป็นเม็ดพลาสติกกลมเล็กๆ มักมีความเร็วของกระสุน และความแรงของการกระแทกเกินกว่าค่ามาตรฐาน ทำให้เกิดการบาดเจ็บตาได้ โดยเกิดเลือดออกในช่องลูกตาซึ่งต้องรับการรักษาและการหยุดการเคลื่อนไหวในระยะแรกเพื่อป้องกันการมีเลือดออกมากขึ้น หากเป็นปืนที่มีความแรงสูง เช่น ปืนไนกิพาBB อาจก่อให้เกิดการแตกของลูกตาได้
- ๑๐.๓ ของเล่นที่ทำให้เคลื่อนที่ได้เร็ว มักมีลูกล้อและต้องใช้ความสามารถในการทรงตัวด้วย ของเล่นประเภทนี้มีความเสี่ยงต่อการล้มคว่ำ ตกที่สูง หรือถูกชนกระแทก การป้องกันที่สำคัญ ได้แก่ เด็กที่อายุน้อยกว่า ๕ ปี ไม่ควรเล่น เพราะเป็นวัยที่ยังไม่สามารถทรงตัวได้ดีเมื่อเคลื่อนที่อย่างรวดเร็ว เด็กที่เริ่มหัดเดินควรมีผู้ฝึกที่ชำนาญคอยดูแลเสมอ ให้เล่นได้ในพื้นที่ที่เหมาะสม ปลอดภัยจากการถูกรถชน และต้องใช้อุปกรณ์เสริมความปลอดภัย เช่น หมวกนิรภัย
- ๑๐.๔ ของเล่นสำหรับเด็กที่อายุน้อยกว่า ๓ ปี ต้องมีความกว้างไม่น้อยกว่า ๑.๒ เซนติเมตร หากความกว้างน้อยกว่านี้ ต้องมีความยาวไม่น้อยกว่า ๖ เซนติเมตร เพื่อป้องกันมิให้เด็กนำเข้าปากและสำลักได้
- ๑๐.๕ ของเล่น ของใช้ที่เป็นสายยาวเกินกว่า ๒๒ เซนติเมตร อาจพันรัดรอบคอเด็กทารกทำให้ขาดอากาศหายใจได้ เช่น เชือกคล้องหัวนมลูกเล่น ของเล่นชนิดแขวนให้เด็กจ้องมอง เชือกหูรูดหมอนข้าง เป็นต้น
- ๑๐.๖ สารตะกั่วที่ผสมในสีของเล่น อาจสะสมในร่างกายและมีผลต่อสมองรวมทั้งอวัยวะอื่นๆของเด็กในระยะยาว ควรเลือกของเล่นที่มีเครื่องหมายมาตรฐานอุตสาหกรรม และสีไม่หลุดลอกติดมือเด็ก

๑๐.๗ นอกจากสีในของเล่นแล้ว สีทาบ้านยังเป็นสาเหตุให้เด็กได้รับพิษจากสารตะกั่วสะสมในร่างกาย การใช้สีทาภายในอาคารบ้านเรือน ศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียน หรือสถานที่ที่เด็กต้องอยู่อาศัยต้องเลือกใช้สีทาภายในที่ไม่มีสารตะกั่ว