

## ความรู้ด้านสุขภาพกับการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของเด็กวัยเรียน

วารสาร วรชจ. ค.ศ.\* ปีคนวิญญู ปิยะอร่ามวงศ์ ค.ม.\*\*

### บทคัดย่อ

ท่ามกลางการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) การสนับสนุนและส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับเด็กวัยเรียนทำให้เข้าใจและรู้ถึงลักษณะของโรค สาเหตุ แนวโน้ม การเกิดโรค ผลกระทบที่มีต่อการดำเนินชีวิต วิธีการป้องกันโรค และการรู้เท่าทันสื่อเทคโนโลยี เพื่อป้องกันและหลีกเลี่ยงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด 19 ที่มีภาวะระบาดอย่างรวดเร็ว และรุนแรงมากขึ้น เป็นภัยเงียบใกล้ตัวที่เริ่มมีแนวโน้มจะพบได้ในกลุ่มวัยเด็กเพิ่มมากขึ้น และยังทำให้เกิดการเจ็บป่วยเรื้อรัง การป้องกันโรคจึงเป็นมิติหนึ่งที่สำคัญและจำเป็นของบุคคลในการดูแลสุขภาพตนเอง เพราะจะเป็นการเสริมภูมิคุ้มกันที่ดีและคุ้มค่าที่สุดให้กับร่างกายตั้งแต่เด็กวัยเรียนที่มีอายุ 6-12 ปี ซึ่งการมีความรู้ที่ศรัทธา ระเบียบวินัย รับผิดชอบต่อสุขภาพตนเองและส่วนรวมที่ดีพอ จะช่วยลดความเสี่ยงต่อสุขภาพ จึงสามารถป้องกันและรักษาสุขภาพตนเองได้อย่างเหมาะสมต่อเนื่องจนเป็นนิสัยทั้งที่บ้าน โรงเรียน และชุมชน เพื่อลดโอกาสการแพร่กระจายของโรคโควิด 19 ได้ และเป็นการส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคให้กับตนเอง ครอบครัว และสังคม ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาการศึกษาและเศรษฐกิจของประเทศชาติให้ดียิ่งขึ้น

**คำสำคัญ:** ความรู้ด้านสุขภาพ การป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เด็กวัยเรียน

วันที่รับบทความ 2 กรกฎาคม 2564 วันที่แก้ไขบทความเสร็จ 20 ตุลาคม 2564 วันที่ตอบรับบทความ 15 พฤศจิกายน 2564

\*ผู้จัดทำบทความต้นฉบับ อาจารย์ สาขาวิชาการพยาบาลเด็ก สถาบันการพยาบาลศรีสวรินทิรา สภากาชาดไทย

E-mail: waraphan.w@stin.ac.th

\*\*วิทยากร 5 สำนักงานอสาชาชาติ สภากาชาดไทย

## Health literacy and prevention of Coronavirus disease 2019 among school age children

Waraphan Wongchan Ph.D.\* Pannawit Piyaaramwong M.Ed.\*\*

### Abstracts

Amidst the Coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic, it is essential to support and promote health literacy for school age children, enabling them to understand the characteristics of the disease, causes, disease tendency, daily life impacts, preventive measures, and media literacy on information technology, in order to prevent and avoid pandemic of COVID-19, that has rapidly and severely re-emerged. As the virus is silent threat that tend to have an increase number of infections among children, leading to long-term illnesses. Prevention is, therefore, significant and essential dimension for individual in self-care for their health. It will promote good immune and be the most cost-effectiveness for body since school age 6-12 years old. Having knowledge, attitudes, discipline, as well as being responsible for one's own health and the general public can help reduce health risks. Therefore, it can prevent and maintain their own health properly and continuously, leading to be their habit that perform at home, school and community; to reduce the chance of COVID-19 spreading. It also promotes health to prevent disease for themselves, family and society, which in turns, leading to improvement of education and economics of the nation.

**keywords:** health literacy; prevention of Coronavirus disease 2019; school age children

*Received 2 July 2021 Revised 20 October 2021 Accepted 15 November 2021*

---

\*Lecturer, Department of Pediatric Nursing, Srisavarindhira Thai Red Cross Institute of Nursing, Corresponding author,  
E-mail: waraphan.w@stin.ac.th

\*\*Instructor 5, Red Cross Volunteer Bureau, Thai Red Cross Society

## บทนำ

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด 19 เป็นโรคติดเชื้ออุบัติใหม่ (emerging infectious diseases) ที่เป็นปัญหาสาธารณสุขทั่วโลก มีผลกระทบต่อความมั่นคงทางสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม และการศึกษา<sup>1</sup> และมีแนวโน้มการระบาดอย่างต่อเนื่องในหลายประเทศรวมถึงประเทศไทย เชื้อโรคมีการพัฒนาหลากหลายสายพันธุ์และมีความซับซ้อนมากขึ้น ส่งผลให้มีการแพร่กระจายเชื้อโรคจากคนสู่คนได้อย่างรวดเร็ว รุนแรง และมีโอกาสเสียชีวิตได้ในระยะเวลาอันสั้น ในปัจจุบันยังไม่มียาในการรักษาโรคโดยตรง มีเพียงวัคซีนที่ใช้ในการป้องกันและลดระดับความรุนแรงของโรคได้

สถานการณ์ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในหลายประเทศยังมีการระบาดรุนแรงอย่างต่อเนื่อง มีการรายงานผู้ติดเชื้อสะสมทั่วโลก (ข้อมูล ณ วันที่ 9 กันยายน 2564) จำนวน 223,444,896 กว่าราย ผู้เสียชีวิตสะสม 4,610,480 กว่าราย โดยสถานการณ์ในประเทศไทย พบผู้ติดเชื้อสะสม จำนวน 1,338,550 ราย มีผู้เสียชีวิตสะสม 13,731 ราย<sup>2</sup> สำหรับกลุ่มวัยเด็กพบการติดเชื้อและผู้ป่วยเพิ่มขึ้น 18,000 กว่าราย คิดเป็น 3,000 รายต่อวัน และมีเด็กเสียชีวิตกว่า 10 ราย<sup>3</sup> ซึ่งส่วนใหญ่เด็กที่ติดเชื้อจะเป็นกลุ่มเด็กป่วยที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคพิการทางสมอง โรคมะเร็ง และโรคหัวใจ ทั้งยังพบว่า เมื่ออายุเพิ่มขึ้นจะมีโอกาสติดเชื้อโรคมากขึ้นด้วย แม้ว่าจะมีการดำเนินการตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และปฏิบัติตนในการป้องกันโรคอย่างเคร่งครัด แต่ด้วยบริบทของสังคม ลักษณะครอบครัว สภาพแวดล้อมและพฤติกรรมกรดำเนินชีวิตของบุคคลที่เปลี่ยนแปลงไป เสมือนเป็นภัยเงียบที่เข้าประชิดโดยไม่ทันรู้ตัวคือ เกิดการระบาดซ้ำอย่างรวดเร็วรุนแรงและทำให้เสียชีวิตในระยะเวลาอันสั้น ซึ่งคาดว่าอาจเริ่มจากความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ขาดความรู้ความเข้าใจ ขาดการระมัดระวังป้องกันและการมีวินัยในตนเอง ขาดความรับผิดชอบต่อสุขภาพส่วนบุคคล

และส่วนรวม มีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพในกลุ่มคนที่ทำงานและพักอาศัยอยู่รวมกันในพื้นที่จำกัดและปฏิบัติกิจวัตรประจำวันร่วมกันในครอบครัว ในแคมป์คนงานก่อสร้าง แรงงานต่างด้าว โรงงานอุตสาหกรรม จากบ่อนการพนัน สถานบันเทิงที่กลุ่มคนอยู่ใกล้ชิดกัน ในสถานที่จำกัดและมีอากาศถ่ายเทไม่สะดวก และในชุมชนแออัด จึงทำให้เชื้อโรคมีการแพร่กระจายไปยังบุคคลอื่นเป็นจำนวนมากในระยะเวลาอันรวดเร็วที่เรียกว่า super spreader เมื่อไม่สามารถควบคุมโรคได้ แนวโน้มจำนวนผู้ป่วยจึงเพิ่มขึ้นทวีคูณ เพราะคนหนึ่งคนจะแพร่เชื้อมากกว่าค่าเฉลี่ยหลายเท่า หรือประมาณการแพร่เชื้อได้ถึง 20 คน<sup>4</sup> อีกทั้งสภาพสังคมปัจจุบันที่ส่วนใหญ่ครอบครัวต้องอาศัยอยู่ร่วมกันหลายคนและหลายกลุ่มช่วงวัย จึงทำให้มีการแพร่ระบาดในลักษณะของการติดเชื้อโรคและเจ็บป่วยทั้งครอบครัวได้อย่างรวดเร็วมากขึ้น ที่สำคัญคือ ทำให้เด็กวัยเรียนมีโอกาสติดเชื้อในครอบครัวตามไปด้วย

เด็กวัยเรียน (school age children) อายุ 6-12 ปี เป็นทรัพยากรมนุษย์สำคัญที่สุด จำเป็นต้องดูแล ส่งเสริม และพัฒนาความรู้ ความสามารถ รวมทั้งพัฒนาการด้านต่าง ๆ เพราะเป็นช่วงวัยที่มีการเจริญเติบโตและเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย สติปัญญา และสังคมอย่างชัดเจน แบบแผนการดำเนินชีวิตประจำวันจากการใช้ชีวิตในครอบครัวเปลี่ยนมาใช้เวลาทำกิจกรรมที่โรงเรียน และมีพฤติกรรมอยากรู้ อยากเห็น สิ่งแปลกใหม่ จึงเป็นวัยที่เหมาะสมกับการปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายจิตใจ และสังคม<sup>5</sup> โรงเรียนจึงเป็นสถาบันการศึกษาที่ต้องร่วมรับผิดชอบพัฒนาต่อจากครอบครัว เพราะเด็กวัยเรียนจะใช้เวลาหนึ่งในสามของแต่ละวันศึกษาหาความรู้ในสถานศึกษา หากมีสุขภาพไม่ดีจะไม่สามารถเรียนรู้ได้ ขณะเดียวกันการศึกษาจะช่วยให้มีความรู้เรื่องสุขภาพให้สามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง และมีสุขภาพที่ดี อาจกล่าวได้ว่า สุขภาพที่ดีสนับสนุนให้เกิดการเรียนรู้ที่ประสบความสำเร็จ ในขณะที่การเรียนรู้ที่ประสบความสำเร็จจะสนับสนุนให้เกิดสุขภาพ

ที่ดี การศึกษาและสุขภาพจึงไม่อาจแยกจากกันได้ การสร้างเสริมสุขภาพจะช่วยให้การลงทุนด้านการศึกษาก่อเกิดประโยชน์สูงสุด<sup>6</sup> ด้วยเหตุผลดังกล่าวโรงเรียนจึงเป็นสถานที่หนึ่งที่มีความจำเป็นต้องเฝ้าระวังมากที่สุดและมีโอกาสเสี่ยงต่อการแพร่ระบาดได้สูง เนื่องจากมีเด็กวัยเรียนอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มจำนวนมาก ประกอบกับวัยของเด็กที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อง่าย เป็นกลุ่มวัยเปราะบาง ชอบเล่นคลุกคลีใกล้ชิด ขาดความระมัดระวังตนเอง มีภูมิต้านทานโรคที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล และเด็กยังมาจากครอบครัวที่แตกต่างกันและหลากหลาย<sup>7,8</sup> แต่ด้วยส่วนใหญ่แล้วเด็กจะมีภูมิต้านทานโรคที่ดีในตนเอง จึงพบอาการของโรคที่ไม่รุนแรง ซึ่งอาจเป็นเพราะเด็กมีระบบภูมิคุ้มกันโดยกำเนิด (innate immune response) ที่มากกว่าผู้ใหญ่ และมีทางเดินหายใจที่แข็งแรงเนื่องจากไม่ได้สัมผัสฝุ่น คิวิน และมลพิษทางอากาศเท่ากับผู้ใหญ่<sup>9</sup> แต่ปัญหาที่สำคัญคือ ความรอบรู้ด้านสุขภาพของเด็กวัยเรียนที่มีนั้นแตกต่างกันและไม่มีเพียงพอ เนื่องจากสภาพสังคมปัจจุบันครอบครัวส่วนใหญ่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพเรื่องโรคโควิด-19 น้อย ทำให้ขาดความรู้ความเข้าใจต่อการนำไปปฏิบัติดูแลสุขภาพตนเอง จึงส่งผลให้เชื้อโรคมักมีการแพร่กระจายอย่างรวดเร็ว และส่งผลกระทบต่อสุขภาพที่รุนแรงและเรื้อรัง อีกทั้งวัคซีนป้องกันโรคสำหรับเด็กที่อายุต่ำกว่า 12 ปี อยู่ระหว่างขั้นตอนการศึกษาทั้งชนิดของวัคซีน ขนาดของวัคซีน และวิธีการให้วัคซีนที่ปลอดภัย<sup>10,11</sup> จึงทำให้กลุ่มเด็กวัยเรียนยังมีโอกาสเสี่ยงที่จะติดเชื้อมีและแพร่กระจายเชื้อโรคได้อย่างรวดเร็ว และรุนแรงทั้งในโรงเรียน ครอบครัว และชุมชน

แนวคิดความรู้ด้านสุขภาพ (health literacy) เป็นประเด็นสำคัญที่หลายประเทศทั่วโลกให้ความสนใจเป็นอย่างมากรวมทั้งประเทศไทย จากหลักฐานและงานวิจัยที่ปรากฏในปัจจุบัน การศึกษาเพียงอย่างเดียวไม่อาจสามารถทำให้บุคคลมีความรอบรู้หรือทักษะเพียงพอที่จะเข้าถึง เข้าใจ และใช้ข้อมูลด้านสุขภาพเพื่อให้เกิดการปฏิบัติและรักษาสุขภาพ

ตนเองให้คงไว้ซึ่งการมีสุขภาพดีอยู่เสมอ<sup>12</sup> องค์ประกอบของความรอบรู้ด้านสุขภาพนั้น ประกอบไปด้วย การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ การมีความรู้ความเข้าใจ มีทักษะการสื่อสาร มีทักษะการตัดสินใจ การรู้เท่าทันสื่อ และการจัดการตนเอง ซึ่งการมีความรอบรู้ด้านสุขภาพที่เพียงพอและมีความรับผิดชอบต่อการพฤติกรรมสุขภาพที่ดี จะสามารถป้องกันโรคและจัดการดูแลสุขภาพของตนเองได้ทั้งในชีวิตประจำวันและในสถานการณ์ที่มีโรคระบาดเกิดขึ้น ดังนั้น การสนับสนุนให้บุคคลมีความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ดี จะส่งผลต่อการปฏิบัติสุขภาพที่ดี และมีผลลัพธ์ทางสุขภาพที่ดีด้วย<sup>13</sup> ในทางตรงข้ามหากขาดความรู้ด้านสุขภาพ หรือมีไม่เพียงพอ จะส่งผลที่ไม่ดีต่อสุขภาพ เพราะความรู้ด้านสุขภาพคือ หัวใจของปัจจัยกำหนดสุขภาพและการทำนายสถานะสุขภาพ หากบุคคลมีความรอบรู้ด้านสุขภาพน้อย และมีพฤติกรรมสุขภาพไม่ถูกต้อง จะส่งผลให้ขาดความรู้ด้านสุขภาพ ปฏิบัติไม่ดีต่อสุขภาพ และดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคไม่ได้ไปด้วย รวมถึงไม่สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำที่ถูกต้องด้านสุขภาพได้ ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคในเด็กวัยเรียนและบุคคลในครอบครัว และส่งผลให้ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพโดยรวมของครอบครัวและประเทศชาติที่เพิ่มขึ้น<sup>14</sup>

การพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพที่ต่อเนื่องตั้งแต่เด็กวัยเรียน จะเกิดประโยชน์ที่คุ้มค่าต่อการป้องกันโรคและเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกาย โดยเฉพาะสุขวิทยาส่วนบุคคลที่เป็นพฤติกรรมดูแลสุขภาพพื้นฐาน ทั้งเรื่องการสวมหน้ากากอนามัยที่ถูกวิธี การล้างมือให้ถูกต้อง การไม่เอามือไปสัมผัสบริเวณใบหน้า ตา ปาก จมูก การมีระยะห่างทางกายภาพ และการใช้พื้นที่ส่วนรวมที่มีระยะห่างประมาณ 2 เมตร ดังนั้น การให้ความรู้ ความเข้าใจในการเข้าถึงบริการข้อมูลสุขภาพที่มากเพียงพอ สามารถรู้เท่าทันสื่อเทคโนโลยีด้านสุขภาพได้หลากหลายช่องทาง พร้อมมีทักษะการตัดสินใจเลือก และมีพฤติกรรมปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม ต่อเนื่อง

ภายใต้มาตรการการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้ถูกต้อง จะนำไปสู่การดูแลป้องกันและจัดการสุขภาพตนเองได้ทั้งระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติต่อไป

### สาเหตุและแนวโน้มการเกิดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในเด็กวัยเรียน

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโควิด-19 มีสาเหตุจากเชื้อไวรัสโคโรนา (Coronavirus) หรือซาร์โควี-2 (SAR-CoV-2) เช่นเดียวกับโรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรงหรือโรคซาร์ส (Severe acute respiratory syndrome: SARS) และโรคทางเดินหายใจตะวันออกกลางหรือโรคเมอร์ส (Middle east respiratory syndrome: MERS)<sup>15,16</sup> มีการแพร่เชื้อไวรัสจากคนสู่คน โดยได้รับเชื้อละอองฝอย (droplets) จากการไอ จาม การสัมผัสสิ่งคัดหลั่ง (contact) เช่น น้ำลาย น้ำมูก เสมหะ เยื่อตา ซึ่งบางรายอาจมีอาการเพียงเล็กน้อย เช่น ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ รู้สึกเหมือนมีไข้ เจ็บคอ ส่วนบางรายอาจมีอาการรุนแรงเมื่อมีติดเชื้อที่ปอด สำหรับเด็กวัยเรียนที่พบจากการได้รับเชื้อ ส่วนใหญ่จะไม่แสดงอาการใด เป็นภัยเงียบสำคัญที่อยู่ใกล้ตัวตลอดเวลาจึงมีแนวโน้มทำให้เกิดการติดเชื้อแบบไม่แสดงอาการที่ชัดเจนและมีปอดอักเสบติดเชื้อรุนแรงเพิ่มขึ้น การแพร่กระจายเชื้อแผ่ขยายเป็นวงกว้างในเวลาอันรวดเร็ว มีการติดต่อข้าม จากพื้นที่หนึ่งไปยังอีกพื้นที่หนึ่ง พบได้ในคลัสเตอร์ใหม่ที่ไม่ซ้ำกันเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในหลายพื้นที่ และเมื่อเริ่มการเปิดภาคเรียนพบว่า มีรายงานการติดเชื้อในโรงเรียนในหลายจังหวัด ได้แก่ กรุงเทพมหานคร สมุทรปราการ ปทุมธานี มหาสารคาม สกลนคร ยะลา นราธิวาส ภูเก็ต และอื่นๆ จึงทำให้ควบคุมการระบาดของโรคได้ยากขึ้น เพราะเมื่อมีการแพร่กระจายเชื้อในกลุ่มเด็กวัยเรียนแล้ว จะนำไปสู่การติดเชื้ออีกหลายบุคคลในครอบครัว แนวโน้มการเสียชีวิตในทุกกลุ่มอายุจึงเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ที่ผ่านมามีมาตรการป้องกันและเฝ้าระวังอย่างใกล้ชิดในกลุ่มเด็กวัยเรียน ส่งผล

ให้รายงานการติดเชื้อในกลุ่มเด็กวัยเรียนมีน้อย ในปี 2563 พบผู้ที่ติดเชื้อที่มีอายุน้อยกว่า 18 ปี มีร้อยละ 2<sup>17</sup> หากเด็กวัยเรียนไม่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพและการป้องกันที่เพียงพอ แนวโน้มการติดเชื้อในกลุ่มเด็กจะมีโอกาสเพิ่มจำนวนมากขึ้น

### ผลกระทบการเกิดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ต่อเด็กวัยเรียน

สถานการณ์การเกิดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มีโอกาสส่งผลกระทบต่อกลุ่มเด็กวัยเรียนทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม เศรษฐกิจ และการศึกษา ดังนี้

1. ผลกระทบด้านร่างกาย จากมาตรการให้เรียนออนไลน์ที่บ้าน เพื่อควบคุมการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นั้น เด็กวัยเรียนจำเป็นต้องนั่งอยู่หน้าจอ ส่งผลให้มีโอกาสเล่นเกมและเข้าถึงเนื้อหาสื่อออนไลน์ที่นอกเหนือจากบทเรียนมากขึ้น มีความเพลิดเพลินนั่งอยู่หน้าจอเป็นเวลานาน ผลที่ตามมาคือ ทำให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายหรือมีกิจกรรมทางกายน้อยลง ปวดเมื่อย ปวดตา ปวดหลัง นอนหลับพักผ่อนน้อยลง มีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่เป็นเวลาและไม่เหมาะสมกับวัย การเจริญเติบโตไม่เป็นไปตามเกณฑ์ ส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมา จากการศึกษาระบาดวิทยาของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของการนั่งเรียนออนไลน์อยู่ที่บ้านพบว่า เด็กจะมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นที่ชัดเจน ถึงร้อยละ 29.3 จากการรับประทานอาหารบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมหวาน และเครื่องดื่มที่มีรสหวานเพิ่มขึ้น แต่การเดินและออกกำลังกายน้อยลง<sup>18</sup> จึงทำให้เด็กมีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนเพิ่มขึ้น อันเป็นสาเหตุของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังตั้งแต่วัยเด็ก ได้แก่ โรคอ้วน โรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรคไขมันในเลือดสูง โรคความดันโลหิตสูง ซึ่งส่งผลให้ภูมิคุ้มกันโรคของร่างกายต่ำลง จึงมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย และหากได้รับเชื้อโรคไวรัสโคโรนา 2019 แล้ว จะแสดงอาการของโรคได้รุนแรง รวดเร็ว และมีโอกาสการเสียชีวิตได้มากกว่าเด็กที่มีรูปร่าง

สมส่วน ทั้งยังส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงานของปอดและไต ทำให้สุขภาพไม่แข็งแรงตั้งแต่วัยเด็ก และเป็นปัญหาต่อการประกอบอาชีพของประชากรในประเทศต่อไปในอนาคต

**2. ผลกระทบด้านจิตใจ** จากข้อจำกัดการออกนอกบ้านและต้องนั่งเรียนออนไลน์อยู่หน้าจอติดต่อกันเป็นเวลานาน ทำให้ขาดปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ส่งผลให้เกิดความตึงเครียด วิตกกังวล โดดเดี่ยว เบื่อหน่ายเพิ่มขึ้นทั้งเรื่องการเรียนรู้และการสอบ การศึกษาต่อ จิตใจอ่อนไหวง่าย หวาดระแวง ขาดความมั่นใจในตนเอง ความใส่ใจและสนใจตนเองน้อยลง และถ้ามีการติดเชื้อโรคแล้วจะต้องถูกแยกกักตัว หรือต้องหยุดเรียน หรือเมื่อต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ต้องถูกพลัดพรากจากครอบครัว ญาติ ผู้ดูแล และเพื่อน ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง จึงส่งผลกระทบต่อจิตใจเป็นอย่างมาก มีอารมณ์ฉุนเฉียว หงุดหงิด ก้าวร้าว โกรธ เศร้า เก็บตัว อาจถูกรังเกียจจากเพื่อนร่วมห้อง ในโรงเรียน และชุมชน มีข้อมูลสนับสนุนปัญหาสุขภาพจิต ที่พบว่า เด็กวัยเรียน 1 ใน 6 มีสาเหตุจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และความเครียดของสมาชิกในครอบครัวเกี่ยวกับปัญหาการเงิน<sup>19</sup>

**3. ผลกระทบด้านสังคม** จากการศึกษาที่เด็กวัยเรียนมีความใส่ใจรอบรู้รับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง และสังคมน้อย เนื่องจากเป็นช่วงวัยที่ไม่สามารถช่วยเหลือหรือควบคุมกิจกรรมได้ด้วยตนเองทั้งหมด ยังต้องพึ่งพาผู้ปกครอง ผู้ดูแล และครูเป็นส่วนใหญ่ ส่งผลให้ความเข้าใจ การรับรู้ และการตระหนักในกฎระเบียบสังคมไม่มากพอ แต่ต้องอยู่ร่วมกับกลุ่มคนในสังคมมาก จึงมีโอกาสที่จะรับและนำโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สู่นตนเองและบุคคลได้ง่ายขึ้น ทำให้เกิดการแพร่กระจายเชื้อโรคไปสู่บุคคลในโรงเรียนและชุมชนของสังคมกว้างได้อย่างรวดเร็วและรุนแรง โดยไม่รู้ตัว

**4. ผลกระทบด้านเศรษฐกิจ** เนื่องจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่รุนแรง

ต่อเนื่อง ทำให้ผู้ประกอบการทุกอาชีพเป็นส่วนใหญ่ มีปัญหาเรื่องเศรษฐกิจจากการตกงานและว่างงาน รายได้ลดลงและไม่มีรายได้ แต่รายจ่ายสูงขึ้น ส่งผลให้ผู้ปกครองไม่มีเงินสำหรับใช้ดำรงชีพและสนับสนุนอุปกรณ์ที่จำเป็นต้องใช้ในการเรียนของเด็กวัยเรียน นอกจากนี้เด็กวัยเรียนบางครอบครัวที่มีฐานะยากจน จะยิ่งได้รับผลกระทบทางเศรษฐกิจอย่างมาก เด็กวัยเรียนบางคนจึงมีความจำเป็นต้องใช้เวลาไปช่วยครอบครัวหารายได้สำหรับการดำรงชีวิต ทำให้เด็กมีโอกาสที่จะติดเชื้อโรคได้ง่ายและมากขึ้น ทั้งมีโอกาสเกิดแนวโน้มความเหลื่อมล้ำทางสังคมเพิ่มขึ้น ส่งผลต่อการเข้าถึงความรู้ด้านสุขภาพและวิธีการป้องกันโรคได้ยากขึ้น หรือมีภาวะพึ่งพิงมากขึ้น สูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล เป็นการเพิ่มงบประมาณทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และประเทศชาติ จึงเกิดความสูญเสียทั้งชีวิตและทรัพย์สิน ดังนั้น เด็กวัยเรียนจึงจำเป็นต้องมีความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อป้องกันและหลีกเลี่ยงการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และอื่น ๆ

**5. ผลกระทบด้านการศึกษา** จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคที่รวดเร็ว รุนแรง และต่อเนื่อง ส่งผลให้โรงเรียนต้องปิดเรียนเป็นระยะเวลายาวนาน เด็กจะต้องนั่งเรียนออนไลน์ที่บ้าน แต่ขาดการเตรียมพร้อมที่ดีทั้งด้านสถานที่และอุปกรณ์ บุคลากรทางการศึกษาขาดทักษะการใช้สื่อออนไลน์ ขาดงบประมาณหรือบางชุมชนและโรงเรียนตั้งอยู่ในพื้นที่ห่างไกล จากโครงสร้างพื้นฐานที่ไม่มีความพร้อม สัญญาณอินเทอร์เน็ตไม่เอื้อต่อการจัดการเรียนการสอนทางออนไลน์จึงทำให้เด็กมีปัญหาทั้งการขาดเรียนบ่อยครั้ง การเรียนที่หยุดชะงัก เกิดสภาวะการเรียนรู้ถดถอยที่ยากจะแก้ไข จึงมีโอกาสเสี่ยงที่จะหลุดออกจากระบบการศึกษาได้ง่ายขึ้น ผลที่ตามมาคือเกิดความเหลื่อมล้ำทางการศึกษามากขึ้น และส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของเด็กวัยเรียน ทำให้ขาดความรู้ความสามารถ และพัฒนาทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตประจำวันและการประกอบอาชีพในอนาคต

ดังนั้น หากเด็กวัยเรียนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพที่มากพอแล้ว จะช่วยลดผลกระทบด้านร่างกาย ที่เป็นสาเหตุทำให้เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังตั้งแต่วัยเด็ก ในด้านจิตใจ ให้คลายความวิตกกังวล ลดความเครียด และความไม่มั่นใจในตนเอง ในด้านสังคม จะช่วยเสริมสร้างความเข้าใจ ใส่ใจต่อสุขภาพ เป็นแบบอย่างการดูแลสุขภาพที่ดีในสังคม ในด้านเศรษฐกิจ จะลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลของตนเอง ครอบครัว และประเทศชาติ ส่วนด้านการศึกษา จะส่งเสริมและช่วยให้เด็กวัยเรียนมีผลการเรียนที่ดี ประสบความสำเร็จในชีวิต และพัฒนาตนเองให้เจริญก้าวหน้าต่อไป ที่สำคัญคือ สามารถนำความรู้ด้านสุขภาพไปใช้ป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในปัจจุบัน และโรคอื่น ๆ ในอนาคตได้อีกด้วย

### ความรอบรู้ด้านสุขภาพของเด็กวัยเรียนกับการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (health literacy) เป็นความสามารถของบุคคลในการแสวงหาความรู้ ความเข้าใจ เรียนรู้เท่าทันสื่อเทคโนโลยี นำสู่การตัดสินใจทางสุขภาพที่ถูกต้อง ตลอดจนการถ่ายทอดโดยส่งต่อข้อมูลด้านสุขภาพแก่ผู้อื่น และตัดสินใจดำรงพฤติกรรมสุขภาพเพื่อจัดการตนเองได้อย่างเหมาะสม รวมถึงสามารถชี้แนะเรื่องสุขภาพส่วนบุคคล ครอบครัว และชุมชนได้<sup>20</sup> นับเป็นกุญแจหนึ่งที่สำคัญสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของเด็กวัยเรียนที่กำลังเจริญเติบโตเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ผลการศึกษาในสหรัฐอเมริกาพบว่า คนที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพอยู่ในระดับต่ำ (limited health literacy) หรือมีสถานะที่ยังไม่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพเพียงพอจะเข้าถึงและรับข้อมูลทางสุขภาพไม่ถูกต้อง การเลือกใช้ข้อมูลที่ต้องไม่ เป็น มักเชื่อตามโฆษณาสินค้า ประชาสัมพันธ์ต่าง ๆ จึงมีข้อจำกัดในการเข้าถึง เข้าใจ ประเมิน หรือใช้ข้อมูลความรู้จากสื่อออนไลน์ในการแก้ไขปัญหาสุขภาพที่มีคุณภาพได้รวมทั้งไม่สามารถปฏิบัติตนในการดูแลและส่งเสริม

สุขภาพตนเองได้ ที่ผ่านมามาประเทศไทยมีการมุ่งเน้นความสามารถพื้นฐานที่มากขึ้นไป แต่ให้ความสำคัญในการพัฒนาทักษะบุคคลค่อนข้างน้อย รวมถึงการวัดและการประเมินความรู้ด้านสุขภาพยังขาดคุณภาพและประสิทธิภาพเท่าที่ควร จึงทำให้ประชาชนทุกช่วงวัย โดยเฉพาะเด็ก วัยเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ และการนำความรู้ด้านสุขภาพไปใช้ได้ค่อนข้างน้อย ยังขาดคุณลักษณะพื้นฐานสำคัญที่จำเป็นต้องพัฒนาเพื่อเพิ่มความรอบรู้ด้านสุขภาพสำหรับเด็กวัยเรียนที่จะต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วแบบก้าวกระโดดของประเทศไทย ให้พร้อมรับและสามารถปรับตัวในการปฏิบัติดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และลดพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพ สำหรับหลักการดำเนินชีวิตประจำวัน และในสถานการณ์ที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของเด็กวัยเรียน มี 6 ประการ<sup>21</sup> ดังนี้

1. การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ โดยการส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนสามารถเลือกและรู้วิธีตรวจสอบแหล่งข้อมูลสุขภาพที่น่าเชื่อถือได้หลากหลายจากสื่อเทคโนโลยีที่ตนเองมีอยู่ให้เป็นและปลอดภัย รู้วิธีการค้นหาข้อมูลสุขภาพได้ทันสมัยกับปัจจุบัน และนำมาใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเองและครอบครัวเพื่อป้องกันโรคได้
2. มีความรู้ ความเข้าใจ มีความสามารถในการจดจำประเด็นสำคัญและเข้าใจในข้อมูลด้านสุขภาพ เพื่อนำข้อมูลไปใช้สู่การปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับตนเองและบุคคลรอบข้าง
3. มีทักษะการสื่อสาร สามารถให้การสื่อสาร โดยการพูด อ่าน เขียนข้อมูล และสื่อสารให้บุคคลอื่นเข้าใจและยอมรับได้ จะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและป้องกันโรคของตนเอง ครอบครัว และชุมชน
4. มีทักษะการตัดสินใจ มีความสามารถในการเลือก ปฏิเสธ และหลีกเลี่ยง เพื่อเลือกวิธีปฏิบัติ การดูแลสุขภาพที่เหมาะสมให้กับตนเอง รู้และแสดงวิธีการปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยงพฤติกรรม ที่เสี่ยงต่อสุขภาพ

ตนเองและบุคคลอื่นได้

5. มีการรู้เท่าทันสื่อ โดยสามารถตรวจสอบความถูกต้อง ความน่าเชื่อถือของข้อมูลด้านสุขภาพ การเลือกช่องทางวิธีรับสื่อที่เป็นประโยชน์มาดูแลสุขภาพตนเอง หลีกเลี่ยงชนิดและช่องทางสื่อที่เป็นความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นกับสุขภาพตนเองและผู้อื่นได้

6. มีการจัดการตนเอง โดยสามารถกำหนดเป้าหมาย วางแผน และปฏิบัติตามแผน ที่กำหนดไว้ได้ ทั้งมีวิธีการกระตุ้นเพื่อจัดการตนเองในการปรับเปลี่ยนสุขภาพในทิศทางบวกเสมอและปฏิบัติตามเท่าทันสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไป

ดังนั้น การสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในเด็กวัยเรียนให้เกิดประสิทธิภาพ ให้สามารถป้องกันโรคได้ นั้น จะเกิดประโยชน์อันมีค่าสูงสุดต่อเด็กวัยเรียนเอง เพื่อน โรงเรียน ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ ซึ่งจะสามารถเฝ้าระวัง ประเมิน สำรวจความผิดปกติ และมีการติดตามตนเองได้อย่างต่อเนื่อง เพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพได้ทันทั่วทั้ง อันเป็นการส่งเสริมทำให้เกิดความรอบรู้ด้านสุขภาพที่สำคัญ ส่งผลให้เกิดพลังอำนาจขึ้นภายในตัวบุคคล และมีกระบวนการตัดสินใจที่ถูกต้องส่งผลดีต่อสุขภาพ มีแนวทางการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพ ภายใต้บริบทเฉพาะของความรู้สุขภาพที่จำเป็น เพื่อให้บุคคลมีความสามารถในการตัดสินใจได้อย่างถูกต้องตามสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน การพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพนั้นมีความสัมพันธ์กับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ได้แก่ สถานะสุขภาพโดยรวม ลดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพเพิ่มขึ้น และความถี่ในการใช้บริการสุขภาพลดลง หากเด็กซึ่งเป็นประชาชนกลุ่มใหญ่ของประเทศมีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพต่ำ ย่อมจะส่งผลต่อสถานะโดยรวมคือ ประชาชนขาดความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเอง จำนวนผู้ป่วยโรคเรื้อรังและโรคติดต่อในเด็กวัยเรียนจะเพิ่มขึ้น ทำให้ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเพิ่มสูงขึ้น<sup>22</sup> เป็นภาระต่อเศรษฐกิจของครอบครัว สังคม และประเทศชาติ

## วิธีการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในเด็กวัยเรียน

การป้องกันโรคสำหรับเด็กวัยเรียนให้ปลอดภัยจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มีดังนี้

### 1. วัคซีนกับการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

วัคซีน (Vaccine) เป็นเกราะป้องกันโรคที่สำคัญและจำเป็นสำหรับเด็กวัยเรียน เพราะเป็นวัยที่ยังต้องได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามช่วงอายุ ที่จะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันต่อเชื้อโรค ช่วยลดความเสี่ยงในการติดโรค และช่วยป้องกันอันตรายจากการติดเชื้อหากได้รับเชื้อในอนาคต สำหรับปัจจุบัน วัคซีนป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของเด็กวัยเรียน กำลังอยู่ในช่วงการศึกษาทั้งชนิดของวัคซีนที่เหมาะสม ขนาดวัคซีนที่ปลอดภัย จึงมีเพียงการเริ่มนำมาใช้กับเด็กกลุ่มเสี่ยงอายุ 12-18 ปี ที่มีโรคประจำตัว ซึ่งเสี่ยงต่อการติดเชื้อและเสียชีวิต ได้แก่ โรคอ้วน หรือมีภาวะหยุดหายใจขณะหลับ โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง ทั้งหอบหืดที่อาการปานกลางหรือรุนแรง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง โรคไตวายเรื้อรัง โรคมะเร็งและภาวะภูมิคุ้มกันต่ำ โรคเบาหวาน และโรคพันธุกรรม ทั้งกลุ่มอาการดาวน์ เด็กภาวะพร่องทางระบบประสาท อย่างรุนแรงที่มีพัฒนาการล่าช้า ดังนั้น กลุ่มเด็กวัยเรียนจึงต้องมีความรู้ ความเข้าใจ และเตรียมความพร้อมของร่างกายและจิตใจก่อนการได้รับวัคซีน ทั้งนี้หลังได้รับวัคซีนแล้วยังคงต้องปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 อย่างเคร่งครัดเหมือนเดิมคือ การสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา การล้างมือบ่อยๆ การเว้นระยะห่างทางกายภาพ การไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกัน การออกจากบ้านเท่าที่จำเป็น และการหลีกเลี่ยงสถานที่แออัด

### 2. การดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในเด็กวัยเรียน

การดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันโรคภายใต้การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นสิ่งสำคัญในชีวิตประจำวันสำหรับทุกคนโดยเฉพาะ

เด็กวัยเรียน และต้องอาศัยความร่วมมือจากบุคคลที่เกี่ยวข้องร่วมกัน เพื่อให้การดูแลตนเองได้เหมาะสม ถูกต้องและมีประสิทธิภาพนั้น ประกอบด้วย การดูแลที่บ้านคือ ผู้ปกครองหรือผู้ดูแล การดูแลที่โรงเรียนคือ ครูและบุคลากรในโรงเรียน และที่สำคัญคือ ตัวเด็กวัยเรียนเอง โดยมีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

#### การดูแลที่บ้าน

ผู้ปกครอง หรือผู้ดูแล เป็นบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดกับเด็กมากที่สุด เพราะต้องมีกิจกรรมภายในและภายนอกครอบครัวร่วมกันเกือบตลอดเวลา จึงต้องมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีทัศนคติที่ดี และการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมเป็นประจำต่อเนื่อง โดยมีวิธีการปฏิบัติ ดังนี้

1. ปฏิบัติ ดูแล สังเกตสุขภาพตนเองและครอบครัวอย่างมีระเบียบวินัย
2. หมั่นล้างมือด้วยน้ำสบู่ น้ำเปล่า หรือ แอลกอฮอล์เจล
3. สวมหน้ากากที่ถูกวิธีตลอดเวลา ขณะอยู่หรือทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว
4. รักษาระยะห่างทางกายภาพทั้งในครอบครัวและเมื่อออกนอกบ้าน
5. แยกการใช้อุปกรณ์ของใช้ส่วนตัว เช่น จาน ช้อน ส้อม แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว และอื่น ๆ
6. หมั่นทำความสะอาด จัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านและรอบบ้านให้ปลอดภัย รวมถึงให้มีอากาศถ่ายเทสะดวก
7. หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่มีคนจำนวนมาก และสถานที่แออัด
8. ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายเป็นประจำ นอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ ผ่อนคลายจิตใจ บริหารและจัดการความเครียด
9. ดูแลตนเองไม่ให้อ้วน เพราะความอ้วนจะทำให้ภูมิคุ้มกันโรคในตนเองลดลง มีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย หรือหากมีการติดเชื้อจะรุนแรงและเสี่ยงต่อการเสียชีวิตมากกว่าคนรูปร่างสมส่วน

10. รับประทานป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้ครบตรงตามกำหนดเวลา

11. หากเจ็บป่วย มีอาการไอ จาม มีไข้ หายใจเหนื่อยหอบ หรือเป็นหวัด ให้แยกกักตัว และรีบแจ้งโรงเรียน บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อดำเนินการสอบสวน ควบคุมการระบาดของโรค และตรวจรักษาโดยเร็ว

12. หากมีโรคประจำตัว ต้องรับประทานยา ต่อเนื่องสม่ำเสมอ และไปพบแพทย์ตามนัด

13. ปฏิบัติตนเคร่งครัดตามมาตรการการป้องกันการติดเชื้อโรคไวรัสโคโรนา 2019 ขั้นสูงสุด (universal prevention)

14. เรียนรู้และปรับวิธีปฏิบัติตนในการดำเนินชีวิตประจำวันตามวิถีชีวิตใหม่ (new normal) ทั้งที่บ้าน ชุมชน และสังคม

#### การดูแลที่โรงเรียน

ครูและบุคลากรในโรงเรียน เป็นผู้ดูแลและป้องกันสุขภาพของเด็กวัยเรียน ทั้งร่างกายและจิตใจอย่างใกล้ชิด เพราะต้องคลุกคลีอยู่กับเด็กวัยเรียนเกือบทุกวัน วันละหลายชั่วโมง จึงมีโอกาสได้รับเชื้อโรคจากเด็กได้ง่าย หากครูและบุคลากรในโรงเรียน มีสุขภาพไม่ดี หรือมีการติดเชื้อก็อาจแพร่กระจายเชื้อโรคไปสู่เด็กได้ง่ายเช่นเดียวกัน<sup>23</sup> และครูยังมีบทบาทสำคัญที่จะสื่อสารหลักในการให้ความรู้ความเข้าใจ รับฟังความวิตกกังวลและตอบคำถามด้วยเนื้อหาที่เหมาะสมกับวัย รวมทั้งจัดกิจกรรมด้านสุขภาพในโรงเรียนให้หลากหลาย เหมาะสมกับเด็กวัยเรียนที่ยังมีประสบการณ์การดูแลตนเองน้อย และเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยได้ง่าย เนื่องจากเด็กสามารถดูแลป้องกันและระมัดระวังตนเองจากอันตรายของโรคได้ค่อนข้างน้อย จึงต้องกระตุ้นส่งเสริมการเรียนรู้และปฏิบัติในสิ่งที่สามารถทำได้ เพื่อดูแลตนเองและให้ผู้อื่นปลอดภัย เมื่อมีโรคติดเชื้อระบาดเกิดขึ้น สิ่งสำคัญที่เด็กควรได้รับคือ ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคติดเชื้อนั้นอย่างถ่องแท้โดยองค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย (UNICEF Thailand) ได้เสนอแนะวิธีสื่อสารการให้

ความรู้กับเด็กวัยเรียนเกี่ยวกับโรคไวรัสโคโรนา 2019 ประกอบด้วย ลักษณะอาการของโรค ลักษณะการแพร่กระจายของเชื้อโรค การรักษาระยะห่างระหว่างบุคคล การรักษาสุขอนามัย ซึ่งสามารถนำมาเป็นแนวทางสำหรับเด็กในการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมโรงเรียน เพื่อรับมือในสถานการณ์ที่มีการเกิดโรคระบาด เพื่อฝึกให้เด็กมีพฤติกรรมปฏิบัติตนในการป้องกันโรคอย่างสม่ำเสมอ จนเกิดเป็นนิสัยความเคยชิน ก่อให้เกิดเจตคติที่ดีต่อการรักษาสุขอนามัยของตนเอง<sup>24</sup>

กิจกรรมประจำวันของเด็กวัยเรียน เป็นการปฏิบัติกิจกรรมเมื่ออยู่ภายในโรงเรียน ในแต่ละโรงเรียน มีตารางกิจกรรมประจำวันที่แตกต่างกันไปตามแต่ละบริบทของสถานศึกษา แต่โดยส่วนใหญ่จะคล้ายคลึงกัน เช่น ในแต่ละวันจะมีการดื่มมนตอนเช้าหลังเคารพธงชาติ การรับประทานอาหารเช้า กิจกรรมกีฬา และการทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่โรงเรียนกำหนด ซึ่งสอดคล้องกับตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551<sup>25</sup> ได้คำนึงถึงความปลอดภัยของครู นักเรียน และบุคลากรในโรงเรียน โดยผู้เขียนได้เสนอเป็นแนวทางการปฏิบัติกิจกรรมประจำวันสำหรับครูในการปฏิบัติ เพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงของการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในเด็กวัยเรียน ดังนี้

1. โรงเรียนมีป้ายสื่อสารข้อปฏิบัติที่ชัดเจนสำหรับครู นักเรียน และบุคลากรในโรงเรียน เพื่อปฏิบัติก่อนเข้าโรงเรียน ขณะอยู่ที่โรงเรียน และก่อนกลับบ้าน
2. ก่อนเข้าโรงเรียน ควรมีการสื่อสารเพื่อขอความร่วมมือผู้ปกครองให้สวมหน้ากากอนามัยให้กับเด็ก มีการตรวจวัดไข้เด็ก โดยใช้เทอร์โมมิเตอร์ดิจิทัลวัดอุณหภูมิร่างกาย จากนั้นครูให้เด็กล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ และมีอ่างน้ำ สบู่ล้างมือไว้พร้อมใช้
3. เข้าแถวเคารพธงชาติ ควรจัดให้เด็กเข้าแถวโดยเว้นระยะห่างของเด็กประมาณ 2 ฟุต
4. การดื่มมนตอนเช้า ให้แยกเด็กเป็นรายบุคคล โดยให้นั่งห่างกันประมาณ 3 ฟุต และหันหน้า

ไปทางเดียวกัน เพื่อป้องกันการกระจายของสารคัดหลั่ง

5. การเข้าห้องเรียน ตรวจสอบการมาโรงเรียนของเด็กในห้อง พุดทบทวนสิ่งที่เด็กปฏิบัติเพื่อการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล และพุดคุยเล่าเรื่องเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันของแต่ละวัน

6. การทำกิจกรรมทั้งในและนอกห้องเรียน ควรหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลุ่มที่ทำให้เด็กต้องใกล้ชิดกัน เช่น กิจกรรมที่เด็กต้องสัมผัสกัน หรือต้องใช้อุปกรณ์ร่วมกัน และติดตามให้เด็กปฏิบัติตามกฎระเบียบที่ตั้งไว้ เพื่อป้องกันการติดต่อของโรค

7. การรับประทานอาหารเช้า ครูจัดให้เด็กแยกเป็นรายบุคคล โดยจัดอาหารให้เด็กบริโภคครบ 5 หมู่ ประจุใหม่ ภาชนะที่ใส่สะอาด ปิดมิดชิด

8. การเข้าห้องน้ำให้ล้างมือทั้งก่อนและหลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง

9. ครูหมั่นสังเกต กระตุ้น และติดตามให้เด็กล้างมือด้วยน้ำสบู่และน้ำสะอาดอย่างถูกต้องเป็นเวลาประมาณ 20 วินาที เมื่อเด็กจับต้องสิ่งของที่ต้องใช้ร่วมกัน

10. การทำความสะอาดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน เพราะเด็กต้องใช้อุปกรณ์ร่วมกันที่สำคัญ เช่น โต๊ะ เก้าอี้ ราวบันได ห้องน้ำ พื้น ผงห้อง

11. เตรียมตัวกลับบ้าน ครูควรให้เด็กจัดเก็บอุปกรณ์การเรียนของตนเองให้เรียบร้อย และล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ก่อนกลับบ้าน

12. หากเด็กวัยเรียนป่วยด้วยโรคติดเชื้อ จะต้องแยกกักตัวและส่งกลับบ้านพร้อมจดหมายแจ้งว่าเด็กเจ็บป่วย ให้พักอยู่บ้าน และต้องมีการสื่อสารที่ชัดเจน เพราะหากผู้ปกครองไม่ได้รับจดหมายหรือได้รับแต่อ่านหนังสือไม่ออก เด็กป่วยจะออกไปเล่นกับเพื่อนที่ไม่ป่วยทำให้โรคระบาดมากขึ้น และเกิดการเจ็บป่วยรุนแรง

#### การปฏิบัติตนของเด็กวัยเรียน

ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เด็กวัยเรียนควรได้รับการสนับสนุน

และส่งเสริมให้ได้รับความรอบรู้ด้านสุขภาพให้ครบถ้วนและเหมาะสมทันต่อช่วงเวลาอย่างต่อเนื่อง เพื่อป้องกันการติดเชื้อและแพร่กระจายเชื้อโรค โดยมีข้อปฏิบัติ ดังนี้

1. ให้ล้างมือด้วยน้ำสบู่ น้ำเปล่าบ่อย ๆ หรือ แอลกอฮอล์เจล
2. สวมหน้ากากอนามัยที่ถูกต้องตลอดเวลาเมื่อต้องอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น เพื่อให้ปลอดภัยจากการสัมผัสละอองฝอยของน้ำมูก น้ำลาย
3. รู้วิธีการรักษาระยะห่างทางกายภาพ โดยยืนห่างจากเพื่อนและบุคคลอื่น ไม่สัมผัสตัวผู้อื่น ถ้าไม่จำเป็น
4. หลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่แออัดหรือสถานที่ที่มีคนจำนวนมาก
5. หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่มีอาการคล้ายหวัดหรือไข้หวัดใหญ่
6. หากมีอาการไอ จาม เป็นหวัด มีไข้ หรือ หายใจเหนื่อยหอบ ให้แยกกักตัวและหยุดเรียน
7. หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสเยื่อบุบริเวณ ใบหน้า ตา ปาก จมูก
8. ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยเลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ผักและผลไม้หลากสี สด สะอาด ประุงสุกใหม่ การออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 45 นาที และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ 9-11 ชั่วโมงต่อวัน
9. ดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคล โดยใช้อุปกรณ์เครื่องใช้ส่วนตัว เช่น ช้อน ส้อม แก้วน้ำ กระจกบอหน้า แปรงสีฟัน ยาสีฟัน ผ้าเช็ดหน้า และอื่น ๆ ขณะอยู่ที่โรงเรียนและที่บ้าน
10. ร่วมดูแลจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนและที่บ้านให้สะอาด ปลอดภัย และอากาศถ่ายเทสะดวก
11. ไปรับวัคซีนสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคตามช่วงวัยให้ครบตรงเวลาที่กำหนด
12. ดูแลรูปร่างตนเองไม่ให้อ้วน เพราะคนที่อ้วนจะทำให้ภูมิต้านทานโรคในตนเองลดลง จึงเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคและเสียชีวิตได้ง่าย

13. หากมีโรคประจำตัว ต้องรับประทานยาต่อเนื่องสม่ำเสมอ ไปพบแพทย์ตามนัด และดูแลตนเองให้แข็งแรงปลอดภัย ไม่เจ็บป่วย

14. สามารถสำรวจสุขภาพของตนเองและรายงานผลความผิดปกติได้อย่างถูกต้องและทันเวลา

15. หมั่นศึกษาความรู้ให้เข้าใจและมีความรอบรู้ด้านสุขภาพให้ทันกับปัจจุบัน มีทัศนคติที่ดี เพื่อนำมาใช้ปฏิบัติดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อน และครอบครัว

16. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและปฏิบัติตนเคร่งครัดตามมาตรการการป้องกันการติดเชื้อโรคไวรัสโคโรนา 2019

17. สามารถปฏิบัติตนในการดำเนินชีวิตประจำวันตามวิถีชีวิตใหม่ (new normal) ได้ทั้งที่บ้าน โรงเรียน ชุมชน และสังคม

## บทสรุป

ปัจจุบันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด 19 เป็นโรคระบาดอุบัติใหม่ที่รุนแรงในประเทศไทยและทั่วโลก ซึ่งมีผลกระทบต่อทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ และด้านการศึกษา ต่อเด็กวัยเรียนที่เป็นทรัพยากรสำคัญของประเทศชาติโดยรวมและสังคมโลก ดังนั้น จึงจำเป็นต้องส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ถูกต้อง เพื่อนำไปใช้ปฏิบัติตนได้อย่างรอบรู้ครอบคลุมมิติ การดูแลป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากโรคโควิด 19 และสามารถรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง มีจิตใจเข้มแข็ง มีความรับผิดชอบต่อสังคม รวมทั้งรู้วิธีการ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่จะนำไปสู่การติดเชื้อโรคของตนเองและครอบครัวที่ก่อให้เกิดความสูญเสียทั้งชีวิตและทรัพย์สินแก่ทุกกลุ่มอายุ การสนับสนุน และส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพให้เด็กวัยเรียน จึงเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อให้เด็กวัยเรียนมีความรอบรู้ จนสามารถปฏิบัติดูแลสุขภาพ และป้องกันตนเองจากโรคโควิด 19 ได้ถูกต้องเหมาะสม ถึงแม้รายงานการตรวจผู้ติดเชื้อในกลุ่มเด็กวัยเรียนที่ปรากฏยังไม่มากนัก แต่เป็นกลุ่มช่วงวัยที่ต้องให้

ความใส่ใจ สนใจ และควรมีมาตรการเฝ้าระวัง สังเกตดูแล และติดตามอย่างใกล้ชิด เนื่องจากเด็กวัยเรียนส่วนใหญ่จะพบการติดเชื้อแบบไม่แสดงอาการ หรือมีเพียงอาการติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนบน ที่สามารถแพร่กระจายการติดเชื้อไปสู่บุคคลในครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิดได้ เป็นภัยเงียบที่ทำให้ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุในครอบครัวติดเชื้อโรคและเสียชีวิตได้ในเวลาอันรวดเร็ว ซึ่งการสร้างความตระหนักรู้ระบบการเฝ้าระวัง และการติดตามต่อเนื่อง รวมทั้งการประสานความร่วมมือระหว่างโรงเรียน ครอบครัว ชุมชน หน่วยบริการสาธารณสุข และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อหลีกเลี่ยงโอกาสที่เด็กวัยเรียนจะเป็นผู้แพร่กระจายเชื้อโรคจากบ้านสู่โรงเรียน จากโรงเรียนสู่บ้านและชุมชน จะเป็นการลดความเสียหายทั้งทรัพยากรบุคคลและเศรษฐกิจของครอบครัว สังคม และประเทศชาติได้

## References

1. Kriangburapa W. Coronavirus disease 2019 in children. *BJM*. 2020;7(1):96-102. (in Thai)
2. Worldometer. COVID-19 coronavirus pandemic [Internet]. Dover [USA]: Worldometers. info; 2021 [cited 2021 Sep 9]. Available from: <https://www.worldometers.info/coronavirus/>
3. Samakoses R. COVID-19 situation among Thai children (0-18 years old) since the outbreak of the new wave, April-11 August 2021 (weeks 15-33) [Internet]. Bangkok: The Royal College Pediatricians of Thailand; 2021 [cited 2021 Sep 1]. Available from: <https://www.thaipediatics.org/Media/media-20210901022138.pdf>. (in Thai)
4. Gardner L. Mapping COVID-19 [Internet]. 2020 Jan [cited 2021 Sep 30]. Available from: <https://systems.jhu.edu/research/public-health/ncov/>
5. Wongchan W. Health literacy of prevention diabetes mellitus type 2 in school age children. *JRTAN*. 2019;20(2):1-9. (in Thai)
6. Soomprayoon S. Somdej Prince Mahidol Science to academic achievement. Bangkok: Chusawat; 2019. (in Thai)
7. Wattanaburanon A, Piyaaramwong P. Health education learning management in schools amidst the COVID-19 pandemic: Concepts and guidelines. *Bamras J*. 2020;14(3): 192-202. (in Thai)
8. Wattanaburanon A, Sirichote M, Piyaaramwong P, Sattayathewa S. Perceptions and preventive behaviors of the COVID-19 among high school students in Bangkok, Thailand. *Journal of Liberal Arts, Maejo University*. 2021;9(1):36-49. (in Thai)
9. Schouten LR, Van Kaam AH, Kohse F, Veltkamp F, Bos LD, de Beer FM, et al. Age-dependent differences in pulmonary host responses in ARDS: A prospective observational cohort study. *Ann Intensive Care*. 2019; 9(1): 1-9.
10. Poovorawan Y. Impact of COVID-19 in Thailand. *Thai J Pediatr*. 2021; 60(2):81-3. (in Thai)
11. Poovorawan Y. Can COVID-19 be stopped with herd immunity?. *Thai J Pediatr*. 2021;60(3):165-7. (in Thai)
12. World Health Organization. The world health report 1998: Life in the 21st Century a Vision for All: Executive Summary. Geneva: WHO; 1998.

13. Tachavijitjaru C. Health literacy: A key indicator towards good health behavior and health outcomes. *JRTAN*. 2018;19 Suppl 1:1-11. (in Thai)
14. Wae A. COVID-19 and learning to change health behaviors today. *Journal of The Health Education Professional Association*. 2020;35(1):24-9. (in Thai)
15. He F, Deng Y, Li W. Coronavirus disease 2019: What we know? *J Med Virol*. 2020; 92:719-25. doi: 10.1002/jmv.25766
16. Zhu N, Zhang D, Wang W, Li X, Yang B, Song J, et al. A novel coronavirus from patients with pneumonia in China, 2019. *N Engl J Med*. 2020;382:727-33. doi: 10.1056/NEJMoa2001017
17. Molloy EJ, Bearer CY. COVID-19 in children and altered inflammatory responses. *Pediatr Res*. 2020;88:340-1. doi: 10.1038/s41390-020-0881-y
18. Karnjanapiboonwong A, Kaewtha S. The effects of COVID-19 outbreak with control measures to non-communicable disease risk behavior among Thai people during April 2020. *Dis Control J*. 2020;46:551-64. (in Thai)
19. Vizard T, Sadler K, Ford T, Newlove-Delgado T, McManus S, Marcheselli F, et al. Mental health of children and young people in England, 2020. [Internet]. 2020 Oct [cited 2021 Jun 15] Available from: [https://files.digital.nhs.uk/AF/AECD6B/mhcyp\\_2020\\_rep\\_v2.pdf](https://files.digital.nhs.uk/AF/AECD6B/mhcyp_2020_rep_v2.pdf)
20. Intarakamhang A. Health literacy: Measurement and development. Bangkok: Sukumvit; 2017. (in Thai)
21. Kaeodumkoeng K, Trepeturai N. Health literacy. Nonthaburi: Division of Health Education, Department of Health Service Support Ministry of Health; 2011. (in Thai)
22. Mancuso JM. Health literacy: A concept/dimensional analysis. *Nurs Health Sci*. 2008; 10:248-55.
23. Sarayuthpitak J. School health program. 3rd ed. Bangkok: Chulalongkorn University printing; 2018. (in Thai)
24. UNICEF Thailand. How teachers can talk to children about coronavirus disease (COVID-19) [Internet]. 2020 Mar [cited 2021 Jul 1]. Available from: <https://www.unicef.org/thailand/coronavirus/how-teachers-can-talk-children-about-coronavirus-disease-covid-19>
25. Ministry of Education Thailand. Basic education core curriculum B.E. 2551 (A.D. 2008) [Internet]. Bangkok: Bureau of Academic Affairs and Educational Standards; 2009 [cited 2021 Sep 9]. Available from: <https://neqmap.bangkok.unesco.org/wp-content/uploads/2019/06/Basic-Education-Core-Curriculum.pdf>