



โครงการ"สายใยรักศิษย์-ลูก"
เรื่อง ลูกรักปลอดภัยจากโรคมือ เท้า ปาก



จัดทำโดย

นักศึกษา รมป.2 ห้อง 333
หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขา การศึกษาปฐมวัย
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์นอกที่ตั้งนครนายก

สรุปแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมอบรม
“โครงการสายใยรักศิษย์ – ลูก” ลูกรักปลอดภัยจากโรคมือเท้าปาก
ณ โรงเรียนเหลียนหัว

ความคิดเห็นมี 5 ระดับ คือ

5 หมายถึง	อยู่ในระดับ	มากที่สุด
4 หมายถึง	อยู่ในระดับ	มาก
3 หมายถึง	อยู่ในระดับ	ปานกลาง
2 หมายถึง	อยู่ในระดับ	พอใช้
1 หมายถึง	อยู่ในระดับ	น้อยที่สุด

เกณฑ์การสรุปคะแนนเฉลี่ยระดับความพึงพอใจ มีดังนี้

ค่าเฉลี่ยระหว่าง	4.50-5.00	หมายถึง	ระดับดีมาก
ค่าเฉลี่ยระหว่าง	3.50-4.49	หมายถึง	ระดับดี
ค่าเฉลี่ยระหว่าง	2.50-3.49	หมายถึง	ระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ยระหว่าง	1.50-2.49	หมายถึง	ระดับพอใช้
ค่าเฉลี่ยระหว่าง	1.00-1.49	หมายถึง	ระดับปรับปรุง

ข้อมูลทั่วไป

1.เพศ ชาย 4 คน หญิง 28 คน

2.อายุ ต่ำกว่า 20 ปี 9 คน
21-40 ปี 18 คน
41-60 ปี 4 คน
61 ปีขึ้นไป 1 คน

3.อาชีพ

รับจ้าง 10 คน
รับราชการ 2 คน
ทำนา - คน
ทำการเกษตร - คน
เลี้ยงสัตว์ - คน
อื่นๆ
- ค้าขาย 3 คน
- ธุรกิจส่วนตัว 5 คน
- แม่บ้าน 2 คน
- นักเรียน 10 คน

4.ระดับการศึกษาสูงสุด

ประถมศึกษา	10 คน
มัธยมศึกษาตอนต้น/ตอนปลาย/เทียบเท่า	18 คน
ปริญญาตรี	4 คน
สูงกว่าปริญญาตรี	- คน

5.สถานภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

พ่อแม่	12 คน
ผู้ปกครอง	8 คน
อื่นๆ	
-ปู่	1 คน
-ย่า	1 คน
-นักเรียน	10 คน

สรุปแบบสอบถามความพึงพอใจในการจัดอบรม
“โครงการสายใยรักศิษย์ – ลูก” ลูกรักปลอดภัยจากโรคมือเท้าปาก

จำนวนผู้ปกครองนักเรียน 32 คน ตอบแบบสอบถาม 32 คน

ที่	รายการ	ค่าเฉลี่ย x	ระดับความคิดเห็น
1	ด้านความรู้ความเข้าใจ		
	1.1 รู้และเข้าใจสถานการณ์โรคมือเท้าปาก	4.25	ดี
	1.2 รู้และเข้าใจการป้องกันโรคมือเท้าปาก	4.31	ดี
	1.3 รู้และเข้าใจวิธีการล้างมือที่ถูกต้อง	4.21	ดี
	1.4 รู้และเข้าใจการทำความสะอาดร่างกายของเด็ก	4.40	ดี
	1.5 รู้และเข้าใจวิธีการทำความสะอาดของเล่นในบ้าน	4.21	ดี
	1.6 รู้และเข้าใจวัคซีนของเด็กปฐมวัย	4.15	ดี
รวมเฉลี่ยด้านที่ 1		4.25	ดี
2	ด้านความพึงพอใจ		
	2.1 ความเหมาะสมของสถานที่ในการจัดกิจกรรม	4.12	ดี
	2.2 ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.06	ดี
รวมเฉลี่ยด้านที่ 2		4.09	ดี
3	ด้านการนำความรู้ไปใช้		
	3.1 สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้กับเด็กได้	4.12	ดี
	3.2 ผู้ปกครองได้รับการอบรมครั้งนี้ นำความรู้ที่ได้นำไปปรับใช้ที่บ้านได้	4.18	ดี
รวมเฉลี่ยด้านที่ 3		4.15	ดี

ผลสรุปจากการวิเคราะห์มีดังนี้

มีระดับความพึงพอใจ ด้านความรู้ความเข้าใจ, ด้านความพึงพอใจ, ด้านการนำความรู้ไปใช้ ในระดับ ดี ทั้ง 3 ด้าน ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือด้านความรู้ความเข้าใจ ข้อ 1.4 รู้และเข้าใจการทำความสะอาดร่างกายของเด็ก ได้ค่าเฉลี่ย 4.40

ข้อเสนอแนะ: สิ่งที่คุณปกครองต้องการให้ทางนักศึกษา รมป. 2 ดำเนินการ

1. อยากให้มีการจัดอบรมในครั้งต่อไป

ลงชื่อ.....

(นางสาวสุพิชฌาย์ โพธิ์แดง)

คณะนักศึกษา รมป.2

ลงชื่อ.....

(นางสาวฉัตรทราวดี บุญถนอม)

อาจารย์ที่ปรึกษา

ลงชื่อ.....

(นายชัยศ ขาวระนอง)

ผู้อำนวยการมหาวิทยาลัยสวนดุสิต (ศูนย์นอกที่ตั้งนครนายก)

โครงการ “สายใยรักศิษย์ – ลูก”

1. เรื่อง ลูกรักปลอดภัยจากโรคมือ เท้า ปาก

2. ผู้รับผิดชอบโครงการ

นักศึกษา รมป.2 ห้อง 333

3. หลักการและเหตุผล

ทักษะชีวิตเป็นความสามารถของบุคคลที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆรอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ผู้ปกครอง คือ ครูคนแรกของเด็กและเด็กก็ได้เรียนรู้หลายสิ่งหลายอย่างจากที่บ้านโดยไม่ต้องได้รับอิทธิพลหรือได้รับการสอนอย่างเป็นทางการจากสถานศึกษาแต่อย่างใด ดังนั้นจึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง เมื่อเด็กเข้าเรียนในสถานศึกษาหรือโรงเรียนอนุบาลแล้ว การเรียนรู้จะต้องเชื่อมต่อและเชื่อมโยงระหว่างสถานศึกษาและครอบครัว เพื่อให้การเรียนรู้ของเด็กนั้นต่อเนื่องและทำให้การเรียนรู้มีความหมายต่อเด็ก เพราะสามารถเชื่อมโยงสู่ชีวิตจริง เช่นเดียวกันกับการพัฒนาทักษะชีวิตให้กับเด็กก็ต้องได้รับความร่วมมือจากผู้ปกครองด้วยและเพื่อให้เกิดการพัฒนาทักษะชีวิตของเด็กในทุกๆด้านเป็นไปอย่างราบรื่นและต่อเนื่อง

ดังนั้นจึงจัดโครงการ "สายใยรักศิษย์-ลูก" เรื่อง ลูกรักปลอดภัยจากโรคมือ เท้า ปาก ขึ้นเพื่อเป็นการกระตุ้นให้พ่อแม่ ผู้ปกครองและเด็ก มีความรู้ความเข้าใจการป้องกันโรคติดต่อต่างๆที่เกิดขึ้นในเด็กเล็ก เช่น โรคมือ เท้า ปาก ซึ่งโรค มือ เท้า ปากพบบ่อยในเด็กเล็กอายุ 1-5 ขวบ เป็นโรคที่พบบ่อยเป็นประจำในบ้านเรา และมีการแพร่ระบาดเป็นครั้งคราวในสถานรับเลี้ยงเด็ก โรงเรียนชั้นอนุบาล และโรงเรียนชั้นประถม โดยการให้ความรู้เรื่อง วิธีการล้างมืออย่างถูกต้อง วิธีการล้างของเล่น วิธีการคัดกรองหรือตรวจอาการเบื้องต้นของโรคมือ เท้า ปาก หากผู้ปกครองมีความรู้ความเข้าใจในการป้องกันและการดูแลรักษาเบื้องต้นของโรคมือ เท้า ปากแล้ว นั้น ก็จะทำให้ลดอัตราเสี่ยงของเด็กเล็กที่จะป่วยเป็นโรคมือ เท้า ปากลงได้

4. วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อให้ผู้ปกครองมีความรู้ความเข้าใจโรคมือ เท้า ปาก
- 2) เพื่อให้ผู้ปกครองได้ ตระหนักถึงความสำคัญของคัดกรอง การป้องกันและดูแลรักษาโรคมือ เท้า ปาก
- 3) เพื่อให้ผู้ปกครองสามารถคัดกรองบุตรหลานของตนจากโรคมือ เท้า ปาก
- 4) เพื่อให้ผู้ปกครองมีความรู้ความเข้าใจ การล้างมือ 7 ขั้นตอน
- 5) เพื่อให้ผู้ปกครองสามารถทำความสะอาดของเล่นได้อย่างถูกวิธี

5. เป้าหมาย

เชิงคุณปริมาณ จำนวน 80 คน ประกอบด้วย

- ผู้ปกครองเด็ก โรงเรียนเหลียนหัว จำนวน 30 คน
- นักศึกษา รมป.2 ห้อง 333 จำนวน 49 คน
- อาจารย์ที่ปรึกษา จำนวน 1 คน

เชิงคุณภาพ

- ผู้ปกครองมีความรู้ความเข้าใจร้อยละ 80
- ผู้ปกครองมีความพึงพอใจในโครงการ ร้อยละ 80
- ผู้ปกครองสามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ ร้อยละ 80

6. วิธีดำเนินการ

- 1) คำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงาน
- 2) ประชุมวางแผนการดำเนินงาน ร่วมกับผู้ปกครองและคณะกรรมการศูนย์
- 3) จัดทำแผนการดำเนินงาน

- 4)เสนอขออนุมัติจากอาจารย์ที่ปรึกษา
- 5)ประชุมผู้ปกครอง เพื่อเชิญให้เข้าร่วมโครงการ "สายใยรักศิษย์-ลูก" เรื่อง ลูกรักปลอดภัยจากโรคมือเท้า ปาก
- 6)ประชาสัมพันธ์ผู้ปกครอง เพื่อเข้าร่วมโครงการ "สายใยรักศิษย์-ลูก" เรื่อง ลูกรักปลอดภัยจากโรคมือเท้า ปาก
- 7)ดำเนินกิจกรรม โครงการ "สายใยรักศิษย์-ลูก" เรื่อง ลูกรักปลอดภัยจากโรคมือเท้า ปาก

7.1.จัดทำเอกสารความรู้

- เรื่อง โรคมือ เท้า ปาก
- วิธีการล้างของเล่น
- การตรวจคัดกรองเด็กจากโรคมือ เท้า ปาก
- ซีดี ความรู้เรื่อง โรคมือ เท้า ปาก

7.2.กิจกรรมล้างมือ

วัตถุประสงค์

1. ลดจำนวนเชื้อโรคที่อยู่บนมือ
2. ลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายเชื้อไปสู่ผู้ป่วย
3. ลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายเชื้อระหว่างผู้ป่วย
4. ลดความเสี่ยงในการนำเชื้อโรคเข้าสู่ตนเอง

อุปกรณ์/สื่อ

1. แผ่นพับข้อมูลขั้นตอนการล้างมือ
2. เจลล้างมือ
3. สบู่เหลวล้างมือ
4. สบู่ก้อนล้างมือ
5. กังละมั่ง 3 ใบ
6. กระดาษเช็ดหูเช็ดมือแบบแข็ง
7. ของรางวัลผู้ปกครอง 3 ชิ้น

วิธีการดำเนินการ

1. จัดกิจกรรมนันทนาการผู้ปกครอง
2. วิทยากรให้ความรู้เรื่องการล้างมือ
3. กิจกรรมการแสดงล้างมือประกอบเพลง
4. เชิญผู้ปกครองร่วมลงมือปฏิบัติจริง
5. สรุปลิงที่ผู้ปกครองได้รับ

เนื้อหา กิจกรรมให้ความรู้ผู้ปกครองในฐานะ ล้างมือ

ล้างมือ (Hand washing)

การล้างมือ หมายถึง การขจัดให้ทั่วมือ รวมทั้งช่องข้อมือด้วยสบู่หรือสารเคมีและน้ำ แล้วล้างออกให้สะอาด เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพสูงสุด และคุ้มค่าที่สุดในการควบคุมโรคติดเชื้อในโรงพยาบาล การล้างมืออย่างถูกวิธีร่วมกับการใช้ผ้าเช็ดมือที่สะอาดทุกครั้ง สามารถลดการติดเชื้อในโรงพยาบาลได้ การล้างมืออย่างถูกต้องเหมาะสมจะสามารถลดการติดเชื้อในโรงพยาบาลได้ถึงร้อยละ 50 ดังนั้นพยาบาลและบุคลากรทางด้านสุขภาพ จึงควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการล้างมืออย่างถูกวิธี มีความตระหนัก และเห็นความสำคัญของการล้างมือรวมทั้งมีพฤติกรรมการล้างมืออย่างถูกต้องและเหมาะสมจะสามารถช่วยป้องกันการติดเชื้อและแพร่กระจายเชื้อ ในโรงพยาบาลได้

การล้างมือแบ่งออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้

1. การล้างมือทั่วไป(Normal hand washing) เป็นการล้างมือเพื่อขจัดสิ่งสกปรกต่าง ๆ เหนือ ไขมัน ที่ออก มาตามธรรมชาติ และลดจำนวนเชื้อโรคที่อาศัยอยู่ชั่วคราวบนมือ การล้างมือไม่ถูกวิธีจะพบว่ามิเชื้อโรคติดอยู่ การล้างมืออย่างถูกวิธีต้องล้างด้วยสบู่ก้อนหรือสบู่เหลว ฟอกมือให้เป็นฟอง และถูไปมาให้ทั่วทั้งมือ 7 ขั้นตอน ตั้งแต่ ฝ่ามือ หลังมือ ซอกนิ้วมือ ปลายนิ้วมือ นิ้วหัวแม่มือ นิ้วมือทั้ง 4 นิ้ว และข้อมือ ใช้เวลาในการฟอกมือนาน ประมาณ 15 วินาที แล้วล้างให้สะอาดด้วยน้ำที่ไหลผ่านตลอด เช็ดมือให้แห้งด้วยกระดาษเช็ดมือหรือผ้าเช็ดมือ ที่แห้งและสะอาด

2. การล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจล (Alcohol gel) ในกรณีรีบด่วน ไม่สะดวกในการล้างมือด้วยน้ำและมือไม่ ปนเปื้อนสิ่งสกปรก หรือสารคัดหลั่งจากผู้ป่วย ให้ทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล ซึ่งน้ำยามีส่วน ประกอบสำคัญคือ Alcohol 70% ผสม Chlorhexidine 0.5% มีลักษณะเป็นเจล (gel) สามารถกำจัดเชื้อโรค ออกจากมือทั้งแบคทีเรียแกรมบวกแกรมลบ เชื้อรา เชื้อที่ติดต่อยาหลายชนิด และไวรัสด้วย การล้างมือด้วย น้ำยาโดยการบีบน้ำยาประมาณ 10 มิลลิลิตร ถูให้ทั่วมือทุกซอกทุกมุมจนน้ำยาแห้งใช้เวลาประมาณ 15-25 วินาที แต่หากต้องการให้เกิดประสิทธิภาพในการฆ่าเชื้อไวรัสต้องใช้เวลาในการฟอกนาน 30 วินาที

3. การล้างมือด้วยน้ำยามาเชื้อ (Hygienic hand washing) เป็นการล้างมือด้วยสบู่เหลวผสมน้ำยามาเชื้อ เช่น Chlorhexidine 4% ฟอกมือ และถูไปมาให้ทั่วมือ จนครบทั้ง 7 ขั้นตอน ใช้เวลาในการฟอกมือนาน 20-30 วินาที ล้างน้ำสะอาด เช็ดมือให้แห้งด้วยกระดาษเช็ดมือหรือผ้าที่แห้งและสะอาด เป็นการล้างมือก่อนปฏิบัติการ พยาบาลที่ใช้เทคนิคปลอดเชื้อ และภายหลังสัมผัสผู้ป่วยหรือสิ่งปนเปื้อนเชื้อ โรค

4. การล้างมือก่อนทำหัตถการ (Surgical hand washing) เป็นการล้างมือก่อนทำหัตถการในห้องผ่าตัด หรือห้องคลอดเพื่อป้องกันการติดเชื้อ โดยการฟอกมือด้วยสบู่ผสมน้ำยามาเชื้อ เช่น Chlorhexidine 4% ตั้งแต่ มือ แขน ถึงข้อศอกให้ทั่วเป็นเวลา 2-5 นาที โดยใช้แปรงที่ปราศจากเชื้อแปรงมือและเล็บ ในการปฏิบัติงานครั้ง แรกของวัน แล้วล้างน้ำให้สะอาดและเช็ดด้วยผ้าแห้งปราศจากเชื้อ หรือทำความสะอาดด้วยมือ ด้วย แอลกอฮอล์เจล ประมาณ 10 มิลลิลิตร ถูมือให้ทั่วแขนถึงข้อศอกจนน้ำยาแห้งใช้เวลาในการฟอกนาน 30 วินาที **หลักสำคัญในการล้างมือ**

1. เล็บมือควรตัดให้สั้น ถ้าเล็บยาวจะล้างสิ่งสกปรกและเชื้อโรคออกจากมือได้ยาก
2. ก่อนล้างมือ ควรถอดแหวน นาฬิกาออก เพื่อให้การล้างมือกระทำได้ง่ายและสะดวก ไม่เป็นที่สะสมของ เชื้อโรค
3. อ่างที่ใช้ล้างมือไม่ควรอยู่สูงหรือต่ำเกินไป และควรมีความลึกพอเพื่อป้องกันการกระเด็นของน้ำ
4. ถ้าใช้สบู่ก้อน ควรล้างผ่านน้ำก่อนใช้และก่อนเก็บ เพื่อป้องกันเชื้อโรคติดค้างสบู่
5. กรณีมือสกปรกมาก ควรล้างมือ 2 ครั้ง โดยครั้งแรกล้างเอาสิ่งสกปรกออกจากมือ และล้างอีกครั้ง โดย ฟอกสบู่ให้ครบทั้ง 7 ขั้นตอน
6. เมื่อล้างมือเสร็จควรตรวจดูว่ามีบาดแผลบริเวณมือหรือไม่ เพื่อจะได้แก้ไข โดยใช้ผ้าปิดแผลชนิดกันน้ำ ได้ (waterproof dressing)

7. ภายหลังล้างมือควรเช็ดมือให้แห้ง จะช่วยขจัดเชื้อโรคที่ติดค้างอยู่บนมือออก ทั้งนี้มือที่เปียกจะสามารถ นำพาเชื้อโรค ทำให้เกิดการแพร่กระจายเชื้อได้ดีกว่ามือที่แห้ง

8. กรณีที่ก๊อกน้ำเป็นชนิดมือหมุนควรใช้กระดาษเช็ดมือ หรือผ้าเช็ดมือจับก๊อกน้ำในการปิดน้ำ เพื่อป้องกันการ ปนเปื้อนของมือภายหลังล้างมือแล้ว

การล้างมือควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ดังต่อไปนี้

1. ก่อนปฏิบัติหน้าที่
2. ก่อนและหลังสัมผัสผู้ป่วยแต่ละราย
3. ภายหลังสัมผัสเลือด สิ่งขับหลั่งที่ออกจากตัวผู้ป่วย และสิ่งปนเปื้อนต่าง ๆ ที่ใส่ถุงมือหรือไม่ก็ตาม
4. ล้างมือทันทีภายหลังถอดถุงมือ
5. อาจจำเป็นต้องล้างมือระหว่างทำกิจกรรมการพยาบาล เมื่อมีการปนเปื้อนเพื่อป้องกันการติดเชื้อสู่บริเวณ อื่น ๆ ของผู้ป่วย
6. ภายหลังออกจากห้องสุขา
7. ก่อนรับประทานอาหาร

7.3.กิจกรรมล้างของเล่น

วัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรม

1. เพื่อให้ผู้ปกครองรู้วิธีการและขั้นตอนการล้างของเล่น
2. เพื่อให้ผู้ปกครองนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
3. เพื่อให้ผู้ปกครองทราบถึงอันตรายและเชื้อโรคที่มาจากของเล่น
4. เพื่อให้ผู้ปกครองทราบถึงประโยชน์ในการล้างของเล่น

สื่อ/อุปกรณ์

1. กาละมัง
2. ตระกร้า
3. น้ำยาเดทตอล
4. สบู่
5. ผงซักฟอก
6. น้ำยาล้างขวดนม
7. ผ้าขนหนูผืนเล็ก
8. ไฮเตอร์
9. น้ำเปล่า
10. ของเล่นประเภทต่างๆ

วิธีการดำเนินการ

1. ละลายพฤติกรรมผู้ปกครอง (ร้องเพลง , คำคล้องจอง พร้อมประกอบท่าทาง)
2. อธิบายถึงประโยชน์การล้างของเล่นและโทษ
3. อธิบายถึงประเภทของเล่นว่ามีของเล่นประเภทใดบ้าง
4. สนทนาโต้ตอบซักถามกับผู้ปกครองว่าที่บ้านมีของเล่นประเภทใดบ้างผู้ปกครองมีวิธีการทำความสะอาดแบบไหนและได้ล้างของเล่นหรือไม่
5. อธิบายถึงอุปกรณ์ที่ทำความสะอาดของเล่น
6. สาธิตขั้นตอนการล้างของเล่น
7. ให้ผู้ปกครองลงมือปฏิบัติการล้างของเล่น
8. ตอบคำถามแจกรางวัล

7.4.บทบาทสมมติ(หมอ)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ความรู้ผู้ปกครองเกี่ยวกับ 9 วิธีป้องกัน โรคมือ เท้า ปาก
2. เพื่อให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมจากการลงมือปฏิบัติจริง การตรวจอาการขั้นต้น
3. เพื่อให้ผู้ปกครองรู้จักการสังเกตลักษณะอาการ โรคมือ เท้า ปาก

วัสดุอุปกรณ์

- เครื่องตรวจหัวใจ
- ชุดคุณหมอ
- ซีดี วีดีโอ 9 วิธีป้องกัน โรคมือเท้าปาก
- ไฟฉาย
- ถุงมือ
- เครื่องเล่นซีดี
- โทรทัศน์
- ที่นอนเด็ก

วิธีการจัดกิจกรรม

ตัวแทนกลุ่มพูดคุยทักทายผู้ปกครอง เกี่ยวกับโรคมือ เท้า ปาก เชิญเด็กที่มากับผู้ปกครอง 5 คน มาร่วมทำกิจกรรมกับน้องน้อย น้องบูม น้องฝน กับครูนีม ครูนีมทักทายเด็กๆช่วงเช้า ครูนีมพูดถึงโรคระบาดช่วงหน้าฝน และบอกเด็กว่าวันนี้จะมีคุณหมอมาตรวจสุขภาพเด็ก ครูนีมแนะนำคุณหมอกับเด็ก คุณหมอพูดคุยทักทายกับเด็กๆ สอนให้เด็กสังเกตอาการโรคมือ เท้า ปาก และสอนวิธีป้องกันโรคมือ เท้า ปาก คุณหมอซักถามเด็กๆ "เด็กๆลองเอามือจับที่หน้าผากตัวเองดู ว่าตัวร้อนมั๊ย มีใครไม่สบายเป็นไขบ้าง" แล้วคุณหมอและครูนีมก็เริ่มตรวจสุขภาพเด็กในห้อง ก็ไปเจอน้องฝนซึ่งมีอาการซึมๆ ตัวร้อนอ่อนๆ คุณหมอก็ให้เด็กหงายฝ่ามือให้ครูดู ไม่ผิดปกติ คุณหมอดูที่ฝ่าเท้าน้องฝนไม่ผิดปกติ คุณหมอให้น้องฝนอ้าปากเพื่อดูในปาก น้องฝนไม่ยอมอ้าปากให้หมอตระจ ครูนีมเข้ามาช่วยพูดน้องฝนยอมอ้าปากให้คุณหมอตระจ ก็เห็นจุดแดงๆเล็กๆที่ลิ้นและกระพุ้งแก้มน้องฝน ครูนีมได้แยกน้องฝนออกจากกลุ่ม และแจ้งผู้ปกครองของน้องฝน แล้วคุณหมอก็ตรวจเด็กที่เหลือในห้อง ก็ไปเจอเด็ก(ที่มากับผู้ปกครอง) มีจุดแดงๆที่ปาก ที่มีมือ ที่เท้าอีกคน แล้วเชิญผู้ปกครองที่มาร่วมประชุมมาดูอาการ คุณหมอได้ตรวจอาการของเด็กที่เจอตุ่มเม็ดสีแดง อย่างละเอียดอีกรอบผู้ปกครองได้ซักถามคุณหมอเกี่ยวกับอาการของลูก และคุณหมอก็ตรวจรักษา

ผู้ปกครองสามารถตรวจและสังเกตอาการและตรวจอาการของโรคมือเท้าปากได้เบื้องต้น
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้ปกครองมีความเข้าใจ 9 วิธีป้องกัน โรคมือ เท้า ปาก

ผู้ปกครองได้เรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติจริง การตรวจขั้นต้น

ผู้ปกครองรู้จักการสังเกตลักษณะอาการโรคมือ เท้า ปาก

7.5. เกมจิ๊กซอว์ โรค มือ เท้า ปาก

วัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรมเกมจิ๊กซอว์ โรคมือ เท้า ปาก

1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้ปกครองรู้จักการสังเกตอาการของโรคมือ เท้า ปาก

2. เพื่อเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันของผู้ปกครอง

สื่อ/อุปกรณ์

1. ภาพตัดต่อ โรคมือ เท้า ปาก

วิธีการดำเนินการ

1. ให้ผู้ปกครองแบ่งเป็น 2 ทีม แข่งกันต่อภาพให้สมบูรณ์

2. ทีมใดต่อเสร็จเป็นทีมแรกเป็นผู้ชนะ

3. ทีมที่ชนะจะได้รับรางวัล

7. ระยะเวลาดำเนินการ

17 กรกฎาคม 2559

8. สถานที่ดำเนินการ

ณ โรงเรียนเหลียนหัว

9. งบประมาณ

- ค่าเอกสารความรู้ เป็นเงิน 1,000 บาท
- ค่าวัสดุ/อุปกรณ์ เป็นเงิน 2,000 บาท
- ค่าป้ายโครงการ เป็นเงิน 550 บาท
- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม คนละ 25 บาท จำนวน 80 คน 1 มื้อ เป็นเงิน 2,000 บาท
- ค่ากระเช้าของขวัญ เป็นเงิน 500
- ค่าใช้จ่ายเบ็ดเตล็ด เป็นเงิน 1,300 บาท

รวมเป็นเงิน 7,350 บาท

หมายเหตุ : ถัวเฉลี่ยทุกรายการ

10. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- 1) ผู้ปกครองมีความรู้ความเข้าใจ โรคมือ เท้า ปาก
- 2) ผู้ปกครองพึงพอใจในโครงการ ตระหนักถึงความสำคัญของการคัดกรอง การป้องกันและดูแลรักษา โรค มือ เท้า ปาก
- 3) ผู้ปกครองสามารถคัดกรองบุตรหลานของตนจาก โรค มือ เท้า ปาก
- 4) ผู้ปกครองมีความรู้ความเข้าใจ การล้างมือ 7 ขั้นตอน
- 5) ผู้ปกครองสามารถทำความสะอาดของเล่นได้อย่างถูกวิธี

11. การประเมินโครงการ

1)แบบสอบถาม

- ด้านความรู้และความเข้าใจ
- ด้านความพึงพอใจ
- ด้านการนำความรู้ไปใช้

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ
(นางสาวสุพิชฌาย์ โพธิ์แดง)

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ
(นางสาวฉัตรทราวดี บุญถนอม)
อาจารย์ที่ปรึกษา

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ
(นายชัยยศ ขาวระนอง)
ผู้อำนวยการมหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์นอกที่ตั้งนครนายก

การพัฒนาก

กำหนดการการดำเนินโครงการ "สายใยรักศิษย์-ลูก" ลูกรักปลอดภัยจากโรค มือ เท้า ปาก
วันที่ 17 กรกฎาคม 2559 ณ โรงเรียนเหลียนหัว

เวลา 08.00 น.	ลงทะเบียน
เวลา 09.00 น.	ประธานในพิธีจุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย
เวลา 09.10 น.	กล่าวรายงานการจัดโครงการ
เวลา 09.20 น.	ประธานในพิธีกล่าวเปิดโครงการ
เวลา 09.40 น.	วิทยากรให้ความรู้เรื่องโรคมือ เท้า ปาก
เวลา 10.00 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
เวลา 10.20 น. - 11.40 น.	ผู้ปกครองเข้าเรียนรู้ในฐานล้างมือ ผู้ปกครองเข้าเรียนรู้ในฐานล้างของเล่น ผู้ปกครองเข้าเรียนรู้ในฐานบทบาทสมมติ ผู้ปกครองเข้าเรียนรู้ในฐานเกมจิ๊กซอว์ โรค มือ เท้า ปาก (ผู้ปกครองสลับเข้าเรียนรู้ในแต่ละฐาน)
เวลา 11.45 น.	สรุปกิจกรรม โครงการ/ซักถามข้อสงสัย
เวลา 12.00 น.	พิธีปิด

คำกล่าวรายงาน
พิธีเปิดการอบรม โครงการ “สายใยรักศิษย์-ลูก”
เรื่อง ลูกรักปลอดภัยจากโรคมือ เท้า ปาก
ณ โรงเรียนเหลียนหัว
วันอาทิตย์ ที่ 17 กรกฎาคม พ.ศ. 2559 เวลา 09.00 น.

เรียน ท่านสุคนธ์ คงประดิษฐ์ ผู้อำนวยการโรงเรียนเหลียนหัว ประธานในพิธีที่เคารพ

ดิฉัน นาง..... ในนามของ ฝ่ายจัดการอบรม ตลอดจนผู้เข้ารับการอบรมทุกคน ขอขอบพระคุณท่านสุคนธ์ คงประดิษฐ์ ผู้อำนวยการโรงเรียนเหลียนหัว เป็นอย่างสูงที่ทำให้เกียรติมาเป็นประธานในพิธีเปิดการอบรม โครงการ “สายใยรักศิษย์-ลูก” เรื่อง ลูกรักปลอดภัยจากโรคมือ เท้า ปากในวันนี้

ตามที่นักศึกษา รมป.2 ห้อง 333 หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขา การศึกษาปฐมวัย มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ได้กำหนดแผนงานโครงการ “สายใยรักศิษย์-ลูก” เรื่อง ลูกรักปลอดภัยจากโรคมือ เท้า ปาก

ในการนี้ ได้จัดให้มีการให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง ให้ได้รู้ทันโรคมือ เท้า ปาก สามารถป้องกันไม่ให้โรคมือเท้าปากระบาด ให้ผู้ปกครองได้มีบทบาทในการสร้างความสัมพันธ์อันดีกับเด็กและโรงเรียน สามารถส่งเสริมทักษะชีวิต ทักษะสังคมให้แก่บุตรหลานของตนได้มีภูมิคุ้มกันเพื่อเข้าสู่สังคมต่อไป จึงได้จัดทำโครงการนี้ขึ้นเพื่อเป็นการเสริมสร้างให้ผู้ปกครองมีความรู้ความเข้าใจดังกล่าวข้างต้น

ในการอบรมครั้งนี้ มีผู้ปกครองเข้าร่วมโครงการจำนวน 30 คน ได้รับการสนับสนุนจาก นายชัยยศ ชวระนอง ผู้อำนวยการมหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์ที่ตั้งนครนายก และนางสาวฉัตรทราวดี บุญถนอม อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ ข้าพเจ้านาง.....ซึ่งในนามของคณะทำงาน จัดการอบรมต้องขอขอบพระคุณทุกท่านทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องในโอกาสนี้ด้วย

บัดนี้ได้เวลาอันสมควรแล้ว ขอกราบเรียนเชิญท่านประธานได้กล่าวให้โอวาท และเปิดการฝึกอบรมในลำดับต่อไป ขอกราบเรียนเชิญค่ะ

คำกล่าวของประธาน
พิธีเปิดการอบรม โครงการ “สายใยรักศิษย์-ลูก”
เรื่อง ลูกรักปลอดภัยจากโรคมือ เท้า ปาก
ณ โรงเรียนเหลียนหัว
วันอาทิตย์ ที่ 17 กรกฎาคม พ.ศ. 2559 เวลา 09.00 น.

กราบเรียนท่านชัชยศ ชวระนอง ผู้อำนวยการมหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์ที่ตั้งนครนายก เรียน
อาจารย์ฉันทักท่าน และสวัสดิ์ผู้ปกครองทุกคน

ผมมีความยินดีเป็นอย่างยิ่ง ที่ได้มาเป็นประธานในพิธีพิธีเปิดการอบรม โครงการ
“สายใยรักศิษย์-ลูก”เรื่อง ลูกรักปลอดภัยจากโรคมือ เท้า ปาก ในวันที่

จากการรับฟังคำกล่าวรายงาน นับว่าเป็นสิ่งน่ายินดีเป็นอย่างยิ่ง สำหรับทุกคนที่มีโอกาส
ได้เข้ารับการอบรมในครั้งนี้ โครงการ “สายใยรักศิษย์-ลูก”เรื่อง ลูกรักปลอดภัยจากโรคมือ
เท้าปากเป็นโครงการที่ดี โครงการ “สายใยรักศิษย์-ลูก”เรื่อง ลูกรักปลอดภัยจากโรคมือ เท้า
ปากจึงนับได้ว่าเป็นการปลูกฝังให้ผู้ปกครองได้มีความรู้ความเข้าใจ ให้ได้รู้ทันโรคมือเท้าปาก
สามารถป้องกันไม่ให้โรคมือเท้าปากระบาด ให้ผู้ปกครองได้มีบทบาทในการสร้างความสัมพันธ์
อันดีกับโรงเรียน ผู้ปกครองสามารถส่งเสริมทักษะชีวิต ทักษะสังคมให้แก่บุตรหลานของตนได้มี
ภูมิคุ้มกันเพื่อเข้าสู่สังคมต่อไปเป็นแนวทางที่ดีที่ควรส่งเสริมสนับสนุนเป็นอย่างยิ่ง

หลังจากผ่านการฝึกอบรมในครั้งนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ผู้เข้ารับการอบรมจะได้นำความรู้
ความสามารถ หรือประสบการณ์ดีๆ ที่ได้จากการฝึกอบรมไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ต่อ
ครอบครัว ขอขอบคุณ ทุกท่าน ทุกฝ่ายที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ที่ทำให้การอบรมในครั้งนี้ประสบความสำเร็จ
ได้ด้วยดี ขอขอบคุณคณะนักศึกษา รมป.2 ห้อง 333 หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขา
การศึกษาปฐมวัย มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ตลอดจนคณะวิทยากรทุกท่านที่เสียสละเวลามาทำการ
อบรม โครงการ “สายใยรักศิษย์-ลูก”เรื่อง ลูกรักปลอดภัยจากโรคมือ เท้า ปากให้กับผู้เข้า
อบรมในครั้งนี้

โอกาสนี้ ผมขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายที่ท่านเคารพ
นับถือ ขออัญเชิญ พระบารมีแห่งองค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้า
พระบรมราชินีนาถ ตลอดจนดวงทิพย์อันศักดิ์สิทธิ์ของศาลเจ้าปู่ตา อันเป็นที่เคารพของพวก
เราชาวปรีอใหญ่ทุกคน ได้โปรดดลบันดาลให้ผู้เข้ารับการอบรม คณะวิทยากร และผู้เกี่ยวข้อง
ทุกท่าน จงประสบแต่ความสุข ความเจริญ มีกำลังกาย กำลังใจที่เข้มแข็ง มีความเจริญ
ก้าวหน้าในชีวิต ตลอดไป

บัดนี้ ได้เวลาอันสมควรแล้ว ผมขอเปิดการฝึกอบรม“โครงการ “สายใยรักศิษย์-ลูก”
เรื่อง ลูกรักปลอดภัยจากโรคมือ เท้า ปาก” ณ บัดนี้

ใบความรู้

โครงการ “สายใยรัก ศิษย์ – ลูก”

เรื่อง ลูกรักปลอดภัยจากโรค มือ เท้า ปาก



วันที่ 17 กรกฎาคม 2559

ณ โรงเรียนเหลียนหัว อ.เมือง จ.นครนายก

โดย

คณะนักศึกษา รมป .2

ภาคเรียน 3/2558

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต (ศูนย์นอกที่ตั้ง นครนายก)

โรคมือเท้าปากเปื่อย Hand foot mouth syndrome

เป็นโรคที่มักพบการติดเชื้อในกลุ่มทารกและเด็กเล็ก แต่บางรายจะมีอาการรุนแรง ขึ้นอยู่กับชนิดของไวรัสที่มีการติดเชื้อ โรค HFMD ส่วนใหญ่พบในเด็กอายุน้อยกว่า 10 ปี โดยเฉพาะอายุต่ำกว่า 5 ปี มีอาการไข้ร่วมกับตุ่มเล็กๆ เกิดขึ้นที่ผิวหนังบริเวณฝ่ามือ ฝ่าเท้า และในปาก ส่วนใหญ่อาการไม่รุนแรง หายได้เอง ส่วนน้อยอาจมีอาการทางสมองร่วมด้วย ซึ่งอาจทำให้รุนแรงถึงเสียชีวิตได้ ส่วนใหญ่พบในเด็กอายุ 1-7 ปี ส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อ coxsackievirus A16 และ EV71 ผู้ป่วยจะมีไข้ฉับพลันและมีแผลเปื่อยเล็กๆ ในลำคอบริเวณเพดาน ลิ้นไก่ ทอนซิล มีอาการเจ็บคอมากร่วมกับมีน้ำลายมาก ยังไม่เคยมีรายงานการเสียชีวิต และอาจมีอาการกลืนลำบากปวดท้องและอาเจียน โรคจะเป็นอยู่ 3 - 6 วัน และมักจะหายเอง โรคมือเท้าปากจะเกิดเชื้อไวรัสกลุ่ม Enterovirus genus ซึ่งเชื้อโรคในกลุ่มนี้ประกอบไปด้วย polioviruses, coxsackieviruses, echoviruses, and enteroviruses.

สาเหตุของโรคมือเท้าปาก

เกิดจากเชื้อไวรัสในกลุ่ม Enteroviruses ที่พบเฉพาะในมนุษย์ ซึ่งมีหลายสายพันธุ์ โรคปากเท้าเปื่อยส่วนใหญ่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสที่ชื่อว่า coxsackie A16 มักไม่รุนแรง เด็กจะหายเป็นปกติภายใน 7-10 วัน ส่วนที่เกิดจาก Enterovirus 71 อาจเป็นแบบเยื่อหุ้มสมองอักเสบ Aseptic meningitis ที่ไม่รุนแรง หรือมีอาการคล้ายโปลิโอ ส่วนที่รุนแรงมากจนอาจเสียชีวิตจะเป็นแบบสมองอักเสบ encephalitis ซึ่งมีอาการอักเสบส่วนก้านสมองทำให้หมดสติ หากเกิดกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบจะทำให้เกิดหัวใจวาย ความดันโลหิตจะต่ำ มีอาการหัวใจวาย และ/หรือมีภาวะน้ำท่วมปอด

อาการของโรคมือเท้าปาก

ผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่จะไม่แสดงอาการป่วย หรืออาจพบอาการเพียงเล็กน้อย เช่น มีไข้ ปวดศีรษะ คลื่นไส้ ปวดเมื่อย เป็นต้น จะปรากฏอาการดังกล่าว 3-5 วัน แล้วหายได้เอง สำหรับผู้ที่มีอาการมักจะเริ่มด้วยไข้ เบื่ออาหาร ครั่นเนื้อครั่นตัวเจ็บคอ หลังจากไข้ 1-2 วันจะเห็นแผลแดงเล็กๆ ที่ปากโดยเป็นตุ่มน้ำในระยะแรกและแตกเป็นแผล ตำแหน่งของแผลมักจะอยู่ที่เพดานปาก หลังจากนั้นอีก 1-2 วันจะเกิดผื่นที่มือและเท้า แต่ก็อาจจะเกิดที่แขน และก้นได้ เด็กที่เจ็บปากมากอาจจะขาดน้ำ

- ไข้ มีอาการไข้สูงอาจเกิน 39 องศาเซลเซียส 2 วันแล้วจะมีไข้ต่ำๆ ประมาณ 37.5 - 38.5 องศาเซลเซียส อีก 3-5 วัน
- เจ็บคอเจ็บในปากกลืนน้ำลายไม่ได้ ไม่กินอาหาร

- พบตุ่มแผลในปาก ส่วนใหญ่พบที่เพดานอ่อนลิ้น กระพุ้งแก้ม อาจมี 1 แผล หรือ 2-3 แผล ขนาด 4-8 มิลลิเมตร เป็นสาเหตุให้เด็กไม่ดูดนม ไม่กินอาหารเพราะเจ็บ ฟันหรือแผลในปากจะเกิดหลังจากใช้ 1-2 วัน
- ปวดศีรษะ
- พบตุ่มพอง (vesicles) สีขาวขุ่นบนฐานรอบสีแดง ขนาด 3-7 มิลลิเมตร บริเวณด้านข้างของนิ้วมือ นิ้วเท้า บางครั้งพบที่ฝ่ามือ ฝ่าเท้า ส้นเท้า ส่วนมากมีจำนวน 5-6 ตุ่ม เวลากดจะเจ็บ ส่วนใหญ่ไม่ค่อยแตกเป็นแผล จะหายไปตัวเองในเวลาประมาณ 1 สัปดาห์
- เบื่ออาหาร
- เด็กจะหงุดหงิด
- ในเด็กโตจะบ่นปวดศีรษะ ปวดหลัง อาจมีอาเจียน เจ็บคอ น้ำลายไหล จากนั้นจะพบตุ่มพองใส ขนาด 1-2 มิลลิเมตร 2 ข้างของบริเวณเหนือต่อมทอนซิล (anterior fauces) ซึ่งอาจแตกเป็นแผล หลังจากระยะ 2-3 วันแรก แผลจะใหญ่ขึ้นเป็น 3-4 มิลลิเมตร จะเห็นเป็นสีขาวเหลืองอยู่บนฐานสีแดงโดยรอบ ทำให้มีอาการเจ็บคอหรือกลืนลำบากเวลาดูดนมหรือกินอาหาร เด็กจะมีอาการน้ำลายไหล ส่วนใหญ่จะหายตัวเองภายใน 3-6 วัน ยังไม่เคยมีรายงานการเสียชีวิต

ระยะฝักตัวของโรคมือเท้าปาก

หมายถึงระยะตั้งแต่ได้รับเชื้อจนกระทั่งเกิดอาการใช้เวลาประมาณ 4-6 วัน

การติดต่อของโรคมือเท้าปาก

โรคมือเท้าปากสามารถติดต่อ **โดยตรง** จากการสัมผัสกับสารคัดหลั่งจากจมูก ลำคอ น้ำลาย และน้ำจากตุ่มใส รวมถึงอุจจาระของผู้ป่วยที่มีเชื้ออยู่ และสามารถติดต่อ **โดยอ้อม** จากการสัมผัสของเล่น พื้นผิวสัมผัสที่มีการปนเปื้อนของเชื้อ อาหารหรือน้ำดื่มที่ปนเปื้อนเชื้อ มือของผู้เลี้ยงดู โดยสถานที่ที่มักพบการระบาดของโรค ได้แก่ สถานรับเลี้ยงเด็กและโรงเรียนอนุบาล และช่วงที่มักมีการระบาดของโรคนี้คือ ช่วงฤดูฝนเข้าสู่ฤดูหนาว อย่างไรก็ตาม โรคนี้ไม่ติดต่อจากคนสู่สัตว์หรือสัตว์สู่คน

ทั้งนี้ โรคนี้สามารถเป็นซ้ำได้อีก เนื่องจากภูมิคุ้มกันที่เกิดขึ้นในผู้ป่วยที่หายจากการติดเชื้อไวรัสสายพันธุ์หนึ่งๆ อาจไม่สามารถช่วยป้องกันการติดเชื้อจากไวรัสสายพันธุ์อื่นๆ ได้ แม้จะจัดอยู่ในกลุ่มย่อยของเชื้อไวรัสเดียวกัน

ระยะที่แพร่เชื้อของโรคมือเท้าปาก

ประมาณอาทิตย์แรกของการเจ็บป่วย เชื้อนั้นอาจจะอยู่ในร่างกายได้เป็นสัปดาห์ หลังจากอาการดีขึ้นแล้ว ซึ่งยังสามารถติดต่อสู่ผู้อื่นได้แม้ว่าจะหายแล้ว การแพร่เชื้อมักเกิดได้ง่าย ในช่วงสัปดาห์แรกของการป่วย ซึ่งมีเชื้อออกมามาก เชื้อจะอยู่ในลำคอ ประมาณ 2-3 สัปดาห์ ไวรัสเข้าสู่ร่างกายทางเยื่อของคอกอหอยและลำไส้ เพิ่มจำนวนที่ทอนซิลและเนื้อเยื่อของระบบ น้ำเหลืองบริเวณลำไส้ และเชื้อจะออกมากับอุจจาระ ยังไม่มีหลักฐานที่เชื่อถือได้ว่า การแพร่กระจายของโรคเกิดจากแมลง น้ำ อาหาร หรือขยะ



ข้อสังเกตอาการแรกเริ่มของโรคมือเท้าปาก

- มีไข้เฉียบพลัน
- ปวดหัว ปวดท้อง เมื่อยตัว
- เจ็บคอ เบื่ออาหาร เด็กจะไม่ยอมทานอะไรเลยเพราะเจ็บแผลในปาก

- เด็กจะมีน้ำลายเหนียว ไหลยืดมากติดปากอยู่ตลอดเวลา

ถ้าเด็กมีอาการดังกล่าวพอเวลาผ่านไปสัก 2 วัน เพดานปาก จะเป็นแผล กินอาหารและน้ำไม่ได้ ร้องไห้แหว่งตลอดเวลา และหลังจากนั้น อีก 2 วันจะมีตุ่มใสขึ้นตามมือ เท้า ลำตัวและก้นเด็ก ช่วงที่กินอะไรไม่ได้คุณพ่อคุณแม่ต้องคอยป้อนน้ำให้บ่อยที่สุดเพราะ [เด็กอาจมีอาการขาดน้ำ](#)

ถ้าสังเกตอาการเด็กแล้วคิดว่าเด็กเป็น โรคมือ เท้า ปาก ควรให้หยุดเรียนก่อนเพื่อดูอาการของโรค เพราะถ้าไปโรงเรียนอาจเป็นการไปแพร่เชื้อที่โรงเรียนได้ โดยปกติแล้ว **โรคมือเท้าปาก** จะไม่รุนแรงมากและจะหายได้เองภายใน 1 สัปดาห์ แต่ถ้ามีอาการซึมหรืออาเจียนมากควรรีบพบแพทย์เพราะอาจมีอาการสมองอักเสบ

การรักษาโรคมือเท้าปาก

เนื่องจากในปัจจุบันโรคมือเท้าปากยังไม่มี การรักษาโดยเฉพาะ การรักษาจึงเป็นการรักษาอาการต่างๆ ไปตามแต่อาการของผู้ป่วย เช่น เจ็บคอมาก รับประทานอะไรไม่ได้ ผู้ป่วยดูเพลียจากการขาดอาหารและน้ำ ก็จะทำให้พยายามป้อนน้ำ นมและอาหารอ่อน ในรายที่เพลียมาก อาจให้นอนรักษาตัวในโรงพยาบาลและให้น้ำเกลือทางหลอดเลือด ร่วมกับให้ยาลดไข้แก้ปวด และ/หรือหยอดยาชาในปากเพื่อลดอาการเจ็บแผลในปาก ร่วมกับการเฝ้าระวังสังเกตอาการของภาวะแทรกซ้อนทางสมองและหัวใจ เป็นต้น

การป้องกันโรคมือเท้าปาก

เนื่องจากในปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนป้องกันเชื้อไวรัสที่ก่อให้เกิดโรคมือเท้าปาก สิ่งสำคัญที่สุดคือการดูแลรักษาสุขอนามัยที่ดี โดยคุณพ่อคุณแม่สามารถป้องกันโรคมือเท้าปาก รวมถึงป้องกันอาการแทรกซ้อนที่อาจรุนแรงถึงเสียชีวิตได้โดย

- หลีกเลี่ยงการให้เด็กคลุกคลีหรือใกล้ชิดกับผู้ป่วย
- รักษาอนามัยส่วนบุคคล โดยเฉพาะผู้เลี้ยงดูเด็กเล็กควรล้างทำความสะอาดมือก่อนหยิบจับอาหารให้เด็กรับประทาน และรับประทานอาหารที่สุก สะอาด ปรุงใหม่ๆ ไม่มีแมลงวันตอม ดื่มน้ำสะอาด

- ไม่ใช่ภาชนะในการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น โดยเฉพาะช้อน จาน ชาม แก้วน้ำ ขวดนม
- เมื่อเช็ดน้ำมูกหรือน้ำลายให้เด็กแล้วต้องล้างมือให้สะอาดโดยเร็ว
- รับประทานอาหารหรือเสื้อผ้าที่เปื้อนอุจจาระให้สะอาดโดยเร็ว และทิ้งน้ำลงในโถส้วม ห้ามทิ้งลงท่อระบายน้ำ
- หากเด็กมีอาการของโรคมือเท้าปากให้รีบพาเด็กไปพบแพทย์ และเมื่อแพทย์วินิจฉัยว่าเป็นโรคมือเท้าปาก ต้องให้เด็กหยุดเรียนอย่างน้อย 1 สัปดาห์ หรือจนกว่าแผลจะหาย

ในกรณีที่มีการติดเชื้อโรคมือเท้าปากชนิดที่มีอาการรุนแรงโดยเฉพาะมีการเสียชีวิต เช่น เชื้อเอนเทอโรไวรัส 71 สถานรับเลี้ยงเด็กหรือโรงเรียนอนุบาลอาจจำเป็นต้องใช้มาตรการการป้องกันที่เข้มข้นขึ้น เช่น

- การปิดทั้งโรงเรียนเป็นเวลาอย่างน้อย 2 สัปดาห์ ทำความสะอาดห้องเรียนและของเล่นต่างๆ
- การคัดแยกเด็กป่วยออกตั้งแต่เดินเข้าที่หน้าประตูโรงเรียน
- การหมั่นล้างมือ เช็ดถูทำความสะอาดห้องเรียนและของเล่นต่างๆ

สิ่งสำคัญที่สุดคือ คุณพ่อคุณแม่ซึ่งเป็นผู้ที่ใกล้ชิดกับลูกที่สุด จะต้องหมั่นสังเกตอาการ หากลูกมีอาการป่วยที่ผิดปกติ ควรรีบพบแพทย์ทันที

การดูแลเด็กที่เป็นโรคมือเท้าปาก

การดูแลเด็กที่เป็นโรคมือเท้าปาก นั้นก่อนอื่นเลยให้คุณพ่อคุณแม่ทำใจให้เข้มแข็งมากๆ หากลูกมีไข้ก็ให้เช็ดตัวหรือกินยาลดไข้ เรื่องที่น่ากังวลของโรคนี้คือ เด็กจะไม่ยอมทานอะไรเลย เพราะเขาเจ็บแผลในปากนั่นเอง ดังนั้นก่อนรับประทานอาหารให้คุณแม่ใช้ยาชาที่คุณหมอให้มาทาบริเวณแผลในปากของลูกก่อนทานอาหาร หรือเน้นอาหารที่เป็นของเหลวและต้องมีความเย็น เช่น นมแช่เย็น น้ำเต้าหู้ไม่ร้อน น้ำหวาน ไอศกรีม เจลลี่ผลไม้ เต้าหู้ยมนมสด เกลือแร่ เน้นดื่มน้ำมากๆ เพื่อหลีกเลี่ยงอาการขาดน้ำของลูก หากเด็กไม่สามารถทานอะไรได้เลยต้องรีบพาไปหาหมอเพื่อให้รับน้ำเกลือ

การล้างมือ

การล้างมือ หมายถึง การขจัด污垢ให้ทั่วมือรวมทั้งช่องลายนิ้วมือด้วยสบู่หรือสารเคมีและน้ำ แล้วล้างออกให้สะอาด เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพสูงสุดและคุ้มค่าที่สุดในการป้องกันการติดเชื้อ การล้างมือที่ถูกวิธีร่วมกับการเช็ดมือด้วยผ้าสะอาดทุกครั้งสามารถลดการติดเชื้อได้ การล้างมืออย่างถูกต้องและเหมาะสมสามารถลดการติดเชื้อได้



ความสำคัญของการล้างมือ

1. ลดจำนวนเชื้อโรคที่อยู่บนมือ
2. ลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายเชื้อไปสู่ผู้อื่น
3. ลดความเสี่ยงในการนำเชื้อโรคเข้าสู่ตนเอง

ซึ่งจากการรายงานทางระบาดวิทยาพบว่า การล้างมือให้สะอาดสามารถป้องกัน โรคติดต่อที่สำคัญเช่น ไข้หวัดนก วัณโรค อูจจาระร่วง โรค มือ เท้า ปาก ได้

คำถามชวนคิด (คุณล้างมือแบบไหน?)

1. ทุกครั้งที่คุณเข้าห้องน้ำ คุณล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งก่อนจะออกจากห้องน้ำ
2. ทุกครั้งก่อนที่คุณจะกินข้าว (ไม่ว่าจะใช้มือหรือช้อน ไม่ว่าที่นั่นจะมีห้องน้ำหรือไม่) คุณล้างมือด้วยสบู่เสมอ
3. ก่อนที่คุณจะไปจับหรือสัมผัสตัวคนอื่น คุณมั่นใจว่าไม่ได้ล้างแคะแกะเกาหรือแคะขี้มูกมาก่อน (หรือถ้าแคะและล้างมือฟอกสบู่)
4. คุณเคยรู้จัก "วิธีล้างมือ 7 ขั้นตอน" และปฏิบัติตามในการล้างมือ
5. เวลาไปเข้าห้องน้ำและล้างมือ คุณไม่เคยใช้ผ้าเช็ดมือที่แขวนไว้ แต่จะใช้ผ้าแบบใช้แล้วทิ้ง
6. เวลาเล่น internet ในเครื่องรวมหรือ internet cafe ไม่เคยเลยที่จะเอามือมาแคะขี้มูกหรือหยิบอาหารเข้าปาก
7. ก่อนกัดเล็บทุกครั้ง คุณจะล้างมือก่อนเสมอ
8. ก่อนขยี้ตาทุกครั้ง ล้างมือมาหมาดๆ
9. ก่อนทำอาหารหรือปอกผลไม้ คุณล้างมือก่อน
10. คำว่าล้างมือของคุณ คือการล้างมือด้วยสบู่

วิธีการล้างมือ 7 ขั้นตอน

1. ขั้นที่ 1 ฝ่ามือถูกัน



2. ขั้นที่ 2 ฝ่ามือถูหลังมือ



3. ขั้นที่ 3 ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูซอกนิ้ว



4. ขั้นที่ 4 หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ



5. ขั้นที่ 5 ถูนิ้วหัวแม่มือ



6. ขั้นที่ 6 ปลายนิ้วมือถูขวางฝ่ามือ



7. ขั้นที่ 7 ถูรอบข้อมือ



แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมอบรม "โครงการสายใยรักศิษย์ - ลูก"
เรื่อง ลูกรักปลอดภัยจากโรค มือ เท้า ปาก
ณ โรงเรียนเหลียนหัว
วันอาทิตย์ที่ 17 กรกฎาคม พ.ศ.2559 เวลา 09.00 น

ข้อชี้แจง

กรุณาทำเครื่องหมาย/ลงในข้อที่ตรงกับความเป็นจริงและในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด
ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

๑. เพศ () ชาย () หญิง
 ๒. อายุ () ต่ำกว่า ๒๐ ปี () ๒๑ - ๔๐ ปี () ๔๑ - ๖๐ ปี () ๖๑ ปีขึ้นไป
 ๓. อาชีพ () รับจ้าง () รับราชการ () ทำนา () ทำการเกษตร () เลี้ยงสัตว์ () อื่นๆ โปรดระบุ.....
 ๔. ระดับการศึกษาสูงสุด () ประถมศึกษา () มัธยมศึกษาตอนต้น/ตอนปลาย/เทียบเท่า () ปริญญาตรี
 () สูงกว่าปริญญาตรี
 ๕. สถานภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรม () พ่อ - แม่ () ผู้ปกครอง () อื่นๆ โปรดระบุ.....

ตอนที่ ๒ ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ประเด็น	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด ๕	มาก ๔	ปานกลาง ๓	น้อย ๒	น้อยที่สุด ๑
๑. ด้านความรู้ความเข้าใจ					
๑.๑ รู้และเข้าใจสถานการณ์โรคมือ เท้า ปาก					
๑.๒ รู้และเข้าใจการป้องกันโรคมือเท้าปาก					
๑.๓ รู้และเข้าใจวิธีการล้างมือที่ถูกต้อง					
๑.๔ รู้และเข้าใจการทำความสะอาดร่างกายของเด็ก					
๑.๕ รู้และเข้าใจการวิธีการทำความสะอาดของเล่นในบ้าน					
๑.๖ รู้และเข้าใจวัคซีนของเด็กปฐมวัย					
๒. ด้านความพึงพอใจ					
๒.๑ ความเหมาะสมของสถานที่ในการจัดกิจกรรม					
๒.๒ ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม					
๓. ด้านการนำความรู้ไปใช้					
๓.๑ สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้กับเด็กได้					
๓.๒ ผู้ปกครองได้รับการอบรมครั้งนี้ นำความรู้ที่ได้นำไป ปรับใช้ที่บ้านได้					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

.....

ขอขอบคุณ ในความร่วมมือที่ท่านได้เสียสละเวลาทำแบบสอบถามในครั้งนี้

ภาพกิจกรรม

โครงการสายใยรักศิษย์-ลูก เรื่อง ลูกรักปลอดภัยจากโรคมือ เท้า ปาก













