



ใช้ชีวิตอย่างไร ให้ปลอดภัยจาก โควิด 19

นภัชชล รอดเที่ยง
ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

“โควิด... โควิด... หนูซื้อโคๆ มากะไข่ และมากับไอ....” ไม่มีใครไม่รู้จักโรคระบาดจากไวรัส โควิด-19 (COVID-19) ที่จะมีอาการไข้ ร่วมกับ อาการทางเดินหายใจ เช่น ไอจาม มีน้ำมูก เหนื่อยหอบ ที่ตอนนี้เกิดการแพร่ระบาดลุกลามไปทั่วโลก ประเทศไทยมีการพบผู้ป่วยที่ได้รับการยืนยันรายแรก และมีจำนวนผู้ป่วยเพิ่มขึ้นมากในกลางเดือนมีนาคม จากการแพร่เชื้อของไวรัสโคโรนา ทางฝอยละอองจากระบบทางเดินหายใจจากการไอ หรือจาม หรือการหายใจของผู้ป่วย ฝอยละอองเหล่านี้จะตกลงสู่วัตถุหรือพื้นผิวรอบๆ ถ้าเราับเชื้อจากการสัมผัสพื้นผิวหรือวัตถุเหล่านั้นมาจับตา จมูกหรือปากของเราเอง หรือโดยตรง ฉะนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะต้องรักษาระยะห่างจากผู้ป่วยอย่างน้อย 1-2 เมตร ส่งผลให้วิถีชีวิตของเราที่เคยไปไหนมาไหน สะดวกสบายในที่ที่มีคนหมู่มาก โดยไม่ต้องกังวล แต่...ทุกวันนี้ การดำเนินชีวิตของเราต้องเปลี่ยนไป เพราะเราไม่รู้เลย คนรอบข้างเราจะมีเชื้อโควิดหรือไม่.....หรือแม้กระทั่งการรับประทานอาหารร่วมสำหรับ การกินหมูกระทะ ชาบู กับครอบครัว เพื่อนๆ หรือคนที่เรารัก ก็ต้องเปลี่ยนไป ต้องใช้ชีวิตอย่างไร ให้ปลอดภัยจากเชื้อโรคร้ายที่ระบาดทุกพื้นที่ทั่วโลกในขณะนี้

การจะปลอดภัยจากเชื้อไวรัส โควิด-19 (COVID-19) ประชาชนทุกคนจึงต้องรู้จักการป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจาก COVID-19 โดยกรมอนามัยได้เสนอวิธีการป้องกันตนเองโดยยึดหลัก 3ล. ลด เลี่ยง ดูแล ป้องกัน COVID-19

ลด

- ลด ความเสี่ยงจากการสัมผัสด้วยการล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ให้บ่อยขึ้นโดยเฉพาะเมื่ออยู่ในพื้นที่สาธารณะ และก่อนรับประทานอาหาร
- ลด การแพร่เชื้อ เมื่อไม่สบาย ไอ จาม ให้สวมหน้ากากอนามัย

เลี่ยง

- เลี่ยง การเข้าไปในพื้นที่ ที่มีการระบาดของโรค
- เลี่ยง การเข้าไปในพื้นที่ที่มีคนหนาแน่น
- เลี่ยง การใช้มือสัมผัสหน้า

ดูแล

- ดูแล สุขภาพตนเอง รักษาสุขภาพ ด้วยการกินร้อน ใช้ช้อนกลางส่วนตัว ล้างมือ ออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอ
- ดูแล รับผิดชอบต่อสังคม ในกรณีที่เดินทางกลับ จากพื้นที่เสี่ยง ต้องแยก และสังเกตอาการ ไม่น้อยกว่า 14

ในสถานการณ์โรคระบาดครั้งนี้ คนไทยทุกคนสามารถช่วยกันลดการระบาดในประเทศให้ลดลง โดยเราทุกคนจึงมีหน้าที่สำคัญอยู่ 2 อย่าง คือ ลดการรับเชื้อโรคและลดการแพร่เชื้อโรค

มาตรการเพื่อ **“ลดการรับเชื้อโรค”** เราสามารถปฏิบัติได้ด้วยวิธีง่ายๆ ตาม แคมเปญของรัฐบาล คือ **“อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ”** ร่วมกับการรับประทานอาหาร ดื่มน้ำให้เพียงพอ (วันละ 3 ลิตร) กินครบ 5 หมู่ เน้นผักผลไม้ ถ้าเลือกได้ให้กินผักให้ครบ 5 สี กินผักผลไม้ตามรสสมุนไพรรส 5 รส (ขม ฝาด เปรี้ยว เผ็ดร้อน จืด) ผลไม้ 5 อย่าง ที่มีวิตามินซีสูงที่ไม่เปรี้ยวหรือเปรี้ยวไม่มาก (เช่น มะขามป้อม ฝรั่ง ส้มเขียวหวาน มะยม ลิ้นจี่)

ออกกำลังกาย เป็นการออกกำลังกายที่ใช้ออกซิเจน (aerobic exercise) โดยออกกำลังกายชนิดใดก็ได้ที่เราสะดวก โดยให้มี "ความนาน" 15-30 นาทีขึ้นไป (ไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมงจะล้าเกิน) และ "ความหนัก" ในช่วง 15-30 นาที (ไม่รวมวอร์มอัพ-คูลดาวน์) ให้หัวใจเต้น 60-80% ของ 220-อายุเรา หรือสังเกตง่ายๆ ว่า เริ่มอัมเพลงลำบาก

การหายใจเข้าลึก-ออกลึก ซ้ำๆ สม่ำเสมอ หายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องแฟบ จะทำให้หมุนเวียนอากาศเก่าออกดี อากาศใหม่เข้าดี ได้ก๊าซออกซิเจนเพียงพอใช้ และช่วยไม่ให้เลือดเป็นกรดได้

การนอนหลับ เป็นช่วงเวลาพักผ่อนที่ทำให้ร่างกายได้ปรับสภาพและซ่อมแซมตัวเอง การนอนหลับที่ดีต้องได้ทั้ง "ปริมาณ" และ "คุณภาพ" กล่าวคือ นอนราว 6-8 ชั่วโมง มีการหลับที่ครบวงจรทั้ง "หลับตื้น หลับลึก หลับฝัน" ควรหลับลึกติดต่อกันสัก 1-2 ชั่วโมง

โดยมาตรการป้องกันการระบาดของโรคที่สำคัญช่วงนี้เพื่อ **"ลดการแพร่เชื้อ"** ก็คือ รักษาระยะห่างทางสังคม หรือ Social distancing ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกัน COVID-19

- ✗ จัดจัดกิจกรรมการประชุม การชุมนุมขนาดใหญ่หรือการรวมตัวกับคนจำนวนมาก
- ✓ ปรับเปลี่ยนเป็นการสื่อสารผ่านระบบออนไลน์ หรือ Work from home
- ✗ หลีกเลี่ยงการเข้าใกล้กันในระยะประชิด
- ✓ ปรับเปลี่ยนเป็น เว้นระยะห่าง 6 ฟุต หรือ 2 เมตร
- ✗ ระงับการสัมผัสสิ่งของสาธารณะ เช่นราวจับ ลูกบิดประตู ลิฟต์ เป็นต้น
- ✓ ปรับเปลี่ยนเป็น ล้างมือด้วยสบู่และน้ำอย่างน้อย 20 วินาที หรือเจลแอลกอฮอล์ 70% ทุกครั้งที่สัมผัส
- ✗ เลี่ยงการออกจากบ้านไปในที่แออัด มีคนหนาแน่นหรือสถานที่ปิด เช่นโรงหนัง ห้างสรรพสินค้า ผับบาร์ สนามกีฬา สนามมวย เป็นต้น
- ✓ ปรับเปลี่ยนเป็น อยู่บ้าน หากิจกรรม ผ่อนคลาย เช่น ดูหนัง ทำอาหาร ทำสวน อ่านหนังสือ ทำความสะอาดบ้าน เป็นต้น

หลังจากที่ทุกคนให้ความร่วมมือในมาตรการต่าง ๆ ที่รัฐบาลกำหนดในช่วง พ.ร.ก.ฉุกเฉิน ที่ผ่านมามีทำให้เกิดรูปแบบการดำเนินชีวิตแบบใหม่ ร่วมกับการคาดการณ์ว่า เชื้อไวรัสโควิด-19 (COVID-19) จะอยู่กับเราไปอีกนาน จนกว่าจะค้นพบวัคซีน ซึ่งเราทุกคนต้องปรับตัว ปรับพฤติกรรมเพื่อใช้ชีวิตได้อย่างปลอดภัย ทำให้เกิดพฤติกรรมใหม่ๆ หรือที่เรียกว่า

“ชีวิตวิถีใหม่ ความปกติใหม่ ฐานวิถีชีวิตใหม่” **New Normal** ซึ่งราชบัณฑิตยสถาน ได้บัญญัติศัพท์นี้ หมายถึง “รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างใหม่ที่แตกต่างจากอดีตอันเนื่องมาจากมีบางสิ่งมากระทบจนแบบแผนและแนวทางปฏิบัติที่คนในสังคมคุ้นเคยอย่างเป็นปกติและเคยคาดหมายล่วงหน้าได้ต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่วิถีใหม่ภายใต้หลักมาตรฐานใหม่ที่ไม่คุ้นเคย” ที่กำลังจะเกิดขึ้นภายหลังการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19 ตัวอย่างที่ New Normal ที่เกิดขึ้นแล้วในสังคมไทย สิ่งที่เห็นได้ชัดคือการสวมใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า ที่บัดนี้กลายเป็นสิ่งจำเป็น เป็นเรื่องปกติเหมือนกับการสวมรองเท้าออกจากบ้าน แม้แต่พระสงฆ์ก็ต้องสวมใส่หน้ากากออกมาบิณฑบาต ซึ่งมาตรการข้อกำหนดของหลายๆ สถานที่ ออกกฎห้ามผู้ที่ไม่สวมหน้ากากอนามัยเข้าใช้บริการ คล้ายเป็นการบังคับไปโดยปริยาย นอกจากหน้ากากอนามัยแล้ว อีกหนึ่งอุปกรณ์ป้องกันที่คนไทยเพิ่งจะได้ทำความรู้จักและนำมาใช้ในชีวิตประจำวันอย่างจริงจัง ก็คือ หน้ากาก Face Shield ถ้าย้อนไปสัก 2 เดือนก่อนอาจจะเป็นภาพที่ดูแปลกประหลาดในสายตาคนรอบข้าง แต่ตอนนี้กลับเป็นภาพปกติสามัญ ราวกับเป็นอวัยวะส่วนหนึ่ง รศ.นพ.ธีระ วรธนารัตน์ และพญ.ภัทรวณีย์ วรธนารัตน์ ได้กล่าวไว้ว่า **New Normal** เป็นสิ่งที่เราทุกคนในสังคมต้องตระหนักถึงความสำคัญที่จะต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเราเองให้เปลี่ยนไปจากที่เคยทำประจำในอดีตให้ได้แม้จะไม่ชอบ ไม่สะดวกสบาย หรือฝืนใจแต่หากเรารักตัวเรา รักพ่อแม่พี่น้องและคนใกล้ชิด ไม่อยากติดเชื้อจากใคร ไม่อยาก

แพร่ให้เค้า ไม่อยากเจ็บ ไม่อยากเสียชีวิต ไม่มีทางเลือกอื่นใด นอกจากทำให้เป็น New "Me" โดยต้องตระหนักไว้เสมอว่า คนที่เราพบเจอในชีวิตประจำวันนั้น ไม่ว่าจะรู้จักคุ้นเคยกันดีเพียงใด ก็ล้วนอาจติดเชื้อโรค COVID-19 อยู่โดยไม่รู้ตัว โรคนี้ยังไม่มีวิธีรักษามาตรฐาน โรคนี้ยังไม่มีวัคซีน ป้องกัน แคมการตรวจก็ทรมาน และใช้ทรัพยากรมาก ถ้าเป็น ต้องรักษาตัวอยู่นานหลายสัปดาห์ และมีโอกาสตาย ไม่ใช่หัวขี้ธรรมดา

New “Me” ประกอบด้วยขั้นตอนปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างน้อยอีก 1 ปีถัดจากนี้

1. ปรับเปลี่ยนความคิดของชีวิตว่า “อยู่กับบ้าน” ออกจากบ้านเมื่อจำเป็นจริงๆ เท่านั้น

2. ต้องเช็กอาวุธประจำตัวก่อนก้าวเท้าออกไปจากบ้าน “ใส่หน้ากากผ้า/หน้ากากอนามัย พกเจลแอลกอฮอล์หรือสเปรย์แอลกอฮอล์” พร้อมวางแผนให้ชัดว่าจะไปไหน ทำอะไร เจอใคร และพยายามจัดการให้เสร็จโดยเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อลดเวลาสัมผัสผู้คนภายนอก หากไม่จำเป็น อย่าไปลงแรงออกจากบ้านให้เสียเลย ใช้โทรหรือวิดีโอคอลล์ติดต่อแทนจะดีกว่า

3. ล้างมือเป็นประจำทุกครั้งถึงหนึ่งชั่วโมงขณะอยู่ข้างนอก แต่ถ้าเผลอไปจับสิ่งของสาธารณะ หรือจับหน้ากากตัวเองเมื่อไหร่ ให้ล้างมือเมื่อนั้น และระวังอย่าเอามือไปขยี้ตาและ ล้วงแคะแคะเกาจมูกปาก

4. ใช้ขนส่งสาธารณะเท่าที่จำเป็นจริงๆ เท่านั้น ถ้าจะใช้รถเมล์ รถไฟ รถตู้ ควรเช็กให้ดีกว่าแออัดไหม ถ้าใกล้กันกว่าหนึ่งเมตร อาจต้องรับรู้ไว้ว่าเสี่ยงติดเชื้อนะ ไม่ไปจะดีกว่าไหม รอคันอื่น หรือเลือกเวลาที่ไม่แออัด แต่หากเลี่ยงไม่ได้ ก็ต้องคอยสังเกตอาการ ประเมินความเสี่ยง ของตนเอง เมื่อสงสัยควรรีบไปตรวจที่สถานพยาบาลหรือปรึกษาแพทย์

5. กรณีใช้บริการมอเตอร์ไซด์ นั่งซ้อนแล้วควรใส่หน้ากากอนามัยเสมอ และสังเกต ด้วยว่าคนขับนั้นใส่หน้ากากและใส่หมวกนิรภัยไหม ถ้าไม่ ก็ควรบอกให้ใส่ ถ้าไม่ใส่หน้ากาก ไม่ควรใช้บริการ ตอนนั่งซ้อนมอเตอร์ไซด์ ควรหันข้าง ไม่นั่งคร่อม คุณผู้หญิงคงจะชิน แต่ผู้ชาย อาจลำบาก ถ้าจะนั่งคร่อม อาจต้องหันหน้าไปด้านข้าง จะดีกว่า เพื่อกันไม่ให้เราหายใจรด หลังคนขับ แม้จะใส่หน้ากากแล้วก็ตาม

6. ถ้าอยู่ข้างนอก ระวังคนอื่นไว้เยอะๆ จะได้อยู่ห่างๆ จากเขา อย่างน้อย 1-1.5 เมตร เสมอ ไม่ว่าจะเป็นคนใกล้ชิดคุ้นเคย เจ้านายลูกน้อง หรืออื่นๆ เพื่อทั้งเราและเขาจะได้ปลอดภัย

7. “ยึดดอกพวง” พกถุงผ้าไว้ติดตัว เวลาซื้ออาหารหรือของจิปาถะจะได้ใช้ได้เสมอ ไม่ต้องแฉ่ หยิบจับภาชนะกับคนอื่นในสังคม ไม่ติดไม่แพร่ถ้าไม่แฉ่

8. จำไว้ว่า อย่าแฉ่แก้ว แฉ่ขวด แฉ่ช้อนส้อมจานชาม หรือแม้แต่แฉ่บุหรีกับ ใครก็ตามที่ไม่ใช่ตัวเราเอง จำได้ไหมว่าแพร่กระจายกันกระจุกแฉ่ทองหล่อ ดังนั้นต้องไม่ทำ ไม่ว่าจะกลางวันหรือกลางคืน

9. กลับถึงบ้านอย่าเพิ่งไปกอดหอมทักทายคนรักคนใกล้ชิด ล้างมือก่อนเข้าบ้าน เข้าบ้าน แล้วไปอาบน้ำก่อน

10. การออกกำลังกายในสวนสาธารณะ ถ้ามีไข้ งด เข้าสวนสาธารณะ เว้นระยะห่างจากผู้อื่น อย่างน้อย 2 เมตร เมื่อออกกำลังกายเสร็จ ห้ามรวมตัวสังสรรค์/ดื่มกิน สวมหน้ากากตลอดเวลา ยกเว้น ขณะออกกำลังกาย และให้ความร่วมมือกับมาตรการของสวนสาธารณะอย่างเคร่งครัด

ณ เวลานี้ ทุกคนในประเทศให้ความร่วมมือในมาตรการต่างๆ ที่รัฐบาลกำหนด ทำให้จำนวนผู้ติดเชื้อลดลงอย่างต่อเนื่อง นับเป็นความสำเร็จขั้นหนึ่งของคนไทยทั้งประเทศ ที่พร้อมจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่คุ้นชินเปลี่ยนเป็นพฤติกรรมที่ป้องกันตนเองและคนรอบข้างให้ปลอดภัยจากโรคโควิด 19 เพราะทุกคนมีเป้าหมายเดียวกัน

ลักวันหนึ่งประเทศไทยต้องชนะ

เอกสารอ้างอิง

1. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 3ล 3ด เลี่ยง ดูแล ป้องกัน COVID-19. [อินเทอร์เน็ต]. นนทบุรี: กรม; 2563. [เข้าถึงเมื่อ 10 พฤษภาคม 2563]. เข้าถึงได้จาก : <https://www.anamai.moph.go.th/main.php?filename=covid19>
2. กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. ข้อมูลสำหรับป้องกันตนเองจากโรค COVID-19. [อินเทอร์เน็ต]. นนทบุรี: กรม; 2563. [เข้าถึงเมื่อ 10 พฤษภาคม 2563]. เข้าถึงได้จาก : <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/info.php>
3. นพ.ธีระ วรธนารัตน์ และ พญ.ภัทรวัดณ์ วรธนารัตน์. โควิด-19 การเตรียมตัวสู่ "New Normal" = New "Me" [Internet]. อุดรธานี: สำนักข่าว Hfocus; 2563. [เข้าถึงเมื่อ 10 พฤษภาคม 2563]. เข้าถึงได้จาก : <https://www.hfocus.org/content/2020/04/19077>
4. Thitiphon Yothaphan. 10 วิธีป้องกันตัวเองจากโรคโควิด-19 ด้วย 6 Safety FERS. [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ; 2563. [เข้าถึงเมื่อ 10 พฤษภาคม 2563]. เข้าถึงได้จาก : <https://www.thaihealth.or.th/Content/51792->
5. องค์การอนามัยโลก. คำแนะนำสำหรับประชาชนเกี่ยวกับเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่. [อินเทอร์เน็ต]. นนทบุรี: WHO Country Office for Thailand; 2563. [เข้าถึงเมื่อ 10 พฤษภาคม 2563]. เข้าถึงได้จาก : <https://www.who.int/thailand/emergencies/novel-coronavirus-2019/q-a-on-COVID-19>