

เก็บตัวอยู่บ้านอย่างไร รอดโควิด เพื่อนไม่หาย งานไม่ขาด

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คณิตส์ เสี่ยงมสุนทร
ภาควิชาชีวเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ภาพประกอบจาก: https://miro.medium.com/max/4800/1*eAp9XxSyLeY4eraH-UOdkA@2x.png



สถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19 : COVID-19) ยังไม่มีที่ท่าที่จะสิ้นสุดได้ภายในเร็ววัน การจำกัดบริเวณอาศัยอยู่ในบ้าน หรือ home quarantine อาจจะถูกเหมือนเป็นเรื่องง่ายๆ หรือ บ้านๆ ตามภาษาที่คนส่วนใหญ่เข้าใจ แต่แท้ที่จริงแล้ว การจำกัดบริเวณอาศัยในบ้านนี้เป็นส่วนสำคัญในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 หรือโรคระบาดติดเชื้อชนิดอื่นๆ ด้วยสาเหตุดังกล่าวนี้ทำให้ การอยู่บ้านแบบธรรมดา จึงกลายเป็นสิ่งที่ทำลายสำหรับหลายๆ ท่าน โดยเฉพาะผลทางสุขภาพจิต ความเครียด ความวิตกกังวล ที่เกิดขึ้นในระหว่างการกักบริเวณ บทความเผยแพร่มารู้สู่ประชาชน ฉบับนี้มีข้อเสนอแนะสำหรับท่านที่ต้องจำกัดบริเวณอยู่กันบ้านในช่วงระยะเวลาหนึ่ง เพื่อให้การพักอาศัยอยู่ในบ้านยังคงเป็นเรื่อง บ้านๆ ของใครอีกหลายๆ คนต่อไปครับ

ในบทความนี้ขอเสนอแนวทางการปฏิบัติตนระหว่างการเก็บตัวอยู่ในบ้าน อย่างไร ให้มีประสิทธิภาพแบบ โควิดไม่เป็น สังคมไม่หาย นายไม่ว่า งานไม่ขาด ชาติปลอดภัย สำหรับท่านทั้งหลาย โดยมีข้อเสนอแนะทั้งหมด 10 ข้อดังต่อไปนี้

1. พึง ตระหนัก อยู่เสมอว่า “ทำไมคุณต้องอยู่บ้าน”

โรคโควิด-19 คือโรคระบาดร้ายแรงระดับโลก (World pandemic) มีผู้ติดเชื้อและเสียชีวิตจำนวนมาก หากเราชะลอการระบาดของโรคไม่ได้ อาจจะทำให้มียอดผู้ติดเชื้อ โควิด-19 ในประเทศไทย มากกว่า 1 แสนคน และมีผู้เสียชีวิตหลักหมื่นคน แต่ทั้งนี้เรามีวิธีง่าย ๆ ที่จะช่วยลดการระบาดของโรค คือ การเว้นระยะห่างทางสังคม หรือ social distancing ที่ทำให้หลาย ๆ ท่าน ต้อง เรียน ทำงาน ใช้ชีวิตอยู่ที่บ้าน หลายคนอาจรู้สึกอึดอัด เครียด ซึมเศร้า ไม่สบายใจ ท้อแท้ หรือ บางท่านถูกเลิกจ้าง ขาดรายได้ จึงเป็นเรื่องที่ยากที่จะ

บอกตัวเองว่าไม่เป็นไร หากแต่ทุกท่านตั้งสติเตรียมพร้อม รับฟังข่าวสารแหล่งข่าวที่เชื่อถือได้ เราจะสามารถผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากนี้ไปได้ด้วยกัน

2. ติดต่อพูดคุย พบปะ สังสรรค์ ผ่าน อุปกรณ์สื่อสารหรือสังคมออนไลน์

แม้ว่ากิจกรรมทางสังคมตามปกติ เช่น การทานข้าวนอกบ้าน การชมมหรสพนอกสถานที่และการเที่ยวสถานบันเทิง ไม่สามารถทำได้ในขณะนี้ แต่เราสามารถใช้อุปกรณ์สื่อสาร เช่น Line, Zoom, Skype หรือ Facetime สำหรับการสื่อสารแบบตัวต่อตัว หรือ เราสามารถใช้แอปพลิเคชัน ประชุมทางไกล เช่น Microsoft Teams ในการจัดสังสรรค์ ผ่อนคลายแทนที่จะนำไปใช้เพื่อการทำงานเพียงอย่างเดียว และในบางแอปพลิเคชัน รองรับการประชุมภาพยนตร์ออนไลน์ร่วมกัน เช่น Netflix Party และได้รรถรสไม่แพ้การชมในโรงภาพยนตร์อีกด้วย

3. เล่นเกมออนไลน์ผ่านคอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์มือถือ

นโยบายการจำกัดบริเวณอยู่ในบ้านนั้นไม่เคยสร้างปัญหาให้กับเหล่าเกมเมอร์ หรือ ผู้ที่ชื่นชอบในการเล่นเกมส์เพราะสามารถใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการเล่นเกมส์แข่งขันกับกลุ่มเพื่อน ในฐานะผู้ประกอบการเราสามารถใช้เวลาในช่วงกักตัว เข้าถึงบุตรหลานของท่านเองโดยแบ่งเวลาที่เหลือจากการทำงานมาลองเล่นเกมส์ร่วมกัน ซึ่งนอกจากจะเป็นการผ่อนคลายแล้ว ยังเป็นการเข้าถึงจิตใจของบุตรหลานของท่านหรือพ่อแม่ผู้ปกครองบางท่านอาจใช้เกมส์ออนไลน์เป็นงานอดิเรกชิ้นใหม่ที่สร้างความสัมพันธ์ของคนในครอบครัวได้

4. ออกกำลังกายตามความเหมาะสม

หากท่านผู้อ่านมีอุปกรณ์การออกกำลังกายพร้อมอยู่แล้ว เช่น ลู่วิ่งสายพาน หรือ จักรยานออกกำลังกาย ที่เคยซื้อไว้ แต่ตอนนี้ใช้เป็นราวแขวนผ้า นี่คือนโอกาสที่ดี ที่จะนำกลับมาใช้งานเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด ส่วนท่านใดที่มีบริเวณที่จำกัด เช่น ในห้องชุดหรือหอพัก สามารถใช้วิธีการเดินแอโรบิก หรือ เล่นโยคะ หรือแม้แต่การแกว่งแขนเพื่อออกกำลังกายได้เช่นกัน หลายท่านอาจจะเปลี่ยนการทำงานบ้านปกติประจำวันเป็นการออกกำลังกาย เช่น การทำความสะอาดบ้าน หรือ แม้แต่การซักเสื้อผ้าด้วยมือแทนการใช้เครื่องซักผ้า เป็นต้น

5. สูดอากาศบริสุทธิ์จากภายนอก

การเก็บตัวอยู่ในห้องในช่วงระยะเวลาอันยาวนาน อาจก่อให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวล เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย หากท่านมีบริเวณบ้าน ท่านสามารถเดินออกมาสูดอากาศบริสุทธิ์จากภายนอกบ้านเป็นครั้งคราวได้ ไม่ทำให้ท่านเสี่ยงจากการติดโรคโควิด-19 หากผู้ใดอยู่ห้องพักรับพัสดุและเปิดหน้าต่างรับอากาศจากภายนอกอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 1-2 ชั่วโมง เพื่อลดการสะสมของเชื้อราและเป็นการระบายอากาศที่อับชื้นออกสู่ภายนอกด้วย

6. จัดตารางทำงานที่บ้านอย่างเป็นระบบและพัฒนาทักษะความสามารถของตนเอง

ทำงานที่บ้าน ไม่ใช่ วันหยุดงาน ถ้าท่านได้รับมอบหมายให้ทำงานที่บ้านควรจัดตาราง ซึ่งงานระดับความสำคัญ วันส่งงานอย่างเป็นระบบ หากท่านมีเวลาเหลือจากการทำงานที่บ้าน ท่านสามารถเพิ่มพูนความรู้ความสามารถด้วยการสมัครเข้าเรียน คอร์สออนไลน์ต่าง ๆ เช่น MOOC (Massive Open Online Course) ตามมหาวิทยาลัยในไทยและต่างประเทศ และ เมื่อท่านเรียนสำเร็จและได้ทำแบบทดสอบแล้วท่านจะได้ใบรับรองการอบรมหรือการสอบ สามารถนำไปใช้ต่อยอดในสาขาอาชีพที่ท่านทำ หรือ ถ้าหากบริษัทที่ท่านทำงานอยู่ปิดตัวลง ทักษะความรู้ความสามารถนำไปใช้เพื่อสมัครงานใหม่ในอนาคตได้

7. ดูแลบุตรหลานของท่านให้เหมาะสมตามช่วงวัย

หากในระหว่างการเก็บตัวอยู่ในบ้าน และต้องดูแลบุตรหลาน ข้อแนะนำสำหรับการดูแลเด็กช่วงกักตัว จะแตกต่างกันไปตามช่วงวัยของเด็ก ได้แก่ วัยแรกเกิด – 4 ปี ไม่ควรพาออกนอกที่พักอาศัยเพราะเนื่องจากภูมิคุ้มกันของเด็กยังพัฒนาไม่ดี จึงเสี่ยงต่อการติดเชื้อโควิด-19 ได้ง่าย อาจให้เด็กเล่นของเล่นและออกมาสูดอากาศบริสุทธิ์เป็นครั้งคราวได้ ช่วงวัย 5 – 8 ปี เป็นวัยที่ต้องมีสถานที่เล่นให้ออกกำลังกายและคลายเครียด ในสถานการณ์เมื่อการเดินทางออกจากบ้านยังเป็นความเสี่ยง พ่อแม่ควรพูดคุยกับลูกในวัยนี้ด้วยความเข้าใจอย่าง ง่าย ๆ เช่น หากไปเล่นข้างนอกจะไม่สบาย ไม่ควรบังคับหรือขู่ให้กลัว และ พยายามจัดสถานที่ในบ้านให้ เด็ก ๆ วึ่งเล่นได้อย่างปลอดภัย วัย 8 – 10 ปี เด็ก ๆ สามารถเข้าใจสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ใกล้เคียงกับผู้ใหญ่ ควรหากิจกรรมทำร่วมกันในครอบครัว

8. เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เพื่อสุขภาพ

ถ้าท่านสามารถซื้อวัตถุดิบในการประกอบอาหารเองได้แนะนำให้ประกอบอาหารรับประทานเอง เพื่อสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวและลดภาระค่าใช้จ่ายในการสั่งอาหารจากผู้รับส่ง เพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อ เมื่อเราเก็บตัวอยู่บ้านกิจกรรมที่เราใช้พลังงานจะลดน้อยลง ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูง ที่อาจจะก่อให้เกิดโรคอ้วน หรือแม้แต่อาหารที่มีแนวโน้มในการก่อให้เกิดภาวะอาหารเป็นพิษ เช่น ส้มตำปูดอง หรือ อาหารที่เก็บรักษาไม่ถูกต้องและมีสี รส กลิ่น ที่เปลี่ยนแปลงไป เพราะอาจจะทำให้ท่านต้องเดินทางไปโรงพยาบาลเพื่อรักษาอาการอาหารเป็นพิษและเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อโควิด-19 จากการเดินทาง

9. การนัดหมายกับสถานพยาบาลในการรักษาและจ่ายยา

ผู้ป่วยที่ต้องได้รับยารักษาโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน ความดัน หัวใจ และ ทางเดินหายใจ เป็นกลุ่มเสี่ยงถ้าหากติดเชื้อโควิด-19 แล้วอาจมีอาการรุนแรง ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงการเดินทางไปโรงพยาบาล สามารถให้ญาติมารับยาแทนได้ แต่ถ้าในกรณีที่ต้องพบแพทย์และเภสัชกรสามารถทำผ่านระบบการตรวจรักษาและจ่ายยาทางไกล (telemedicine) ซึ่งสามารถสอบถามตามสถานพยาบาลที่ท่านใช้บริการได้

10. จัดสรรบริเวณบ้านให้เหมาะสมสำหรับกิจกรรมที่แตกต่างกัน

ในการจำกัดบริเวณอยู่ในบ้าน เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด ควรจัดบริเวณการทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างเป็นระบบเพื่อการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น บริเวณทำงาน บริเวณพักผ่อน ห้องนอน ห้องครัว ห้องนั่งเล่น และใช้พื้นที่ให้สอดคล้องกับกิจกรรมที่ทำ หากอาศัยอยู่ในห้องพัก ให้จัดตามมุมห้องแทน หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารบนที่นอน ทำงานบนโซฟา ให้ทำงานบนโต๊ะทำงาน รับประทานอาหารในครัว เพราะถ้าไม่ปฏิบัติกิจกรรมในห้องอย่างเป็นระบบ จะทำให้รู้สึกวุ่นวายในวันนั้นยาวนานกว่าปกติ และการทำงานที่บ้านจะขาดประสิทธิภาพ เนื่องจากสภาพแวดล้อมที่บ้านจะทำให้อยากพักผ่อนมากกว่าทำงาน

ในทุกวิกฤตย่อมมีโอกาส ขอให้ผู้อ่านทุกท่านใช้โอกาสนี้ อยู่กับบ้าน ทำงานที่บ้าน ดูแล พุดคุยกับบุคคลที่เป็นที่รักในครอบครัว โดยเฉพาะพ่อ แม่ ผู้สูงอายุ การจำกัดบริเวณอยู่ในบ้านนั้น จำเป็นต้องทำ เพื่อรักษาชีวิตของบุพการีของท่านให้อยู่กับเราไปนาน ๆ social distancing with family closer จะช่วยให้เราก้าวผ่าน โควิด-19 ไปได้ครับ

เอกสารอ้างอิง

1. https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fprepare%2Fmanaging-stress-anxiety.html
2. [https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642\(20\)30096-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642(20)30096-1/fulltext)
3. <https://www.verywellmind.com/protect-your-mental-health-during-quarantine-4799766>
4. <https://adaa.org/learn-from-us/from-the-experts/blog-posts/consumer/covid-19-lockdown-guide-how-manage-anxiety-and>
5. <https://www.nymetroparents.com/article/how-to-reduce-parenting-stress-in-quarantine>