

# วิถีชีวิตในวิกฤติโควิด-19

ศาสตราจารย์ ดร.ชญ.ลีณา สุนทรสุข

ภาควิชาเภสัชเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

วันนี้เราล้างมือไปแล้วกี่ครั้ง หลายคนอาจตอบว่า 10-20 ครั้ง หลายคนอาจตอบว่าล้างบ่อยมากเกือบทุก 5 นาที แต่ที่แน่ ๆ เราล้างมือกันบ่อยขึ้นมากกว่าเมื่อ 3 เดือนที่แล้ว หากจำเป็นต้องออกจากบ้านในช่วงนี้ หลาย ๆ คนอาจจะต้องเผื่อเวลาเพิ่มขึ้นเพื่อสำรวจตัวเองว่ามีของใช้จำเป็นที่ต้องพกติดตัวไปครบหรือยัง เช่น หน้ากากอนามัย เจลล้างมือ แผ่นเช็ดทำความสะอาด หรือแม้กระทั่งหน้ากากป้องกันใบหน้า (face shield) เป็นต้น เวลาต้องไปพบปะผู้คนเราก็จะนั่งหรือยืนห่าง ๆ กันประมาณ 2 เมตรขึ้นไป ตามมาตรการการเว้นระยะห่างทางกายภาพ (physical distancing) เหล่านี้เป็นตัวอย่างพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปของผู้คนในสังคมในช่วงการระบาดของโควิด-19 เพื่อแสดงความรับผิดชอบต่อสังคมในการป้องกันการระบาดของโรคนี้อีก พฤติกรรมเหล่านี้หากปฏิบัติซ้ำ ๆ ก็จะเป็นความปกติและเป็นวิถีชีวิตของผู้คนในสังคมอนาคตไปในที่สุด บทความนี้รวบรวมวิถีชีวิตที่กำลังจะเปลี่ยนไปภายหลังผลกระทบจากโควิด-19 เพื่อให้ทุกคนเตรียมความพร้อมและปรับตัวให้เข้ากับความปกติใหม่ (new normal) ที่กำลังจะเกิดขึ้นในประเทศและบนโลกของเรา

## 1. การใช้ชีวิตประจำวัน ผู้คนจะคำนึงถึงความปลอดภัยด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น ได้แก่

- ดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล เช่น การล้างมือ ทำความสะอาดร่างกาย เสื้อผ้าและของใช้ส่วนตัว
- ดูแลความสะอาดของสถานที่พักอาศัย
- รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ อาหารที่ปลอดภัย สะอาด ปรุงสุกใหม่ ๆ
- งดใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
- หลีกเลี่ยงการไปในสถานที่แออัดหรือที่ชุมชน
- สวมใส่หน้ากากอนามัยเวลาอยู่นอกบ้าน
- หลีกเลี่ยงการทักทายแบบตะวันตก เช่น จับมือ กอด จูบ
- หลีกเลี่ยงการใช้ของสาธารณะ เช่น ปุ่มกดลิฟท์ ลูกบิดประตู ราวบันได

## 2. การทำงาน จะมีรูปแบบใหม่ที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ได้แก่

- ทำงานจากบ้าน (work from home)
- ติดต่อสื่อสารและประชุมผ่านระบบออนไลน์
- จัดเก็บข้อมูลต่าง ๆ บนระบบ cloud หรือคอมพิวเตอร์
- ใช้หุ่นยนต์หรือเครื่องจักรแทนพนักงาน

- สวมหน้ากากอนามัยในที่ทำงาน
- จัดโต๊ะทำงานโดยมีการเว้นระยะห่าง
- จัดรถรับ-ส่งพนักงานเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้รถสาธารณะ
- ทำความสะอาดและพ่นน้ำยาฆ่าเชื้อโรคในสถานที่ทำงาน
- จำหน่ายสินค้าหรือบริการผ่านระบบออนไลน์
- พัฒนาระบบขนส่งสิ่งค้า (logistic)

### 3. การบริโภค พฤติกรรมใหม่ของผู้บริโภค ได้แก่

- ซื้อสินค้าและบริการผ่านระบบออนไลน์
- เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่ส่งเสริมสุขภาพและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ร้านแต่ใช้การสั่งออนไลน์แทน
- สนใจการออกกำลังกาย
- ชำระค่าสินค้าและบริการผ่านธุรกรรมออนไลน์ (สังคมไร้เงินสด)
- ใช้แอปพลิเคชัน (application) เพื่อการทำธุรกรรมต่าง ๆ

### 4. การศึกษา

- เรียนและประเมินความรู้ผ่านระบบออนไลน์ (learn from home)
- ค้นคว้าข้อมูลจากห้องสมุดออนไลน์ (online library)
- ใช้ทรัพยากรอินเทอร์เน็ตอย่างกว้างขวาง
- ลดเวลาเรียนในชั้นเรียน
- สวมหน้ากากอนามัยเวลาอยู่ในชั้นเรียน
- เหลือเวลาพักของผู้เรียนในสถานศึกษา
- ส่งเสริมสุขอนามัยของผู้เรียน เช่น จัดให้มีห้องสุขา ก้อนน้ำล้างมือ โรงอาหาร ที่เหมาะสมและเพียงพอ เป็นต้น

วิถีชีวิตข้างต้นเป็นสิ่งที่หลายท่านอาจจะยังไม่คุ้นชิน การรับมือกับสิ่งเหล่านี้สามารถทำได้โดย 1) ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม เช่น ความรู้ด้านเทคโนโลยี การสื่อสารโดยระบบออนไลน์ ความรู้ด้านการแพทย์และสาธารณสุขเบื้องต้น เป็นต้น และ 2) ปรับตัวโดยยึดแนวปฏิบัติตามหลัก 3 สร้างของกรมสุขภาพจิต ได้แก่ สร้างความปลอดภัย ความสงบและความหวัง เพื่อสร้างความคิดเชิงบวกและไม่เกิดความวิตกกังวลเกินควรต่อการเปลี่ยนแปลงในอนาคต

## เอกสารอ้างอิง

1. [https://www.thairath.co.th/lifestyle/life/1810991?cx\\_testId=2&cx\\_testVariant=cx\\_1&cx\\_artPos=1#cxre;cs\\_s](https://www.thairath.co.th/lifestyle/life/1810991?cx_testId=2&cx_testVariant=cx_1&cx_artPos=1#cxre;cs_s)
2. <https://mgronline.com/onlinesection/detail/9630000035211>
3. [https://www.bot.or.th/Thai/ResearchAndPublications/articles/Pages/Article\\_30Mar2020.aspx](https://www.bot.or.th/Thai/ResearchAndPublications/articles/Pages/Article_30Mar2020.aspx)
4. <https://www.thaipost.net/main/detail/62404>