

สู่ด้วยกายใจ สู้ภัยโควิด-19

เพ็ญนิดา ไชยสายนธ์ นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ (ด้านโภชนาการ)
ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น

จากสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด-19 ตั้งแต่เดือนมีนาคม พ.ศ.2563 ประเทศต่างๆ ทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทย ได้ต่อสู้กับโรคระบาดใหม่ รัฐบาลได้ตั้งศูนย์ปฏิบัติการป้องกันโรค (ศปก) ทุกจังหวัด เพื่อเป็นศูนย์บัญชาการควบคุมป้องกันโรค กำหนดมาตรการทางสาธารณสุขเข้มข้นขึ้นตามลำดับ จนถึงประกาศใช้พรบ.ฉุกเฉิน และมาตรการ Lockdown กระทรวงสาธารณสุขได้ติดตามสถานการณ์ เร่งรัดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ ออกคำแนะนำ / แนวทาง / วิธีปฏิบัติทางสาธารณสุข แก่ประชาชน องค์กร และหน่วยงานต่างๆ ซึ่งได้รับการสนับสนุนและความร่วมมือจากรัฐบาล เอกชน และประชาชนทุกภาคส่วน ภายใต้ความร่วมมือกันเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ทุกภารกิจได้ดำเนินไปพร้อมๆ กันอย่างต่อเนื่องและเคร่งครัด ทั้งในด้านการให้ความรู้เพื่อการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค ให้บริการรักษาผู้ป่วย และฟื้นฟูสภาพให้หายเป็นปกติ

จนมาถึงช่วงเดือนพฤษภาคม-พฤศจิกายน 2563 สถานการณ์ในประเทศไทยเริ่มผ่อนคลายมีแนวโน้มดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง จำนวนผู้ป่วยรักษาหายมากขึ้น จำนวนผู้ติดเชื้อลดลงอย่างต่อเนื่อง ไม่มีผู้ติดเชื้อรายใหม่ภายในประเทศ รัฐบาลประกาศยกเลิก Lock down เพื่อให้ระบบเศรษฐกิจของประเทศขับเคลื่อนไปได้ สถานประกอบการกิจการ ร้านค้าต่างๆ เริ่มเปิดให้บริการใกล้เคียงภาวะปกติในช่วงเดือนมิถุนายนเป็นต้นไป และประชาชนเริ่มออกมาใช้ชีวิตในพื้นที่สาธารณะมากขึ้น และเรียนรู้การปรับตัวปฏิบัติตัวแบบวิถีชีวิตใหม่ (new normal) ทั้งในพื้นที่สาธารณะ หน่วยงาน องค์กรต่างๆ โดยกระทรวงสาธารณสุขยังคงเข้มงวดกับการใช้หน้ากากอนามัย ล้างมือฟอกสบู่บ่อยๆ ใช้ช้อนกลางที่เป็นส่วนตัว และเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล เพราะยังคงมีผู้ป่วยอยู่ในประเทศ และผู้สัมผัสเชื้ออาจไม่แสดงอาการ ซึ่งเราอาจมาทราบว่าใครติดเชื้อ แต่จากการสำรวจพฤติกรรมการใช้หน้ากากอนามัยของประชาชน ในช่วงเดือนพฤศจิกายน-ธันวาคม ผลการสำรวจคือ ประชาชนมีการใช้หน้ากากอนามัยลดน้อยลง

ในการควบคุมโรคระหว่างประเทศรัฐบาลมีกลไกด่านควบคุมโรคควบคุมตรวจวัดใช้ผู้เดินทางเข้า-ออกประเทศไทย จากการระบาดของโรคที่ผ่านมา รัฐบาลควบคุมการเดินทางเข้า-ออกประเทศ แต่เจ้าหน้าที่รัฐได้ตรวจพบว่าชาวเมียนมาที่ทำงานใช้แรงงานในตลาดกลางจำหน่ายกุ้งเป็นผู้ติดเชื้อโควิด-19 ไม่ทราบว่าแรงงานเหล่านี้มีการลักลอบเดินทางเข้ามาในประเทศไทยได้อย่างไรโดยไม่ผ่านด่านตรวจคัดกรองกักกันโรค หรือลักลอบเดินทางผ่านช่องทางธรรมชาติตั้งแต่เมื่อไร

ไม่ทราบ ผู้ติดเชื้อได้สัมผัสกับบุคคลต่างๆ ที่มาซื้อขายและร่วมงานมากมาย ทำให้มีผู้เป็นกลุ่มเสี่ยงสูงกระจายไปในจังหวัดต่างๆทั่วประเทศ มาตรการป้องกันโรคของประชาชนเริ่มลดลง เช่นการใช้หน้ากากอนามัย การล้างมือบ่อยๆ และการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล ส่งผลให้เกิดเหตุการณ์การติดเชื้อระบาดภายในประเทศไทยระลอก๒ ในช่วงเดือนธันวาคม ซึ่งติดต่อจากผู้สัมผัสเดินทางไปติดต่อผู้คนในสถานที่ต่างๆ อย่างไรก็ตามเมื่อเกิดปัญหาในประเทศ เราต้องช่วยกันแก้ไขและป้องกันการระบาดให้ได้ ผู้ที่เจ็บป่วยไม่ว่าจะเป็นคนสัญชาติใด ก็ได้รับการรักษาในระบบสุขภาพ ภาครัฐประกาศยกระดับมาตรการของรัฐในการควบคุมป้องกันโรคในหลายๆ พื้นที่ และเราทุกคนมีส่วนร่วมด้วยช่วยกันดูแลป้องกันการระบาดของโรคระบาดใหม่ครั้งที่ 2

บทเรียนจากเหตุการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ระลอกใหม่ ในด้านความมั่นคงระดับประเทศประชาชนทุกคน ทุกองค์กรควรให้ความร่วมมือกับภาครัฐในการควบคุมคนต่างด้าวเข้าเมืองไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัว และทุกองค์กรทุกคนต้องร่วมรับผิดชอบต่อสังคมไทย ปฏิบัติตามระเบียบปฏิบัติและ พรบ.ความมั่นคงของชาติในด้านการควบคุมโรคระบาด ในด้านสาธารณสุขที่เป็นการดูแลส่วนบุคคล ที่ส่งผลต่อชุมชน หรือองค์กร ทุกคนควรปฏิบัติตามมาตรการของภาครัฐและข้อแนะนำในการควบคุมป้องกันโรคระบาด

ตามหลักการระบาดของโรคไวรัสโควิด-19 เกิดการระบาดได้จากมีองค์ประกอบของการระบาดครบ 3 ประการ คือ คน (host) ตัวเชื้อโรค (agent) และสิ่งแวดล้อม(environment) เราจะต้องตัดวงจรการระบาดของโรคระบาดโควิด-19 ให้ได้ โดยขอให้ประชาชนทุกคนป้องกันตัวเองจากการติดเชื้อโรค และปฏิบัติตัวโดยเคร่งครัดอย่างง่ายๆดังนี้ : หลีกเลียงไปในพื้นที่สาธารณะ หากต้องไปในสถานที่แออัด ที่สาธารณะ ให้ใช้หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์อย่างสม่ำเสมอ รักษาระยะห่างระหว่างบุคคลประมาณ 1 เมตร ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น โดยเฉพาะ จาน ชาม ช้อน แก้วน้ำ หรือปากกา ดินสอ ร่วมกัน และหมั่นสังเกตตัวเองหากมีไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก จมูกไม่ได้กลิ่น หายใจเร็ว-เหนื่อย หายใจลำบาก ควรพบแพทย์ และงดไปในพื้นที่สาธารณะ ทุกท่านมีส่วนสำคัญในการช่วยชาติบ้านเมืองและดูแลสังคมไทยของเรา โดยการดูแลตนเองดังกล่าว หวังเป็นอย่างยิ่งว่าทุกท่านจะดูแลตนเอง ปฏิบัติตัวอย่างเคร่งครัด เพื่อความปลอดภัย ห่างไกลเชื้อโรคไวรัสโคโรนา 2019 และยิ่งห่างไกลจากโรคทางเดินหายใจด้วย ขอให้ทุกท่านมีสุขภาพดีไม่มีโรค เราจะผ่านวิกฤตินี้ไปด้วยกัน