

## Wearing a surgical mask to avoid COVID-19 In the New Normal

Narong Chaitiang<sup>1\*</sup>, Phatchareeporn Yakhod<sup>1</sup>, Khwanhathai Sawaengngam<sup>2</sup>

### Abstract

A new normal is a way that many people have to modify their behavior, during the COVID-19 epidemic, and changed our lifestyle. From where we used to go to work, or to school, we now have to do everything from home. When we need to leave home to buy products and services, or going to see a doctor, we have to wear masks to prevent COVID-19, keeping a distance from another person, washing your hands for at least 20 seconds, and clean your hands with alcohol. Wearing mask will protect the wearer to be safe from respiratory droplet, which may contain the virus, and also to prevent the wearer from spreading the virus. At the same time, if the face mask is worn incorrectly, it may cause infection and cannot prevent the spread of infection as it should. Wearing the mask is better than not wearing it. In case of standard masks shortage, cloth mask is good enough to help preventing the infection. So, everyone needs to cooperate by wearing mask regularly before leaving home, or in crowded places, keeping at least 1-2 meters distant from each other, and do not share your masks with other people, to keep a proper hygiene

**Keywords:** New Normal; mask; covid-19

---

<sup>1</sup> School of Public Health, University of Phayao

<sup>2</sup> Registered Nurse, University of Phayao Hospital School of Medicine, University of Phayao

\*Corresponding author: Narong Chaitiang, E-Mail: [kongkangku69@gmail.com](mailto:kongkangku69@gmail.com)

## การสวมใส่หน้ากากอนามัยเพื่อหลีกเลี่ยงเชื้อโควิด19 ในยุคชีวิตวิถีใหม่

ณรงค์ ใจเที่ยง<sup>1\*</sup>, พัชรินทร์ ยะขอด<sup>1</sup>, ขวัญหทัย แสงงาม<sup>2</sup>

### บทคัดย่อ

ชีวิตวิถีใหม่ เป็นแนวทางที่หลาย ๆ คนจะต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในช่วงไวรัสโควิด 19 ระบาดและเปลี่ยนชีวิตเราไปอีกนาน ทำให้เราต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบวิถีชีวิตไปพร้อมกันทั่วโลก จากที่เราเคยออกจากบ้าน เพื่อไปทำงาน ไปโรงเรียน เราต้องหันมาทำทุกอย่างที่บ้าน หากมีความจำเป็นต้องออกจากบ้านไปซื้อสินค้าและบริการ หรือแม้กระทั่งไปพบแพทย์ เราต้องใส่หน้ากากเพื่อป้องกันโรค ต้องเว้นระยะห่างสำหรับบุคคล ล้างมือบ่อยๆนาน 20 วินาที เช็ดมือด้วยแอลกอฮอล์ สำหรับการสวมใส่หน้ากากอนามัย มีหน้าที่ปกป้องผู้สวมใส่ให้ปลอดภัยจากการสัมผัสละอองฝอยของน้ำมูกน้ำลาย ซึ่งอาจมีเชื้อ และเพื่อป้องกันไม่ให้ผู้ป่วยที่สวมใส่แพร่เชื้อออกไป แต่ในขณะเดียวกันหากใส่หน้ากากอนามัยไม่ถูกวิธีก็อาจเป็นสาเหตุให้มีโอกาสเกิดการติดเชื้อและไม่ป้องกันการแพร่เชื้อเท่าที่ควร แต่การสวมใส่หน้ากากอนามัยก็ดีกว่าไม่มีอะไรป้องกัน ในภาวะที่ขาดแคลนหน้ากากอนามัยแบบมาตรฐาน หน้ากากอนามัยแบบผ้า ก็พอที่จะช่วยป้องกันละอองฝอยเชื้อโรคได้ ประชาชนจึงต้องร่วมมือกัน การดออย่าตสวมหน้ากากอนามัยเป็นประจำทุกครั้งเมื่อออกจากบ้านและเมื่ออยู่ในสถานที่ที่มีคนรวมตัวกันหรือสถานที่แออัดให้เว้นระยะห่างอย่างน้อย 1-2 เมตร และห้ามใช้หน้ากากร่วมกับคนอื่นเพื่อสุขอนามัยที่ดี

**คำสำคัญ:** ชีวิตวิถีใหม่; หน้ากากอนามัย; โควิด 19

---

<sup>1</sup> คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา

<sup>2</sup> พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยพะเยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา

\*Corresponding author: ณรงค์ ใจเที่ยง E-Mail: kongkangku69@gmail.com

## บทนำ

องค์การอนามัยโลกได้รายงานสถานการณ์เมื่อเดือนธันวาคม 2562 ว่าพบโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) กลุ่มผู้ป่วยมีอาการปอดบวมโดยไม่ทราบสาเหตุในเมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ สาธารณรัฐประชาชนจีน ต่อมาจากรายงานว่าเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือ Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus (SARS-CoV-2) เป็นสาเหตุของโรค และได้แพร่ระบาดไป ยังประเทศอื่นๆ ซึ่งโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ COVID-19 นี้มี ลำดับนิวคลีโอไทด์เหมือนไวรัสซาร์ส ที่เคยระบาดมาก่อนถึงร้อยละ 80 โดยที่เชื้อ SARS-CoV-2 ก่อโรคปอดบวม สามารถทำให้เกิดระบบหายใจ ล้มเหลวได้ผู้ป่วยมีอัตราการเสียชีวิต ประมาณร้อยละ 3.4 ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวเป็นปัจจัยเสี่ยงเพิ่มความรุนแรง ของโรคและ เชื้อสามารถแพร่จากคนสู่คนได้(human to human transmission) (สุรียา หมานมานะ ,โสภณ เอี่ยมศิริถาวร,สุนนมาลย์ อุทัยกุล,2563) พฤติกรรมการให้บริการด้านสุขภาพมีความสำคัญอย่างยิ่งในการหยุดหรือยับยั้งการระบาดของโรคติดเชื้อ ดังกล่าวได้ กำลังพลที่ปฏิบัติงานสายแพทย์ ศูนย์อำนวยการแพทย์ เป็นบุคลากรที่ให้บริการ ด้านการแพทย์ที่มีความเสี่ยงสูงในการรับเชื้อจากผู้ป่วยและแพร่กระจายเชื้อ มาตรการในประเทศไทย กระทรวงสาธารณสุข ได้ ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 3) 2563 เรื่อง ชื่อและอาการสำคัญของ โรคติดต่ออันตราย โดยให้ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นโรคติดต่ออันตราย ตามพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. 2558 ในราชกิจจานุเบกษา เพื่อประโยชน์ในการเฝ้าระวัง ป้องกัน และ ควบคุมโรคติดต่ออันตราย และมีผลบังคับใช้ ตั้งแต่วันที่ 1 มีนาคม 2563 กระทรวงศึกษาธิการ ประกาศให้ ข้าราชการ บุคลากรในสังกัดห้ามเดินทางไปประเทศ กลุ่มเสี่ยงโดยไม่รับอนุญาต ฝ่าฝืนถือเป็นความผิดวินัย ร้ายแรง และขอให้สถานศึกษาพิจารณา ชะลอและระงับ กิจกรรมที่มีการชุมนุมคนจำนวนมาก และสำนักงาน คณะกรรมการการศึกษา ขั้นพื้นฐาน ประกาศแจ้งหยุด เรียน 14 วัน หลังจากพบเด็กนักเรียนกลับจากประเทศ กลุ่มเสี่ยงของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (อำพรพรรณ ยวนใจ, 2563) ตั้งแต่ช่วงปลายปี 2019 ที่ ผ่านมาปัญหาโรคติดเชื้อโควิด 19 ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตทางสังคม และส่งผลกระทบต่อ ประชาชนเป็นจำนวนมาก และทำให้เกิด ปัญหาต่าง ๆ ตามมา ไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางด้าน สาธารณสุข ปัญหาด้านเศรษฐกิจ และปัญหา ด้านสุขภาพจิต นอกจากนี้ปัญหาทางสังคมซึ่ง

เป็นปัญหาสำคัญที่เริ่มพบมากขึ้นโดยเฉพาะกลุ่ม เปราะบางทางสังคมหรือแม้กระทั่งผู้ติดเชื้อไวรัสโควิด 19 ล้วนได้รับผลกระทบจากสถานการณ์นี้

### การฝ่าฟันอุปสรรคและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในช่วงไวรัสโควิด 19

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด-19 (COVID-19 ย่อมาจาก Coronavirus Disease 2019) ในทวีปภูมิภาคของโลก องค์การอนามัยโลกได้ประกาศว่า การระบาดครั้งนี้เป็นภาวะฉุกเฉินด้านสาธารณสุขระหว่างประเทศ (Public Health Emergency of Concern : PHEIC) และคณะกรรมการโรคติดต่อแห่งชาติได้มีมติให้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นโรคติดต่ออันตราย ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขเรื่องชื่อและอาการสำคัญของโรคติดต่ออันตราย (ฉบับที่2) พ.ศ.2563 ถึงแม้องค์การอนามัยโลกจะประกาศให้โควิด-19 เป็นโรคระบาดที่เกิดจากไวรัสโคโรนาเป็นครั้งแรก แต่ไวรัสสายพันธุ์ใหม่นี้ก็ไม่ได้ถือว่าร้ายแรง เมื่อเทียบกับโรคระบาดอื่นๆ ในอดีตที่ผ่านมา (ดลพร รุจิรวงศ์, 2563) ความรุนแรงของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ เมื่อเทียบกับซาร์ส (SARS) และ เมอร์ส (MERS) ซึ่งเป็นไวรัสรุ่นพี่ในตระกูลโคโรนาว่า ถ้าดูจากข้อมูลระบาดวิทยา พบว่าผู้ป่วยซาร์สมีอาการป่วย และเสียชีวิตคิดเป็นร้อยละ 10 ผู้ป่วยเมอร์สมีอาการป่วย และเสียชีวิตร้อยละ 30 ส่วนโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หากคิดจากตัวเลขล่าสุดคือร้อยละ 2.9 หากดูตัวเลขเหมือนน้อย แต่ถ้าเทียบกับไข้หวัดใหญ่ทั่วไป ซึ่งมีอัตราการตายเพียง 0.1% (อรุณี ธิติธัญญานนท์, 2563) เพียงแต่ความหนักหนาสาหัสของการระบาดครั้งนี้ อยู่ที่อัตราการแพร่เชื้อที่รวดเร็ว และกระจายเป็นวงกว้างโดย การแพร่กระจาย จากคนสู่คน ผ่านทางละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลาย เมื่อผู้ป่วยไอ หรือจามละอองเหล่านี้จะตกลงสู่ วัตถุหรือพื้นผิวรอบๆ จากนั้นเรารับเชื้อเข้าสู่ร่างกายด้วยการสัมผัสพื้นผิวหรือวัตถุเหล่านั้น แล้วมาสัมผัสใบหน้า ขยี้ตา จมูก ปาก หรือรับเชื้อโดยตรงจากการหายใจ รับฝอยละอองของผู้ป่วยเข้าไปในร่างกายเมื่อผู้ป่วยไอ จาม หรือหายใจออก โดยเฉลี่ยผู้ป่วย 1 ราย สามารถแพร่เชื้อให้คนอื่นได้เฉลี่ย 2-4 คน จึงเกิดการแพร่เชื้อเร็ว ผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ประมาณร้อยละ 80 มีอาการเพียงเล็กน้อยหรือไม่มีอาการแต่บางรายอาจมีอาการรุนแรงทำให้เกิด ภาวะแทรกซ้อนได้ (อวาทิพย์ แว, 2563) แม้ว่าจะมีการผ่อนคลายมาตรการแล้ว แต่ก็ยังมีสิ่ง que ทุกคนพึงกระทำเพื่อเป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ให้เป็นนิสัยปกติ เนื่องจากเชือนี้ยังมีการระบาดทั่วไปในหลายส่วนทั่วโลก รวมทั้งบางประเทศที่ดูควบคุมได้ดีแล้ว แต่ยังมีจำนวนผู้ป่วยรายใหม่เพิ่มขึ้นมาอีกจนควบคุม

ได้ยาก ที่สำคัญคือมีการแพร่เชื้อโดยคนที่ไม่ได้มีอาการ New Normal Behavior (ประชาชาติธุรกิจ, 2563) การปรับเปลี่ยนทางด้านธุรกิจและบริการต่าง ๆ ให้ทันต่อสถานการณ์ปัจจุบัน จึงต้องปรับเปลี่ยนไปสู่การเปิดระบบลงทะเบียนออนไลน์ การใช้ระบบซื้อขายและบริการทางออนไลน์ สิ่งนี้ เกิดเป็นวิถีใหม่ในการดำรงชีวิต ซึ่งเมื่อเราจำต้องปฏิบัติกันเป็นปกติต่อเนื่องในระยะเวลาหนึ่งจนเกิดเป็นความพอใจ ในที่สุดทั้งหมดนี้ก็ได้กลายเป็น New Normal ในสังคม การ Work From Home การอยู่บ้าน พร้อมทำงาน ทำกิจกรรมต่างๆ ภายในที่อยู่อาศัยของตนเอง ส่งผลต่อความต้องการที่พักอาศัยที่เปลี่ยนไปจากเดิม ที่อาศัยในพื้นที่ที่มีขนาดเล็กอาจจะไม่เพียงพอ จำเป็นต้องการมีพื้นที่ที่สามารถทำอะไรได้หลายหลากมากยิ่งขึ้น การดำเนินการทางธุรกรรมอิเล็กทรอนิกส์ Online Business ด้วยพฤติกรรมผู้บริโภคที่เปลี่ยนแปลง ระบบบริการต้องสร้างความมั่นใจมากขึ้นว่าสินค้าหรือบริการจะต้องมีมาตรฐานปลอดภัย และมีความสะอาด ห้างร้านต่างๆ หันมาจริงจังกับการทำธุรกิจ online กันมากขึ้น การเรียน Online Learning/Entertainment การอยู่บ้าน สิ่งสำคัญในการพัฒนาและการค้นหาตัวตน สิ่งหนึ่งก็คือ การหาความรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อพัฒนาศักยภาพของตัวเอง ด้วยการเรียนรู้ ซึ่งสามารถเลือกเรียนในช่วงเวลาที่สะดวกได้ตามต้องการ สามารถย้อนกลับ เพื่อทบทวนเนื้อหาและทำความเข้าใจใหม่ได้ และประหยัดเวลาและค่าใช้จ่ายในการเดินทาง การท่องเที่ยวใหม่รูปแบบออนไลน์ เช่น การชมพิพิธภัณฑ์เสมือน (Virtual Museum) การเที่ยวพิพิธภัณฑ์ออนไลน์ (Virtual Exhibitor) และการเข้าชมแกลอรีชื่อดังต่างๆ (Virtual Gallery) การแพทย์ และ สาธารณสุข (ที่ปรึกษา) Online Medical Consulting ให้มีความสำคัญกับการลงทุนทางด้านสาธารณสุขของประเทศมากกว่าเดิม ระบบสาธารณสุขจะมีแพลตฟอร์มด้านสุขภาพเป็นบริการพื้นฐาน และการป้องกันความเจ็บป่วยจะมีความสำคัญมากยิ่งขึ้น โครงสร้างพื้นฐานของเมือง อาคาร บ้านจะต้องมีบริการสุขภาพและสุขภาพจิตรองรับด้วยการให้คำปรึกษาการ Deglobalization เพื่อพึ่งพาการผลิตในประเทศมากขึ้น เนื่องจาก อุตสาหกรรมฐานการผลิตต่างๆ ของประเทศต้องหยุดชะงัก รวมไปถึงการขนส่งต่างๆ ด้วย อีกทั้งการนำเข้าจากอุตสาหกรรมหลายแห่งในต่างประเทศที่เป็นฐานการผลิต จึงหยุดชะงักตามไปด้วย (กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม, 2564) ท่ามกลางวิกฤตโควิด-19 ที่เกิดขึ้นทั่วโลกนั้น ประเทศไทยได้เผชิญจุดผกผันของประเทศ หรือ Golden period ที่จะตัดสินว่าการระบาดของโควิด-19 ในไทยจะสามารถ คุมได้ หรือ คุมไม่ได้ ซึ่งถ้า คุมไม่ได้ จำนวนคนไข้จะเกินศักยภาพของสาธารณสุขไทยที่จะรองรับได้ ทั้ง

บุคลากรทางการแพทย์ ห้องผู้ป่วย หรืออุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อนั้นจะไม่เพียงพอเพื่อให้เรารอด จึงเป็นที่มาของการปฏิบัติตัวที่เราทุกคนต้องช่วยกันด้วยการเว้นระยะห่างทางสังคม หรือ Social distancing ตามหลักที่ว่า โรคติดต่อ จะไม่ติดต่อ ถ้าเราไม่ติดต่อกัน รวมไปถึงการทำงานที่บ้านสำหรับสายอาชีพที่สามารถทำได้ และมาตรการต่าง ๆ ที่ออกมาเพื่อเสริมการเว้นระยะห่างทางสังคม ทั้งการปิดช่องทางการเข้ามาในประเทศ และการปิดสถานที่เสี่ยงต่อการติดโรคเป็นการชั่วคราว ซึ่งปกติมีคนจำนวนมากไปทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น สถานบันเทิง ร้านอาหารเสริมสวย ร้านนวดแผนโบราณ สถานศึกษา ตลาดนัด และห้างสรรพสินค้าบางส่วน โดยเฉพาะในพื้นที่กรุงเทพฯ และปริมณฑล เชื่อแน่วิถีชีวิตแบบใหม่ของการอยู่ร่วมกันในสังคมและมาตรการดังกล่าว จะช่วยลดปริมาณผู้ติดเชื้อลงได้ในภายหลัง และช่วยให้เราข้ามผ่านช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อนี้ไปได้ หากแต่คนไทยทุกคนต้องปรับตัวและอดทนเพื่อก้าวข้ามวิกฤตนี้ไปด้วยกัน การแลกเปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับแนวทางการใช้ชีวิตในช่วงเวลาสำคัญนี้ โดยขอแบ่งการทำงานตามวิถีชีวิตแบบใหม่ออกเป็นสามกลุ่ม กลุ่มแรกคือคนที่สามารถทำงานที่บ้านได้ หรือ ที่เรียกกันติดปากในแทบทุกสื่อว่า WFH - Work From Home เช่น ครู นักการเงิน ผู้บริหาร ที่เทคโนโลยียุคนี้เอื้อให้ทำงานได้อย่างคล่องตัวโดยไม่ต้องเข้าออฟฟิศ ขณะที่การทำงานในบางอาชีพแทบไม่จำเป็นต้องพบเจอผู้คนเลยด้วยซ้ำ เช่น นักเขียน นักออกแบบ โปรแกรมเมอร์ ซึ่งภายใต้สถานการณ์ปกติแล้ว คนกลุ่มนี้ส่วนใหญ่คงต้องเดินทางไปทำงานที่ออฟฟิศ ดังนั้นหากคนกลุ่มนี้พลิกวิกฤตให้เป็นโอกาสที่จะประหยัดเวลาในการเดินทาง การต้องฝ่าฟันรถติดได้บนทอนศักยภาพในการทำงานไปไม่มากนักน้อย เมื่อปรับตัวได้ การทำงานที่บ้านย่อมเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทั้งนี้ถือเป็นการฝึกวินัยด้วยหลักที่ว่าการทำงานวัดที่ผลงาน ไม่ได้วัดที่เวลาการเข้า-ออกจากที่ทำงาน คนกลุ่มนี้อาจไม่ได้รับผลกระทบในด้านการงานมากนักจากวิกฤตโควิด-19 แม้อาจรู้สึกอึดอัดถ้าชอบใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางผู้คน อย่างไรก็ตาม คนกลุ่มนี้ถือเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยให้ไทยควบคุมสถานการณ์ได้หากอยู่แต่ที่บ้านไม่ออกไปไหนถ้าไม่จำเป็น และมากไปกว่านั้นถ้ามีวินัยในการทำงานก็จะยิ่งเป็นกำลังสำคัญให้กับเศรษฐกิจไทยในช่วงวิกฤตนี้ได้ กลุ่มที่สองคือ คนที่ไม่สามารถทำงานที่บ้านได้ ประกอบไปด้วยคนหลายสายอาชีพ บุคลากรทางการแพทย์ ฮีโร่ของเราที่ต้องเผชิญความท้าทายอย่างมาก จากทั้งโรคอุบัติใหม่ซึ่งทำให้ยากแก่การรักษา จำนวนผู้ติดเชื้อที่เพิ่มขึ้นในแต่ละวัน และยังต้องเผชิญกับการขาดแคลนอุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อซึ่งสำคัญอย่างยิ่งในการปฏิบัติหน้าที่ท่ามกลางความเสี่ยงของการติดโรค คนกลุ่มนี้อุทิศตัวในการทำหน้าที่อย่างเต็มที่

ท่ามกลางความเสี่ยงของโรค ถัดมาเป็นอาชีพที่ช่วยให้พวกเขารอยู่รอดได้ในวิถีชีวิตใหม่อย่างราบรื่น อาทิ มอเตอร์ไซด์รับจ้าง พนักงานขนส่งสินค้าอุปโภค บริโภค ropic. ตำรวจ ทหาร เจ้าหน้าที่ต้องประจำการ ฯลฯ ซึ่งคนกลุ่มนี้ที่เป็นข้าราชการหรือรัฐวิสาหกิจจะได้รับเงินเดือนเท่าเดิม ขณะที่อาชีพอื่นอาจได้รับรายได้แตกต่างกันไปตามผลกระทบ มอเตอร์ไซด์รับจ้างอาจมีได้รายได้มากขึ้น เนื่องจากคนไม่ออกจากบ้านจึงใช้บริการสั่งอาหาร/ส่งของมากขึ้น แม้คนกลุ่มนี้อาจจะมีโอกาสสร้างรายได้มากขึ้น แต่ก็เป็นการปฏิบัติงานบนความเสี่ยงที่จะต้องสัมผัสกับโลกภายนอกจึงเป็นที่น่าชื่นชมและควรได้รับการปฏิบัติด้วยเป็นอย่างดีจากพวกเราที่ต้องพึ่งพาอาศัยในยามยากเช่นนี้ และกลุ่มสุดท้าย คือ คนในสายอาชีพที่ได้รับผลกระทบอย่างมากจนสูญเสียงานหรือรายได้ ทั้งที่ได้รับผลโดยตรงจากนักท่องเที่ยวที่ลดลงอย่างมาก เช่น โก้ดเจ้าของธุรกิจโรงแรมและธุรกิจที่เกี่ยวกับการท่องเที่ยว หรือจากการปิดสถานที่เสี่ยงต่อการติดโรคเป็นการชั่วคราว เช่น พ่อค้าแม่ค้าที่ขายของตามตลาดนัด นักร้อง/นักแสดงตามสถานบันเทิงต่าง ๆ เป็นต้น ซึ่งคนกลุ่มนี้มีเกือบร้อยละ 20 ของผู้มีงานทำทั้งหมด นอกจากนี้ยังมีกลุ่มที่ได้รับผลกระทบทางอ้อมผ่านภาวะเศรษฐกิจไทยและเศรษฐกิจโลกที่จะต้องก้าวเข้าสู่ภาวะถดถอยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น พนักงานในโรงงานที่อาจปิดสายพานการผลิตบางส่วนเนื่องจากคำสั่งซื้อสินค้าลดลงไปมากโดยเฉพาะคำสั่งซื้อสินค้าจากต่างประเทศ ซึ่งคนที่ได้รับผลกระทบทางอ้อมนี้อาจมีการกระจายตัวอยู่ทั้งในภาคเกษตร (ร้อยละ 30 ของผู้มีงานทำ) ภาคอุตสาหกรรม (ร้อยละ 16 ของผู้มีงานทำ) และ ภาคบริการอื่น ๆ (ร้อยละ 17 ของผู้มีงานทำ) การดูแลเยียวยาคนกลุ่มนี้ให้สามารถอยู่รอดได้ท่ามกลางวิกฤตการณ์จึงเป็นความท้าทายอย่างยิ่งยวดในขณะนี้ (มณฑล กปิลกาญจน์ และนันทนิตย์ ทองศรี, 2564) ในวิกฤตการณ์ของโควิด 19 ย่อมมีสิ่งใหม่ๆ เกิดขึ้นมากมายมาทดแทนอยู่เสมอ ให้สังคมโลกเกิดการเปลี่ยนแปลงแทบทุกด้าน พฤติกรรมเดิมๆ ที่เราค้นเคยถูกปรับเปลี่ยน ทั้งการใส่หน้ากากอนามัยและพกเจลแอลกอฮอล์ล้างมือเมื่อต้องออกจากบ้าน การเว้นระยะห่างตามมาตรการ Social Distancing การทำงานที่บ้าน ตลอดจนการใช้ชีวิตและการเข้าสังคมของผู้คน ที่ผลักดันให้เราต้องปรับตัวอย่างรวดเร็ว จนทำให้เกิด 'New Normal ชีวิตวิถีใหม่' (ยูนิลีเวอร์ โลฟ, 2564) ทำให้รากฐานของการค้าขายออนไลน์หรืออีคอมเมิร์ซมีความเข้มแข็งมั่นคงกว่าเดิม และได้กลายเป็นชีวิตวิถีใหม่ที่ทุกคนต่างคุ้นชินกันแล้วในเวลานี้ ช่องทางออนไลน์จึงไม่ใช่แค่ทางเลือกแต่เป็นทางรอดและ New Normal ในการสร้างรายได้ที่กำลังดำเนินอยู่และเติบโตอย่างต่อเนื่องในอนาคตอย่างมีนัยสำคัญ ราชบัณฑิตยสภา ได้บัญญัติศัพท์ "New Normal"

เพิ่มเข้ามา โดยได้มีการบัญญัติศัพท์นิเทศศาสตร์ราชบัณฑิตยสภา อธิบายว่า New Normal แปลว่า ความปกติใหม่ , ฐานวิถีชีวิตใหม่ หมายถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างใหม่ที่แตกต่างจากอดีต อันเนื่องมาจากมีบางสิ่งมากระทบ จนแบบแผนและแนวทางปฏิบัติที่คนในสังคมคุ้นเคยอย่างเป็นปกติและเคยคาดหวังล่วงหน้าได้ ต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่วิถีใหม่ภายใต้หลักมาตรฐานใหม่ที่ไม่คุ้นเคย รูปแบบวิถีชีวิตใหม่นี้ ประกอบด้วยวิถีคิด วิถีเรียนรู้ วิถีสื่อสาร วิถีปฏิบัติและการจัดการ การใช้ชีวิตแบบใหม่เกิดขึ้นหลังจากเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างใหญ่หลวงและรุนแรงอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัวเพื่อรับมือกับสถานการณ์ปัจจุบันมากกว่าจะดำรงรักษาวิถีดั้งเดิมหรือวนหาถึงอดีต (มาลี บุญศิริพันธ์,2564) นอกจากนี้ยังมีการใช้คำว่า "New Normal" ในมุมมองทางเศรษฐศาสตร์และธุรกิจ โดยคำนี้กำเนิดขึ้นในช่วงหลังวิกฤติเศรษฐกิจถดถอยทั่วโลกในช่วงต้นคริสต์ศตวรรษที่ 21 (ค.ศ. 2007–2008) ได้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระบบเศรษฐกิจครั้งใหญ่ การจัดการบางอย่างซึ่งแต่เดิมเคยถูกมองว่าผิดปกติได้กลับกลายมาเป็นสิ่งที่พบเห็นกันได้ทั่วไป และถูกนำมาใช้ในบริบทอื่นๆ อย่างเช่น ด้านวิทยาศาสตร์ เพื่อสื่อสารและทำความเข้าใจถึงสภาวะการเปลี่ยนแปลงของภูมิอากาศ เช่น อุณหภูมิที่สูงขึ้นและความเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล ส่วน "New Normal" ในบริบทสถานการณ์การแพร่ระบาดของ “โควิด-19” ช่วงปลาย พ.ศ. 2562 ถึง พ.ศ. 2563 นั้น อธิบายได้ว่า เป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและรุนแรงจนแพร่กระจายไปในประเทศต่างๆ ทั่วโลก ผู้คนเจ็บป่วยและล้มตายจำนวนมาก จนกลายเป็นความสูญเสียอย่างใหญ่หลวงอีกครั้งหนึ่งของมนุษยชาติ มนุษย์จึงจำเป็นต้องป้องกันตนเองเพื่อให้มีชีวิตรอดด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดำรงชีวิตที่ผิดไปจากวิถีเดิม ๆ โดยมีการปรับหาวิถีการดำรงชีวิตแบบใหม่เพื่อให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อ ควบคู่ไปกับความพยายามรักษาและฟื้นฟูศักยภาพทางเศรษฐกิจ และธุรกิจ นำไปสู่การสรรค์สร้างสิ่งประดิษฐ์ใหม่ๆ เทคโนโลยีใหม่ๆ มีการปรับแนวคิด วิสัยทัศน์ วิธีการจัดการ ตลอดจนพฤติกรรมที่เคยทำมาเป็นกิจวัตร เกิดการย้ายเบนออกจากความคุ้นเคยอันเป็นปกติมาแต่เดิมในหลายมิติ ทั้งในด้านอาหาร การแต่งกาย การรักษาสุขอนามัย การศึกษาเล่าเรียน การสื่อสาร การทำธุรกิจ ฯลฯ ซึ่งสิ่งใหม่เหล่านี้ได้กลายเป็นความปกติใหม่ จนในที่สุด เมื่อเวลาผ่านไป ก็ทำให้เกิดความคุ้นชินก็จะกลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตปกติของผู้คนในสังคม (กรุงเทพธุรกิจ,2564) องค์การอนามัยโลก หรือ WHO ได้ออกมาเผยข้อมูลว่า การใส่หน้ากากอนามัยเพียงอย่างเดียว ไม่สามารถป้องกันโรคไวรัสนี้ได้ และยังได้แนะแนวทางในการสวมหน้ากากอนามัยด้วยว่า คนที่ใช้หน้ากากอนามัยควรเป็นผู้ที่ป่วยเป็นไข้หวัด ไอ จาม ผู้ที่



ป่วยเป็นโรคโควิด-19 หรือผู้ที่มีโรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจเท่านั้น เพราะหน้ากากอนามัย ออกแบบมาเพื่อป้องกันละอองน้ำลายพร้อมกับไวรัสที่แพร่กระจายออกมาจากการไอ จามของ ผู้ที่ป่วยเป็นโรคโควิด-19 นั่นเอง ส่วนคนที่มีสุขภาพแข็งแรงดีอยู่แล้วจึงไม่จำเป็นต้องใส่ หน้ากากอนามัย การใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลาของผู้ที่ไม่ป่วย นอกจากจะไม่ช่วยในการ ป้องกันเชื้อไวรัสแล้ว ยังอาจจะนำมาซึ่งอันตรายต่าง ๆ หากใช้ไม่ถูกวิธี และยังเพิ่มโอกาสให้ มือสัมผัสกับใบหน้า เพราะมือของเราเป็นสิ่งที่ใช้หยิบจับสิ่งของต่าง ๆ โดยที่เราไม่รู้เลยว่า สิ่งของที่เรากำมันมีเชื้อไวรัส หรือเชื้อแบคทีเรียอยู่หรือไม่ เมื่อมือของเราไปสัมผัสกับใบหน้าก็ ยิ่งเป็นการเพิ่มความเสี่ยงของการติดเชื้อโรคอีกด้วย ดังนั้นการล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่ หรือ แอลกอฮอล์จึงเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันโรคโควิด-19(โรงพยาบาลเพชรเวช,2564) สมาคม โรคติดเชื้อแห่งประเทศไทย ออกคำแนะนำเกี่ยวกับการใช้หน้ากากอนามัยสำหรับประชาชน ทั่วไปในสถานการณ์การระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 หรือโควิด-19 โดยระบุว่า สำหรับ ประชาชนทั่วไปที่ไม่ป่วย การใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลาในที่สาธารณะไม่ช่วยลดความเสี่ยง ต่อการติดเชื้อ และอาจเพิ่มความเสี่ยงหากใช้ไม่ถูกวิธี เพราะจะเพิ่มโอกาสการใช้มือสัมผัส ใบหน้า นอกจากนั้น การสวมหน้ากากอนามัยต้องป่วยเป็นโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ หรือเป็นบุคลากรทางการแพทย์ หรือต้องเข้าไปสถานที่ที่มีคนแออัด อากาศถ่ายเทไม่ดี พร้อม ย้ำว่าการใช้หน้ากากผ้าก็ไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อได้ ปรากฏว่าในสังคมออนไลน์ วิพากษ์วิจารณ์ว่า สรุปลแล้วการสวมหน้ากากแบบผ้ายังจำเป็นหรือไม่ และต้องเชื่อไครระหว่าง กระทรวงสาธารณสุข หรือทางสมาคมโรคติดเชื้อฯ หน้ากากผ้ายังเป็นทางเลือกของคนไม่ป่วย ในการป้องกันโรคไวรัสโควิด-19 ซึ่งสิ่งที่กรมอนามัยทำอยู่ขณะนี้ คือ ณรงค์ให้คนไทยมี พฤติกรรมสุขภาพ 3 อย่าง คือ 1.คนปกติทั่วไปไม่จำเป็นต้องสวมหน้ากากอนามัย แต่สิ่งสำคัญ คือ ลดการสัมผัส ไปไหนมาไหนไม่จำเป็นต้องสัมผัสสิ่งของก้อย่าจับ แต่ก็เป็นไปยาก ดังนั้น จึง แนะนำว่า ให้ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำหรือสบู่ หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ล้างมือ ซึ่งการล้างมือช่วย ได้ดีมาก 2.ช่วยกันประดิษฐ์หน้ากากกันเอง ซึ่งเรายืนยันว่า คนปกติทั่วไปที่ไปยังพื้นที่แออัด มี คนหนาแน่นให้สวมหน้ากากผ้า ส่วนหน้ากากอนามัยยังเหมือนเดิมคือ เป็นบุคลากรทาง การแพทย์ ดังนั้น หากคนไทยช่วยกันประดิษฐ์หน้ากากผ้าคนละ 3 ชิ้น คือ สวม สำรอง ซัก รวมแล้วคนไทยทุกคนช่วยกันก็จะได้หน้ากากผ้า 201 ล้านชิ้น ก็จะทำให้บุคลากรทางการแพทย์มีหน้ากากอนามัยใช้ได้ ไม่ประสบปัญหาขาดแคลน ซึ่งหากทำตรงนี้ได้หน้ากากอนามัยก็ จะไม่ขาดแคลน และเราจะถูกลง (hfocus,2563) สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติด

เชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ COVID-19 ในประเทศไทย ยังคงมีตัวเลขผู้ติดเชื้อเพิ่มสูงขึ้นโดยมีอัตราต่ำลง กล่าวคือ ยังมีผู้ติดเชื้อที่เพิ่มจำนวนขึ้นรายวัน แต่เมื่อเทียบกับอัตราของวันก่อนหน้าถึงแม้จะมีผู้ติดเชื้อเกิดขึ้นแต่ก็มีจำนวนที่ลดต่ำลง โดยโฆษกศูนย์บริหารสถานการณ์โควิด-19 (ศบค.) ได้ออกมาแถลงเมื่อวันที่ 17 เมษายน ว่าอาจจะมีข้อสรุปการผ่อนคลายมาตรการบางอย่าง แต่ประชาชนต้องมีพฤติกรรมใหม่ที่ต้องคงไว้และทำให้เป็นเรื่องปกติ ได้แก่ การใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือเป็นประจำ และเว้นระยะห่างทางกายภาพและทางสังคม ประเด็นที่พูดถึงกันมากในสัปดาห์ที่ผ่านมาคือแถลงการณ์ขององค์การอนามัยโลก (WHO) ซึ่งได้ออกคำแนะนำเปลี่ยนแปลงจากเดิมที่แนะนำให้ผู้ป่วยหรือผู้ที่มีอาการ และบุคลากรทางการแพทย์ใส่หน้ากากอนามัยเท่านั้น เปลี่ยนเป็นการสนับสนุนให้ประชาชนทั่วไปสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าเพื่อป้องกันโรคโควิด-19 ซึ่งสร้างความกังขาให้แก่มกทั่วไปว่าเพราะเหตุใดถึงมีการกลับไปกลับมาของแนวทางการป้องกันตัว “เรื่องคำแนะนำที่ทาง WHO ที่ออกมาเป็นเพราะว่าทาง WHO เห็นอัตราการติดเชื้อรายใหม่ของประเทศฝั่งเอเชียลดลงอย่างต่อเนื่องและน้อยกว่าฝั่งยุโรป ซึ่งสอดคล้องกับลักษณะคนเอเชียที่นิยมใส่หน้ากากอนามัย ประกอบกับโรคโควิด-19 ไม่เหมือนโรคอื่น ๆ เพราะผู้ป่วยอาจจะไม่รู้ตัวว่าตัวเองป่วย และโรคใช้เวลาฟักตัวนาน อาจมีสิทธิแพร่เชื้อให้ผู้อื่นได้ ดังนั้นกลยุทธ์ให้ประชาชนทุกคนใส่หน้ากากน่าจะเป็นแนวทางที่ดีกว่า”(รู้จักกับจุฬา, 2563) บุคลากรทีม สุขภาพจึงควรปฏิบัติตามมาตรการการป้องกันแบบมาตรฐานการป้องกันการแพร่กระจาย เชื้อทางการสัมผัส และการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อทางฝอยละอองในการดูแลผู้ป่วยที่ สงสัยหรือได้รับการยืนยันว่าติดเชื้อโควิด-19 ซึ่งมาตรการการป้องกันการติดเชื้อ พบมีวิธี การหลากหลาย ผลการทบทวนเกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล อาทิถุงมือ หน้ากากอนามัย แวนครอบตานิรภัย กระบังป้องกันใบหน้า และเสื้อคลุมแขน ยาว ในกรณีมีการทำหัตถการที่ก่อให้เกิดการฟุ้งกระจายของฝอยละอองขนาดเล็ก ต้องใช้ หน้ากากกรองอนุภาคเอ็น-95 แทนการใช้หน้ากากอนามัย การใช้ อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล การจัดหาวัสดุอย่างเพียงพอและการฝึกอบรมบุคลากรให้มีการ ใช้งานอุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลอย่างเหมาะสม(วิลาวัณย์ พิเชียรเสถียร,2563) หน้ากากกรองอากาศตั้งแต่ N95 ขึ้นไป โดยหน้ากากกรองอากาศ N95 เป็นหน้ากากกรองอากาศที่ทั่วโลกให้การยอมรับถึงมาตรฐาน และในสภาวะการระบาดใหญ่ ะของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)ในปัจจุบัน ทำให้มีสินค้าเลียนแบบหน้ากากโดยระบุว่าเป็นหน้ากากกรองอากาศชนิด N95 ตามมาตรฐาน NIOSH เป็นจำนวนมาก ซึ่งไม่ได้มาตรฐานและอาจจะเป็นอันตราย

ต่อผู้สวมใส่ NIOSH จึงกำหนดให้หน้ากากที่ได้รับการรับรอง (มุทิทา ชัยชโลธร, เบญจมาศ เกียรติเกษมศานต์, พิพัฒน์ แซ่ยิบ, 2563) มีความจำเป็นอย่างมากต่อการป้องกันการติดเชื้อไวรัสจากการปฏิบัติงานของบุคลากรทางการแพทย์เป็น สาเหตุให้ความต้องการหน้ากากเพิ่มมากขึ้น จนกระทั่งเกิด ความขาดแคลนของหน้ากากกรองอากาศ N95 ซึ่งสามารถ ทดแทนได้ด้วยหน้ากากกรองอากาศที่มีประสิทธิภาพเท่ากัน แต่ได้รับการรับรองด้วยมาตรฐานของประเทศต่างๆ นอกเหนือจาก สหรัฐอเมริกาเช่น หน้ากาก KN95FFP2 หรือ KF94 เป็นต้น โดยหน้ากากกรองอากาศที่ใช้ทางการแพทย์และหน้ากาก มาตรฐานทั่วไปสามารถป้องกันเชื้อแบคทีเรียและไวรัสได้ เท่ากัน การเลือกหน้ากากควรตรวจสอบการรับรองคุณภาพ ได้จากชื่อ บริษัทและตัวเลขรหัสบนหน้ากาก และหากยังมี ความขาดแคลนหน้ากากอย่างมาก ก็สามารถนำหน้ากาก กลับมาใช้ใหม่ได้ประมาณ 3-4 ครั้งหลังจากผ่านการฆ่าเชื้อ ด้วยวิธีต่างๆ แล้ว (มุทิทา ชัยชโลธร และคณะ, 2563) คนไทยเราเริ่มรู้สึกผ่อนคลายกันมากขึ้น เราเริ่มยืดหยุ่นให้กับตนเองและผู้อื่นในการปฏิบัติตามมาตรการการป้องกันโรคโควิด-19 ซึ่งประกอบด้วย 1) การสวม หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยอย่างถูกต้อง 2) การล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือด้วยแอลกอฮอล์เจลเป็น ประจำ 3) การรักษาระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 1-2 เมตร (Social Distancing) 4) การหลีกเลี่ยงสถานที่คน พลุกพล่าน 5) การทำความสะอาดพื้นผิวที่มีการสัมผัสบ่อยครั้งด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ 6) การตรวจวัดไข้ก่อนเข้าใช้ สถานที่ และ 7) การลงทะเบียนในแอปพลิเคชัน “ไทยชนะ” หรือลงทะเบียนในสมุดทะเบียนก่อนเข้าใช้ บริการในสถานที่ (Check-in) ผู้เขียนสังเกตเห็นพฤติกรรม การ “ไม่สวมหน้ากาก” ของคนในที่ชุมชนมากขึ้น อย่างน้อยก็มีหน้ากากห้อยไว้พร้อมที่จะเอามาใส่เมื่อเข้าสถานที่ที่ต้องใส่หน้ากาก เช่นร้านสะดวกซื้อ หรือ ห้างสรรพสินค้า สบู่เหลวที่เคยมีให้บริการตามห้องน้ำในสถานบริการน้ำมันก็เริ่มหายากขึ้น แอลกอฮอล์เจล เริ่มเป็นสินค้าที่ขายยากขึ้น เนื่องจากคนไม่ค่อยเห็นความสำคัญที่จะต้องซื้อมาใช้ และไม่ใช่เพราะมีให้บริการ ตามสถานที่ต่างๆ แล้วคนจึงไม่จำเป็นต้องซื้อ เพราะแอลกอฮอล์เจลที่อยู่ตามสถานที่ต่างๆ ก็ค่อยๆ หายไป เหมือนสบู่เหลวเช่นกัน ร้านค้า ห้างสรรพสินค้าต่างๆ เริ่ม “อะลุ่มอล่วย” ให้คนที่เข้าใช้บริการไม่ต้อง “เช็คอิน” เราเริ่มเปิดเสียบบัตรประจำทาง ในลิฟต์ และตามตลาดมากขึ้น (สินศักดิ์ชนม์ อุณพรมมี, 2563)

## ข้อเท็จจริงของการสวมใส่หน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันโควิด 19

ปัจจุบันมีหน้ากากอนามัยวางจำหน่ายในท้องตลาดมากมาย ทั้งแบบที่ได้มาตรฐานและแบบโฮมเมด กระทั่งหน้ากากอนามัยป้องกันฝุ่นละอองอย่าง N95 แต่สิ่งสำคัญคือการที่ผู้บริโภคจะต้องทำความเข้าใจว่า การที่เราใส่หน้ากากอนามัยนั้น จะช่วยหยุดการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสดังกล่าวได้อย่างไรเป็นสิ่งที่สำคัญ และที่สำคัญอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้อุปกรณ์ป้องกันเชื้อโรคของคุณทำงานได้ลดน้อยลงกว่าที่ควรจะเป็น อีกทั้งปัญหาใหญ่ของการใช้หน้ากากอนามัยนั้นคืออะไร ดังนั้น การให้ความใส่ใจเกี่ยวกับความสามารถในการใช้งานของหน้ากากอนามัยแต่ละชนิด รวมถึงค่าใช้จ่ายที่คุณต้องเสียไป จากการเลือกหน้ากากอนามัยที่ไม่ได้มาตรฐาน จึงเป็นสิ่งที่จำเป็น ที่คุณใช้เริ่มจากเป้าหมายของหน้ากากอนามัย ในการดักจับอนุภาคหรือเชื้อโรคในอากาศพบว่า เส้นใยของวัสดุของหน้ากากของคุณที่ทำจากผ้าฝ้าย ซึ่งเป็นเส้นใยจากธรรมชาติ ในขณะที่เชื้อโรคต่างๆ นั้นก็มักจะลอยไปตามอากาศ ดังนั้น สิ่งที่หลายคนสงสัยคือการที่หน้ากากอนามัยซึ่งทำจากผ้าฝ้าย ซึ่งเป็นเส้นใยธรรมชาตินั้น จะสามารถดักจับเชื้อโรคหรือเชื้อไวรัสได้ดีเพียงใด ก็ยังเป็นสิ่งที่ต้องหาคำตอบ และข้อมูลเกี่ยวกับข้อกำหนดของอุปกรณ์ป้องกันเชื้อโรค ซึ่งรวมถึงหน้ากากอนามัย ได้ออกมาระบุว่าอย่างไรก็ตามคุณควรสวมแมสก์ไปในสถานที่ ซึ่งมีคนพลุกพล่านนอกจากนี้ผู้บริโภคควรทำความเข้าใจว่า เหล่าบรรดาอนุภาคหรือเชื้อโรคต่างๆ นั้น จะถูกจับได้ยากกว่าฝุ่นละออง ที่จริงแล้วเชื้อไวรัสโควิด-19 นั้น มีลักษณะอนุภาคค่อนข้างใหญ่ ซึ่งหน้ากากอนามัยผ้าฝ้ายสามารถดักจับได้ง่าย เพราะมันจะพุ่งตรงเข้าไปติดที่เส้นใยของแมสก์ที่เราสวมใส่ และติดค้างอยู่ที่เส้นใยผ้า เวลาที่อากาศพัดพาเชื้อไวรัสร้ายเหล่านี้ไปสัมผัสหน้ากากอนามัยที่สวมใส่อยู่ หรือแม้แต่อนุภาคของเชื้อโรคอื่นๆ ที่มีขนาดเล็ก ก็จะถูกเส้นใยผ้าฝ้ายดักจับเอาไว้ ในลักษณะคล้ายกับเชื้อไวรัสโควิด-19 แต่ด้วยความเล็กของตัวเชื้อโรค บางครั้งเชื้อไวรัสขนาดเล็กก็อาจจะหลุดจากการติดค้างอยู่ที่เส้นใยผ้าฝ้ายอยู่ ทั้งนี้เชื้อไวรัสที่อนุภาคนขนาดกลาง ถือเป็นสิ่งที่หน้ากากอนามัยรับมือได้ยากที่สุด โดยเฉพาะการป้องกันไม่ให้เข้าไป หรือขับให้ออกจากแนวป้องกันของหน้ากากอนามัย ซึ่งสาเหตุที่ทำให้อนุภาคนขนาดกลางรับมือได้ยากนั้น เนื่องจากเชื้อโรคที่ไซส์ขนาดกลางนั้นจะปลิวไปตามแรงดันของอากาศ จากนั้นก็จะบิดม้วนตัว และหมุนรอบเส้นใยผ้าฝ้ายที่ใช้ทำหน้ากากอนามัย นั่นจึงทำให้เส้นใยผ้าฝ้ายดักจับเชื้อโรคขนาดกลางได้ยาก หรือได้น้อยลง สรุปได้ว่าหน้ากากอนามัย N95s มีประสิทธิภาพสูงสุด และผู้เชี่ยวชาญด้านหน้ากากอนามัยก็ได้ออกมาลงมติเป็นเอกฉันท์ ว่าหน้ากากดังกล่าวสามารถ

ปกป้องเชื้อโรค และเชื้อไวรัสได้ดีที่สุดในบรรดาหน้ากากทุกชนิด เนื่องจากมันสามารถดักจับเชื้อไวรัสโควิด-19 ที่มีไซส์ขนาดกลางและขนาดใหญ่ ได้มากกว่าหน้ากากชนิดอื่นๆ อีกทั้งหน้ากากอนามัย N95s นั้น ทำขึ้นจากเส้นใยสังเคราะห์ ที่ออกแบบให้มีลักษณะโค้งงุ้มและหนาแน่น นั้นจึงทำให้เหล่าบรรดาเชื้อโรคต่างๆ ผ่านหน้ากากอนามัยเพื่อเข้าสู่ร่างกายได้ค่อนข้างยาก อีกทั้งยังเป็นหน้ากากอนามัยชนิดเดียวที่มีประจุไฟฟ้าสถิต ที่สามารถดึงดูดและดักจับอนุภาคเชื้อโรคและเชื้อไวรัสได้เป็นอย่างดี ขณะที่การศึกษาในเดือนเมษายนปี 2020 ได้พิจารณาถึงประสิทธิภาพในการใช้วัสดุที่เป็นตัวกรองในหน้ากากชนิดต่างๆ นักวิจัยพบว่าโดยทั่วไปผ้าชีฟองและผ้าสักหลาดให้การกรองอนุภาค หรือเชื้อโรคทั้งขนาดเล็กและขนาดใหญ่ได้ค่อนข้างดี (ผ้าทั้งสองชนิดสามารถดักจับเชื้อโรคที่เกิดจากของเหลวในร่างกายได้ถึงร้อยละ 50 %) ขณะที่ผ้าซาตินและผ้าไหมสังเคราะห์ ถือว่าไม่มีประสิทธิภาพในการใช้ทำเป็นแผ่นกรองในหน้ากากอนามัย เพราะสามารถดักจับอนุภาคของเชื้อโรคได้น้อยกว่าร้อยละ 30 เปอร์เซนต์ (ไทยโพสต์,2563)

### การสวมหน้ากากให้ถูกต้องเพื่อลดความเสี่ยงการเกิดโรค

วิธีการที่ถูกต้องในการสวมหน้ากากอนามัย คือ ล้างมือก่อนใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้ง เมื่อสวมใส่ให้นำด้านสีเข้มหรือด้านที่ความมันวาวออกด้านนอก เพราะด้านนั้นจะเป็นด้านที่กันน้ำหรือสารคัดหลั่งของผู้ป่วยได้ เวลาใส่ควรให้หน้ากากคลุมให้ปิดจมูก ปากและคาง และคล้องหูให้พอดี กดลวดให้เข้ากับรูปสันจมูก เมื่อใช้หน้ากากอนามัยแล้วควรทิ้งในภาชนะที่มีฝาปิดเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อและควรล้างมือทันที เพราะอาจมีเชื้อไวรัสติดอยู่ที่มือของเราด้วย การทิ้งหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้วอาจมีเชื้อโรคติดอยู่ ก็เชื่อว่าเราจะสามารถทิ้งแบบปกติได้ทันที ซึ่งวิธีการทิ้งหน้ากากอนามัยที่ถูกวิธีเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ คือ การพับ ซึ่งการพับนั้นจะต้องพับครึ่งหนึ่งของหน้ากาก จัดสายคล้องหูให้เรียบร้อย พับครึ่งหน้ากาكت่ออีก 2 ทบ และเอาใส่กล่องหุ้มนั้นรัดเอาไว้ และนำไปทิ้งภาชนะที่มีฝาปิดสถานการณ์การระบาดของไวรัสโควิด 19 ทำให้หลายคนเลือกที่จะไม่เดินทางในช่วงเวลานี้ แต่ก็มีจำนวนคนไม่น้อยที่ยังมีความจำเป็นต้องเดินทางอยู่ ดังนั้นเพื่อเป็นการป้องกันตัวเองจากไวรัสนี้ ต้องเริ่มจากการพกหน้ากากอนามัยและแอลกอฮอล์เจลติดกระเป๋าไว้อยู่ตลอดเวลา หมั่นสังเกตคนรอบข้าง รวมถึงตัวเอง หากมีอาการน่าสงสัยว่ามีการติดเชื้อ ควรสวมหน้ากากอนามัยในทันที หากมีการเดินทางกลับมาถึงประเทศไทยแล้วพบว่าตัวเองมีอาการน่าสงสัยภายใน 14 วัน เช่น อาการไอ

มีไข้ มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ ให้รีบสวมหน้ากากอนามัยและไปพบแพทย์ สิ่งที่ต้องทำเป็นประจำเสมอระหว่างเดินทาง คือ การล้างมืออย่างสม่ำเสมอ สวมหน้ากากอนามัย เลี่ยงสถานที่แออัด เต็มไปด้วยผู้คน ไม่สัมผัสสัตว์ป่วยหรือตาย ในขณะที่สิ่งที่ไม่ควรทำ คือ การสัมผัส หู ตา จมูก ปาก โดยไม่จำเป็น หรือการใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว ช้อน (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ,2563)

### มาตรการการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรค การแพร่ระบาดของโควิด-19

กระทรวงสาธารณสุขได้ให้แนวทางที่สำคัญคือ 1. การป้องกัน โดยจัดให้มีหน้ากากอนามัย จัดหาแอลกอฮอล์ชนิดเจลหรือชนิดน้ำให้เพียงพอ ตรวจวัดคัดกรองวัดอุณหภูมิของร่างกายซึ่งต้องมีอุณหภูมิไม่เกินกว่า 37.5 องศาเซลเซียส 2. การสร้างระยะห่างทางสังคมโดยที่งดการประชุมอบรมสัมมนา กิจกรรมอื่นที่มีการรวมกันของผู้คน และให้นำระบบออนไลน์มาใช้แทน การจัดเก้าอี้ให้มีระยะห่างกันอย่างน้อย 1 เมตรโดยกำหนดจุดที่นั่งให้ชัดเจน 3. การปิดสำนักงาน หากพบกรณีพบบุคลากรในสังกัดเป็นโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ซึ่งเป็นโรคที่ติดต่อได้ง่ายและเป็นอันตรายต่อชีวิต จึงเป็นสถานการณ์อันกระทบต่อความสงบเรียบร้อยและความปลอดภัยของประชาชนซึ่งต้องใช้มาตรการเข้มงวดและเร่งด่วนเพื่อควบคุมมิให้โรคแพร่ระบาดออกไปในวงกว้าง (ฉัตรสุมน พฤตมิถุน,2563) กฎหมายคุ้มครอง "โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มีการรวบรวมกฎหมาย ประกาศ มาตรการ และแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกี่ยวข้องกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโควิด-19 (COVID-19) โดยมาตรการต่างๆ เพื่อประโยชน์ในการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรคติดต่ออันตราย สร้างความร่วมมือ อำนาจสั่งการ และความรับผิดชอบต่อสังคม ชื่อนำคือ หมั่นล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลล้างมือ ไม่นำมือมาสัมผัสตา จมูก ปาก โดยไม่จำเป็น และปฏิบัติตามคำแนะนำ “กินร้อน ช้อนกู อยู่นิ่ง” อย่างเคร่งครัด (ณรงค์ ใจเที่ยง,2563) ผลการประชุมคณะกรรมการบริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด - 19) (ศบค.) ควรให้การพิจารณาประกาศพื้นที่ควบคุมสูงสุด พื้นที่ควบคุม และพื้นที่เฝ้าระวังสูงตามสถานการณ์และความรุนแรงของการแพร่ระบาด โดยไม่จำเป็นต้องมีมาตรการควบคุมพื้นที่ในรูปแบบเดียวกันทั่วทั้งจังหวัด ควรให้มีข้อกำหนดมาตรการด้านสาธารณสุข และเน้นย้ำมาตรการ D-M-H-T-T รวมถึงการส่งเสริมให้ผู้ประกอบการนำเทคโนโลยีมาใช้ในการป้องกันและทำลายเชื้อในอากาศ และให้กำหนดเป็น

ความรับผิดชอบของผู้ประกอบการที่ไม่ปฏิบัติตามมาตรการด้านสาธารณสุข อันเป็นเหตุให้เกิดการแพร่ระบาด โดยอาจพิจารณาให้มีมาตรการลงโทษตามระดับความรุนแรงของการแพร่ระบาดของโรค การกำหนดพื้นที่ควบคุมสูงสุดและต่ำเนินมาตรการควบคุมการเคลื่อนย้ายออกนอกเขตพื้นที่ยังคงมีความสำคัญและจำเป็น (คณะรัฐมนตรี,2564)

### บทสรุปและข้อเสนอแนะ

การปฏิบัติตามมาตรการและควบคุมตามกฎหมายเป็นสิ่งที่ประชาชนทุกคนจะต้องยึดถือและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด เพื่อการรณรงค์ป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อ โควิด 19 และผลกระทบต่อสุขภาพ ในการดำเนินชีวิตภายใต้วิถีวิถีใหม่ หรือ New normal โดยเฉพาะเมื่อต้องใช้ชีวิตประจำวันนอกบ้านทุกวัน การสวมใส่หน้ากากอนามัยยังเป็นสิ่งที่จำเป็น ซึ่งกระทรวงสาธารณสุขยังต้องขอความร่วมมือประชาชนทุกคน “ไม่ประมาท การดอยาตก” ด้วยการสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่อออกนอกบ้าน พบปะพูดคุยกับผู้อื่น หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ในพื้นที่สาธารณะหรือมีคนจำนวนมาก เช่น สนามบิน ห้างสรรพสินค้า สถานีขนส่ง แหล่งท่องเที่ยว เป็นต้น รวมทั้งต้องเว้นระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 1-2 เมตร หมั่นล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำหรือเจลแอลกอฮอล์

### เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม.(2564). ชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) [เข้าถึงเมื่อ 3 มกราคม 2564]. เข้าถึงได้จาก: <https://tosh.or.th/covid-19/index.php/new-normal>
- กรุงเทพธุรกิจ.(2564). 'New Normal' คืออะไร? เมื่อโควิด-19 ผลักเราสู่ชีวิต 'ปกติวิถีใหม่'. [เข้าถึงเมื่อ 10 มกราคม 2564]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/882508>
- คณะรัฐมนตรี.สรุปผลการประชุมคณะกรรมการบริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด - 19) ครั้งที่ 1/2564.ที่ประชุมคณะรัฐมนตรี พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา.[เข้าถึงเมื่อ 5 มกราคม 2564].เข้าถึงได้จาก: <https://www.ryt9.com/s/cabt/3188868>
- ฉัตรสมุน พุฒนิญญ.(2563). มาตรการการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรค การแพร่ระบาดของโควิด-19.วารสารกฎหมายและนโยบายสาธารณสุข ; 6(2):467-485.

- ดลพร รุจิรวงศ์.(2563).COVID-19: พลิกมุมคิด...วิกฤต หรือ โอกาส. สืบค้นเมื่อ 1 เมษายน 2563, เข้าถึงได้จาก: <https://web.tcdc.or.th/th/Articles/Detail/Covid-19-cover-story>
- ณรงค์ ใจเที่ยง.(2563). กฎหมายคุ้มครอง "โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019".วารสารกฎหมายและนโยบายสาธารณสุข ; 6 (เพิ่มเติม):S183-S197.
- ไทยโพสต์.(2563).เรียนรู้เรื่องหน้ากากอนามัย ตัวช่วยรับมือไวรัสโควิด-19.คุณภาพชีวิต. [เข้าถึงเมื่อ 16 พฤศจิกายน 2563].เข้าถึงได้จาก: <https://www.thaipost.net/main/detail/83924>
- ประชาชาติธุรกิจ.(2563). New Normal Behavior เปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ให้เป็นนิสัยปกติ. [เข้าถึงเมื่อ 15 ธันวาคม 2563].เข้าถึงได้จาก: <https://www.prachachat.net/rama-health/news-475431>
- มณฑล กปิลกาญจน์และนันทนิตย์ ทองศรี.(2564). ท่ามกลางวิกฤตโควิด-19 เราจะสู้ไปด้วยกัน. [เข้าถึงเมื่อ 15 มกราคม 2564]. เข้าถึงได้จาก: [https://www.bot.or.th/Thai/ResearchAndPublications/articles/Pages/Article\\_05Apr2020](https://www.bot.or.th/Thai/ResearchAndPublications/articles/Pages/Article_05Apr2020)
- มุกิตา ชัยชโลธร, เบญจมาศ เกียรติเกษมศานต์, พิพัฒน์ แซ่ยั.(2563).หน้ากาก N95 ในสถานการณ์การระบาดของ COVID-19.วิสัยทัศน์; 46(3) ฉบับพิเศษ: 95-102.
- ยูนิลีเวอร์ไลฟ์.(2564). New Normal วิถีใหม่ที่เปลี่ยนไปบนโลกใบเดิม. [เข้าถึงเมื่อ 15 มกราคม 2564]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.unileverlife.com/editorial/new-normal/>
- มาลี บุญศิริพันธ์.(2564). ราชบัณฑิตยสถาบันบัญญัติศัพท์คำใหม่ “New Normal” ความปรกติใหม่ที่เกิดขึ้นจาก COVID-19. [เข้าถึงเมื่อ 3 มกราคม 2564].เข้าถึงได้จาก: <https://news.thaipbs.or.th/content/292126>
- มุกิตา ชัยชโลธร, เบญจมาศ เกียรติเกษมศานต์ และพิพัฒน์ แซ่ยั.(2563).หน้ากาก N95 ในสถานการณ์การระบาดของ COVID-19.วิสัยทัศน์ 2563; 46(3) ฉบับพิเศษ: 95-102.
- โรงพยาบาลเพชรเวช.(2564).การสวมหน้ากากอนามัย ดาบสองคมที่คุณอาจไม่รู้. [เข้าถึงเมื่อ 10 มกราคม 2564].เข้าถึงได้จาก: CDC Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): <https://bit.ly/2A32hpH>
- รู้จักกับจุฬา.(2563).หน้ากากอนามัย อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล. [เข้าถึงเมื่อ 20 เมษายน 2563].เข้าถึงได้จาก: <https://www.chula.ac.th/cuinside/29755/>
- วิลาวณีย์ พิเชียรเสถียร.(2563).อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลสำหรับโควิด-19 ของบุคลากรที่มีสุขภาพ.วารสารการปฏิบัติการพยาบาลและการผดุงครรภ์ไทย; 7(1): 07-24.
- สุรียา หมานมานะ,โสภณ เอี่ยมศิริถาวร,สุนันมาลย์ อุทัยมกุล.(2563).โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19).วารสารสถาบันบำราศนราดูร; 14(2): 124-33.



- สินศักดิ์ชนม์ อุ่นพรมมี.(2563). สวมหน้ากาก อย่าการ์ดตก.บพบรรณาธิกร. วารสารศูนย์อนามัยที่ 9. 14(35):จ-ฉ.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.(2563).วิธีดูแลตัวเอง เพื่อรับมือไวรัสโคโรนา 19.[เข้าถึงเมื่อ 23 มีนาคม 2563].เข้าถึงได้จาก:  
<https://resourcecenter.thaihealth.or.th/>
- อวาทิพย์ แว.(2563). COVID-19 กับการเรียนรู้สู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในวันนี้.วารสารสมาคมวิชาชีพสุขภาพ; 35(1):24-29.
- อำพวรรณ ยวนใจ, อุ๋นเรื่อน กลิ่นขจร, สุพรรณา วรมาลี, จรินทร์รัฐา วัชรเกษมสุนทร.(2563).ผู้ป่วยโรคติดเชื้อ Coronavirus disease 2019: รายงานผู้ป่วย.เวชบันทึกศิริราช รายงานผู้ป่วย; 13(2):155-163.
- อรุณี จิตติธัญญานนท์.(2563).เปรียบเทียบผู้ป่วยโคโรนา เมอร์ส และซาร์ส. [เข้าถึงเมื่อ 2563 มกราคม 27 ].เข้าถึงได้จาก: <https://thestandard.co/corona-virus-vs-sars-victims/>
- hfocus.(2563). กรมอนามัยชี้หน้ากากผ้าป้องกันเชื้อได้ 54-59% ย้ำมาตรการหลักคือต้องล้างมือ. [เข้าถึงเมื่อ 18 ธันวาคม 2563].เข้าถึงได้จาก:  
<https://www.hfocus.org/content/2020/03/18632>

