

Preparing for taking off face masks in the New Normal era

Noppamas Kreasuwan^{1*} Bhusita Intaraprasong¹

1 Faculty of Public Health and Allied Health Sciences, Praboromarajchanok Institute.

** Corresponding author: noppamas@pi.ac.th*

Academic article

Abstract

Received: 9 July 2022

Revised: 29 July 2022

Accepted: 1 August 2022

During the new normal after the coronavirus 2019 pandemic, global population lifestyle has been disrupted. Working styles, either in educational institutions, or in general offices, have changed according to the new normal. The objective of this article was to explore the individual readiness for adjustment on wearing face masks as part of their normal lifestyle. People who have been able to adapt their lifestyles for New Normal society during the past three years of coronavirus 2019 pandemic. The Ministry of Public Health and the Center for Disease Control for the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) have agreed for voluntary masks wearing. However, the 608 risk-group is required to wear face-masks for protection. The changing of wearing face-masks to prevent covid 19 infection during New Normal lifestyle, to voluntary not wearing masks, is a change of routine behavior again. As for now, wearing of face mask is a necessity to prevent spreading of COVID-19. Therefore, people need to carefully study information, regulations, and laws, as guidelines for a routine practice, in order to prepare for taking off face masks in the New Normal era for a good healthy lifestyle, during the coronavirus 2019 pandemic, before "Covid" becomes an endemic disease.

Keyword: taking off face mask; New Normal; Covid-19

การเตรียมความพร้อมสู่การลดหน้ากาอนามัยในยุควิถีใหม่

นพมาส เครือสุวรรณ^{1*} ภูษิตา อินทรประสงค์¹,

¹ คณะสาธารณสุขศาสตร์และสหเวชศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

* ผู้ประพันธ์บทความ: noppamas@pi.ac.th

บทควาามวิชาการ

บทคัดย่อ

วันรับ 9 กค. 2565

วันแก้ไข 29 กค. 2565

วันตอบรับ 1 สค. 2565

ในยุคชีวิตวิถีใหม่ หลังจากสถานการณ์ความรุนแรงของเชื้อโคโรนาไวรัส 2019 ได้ระบาดไปทั่วโลกอย่างแพร่หลาย การดำเนินชีวิตของประชาชนมีการปรับตัวให้ เป็นไปตามสถานการณ์โดยเฉพาะการทำงาน ทั้งในรูปแบบการทำงานในสถานศึกษา และ สำนักงาน มีการดำเนินการที่เปลี่ยนไปตามยุคชีวิตวิถีใหม่ โดยบทความฉบับนี้มี วัตถุประสงค์เพื่อเสนอให้เห็นความพร้อมสำหรับการปรับตัวของบุคคลในการสวมหน้ากากอนามัยซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิต เมื่อออกจากบ้านไปสถานที่ทำงาน จึงเป็นส่วน หนึ่งในการปรับตัวเพื่อให้สังคมที่เว้นระยะห่างนั้นดำเนินไปได้อย่างปกติ มีประเด็นที่ ดำเนินการจากสถานการณ์ความรุนแรงของโควิด 19 ที่ผ่านมาเป็นเวลาสามปีปัจจุบัน กระทรวงสาธารณสุขและศูนย์บริหารสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้เห็นชอบสวมหน้ากากอนามัย ตามความสมัครใจ แต่ขอให้สวมแมสก์ โดยเฉพาะ กลุ่มเสี่ยง 608 ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงจากการสวมใส่หน้ากากอนามัยเพื่อหลีกเลี่ยงเชื้อ โควิด 19 ในยุคชีวิตวิถีใหม่ จะมีการเปลี่ยนแปลงจากสวมหน้ากาก เป็นการเตรียมพร้อม สำหรับการลดหน้ากาโดยเริ่มจากความสมัครใจ ความคุ้นเคยหรือพฤติกรรมที่ปฏิบัติมา เป็นกิจวัตรจะมีการเปลี่ยนแปลงอีกครั้ง แต่ในขณะเดียวกันก็ยังมีสวมใส่หน้ากาก อนามัยเพื่อป้องกันเชื้อโควิด 19 อยู่ ประชาชนจึงต้องศึกษาข้อมูล ระเบียบ และกฎหมาย ให้รอบคอบเพื่อถือเป็นแนวทางในการปฏิบัติตน เพื่อเตรียมความพร้อมสู่การลดหน้ากา ยุคชีวิตวิถีใหม่ และมีคุณภาพชีวิตที่ดีภายใต้สถานการณ์โรคติดเชื้อโคโรนาไวรัส 2019 ก่อนเข้าสู่มาตรการเตรียมพร้อม “โควิด” เข้าสู่โรคประจำถิ่น

คำสำคัญ: การลดหน้ากา; ชีวิตวิถีใหม่; โควิด-19

บทนำและสภาพปัญหา

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ทำให้ส่งผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงในเศรษฐกิจระดับโลก เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ทำให้การดำเนินธุรกิจทุกประเภท จะต้องใช้การสื่อสารเชิงกลยุทธ์แบบใหม่โดยใช้เทคโนโลยี เข้ามาปรับใช้ให้เหมาะกับเหตุการณ์แพร่ระบาดของ โควิด-19 ที่เกิดขึ้น เพื่อความอยู่รอดของธุรกิจภาวะวิกฤต จึงทำให้เกิด “New Normal” หรือ “ความปกติใหม่” แต่ ทั่วรูปแบบการทำงาน การเรียน และการทำธุรกิจยังคง รูปแบบคล้ายช่วงระบาดของโควิด-19 กล่าวคือ ยังคง ปฏิบัติงาน ศึกษาเล่าเรียน และทำธุรกิจเปลี่ยนแปลงไป จากเดิม อีกทั้งยังมีคนจำนวนมากที่จะยังคงทำงานและไม่ มีงานรองรับอย่างเพียงพอ ตลอดจนสถานการณ์ที่ยังคง ต้องรักษาระยะห่างจากกันและกัน ไม่ว่าจะอยู่ใน สวนสาธารณะ ช็อปปิ้งที่ตลาดหรือห้างสรรพสินค้า ใน สถานที่ทำงาน สถานที่เรียน (ทงศักดิ์ แสงสว่างวัฒนะ และคณะ,2563) เพื่อสร้างสมดุลระหว่างการควบคุมโรค และการดำเนินชีวิตที่ คณะกรรมการโรคติดต่อแห่งชาติ ครั้งที่ 8/2564 วันที่ 23 สิงหาคม 2564 ได้พิจารณาการ เปิดประเทศอย่างปลอดภัยภายใต้มาตรการควบคุมโรค แนวใหม่ (Smart Control and Living with Covid-19) เตรียมเข้าสู่ระยะเปลี่ยนผ่านภาวะวิกฤต มีเป้าหมายเพื่อ ควบคุมการระบาดของโรค ให้จำนวนผู้ป่วยหนักไม่เกิน ศักยภาพระบบสาธารณสุขรองรับได้ ใช้กลยุทธ์ ฉีดวัคซีน ให้ครอบคลุมผู้สูงอายุ และกลุ่มเสี่ยงเจ็บป่วยรุนแรง รวมถึงการพัฒนาวัคซีนใหม่อย่างครบวงจร มาตรการ DMHTT (Distancing, Mask wearing, Hand washing, Testing, ThaiChana) และ Universal Prevention เพิ่ม การทำงานเชิงรุกด้วยหน่วยเยี่ยมบ้านเคลื่อนที่ (Comprehensive COVID-19 Response Team : CCRT) ใน กทม. ปริมณฑล และพื้นที่ระบาดให้ประชาชน เข้าถึงการตรวจโควิดด้วยตัวเอง และคัดกรองด้วย Antigen Test Kit (ATK) การจัดสภาพแวดล้อมตาม

มาตรการอย่างเข้มงวด รวมทั้งตรวจคัดกรองเป็นประจำ เพื่อหยุดการระบาดตั้งแต่ต้น รวมถึงมาตรการการจัด สภาพการทำงานและการเดินทางที่ปลอดภัย ไม่แออัด สำหรับองค์กรขนาดใหญ่ที่มีพนักงานจำนวนมาก โดยให้ มีการคัดกรองโรคด้วยชุดตรวจ ATK เพื่อไม่ให้เกิดการ ระบาดในสถานที่ทำงานและติดเชื่อไปยังครอบครัว โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงอย่างผู้สูงอายุ และเด็กซึ่งยังไม่ได้รับ การฉีดวัคซีน การผ่อนคลายมาตรการล็อกดาวน์ที่เปิด โอกาสให้หน่วยงานสามารถจัดกิจกรรมต่าง ๆ รวมถึงการ เปิดให้บริการสาธารณะต่าง ๆ ได้นั้นจะต้องเป็นไปภายใต้ มาตรการ 3C คือ ไม่จัดให้เกิดพื้นที่เสี่ยง 3 ประการ คือ “แออัด ใกล้ชิด ปิดอับ” (Crowded Places Close-Contact Setting, Confined & Enclosed Spaces) ซึ่งเป็นสภาพแวดล้อมที่มีความเสี่ยงในการแพร่ระบาดได้สูง (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ,2564) การนำหลักพุทธจิตวิทยามาประยุกต์ใช้กับชีวิตเพื่อให้เกิด ทักษะในการปรับตัวต่อการดำรงชีวิตในสถานการณ์การ ระบาดของโรคติดเชื้อ โควิด-19 และทั้งทางด้านร่างและ จิตใจพร้อมที่จะกล้าเผชิญกับสิ่งท้าทายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ในชีวิตช่วงวิกฤติเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับการ ปรับตัวในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพกายสุขภาพใจ ด้านความปลอดภัย ด้านสิ่งแวดล้อมด้านอาชีพการงาน ด้านการตัดสินใจ หรือการเป็นดำรงชีพอยู่การดำเนินงาน ในชีวิตประจำวันสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นทักษะการปฏิบัติตัวใน สถานการณ์การระบาดของโรค โควิด-19 เพื่อให้เกิด เปลี่ยนแปลงในวิถีชีวิตใหม่ ที่จะสามารถประคับประคอง ดูแลตนเองได้อย่างอยู่รอดปลอดภัยมีชีวิตอยู่ในสังคมได้ อย่างมีความสุข การนำหลักพุทธจิตวิทยาได้แก่ ปธาน 4 อริยสัจ 4 และสัปปริยธรรม 7 มาเป็นวัคซีนภูมิคุ้มกันโรค ทางกายและโรคทางใจให้อยู่อย่างปกติสุขก่อให้เกิดทักษะ การใช้ชีวิตเพื่อให้อยู่รอดในสถานการณ์ปัจจุบันได้อย่าง เป็นปกติสุข (พระครูโสภณปริยัตยานุกิจ (อาทิตย์), สิริวัฒน์ ศรีเครื่องดงและ สุวัฒน์ รักขันโท, 2564)

อิทธิพลจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั่วโลก ผ่านกระแสโลกาภิวัตน์ และกระแสการพัฒนาเทคโนโลยี ส่งผลให้เกิดการปรับตัวอย่างกว้างขวางของทุกองค์กรโดยที่กระแสหลักของโลกดังกล่าว ได้สร้างปรากฏการณ์ในโลกสมัยใหม่ (VUCA: Volatility, Uncertainty, Complexity and Ambiguity) เป็นต้นกำเนิดการเปลี่ยนแปลงแบบพลิกผัน (Bawany, 2018) ซึ่งทุกภาคส่วนต้องพัฒนาตนเองให้ทันการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวและต้องเตรียมความพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นอีกในอนาคต นอกจากนี้สภาวะวิกฤตที่เกิดจากโรคระบาดไวรัส โควิด-19 ได้ส่งผลกระทบให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแบบพลิกผันที่รวดเร็วยิ่งขึ้น ส่งผลให้การดำรงชีวิตเป็นวงจรของความเป็นปกติใหม่ (New Normal) อย่างไม่มีที่สิ้นสุด กล่าวคือ เมื่อวิกฤตการณ์ใดเกิดขึ้น ย่อมต้องมีการเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เป็นอยู่เดิมให้เหมาะสมกับความเปลี่ยนแปลงนั้น จากความปกติเดิมสู่ความปกติใหม่เสมอ (สุพริศร์ สุวรรณิก, 2564) ในสถานศึกษาซึ่งเป็นศูนย์รวมของเด็กในชุมชนที่มาจากครอบครัวที่ต่างกัน จึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดปัญหาโรคต่างๆ เมื่อนักเรียนคนใดคนหนึ่งเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อและมาเข้าเรียนในสถานศึกษาจึงมีโอกาที่จะแพร่กระจายเชื้อโรคไปสู่เพื่อนคนอื่น ๆ ได้จากการเล่น การใกล้ชิด และทำกิจกรรมร่วมกัน สถานศึกษาจึงเป็นสถานที่สำคัญมากต่อการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคหรืออาจเปรียบได้ว่า “สถานศึกษา” นับเป็น “Shelter” สำหรับนักเรียนที่ต้องคำนึงและให้ความสำคัญ ภายใต้อาณัติของการแพร่ระบาดของโรค โควิด-19 ซึ่งการแพร่ระบาดของโรคส่งผลกระทบอย่างมากต่อระบบการจัดการเรียนการสอน สิ่งสำคัญที่สุดคือ ผู้บริหาร ครู นักเรียน ผู้ปกครอง และบุคลากรของสถานศึกษา ต้องปรับตัวกับการใช้ชีวิตวิถีใหม่เน้นการปฏิบัติภายใต้มาตรการการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค โควิด-19 อย่างเคร่งครัดเพื่อให้สถานศึกษาเป็นสถานที่ปลอดภัยจากโรค โควิด-19 ส่งผลให้นักเรียนสามารถเรียนรู้ได้อย่างเต็มศักยภาพและปลอดภัยจากโรค สถานศึกษาเป็นสถานที่ที่มีนักเรียนอยู่

ร่วมกันเป็นจำนวนมากมักจะมีความเสี่ยงสูงหากมีระบบการจัดการที่ไม่ดี การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส โควิด-19 ได้ในกลุ่มเด็ก ส่วนใหญ่จะไม่ค่อยมีอาการหรือมีอาการแสดงค่อนข้างน้อย ความรุนแรงจะน้อยมาก หากมีการระบาด ในกลุ่มเด็กขึ้น จะมีผลกระทบในสังคมหรือผู้ใกล้ชิด เช่น ครู พ่อแม่ ผู้สูงอายุ ที่ติดเชื้อมาจากเด็ก แนวปฏิบัติสำหรับสถานศึกษาในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 เกิดประโยชน์และมีผลกระทบในทางที่ดีต่อบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ผู้บริหาร เจ้าของสถานศึกษา ครู ผู้ดูแลนักเรียน ผู้ปกครองนักเรียน และแม่ครัว ผู้จำหน่ายอาหาร ผู้ปฏิบัติงานทำความสะอาด ดังนั้น จึงกำหนดให้มีแนวปฏิบัติสำหรับบุคลากรของสถานศึกษาสำหรับใช้เป็นแนวทางการปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัด เช่น ประกาศนโยบายและแนวปฏิบัติในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ในสถานศึกษา จัดตั้งคณะทำงานดำเนินการควบคุมดูแลและป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ประกอบด้วย ครู นักเรียน ผู้ปกครอง เจ้าหน้าที่สาธารณสุขท้องถิ่น ชุมชน และผู้เกี่ยวข้อง พร้อมบทบาทหน้าที่อย่างชัดเจน ทบทวนปรับปรุง ซ้อมปฏิบัติตามแผนฉุกเฉินของสถานศึกษาในภาวะที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อ (Emergency operation for infectious disease outbreaks) เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นมาตรการในการบริหารจัดการสถานศึกษาในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ของผู้บริหารสถานศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา (ธีร ภาวักคณันท์, 2564)

ส่วนใหญ่เชื้อโควิด-19 แพร่กระจายทางละอองฝอยจากการที่คนพูด ร้องเพลง ไอ หรือจาม เข้าสู่ระบบทางเดินหายใจ ในขณะที่การวิจัยยังดำเนินต่อไป เรารู้แล้วว่าผู้ที่ไม่แสดงอาการก็สามารถแพร่เชื้อได้ นั่นหมายความว่าผู้หนึ่งอาจเป็นผู้แพร่เชื้อโดยไม่รู้ตัว นั่นเป็นเหตุผลข้อหนึ่งว่าทำไมการรักษาระยะห่างทางกายในพื้นที่ที่เชื้อโควิด-19 แพร่ระบาดจึงสำคัญอย่างยิ่ง แต่การรักษาระยะห่างจากผู้อื่นในพื้นที่แออัดไม่สามารถทำได้ตลอดเวลา ดังนั้น จึงแนะนำให้สวมหน้ากากเมื่ออยู่ใน

พื้นที่แออัดเพื่อช่วยป้องกันตนเองจากการติดเชื้อ แต่พึงระลึกเสมอว่าการสวมหน้ากากเพียงอย่างเดียวไม่ได้ป้องกันการแพร่กระจายโควิด-19 เราทุกคนจึงต้องรักษาระยะห่างจากผู้อื่นและล้างมือเป็นประจำ การทำตามขั้นตอนเหล่านี้ร่วมกันจะทำให้เราเอาชนะโควิด-19 ได้ (UNICEF, 2563) ปัจจุบันการสาธารณสุขไทยให้ความสำคัญกับความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชน (Health literacy : HL) มากขึ้น ดังจะเห็นได้จากเป้าประสงค์ในร่างแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560-2564) ข้อที่หนึ่ง กำหนดไว้ว่า “ประชาชน ชุมชน ท้องถิ่น และภาคีเครือข่ายมีความรอบรู้ด้านสุขภาพมากขึ้น ส่งผลให้การเจ็บป่วยและตายจากโรคที่ป้องกันได้ลดลงจากการเปลี่ยนแปลงสภาพปัญหาดังกล่าว จึงจำเป็นต้องส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพระดับบุคคล ด้วยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และจัดปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อ เพื่อเพิ่มความรอบรู้ด้านสุขภาพและมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง เนื่องจากการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์กับผลลัพธ์สุขภาพได้แก่ สถานะสุขภาพโดยรวม ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพลดลง ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพเพิ่มขึ้น ระยะเวลาในการอยู่โรงพยาบาลสั้นลง และความถี่ในการใช้บริการสุขภาพลดลงปัจจุบันการสาธารณสุขไทยให้ความสำคัญกับความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชน (Health literacy : HL) มากขึ้น ดังจะเห็นได้จากเป้าประสงค์ในร่างแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560-2564) ข้อที่หนึ่ง กำหนดไว้ว่า “ประชาชน ชุมชน ท้องถิ่น และภาคีเครือข่ายมีความรอบรู้ด้านสุขภาพมากขึ้น ส่งผลให้การเจ็บป่วยและตายจากโรคที่ป้องกันได้ลดลงจากการเปลี่ยนแปลงสภาพปัญหาดังกล่าว จึงจำเป็นต้องส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพระดับบุคคล ด้วยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และจัดปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อ เพื่อเพิ่มความรอบรู้ด้านสุขภาพและมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง เนื่องจากการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์กับผลลัพธ์สุขภาพได้แก่ สถานะสุขภาพ

โดยรวม ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพลดลง ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพเพิ่มขึ้น ระยะเวลาในการอยู่โรงพยาบาลสั้นลง และความถี่ในการใช้บริการสุขภาพลดลง (วิชัย เทียนถาวร และณรงค์ ใจเที่ยง, 2565) ประชาชนต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในช่วงไวรัสโควิด -19 ระบาด และเปลี่ยนการดำเนินชีวิตของประชาชนไปอีกช่วงระยะเวลาหนึ่ง พร้อมกันทั่วโลก จากการออกจากบ้าน เพื่อไปทำงาน ไปโรงเรียน ต้องเปลี่ยนการดำเนินกิจกรรมทุกอย่างที่บ้าน ออกเฉพาะมีความจำเป็น ต้องออกจากบ้าน ยกตัวอย่าง การไปซื้อสินค้าและบริการหรือไปพบแพทย์ และต้องปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการติดเชื้อ ได้แก่ การใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าเพื่อป้องกันโรค การเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล ล้างมือบ่อย ๆ นาน 20 วินาที เช็ดมือด้วยแอลกอฮอล์ สำหรับการสวมใส่หน้ากากอนามัย มีหน้าที่ปกป้องผู้สวมใส่ให้ปลอดภัยจากการสัมผัสละอองฝอยของน้ำมูกน้ำลาย ซึ่งอาจมีเชื้อ และเพื่อป้องกันไม่ให้จากผู้ป่วยแพร่เชื้อ แต่ในขณะเดียวกัน หากใส่หน้ากากอนามัยไม่ถูกวิธีก็อาจเป็นสาเหตุให้มีโอกาสเกิดการติดเชื้อและไม่ป้องกันการแพร่เชื้อเท่าที่ควร การสวมหน้ากากอนามัยเป็นประจำทุกครั้งเมื่อออกจากบ้านและเมื่ออยู่ในสถานที่ที่มีคนรวมตัวกันหรือสถานที่แออัดให้เว้นระยะห่างอย่างน้อย 1-2 เมตร และห้ามใช้หน้ากากร่วมกับคนอื่นเพื่อสูดอนามัยที่ดี (ณรงค์ ใจเที่ยง, พัชรินทร์ ยะชอด และขวัญหทัย แสงงาม, 2565)

การเตรียมพร้อมสำหรับการถอดหน้ากากโดยเริ่มจากความสมัครใจ

การผ่อนคลายมาตรการในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค โควิด-19 เริ่มต้นจากประเทศในกลุ่มสแกนดิเนเวีย เดือนกุมภาพันธ์ 2565 เดนมาร์กเป็นประเทศแรกที่เริ่มผ่อนคลายมาตรการป้องกันโรค รวมทั้งการสวมหน้ากากอนามัย สวีเดน นอร์เวย์ เป็นสองประเทศต่อมาที่ประกาศผ่อนคลายการสวมหน้ากากในทุกสถานที่ หลังจากนั้นประเทศในยุโรปได้ อิตาลี และ สเปน

ได้ประกาศการผ่อนคลายมาตรการการสวมหน้ากากในที่สาธารณะ รวมทั้งประเทศอื่นๆ ในทวีปยุโรปที่ได้ประกาศลดมาตรการการสวมหน้ากากในที่สาธารณะ ได้แก่ เอสโตเนีย เยอรมัน เนเธอร์แลนด์ ฝรั่งเศส เบลเยียม (Sophie, 2022) ในทวีปเอเชีย เดือนมีนาคม ประเทศสิงคโปร์ประกาศผ่อนคลายมาตรการการสวมหน้ากากในที่สาธารณะ (Sue-Ann, 2022) เช่นเดียวกับประเทศเกาหลีใต้ ได้ประกาศผ่อนคลายการสวมหน้ากากในพื้นที่สาธารณะ ในเดือนพฤษภาคม 2565 แต่ยังคงให้สวมหน้ากากในสถานที่ที่มีภาวะเสี่ยงต่อการแพร่กระจายเชื้อ ยกตัวอย่าง การรวมกลุ่มของประชาชนตั้งแต่ 50 ขึ้นไป การแสดงคอนเสิร์ต การแข่งขันกีฬา การใช้โดยสารโดยใช้ระบบขนส่งสาธารณะ (Yoon, 2022)

ในช่วงที่ผ่านมา มีคนได้รับผลกระทบทางการเงินจากโควิด-19 ไม่น้อยทีเดียว บางคนถูกลดเงินเดือน ถูกลดค่าแรงรายวัน หรือถูกเลิกจ้าง การขาดรายได้ทำให้ชีวิตสะดุด ยิ่งถ้าไม่มีเงินเก็บแล้วอาจไปต่อได้ยาก การศึกษาด้านการเงินไว้จึงเป็นหนทางที่ดีทั้งในปัจจุบันและอนาคต แม้จะอยู่ในช่วงวิกฤตหรือไม่ก็ตาม เช่น การจัดสรรรายรับให้สัมพันธ์กับรายจ่าย การออมเงินสำรองไว้ยามฉุกเฉิน การลงทุนในกองทุน หุ้น หรือการซื้อประกันที่ตอบโจทย์ความต้องการของตนเอง (อ้อมใจ วงษ์มณฑา, 2564)

การผ่อนคลายข้อจำกัด ในเรื่องการสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า (ราชกิจจานุเบกษา, 2565) โดยให้เป็นไปด้วยความสมัครใจ การยกเลิกกำหนดพื้นที่นาร่องท่องเที่ยว มีผลทันที โดยราชกิจจานุเบกษา ออกข้อกำหนดตามความในมาตรา 9 แห่งพระราชกำหนด การบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ.2548 ฉบับที่ 46 ตามที่ได้มี ประกาศสถานการณ์ฉุกเฉินในทุกเขตท้องที่ทั่วราชอาณาจักรตั้งแต่วันที่ 26 มีนาคม พ.ศ. 2563 และต่อมาได้ขยายระยะเวลาการบังคับใช้ประกาศสถานการณ์ฉุกเฉินดังกล่าวออกไป อย่างต่อเนื่องเป็นระยะ นั้น โดยที่สถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ผ่อนคลาย

เนื่องจากการดำเนินมาตรการทางสาธารณสุขอย่างเข้มข้น และต่อเนื่องส่งผลให้ จำนวนผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตจากโรคดังกล่าวลดลงเป็นลำดับ จนสามารถผ่อนปรนบรรดา มาตรการและข้อจำกัดต่าง ๆ ให้ประชาชนและผู้ประกอบการสามารถดำรงชีวิตและดำเนินกิจกรรมทาง เศรษฐกิจและสังคมได้ใกล้เคียงกับปกติ รวมไปถึงการ ผ่อนคลายข้อจำกัดเรื่องการเดินทาง โดยเฉพาะการเดินทางระหว่างประเทศจากเดิมที่เคยกำหนดเป็น มาตรการสกัดกั้นเชื้อโรคอย่างเคร่งครัด โดยปรับให้ สอดคล้องกับนโยบายเปิดประเทศของรัฐบาล เพื่อรับผู้ เดินทางจากทั่วโลก การดำเนินการตามแผนและมาตรการ จัดการด้านสาธารณสุขทั้งหลายนี้ เพื่อเตรียมความพร้อม การเปลี่ยนผ่านสู่ระยะ Post-Pandemic ที่จะประกาศให้ เป็นโรคติดต่อทั่วไป ในครั้งนี้ รัฐบาลโดยข้อเสนอของฝ่าย สาธารณสุขจึงเห็นสมควรพิจารณาปรับลดระดับพื้นที่ สถานการณ์ทั่วราชอาณาจักร ผ่อนคลายมาตรการควบคุม และป้องกันโรค ให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบันและ การขับเคลื่อนกิจกรรมทางเศรษฐกิจควบคู่กับการคง ดำเนิน มาตรการที่จำเป็นสำหรับป้องกันและควบคุมโรค รวมทั้งเพิ่มมาตรการเฝ้าระวังโรคต่อไปอีกช่วงระยะเวลา หนึ่งเพื่อควบคุมการระบาดของโรคให้เป็นไปอย่างมี ประสิทธิภาพสูงสุด อาศัยอำนาจตามความในมาตรา 9 แห่งพระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ ฉุกเฉิน พ.ศ. 2548 และมาตรา 11 แห่งพระราชบัญญัติ ระเบียบบริหารราชการแผ่นดิน พ.ศ. 2534 นายกรัฐมนตรี จึงออกข้อกำหนดและข้อปฏิบัติแก่ส่วนราชการทั้งหลาย ตามคำแนะนำของศูนย์บริหาร สถานการณ์การแพร่ ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด - 19) (ศบค) ดังต่อไปนี้

ข้อ 1 การปรับปรุงเขตพื้นที่จังหวัดตามพื้นที่ สถานการณ์และยกเลิกการกำหนดพื้นที่นาร่องด้านการ ท่องเที่ยว ให้ ศบค. มีคำสั่งปรับปรุงเขตพื้นที่จังหวัด จำแนกตามเขตพื้นที่สถานการณ์ เพื่อให้สอดคล้องกับ สถานการณ์การระบาดที่เกิดขึ้นในปัจจุบันและเป็นไปตาม แผนการเปิดประเทศเพื่อฟื้นฟู เศรษฐกิจของรัฐบาล โดย

ให้นำมาตรการควบคุมแบบบูรณาการที่กำหนดไว้สำหรับพื้นที่สถานการณ์ระดับต่าง ๆ ข้อห้าม ข้อยกเว้น และข้อปฏิบัติที่ได้ประกาศไว้แล้วก่อนหน้านี้มาใช้บังคับเท่าที่ไม่ขัด หรือแย้งกับข้อกำหนดนี้

ข้อ 2 การขยายเวลาการบังคับใช้มาตรการควบคุมและป้องกันโรค ให้บรรดามาตรการควบคุม แบบบูรณาการ ข้อห้าม ข้อยกเว้น และข้อปฏิบัติสำหรับพื้นที่สถานการณ์ระดับต่าง ๆ รวมทั้ง มาตรการเตรียมความพร้อมตามข้อกำหนด (ฉบับที่ 37) ลงวันที่ 30 ตุลาคม พ.ศ. 2564 ข้อกำหนด (ฉบับที่ 44) ลงวันที่ 29 เมษายน พ.ศ. 2565 เฉพาะการปรับปรุงมาตรการควบคุม แบบบูรณาการและการปรับปรุงการกำหนดผู้เดินทางเข้ามาในราชอาณาจักร และข้อกำหนด (ฉบับที่ 45) ลงวันที่ 30 พฤษภาคม พ.ศ. 2565 เฉพาะมาตรการควบคุมและป้องกันโรคสำหรับสถานบริการ หรือสถานที่เสี่ยงต่อการแพร่โรคทั่วราชอาณาจักร รวมถึงบรรดามาตรการหลักเกณฑ์ หรือแนวปฏิบัติ ที่พนักงานเจ้าหน้าที่หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบกำหนดขึ้นภายใต้ข้อกำหนดดังกล่าว ยังคงมีผลใช้บังคับ เท่าที่ไม่ขัดหรือแย้งกับข้อกำหนดนี้

ข้อ 3 การผ่อนคลायข้อปฏิบัติในการสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าทั่วราชอาณาจักร เพื่อให้ประชาชนสามารถดำเนินชีวิตได้ใกล้เคียงกับสภาวะปกติยิ่งขึ้น จึงสมควรผ่อนคลायข้อจำกัด ในเรื่องการสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า โดยยกเลิกความในข้อ 1 แห่งข้อกำหนดออกตาม ความในมาตรา 9 แห่งพระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ. 2558 (ฉบับที่ 24) ลงวันที่ 19 มิถุนายน พ.ศ. 2564 การสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าให้เป็นการปฏิบัติด้วยความสมัครใจ โดยขอให้ประชาชนพิจารณาประโยชน์ด้านสุขอนามัยในการป้องกันการแพร่เชื้อและการรับเชื้อทั้งเชื้อโรคโควิดและโรคติดต่อ ทางระบบทางเดินหายใจอื่น ๆ รวมทั้งยังสามารถลดความเสี่ยงอื่นที่อาจมี

ผลกระทบต่อสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข (กรมอนามัย) จึงมีข้อเสนอแนะให้ประชาชนทั่วไปสวมหน้ากากอนามัยเมื่ออยู่ร่วมกับ บุคคลอื่นในสถานที่หรือในพื้นที่แออัด มีการรวมกลุ่มคนจำนวนมาก ไม่สามารถเว้นระยะห่างได้ หรืออากาศระบายถ่ายเทไม่ดีเพื่อลดความเสี่ยงในการแพร่เชื้อหรือรับเชื้อ กรณีเป็นผู้เข้าข่ายเสี่ยงที่เมื่อติดเชื้อโควิด 19 จะมีการรุนแรงหรือความเสี่ยงสูงต่อการ เสียชีวิต (กลุ่ม 604) หรือผู้ที่มีโรคประจำตัวเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ ควรสวมหน้ากากอนามัย อย่างถูกวิธีตลอดเวลาเมื่อต้องอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นเพื่อลดความเสี่ยงในการรับเชื้อ และกรณีเป็นผู้ติดเชื้อ โควิด - 19 หรือผู้สัมผัสเสี่ยงสูงจากเชื้อโควิด - 19 จำเป็นต้องสวมหน้ากากอนามัยอย่างถูกต้องตลอดเวลาเมื่ออยู่ร่วมกับบุคคลอื่นเพื่อลดความเสี่ยงและป้องกันการแพร่โรคให้กระทรวงสาธารณสุขร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง แรงชี้แจง ประชาสัมพันธ์ สร้างการรับรู้ ความเข้าใจให้ประชาชนทุกภาคส่วนทราบถึงแนวการปฏิบัติตนเพื่อให้เกิดความปลอดภัย สอดคล้องกับมาตรการสังคม ชุมชน และองค์กร เปลี่ยนผ่านสู่ระยะ Post-Pandemic ฝ่าระวังและกำกับติดตาม สถานการณ์ รวมทั้งจัดทำแผนการบริหารจัดการความเสี่ยงเตรียมพร้อมรองรับสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้น ข้อ 4 การผ่อนคลायมาตรการสำหรับการเคลื่อนย้ายและการเดินทางของแรงงานต่างด้าว ทั่วราชอาณาจักร เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมทางเศรษฐกิจและสังคมได้ใกล้เคียงกับสภาวะปกติมากยิ่งขึ้น ให้ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร โดยความเห็นชอบของคณะกรรมการโรคติดต่อกรุงเทพมหานคร หรือผู้ว่าราชการจังหวัดโดยคณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัด แล้วแต่กรณี พิจารณาผ่อนคลायมาตรการเกี่ยวกับการเดินทางและเคลื่อนย้ายแรงงานต่างด้าว ตามความในข้อ 8 แห่งข้อกำหนด (ฉบับที่ 24) ลงวันที่ 19 มิถุนายน พ.ศ. 2564 โดยให้การเดินทางและเคลื่อนย้ายแรงงานต่างด้าวเพื่อการทำงานข้ามเขตจังหวัด และการเดินทางและเคลื่อนย้ายแรงงานต่างด้าวเพื่อการทำงานภายในเขตจังหวัด สามารถ

ดำเนินการภายใต้กฎหมาย กฎ หรือระเบียบที่กำหนดหลักเกณฑ์และเงื่อนไขการดำเนินการได้ตามปกติ

ข้อ 5 แนวปฏิบัติสำหรับการถ่ายทำรายการโทรทัศน์ ภาพยนตร์และวีดิทัศน์ ให้สำนักงานคณะกรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ (สำนักงาน กสทช.) ปรับปรุงแนวปฏิบัติการถ่ายทำรายการโทรทัศน์ ภาพยนตร์และวีดิทัศน์ เพื่อรองรับกับมาตรการผ่อนคลายเป็นต่าง ๆ ที่ได้ประกาศไว้ โดยให้ดำเนินการสอดคล้องกับแนวปฏิบัติที่ศบค. ได้พิจารณาเห็นชอบแล้ว

ข้อ 6 การผ่อนคลามาตรการควบคุมแบบบูรณาการในพื้นที่เฝ้าระวัง ให้พื้นที่ที่ประกาศเป็นพื้นที่เฝ้าระวัง ดำเนินการตามมาตรการควบคุมแบบบูรณาการเพื่อการเปิดสถานที่ กิจการ หรือ กิจกรรมในพื้นที่สถานการณ์ที่จำแนกเป็นเขตพื้นที่เฝ้าระวัง ตามที่ได้กำหนดไว้ในข้อ 3 แห่งข้อกำหนด (ฉบับที่ 44) ลงวันที่ 24 เมษายน พ.ศ. 2565 และข้อ 3 แห่งข้อกำหนด (ฉบับที่ 45) ลงวันที่ 30 พฤษภาคม พ.ศ. 2565 โดยให้ปรับมาตรการควบคุมแบบบูรณาการ ดังนี้ (1) ร้านจำหน่ายอาหารหรือเครื่องดื่ม สามารถเปิดให้บริการจำหน่ายและการบริโภคสุราหรือ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในร้านได้ โดยต้องดำเนินการภายใต้กฎหมาย กฎ หรือระเบียบที่กำหนดหลักเกณฑ์และเงื่อนไขการดำเนินการไว้ และต้องปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโรค เงื่อนไขการจัดระเบียบ และระบบต่าง ๆ และคำแนะนำของทางราชการ (2) สถานบริการ สถานประกอบการที่มีลักษณะคล้ายสถานบริการ สถานบันเทิง ผับ บาร์ คาราโอเกะ หรือสถานที่อื่นที่มีลักษณะคล้ายกัน สามารถเปิดให้บริการได้ โดยต้องดำเนินการภายใต้ กฎหมาย กฎ หรือระเบียบที่กำหนดหลักเกณฑ์และเงื่อนไขการดำเนินการไว้ และต้องปฏิบัติตาม มาตรการป้องกันโรค เงื่อนไขการจัดระเบียบ และระบบต่าง ๆ ตามคำแนะนำของทางราชการ

ข้อ 7 มาตรการเฝ้าระวังเพื่อการควบคุมและป้องกันการระบาดของโรคในพื้นที่เฝ้าระวัง การจัดกิจกรรมรวมกลุ่มของบุคคลจำนวนมากให้สามารถทำได้

ตามความเหมาะสมโดยให้ปฏิบัติตามมาตรการด้านสาธารณสุขที่ทางราชการกำหนดอย่างเคร่งครัด

ทั้งนี้ กรณีการจัดกิจกรรมซึ่งมีการรวมกลุ่มของบุคคลจำนวนมากเกินกว่าสองพันคนให้ผู้รับผิดชอบแจ้งการจัดกิจกรรมต่อคณะกรรมการ โรคติดต่อกรุงเทพมหานคร หรือคณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัดแล้วแต่กรณี เพื่อเป็นมาตรการเฝ้าระวัง และกำกับติดตามมิให้เกิดความเสี่ยงต่อการระบาดเป็นกลุ่มก้อน (Cluster)

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

พฤติกรรมที่กลายเป็น การดำเนินชีวิตวิถีใหม่ระหว่างมีการระบาดของโควิด-19 มีดังนี้ 1) ใกล้ชิดกับการใช้เทคโนโลยีและโลกออนไลน์มากขึ้น 2) เว้นระยะห่างทางสังคม 3) การดูแลใส่ใจสุขภาพทั้งตัวเองและคนรอบข้าง 4) พฤติกรรมการใช้จ่ายใช้สอยเปลี่ยนไป 5) สนใจด้านการเงินมากขึ้น 6) การ Work From Home 7) การทำธุรกรรมอิเล็กทรอนิกส์ 8) การเรียน Online Learning/Entertainment 9) การสร้างสมดุลชีวิตวิธีป้องกันตนเองจากโรคโควิด-19 มีดังนี้ 1) เตรียมอุปกรณ์สู้โควิด-19 ให้พร้อม เช็กอุปกรณ์ป้องกันโควิดว่ามีเพียงพอต่อการใช้งานหรือไม่ เช่น หน้ากากอนามัย เจลล้างมือ สบู่เหลวแบบพกพา 2) ติดตามข่าวสารเสมอ หลีกเลี่ยงพื้นที่เสี่ยง 3) ออกนอกบ้านเมื่อจำเป็นเท่านั้น 4) สวมหน้ากากอยู่ห่างล้างมือ เว้นระยะห่างจากผู้อื่น 1-2 เมตรทุกครั้ง และต้องล้างมือบ่อย ๆ ด้วยเจลแอลกอฮอล์ หรือล้างน้ำพร้อมฟอกสบู่ทุกครั้ง และล้างบ่อย ๆ เท่าที่ทำได้ 5) แยกของใช้ส่วนตัว ไม่จับมือ ไม่กอด 6) หลีกเลี่ยงพื้นที่แออัด หลีกเลี่ยงจุดสัมผัสร่วม 7) จำกัดคนวงแคบ เดินทางให้น้อย 8) อย่าเอามือสัมผัสใบหน้า 9) เมื่อกลับถึงบ้าน ต้องล้างมือและอาบน้ำทันที 10) กินอาหารปรุงสุกร้อน ในขณะเดียวกันการให้สวมหรือถอดหน้ากากตามความสมัครใจ ยังมีเงื่อนไข ขอให้ปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด หากอยู่ในสถานที่เสี่ยง เว้นระยะห่างไม่ได้ เป็นผู้ที่ติดเชื้อเสี่ยงอาการรุนแรง ผู้ป่วยและผู้สัมผัสเสี่ยงสูง ยังสมควรสวม

หน้ากาก เพื่อความปลอดภัย ป้องกันการติดเชื้อ ควร
ตระหนักให้ดี เพื่อความปลอดภัย และการดำเนินชีวิตใน
ชีวิตวิถีใหม่ อย่างไรก็ตามการเตรียมความพร้อมสู่การ
ถอดหน้ากากยุคชีวิตวิถีใหม่ จะปลอดภัยได้ก็ต้องอาศัย

ปัจจัยสิ่งแวดล้อม ในการป้องกันการระบาดของโรคได้
โดยต้องติดตามข่าวสาร สถานการณ์ความรุนแรงของโรค
เพื่อให้เกิดความมั่นใจเพื่อให้ปลอดภัยจากโควิด

เอกสารอ้างอิง

- ณรงค์ ใจเที่ยง, พชรินทร์ ยะขอด และขวัญหทัย แสงงาม. (2565). การสวมใส่หน้ากากอนามัยเพื่อ หลีกเลี่ยงเชื้อโควิด. *วารสารกฎหมายและนโยบายสาธารณสุข*. 8(1): 113-129.
- ทงศักดิ์ แสงสว่างวัฒนะ นิพนธ์พันธ์ ศิริไสยาสน์ และโชติ บัณฑิต. (2563). "New Normal" วิถีชีวิตใหม่และการปรับตัวของคนไทย หลังโควิด-19 : การงาน การเรียน และธุรกิจ. *วารสารการบริหารการปกครองและนวัตกรรมท้องถิ่น*. 4(3): 371-386.
- ธีร์ ภวังคนันท์. (2564). การบริหารการศึกษาในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ในยุคฐานวิถีชีวิตใหม่. *วารสารบรรณการศึกษาศาสตร์และมนุษยสังคมศาสตร์*. 2(2): 25-32.
- พระครูโสภณปริยัตยานุกิจ (อาทิตย), สิริวัฒน์ ศรีเครื่องดงและ สุวัฒน์ รักขันโท. (2564). ทักษะการใช้ชีวิตในสถานการณ์โควิด 19 ตามหลักพุทธจิตวิทยา. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*. 7(2): 399-411.
- ราชกิจจานุเบกษา. (2565). ข้อกำหนดออกตามความในมาตรา 9 แห่งพระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ. 2558 (ฉบับที่ 46). เล่ม 139. ตอนพิเศษ 146 ง. 23 มิถุนายน 2565. หน้า 21-24.
- วิชัย เทียนถาวร และณรงค์ ใจเที่ยง. (2565). ความรอบรู้ด้านสุขภาพกับพฤติกรรมกาป้องกันโรคโควิด 19 ในกลุ่มวัยเรียน มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง. *วารสารสาธารณสุขและวิทยาศาสตร์สุขภาพ*. 4(2): 126-137.
- สุพัตร์ สุวรรณิก. (2564). โลกจะเปลี่ยนไปอย่างไรหลังโควิด-19 จบลง?. สืบค้นจาก https://www.bot.or.th/Thai/ResearchAndPublications/article/Page/Article_30Mar2020.aspx
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. (2564). โลกที่ไม่มีวันเหมือนเดิม ต้องปรับวิถีชีวิตใหม่เพื่ออยู่กับโควิด. 5 กรกฎาคม 2565. สืบค้นจาก: <https://resourcecenter.thaihealth.or.th>
- อ้อมใจ วงษ์มณฑา. (2564). วัฒนธรรมการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ร่วมกับโควิด-19. *New Normal: A New Way of Living-with-COVID 19 Culture. วารสารรัฐมณฑล*. 4(1): 47-62.
- Bawany, (2018). *Leading in a disruptive VUCA world*. New York: Business Expert Press.
- Mellor, S. (2022, February 11). *unmasking and moving on from COVID. Here's who's relaxing restrictions*. Fortune. <https://fortune.com/2022/02/11/europe-declaring-pandemic-over-warnings-who-uk-demark-sweden-norway-omicron-covid/>
- Min-sik, Y. (2022 May 1,.) *S. Korea goes unmasked amid remaining concerns*. Koreaherald. <https://www.koreaherald.com/view.php?ud=20220501000121>
- Tan, S. (2022, April 16). *Singapore eases Covid-19 rules: What you need to know - from mask wearing to gathering rules*. Straitstimes. <https://www.straitstimes.com/singapore/outdoor-mask-wearing-not-mandatory-from-march-29-gatherings-allowed-for-up-to-10>
- UNICEF. (2563). โควิด-19 กับหน้ากาก: คำแนะนำสำหรับครอบครัวยุคโควิดเกี่ยวกับหน้ากากและวิธีการแนะนำให้คนในครอบครัวใช้. สืบค้นจาก. <https://www.unicef.org/thailand/th/stories>.