



การปรับตัวของคนพิการในยุคโควิด-19

Adaptation of Persons with Disabilities in the COVID-19 Era

กลวิณ วุฒิกกร*, กฤตวรรณ สหายัย**, ณรงค์ รัตนโสภา***, ภพต์ เทภาสิต****
และเอกรินทร์ สวัสดิ์แวงควง*****

Kunlawee Wutikorn , Kittawan Sarai, Narong Ratanasopa, Phopt Thephasit
and Ekarin Sawatkwang

*มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม, **มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ,
วิทยาลัยเทคโนโลยีพระมหาไถ่ พัทยา, *สมาคมคนพิการนนทบุรี,
*****มูลนิธิพระมหาไถ่เพื่อการพัฒนาคนพิการ

Rajabhat Chandrakasem University, Huachiew Chalermprakiet University,
Pattaya Redemptorist Technological College for People with Disabilities ,
Association of the Physically Handicapped Nonthaburi,
The Redemptorist Foundation for People with Disabilities
Email kunlawee123@gmail.com

Received February 27, 2025: Revised: August 30, 2025: Accepted: December 31, 2025

บทคัดย่อ

การปรับตัวของคนพิการในยุคโควิด-19 ประเด็นสำคัญ คือ การมองภาพรวมของปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อการทำงานและการใช้ชีวิตของคนพิการ อาทิ การถูกเลิกจ้าง การหยุดงาน การปิดกิจการ การหยุดชะงักของการประกอบอาชีพ ความเสี่ยงของการติดเชื้อโควิด - 19 คนพิการต้องเข้าสู่ระบบการรักษาและการเข้าถึงแหล่งทรัพยากร เป็นต้น สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นทำให้คนพิการมีความกังวลและรู้สึกไม่มั่นคงในชีวิต ดังนั้น จึงต้องมีแนวทางการปรับตัวของคนพิการต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น อาทิ การพัฒนาตนเองให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นในกรณีที่ไม่มีงานทำหรือทำงานที่บ้านซึ่งทำให้มีเวลามากขึ้น การดูแลสุขภาพตนเองและบุคคลในครอบครัวเพื่อลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโควิด-19 การปรับแผนชีวิตให้มีความยืดหยุ่นดูแลสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจของตนเองให้สามารถเผชิญกับสถานการณ์โรคระบาดได้โดยปฏิบัติตามนโยบายต่าง ๆ ของภาครัฐ การปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตของตนเองเพื่อลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโควิด-19, วางแผนชีวิตถ้าเป็นผู้ป่วยโควิดหรือวางแผนการกักตัวเมื่อมีความเสี่ยงสูง

ด้านแนวทางการดูแลคนพิการในยุคนี้ สรุปได้ว่า ภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต้องให้ความสำคัญในด้านการป้องกันและดูแลคนพิการทางด้านสาธารณสุขตามมาตรฐานขององค์การอนามัยโลกในด้านการป้องกันความเสี่ยงของการติดเชื้อ การดูแลรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย การเข้าถึงบริการและข้อมูลข่าวสารที่จำเป็น การให้การสนับสนุนผู้ดูแลคนพิการ การสนับสนุนอุปกรณ์ที่จำเป็นต่อการฆ่าเชื้อโรคหรืออุปกรณ์การป้องกัน



ตนเองจากความเสี่ยงของการติดเชื้อ การประสาน งานกับชุมชนและหน่วยงานต่าง ๆ ในการดูแลคนพิการ การ
ควบคุม กำกับดูแลหน่วยงานด้านคนพิการให้ได้มาตรฐานในการเฝ้าระวังลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโควิด-19
ซึ่งแนวทางการดูแลเหล่านี้ต้องอยู่ภายใต้หลักสิทธิมนุษยชน

คำสำคัญ : การปรับตัว คนพิการ ยุคโควิด-19

Abstract

Adaptation of people with disabilities in the age of COVID-19 It is important to look at the overall picture of issues affecting the work and life of people with disabilities, such as layoffs, time off, business closures, occupational disruption, the risk of infection. COVID-19, people with disabilities have to enter treatment systems and access to resources, etc. These are the problems that people with disabilities have to worry and feel insecure about in life. Therefore, there must be a way for people with disabilities to adapt to situations that arise, such as improving themselves to be more productive while they are unemployed or working at home, which gives them more time, taking care of self and family health to reduce the risk of contracting COVID-19, adjusting life plans to be flexible, taking care of one's physical and mental health to be able to face the epidemic situation by following government policies, making lifestyle changes to reduce your risk of contracting COVID-19, making a life plan if you are a COVID-19 patient or planning a high-risk quarantine.

Guidelines for caring for people with disabilities in this era, it can be concluded that governments and related agencies must focus on the prevention and care of people with disabilities in public health in accordance with WHO standards for the prevention of the risk of infection, medical care in case of illness, access to essential services and information, support for cares with disabilities, support for necessary disinfection equipment or equipment to protect themselves from the risk of infection, coordination with communities and agencies in the care of people with disabilities, control Supervise agencies with disabilities to meet standards for surveillance to reduce the risk of contracting COVID-19. These guidelines must be governed by human rights principles.

Keyword: adaptation, disabled person, Covid-19 era.

บทนำ

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เริ่มพบผู้ป่วยครั้งแรกเมื่อเดือนธันวาคม พ.ศ. 2562 ที่เมืองอู่ฮั่น เมืองหลวงของมณฑลหูเป่ย์ ภาคกลางของประเทศจีน ซึ่งเป็นเมืองใหญ่มีผู้คนหนาแน่น จึงเกิดการระบาดใหญ่ได้รวดเร็ว โรค COVID-19 (ย่อมาจาก Corona Virus Disease 2019) กำหนดชื่อโดยองค์การอนามัยโลก (WHO) สำหรับผู้ป่วยที่ติดเชื้อในประเทศไทยรายแรก มีการรายงานเมื่อ 31 มกราคม 2563 โรคนี้เกิดจากไวรัสโคโรนา (Corona virus) โดยมีสมมติฐานว่า ไวรัสนี้จะมีแหล่งเริ่มต้นจากค้างคาวและกลายพันธุ์เมื่อผ่านสัตว์ตัวกลาง กลายเป็นไวรัสสายพันธุ์ใหม่ที่ก่อโรคในคน และคนไปรับเชื้อมาแพร่ระหว่างคนสู่คน การติดต่อจากคนสู่คนด้วยวิธีการที่คล้ายคลึงกับไข้หวัดใหญ่ การคลุกคลีใกล้ชิดกันทำให้มีโอกาสรับเชื้อจากผู้ป่วยได้ (คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล, 2563, น.2) ในเดือนมีนาคม พ.ศ. 2563 องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ประกาศให้การระบาดของโรคไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่หรือโรคโควิด-19 เป็นการระบาดใหญ่ทั่วโลก สืบเนื่องจากขนาดและความเร็วของการแพร่กระจายเชื้อโรค ซึ่งประชากรทุกมุมโลกได้รับผลกระทบจากโรคโควิด-19 ปัจจุบันมียอดผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สะสมทั่วโลก มีจำนวน 194,212,458 คน มีผู้เสียชีวิต 4,163,585 คน และรักษาหายแล้ว จำนวน 174,563,655 ล้านคน ยอดผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในประเทศไทยมีจำนวนยอดผู้ป่วยสะสม 481,967 คน ผู้ป่วยรายใหม่ จำนวน 14,260 คน ผู้เสียชีวิต 3,930 คนและรักษาหายแล้ว 327,789 คน (กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, ข้อมูล ณ วันที่ 24 กรกฎาคม 2564)

ผลกระทบของการระบาดของโควิด-19 ทำให้ทุกคนกังวลกลัวการติดโรคและกังวลผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคม โดยเฉพาะการระบาดระลอกใหม่จากสายพันธุ์ใหม่ที่ทำให้มีจำนวนผู้ติดเชื้อมากกว่าระยะแรกเป็นทวีคูณ ตัวอย่างของผลกระทบที่เห็นได้ชัดเจน ในภาคเศรษฐกิจ เช่น ธุรกิจการท่องเที่ยว ธุรกิจการบิน สถานประกอบการต่าง ๆ ที่ปิดกิจการลงและกระทบไปสู่คนทำงาน ผลกระทบทางสังคมที่เห็นได้ชัดเจน คือ วิถีชีวิตรูปแบบใหม่ การเว้นระยะห่างทางสังคม การสวมใส่หน้ากากอนามัย การทำงานที่บ้าน การใช้บริการส่งของ ที่บ้าน การใช้สื่อโซเชียล การกักตัวเอง ไม่สามารถกลับไปหาครอบครัวได้ เป็นต้น ผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคมดังกล่าวข้างต้นส่งผลกระทบทางตรงทางอ้อมกับประชาชนทุกคน ทำให้การดำเนินชีวิตในปัจจุบันมีข้อจำกัดกับคนทุกกลุ่มในสังคม อาทิ กลุ่มเด็ก กลุ่มคนวัยทำงาน กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มคนด้อยโอกาสและกลุ่มคนเปราะบางซึ่งทุกคนได้รับความทุกข์ยากจากปัญหาบางประการที่ต้องเผชิญแตกต่างกัน เช่น ฐานะยากจน สภาพร่างกายที่เสื่อมถอย โรคประจำตัวหรือโรคเรื้อรัง โดยเฉพาะกลุ่มเปราะบาง พบว่ากลุ่มเปราะบางได้รับผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคมมากกว่ากลุ่มอื่น กลุ่มเปราะบางมักทำงานนอกระบบขาดความมั่นคงของการทำงานและรายได้เมื่อเกิดโรคระบาด จึงถูกกระทบแรงในแง่การสูญเสียรายได้ ส่วนด้านสังคมการเข้าถึงบริการทางการแพทย์ยากกว่ากลุ่มอื่นซึ่งในบทความนี้ขอกล่าวถึง คนพิการ ตามปกติคนพิการมีความลำบากมากอยู่แล้ว ยิ่งเมื่อเกิดสถานการณ์ของโควิด-19 คนพิการมีการใช้ชีวิตลำบากมากยิ่งขึ้นกว่าคนปกติหลายเท่า เนื่องจากคนพิการมีความบกพร่องทางร่างกาย ทางการได้ยิน ทางสติปัญญา ทางจิตใจ และพฤติกรรม เป็นต้น คนพิการทางสายตาไม่สามารถมองเห็นทำให้การเว้นระยะห่างทางสังคมทำได้ยาก หรือคนพิการทางสติปัญญาและจิตใจต้องไปพบแพทย์ตามนัดแต่ไม่สามารถไปได้ทำให้อาการของโรครุนแรงขึ้น

หรือคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือแรงงานคนพิการไม่สามารถประกอบอาชีพได้เนื่องจากการปิดกิจการ สิ่งเหล่านี้ทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ของคนพิการยากลำบากกว่าเดิม อีกทั้งคนพิการจัดได้ว่าเป็นบุคคลกลุ่มเสี่ยงติดเชื้อโรคโควิดได้ง่ายกว่าคนทั่วไปเนื่องจากความพิการ ดังนั้น การปรับตัวของคนพิการในยุคโควิด-19 จึงเป็นสิ่งสำคัญมากเพื่อการมีชีวิตรอดในช่วงเวลาที่วิกฤต และเป็นสิ่งที่ต้องเผชิญกับความท้าทายที่สุดในชีวิตไม่ใช่เพียงแค่โรคระบาดครั้งยิ่งใหญ่ของโลกที่น่าความกลัวและความตายมาสู่ทุกคน หากแต่เป็นความสามารถในการปรับตัวเพื่อก้าวผ่านมรสุมของชีวิตและสามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุขต่อไป

การปรับตัวของคนพิการในยุคโควิด -19

Grasha and Kirschenbun (1980, p.5) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง ความสามารถของคนเราที่จะจัดการกับปัญหาและความต้องการของสภาพแวดล้อมให้บรรลุผลภายใต้กรอบความกดดัน จึงเป็นการปรับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับความต้องการของสิ่งแวดล้อมซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Roy (1999, p.18) อธิบายว่า การปรับตัวเป็นความสามารถของมนุษย์ในการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปทั้งภายในภายนอก ซึ่งเป็นผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการหรือด้านอารมณ์ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมจนเป็นสถานการณ์ที่มีบุคคลนั้นสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ (Coleman and Hammen, 1981) จากแนวคิดดังกล่าวทำให้เห็นว่าการปรับตัวมีความสำคัญอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิตของคนเรา เพราะเป็นความสามารถในการจัดการกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ซึ่งจะต้องควบคุมทั้งภายใน คือ อารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง และภายนอก คือ พฤติกรรมที่แสดงออกมารวมถึงสิ่งแวดล้อมภายนอกและบริบททางสังคมที่เกิดขึ้นที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและครอบครัวจึงนับเป็นสิ่งที่ยากลำบากในการจัดการทุกอย่างได้อย่างเหมาะสม บทความนี้ได้มีโอกาสสัมภาษณ์บุคคล 3 ท่าน ซึ่งเป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางและเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในการต่อสู้กับชีวิต ได้แก่

- 1) ณรงค์ รัตนโสภา รองผู้อำนวยการและหัวหน้าฝ่ายวิชาการ วิทยาลัยเทคโนโลยีพระมหาไถ่ศึกษา
- 2) ภพดี เทภาสิต ประธานสหกรณ์บริการผลิตภัณฑ์คนพิการไทย และ
- 3) เอกนรินทร์ สวัสดิ์แวงควง ผู้จัดการสำนักงานพัฒนาองค์กรมูลนิธิพระมหาไถ่ไทย

ทั้ง 3 ท่าน ได้แสดงทรรศนะที่ทำให้เห็นถึงสิ่งที่คนพิการกำลังเผชิญและแนวทางการปรับตัวต่อสู้กับปัญหาและสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสม โดยเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ ตั้งแต่วันที่ 9 มิถุนายน 2564 ถึง 30 มิถุนายน 2564 เป็นระยะเวลา 1 เดือน โดยนำข้อมูลมาวิเคราะห์และสังเคราะห์เชิงเนื้อหา ซึ่งแบ่งได้เป็น 3 ประเด็นหลัก ดังนี้

1. ประเด็นปัญหาและอุปสรรคของคนพิการ

1.1 ประเด็นปัญหาการประกอบอาชีพ มีแรงงานคนพิการจำนวนไม่น้อยที่ถูกสถานประกอบการจ้างให้ลาออก เนื่องจากจำนวนของลูกจ้างทั่วไปลดลงสัดส่วนของคนพิการจึงลดลงหรือเพื่อความอยู่รอดของสถานประกอบการทำให้ต้องลดเงินเดือนหรือจ้างออก หรือบางแห่งก็ปิดกิจการลงและเลิกจ้างพนักงานในที่สุด จึงปฏิเสธไม่ได้ว่าคนพิการก็ได้รับผลกระทบอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ คนพิการต้องใช้ชีวิตด้วยความระมัดระวังมากขึ้น ทำตามมาตรการต่าง ๆ ของกระทรวงแรงงาน และบางส่วนที่ได้รับผลกระทบจากการลดเงินเดือนและการเลิกจ้าง หันไปประกอบอาชีพส่วนตัวมากขึ้น เช่น ขายของออนไลน์ ขายล็อตเตอรี่ ฯลฯ

รูปแบบการทำงานมีการเปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์โรคระบาด การทำงานที่บ้าน (Work from home) เป็นวิธีหนึ่งที่เหมาะสมกับคนพิการเพราะไม่ต้องเดินทาง แต่วิธีการดังกล่าวก็ทำให้คนพิการมีค่าใช้จ่าย ค่าไฟฟ้า/ค่าอินเทอร์เน็ตมากกว่าเดิม ซึ่งจากการสอบถามข้อมูลจากคนพิการบางกลุ่มแสดงความคิดเห็นว่า ชอบการทำงานที่สำนักงานแบบเดิมมากกว่า แม้จะต้องเดินทางมาทำงานแต่มีความสุขที่ได้พบเจอเพื่อนร่วมงาน มีงานและกิจกรรม ทำให้ไม่น่าเบื่อ การทำงานที่บ้าน การประชุมออนไลน์ ทำให้ไม่ค่อยได้เคลื่อนไหวร่างกาย อยู่ในพื้นที่ที่จำกัดบางครั้งทำให้เกิดความเครียด

1.2 ประเด็นปัญหาการดำเนินชีวิตประจำวัน คนพิการมีอุปสรรคในการปฏิบัติตามมาตรการด้านสุขอนามัยขั้นพื้นฐาน อาทิ การล้างมือ คนพิการอาจไม่สามารถเข้าถึงได้ทางกายภาพ หรือคนพิการอาจมีข้อจำกัดทางกายที่ทำให้ไม่สามารถถูมือทั้งสองข้างได้ หรือแม้กระทั่งการเว้นระยะห่างทางสังคมทำได้ยากในคนพิการทางสายตา คนพิการจำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือเนื่องจากสภาพความพิการจำเป็นต้องสัมผัสพื้นผิวต่าง ๆ เพื่อช่วยพยุงร่างกายตนเอง นอกจากนี้คนพิการที่มีโรคประจำตัวก็มีความเสี่ยงสูงที่จะมีอาการรุนแรงหากติดเชื้อโควิด-19 โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ ระบบภูมิคุ้มกัน โรคหัวใจและโรคเบาหวาน และโรคต่าง ๆ ที่เสี่ยง แต่ไม่เคยทราบเพราะไม่เคยตรวจร่างกาย รวมถึงคนพิการที่ต้องได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่องอาจได้รับผลกระทบจากการไม่สามารถไปโรงพยาบาลได้ เนื่องจากจำนวนยอดผู้ป่วยโควิดที่เพิ่มสูงขึ้นทำให้สถานพยาบาลต้องรองรับผู้ป่วยโควิดและเลื่อนนัดผู้ป่วยที่ไม่เร่งด่วน การเดินทางไปโรงพยาบาลอาจทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อโควิดจึงให้เฝ้าดูอาการ ดูแลตนเองที่บ้านมากกว่ารักษาตัวในโรงพยาบาล ถ้าสถานการณ์โรคระบาดครอบคลุมระยะเวลาที่ยาวนาน คนพิการจะได้รับผลกระทบในการดำเนินชีวิตมากกว่าเดิมเป็นทวีคูณ โดยเฉพาะด้านเศรษฐกิจคนพิการส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันมากกว่าคนทั่วไป การขาดรายได้ทำให้ไม่มีเงินเพียงพอต่อการดำเนินชีวิต

2. แนวทางการปรับตัวของคนพิการ

2.1 คนพิการกับการปรับตัวในการทำงาน

คนพิการปฏิบัติตามนโยบายขององค์กร, บริหารจัดการค่าใช้จ่าย, การดูแลสุขภาพตนเองและการเว้นระยะห่างทางสังคม สวมใส่หน้ากากอนามัยเหมือนกับบุคคลทั่วไป นอกจากนี้คนพิการควรปรับตัวให้เข้ากับกฎระเบียบของสถานประกอบการเท่าที่ทำได้เพื่อความอยู่รอดและเตรียมพร้อมในด้านการพัฒนาสมรรถนะการทำงานของตนให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่กำลังเกิดขึ้นให้มีความรู้ ความสามารถ ทักษะที่จำเป็นในการปฏิบัติงานมากยิ่งขึ้น การปรับตัวในการทำงานที่บ้าน การพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ ค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเองจากการอ่านหนังสือ เว็บไซต์ต่าง ๆ การเข้าร่วมการฝึกอบรมและพัฒนาความรู้จากใช้ระบบสื่อสารออนไลน์ โซเชียลมีเดีย เฟสบุ๊ก และพยายามเรียนรู้ทางด้านเทคโนโลยีสารสนเทศให้เป็นคนที่มีศักยภาพและเกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการทำงาน

เนื่องจากสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19 ซึ่งขยายเป็นวงกว้างและยังไม่สามารถควบคุมได้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงลักษณะการทำงาน ดังนั้น คนพิการในปัจจุบันจำเป็นต้องปรับตัวพัฒนาความรู้และ

ทักษะที่จำเป็นให้เป็นไปตามความต้องการขององค์กรในยุควิถีชีวิตใหม่ (New Normal) โดยเน้นปรับตัวและพัฒนาตนเอง ดังนี้

1) ด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ ในปัจจุบันสังคมเปลี่ยนแปลงเป็นยุคแห่งข้อมูลข่าวสารมี การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการดำรงชีวิตผ่านสื่อโซเชียลต่าง ๆ การก้าวทันโลกจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้คนพิการสามารถแข่งขันกับบุคคลอื่นได้ ในช่วงสถานการณ์โรคระบาดมีหลายคนเข้าอบรมคอร์สเรียนออนไลน์ในหลักสูตรต่าง ๆ เพื่อเพิ่มศักยภาพของตนเองและได้รับประกาศนียบัตรเป็นเครื่องการันตีความสามารถและนำไปสู่การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน

2) ปรับตัวเพื่อให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงในโลกยุคปัจจุบัน โดยทักษะที่จำเป็น คือ ความสามารถในการปรับตัวให้มีความยืดหยุ่นกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป ไม่ยึดติดกับสิ่งเดิม ๆ มองหาโอกาสที่ซ่อนอยู่เพื่อเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส กล้าคิด กล้าทำ กล้าเปลี่ยนแปลง

3) มีทักษะความคิดสร้างสรรค์และคิดนอกกรอบซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นในการแก้ไขปัญหาเชิงนวัตกรรม

4) พัฒนาทักษะความฉลาดทางอารมณ์ คือ การพัฒนาให้เป็นคนที่มีความมั่นคงทางอารมณ์สามารถบริหารจัดการอารมณ์ตัวเองได้ มีความเข้าใจผู้อื่น โดยถอยมาหนึ่งก้าวเพื่อแก้ไขปัญหาที่นั่น ๆ โดยการทำจิตใจให้สงบ

5) หมั่นพัฒนาตนเองอยู่เสมอโดยไม่หยุดที่จะเรียนรู้ โดยการเรียนรู้ตลอดชีวิต มีการอบรมและพัฒนาทักษะความสามารถในการทำงานทั้ง Up-Skills, Reskills โดยหัวข้อหลักสูตรในการฝึกอบรม ควรเน้นความรู้เรื่องการจัดการ การวางแผนทางการเงิน การมีอาชีพที่สอง/การมีรายได้มากกว่าหนึ่งทาง การฝึกฝน/พัฒนาทักษะที่สนใจและการพัฒนาตนเองอยู่เสมอ

2.2 คนพิการกับการปรับตัวในการใช้ชีวิตประจำวัน

ในช่วงสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19 ปัญหาที่พบเป็นอันดับแรก คือ ความเสี่ยงของการติดเชื้อโควิด-19 ศาสตราจารย์ ดร.วรศักดิ์ กนกนุกุลชัย ราชบัณฑิต ผู้อำนวยการสถาบันนวัตกรรมบูรณาการ แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้กล่าวว่าประเทศไทยเป็นแชมป์โลก Reproduction Rate - R สูงสุด (อาร์ มาจากคำว่า Reproduction หมายถึง การขยายเชื้อตัวเลขอาร์เป็นวิธีการวัดความสามารถในการแพร่ระบาดของโรคต่าง ๆ รวมถึงไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่) และระบุว่าในขณะที่อัตราการขยายเชื้อโควิด-19 ได้ลดลงอย่างต่อเนื่องทั่วโลก ประเทศไทยกลับมีค่าอาร์ ทะยานขึ้นจนถือเป็น “แชมป์โลก” มีค่าอาร์ (ของวันที่ 13 เมษายน 2021) = 2.27 ทั้งอันดับ 2 คือ ชูรินาม ที่มีค่าอาร์ = 1.79 ค่อนข้างห่าง โดยที่ค่าอาร์เฉลี่ยของโลกอยู่ที่ 1.17 และยังได้ตั้งข้อสังเกตหลายประการรวมถึง ระบุว่า R = 2.27 หมายความว่า คนไทยติดเชื้อหนึ่งคนจะสามารถแพร่ต่อไปให้อีก 2.27 คน หลังจากนั้นปีชื้อไทยได้เข้าไปตรวจสอบข้อมูลล่าสุดของประเทศไทยเมื่อวันที่ 27 เมษายน ปรากฏว่า ค่าอาร์ของไทยเมื่อวันที่ 24 เมษายน อยู่ที่ 1.70 ลดลงจากช่วงแรก อย่างไรก็ตาม ค่าอาร์ที่สูงกว่า 1 ไม่ใช่ตัวเลขที่น่าพึงพอใจเพราะแสดงว่าอัตราการติดเชื้อจะสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง (สำนักข่าว BBC NEWS, 2564) จากตัวเลขค่าอาร์ทำให้เราเห็นความเสี่ยงของการติดเชื้อค่อนข้างสูง และเมื่อศึกษาในกลุ่มเปราะบาง

โดยเฉพาะกลุ่มคนพิการที่มีความเสี่ยงสูงกว่าคนปกติหลายเท่าจึงมีความเสี่ยงสูงมากต่อการติดเชื้อโควิด-19 เนื่องจากคนพิการมีข้อจำกัดทางด้านร่างกาย สติปัญญา จิตใจ เป็นต้น ดังนั้น คนพิการจะต้องปรับตัวและเตรียมความพร้อมด้านการใช้ชีวิต ควรรู้จักการดูแลสุขภาพของตนเองเป็นพิเศษ และหลีกเลี่ยงสิ่งแวดล้อมที่มีคนหนาแน่น ลดการสัมผัสทางกายกับคนอื่น ๆ ลดการออกไปข้างนอกในช่วงเวลานี้หรือเดินทางในเวลาที่ไม่ใช่ชั่วโมงเร่งด่วน หรือออกไปในช่วงเวลาที่มีการจัดให้เป็นชั่วโมงพิเศษสำหรับคนพิการ หากจำเป็นต้องเดินทางออกสู่สังคม ควรปฏิบัติตามกฎระเบียบอย่างเคร่งครัด แนวทางการปฏิบัติการปรับตัวในชีวิตประจำวัน มีดังนี้

1) การปฏิบัติตามแนวทางด้านมาตรการป้องกันขั้นพื้นฐานโดยองค์การอนามัยโลก หากท่านมีอุปสรรคในการปฏิบัติตามมาตรการเหล่านี้ เช่น ไม่สามารถเข้าถึงอ่างล้างมือ อ่างน้ำหรือก๊อกน้ำเพื่อล้างมือเป็นประจำได้ ต้องขอความช่วยเหลือจากครอบครัว เพื่อน หรือผู้ดูแลให้ช่วยปรับสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม นอกจากนี้ ผู้ช่วยคนพิการควรสวมใส่ถุงมือในการให้บริการและไม่ถอดหน้ากากอนามัยในทุกกรณี ลดการพูดคุยให้น้อยลง คนพิการทุกคนควรรู้จักดูแลสุขภาพตนเองเป็นพิเศษ สวมใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งที่ออกจากบ้านเพื่อช่วยลดอัตราเสี่ยงจากการติดเชื้อโควิด-19 ไม่ควรออกจากบ้านถ้าไม่จำเป็น ควรซื้อของผ่านระบบออนไลน์หรือทางโทรศัพท์ หรือขอความช่วยเหลือจากครอบครัว เพื่อน หรือผู้ดูแล เพื่อหลีกเลี่ยงการออกไปข้างนอก การเตรียมซื้อเครื่องอุปโภคบริโภคเก็บไว้ในยามจำเป็น อาทิ อาหาร ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด ยา หรืออุปกรณ์ทางการแพทย์เพื่อลดความถี่ในการออกไปในที่สาธารณะ สำหรับในเรื่องยาควรให้ญาติหรือผู้ดูแลไปโรงพยาบาลเพื่อนำยามาให้และขอเพิ่มยาสารองเก็บไว้เพื่อลดการมาพบแพทย์ที่โรงพยาบาล สำหรับกายอุปกรณ์ของคนพิการ กลุ่มคนพิการนั่งวีลแชร์ต้องระมัดระวังเช็ดทำความสะอาดของรถวีลแชร์อย่างสม่ำเสมอ เพราะต้องจับสัมผัสล้อวีลแชร์โดยตรง ควรหมั่นล้างมือ ผีดสเปรย์แอลกอฮอล์เพื่อฆ่าเชื้อเป็นประจำ ควรมั่นใจว่าอุปกรณ์เครื่องช่วยคนพิการ หากใช้ควรได้รับการฆ่าเชื้ออุปกรณ์เหล่านี้เป็นประจำ ได้แก่ รถนั่งคนพิการ วงล้อป็นที่สัมผัสพื้นและโดนมือคนพิการได้ ไม่เท่า เครื่องช่วยเดิน 4 ขา แผ่นสำหรับเลื่อนตัว ไม่เท่าสำหรับคนพิการทางสายตา และอุปกรณ์อื่น ๆ ที่จับและใช้บ่อยในที่สาธารณะ การวางแผน การดูแลและความช่วยเหลือที่จำเป็นและหากต้องพึ่งพาผู้ดูแล ควรพิจารณาหาผู้ดูแลคนอื่น ๆ เผื่อไว้เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในกรณีที่ผู้ดูแลป่วยหรือจำเป็นต้องแยกกักตัว โดยเฉพาะผู้ดูแลที่ต้องดูแลคนพิการที่มีความพิการซับซ้อน หรือผู้ดูแลคนพิการทางด้านสมอง ถ้ามีเหตุการณ์ที่ท่านต้องขอความช่วยเหลือ เช่น ในกรณีที่ผู้ช่วยคนพิการที่พักอาศัยในเขตพื้นที่สีแดงที่มีความเสี่ยงมากในการเข้าไปช่วยเหลือ ควรมีข้อมูลคนพิการในหน่วยงานที่เกี่ยวข้องที่อยู่ในชุมชนเพื่อให้หน่วยงานสามารถเข้าถึงข้อมูลได้เมื่อต้องการความช่วยเหลือและอาจจะช่วยประสานงานกับหน่วยงานในพื้นที่ ควรเตรียมความพร้อมของผู้ร่วมอาศัยในครัวเรือนในกรณีที่ท่านติดเชื้อโควิด-19 บอกข้อมูลสำคัญของคนพิการที่จำเป็นต้องใช้ หากคนพิการเจ็บป่วยควรให้ข้อมูลแก่ผู้ร่วมอาศัยในครัวเรือน รวมถึงเพื่อนและครอบครัว ได้แก่ ข้อมูลหลักประกันสุขภาพ (บัตรทอง ประกันสังคม เบิกจ่ายตรงของข้าราชการ) ข้อมูลเกี่ยวกับยาที่ใช้เป็นประจำ บุคคลหรือสัตว์ที่พึ่งพาที่จำเป็นต้องได้รับการดูแล (บุตร ผู้สูงอายุ หรือสัตว์เลี้ยง) โดยบอกให้ผู้ร่วมอาศัยในครัวเรือนทุกคนรู้ว่าต้องทำอะไร หากติดเชื้อโควิด-19 แนะนำให้ผู้ร่วมอาศัยในครัวเรือนรู้จักกับเครือข่ายที่ให้ความช่วยเหลือเพื่อให้สามารถติดต่อกันได้อย่างมีประสิทธิภาพในกรณีที่เจ็บป่วย

และควรมีเบอร์โทรศัพท์ของศูนย์บริการสาธารณสุขที่เกี่ยวข้องและสายด่วนต่าง ๆ ในกรณีที่มีคำถามหรือต้องการความช่วยเหลือทางการแพทย์ เป็นต้น

2) แนวทางการดูแลตนเองและครอบครัว ด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ ผู้ร่วมอาศัยในครัวเรือนและผู้ดูแล สมาชิกในครัวเรือนจำเป็นต้องปฏิบัติตามมาตรการป้องกันขั้นพื้นฐานเพื่อป้องกันการติดเชื้อโควิด-19 โดยปฏิบัติตามแนวทางข้อพิจารณาด้านสุขภาพจิตและแนวทางในการบริหารจัดการโรคประจำตัวที่เป็นกลุ่มโรคไม่ติดต่อในช่วงการระบาดของโรคโควิด-19 ควรส่งเสริมให้เด็กพิการที่สามารถ อ่าน เขียน เล่น ติดต่อกับเพื่อน ๆ โดยใช้การโทรศัพท์ โดยการส่งข้อความหรือติดต่อผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ถ้าผู้ร่วมอาศัยในครัวเรือนมีอาการเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรค บุคคลนั้นควรแยกกักตัว สวมหน้ากากอนามัยและรับบริการตรวจหาเชื้อให้เร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ระวังพื้นผิวสัมผัสทั้งหมดต้องได้รับการฆ่าเชื้อ และสมาชิกในครัวเรือนทุกคนต้องเฝ้าติดตามอาการตนเอง หากเป็นไปได้ควรรายผู้ที่มีโรคประจำตัวหรือมีระบบภูมิคุ้มกันต่ำไปยังสถานที่ต่างหาก จนกว่าจะสิ้นสุดระยะเวลาแยกกักตัว

3. ข้อเสนอแนะแนวทางการแก้ไขปัญหาของภาครัฐ

3.1 รัฐควรสนับสนุนให้คนพิการสามารถเข้าถึงข้อมูลและเข้าถึงการบริการด้านสาธารณสุขได้ รวมถึงการสื่อสาร การใช้คำบรรยาย ภาษามือ การถ่ายทอดสดและการบันทึกเทป ได้แก่ การแถลงข่าว การถ่ายทอดสด ควรแปลงสื่อสาธารณะให้อยู่ในรูปแบบที่ “อ่านง่าย เข้าใจง่าย” เพื่อให้ผู้ที่มีความพิการทางสติปัญญาสามารถเข้าถึงได้หรือการมีล่ามภาษามือประกอบการรายงานข่าวสำหรับคนพิการหูหนวก การพัฒนาสื่อสิ่งพิมพ์โดยใช้รูปแบบเอกสารที่เหมาะสม เช่น มีเค้าโครงหัวเรื่อง มีคำบรรยายประกอบรูปภาพ จัดพิมพ์บนกระดาษขนาดใหญ่การใช้อักษรเบรลล์สำหรับคนพิการตาบอด เป็นต้น นอกจากนี้ ควรมีการจัดทำสายด่วนหรือช่องทางการติดต่อหลายรูปแบบ เช่น โทรศัพท์ อีเมล เฟสบุ๊ก เพื่อให้คนพิการสามารถสื่อสารกับหน่วยงานภาครัฐ สอบถามข้อมูล และแจ้งข้อวิตกกังวลได้

ด้านการดำเนินงานของบุคลากรสาธารณสุขควรจัดให้การดูแลสุขภาพเข้าถึงได้ เหมาะสมและครอบคลุมกลุ่มคนพิการ โดยปฏิบัติตามแนวทางสำหรับบุคลากรสาธารณสุขตามองค์การอนามัยโลกในช่วงการระบาดของโรคโควิด-19 และดำเนินงานเพื่อให้มั่นใจว่าสถานพยาบาลทุกแห่งที่ให้บริการตรวจหาเชื้อโควิดและบริการที่เกี่ยวข้องกับ สามารถเข้าถึงได้โดยคนพิการ ลดอุปสรรคด้านกายภาพ (เช่น พื้นทางเท้าที่ไม่สม่ำเสมอ บันได พื้นที่ยื่นเข้าถึงยาก หรืออุปกรณ์ที่ใช้ได้ยาก) อุปสรรคด้านทัศนคติ (เช่น การตีตราทางสังคมต่อความพิการ และการปฏิเสธการให้บริการที่จำเป็น) และอุปสรรคด้านการเงิน (เช่น การรักษาพยาบาลหรือการเข้าถึงสถานพยาบาลมีค่าใช้จ่ายสูง)

ด้านการกระจายข้อมูลข่าวสารด้านบริการที่เกี่ยวข้องกับโรคโควิด-19 ให้คนพิการและผู้ดูแลสามารถเข้าถึงได้ ตอบสนองต่อความต้องการที่แตกต่าง ไม่ควรพึ่งพาการให้ข้อมูลด้วยการบอกเล่าหรือการเขียนเท่านั้น แต่ควรปรับวิธีการสื่อสารเพื่อให้ผู้ที่มีความบกพร่องทางจิตสังคม การรับรู้ และสติปัญญาสามารถเข้าใจได้ โดยให้คำปรึกษาทางบ้านแก่คนพิการ โดยครอบคลุมความต้องการด้านสุขภาพทั่วไปและความต้องการที่เกี่ยวข้องกับโรคโควิด-19 ตามความเหมาะสม อีกทั้งควรมีการพัฒนาและกระจายข้อมูลแก่

บุคลากรสาธารณสุขเพื่อให้ตระหนักถึงผลกระทบจากโรคโควิด-19 ที่มีต่อคนพิการในด้านสุขภาพและสังคม โดยให้ความช่วยเหลืออย่างเพียงพอแก่คนพิการที่มีความต้องการที่ซับซ้อนกว่าคนอื่น ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้องถูกแยกกักหรือกักตนเอง หากจำเป็นควรประสานการให้ความช่วยเหลือของหน่วยงานให้บริการด้านสุขภาพและด้านสังคมกับครอบครัวและผู้ดูแล ควรมีการจัดสรรทรัพยากรที่มีจำกัด (เช่น เครื่องช่วยหายใจ) ไม่ได้ขึ้นกับความบกพร่องทางกาย ความจำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือ คุณภาพชีวิต หรือ โอกาสทางการแพทย์ต่อคนพิการ ปฏิบัติตามแนวทางขององค์การอนามัยโลก เพื่อให้ความสำคัญกับกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง อีกทั้งการให้บริการสาธารณสุขทางไกลควรให้คำปรึกษาผ่านทางโทรศัพท์ การส่งข้อความ การประชุมทางไกลผ่านวิดีโอ เพื่อให้ความช่วยเหลือด้านจิตสังคมและให้การดูแลสุขภาพแก่คนพิการ บริการเหล่านี้อาจเป็นการดูแลสุขภาพทั่วไป ด้านการฟื้นฟูหรือด้านที่เกี่ยวข้องกับโรคโควิด-19 ตามความเหมาะสม

3.2 หน่วยงานภาครัฐควรร่วมมือกับองค์กรด้านคนพิการและหน่วยงานต่าง ๆ ในการขับเคลื่อนเชิงนโยบายและเป็นหน่วยงานที่ให้บริการแก่คนพิการเพื่อช่วยเผยแพร่ข้อมูลด้านสาธารณสุข ข้อมูลด้านสิทธิประโยชน์อื่น ๆ ที่มีความจำเป็นสำหรับคนพิการ เครือข่ายเหล่านี้จะทำหน้าที่ประสานความร่วมมือกับหน่วยงานต่าง ๆ ในการดูแลสุขภาพคนพิการในสถานการณ์โรคระบาด

3.3 ด้านการทำงานและมาตรการเยียวยา ควรมีการเยียวยา ขาดเซยรายได้ให้แก่ คนพิการ ญาติและผู้ดูแลของคนพิการที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์โรคระบาด โดยมีการจำกัดกรอบระยะเวลาในการขาดเซยรายได้ให้แก่คนพิการ ญาติและผู้ดูแลที่ทำงานทั้งแบบมีนายจ้าง ไม่มีนายจ้างหรือการทำงานอาชีพอิสระ แต่มีความจำเป็นต้องกักตัวเพราะมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโควิด-19 นอกจากนี้ควรมีนโยบายที่อนุญาตให้สามารถทำงานจากที่บ้าน ยืดหยุ่นในการทำงาน พร้อมกับการสนับสนุนค่าใช้จ่ายสำหรับอุปกรณ์เทคโนโลยีที่ต้องใช้ในการทำงานที่บ้าน ในเรื่องมาตรการด้านการเงินควรอยู่ภายใต้ชุดมาตรการกระตุ้นเศรษฐกิจโดยรวม ครอบคลุมกลุ่มคนพิการ อาทิ การจ่ายเงินเยียวยาให้แก่ผู้ที่มีคุณสมบัติเข้าเกณฑ์การยกเว้นภาษี เงินช่วยเหลือในการซื้อสินค้าอุปโภคและบริโภค และหรือการเลื่อนผ่อนชำระสำหรับสินค้าอุปโภคบริโภคที่จำเป็นต่อการดำรงชีพ การปล่อยสินเชื่อกับสถานประกอบการหรือสินเชื่อเพื่อการประกอบอาชีพ ฯลฯ

ด้านมาตรการองค์กรในการควบคุมโรคและการจัดให้มีการทำงานที่ยืดหยุ่น โดยควรปฏิบัติตามแนวทางขององค์การอนามัยโลกว่า ด้วยการจัดเตรียมสถานที่ทำงานให้พร้อมต่อการระบาดของโรคโควิด -19 จัดให้มีการทำงานที่ยืดหยุ่นที่อนุญาตให้คนพิการสามารถทำงานทางไกล และสนับสนุนให้คนพิการมีเทคโนโลยีที่จำเป็นต่อการทำงานทางไกล รวมถึงอุปกรณ์ช่วยเหลือคนพิการ พิจารณาให้คนพิการที่มีความเสี่ยงสูงต่ออาการป่วยรุนแรงสามารถลาพักได้ (รวมถึงการจ่ายค่าแรงในช่วงลาพัก) จนกว่าความเสี่ยงในการติดเชื้อจะลดลง โดยควรตรวจสอบนโยบายและความสนับสนุนจากภาครัฐแก่นายจ้างเพื่อให้สามารถดำเนินมาตรการเหล่านี้ ควรมีมาตรการควบคุมการติดเชื้อในที่ทำงานที่สามารถเข้าถึงได้ อาทิ มีจุดทำความสะอาดมือ และในเรื่องมาตรการร้านค้าเพื่อเพิ่มการเข้าถึงสำหรับประชากรกลุ่มเปราะบาง ควรพิจารณาจัดให้มีช่วงเวลาเฉพาะสำหรับคนพิการและประชากรกลุ่มเปราะบางอื่น ๆ ให้สามารถเข้าถึงร้านค้าได้ หรือทางเลือกอื่น ๆ ที่ให้คนพิการสามารถซื้อของได้ (เช่น การบริการจัดส่งถึงบ้าน การซื้อของออนไลน์)

3.4 ด้านการศึกษา โรงเรียนและสถานศึกษาต่าง ๆ ดำเนินงานอย่างเหมาะสมเพื่อให้มั่นใจว่านักเรียนที่พิการสามารถเรียนในระบบออนไลน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีระบบการติดตามประเมินผลการเรียนการสอนในระบบออนไลน์ รวมถึงการแก้ไขปัญหาข้อจำกัดด้านการศึกษาของคนพิการในสถานการณ์โรคระบาด

3.5 การจัดบริการในชุมชน ควรมีมาตรการเฉพาะสำหรับหน่วยงานที่ให้บริการแก่คนพิการในชุมชน โดยมีการประสานกับผู้ให้บริการเพื่อกำหนดการดำเนินงานต่าง ๆ ให้มีการจัดบริการแก่คนพิการอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้คนพิการเป็นกลุ่มหลักที่สามารถเข้าถึงบริการ การดำเนินงานของผู้ให้บริการแก่คนพิการในชุมชน การใช้แผนความต่อเนื่องของการให้บริการ โดยการวางแผนรองรับถ้าจำนวนเจ้าหน้าที่ลดลง กำหนดการดำเนินงานเพื่อเพิ่มเจ้าหน้าที่ธุรการและเจ้าหน้าที่เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน รวมถึงผู้ดูแลอย่างเหมาะสม และกำหนดการดำเนินงานและประสานกับหน่วยงานของรัฐเพื่อลดขั้นตอนยุ่งยากและอุปสรรคในการรับสมัครบุคลากรเข้าทำงาน ในขณะเดียวกันกับที่ยังคงรักษามาตรการป้องกัน อาทิ การตรวจสอบประวัติผู้ดูแลโดยเจ้าหน้าที่ตำรวจ อีกทั้งควรจัดการอบรมเพิ่มเติม และจัดทำหลักสูตรออนไลน์ (หากเป็นไปได้) เพื่อเตรียมความพร้อมให้แก่เจ้าหน้าที่ที่เข้าใหม่และเจ้าหน้าที่ที่ต้องการเพิ่มบทบาทหน้าที่ของตน โดยประสานกับหน่วยงานจัดหาผู้ดูแลและหน่วยงานด้านคนพิการในพื้นที่เพื่อจัดลำดับความสำคัญของบริการที่จำเป็นยิ่งยวดต่อคนพิการ ระบุกลุ่มคนพิการที่มีความเปราะบางสูงสุด เมื่อมีการลดการให้บริการ ควรมีการสื่อสารกับคนพิการและเครือข่ายช่วยเหลือคนพิการอย่างสม่ำเสมอ โดยจัดทำข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับโรคโควิด-19 โดยเน้นข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับคนพิการและเครือข่ายช่วยเหลือคนพิการ ซึ่งอาจรวมถึงข้อมูลสำหรับแผนความช่วยเหลืออย่างต่อเนื่อง การให้บริการสาธารณสุขทางไกล เบอร์โทรศัพท์สายด่วน สถานที่ให้บริการต่าง ๆ ด้านสาธารณสุข สถานที่ที่สามารถเข้าถึงผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดมือหรืออุปกรณ์ฆ่าเชื้อได้หรือในกรณีที่คนพิการจำเป็นต้องแยกตัวใช้ช่องทางการสื่อสารหลายรูปแบบ เช่น โทรศัพท์ การส่งข้อความ และโซเชียลมีเดีย และแปลงข้อมูลที่มีอยู่ให้อยู่ในรูปแบบที่เข้าถึงได้ ควรลดโอกาสสัมผัสโรคติดเชื้อโควิด-19 ระหว่างการให้บริการแก่คนพิการในชุมชน โดยการจัดให้มีการอบรมและเพิ่มทักษะด้านการควบคุมการติดเชื้อให้แก่ผู้ดูแลคนพิการ ให้คนพิการและผู้ดูแลคนพิการสามารถเข้าถึงอุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล (personal protective equipment) เช่น หน้ากากอนามัย ถุงมือ ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดมือ และพิจารณาสั่งซื้อผลิตภัณฑ์เหล่านี้เพิ่มเติม อีกทั้งควรจัดให้มีบริการที่เหมาะสมสำหรับคนพิการผ่านช่องทางการให้คำปรึกษาจากที่บ้าน หรือช่องทางอื่น ๆ ที่ใกล้เคียงกับการให้บริการสาธารณสุขทางไกล โดยหน่วยงานควรประสานงานโดยตรงกับคนพิการ ญาติ โดยให้ความช่วยเหลือในชุมชนเพื่อกำหนดแผนฉุกเฉินในกรณีผู้ดูแลมีจำนวนจำกัดหรือไม่มีเลย นอกจากนี้ควรพิจารณาแนวโน้มคนพิการที่อาจประสบปัญหาการกระทำความรุนแรง การถูกทำร้าย การถูกทอดทิ้ง อันเนื่องมาจากการเว้นระยะห่างทางสังคม การสนับสนุนเพื่อบรรเทาความเสี่ยงดังกล่าว อาทิ การให้ข้อมูลสายด่วนที่คนพิการสามารถเข้าถึงเพื่อร้องเรียนการดำเนินงานในบริบทสถานให้ความดูแล กลุ่มคนพิการที่มีความเสี่ยงสูง ควรประสานกับคนพิการ ญาติและเจ้าหน้าที่เพื่อดำเนินมาตรการควบคุมการติดเชื้อ ด้านสถานดูแลคนพิการในชุมชนหรือสถานดูแลคนพิการ ควรดูแลความสะอาดและถูกต้องตามสุขอนามัย และมีอุปกรณ์

และเครื่องใช้ในการทำความสะอาดและการสุขาภิบาลที่พร้อมใช้และเข้าถึงได้ และลดความแออัดให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ โดยการปรับการกระจายพื้นที่ อนุญาตให้คนพิกการกลับบ้านได้เร็วขึ้นเมื่อครบกำหนดการกักตัวหรือการรักษาเสร็จสิ้น พร้อม ๆ กับสนับสนุนการช่วยเหลืออย่างเพียงพอสำหรับการกลับไปอยู่ในชุมชน

3.6 การสนับสนุนให้หน่วยงานจัดหาผู้ดูแลคนพิการเพิ่มเติม มีแผนฉุกเฉินเพื่อการดำเนินงานอย่างต่อเนื่องในสถานการณ์โรคระบาดที่ผู้ดูแลลดจำนวนลง ควรประสานกับหน่วยงานภาครัฐและสถานประกอบการในการจัดหาผู้ดูแลคนพิการ โดยลดขั้นตอนยุ่งยากในการรับสมัครบุคลากรเข้าทำงาน ในขณะเดียวกันก็ยังคงรักษามาตรการป้องกันความเสี่ยงจากการติดเชื้อโควิด อาทิ การตรวจสอบประวัติผู้ดูแล โดยเจ้าหน้าที่ตำรวจ ควรพิจารณาให้ความช่วยเหลือทางการเงินในระยะสั้นแก่หน่วยงานจัดบริการดูแลคนพิการ เพื่อให้มีความมั่นคงทางการเงิน เพื่อลดการชะลอตัวในการดำเนินกิจการ และสนับสนุนให้ผู้ดูแลคนพิการสามารถเข้าถึงการตรวจหาเชื้อโควิด-19 ได้ นอกเหนือไปจากกลุ่มสำคัญอื่น ๆ ที่มีการระบุเพื่อลดความเสี่ยงในการดูแลคนพิการ ควรสนับสนุนให้ผู้ดูแลคนพิการถูกจัดเป็นเจ้าหน้าที่ที่จำเป็น (essential workers) และได้รับการยกเว้นจากมาตรการเคอร์ฟิวและมาตรการปิดเมือง

3.7 การสนับสนุนอุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อโควิด-19 ควรจัดทำสายด่วนสำหรับคนพิการเพื่อให้สามารถสื่อสารกับภาครัฐและแจ้งข้อวิตกกังวลสนับสนุนให้หน่วยงานจัดหาผู้ดูแลคนพิการสามารถเข้าถึงอุปกรณ์ป้องกันตัว โดยไม่มีค่าใช้จ่าย ได้แก่ หน้ากากอนามัย ผ้ากันเปื้อน ถุงมือ และผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดมือ ฯลฯ

3.8 มีมาตรการป้องกันคนพิการที่มีความเสี่ยงสูง ควรเพิ่มมาตรการสำหรับคนพิการที่อาศัยในสถานที่ที่มีความเสี่ยงสูง โดยการประสานกับคนพิการและองค์กรตัวแทนคนพิการเพื่อวางแผนดำเนินงานเพื่อปกป้องคนพิการที่อาจมีความเสี่ยงสูง สนับสนุนให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจัดบริการให้แก่คนพิการที่พักอาศัยในสถานที่ที่มีความเสี่ยงสูง เช่น การค้นหาคนพิการในเรือนจำ ทันตสถานหรือศูนย์คนพิการในสถานสงเคราะห์ต่าง ๆ โดยดำเนินงานร่วมกับหน่วยงานที่มีอำนาจดำเนินมาตรการควบคุมการติดเชื้อโควิด-19 และกำหนดแผนฉุกเฉิน รวมทั้งการจัดสรรวัคซีนให้กับคนพิการที่มีความเสี่ยงสูง

3.9 การช่วยเหลือคนพิการที่ไร้บ้าน ให้มีปัจจัยสี่ในการดำเนินชีวิต เช่น อาหาร น้ำ ที่พัก ยารักษาโรค และได้รับการดูแลด้านสุขภาพอย่างเท่าเทียมกับคนอื่น สามารถปฏิบัติตามมาตรการป้องกันขั้นพื้นฐานในการป้องกันการติดเชื้อได้ โดยการพิจารณาตามความต้องการของคนพิการในการเตรียมความพร้อมในบริบทมนุษยธรรม (humanitarian settings) รวมถึงคนพิการที่อาศัยอยู่ในสถานที่ของการถูกบังคับย้ายถิ่นฐาน ค่ายผู้ลี้ภัยและคนต่างด้าว การตั้งถิ่นฐานอย่างไม่เป็นทางการ และชุมชนแออัดในเมือง ควรสนับสนุนให้มาตรการฉุกเฉินให้ครอบคลุมความต้องการของคนพิการ โดยการประสานงานกับคนพิการและองค์กรผู้แทนคนพิการเพื่อให้มั่นใจว่า การประกาศสถานการณ์ฉุกเฉิน เนื่องจากการระบาดของโรคโควิด-19 ครอบคลุมความต้องการของคนพิการ

3.10 การช่วยเหลือโดยยึดหลักสิทธิมนุษยชน คนพิการที่อาจประสบความทุกข์สาหกกับการต้องจำกัดพื้นที่อยู่ภายในบ้านได้รับอนุญาตให้สามารถออกจากบ้านได้เป็นระยะเวลาสั้น ๆ และอย่างปลอดภัยใน

ระหว่างที่มีการดำเนินมาตรการเคอร์ฟิวและมาตรการปิดเมือง อีกทั้งควรมีการสนับสนุนให้มาตรการฉุกเฉินต่าง ๆ โดยไม่เลือกปฏิบัติบนพื้นฐานของความพิการ โดยที่มาตรการฉุกเฉินต่าง ๆ จะต้องไม่ลดทอนกลไกในการคุ้มครองสิทธิมนุษยชนสำหรับคนพิการ

3.11 สถานดูแลคนพิการ จะต้องสามารถเข้าถึงข้อมูลเกี่ยวกับโรคโควิด-19 และรู้วิธีการปฏิบัติตนตามมาตรการป้องกันขั้นพื้นฐาน ในระหว่างเวลาเยี่ยมและอำนวยความสะดวกในการใช้วิธีการต่าง ๆ ในการสื่อสารกับญาติและโลกภายนอก (เช่น การโทรศัพท์ อินเทอร์เน็ต การสื่อสารผ่านทางวิดีโอ ควรเตรียมความพร้อมในสถานให้ความดูแลคนพิการ จัดให้มีการตรวจหาเชื้อและการดูแลทางการแพทย์แก่คนพิการในสถานให้ความดูแลเมื่อจำเป็น ส่งต่อคนพิการในสถานให้ความดูแลไปยังสถานบริการทางการแพทย์อย่างเหมาะสมจัดให้มีเจ้าหน้าที่อย่างเพียงพอ และมีอุปกรณ์ต่าง ๆ อย่างเพียงพอต่อการรักษาความต่อเนื่อง และจัดให้คนพิการในสถานให้ความดูแล ที่เผชิญความทุกข์ในระหว่างสถานการณ์โรคระบาด สามารถเข้าถึงความช่วยเหลือด้านจิต สังคม รวมถึงบริการด้านจิตสังคมทางโทรศัพท์หรือออนไลน์ และการให้ความช่วยเหลือจากคนพิการด้วยกันเอง อีกทั้งคุ้มครองสิทธิของคนพิการในสถานให้ความดูแลในช่วงระบาดของโรคโควิด-19 โดยมีการติดตาม ตรวจสอบ และรับประกันว่าคนพิการในสถานให้ความดูแลจะไม่ถูกละเมิดสิทธิหรือถูกละเลย และไม่มีการใช้หรือเพิ่มมาตรการเชิงบังคับขู่เข็ญกับคนพิการในสถานให้ความดูแลในระหว่างการระบาด ควรมีการจัดให้มีการติดตาม ตรวจสอบ และสร้างความมั่นใจว่า กลไกร้องเรียนต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ

บทสรุป

การปรับตัวของคนพิการในยุคโควิด-19 ประเด็นสำคัญคือการมองภาพรวมของปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อการทำงานและการใช้ชีวิตของคนพิการ อาทิ การถูกเลิกจ้าง การหยุดงาน การปิดกิจการ การหยุด ชะงักของการประกอบอาชีพ ความเสี่ยงของการติดเชื้อโควิด-19 การติดเชื้อและต้องเข้าสู่ระบบการรักษา การเข้าถึงแหล่งทรัพยากร เป็นต้น สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นทำให้คนพิการมีความกังวล รู้สึกไม่มั่นคงในชีวิต การถูกทอดทิ้งในช่วงสถานการณ์ที่ยากลำบาก จึงจำเป็นที่จะต้องมีความรู้แนวทางการปรับตัวของคนพิการต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น การเปลี่ยนมุมมองเชิงลบเป็นเชิงบวก การยอมรับความจริง มองวิกฤตให้เป็นโอกาส อาทิ การพัฒนาตนเองให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นในขณะที่ไม่มีการทำงานหรือทำงานที่บ้านซึ่งทำให้มีเวลามากขึ้น การหันมาใส่ใจกับสุขภาพตนเองและบุคคลในครอบครัวมากเป็นพิเศษเพื่อลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโควิด-19 การปรับแผนชีวิตให้มีความยืดหยุ่นดูแลสุขภาพกายและจิตใจให้สามารถเผชิญกับสถานการณ์โรคระบาดได้ โดยปฏิบัติตามนโยบายต่าง ๆ ของภาครัฐและเข้าถึงบริการข้อมูลข่าวสารที่จำเป็นเพื่อให้ทันต่อเหตุการณ์ การปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตของตนเองเพื่อลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโควิด-19 วางแผนชีวิตถ้าเป็นผู้ป่วยโควิดหรือวางแผนการกักตัวเมื่อมีความเสี่ยงสูง ฯลฯ ด้านแนวทางการดูแลคนพิการในยุคโควิด-19 ของหน่วยงานภาครัฐเห็นได้ชัดว่ามีประเด็นที่น่าสนใจหลายประเด็น แต่สรุปได้ว่าภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต้องให้ความสำคัญในด้านการป้องกันและดูแลคนพิการทางด้านสาธารณสุขตามมาตรฐานขององค์การอนามัยโลก ในด้านการป้องกันความเสี่ยงของการติดเชื้อ การดูแลรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย การเข้าถึงบริการและข้อมูล



ข่าวสารที่จำเป็น การให้การสนับสนุนผู้ดูแล การสนับสนุนอุปกรณ์ที่จำเป็นต่อการฆ่าเชื้อโรค หรือ อุปกรณ์การป้องกันตนเองจากความเสี่ยงของการติดเชื้อ การประสานงานกับชุมชนและหน่วยงานต่าง ๆ ในการดูแลคนพิการ การควบคุม กำกับดูแลหน่วยงานด้านคนพิการให้ได้มาตรฐานในการเฝ้าระวัง ลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโควิด-19 ซึ่งแนวทางการดูแลเหล่านี้ต้องอยู่ภายใต้หลักสิทธิมนุษยชน ไม่เลือกปฏิบัติ ไม่ตีตราและเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของคนพิการ

บรรณานุกรม

- กรมควบคุมโรค. (2564, 24 กรกฎาคม). **รายงานสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19**. <https://ddcportal.ddc.moph.go.th/portal/apps/opsdashboard/index.html#/20f3466e075e45e5946aa87c96e8ad65>
- คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี. (2564, 22 กรกฎาคม). **ความเป็นมาของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จุดเริ่มต้นของเชื้อไวรัส ข้อมูลทางวิชาการเกี่ยวกับเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโควิด 19**. https://www.m-culture.go.th/singburi/article_attach/article_fileattach_20200828153517.pdf
- ณรงค์ รัตนโสภา, ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคโนโลยีพระมหาไถ่, วิทยาลัยเทคโนโลยีพระมหาไถ่ พัทยา. (9 มิถุนายน 2560). สัมภาษณ์โดย กุลวิทย์ วุฒิกร.
- ภพดี เทภาสิต, นายกสมาคมคนพิการนนทบุรี, สมาคมคนพิการนนทบุรี. (9 มิถุนายน 2560). สัมภาษณ์โดย กุลวิทย์ วุฒิกร.
- สำนักข่าว BBC NEWS. (2564, 20 เมษายน). **โควิด-19 : ตัวเลขอาร์ (R) อัตราแพร่เชื้อที่บ่งบอกสถานการณ์อันตราย**. <https://www.bbc.com/thai/international-56803277>
- เอกนรินทร์ สวัสดิ์แวงควง, ผู้จัดการสำนักงานเครือข่ายและกิจการพิเศษ, มูลนิธิพระมหาไถ่เพื่อการพัฒนาคนพิการ. (9 มิถุนายน 2560). สัมภาษณ์โดย กุลวิทย์ วุฒิกร.
- Adecco. (2560, 20 มิถุนายน). **New Normal Skills: 5 ทักษะจำเป็นที่คนทำงานควรมี**. <https://adecco.co.th/th/Knowledge-center/detail/new-normal-skill-2020>
- Coleman, James C, and Hammen. (1981). **Abnormal Psychology and Modern Life**. New York: Bombay.
- Grasha, Anthony f. and Daniel S. Kirschenbum. (1980). **Psychology of Adjustment and Compecance**. New York: Winthrop Publishers.
- Roy, C., Sr. and Andrews, H. A. (1991). **The Roy Adaptation Model: The Definitive Statement**. Norwalk, CT: Appleton & Lange.
- Roy, C., Sr. and Andrews, H. A. (1999). **The Roy Adaptation Model**. (2nd ed.). Stamford, Connecticut: Appleton & Lange



World Health Organization. (2560, 20 มิถุนายน). **Coronavirus disease (COVID-19) pandemic.**
www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019