

บทบรรณาธิการ

Social Distancing การเว้นระยะห่างทางสังคม

องค์การอนามัยโลก (WHO) ประกาศว่า ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ได้เข้าสู่ภาวะการระบาดใหญ่ (pandemic) ทำให้หลายประเทศออกมาตรการให้ประชาชนเว้นระยะห่างทางสังคมหรือ “Social distancing” เพื่อชะลออัตราการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา-19 ซึ่งการเว้นระยะห่างทางสังคมก็คือ การเว้นระยะห่างการใช้ชีวิตในสังคมเพื่อหลีกเลี่ยงการสัมผัสร่างกายจากการทักทายหรือทำกิจกรรมร่วมกับคนหมู่มาก รวมถึงการขอความร่วมมือให้ประชาชนอยู่บ้านลดการเดินทาง โดยหลายๆ บริษัทได้ออกนโยบายให้พนักงานทำงานที่บ้าน (Work From Home) รัฐบาลประกาศสถานการณ์ฉุกเฉินทั่วราชอาณาจักร ออกมาตรการสั่งปิดสถานบริการ สถานบันเทิงต่างๆ สถานศึกษา ร้านนวดแผนโบราณ ฟิตเนส สปา จัดกิจกรรมต่างๆ ส่วนซูเปอร์มาร์เก็ต ร้านยา ตลาดยกเว้นของสด ของแห้งจำหน่ายได้ปกติ อนุญาตให้เปิดได้ ร้านอาหารอนุญาตให้ซื้อกลับบ้านได้เท่านั้น เพื่อความปลอดภัย ลดความเสี่ยงและลดการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา-19 ต่อมาองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้เริ่มที่จะใช้คำว่า “การเว้นระยะห่างทางกายภาพ” (physical distancing) แทนคำว่า “การเว้นระยะห่างทางสังคม” โดยกล่าวว่า “การเว้นระยะห่างทางสังคม” โดยการโดดเดี่ยวตัวเอง ไม่เป็นผลต่อสุขภาพใจ

เป็นที่ทราบกันดีว่าโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา-19 สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้ผ่านการไอ จาม สัมผัส น้ำมูก น้ำลาย ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลกนั้น การเว้นระยะห่างระหว่างตัวเรากับคนที่มีการไอหรือจามนั้นควรรักษาความห่างอยู่ที่อย่างน้อย 1 เมตร เพราะไวรัสนั้นสามารถติดต่อได้

ผ่านละอองขนาดเล็กที่มาจากการไอหรือจามได้ ซึ่งถ้าหากอยู่ใกล้ชิดกันเกินไปเราก็อาจจะสูดเอาไวรัสเข้าร่างกายได้ หลีกเลี่ยงการสัมผัสทางกายภาพ เพราะอาจเป็นการนำเชื้อมาสู่ตัวเองหรือในขณะเดียวกันก็เป็นการแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น หลีกเลี่ยงการเดินทางออกนอกบ้านหรือการใช้ระบบขนส่งสาธารณะ การที่เราออกไปนอกบ้าน เราไม่สามารถรู้ได้เลยว่าใครนั้นมีเชื้อไวรัสอยู่บ้าง โดยเฉพาะกลุ่มคนที่เป็นพาหะ (มีเชื้อแต่ไม่แสดงอาการ) การทำงานที่บ้านหรือ Work From Home จึงเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยลดความเสี่ยงในการติดเชื้อและการแพร่เชื้อ เป็นการป้องกันการแพร่เชื้อทั้งภายในบริษัทและนอกบริษัทเช่นกัน ด้วยความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทำให้มีแพลตฟอร์มต่างๆ เช่น Microsoft Teams, Google Hangout, Google Meet, Slack และ Zoom มารองรับในการทำงาน การเรียนการสอนผ่านช่องทางออนไลน์ เพื่อที่มหาวิทยาลัยหรือสถานศึกษานำมาใช้ในการป้องกันการระบาดภายในมหาลัยและห้องเรียน การที่เราจะก้าวข้ามในสถานะเช่นนี้ไปได้นั้น จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกๆ ภาคส่วน ไม่ว่าจะเป็นรัฐบาล เอกชน และทั้งตัวเราเองด้วยในการมีจิตสำนึกต่อสังคม

กองบรรณาธิการวารสารปัญญาภิวัฒน์ สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์ ขอเป็นส่วนหนึ่งในการสนับสนุนและเป็นกำลังใจให้แพทย์และบุคลากรทางการแพทย์ในการดูแลผู้ป่วยและรับมือกับสถานการณ์โรคโควิด-19 เนื่องจากกลุ่มบุคลากรทางการแพทย์ถือเป็นผู้เสียสละและเป็นแนวหน้าในการรักษาผู้ป่วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา-19 และขอเป็นกำลังใจให้ทุกคนผ่านวิกฤตเหตุการณ์ไวรัสครั้งนี้ไปด้วยกัน

บรรณาธิการ

รองศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์พาพร มหาสินไพศาล

Tippapronmah@pim.ac.th