


Covid - 19 Effects

สู่ 7 วิธีเพื่อความยั่งยืน พึ่งตนเองมากขึ้น

สถานการณ์การระบาดของโควิด-19 ทำให้เกิดวิถีชีวิตแบบใหม่หรือ New Normal อย่างที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน หลายคนยอมรับว่าหลังจากนี้ชีวิตจะไม่มีวันเหมือนเดิมอีกต่อไป การเปลี่ยนแปลงไม่ได้มีแค่เรื่องการใช้เทคโนโลยีออนไลน์เชื่อมโยงกันมากขึ้น ทั้งการทำงาน การเรียนรู้ หรือการสั่งซื้อของออนไลน์ แต่วิถีในชีวิตประจำวันอื่นๆ ผู้คนทั่วโลกเริ่มเปลี่ยนแปลงไปสู่การพึ่งพาตนเองมากขึ้นในทุกมิติ จากการศึกษาที่ต้องรักษาระยะห่างจากกัน (Physical Distancing) เพื่อสู้กับวิกฤตโรคระบาด

7 วิธี
พึ่งตนเอง
สู่ความยั่งยืน

โควิด-19 ไม่ได้แค่บังคับให้ผู้คนต้องเปลี่ยนวิถีชีวิตเพื่อลดการแพร่ระบาด แต่พร้อมๆ กับการเปลี่ยนวิถียังทำให้เกิดวิธีคิดใหม่ๆ เพื่อให้การรักษาระยะห่างจากผู้อื่นกลายเป็นการหันกลับมาพึ่งพาตนเองได้มากขึ้น จนกลายเป็นวิถีที่ยั่งยืนทั้งสำหรับตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม



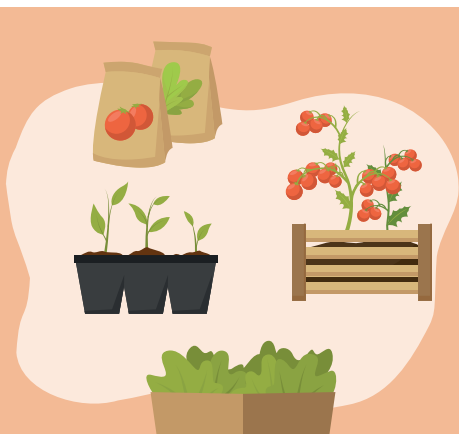
1. เดินและใช้จักรยานเพื่อรักษาระยะห่าง

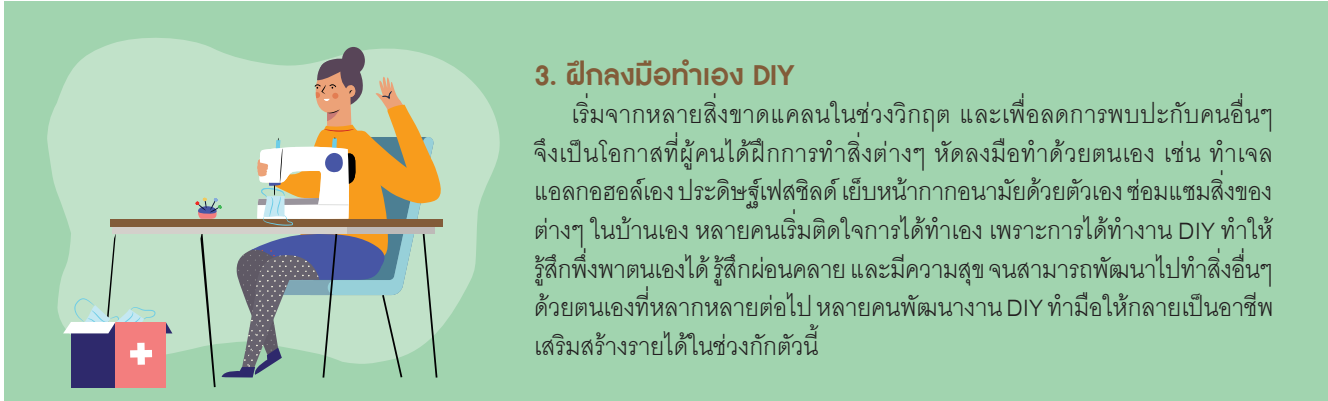
การหลีกเลี่ยงการเดินทางด้วยระบบขนส่งสาธารณะที่หนาแน่นในช่วงเวลาเร่งด่วนจะกลายเป็นสิ่งที่อยู่ในใจของทุกคน หลายคนเลือกการเดินทางหรือใช้จักรยานมากขึ้นเพื่อลดความเสี่ยงในการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้อื่น

เมืองต่างๆ ในโลกเริ่มตระหนักถึงทางเลือกในการเดินทางที่ปลอดภัยเพื่อลดการแพร่ระบาดของโรค เช่น กรุงโรมของอิตาลีสร้างช่องทางจราจรฉุกเฉินสำหรับผู้ปั่นจักรยาน เพื่อเป็นทางเลือกในการเดินทางอย่างปลอดภัยแทนการใช้รถขนส่งสาธารณะในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโควิด-19 โดยเลนจักรยานนี้มีระยะทาง 150 กิโลเมตร ขยายต่อจากของเดิมที่มีอยู่จำกัด ไม่มีความต่อเนื่อง และเป็นอันตรายสำหรับนักปั่น

2. ผลิตอาหารปลอดภัยในครัวเรือน

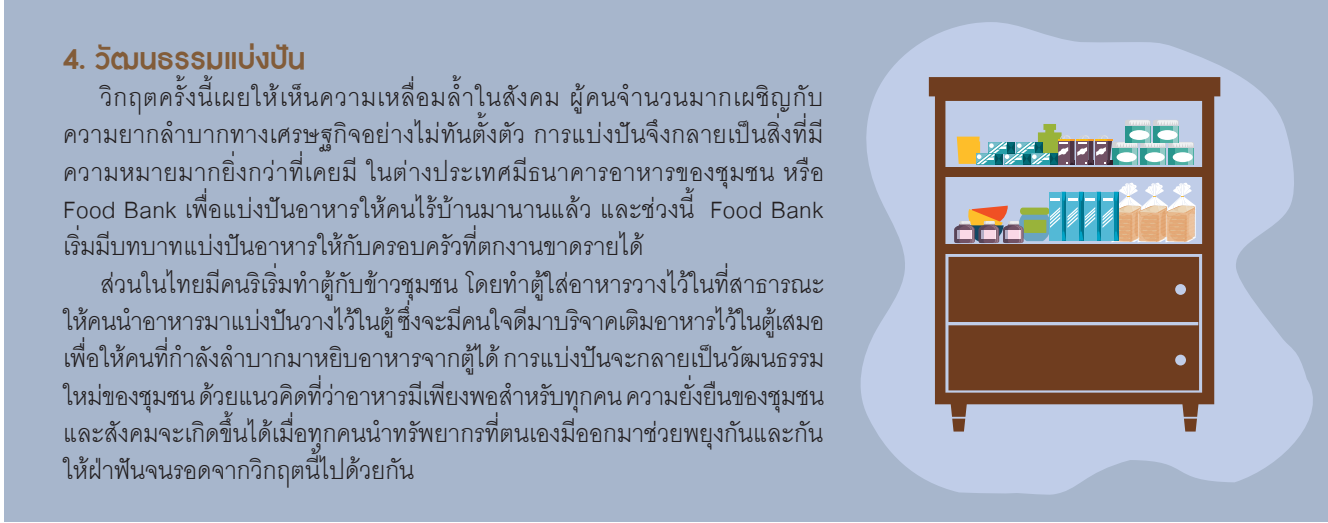
เริ่มเห็นความสำคัญของอาหารปลอดภัยที่ปลอดภัยจากสารเคมี และความมั่นคงด้านอาหาร เพื่อลดความเสี่ยงเรื่องการขาดแคลนอาหารในอนาคต หลายคนครอบครัวเริ่มการทดลองปลูกพืชผักสวนครัวเพื่อนำมาทำอาหารรับประทานเอง บางคนเริ่มจากเรื่องง่ายๆ เป็นกิจกรรมที่ทำร่วมกันในครอบครัว โดยเฉพาะครอบครัวที่มีเด็กๆ จะเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่สนุกสนานมากสำหรับเด็กน้อยในช่วงอยู่บ้าน เช่น การเพาะถั่วงอก การปลูกต้นอ่อนทานตะวัน หรือแม้แต่การเพาะเห็ดชนิดต่างๆ ด้วยตนเอง ซึ่งล้วนมีวิธีทำสอนไว้ในอินเทอร์เน็ต หรือมีชุดเพาะปลูกพืชผักเหล่านี้ขายออนไลน์มากขึ้น





3. ฝึกลงมือทำเอง DIY

เริ่มจากหลายสิ่งขาดแคลนในช่วงวิกฤต และเพื่อลดการพบปะกับคนอื่น ๆ จึงเป็นโอกาสที่ผู้คนได้ฝึกการทำสิ่งต่างๆ ฝึกลงมือทำด้วยตนเอง เช่น ทำเจล แอลกอฮอล์เอง ประดิษฐ์เฟสซิลด์ เย็บหน้ากากอนามัยด้วยตัวเอง ซ่อมแซมสิ่งของต่างๆ ในบ้านเอง หลายคนเริ่มติดใจการได้ทำเอง เพราะการได้ทำงาน DIY ทำให้รู้สึกพึงพาตนเองได้ รู้สึกผ่อนคลาย และมีความสุข จนสามารถพัฒนาไปทำสิ่งอื่นๆ ด้วยตนเองที่หลากหลายต่อไป หลายคนพัฒนางาน DIY ทำมือให้กลายเป็นอาชีพเสริมสร้างรายได้ในช่วงกักตัวนี้



4. วัฒนธรรมแบ่งปัน

วิกฤตครั้งนี้เผยให้เห็นความเหลื่อมล้ำในสังคม ผู้คนจำนวนมากเผชิญกับความยากลำบากทางเศรษฐกิจอย่างไม่ทันตั้งตัว การแบ่งปันจึงกลายเป็นสิ่งที่มีความหมายมากยิ่งขึ้นกว่าที่เคยมี ในต่างประเทศมีธนาคารอาหารของชุมชน หรือ Food Bank เพื่อแบ่งปันอาหารให้คนไร้บ้านมานานแล้ว และช่วงนี้ Food Bank เริ่มมีบทบาทแบ่งปันอาหารให้กับครอบครัวที่ตกงานขาดรายได้

ส่วนในไทยมีคนริเริ่มทำตู้กับข้าวชุมชน โดยทำตู้ใส่อาหารวางไว้ในที่สาธารณะให้คนนำอาหารมาแบ่งปันวางไว้ในตู้ซึ่งจะมีคนใจดีมาบริจาคเติมอาหารไว้ในตู้เสมอเพื่อให้คนที่กำลังลำบากมาหยิบอาหารจากตู้ได้ การแบ่งปันจะกลายเป็นวัฒนธรรมใหม่ของชุมชน ด้วยแนวคิดที่ว่าอาหารมีเพียงพอสำหรับทุกคน ความยั่งยืนของชุมชนและสังคมจะเกิดขึ้นได้เมื่อทุกคนนำทรัพยากรที่ตนเองมีออกมาช่วยพุงกันและกัน ให้ฝ่าฟันจนรอดจากวิกฤตนี้ไปด้วยกัน



5. ทำทุกอย่างจากที่บ้าน

เกิดการ Re-Invent การใช้ประโยชน์พื้นที่ภายในบ้านแนวใหม่อย่างไม่เคยทำมาก่อน มีการจัดสรรพื้นที่บ้านให้เหมาะสมกับการใช้ชีวิตส่วนตัวและการทำงานออนไลน์ เพราะพ่อแม่ต้องเริ่มทำงานที่บ้านมากขึ้น จากการที่หลายบริษัทตัดสินใจลดภาระค่าใช้จ่ายเรื่องอาคารสถานที่ลง และเด็กๆ ต้องเรียนออนไลน์จากที่บ้านไปอีกหลายเดือนนับจากนี้

ในเรื่องการเรียนรู้จากที่บ้านไม่ใช่แค่เด็กๆ เท่านั้น แต่สถานการณ์ก็กักตัวอยู่บ้านทำให้เกิดคอร์สเรียนออนไลน์ การสัมมนาออนไลน์ต่างๆ สำหรับผู้ใหญ่ขึ้นจำนวนมาก แม้แต่ผู้ใหญ่ก็เริ่มหันมาเรียนรู้ออนไลน์เพิ่มขึ้น ในอนาคตอันใกล้การทำงานแบบทางไกล การที่สำนักงานเข้าไปอยู่ในโลกออนไลน์ การเรียนรู้จากบ้านจะกลายเป็นเรื่องที่ถูกคนหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้นบ้านอาจจะไม่ใช่แค่บ้านอีกต่อไป แต่ยังเป็นพื้นที่สำหรับทำงาน เรียนรู้ และทำสิ่งอื่นๆ อีกมากมาย



6. กำหลายอาชีพ

เมื่อวิกฤตโรคระบาดนำไปสู่วิกฤตทางเศรษฐกิจไปทั่วโลก การหยุดงาน การตกงาน การกักตัวที่บ้านทำให้มีเวลาให้กับตนเองมากขึ้น เกิดการค้นหาดัชนีภาพที่ซ่อนอยู่ภายในตนเอง บางคนทำอาหารได้ดี ทำงานฝีมือได้ดี บางคนชอบขายสินค้าออนไลน์ บางคนกลายเป็น YouTuber นักเล่นเกม แคลสต์เกม หรือนักเล่นเกม Streamer จนเกิดเป็นอาชีพใหม่หารายได้เสริม เช่น ว่างจากการทำอาชีพนักเขียนก็มาทำขนมขายออนไลน์ ว่างจากการทำงานประจำก็มาทำ Live เล่นเกม Streamer เป็นต้น

ดังนั้นนับจากนี้ไปการทำหลายอาชีพจะกลายเป็นวัฒนธรรมของคนยุคนี้ เพื่อกระจายความเสี่ยงจากอาชีพเดิมอาชีพเดียว และเพื่อให้พร้อมรับมือกับเศรษฐกิจในโลกยุคใหม่ที่เปลี่ยนแปลงผันผวนอย่างรวดเร็ว

เดินปับให้ปลอดภัยในยุคโควิด 19



นพ.ฐิติกร โตโพธิ์ไทย
 มูลนิธิเพื่อพัฒนานโยบาย
 สุขภาพระหว่างประเทศ

ถึงวันนี้เราคงปฏิเสธไม่ได้ว่าวิถีชีวิตและพฤติกรรมของเราทุกคนต้องปรับเปลี่ยนจากเดิมอย่างเลี่ยงไม่ได้ เพื่อความปลอดภัยของตัวเราเอง และคนที่เราห่วงใยทุกคน สถานการณ์การระบาดของโควิด 19 ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันและการเดินทางของคนทั้งโลก ทุกคนเริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อช่วยกันยับยั้งการแพร่ระบาด ซึ่งผู้เชี่ยวชาญต่างพูดตรงกันว่าสถานการณ์เช่นนี้อาจเรื้อรังยาวนานไปอีก 2-3 ปี

ในเรื่องการเดินทางในชีวิตประจำวันก็เช่นกัน สำหรับผู้ที่จำเป็นต้องออกจากบ้านไปพบปะผู้คน หรือเดินทางไปสถานที่ต่างๆ ในชุมชน การเลือกเดินทางด้วยการเดินเท้า และการใช้จักรยานเพิ่มขึ้น เพื่อลดการใช้ระบบขนส่งมวลชนที่มีผู้คนหนาแน่นเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ช่วยลดความเสี่ยงได้

เดินปับทางเลือกการเดินทาง

ในการเดินทางด้วยการเดินและการใช้จักรยานมีข้อควรระวังด้วยเช่นกัน นพ.ฐิติกร โตโพธิ์ไทย มูลนิธิเพื่อพัฒนานโยบายสุขภาพ

ระหว่างประเทศ ให้ข้อมูลเรื่องการติดเชื้อและการป้องกันการติดเชื้อไว้ว่า การติดเชื้อมาจากการสัมผัสละอองสารคัดหลั่ง ดังนั้นการรักษาระยะห่างอยู่เสมอเมื่อต้องเดินทางและใช้ชีวิตประจำวันเป็นเรื่องที่ทุกคนควรตระหนักเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรค

“เรามีข้อมูลว่าการติดเชื้อโควิด-19 มาจากสาเหตุหลักคือ การสัมผัสละอองสารคัดหลั่งของร่างกาย เช่น น้ำลาย จากการไอหรือจาม สามารถติดต่อได้ในระยะห่าง 1 เมตร หรือเชื้อไวรัสจะอยู่บนผิววัตถุต่างๆ โดยที่ไวรัสยังมีชีวิตอยู่นอกจากนี้ผู้ติดเชื้อโควิด-19 มีระยะฟักตัวทั่วไปของเชื้อจนมีอาการประมาณ 5-6 วัน หรืออาจยาวนานถึง 14 วันได้ ซึ่งระยะที่ไม่มีอาการนี้ผู้ติดเชื้อจะสามารถแพร่เชื้อโควิดให้กับผู้อื่นได้ ดังนั้นต้องมีการระมัดระวังตัวเพื่อป้องกันการติดเชื้อ หรือแพร่เชื้อให้ผู้อื่นโดยไม่รู้ตัว ซึ่งมาตรการยับยั้งการแพร่ระบาดของโรคที่เห็นในประเทศต่างๆ มีหลายวิธี ที่สำคัญคือ รักษาความสะอาดของมือ ล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ การรักษาระยะห่าง (Physical Distancing) การอยู่บ้าน (Stay Home) การลดการเดินทางออกจากบ้าน หรือการสวมหน้ากากเมื่อจำเป็นต้องไปพบปะผู้คนหรือเดินทางไปสถานที่ต่างๆ ในชุมชน”

รักษาระยะห่างอยู่เสมอ

การพิจารณาเลือกการเดินทางด้วยการเดิน หรือปั่นจักรยาน เพื่อหลีกเลี่ยงการใช้ระบบขนส่งสาธารณะที่คนหนาแน่น ควรใช้กฎรักษา ระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 1 เมตร ถือเป็นกฎที่ควรฝึกกระทำและอยู่ในใจอยู่เสมอ รวมถึงใช้น้ำกากผ้าเพื่อป้องกันผู้อื่นจากการติดเชื้อจากตัวเราเองที่อาจไม่แสดงอาการ

“คนก็ถ้าจากการต้องเปลี่ยนพฤติกรรมมากแล้ว บางทีจะเริ่มลืมรักษาระยะห่างกันครับ พอเริ่มเปิดเมืองอาจเริ่มไม่ค่อยระวังเรื่องระยะห่าง



7. ต้นตอดูแลสุขภาพเพื่อต้านโรค

ไม่มียุคไหนที่ผู้คนจะตื่นตัวในการดูแลสุขภาพของตนเองทั้งสุขภาพร่างกายและจิตใจมากเช่นนี้มาก่อน ทั้งนี้เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรงพร้อมรับมือกับโรคระบาด เนื่องจากการป่วยในช่วงนี้อาจกลายเป็นฝันร้ายได้อย่างไม่คาดคิด

ดังนั้นผู้คนจึงเปลี่ยนวิถีมาเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในชีวิตประจำวันมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการใส่ใจเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การมีวินัยออกกำลังกายบริหารร่างกายเพิ่มขึ้น การรักษาความสะอาดสุขอนามัยของตนเองและครอบครัวอย่างเคร่งครัด รวมถึงการดูแลสุขภาพจิตใจให้ผ่อนคลายจากความตึงเครียดของสถานการณ์รอบตัว ซึ่งหลักปฏิบัติเหล่านี้ล้วนเป็นไปตามแนวทางที่คนทั้งโลกกำลังพยายามทำอยู่อย่างแข็งขันจริงจิงในโลกยุคโควิดนี้

ดังนั้นถ้าออกเดินทางไปข้างนอกควรสวมหน้ากากอนามัยไว้ถ้าต้องพูดคุยกับใครในระยะใกล้ชิด และพยายามรักษาระยะห่างจากคนอื่นหรือไปออกกำลังกายในสวนสาธารณะที่คนเยอะๆ เราต้องรักษาระยะห่างกันไว้ครับ แต่ถ้าเราหาสวนที่คนน้อยได้ หรือเลือกเวลาที่คนไม่ไปกัน ได้ก็จะดีกว่า ในแง่สาธารณสุขเราอยากให้ติดน้อยๆ ไม่งั้นจะรับมือไม่ไหว แต่ก็ไม่ใช่ปิดเมืองไปเรื่อยๆ เราค่อยๆ เปิดบางส่วนได้ เรื่องสำคัญมากจริงๆ คือ ถ้าทุกคนยังระมัดระวังตัวก็จะช่วยให้เราหรือคนอื่นไม่ติดเชื้อได้"

ในช่วงที่หลายคนเริ่มต้องการการผ่อนคลายจากการอยู่บ้านนานๆ ด้วยการออกไปเดิน วิ่ง หรือปั่นจักรยานเพื่อออกกำลังกาย นพ.ฐิติกร แนะนำว่าผู้ที่เดินทางด้วยการเดินหรือใช้จักรยาน หรือออกกำลังกายด้วยการเดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน ให้พิจารณาทิศทางลมเพื่อรักษาระยะห่างจากข้อแนะนำการรักษาระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 1 เมตร และในการออกกำลังกายไม่ควรสวมหน้ากาก โดยเฉพาะขณะวิ่งออกกำลังกายไม่ควรสวมหน้ากากอนามัย เพราะเสียงร่างกายรับออกซิเจนไม่เพียงพอ

ห่างเท่าไรปลอดภัยจากเชื้อโควิด

โดยถ้าเดินออกกำลังกายควรเพิ่มระยะห่างจากคนอื่นเป็นอย่างน้อย 5 เมตร ออกกำลังกายด้วยการวิ่งห่างเป็นอย่างน้อย 10 เมตร การปั่นจักรยานช้าๆ ห่างเป็นอย่างน้อย 10 เมตร ส่วนการปั่นจักรยานเร็วๆ ควรห่างเป็นอย่างน้อย 20 เมตร หรือใช้วิธีเดิน วิ่ง หรือปั่นแบบตีคู่ขนานกับผู้อื่นซึ่งจะต้องการระยะห่างลดลง เนื่องจากมีผลการวิจัยเผยว่า หากมีการไอหรือจามขณะเดิน วิ่ง หรือปั่นจักรยาน ทิศทางลมจะสามารถพัดพาละอองสารคัดหลั่งไปได้ไกลถึง 20 เมตร

มหาวิทยาลัย Ku Leuven ประเทศเบลเยียม และมหาวิทยาลัย TU Eindhoven ประเทศเนเธอร์แลนด์ ได้ศึกษาวิจัยโดยการทดลองสร้างแบบจำลองการแพร่กระจายเชื้อไวรัสโควิด 19 ของผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเดิน วิ่ง และปั่นจักรยานในสวนสาธารณะ พบว่าหากมีการไอหรือจามออกแพร่เชื้อไวรัสได้ไกลถึง 20 เมตรขึ้นอยู่กับทิศทางลม ดังนั้นเพื่อความปลอดภัยจึงควรรักษาระยะห่างในการเดิน วิ่ง และปั่นจักรยาน

