

วิธีชนะโควิด-19

Chen Shen and Yaneer Bar-Yam
New England Complex Systems Institute
5 เมษายน 2563

โควิด เป็นคู่ต่อสู้ที่แข็งแกร่ง: แยกย่อย หลอกเก่ง รวดเร็ว และโหดร้าย การปิดเมือง (Lockdown) เป็นวิธีที่เป็นประโยชน์แต่ยังไม่เพียงพอ อัตราผู้ป่วยในสหรัฐอเมริกายังคงเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และเมื่ออัตราการเสียชีวิตปิดเมืองทั่วประเทศ แต่อัตราผู้ป่วยก็ลดลงช้ามาก ออสเตเรียประสบความสำเร็จมากกว่าแต่ก็เพราะแรงลงมืออย่างรวดเร็ว สถานการณ์จะเลวร้ายลงก่อนที่จะเริ่มดีขึ้น แต่เราก็เอาชนะมันได้โดยการวางแผนล่วงหน้าและดำเนินการให้เต็มรูปแบบ หากเราทำเช่นนั้นได้ เราจะสามารถหยุดมันได้ใน 5 สัปดาห์ เมื่อผ่านการสูญเสียอันยากลำบากและบทเรียนสำคัญที่ได้รับไปได้ เราก็จะกลับสู่ชีวิตปกติได้อีกครั้ง นี่คือแนวทางที่ควรปฏิบัติ

- 1) ทุกคนต้องลงเรือลำเดียวกัน: รัฐบาล ชุมชน บริษัท ประชาชนในทุกระดับและทุกภาคส่วน ต้องทุ่มเทเต็มที่เพื่อหยุดยั้งโรคนี้อย่างจริงจัง “รอยร้าว” ที่เล็กน้อยก็ทำให้เรือจมได้ กระตุ้นให้ทุกคนทุ่มเท ปรับตัว และสร้างสรรค์เพื่อเพิ่มทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด ไร้สรณะหน้าใจมดีเราได้ก็จริง แต่เราเองก็ตอบโต้มันได้เช่นเดียวกัน
- 2) ปิดเมือง (Lockdown): แยกผู้ป่วยออกเพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ นี้ไม่ได้แปลว่าประชาชนต้องอยู่แต่ในบ้าน แต่แปลว่าประชาชนต้องอยู่ห่างๆ กัน ต่างหาก และประชาชนสามารถออกไปนอกบ้านหากอยู่ห่างๆ กัน ร้อยละ 80 ของการติดเชื้อนั้นเกิดขึ้นภายในครอบครัว ดังนั้นหากมีความเสี่ยงที่จะติดเชื้อ คนที่อาศัยอยู่ในบ้านเดียวกันก็สามารถลดความเสี่ยงได้โดยการแยกกันอยู่ชั่วคราว เราสามารถเปิดเมืองได้อีกครั้งภายใน 5 สัปดาห์เนื่องจากการลดลงแบบทวีคูณนั้นรวดเร็วไม่แพ้การเติบโตแบบทวีคูณ สถานการณ์อาจยากลำบาก แต่โปรดอย่ากลัว เราต้องอดทนในช่วงที่โรคระบาดเริ่มต้น แต่เราก็สามารถโจมตีมันคืนได้เช่นกัน
- 3) กักตัว: เตรียมพื้นที่และสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้ป่วยที่ไม่มีอาการไม่รุนแรงหรือปานกลาง เพื่อไม่ให้พวกเขาไปแพร่เชื้อให้คนในบ้านเดียวกันหรือคนอื่น ๆ ไล่ตรวจตามบ้านเพื่อค้นหาผู้ป่วย กำหนดโรงพยาบาล/พื้นที่รับผู้ป่วยโควิดโดยเฉพาะให้เป็นเอกเทศและแยกจากผู้ป่วยอื่น ๆ เพื่อลดการปนเปื้อนและการติดเชื้อข้ามกันที่อาจเกิดขึ้น
- 4) สวมหน้ากากในพื้นที่สาธารณะ: การไอ จาม และหายใจออกอาจทำให้ไวรัสแพร่กระจายไปได้ การใส่หน้ากากช่วยยับยั้งการแพร่กระจายในกรณีที่คนหลายคนต้องอยู่ในพื้นที่เดียวกัน ทำความสะอาดพื้นผิวต่าง ๆ และสวมถุงมือ หรือใช้วิธีอื่น ๆ เพื่อหลีกเลี่ยงการสัมผัสสิ่งต่าง ๆ โดยตรง
- 5) ระวังการเดินทาง: การทำเช่นนี้ช่วยลดการแพร่ระบาดรอบใหม่ ทำให้ตามรอยเส้นทางการพบปะติดต่อดีง่ายขึ้น และช่วยให้พื้นที่ที่

ประสบความสำเร็จแล้วยังคงปลอดภัยต่อไป ตามหลักการรุกรืบโดยป้องกันไม่ให้เกิดการถอยหลัง มิเช่นนั้น สถานการณ์นี้จะไม่มีความสิ้นสุด ไม่ต่างกับการปล่อยน้ำออกจากอ่างอาบน้ำที่ขังเต็ม น้ำล้นไปเรื่อยๆ ประเทศและรัฐต่างๆ (ดูนโยบายของประเทศต่างๆ และสหรัฐอเมริกา: แมสซาชูเซตส์, โรดไอแลนด์, ฟลอริดา, เท็กซัส, โอไฮโอ) ควรกำหนดกักตัวนักเดินทางเป็นเวลา 14 วัน และแบ่งพื้นที่ภายในรัฐเป็นส่วน ๆ ระบบขนส่งมวลชนและสินค้าจำเป็นควรเป็นไปตามหลักการงดการพบหน้ากันเมื่อต้องข้ามโซนหรือเขต

- 6) บริการที่จำเป็นต้องปลอดภัย: บริษัทที่ให้บริการสินค้าจำเป็นต่าง ๆ ควรวางแผนและจัดให้มีบริการส่งของถึงบ้าน บริการให้ลูกค้าแวะรับของหน้าร้าน หรือวิธีอื่นใด เพื่อลดความเสี่ยงของพนักงานและลูกค้า
- 7) ตรวจสอบโรคให้มากที่สุด: เรากำลังต่อสู้กับสิ่งที่มองไม่เห็น แต่ถ้าเราทราบว่าใครติดเชื้อ เราก็จะแยกพวกเขาออกไปได้ แต่ผู้ติดเชื้อไม่ได้มีอาการของหวัดไปเสียทุกคน และสามารถแพร่เชื้อได้ทั้งก่อนและหลังแสดงอาการ ซึ่งการตรวจหาโรคจะช่วยให้ การตรวจหาโรคอาจใช้วิธีตรวจสารพันธุกรรม (PCR) การเอกซเรย์ปอด พัฒนาวิธีคัดกรองอากาศให้ดีขึ้น ฯลฯ การใส่ตรวจหาโรคในผู้คนที่อยู่ในพื้นที่หนึ่ง ๆ จะทำให้เรารู้ว่าควรเข้มงวดหรือผ่อนปรนในพื้นที่ใดบ้าง หมายเหตุ: เราไม่สามารถทำเช่นนี้ หากยังมีนักเดินทางที่นำเชื้อเข้ามาเรื่อยๆ วิธีนี้จึงจะได้ผลเมื่อมีการระงับการเดินทางเท่านั้น
- 8) แนวทางการเสริมสร้างสุขภาพ: รักษาร่างกายให้แข็งแรงเพื่อป้องกันไม่ให้อาการเพียงเล็กน้อยกลายเป็นรุนแรง เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันโดยการดื่มน้ำ รับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ นอนหลับ ออกกำลังกาย และหายใจอากาศบริสุทธิ์ที่เข้าร่างกาย หากมีอาการไข้ในระดับปกติ (38 องศาเซลเซียส หรือสูงกว่าเล็กน้อย) ควรปล่อยให้มันไปเพื่อให้อาการต่อสู้กับเชื้อโรค แต่หากไข้สูงกว่า 39.5° C องศาเซลเซียส ควรใช้ยาเพื่อลดไข้และปรึกษา แพทย์(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4786079/>)
- 9) สนับสนุนการแพทย์: โรงพยาบาลและบุคลากรทางการแพทย์ต้องรับศึกหนักและมีแต่จะหนักขึ้นจนกว่าพวกเขาจะร่วมกันหยุดการแพร่กระจายได้ โปรดจัดหาอุปกรณ์ที่พวกเขาต้องใช้เพื่อช่วยชีวิตผู้คนให้เต็มที่ ไม่ว่าจะเป็นสถานที่ อุปกรณ์ทางการแพทย์ อุปกรณ์ป้องกันเชื้อโรค (PPEs) ข้างของเครื่องใช้ทั่วไป ชมเชยและให้กำลังใจทุกคน เพื่อให้พวกเขาฝ่าฟันความท้าทายนี้ไปได้