

# แนวทางปฏิบัติสำหรับครอบครัวในการสร้าง “พื้นที่ปลอดภัย”

Chen Shen และ Yaneer Bar-Yam New  
England Complex Systems Institute

7 มีนาคม 2563

ในการพื้นที่ที่มีความเสี่ยงสูง ที่รัฐบาลไม่ได้ดำเนินการที่เพียงพอ การปกป้องครอบครัวหรือคนใกล้ชิดถือเป็นการที่ท้าทาย ไฟจะลามได้ก็ต่ออาศัยเชื้อไฟ ในทำนองเดียวกัน โควิด-19 จะแพร่กระจายก็เมื่อมีบุคคลที่เสี่ยงต่อเชื้อ ทางออกคือ: (1) ลดการติดต่อระหว่างคนในครอบครัวกับบุคคลภายนอก และจัดเตรียมของใช้ที่จำเป็น และเมื่อความเสี่ยงเพิ่มขึ้น (2) สร้างพื้นที่ปลอดภัยเพื่อปกป้องผู้ที่อาศัยอยู่ร่วมกัน โดยการทำข้อตกลงร่วมกันว่าจะไม่แตะต้องผู้อื่น หรือแตะต้องสิ่งที่ผู้อื่นสัมผัสโดยไม่สวมอุปกรณ์ป้องกัน พื้นที่ปลอดภัยสามารถช่วยควบคุมการแพร่ระบาดของโรคได้ด้วย เพราะผู้ที่อยู่ในพื้นที่ปลอดภัยจะไม่เข้าไปมีส่วนร่วมในการแพร่เชื้อโรค สมาชิกของพื้นที่ปลอดภัยหนึ่งแห่งสามารถร่วมมือกับบุคคลภายนอกเพื่อขยายพื้นที่ปลอดภัยให้กว้างขึ้น หรือสร้างพื้นที่ปลอดภัยใหม่ ด้านล่างนี้คือแนวทางที่เราแนะนำให้แต่ละครอบครัวปฏิบัติ

## ลดการพบปะติดต่อกันในครอบครัวกับบุคคลภายนอก:

- อ่านแนวทางปฏิบัติสำหรับบุคคลอย่างละเอียด และอธิบายให้สมาชิกครอบครัวฟัง พูดคุยกับพวกเขาว่าจะลดการพบปะกับผู้อื่นได้อย่างไร
- เปลี่ยนการรวมญาติใดๆ ให้เป็นการรวมญาติผ่านออนไลน์ เราอาจหยุดยั้งโรคระบาดที่เราเผชิญได้ หรือไม่เช่นนั้น มันก็จะแพร่หลายไปทั่ว หากเป็นในกรณีแรก สถานการณ์จะกลับเป็นปกติในอีกไม่กี่เดือน แต่หากเป็นกรณีหลัง เราจะต้องดำเนินการที่ต่างออกไป
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณและสมาชิกในครอบครัวมีข้าวของเครื่องใช้ที่จำเป็นรวมถึงยาประจำตัว
- โปรดพิจารณาโอกาสที่สมาชิกในครอบครัวซึ่งอยู่ในกลุ่มเสี่ยง เช่น ผู้สูงอายุและผู้ที่มีอายุมากกว่า 50 ปี และผู้ที่มีโรคประจำตัวต่างๆ จะพบปะติดต่อกับผู้อื่น และหาทางลดการพบปะติดต่อก่อนนั้น โดยหาทางช่วยให้พวกเขาอยู่แต่ในบ้านได้ และไม่ออกไปยังพื้นที่สาธารณะ
- พิจารณาย้ายบุคคลที่อยู่ในที่อยู่อาศัยรวม (ชุมชนผู้เกษียณอายุ สถานะบริหาร สถานะพักพิง ฯลฯ ) ไปยังที่พักที่เป็นสถานที่ส่วนตัวชั่วคราว เช่น บ้านพักที่แยกเป็นหลัง หรือสถานพักพิงขนาดเล็ก
- ในกรณีที่ไม่สามารถลดการพบปะติดต่อกับผู้อื่นได้ โปรดพูดคุยกับผู้ที่มีหน้าที่ดูแลพื้นที่ส่วนกลาง เพื่อยกระดับการป้องกันการแพร่เชื้อ
- หลีกเลี่ยงที่ชุมนุมชนและสถานที่สาธารณะ รวมถึงงานกิจกรรมต่างๆ และร้านอาหาร โดยเฉพาะกิจกรรมในพื้นที่ปิด

## การสร้างพื้นที่ปลอดภัยภายใต้สภาวะที่มีความเสี่ยงสูง:

- วัตถุประสงค์หลักของพื้นที่ปลอดภัยคือเพื่อให้คนจำนวนหนึ่งรวมตัวกันเป็นกลุ่มที่ลดโอกาสการสัมผัสและต้องบุคคลนอกกลุ่มให้น้อยที่สุด แต่ยังสามารถดูแลตัวเองและช่วยเหลือตนเองได้
- ประชาชนทั่วไปไม่จำเป็นต้องรอให้รัฐบาลออกคำสั่งหรือแนวทางปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยก่อน ในกรณีที่ไม่มีมาตรการเชิงรุกที่เป็นระบบ การสร้างพื้นที่ปลอดภัยเองในระดับประชาชนจะเป็นประโยชน์ต่อทุกคน การค่อยๆ ขยายวงพื้นที่ปลอดภัยออกไปสามารถชะลอหรือหยุดการระบาดของโรคในพื้นที่ได้
- พื้นที่ปลอดภัยอาจเริ่มต้นจากคนในครอบครัวหรือกลุ่มคนที่อาศัยอยู่ในที่แห่งเดียวกัน เราสามารถรวมที่พักอาศัยหลายแห่งเข้าเป็นพื้นที่ปลอดภัยเดียวกัน และขยายให้ครอบคลุมการเดินทางระหว่างกัน (เช่น การเดินทางหรือขับรถ) ได้ หากมีการกำหนดและปฏิบัติตามแนวทางความปลอดภัย พื้นที่ปลอดภัยจะประสบความสำเร็จได้ก็ต่อเมื่อสมาชิกทุกคนยอมรับหลักการของการลดการสัมผัสและต้องกับสิ่งที่อยู่ภายนอกพื้นที่และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ทางกลุ่มต้องเขียนคำแนะนำด้านการปฏิบัติตัวและให้ร่วมมือไว้อย่างชัดเจน

สมาชิกในพื้นที่ปลอดภัยเดียวกันต้องเปิดเผยประวัติการเดินทางและสภาวะสุขภาพทั้งหมด และช่วยดูแลสุขภาพของกันและกัน

- เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนร่วมมือได้เต็มที่ อาจต้องวางแผนร่วมกับที่ทำงาน โรงเรียน ครอบครัวและเพื่อนฝูง คุณอาจต้องขออนุญาตนายจ้างเพื่อทำงานอยู่ที่บ้านหรือลางาน
- ควรเตรียมการเพื่ออยู่ในพื้นที่ปลอดภัยเป็นเวลานาน (อย่างน้อยหนึ่งสัปดาห์ขึ้นไป) ว่างล่วงหน้า รวมถึงการจัดเตรียมข้าวของเครื่องใช้ แต่โปรดระมัดระวังตัวอย่างยิ่งยวดเมื่อออกไปซื้อหาข้าวของดังกล่าว เพราะอาจต้องสัมผัสกับฝูงชน กลยุทธ์เน้นการอยู่รอดอาจมีประโยชน์ในบริบทนี้ การวางแผนล่วงหน้าเพื่อเตรียมของใช้ที่จำเป็นถือเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากการเดินทางแต่ละครั้งล้วนมีความเสี่ยง
- หากเป็นไปได้ โปรดใช้บริการส่งของรวมถึงอาหารมาส่งที่บ้าน เพื่อลดการเดินทางไปยังร้านค้าให้น้อยที่สุด แต่ก็ต้องใช้ความระมัดระวัง เนื่องจากสินค้าที่มาส่งย่อมต้องผ่านมือผู้อื่น หากอยู่ในพื้นที่ที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อ ควรล้างหรือฆ่าเชื้อสินค้าที่มาส่งเว้นแต่จะมีข้อตกลงกับผู้ให้บริการว่าพนักงานจะให้ถุงมือ
- สำหรับกิจกรรมที่จำเป็น รวมถึงการออกไปซื้อสินค้า ซึ่งต้องมีการพบปะติดต่อกับบุคคลภายนอกอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ สมาชิกควรวางแผนล่วงหน้าเพื่อดำเนินกิจกรรมให้มีประสิทธิภาพสูงสุด และลดระยะเวลา รวมถึงความใกล้ชิดของการพบปะติดต่อกัน โปรดใช้ความระมัดระวังเมื่อจะออกจากสถานที่และกลับเข้าไปยังพื้นที่ปลอดภัย โดยใช้อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลที่เหมาะสม เช่น เตรียมถุงมือหรือวัสดุที่ใช้แล้วทิ้ง (เช่น กระดาษทิชชู) เพื่อจับต้องหรือหยิบสิ่งของที่ไม่ควรสัมผัส เตรียมเจลทำความสะอาดหรือเจลแอลกอฮอล์สำหรับล้างมือ และเตรียมหน้ากาก นอกจากนี้ ควรล้างหรือฆ่าเชื้อโรคก่อน (แนะนำ) หรือเมื่อกลับเข้ามาถึงพื้นที่ปลอดภัย
- ส่งเสริมการสื่อสารระหว่างกันและการดูแลซึ่งกันและกันเพื่อรักษาความสัมพันธ์ที่ดีและสุขภาพจิตของสมาชิก ความตระหนักรู้ว่าเหตุในปัจจุบันนั้นฉุกเฉินยิ่ง จึงต้องมีมาตรการพิเศษ และต้องมีการเสียสละมีความสำคัญอย่างยิ่ง แต่แม้การตระหนักเช่นนั้นจะช่วยผ่อนคลายสถานการณ์ได้บ้าง ก็ยังไม่สามารถแทนที่การเป็นกำลังใจให้กันและกันได้
- สมาชิกในพื้นที่ปลอดภัยควรได้รับข้อมูลเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติในกรณีฉุกเฉินที่สมาชิกคนใดคนหนึ่งหรือมากกว่านั้นมีการที่บ่งบอกถึงการติดเชื้อ วิธีปฏิบัติอาจแตกต่างกันไปตามประเทศ / รัฐ / สถานที่ และอาจเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา สมาชิกทุกคนในกลุ่มควรทราบถึงแผนฉุกเฉินล่าสุดและรายละเอียดการติดต่อ ในกรณีที่สมาชิกคนใดคนหนึ่งแสดงอาการซึ่งสัมพันธ์กับโรค สมาชิกที่เหลือควรเร่งหาทางพาเขา/เธอไปรับการตรวจ และแยกบุคคลดังกล่าวออกไประหว่างรอผลตรวจ
- เมื่อโรคระบาดลุกลามไปเรื่อย ๆ สมาชิกย่อมต้องเผชิญกับการตัดสินใจอันยากลำบากว่าจะออกจากพื้นที่ปลอดภัยไปช่วยครอบครัวหรือเพื่อนฝูงที่ไม่ได้อยู่ในพื้นที่ปลอดภัยหรือไม่ ทุกคนควรเตรียมรับสถานการณ์เช่นนี้เสียแต่เนิ่นๆ
- ในช่วงเวลาที่มีความเสี่ยงสูง ย่อมมีการกระทำโดยไม่ตั้งใจซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อความปลอดภัย เพื่อหลีกเลี่ยงปฏิกิริยาตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่รุนแรงเกินความจำเป็น โปรดตระหนักว่าความพลั้งพลาดเพียงครั้งเดียวมีโอกาสก่อให้เกิดอันตรายตา อย่างไรก็ตาม เมื่อเกิดความพลั้งพลาดหลายหนรวมกัน ความเสี่ยงจะเพิ่มขึ้นอย่างมาก การดูแลให้แน่ใจว่าสมาชิกได้เรียนรู้จากความผิดพลาดแล้วมีความสำคัญมากกว่าการกล่าวหา กล่าวโทษ หรือลงโทษกัน