

# ชีวิตประจำวันกับโควิด-19

‡Mothers' Milk Bank Northeast, \*Harvard University, †New England Complex Systems Institute

Naomi Bar-Yam‡, Derrick Van Gennep\*†, Chen Shentand Yaneer Bar-Yam†

24 มีนาคม 2533

ในช่วงไม่กี่เดือนที่ผ่านมา วิถีชีวิตของเราเปลี่ยนไปจากเดิมมาก ไม่ว่าจะเป็นการไปเล่นบาสเก็ตบอล การออกไปร้านขายของชำ หรือแม้กระทั่งการเดินทางไปที่ลิฟต์บริเวณล็อบบี้ในอพาร์ทเมนต์ของเรา ล้วนเต็มไปด้วยความเสี่ยงที่จะติดเชื้อโควิด-19 ซึ่งทีมบาสอื่นๆ ลูกค้าคนก่อนหน้าที่บ้านส้มลูกเดียวกับคุณ หรือเพื่อนบ้านของคุณที่กดปุ่มลิฟต์ก่อนหน้าคุณนั้น อาจติดเชื้อโควิด-19 โดยไม่รู้ตัว และกำลังแพร่เชื้อให้กับผู้อื่น ทุกอย่างที่เราสัมผัสและหายใจในพื้นที่ยุโรปเพียงชั่วครู่ นอกจากการติดต่ออย่างใกล้ชิดกันสามารถแพร่เชื้อให้กันได้แล้ว ยังมีภัยอื่นๆ ที่คุณควรหลีกเลี่ยงเช่นกัน

การวิ่งออกกำลังกาย ปั่นจักรยาน และคุยกับเพื่อนๆ ผ่านเฟสโคม อาจเป็นกิจกรรมที่ไม่สามารถทดแทนการไปเล่นบาสเก็ตบอลได้ แต่ก็เพลินอีกแบบ อย่างไรก็ตามเราทุกคนยังต้องรับประทานอาหาร และแม้ว่าเราจะอยู่บ้านส่วนใหญ่ บางครั้งเรายังคงต้องออกจากบ้าน เราควรปฏิบัติเมื่ออยู่ในสถานการณ์นั้นอย่างไร? ในช่วงเวลาแห่งความกลัว อันตราย และความไม่แน่นอน นี่คือนโยบายที่จะทำให้เกิดชีวิตประจำวันของเราปลอดภัยยิ่งขึ้น

## ติกอพาร์ทเมนต์

ที่พักอาศัยที่มีทางเข้าร่วมกัน ทำให้เราต้องเจอกับผู้ร่วมอาศัยมากมาย พื้นที่ส่วนกลางในอาคาร ทางเข้า โถงทางเดิน ห้องซักรีด เราอาจต้องหายใจในระบบระบายอากาศเดียวกันกับผู้อื่น

- ใช้เวลาให้น้อยที่สุดขณะเดินผ่านบริเวณทางเข้าและพื้นที่ส่วนกลาง ถึงแม้ว่าบริเวณนั้นจะไม่แออัด แต่เชื้อไวรัสโคโรนาอาจเกาะอยู่บนพื้นผิวและลอยในอากาศได้
- สันนิษฐานว่าพื้นผิวต่างๆ เช่น ก่องจดหมาย ลูกบิดประตู ปุ่มกดลิฟต์ มีเชื้อโควิด-19 ปนเปื้อนอยู่ และสามารถกระจายเชื้อได้ ใช้วัสดุรองมือเวลาคุณจับพื้นผิวต่างๆ เช่น ถุงมือ เศษผ้า หรือเศษกระดาษ ลองหาวัสดุที่มี
- สวมหน้ากากเมื่อทำได้\* สวมผ้าพันคอ หรือผ้าโพกหัวขณะอยู่ในพื้นที่ส่วนรวม หน้ากากประเภทใช้ซ้ำและซักหลังใช้งานสามารถหาซื้อได้ หรือลองหาวิธีประดิษฐ์หน้ากากง่ายๆ ด้วยตัวเอง
- เมื่อคุณมาถึงยังอพาร์ทเมนต์ของคุณ ล้างมือให้สะอาดก่อนที่จะสัมผัสสิ่งอื่นใด (ด้วยสบู่อย่างน้อย 20 วินาที) พกเจลทำความสะอาดมือติดตัว เพื่อทำความสะอาดมือเวลาคุณอยู่ข้างนอก
- ดูวิธีการเตรียมพื้นที่สำหรับรับพัสดุ (ด้านล่าง)
- เปิดหน้าต่างในอพาร์ทเมนต์ของคุณตามเหมาะสม หรือมีเครื่องฟอกอากาศ HEPA เพื่อช่วยระบายอากาศภายในอพาร์ทเมนต์ และเวลาที่คุณไม่สามารถเปิดหน้าต่างได้
- สันนิษฐานว่าลิฟต์ที่คุณใช้มีเชื้อไวรัสปนเปื้อน เนื่องจากมีคนจำนวนมากใช้พื้นที่เล็กๆ นั้นในแต่ละวัน ควรหลีกเลี่ยงการขึ้นลิฟต์พร้อมผู้อื่น หากเป็นไปได้ให้ใช้บันไดแทน ซึ่งเป็นวิธีการออกกำลังที่ยอดเยี่ยม แม้ว่าจะไม่สนุกเท่ากับการเล่นบาสเก็ตบอลก็ตาม

## ร้านค้า / ร้านขายยา / ธุระจำเป็นอื่นๆ

การได้รับและจัดเตรียมของใช้จำเป็นในยามวิกฤตมีความสำคัญอย่างยิ่ง ร้านค้าหลายแห่งได้ออกมาตรการดูแลความปลอดภัยให้แก่พนักงานและลูกค้าขณะใช้บริการ ลองหาและเลือกเข้าร้านค้าในระแวกของคุณที่มีมาตรการความปลอดภัยอย่างจริงจังไม่มากก็น้อย ดังนี้

- มีบริการเจลทำความสะอาดมือและแผ่นฆ่าเชื้อโรคเตรียมไว้ที่บริเวณทางเข้า ทิวบริเวณร้าน และจุดชำระเงินสำหรับพนักงาน แคชเชียร์ พนักงานยกของ และลูกค้า
- มีพนักงานคอยเตือนผู้มาใช้บริการให้ยืนห่างกันในระยะที่ปลอดภัย
- มีพนักงานคอยวัดอุณหภูมิของร่างกายให้ผู้มาใช้บริการ โดยใช้เครื่องวัดอุณหภูมิแบบดิจิตอลแบบอินฟราเรด เพื่อคัดกรองผู้มาใช้บริการว่าต้องไม่มีอาการติดเชื้อ
- หากสั่งซื้อออนไลน์ให้รับของที่ฟุตบาท ที่จอดรถ หรือจัดส่งถึงบ้านโดยไม่ต้องพบกัน
- ขยายเวลาให้บริการเพื่อหลีกเลี่ยงการแออัดของผู้มาใช้บริการ
- เปิดให้บริการก่อนเวลาให้แก่ผู้สูงอายุและผู้ที่มีอายุมากก่อน
- จำกัดจำนวนลูกค้าในร้าน ณ เวลานั้นๆ
- ร้านขายยาบางแห่งมีบริการส่งไปรษณีย์หรือจัดส่งยาถึงบ้าน
- ลูกค้า พนักงานร้าน และผู้จัดการร้านควรแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อช่วยกันปรับปรุงคุณภาพการให้บริการโดยเน้นความปลอดภัยของชุมชน

## เมื่อคุณตัดสินใจว่าจะไปซื้อของหรือไม่:

- บุคคลที่อาจติดเชื้อโควิด-19 หรือแสดงอาการคล้ายเป็นไข้หวัดใหญ่ไม่ควรออกไปซื้อของ เขาควรหาทางเลือกอื่นในการซื้อของใช้เพื่อที่จะไม่ต้องพบเจอกับผู้อื่นหากทำได้
- ในทำนองเดียวกันผู้ที่มีอายุมากกว่า 50 ปี หรือมีปัญหาสุขภาพควรจัดเตรียมทางแก้ปัญหาในการซื้อของที่เป็นไปได้ หรือว่าควรจะได้ใช้บริการก่อนเวลาเปิด
- ทางเลือกซื้อของใหม่ๆ ไม่มีเฉพาะแค่: ซื้อมาออนไลน์ แอปส่งของ หรือเว็บไซต์ ผักเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัวซื้อของ ลองถามร้านค้าสำหรับตัวเลือกทางเลือกจัดส่ง ส่งสินค้าครอบครัว เพื่อน โดยเลี่ยงการพบเจอกันให้มากที่สุด
- ควรออกไปซื้อของให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้
- จำกัดเวลาซื้อของ ถ้าเป็นไปได้ เลือกสมาชิกในครอบครัวเพียงคนเดียวทำหน้าที่ซื้อของ หากภาระหนักเกินไปสำหรับหนึ่งคน ควรวางแผนซื้อของอย่างรอบคอบ แบ่งรายการซื้อของกันไป และใช้เวลาให้น้อยที่สุด
- เพื่อลดความกังวลใจในเรื่องห่วงโซ่อุปทาน และเพื่อให้ทุกคนมั่นใจว่าตนมีทรัพยากรที่เพียงพอ เราขอแนะนำให้ แต่ละคนเตรียมอาหารและของใช้ไว้สำหรับสองสัปดาห์ และขอแนะนำอย่างยิ่งว่าไม่ควรซื้อสินค้าจำนวนมากเกินไป

\*ข้อถกเถียงเกี่ยวกับการใช้หน้ากาก เราตระหนักว่า: (1) บุคคลที่ไม่มีอาการรุนแรงควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้อื่น และควรสวมหน้ากากอย่างมีประสิทธิภาพเมื่ออยู่ในที่สาธารณะหรือพบปะส่วนตัวกับผู้อื่น (2) การสวมหน้ากากควรเป็นที่ยอมรับแก่สาธารณะ เพื่อไม่ให้ประชาชนรู้สึกเลวหรืออายเมื่อใส่หน้ากาก (3) เนื่องจากยังไม่มีการรับประกันความปลอดภัยต่อสุขภาพในการใช้หน้ากาก และหน้ากากอาจมีจำนวนจำกัดเนื่องจากทางการแพทย์มีความจำเป็นต้องใช้หน้ากาก เราไม่สามารถหลีกเลี่ยงการใส่หน้ากากขณะใกล้ชิดกับผู้ที่อาจติดเชื้อนั้นได้

## ก่อนไปร้านค้า:

- เตรียมชุดเสื้อผ้าและรองเท้าโดยเฉพาะสำหรับออกไปซื้อของก่อนและหลังซื้อของ ให้ซักเสื้อผ้าและฆ่าเชื้อให้สะอาด แยกชุดออกจากเสื้อผ้าและรองเท้าที่ใช้ในชีวิตประจำวัน
- สวมถุงมือและหน้ากาก (สวมผ้าพันคอ หรือผ้าโพกหัว) ที่สามารถปิดจมูกและปากของคุณ
- นำถุงซ้อปั้งมาเองถ้ามี ทำความสะอาดเพื่อฆ่าเชื้อก่อนและหลังการใช้งาน เก็บให้อยู่ห่างจากสิ่งของที่ใช้ในชีวิตประจำวัน กระเป๋าแบบมีล้อเป็นทางเลือกที่ดีหากคุณต้องเดินไกล
- ควรนำเจลทำความสะอาดมือ แผ่นทำความสะอาดฆ่าเชื้อ สบู่ หรือผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้ออื่น ๆ ติดตัวเวลาไปซื้อของด้วย หากคุณหรือผู้อื่นต้องการใช้
- จดรายการซื้อของสำคัญ รวมถึงจำนวนสินค้าก่อนไปร้านค้า หากคุณทราบแผนผังของร้าน ให้จัดลำดับการซื้อสินค้า เพื่อคุณจะได้ไม่ต้องเดินย้อนไปมา ถ้าเป็นไปได้ให้รวมรายการสำรองไว้ด้วย ในกรณีที่ร้านค้าขาดแคลนสินค้าเฉพาะ การเตรียมรายการซื้อของจะช่วยให้คุณหลีกเลี่ยงการใช้โทรศัพท์มือถือขณะอยู่ในร้านได้
- หากเป็นไปได้ จัดสรรพื้นที่ในโรงรถ ระเบียง หรือบริเวณทางเข้าของบ้าน เพื่อคุณจะได้วางผลิตภัณฑ์ที่ไม่เน่าเสียไว้ เป็นเวลา 2-3 วัน เพื่อฆ่าเชื้อไวรัสบนพื้นผิว หากคุณต้องนำผลิตภัณฑ์เข้ามาในบ้าน ให้กั้นบริเวณเฉพาะใกล้ทางเข้าและทำเครื่องหมายไว้

## รายการสิ่งของที่คุณอาจซื้อเพิ่มเติม:

- หน้ากาก N95 หรือหน้ากากอนามัย หากไม่มีอุปกรณ์ช่วยหายใจ
- น้ำยาฆ่าเชื้อโรค รวมถึงเจลทำความสะอาดมือ สบู่ล้างมือ ผงซักฟอก และน้ำยาล้างจาน
- ถุงมือ เสื้อคลุม และวัสดุหุ้มรองเท้า
- เวชภัณฑ์ รวมถึงเครื่องวัดอุณหภูมิ ยาลดไข้ และยาตามใบสั่งแพทย์
- อาหารที่ไม่เน่าเสียง่าย

## การขนส่ง:

- หลีกเลี่ยงการใช้รถสาธารณะถ้าเป็นไปได้ หากมีความจำเป็น ก็ใช้อย่างระมัดระวังเป็นพิเศษ สวมหน้ากาก (ผ้าพันคอหรือ ผ้าโพกหัว) และถุงมือเป็นสิ่งที่จำเป็นมาก รถยนต์นั่งส่วนบุคคลไม่เพียงแค่มิประโยชน์ในการลดความเสี่ยงติดเชื้อ แต่ยังช่วยให้เราสามารถขนของจำนวนเยอะกลับบ้านได้อีกด้วย
- บริการจากแอปพลิเคชัน อุเบอร์ / ลิฟท์ / แท็กซี่ เป็นตัวเลือกที่ปลอดภัยกว่าการใช้ขนส่งมวลชน แต่ก็ยังมีความเสี่ยง การสวมหน้ากากและถุงมือขณะเดินทางจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง
- หากคุณไม่มีรถ แต่คุณมีที่จอดรถและสามารถรับภาระค่าใช้จ่ายไหว ควรเช่ารถสำหรับใช้เป็นเวลา 2-3 สัปดาห์

## เมื่อคุณอยู่ในร้าน:

- ควรปฏิบัติตามกฎการเว้นระยะห่างทางสังคม (Social distancing) โดยรักษาระยะห่าง 6 ฟุต หรือ 2 เมตรจากคนที่อยู่ใกล้คุณที่สุดอยู่ตลอดเวลา
- ฆ่าเชื้อโรคที่รถเข็นหรือตะกร้าของคุณ ก่อนและหลังใช้งาน และค่อยวางถุงซ้อปั้งของคุณลงไป
- สวมถุงมือหรือสวมถุงพลาสติกที่มีมือขณะหยิบของจากชั้นมาใส่ในรถเข็น เนื่องจากถุงมืออาจปนเปื้อนเชื้อจากการสัมผัสสิ่งของต่างๆในร้าน ให้เลือกใช้ถุงมือหรือถุงพลาสติกที่สำหรับใช้แล้วทิ้งจะดีที่สุด
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสสินค้าในร้านหากไม่จำเป็น และหลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้าของคุณเป็นพิเศษ
- เลือกสินค้าที่อยู่ด้านในสุดของชั้น ซึ่งช่วยลดโอกาสที่ลูกค้านคนอื่นจะมาสัมผัสสินค้าชิ้นนั้นก่อนหน้าคุณได้
- ชำระเงินโดยสื่อสารให้น้อยที่สุด เลือกใช้บริการจุดชำระเงินด้วยตัวเอง หรือชำระเงินทางอิเล็กทรอนิกส์จะดีกว่า
- ขอพนักงานแคชเชียร์และพนักงานยกของให้สวมถุงมือหรือใช้เจลทำความสะอาดมือ ก่อนจับสินค้าของคุณ

## เมื่อถึงบ้าน:

- เมื่อคุณกลับถึงบ้าน ให้วางสิ่งของทั้งหมดในพื้นที่ที่เตรียมไว้ ซึ่งสามารถทิ้งไว้ได้ 2-3 วัน (ดูด้านบน)
- เตือน: ล้างมือเมื่อทำธุระเสร็จแล้ว
- สำหรับอาหารที่บูดง่ายหรือของใช้จำเป็น ล้างด้วยสบู่แล้วล้างออกให้สะอาดก่อนนำไปเก็บเข้าที่
- ทุกครั้งที่คุณกลับจากการพบปะผู้คนข้างนอก แม้ว่า คุณจะรักษาระยะห่างที่ปลอดภัยจากผู้อื่นอยู่แล้ว ก็ให้เอาเสื้อผ้าที่ใช้แล้วใส่ในตะกร้าซักผ้าและที่อาบน้ำ

## พัสดุและจดหมาย

ไวรัสโคโรนาสามารถมีชีวิตอยู่บนกระดาษและกระดาษแข็งได้ถึง 1 วัน สำหรับพลาสติกและวัสดุอื่น ๆ สามารถมีชีวิตอยู่ได้นานถึง 3-4 วัน แล้วแต่สภาพ โดยพัสดุและจดหมายผ่านการสัมผัสจากคนหลายคนก่อนจะถูกส่งมาถึงยังบ้านคุณ

- ถ้าเป็นไปได้ วางพัสดุโดยไม่ต้องเปิดกล่อง ไว้ในพื้นที่จัดเตรียมของคุณ เช่น โรงรถ ระเบียง หรือบางพื้นที่ที่คล้ายกันเป็นเวลา 2-4 วัน
- หากจำเป็นต้องเปิดกล่องทันที หรือคุณไม่มีพื้นที่ดังกล่าว ให้ล้างกล่องพัสดุด้วยน้ำสบู่ น้ำยาฆ่าเชื้อ หรือใช้แผ่นทำความสะอาดเช็ดก่อนเปิดกล่อง นำสิ่งของออกมาอย่างระมัดระวัง และทิ้งกล่องด้านนอก
- เตือน: ล้างมือเมื่อทำธุระเสร็จแล้ว