

แนวทางปฏิบัติหลักในการรับมือกับไวรัสโคโรนา

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

11 มีนาคม 2563

1 คำแนะนำสำหรับทุกคน

- ยอมรับว่านี่ไม่ใช่เหตุการณ์ปกติ เราต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวันเพื่อความอยู่รอด เพื่อปกป้อง และเพื่อรักษาชีวิต
- ผู้ป่วยร้อยละ 80 มีอาการไม่รุนแรง ร้อยละ 20 มีอาการรุนแรงจนต้องเข้าพักรักษาตัวในโรงพยาบาล ร้อยละ 10 ต้องเข้าหอผู้ป่วยวิกฤต (ICU) และร้อยละ 2-4 เสียชีวิต แต่กระทั่งผู้ป่วยที่อาการไม่รุนแรงก็ยังสามารถติดเชื้อได้ซึ่งอาจทำให้ผู้อื่นป่วยรุนแรงตามมา ทุกคนจึงมีหน้าที่ร่วมกันในการปกป้องครอบครัว เพื่อน และสังคมให้พ้นจากอันตรายที่อาจรุนแรงขึ้น
- ลดการพบปะติดต่อดำเนินกิจกรรมที่จำเป็นและกิจกรรมปกติหากทำได้ ช่วยเหลือผู้อื่นให้มากขึ้น
- เราอาจไม่เห็นผลสำเร็จทันทีในอุดมคติ แต่ทุกครั้งที่เราช่วยกันลดโอกาสในการติดเชื้อแปลว่าเรากำลังลดความเสี่ยงที่ตัวเองต้องเผชิญไปพร้อมกับขัดขวางการระบาด สถานการณ์จะดีขึ้นได้แต่ต้องอาศัยเวลาและความร่วมมือของทุกฝ่าย

2 คำแนะนำว่าด้วยการแยกตัวเพื่อรักษาระยะห่าง

- อยู่ห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 2 เมตร (6 ฟุต) อย่าสัมผัสและต้องพื้นผิวที่ไม่ปลอดภัยในที่สาธารณะ / พื้นที่ร่วม
- ช่วยเหลือผู้อื่นในละแวกบ้านโดยไม่ต้องพบปะกัน สื่อสารด้วยช่องทางออนไลน์
- ใช้สบู่ล้างมือ น้ำยาฆ่าเชื้อ สวมถุงมือ หรือถุงพลาสติก
- ติดตามข้อมูลว่าด้วยอาการที่พบบ่อย คำแนะนำของราชการว่าด้วยการตรวจหาเชื้อ/การรักษา เตรียมตัวให้พร้อมหากมีอาการขึ้นมา
- นัดเวลาสื่อสารกับเพื่อน /ญาติที่เชื่อถือได้ (บางครั้งโรคอาจกำเริบเฉียบพลัน)

3 คำแนะนำสำหรับครอบครัว/เพื่อนฝูง

- สร้างพื้นที่ปลอดภัยร่วมกับครอบครัว / เพื่อนฝูงที่ยินดีแยกตัว (รักษาระยะห่าง) จากสังคม
- ประสานงานกับคนในพื้นที่ปลอดภัยอื่น ๆ เพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
- บุคคลที่มีอาการหรือผลตรวจยืนยันเป็นบวกควรถูกแยกออกไปจากครอบครัวและเพื่อนฝูง

4 คำแนะนำสำหรับชุมชน

- หากเป็นไปได้ ควรแยกพื้นที่ที่มีความเสี่ยงต่าง ๆ กันให้ชัดเจน เผื่อระวังชุมชนให้ดี อนุญาตให้เข้าออกตามที่จำเป็นเท่านั้น
- กำหนดจุดรับส่งข้าวของจำเป็นโดยไม่ต้องพบปะ/สัมผัสกัน
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าสมาชิกปลอดภัยดี คัดกรองหาอาการ ตรวจหาเชื้อ และแยกผู้ติดเชื้อออกไป
- ดูแลผู้ที่ถูกแยกกักตัวโดยไม่ต้องสัมผัสกัน
- ขยายขอบเขตของสถานที่และบริการที่ใช้ร่วมกันได้ในพื้นที่ปลอดภัยออกไป

5 คำแนะนำสำหรับบริษัทห้างร้าน

- ทำงานที่บ้านให้มากที่สุด เพื่อให้ทุกคนแยกห่างจากกัน และส่งเสริมการสร้างพื้นที่ปลอดภัย
- ทำงานที่จำเป็นไปตามปกติ และลดผลกระทบต่อกิจการในภาพรวม โดยสร้างพื้นที่ทำงานที่ปลอดภัยขึ้นมา

6 คำแนะนำสำหรับสถานพยาบาล

- กั้นบริเวณแยกต่างหากเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของโรค สร้างโรงเรือนชั่วคราวขนาดใหญ่เพื่อแยกผู้ป่วยที่มีระดับความรุนแรงต่างกันออกจากกัน

7 คำแนะนำสำหรับชุมชน / รัฐบาล / บริษัทห้างร้าน

- ทำการตรวจหาเชื้ออย่างรวดเร็วเพื่อแยกผู้ปลอดภัยและผู้ติดเชื้อออกจากกัน
- ปิดชุมชนที่มีการแพร่ระบาด และส่งข้าวของที่จำเป็นไปช่วยเหลือ