



เข้ม Social Distancing ‘บุคคล-องค์กร-ชุมชน’ ลดการแพร่เชื้อ COVID - 19

ชื่อผู้สรุป : นางสาวพรพิมล บุตะลา

เรื่อง : เข้ม Social Distancing ‘บุคคล-องค์กร-ชุมชน’ ลดการแพร่เชื้อ COVID - 19

ที่มาของข้อมูลหรือแหล่งความรู้ : กรมอนามัย

วันที่ : 7 เมษายน 2563

การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เกิดจากการสัมผัสผู้ติดเชื้อในระยะใกล้ กระทรวงสาธารณสุขจึงได้มีมาตรการป้องกันการแพร่ระบาด การคัดกรองผู้ติดเชื้อที่มาจากพื้นที่ที่มีการระบาดของโรคสอบสวนโรคลุ่ที่มีอาการเจ็บป่วยมีลักษณะเป็นกลุ่มก้อน และการให้ผู้ที่มีความเสี่ยงหรือมีประวัติสัมผัสใกล้ชิดผู้ป่วยต้องกักตนเอง 14 วัน (Self-Quarantine) แล้ว การเว้นระยะห่างทางสังคม หรือ Social Distancing เป็นอีกหนึ่งมาตรการที่กระทรวงสาธารณสุขเน้นย้ำเพื่อป้องกันหรือหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับเชื้อไวรัสจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่ง ด้วยการสร้างระยะห่างระหว่างตัวเราเองกับคนอื่น ๆ โดยสามารถแบ่งระดับของการเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) ออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

1) ระดับบุคคล โดยเฉพาะเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 5 ปี กลุ่มผู้สูงอายุ และกลุ่มผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว ควรต้องระมัดระวังในการป้องกันตัวเอง โดยยึดถือปฏิบัติตามหลัก 3 ล คือ “ลด เลี่ยง ดูแล” และเว้นระยะห่างจากผู้อื่น 1 – 2 เมตร เพราะเชื้อไวรัสสามารถติดต่อผ่านละอองขนาดเล็กที่มาจากการไอหรือจามได้ รวมทั้งหลีกเลี่ยงการรวมตัวของคนหมู่มาก

2) ระดับองค์กร ควรพิจารณาการเหลื่อมเวลาทำงาน หรือการทำงานที่บ้าน (Work From Home) เป็นวิธีที่ช่วยลดความเสี่ยงในการติดเชื้อและการแพร่เชื้อจากการเดินทางด้วยขนส่งสาธารณะที่มีความแออัดในช่วงชั่วโมงเร่งด่วนเป็นการป้องกันการแพร่เชื้อทั้งภายในและภายนอกที่ทำงานได้ ด้วยการอยู่ที่บ้าน ทำความสะอาดบ้าน และไม่นำเชื้อโรคเข้าบ้าน และสำหรับผู้ที่ต้องเดินทางออกจากบ้านเป็นประจำ เมื่อกลับเข้าบ้านควรล้างมือทันที หลังจากนั้นควรเปลี่ยนชุดอาบน้ำชำระร่างกาย และแยกซักเสื้อผ้าที่สวมใส่ในวันนั้นด้วย

3) ระดับชุมชน การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ควรลดหรืองดกิจกรรมต่าง ๆ หรือหากไม่สามารถงดหรือเลื่อนได้ เช่น งานศพ ควรลดจำนวนของผู้ที่มาร่วมงาน จัดเก้าอี้ หรือสถานที่ให้อยู่ห่างกันพอสมควร และจัดพื้นที่สำหรับล้างมือหรือเจลแอลกอฮอล์ให้ผู้ที่มาร่วมงาน โดยทุกคนต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย รวมทั้งพยายามให้ช่วงเวลาที่ยอดงานให้สั้นที่สุดเท่าที่จำเป็น และลดกิจกรรมที่อาจมีการสัมผัสระหว่างกันลง



การนำสิ่งที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในองค์กร

สามารถนำมาใช้ในชีวิิตประจำวัน และนำไปแนะนำบุคคลทั่วไปได้ นอกจากนี้นำมาประยุกต์ใช้ในองค์กรโดยการใช้มาตรการเหลื่อมเวลาทำงาน หรือการทำงานที่บ้าน (Work From Home) เป็นวิธีที่ช่วยลดความเสี่ยงในการติดเชื้ออย่างหนึ่ง