

แนวทางปฏิบัติสำหรับบุคคล ชุมชน และภาครัฐ (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 3)

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

2 มีนาคม 2563

โรคระบาดโคโรนาไวรัสที่เริ่มขึ้นในเมืองอู่ฮั่นทำให้ผู้ป่วยราว 20% มีอาการขั้นรุนแรง และ 2% เสียชีวิต ระยะฟักตัวโดยทั่วไปคือ 3 วัน แต่ก็อาจยาวนานได้ถึง 14 วัน และมีรายงานกรณีที่ยาวนานถึง 24 และ 27 วันด้วย โครนิตติดต่อกันได้ง่ายมาก และอาจมีอัตราการเพิ่มของผู้ติดเชื้อรายใหม่สูงถึง 1.5 เท่าต่อวัน (อัตราการติดเชื้อ RO ซึ่งหมายถึงค่าเฉลี่ยของจำนวนประชากรที่ผู้ป่วยหนึ่งรายสามารถแพร่เชื้อต่อไปได้ อยู่ที่ประมาณ 3-4) เว้นแต่จะดำเนินการมาตรการพิเศษ หากโรคดังกล่าวกลายเป็นโรคระบาดใหญ่ทั่วโลก (pandemic) หรือกลายเป็นโรคประจำถิ่น (endemic) วิถีชีวิตของทุกคนในโลกจะเปลี่ยนไป เราจำเป็นต้องจำกัดวง หักยั้งการระบาด และไม่ควรปล่อยให้โรคนี้นี้แพร่กระจายได้ แนวทางปฏิบัติเหล่านี้ถูกเขียนขึ้นมาเพื่อบุคคล ชุมชน และรัฐบาล

แนวทางปฏิบัติสำหรับบุคคลและชุมชน

- รับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเองและร่วมรับผิดชอบต่อสุขภาพของผู้อื่นในละแวกบ้านด้วยความตระหนักรู้และมีระเบียบวินัย
- รักษาระยะห่างทางสังคม (social distancing) หรือการลดการพบปะกับผู้อื่น
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสและต้องพื้นผิวต่าง ๆ ในพื้นที่สาธารณะหรือพื้นที่ส่วนรวม
- หลีกเลี่ยงการชุมนุมหรือรวมกลุ่ม
- หลีกเลี่ยงการพบปะติดต่อกับผู้อื่น ล้างมือเป็นประจำ และสวมหน้ากากเมื่อต้องอยู่ใกล้กับผู้ที่อาจติดเชื้อ
- ปกป้องปากเมื่อไอ / จาม
- วัตถุคลุมหมวกหรือคอยสังเกตุอาการเริ่มแรกอื่น ๆ ของการติดเชื้อ (ไอ จาม น้ำมูกไหล เจ็บคอ)
- แยกตัวเองออกจากผู้อื่นทันทีที่เริ่มมีอาการ
- หากอาการรุนแรงขึ้น โปรดหาวิธีที่ปลอดภัยในการเดินทางไปยังสถานพยาบาลตามคำแนะนำของรัฐบาล หลีกเลี่ยงการใช้ระบบขนส่งสาธารณะ โปรดสวมหน้ากากอนามัย
- ในพื้นที่ที่มีความเสี่ยงสูง ควรจัดหาข้าวของเครื่องใช้ที่จำเป็นให้สมาชิกในชุมชนของคุณด้วยวิธีที่ไม่จำเป็นต้องมีการพบปะติดต่อกับผู้อื่น เช่น ให้คนส่งของวางไว้ที่หน้าประตู
- ร่วมมือกับผู้อื่นเพื่อสร้างพื้นที่ปลอดภัย / ชุมชนปลอดภัย พูดคุยเรื่องความปลอดภัยกับครอบครัวและเพื่อนฝูง พูดคุยเรื่องแนวทางการปฏิบัติเพื่อความปลอดภัย ติดตามว่าใครปฏิบัติตามแนวทางปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยแล้วบ้าง กำหนดนโยบายที่ใช้ร่วมกัน ติดตามสถานการณ์และพูดคุยกันถึงความจำเป็น ความกังวล และโอกาสต่าง ๆ ของคนในกลุ่ม
- วิเคราะห์ข่าวลือต่างๆ ให้ดี และอย่าเผยแพร่ข้อมูลที่ผิด

แนวทางปฏิบัติสำหรับชุมชนและรัฐบาล

- เมื่ออยู่ใกล้ชุมชนหรือประเทศที่มีการแพร่กระจายของเชื้อ โปรดตั้งจุดคัดกรองอาการที่พรมแดน
- บังคับใช้มาตรการกักตัว 14 วันกับบุคคลที่มีความเสี่ยงก่อนอนุญาตให้เข้ามาในเขตปลอดภัยติดเชื้อ
- ในพื้นที่ที่มีความเสี่ยงสูง ควรประสานงานกับผู้คนในละแวกบ้านเพื่อจัดทีมคัดกรองอาการแบบถึงบ้าน โดยใช้เครื่องวัดอุณหภูมิอินฟราเรด (IR) และสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล (PPE เช่น ถุงมือ เสื้อคลุม แวนตา ฯลฯ) ที่เหมาะสม
- ทีมคัดกรองอาการแบบถึงบ้านควรเก็บข้อมูลผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือด้วย

แนวทางปฏิบัติสำหรับรัฐบาล

- เตรียมทรัพยากรที่จำเป็นในเชิงกลยุทธ์ล่วงหน้า เช่น หน้ากาก อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล (PPE) ชุดทดสอบ และกำหนดเส้นทางการกระจายทรัพยากรต่าง ๆ

- ระบุพื้นที่ที่ยืนยันแล้ว หรือสงสัยว่าจะมีการติดเชื้อ
- ระวังการเดินทางที่ไม่จำเป็น ระหว่างพื้นที่ที่มีการติดเชื้อ และพื้นที่ปลอดภัย
- แยกผู้ที่สงสัยว่าติดเชื้อออกมาเพื่อทำการพิสูจน์ยืนยันและดูแลต่อไปในสถานพยาบาลที่กำหนด ซึ่งมีทรัพยากรทางการแพทย์และอุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล (PPE) เพียงพอ
- ผู้ที่มีอาการควรเข้าไปยังสถานพยาบาลที่กำหนดผ่านทางช่องทางที่กำหนดไว้เป็นการเฉพาะ โดยหลีกเลี่ยงระบบขนส่งสาธารณะหรือรถแท็กซี่
- สั่งให้มีการกักกันและตรวจหาเชื้อไวรัสในบุคคลที่สงสัยทั้งหมดซึ่งอยู่ใกล้กับพื้นที่ที่ยืนยันว่ามีการติดเชื้อ
- เผยแพร่ข้อมูลเหล่านี้ให้สาธารณชนตระหนักรู้:
 - อาการที่พบบ่อยและช่องทางการแพร่กระจายเชื้อที่เป็นไปได้
 - เน้นย้ำว่าโรคนี้อัตราการแพร่ระบาดที่สูงมาก แต่ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอาการไม่รุนแรง เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนเข้ารับการรักษาพยาบาล
 - รมรงค์เรื่องสุขอนามัยส่วนบุคคลให้มากขึ้น เช่น การล้างมือให้บ่อยขึ้น สวมหน้ากากในที่สาธารณะ และหลีกเลี่ยงการพบปะติดต่อกับบุคคลอื่น ๆ
- ยกเลิกการชุมนุม การประชุม กิจกรรรมกลุ่มต่างๆ
- ใส่ใจกับการป้องกันการเข้า/ออก หรือการตรวจสอบสุขภาพของผู้คนที่เข้า/ออกจากสถานที่ปิดที่มีผู้คนอยู่กันอย่างหนาแน่น เช่น เรือโดยสาร สถานบริการ สถานพักผ่อน และสถานบริการผู้ป่วย บ้านพักคนชรา ชุมชนผู้เกษียณอายุ หอพักนักศึกษา และโฮสเทล
- รมรงค์ให้ชุมชนในเขตติดเชื้อเข้ามามีส่วนร่วมรับผิดชอบ
- ให้แต่ละชุมชน / ละแวกบ้าน ระบุชื่อกลุ่มคนที่ทำงานซึ่งต้องมีการพบปะติดต่อกับผู้อื่นเป็นประจำ ติดตามอาการของพวกเขาทุกวันเพื่อตรวจจับการติดเชื้อและป้องกันการระบาด
- มีส่วนร่วมในการสื่อสารและการกระจายทรัพยากรไปยังพื้นที่ห่างไกล
- ประสานงานกับนานาชาติและองค์กรอนามัยโลก เพื่อส่งต่อข้อมูลเรื่องผู้ป่วยรายใหม่ ประวัติการเดินทาง การรักษา กลยุทธ์ในการป้องกันการโรค และระดับความขาดแคลนอุปกรณ์การแพทย์
- วางแผนการรักษาผู้ป่วยที่มีอาการคล้ายคลึง แต่ไม่ได้ติดเชื้อโควิด-19
- ในเขตที่มีการติดเชื้อแล้ว
 - ปิดสถานที่ประกอบพิธีทางศาสนา มหาวิทยาลัย โรงเรียนและบริษัทต่างๆ
 - กักผู้คนให้อยู่แต่ในที่พักอาศัย และส่งข่าวของจำเป็นให้โดยไม่ต้องการการพบปะติดต่อกับผู้อื่น
 - ดำเนิน มาตรการ ค้นหา ผู้ป่วย ที่มี อาการ ระยะ ต้น และ ผู้ที่ ต้องการความช่วยเหลือถึงที่บ้าน โดยสวมอุปกรณ์ป้องกันที่จำเป็น และให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วม