

บทบรรณาธิการ

สวมหน้ากาก อย่าการ์ดตก

Face Mask is Your Last Protection Against COVID-19

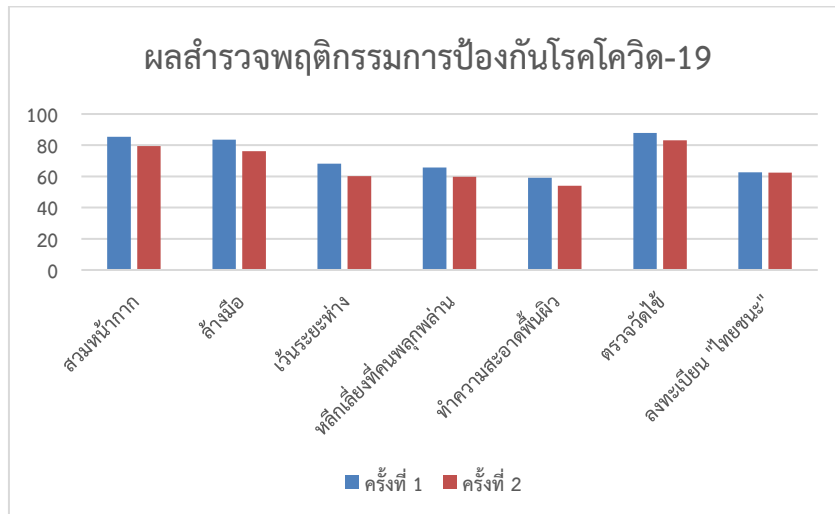
สินศักดิ์ชนม์ อุ่นพรมมี*

ขณะที่เขียนบทความนี้ ประเทศไทยเราเริ่มมีความตื่นตัวกับสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ระลอกที่สอง แม้จะยังไม่มีประกาศปิดประเทศ หรือแม้แต่ปิดเมือง (Lock-down) แต่ด้วยข่าวการพบผู้ป่วยที่ลักลอบเข้าประเทศโดยผิดกฎหมายในจังหวัดที่มีพรมแดนติดกับประเทศเพื่อนบ้าน และเข้ามาสัมผัสกับประชาชนทั่วไปโดยการดำเนินชีวิตตามปกติ ทำให้คนที่สัมผัสหลายสิบคนมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อ ส่งผลให้เราต้องหันกลับมาประเมินตนเองว่า ที่ผ่านมา เราได้ปฏิบัติตามมาตรการการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคได้อย่างเคร่งครัดเหมือนเดิมหรือไม่ (การ์ดยังยกสูงอยู่หรือการ์ดตกไปเรียบร้อยแล้ว) และถ้าเกิดการระบาดระลอกสองในประเทศไทยขึ้นมาจริงๆ เหมือนที่ประเทศจีน ญี่ปุ่น เกาหลีใต้ อินเดีย และประเทศอื่นๆ ที่มีประสบการณ์ก่อนหน้านี้ เราพร้อมรับมือกับการระบาดมากน้อยแค่ไหน

ต้องยอมรับว่า ช่วงหลายเดือนที่ผ่านมา คนไทยเรารู้สึกผ่อนคลายกันมากขึ้น เราเริ่มยืดหยุ่นให้กับตนเองและผู้อื่นในการปฏิบัติตัวตามมาตรการการป้องกันโรคโควิด-19 ซึ่งประกอบด้วย 1) การสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยอย่างถูกต้อง 2) การล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือด้วยแอลกอฮอล์เจลเป็นประจำ 3) การรักษาระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 1-2 เมตร (Social Distancing) 4) การหลีกเลี่ยงสถานที่คนพลุกพล่าน 5) การทำความสะอาดพื้นผิวที่มีการสัมผัสบ่อยครั้งด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ 6) การตรวจวัดไข้ก่อนเข้าใช้สถานที่ และ 7) การลงทะเบียนในแอปพลิเคชัน “ไทยชนะ” หรือลงทะเบียนในสมุดทะเบียนก่อนเข้าใช้บริการในสถานที่ (Check-in) ผู้เขียนสังเกตเห็นพฤติกรรม “ไม่สวมหน้ากาก” ของคนในที่ชุมชนมากขึ้น อย่างน้อยก็มีหน้ากากห้อยไว้พร้อมที่จะเอามาใส่เมื่อเข้าสถานที่ที่ต้องใส่หน้ากาก เช่นร้านสะดวกซื้อ หรือห้างสรรพสินค้า สบู่เหลวที่เคยมีให้บริการตามห้องน้ำในสถานบริการน้ำมันก็เริ่มหายากขึ้น แอลกอฮอล์เจลเริ่มเป็นสินค้าที่ขายยากขึ้น เนื่องจากคนไม่ค่อยเห็นความสำคัญที่จะต้องซื้อมาใช้ และไม่ใช้เพราะมีให้บริการตามสถานที่ต่างๆ แล้วคนจึงไม่จำเป็นต้องซื้อ เพราะแอลกอฮอล์เจลที่อยู่ตามสถานที่ต่างๆ ก็ค่อยๆ หายไปเหมือนสบู่เหลวเช่นกัน ร้านค้า ห้างสรรพสินค้าต่างๆ เริ่ม “อะลุ่มอล่วย” ให้คนที่เข้าใช้บริการไม่ต้อง “เช็คอิน” เราเริ่มเบียดเสียดบนรถประจำทาง ในลิฟต์ และตามตลาดมากขึ้น เหล่านี้คือพฤติกรรมที่สังเกตเห็นด้วยตา แต่หากท่านไม่เชื่อว่าการเก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าวน่าเชื่อถือ ลองดูผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนในการป้องกันโรคโควิด-19 ที่ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมาดำเนินการสำรวจออนไลน์กับประชาชนทั่วไปในเขตสุขภาพที่ 9 (นครราชสีมา ชัยภูมิ บุรีรัมย์ สุรินทร์) 2 ครั้ง โดยครั้งที่ 1

* นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ, หัวหน้ากลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ, ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา บรรณาธิการ วารสารศูนย์อนามัยที่ 9
ติดต่อผู้เขียน Email: DoctorSinsakchon@gmail.com

สำรวจประชาชนจำนวน 2,033 คน ระหว่างวันที่ 6-13 พ.ย. 2563 และครั้งที่ 2 สำรวจประชาชนจำนวน 2,255 คน ในระหว่างวันที่ 16-27 พ.ย. 63 ห่างกันเพียงสัปดาห์เดียว ผลสำรวจดังนี้



เมื่อเปรียบเทียบผลสำรวจทั้งสองครั้ง เราเห็นข้อมูลที่น่ากังวลอยู่ประการหนึ่งว่า การปฏิบัติตามมาตรการทั้ง 7 โดยเฉพาะอย่างยิ่ง มาตรการสวมหน้ากาก ล้างมือ เว้นระยะห่าง และหลีกเลี่ยงจากที่คนพลุกพล่าน ซึ่งถือว่าเป็นพฤติกรรมป้องกันการป้องกันโรคที่บุคคลสามารถทำได้ด้วยตนเองค่อนข้างน้อยและลดลงในช่วงห่างกันเพียงแค่สัปดาห์เดียว ถือว่าเป็นแนวโน้มที่น่าเป็นห่วงเป็นอย่างยิ่ง

ทฤษฎีทางจิตวิทยาทฤษฎีหนึ่ง คือ **ความเชื่อในอำนาจควบคุม (Locus of Control)**⁽¹⁾ แบ่งอำนาจการควบคุมสถานการณ์ออกเป็นอำนาจภายนอก (External Locus of Control) กับอำนาจภายใน (Internal Locus of Control) และอธิบายว่า พฤติกรรมที่อาศัยอำนาจภายในมีโอกาสประสบความสำเร็จมากกว่าพฤติกรรมที่ต้องอาศัยอำนาจภายนอก เพราะตนเองสามารถดำเนินการได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องอาศัยผู้อื่น ในการป้องกันการติดเชื้อโรคโควิด-19 นั้น การสวมหน้ากาก การล้างมือ การเว้นระยะห่าง และการหลีกเลี่ยงจากสถานที่คนพลุกพล่าน ล้วนเป็นพฤติกรรมที่บุคคลสามารถทำได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เรื่องการสวมหน้ากากตลอดเวลาทุกครั้งที่เราต้องออกไปที่ชุมชน ซึ่งถือเป็นปรากฏการณ์สุดท้ายในการป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา นับเป็นพฤติกรรมสำคัญที่เราต้องพยายามรณรงค์ให้คนไทยกลับมาปฏิบัติอย่างเคร่งครัดเช่นเดิม ขอเรามาช่วยกันเตือนตนเอง คนที่คุณรัก เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน ให้ใส่ใจ สวมหน้ากาก ล้างมือ รักษาระยะห่าง และปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 เพื่อให้ประเทศไทยผ่านพ้นจากวิกฤตการณ์นี้ไปด้วยกัน

เอกสารอ้างอิง

1. Nowicki S. Choice or Chance: Understanding your locus of control and why it matters. New York: Prometheus Books; 2016.