

เส้นทางโควิด

ชีวิตที่ต้องทบทวน

THE COVID-19 ROADMAP
A LIFE TO REVIEW

พศ.ดร.กมลมาลย์ วิรัตน์เศรษฐสิน



ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

กมลมาลย์ วรรณศรีสรณัฐสิน.

เส้นทางโควิด ชีวิตที่ต้องทบทวน.-- กรุงเทพฯ: ธรรมสภา บัณฑิตธรรม,
2564. 54 หน้า.

1. โควิด-19(โรค). I. ชื่อเรื่อง.

616.2414

ISBN 978-616-03-1033-3

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์พระพุทธรศาสนาของธรรมสภา

เลขที่ 1/4-5 ถนนบรมราชชนนี119 เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ 10170

โทร. 089-2105133, โทรสาร. 02-441-1464 www.thammasapa.com

บทคัดย่อ

โลกเคยเผชิญกับการระบาดร้ายแรงที่ส่งผลกระทบต่อทั่วโลก สร้างความเสียหายต่อชีวิตอย่างประเมินค่าไม่ได้ในประวัติศาสตร์ และสามารถรับมือกับปัญหาโรคระบาดใหญ่มาได้ตลอด ครั้งนี้วิกฤตโควิด-19 เชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ การระบาดที่ผู้คนส่วนใหญ่ไม่มีภูมิคุ้มกันต่อไวรัส ทุกคนต้องเตรียมการรับมือด้วยมาตรการที่เข้มข้น ก้าวผ่านและหยุดการแพร่ระบาดของโรคไปด้วยกันอีกครั้งหนึ่ง

“เส้นทางโควิด-19 ชีวิตที่ต้องทบทวน” มีจุดมุ่งหมายเพื่อทำความเข้าใจ “ความสำคัญ” และ “คุณค่า” การใช้ชีวิตแบบปกติใหม่ที่ทุกคนต้องปรับความคิด พฤติกรรม และสร้างวินัยในชีวิต 3 รูปแบบ คือ รูปแบบชีวิตที่ช้าลง การใช้ชีวิตแบบน้อยแต่ได้มาก และแนวคิดการทำงานเร็ว บนพื้นฐานมาตรการสวมหน้ากาก เว้นระยะห่าง ล้างมือ ลดกิจกรรม อยู่ในที่ที่อากาศถ่ายเท และวัคซีน บทความนี้ขอเป็นส่วนหนึ่งของประวัติศาสตร์การระบาดโควิด-19 ทั่วโลก โดยประมวลจากการติดตามสถานการณ์การระบาดอย่างใกล้ชิด คาดว่าสาระความเข้าใจครั้งนี้จะนำไปสู่ความปกติในรูปแบบใหม่อย่างถาวร

คำสำคัญ: เส้นทางโควิด-19 ชีวิตแบบปกติใหม่

Abstract

The world is facing a deadly epidemic that affected on the global population, damage to life in history that be invaluable, and be able to handle every episode of pandemic problems. This outbreak, the COVID-19 crisis, new strains of influenza virus, in which most people with no known exposure to the virus, everyone has to be prepared to handle intense measures. Go through and stop the spread of disease together once more.

“The Covid-19 Roadmap, A life to Review” aims to understand the “importance” and “value” a new normal lifestyle in which everyone has to adjust their thinking, behavior, and create three disciplined life: a Slow Life, Minimalism Living, and Agile Mindset that based on a measure of wearing mask, social distancing, hands washing, abstain from social activities, well ventilated area and vaccination. This article is a part of coronavirus pandemic in history, processing of monitoring the epidemic situation closely. It is expected that the matter uptake will lead to a permanent new normal.

KeyWord: Covid-19 Roadmap, new normal

กิตติกรรมประกาศ

ความสมบูรณ์ของ“เส้นทางโควิด-19 ชีวิตที่ต้องทบทวน” ประวัติศาสตร์การระบาดทั่วโลกได้สำเร็จลุล่วงด้วยความขอบพระคุณศูนย์บริหารสถานการณ์โควิด-19(ศบค.) ที่รายงานสถานการณ์แพร่ระบาดอย่างต่อเนื่อง ขอบพระคุณบทเรียนอุ้ยอัน ศูนย์กลางแพร่ระบาด และขอบคุณคนรุ่นใหม่ที่พร้อมรับการทำงานที่บ้าน(Work From Home) และขอบคุณนักเรียนที่ปรับตัวและสนุกกับการเรียนออนไลน์ที่บ้าน ที่สะท้อนให้เห็นความร่วมมือของทุกคนในการใช้ชีวิตแบบปกติใหม่(New Normal)

กมลมาลย์ วรรณศรีฐิติน

คำนำ

โลกเคยเผชิญกับการระบาดร้ายแรงที่ส่งผลกระทบทั่วโลก สร้างความเสียหายต่อชีวิตอย่างประเมินค่าไม่ได้ในประวัติศาสตร์ และสามารถรับมือกับปัญหาโรคระบาดใหญ่มาได้ตลอด ครั้งนี้วิกฤตโควิด-19 เชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ การระบาดที่ผู้คนส่วนใหญ่ไม่มีภูมิคุ้มกัน ทุกคนต้องเตรียมการรับมือด้วยมาตรการที่เข้มข้น ก้าวผ่านและหยุดการแพร่ระบาดของโรคไปด้วยกันอีกครั้งหนึ่ง

“เส้นทางโควิด-19 ชีวิตที่ต้องทบทวน” มีจุดมุ่งหมายเพื่อทำความเข้าใจ“ความสำคัญ” และ “คุณค่า” การใช้ชีวิตแบบปกติใหม่ที่ทุกคนต้องปรับความคิด พฤติกรรม และสร้างวินัยในชีวิต 3 รูปแบบ คือ รูปแบบชีวิตที่ช้าลง การใช้ชีวิตแบบน้อยแต่ได้มาก และแนวคิดการทำงานเร็ว บนพื้นฐานมาตรการสวมหน้ากาก เว้นระยะห่าง ล้างมือ ลดกิจกรรม อยู่ในที่ที่อากาศถ่ายเท และวัคซีน

หนังสือเล่มนี้ขอเป็นส่วนหนึ่งของประวัติศาสตร์การระบาดโควิด-19 ทั่วโลก โดยประมวลจากการติดตามสถานการณ์การระบาดอย่างใกล้ชิด คุนูปการจากสาระความเข้าใจครั้งนี้ขอส่งมอบไปสู่ความปกติในรูปแบบใหม่อย่างถาวร

กมลมาลย์ วรรณศรีฐสิน

มิถุนายน 2564

มูลนิธิปิดทองหลังพระ

หลังสงครามโลกครั้งที่ 2 การเผชิญกับโรคระบาดรุนแรง วัณโรค โรคเรื้อน โรคไขสันหลังอักเสบ(โปลิโอ) อหิวาตกโรค ทำให้คนไทยตายจำนวนมาก ขณะนั้นการแพทย์ของไทยยังไม่เจริญก้าวหน้า โรงพยาบาลหลายแห่งขาดแคลนอุปกรณ์ทางการแพทย์และยารักษาโรค พระองค์ทรงพระราชทานทรัพย์ส่วนพระองค์ มุ่งเน้นการปฏิบัติพระราชกรณียกิจไปทางด้านสาธารณสุข “ยาอะไรขาด ถ้าต้องการฉันจะหามาให้อีก ฉันอยากเห็นกิจการ แพทย์ของเมืองไทยเจริญมากๆ” ปี 2492 พระบาทสมเด็จพระมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ทรงมีรับสั่งกับอธิบดีกรมสาธารณสุข เมื่อเสด็จนิวัติกลับประเทศไทย ทรงขนยารักษาโรคจำเป็นจำนวนมากกลับมา

ปี 2493 สร้างโรงพยาบาลปอดเหล็ก จัดซื้อเวชภัณฑ์ ให้สภากาชาดไทยผลิตวัคซีน BCG และปราบวัณโรคสำเร็จในปี 2497

ปี 2495 ทรงเป็นผู้นำการต่อต้านโปลิโอในไทย จัดตั้งกองทุนโปลิโอสงเคราะห์

ปี 2496 ทูลอานันทมหิดล จัดตั้งสถาบันราชประชาสมาสัย และกำจัดโรคเรื้อนได้สำเร็จเป็นประเทศแรกในภูมิภาคนี้

ปี 2498 พระราชทานเรือ “เวชพาหน์” เรือบรรเทาทุกข์ลำแรกและลำเดียวในโลก

ปี 2501 กองทุนปราบอหิวาตกโรค ให้สภากาชาดไทยผลิตวัคซีนและเครื่องกลั่นน้ำเกลือ การระบาดสงบลงในเวลา 1 ปี 5 เดือน

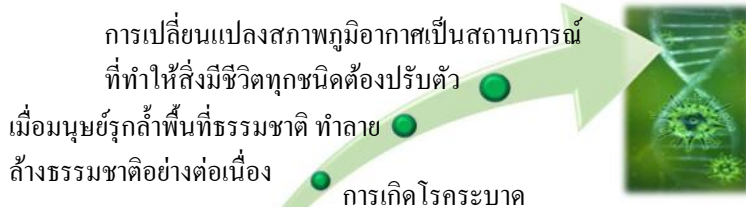
สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก
กิตติกรรมประกาศ	ค
คำนำ	ง
มูลนิธิปิดทองหลังพระ	จ
สารบัญ	ฉ
บทนำ	1
สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา-19	7
อาการ	7
การแพร่ระบาด	12
การตั้งวงจรกิจการแพร่กระจายไวรัส	16
การสวมหน้ากาก	18
มาตรการระยะห่างทางสังคม	20
การล้างมือ	21
การลดกิจกรรม	22
การอยู่ในที่ที่อากาศถ่ายเท	23
การฉีดวัคซีน	24
การรักษาด้วยพลาสมา	29
ประจวบในธรรมชาติ	31
การใช้ชีวิตแบบปกติใหม่	33

รูปแบบชีวิตที่ต่ำลง	36
การใช้ชีวิตแบบน้อยแต่ได้มาก	38
แนวคิดการทำงานเร็ว	41
สรุป	42
บรรณานุกรม	44

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิของโลกและธรรมชาติถึงจุดอ้อมตัว 'ไวรัส' หลายๆสายพันธุ์เปลี่ยนแปลงในเชิงพันธุกรรม เกิดการกลายพันธุ์ (Genetic Drift) ปรากฏการณ์ยอดภูเขาน้ำแข็งที่กระทบกับมนุษย์อย่างมโหฬาร



ประวัติศาสตร์โรคระบาดทั่วโลก(Pandemic)

2263 กาฬโรค(Plague)



2363 อหิวาตกโรค(Cholera)



2463 ไข้หวัดสเปน(Spanish flu: H1N1)



2563 COVID-19

(ประชากรชาติธุรกิจ, 11/5/63)