

## COVID-19 กับการเรียนรู้สู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในวันนี้

อวาทิพย์ แว\*

### บทนำ

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด-19 (COVID-19 ย่อมาจาก Coronavirus Disease 2019) ในทั่วภูมิภาคของโลก องค์การอนามัยโลกได้ประกาศว่า การระบาดครั้งนี้เป็นภาวะฉุกเฉินด้านสาธารณสุขระหว่างประเทศ (Public Health Emergency of Concern : PHEIC) และคณะกรรมการโรคติดต่อแห่งชาติได้มีมติให้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นโรคติดต่ออันตราย ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขเรื่องชื่อและอาการสำคัญของโรคติดต่ออันตราย (ฉบับที่2) พ.ศ.2563

ถึงแม้องค์การอนามัยโลกจะประกาศให้โควิด-19 เป็นโรคระบาดที่เกิดจากไวรัสโคโรนาเป็นครั้งแรก แต่ไวรัสสายพันธุ์ใหม่นี้ ก็ไม่ได้ถือว่าร้ายแรง เมื่อเทียบกับโรคระบาดอื่นๆ ในอดีตที่ผ่านมา (ดลพร รุจิรวงศ์, 2563) เพียงแต่ความหนักหนาสาหัสของการระบาดครั้งนี้ อยู่ที่อัตราการแพร่เชื้อที่รวดเร็วและกระจายเป็นวงกว้างโดยการแพร่กระจาย จากคนสู่คน ผ่านทางละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลาย เมื่อผู้ป่วยไอ หรือจามละอองเหล่านี้จะตกลงสู่วัตถุหรือพื้นผิวรอบๆ จากนั้นเราได้รับเชื้อเข้าสู่ร่างกายด้วยการสัมผัสพื้นผิวหรือวัตถุเหล่านั้น แล้วมาสัมผัสใบหน้า ขยี้ตา จมูก ปาก หรือรับเชื้อโดยตรงจากการหายใจ เอาละอองของผู้ป่วยเข้าไปเมื่อผู้ป่วยไอ จาม หรือหายใจออก โดยเฉลี่ยผู้ป่วย 1 ราย สามารถแพร่เชื้อให้คนอื่นได้เฉลี่ย 2-4 คน จึงเกิดการแพร่เชื้อเร็ว ผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ประมาณร้อยละ 80 มีอาการเพียงเล็กน้อยหรือไม่มีอาการแต่บางรายอาจมีอาการรุนแรงทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนได้ (กรมควบคุมโรค. กระทรวงสาธารณสุข, 2563)

ศาสตราจารย์นายแพทย์ ยง ภู่วรวรรณ หัวหน้าศูนย์เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านไวรัสวิทยาคลินิก ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อธิบายถึงธรรมชาติของโรคระบาดว่า การระบาดของโรคหลายชนิดที่เกิดจากไวรัส เมื่อประชากรกว่าครึ่งติดเชื้อทั้งแบบมีและไม่มีอาการ จะเกิดการสร้างภูมิคุ้มกันหมู่ (Herd Immunity) และเมื่อประชากรจำนวนมากมีภูมิคุ้มกัน โรคระบาดจะลดความรุนแรงลง กลายเป็นโรคประจำถิ่น หรือระบาดตามฤดูกาล ในระหว่างนี้ที่ยังไม่มีวัคซีนรักษาโควิด-19 และยังไม่มีการตอบโต้ว่าการระบาดครั้งนี้จะดำเนินไปถึงเมื่อไร ไม่ว่าประเทศไทยจะมีผู้ติดเชื้อกี่คน หรือการแพร่ระบาดอยู่ในระดับใดก็ตาม สิ่งที่เราควรทำเพื่อตัวเองและสังคม คือ รักษาสุขภาพให้แข็งแรง ปฏิบัติตนให้ถูกสุขลักษณะ ระวังระวังการแพร่และการติดเชื้อ และหลีกเลี่ยงข้อมูลที่ไม่เป็นประโยชน์และไม่มั่นใจว่าเป็นความจริง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สังคมความรู้ ในศตวรรษที่ 21 นั้น ประชาชนต้องเผชิญกับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพที่หลากหลาย ทั้งที่ถูกและไม่ถูกต้อง จึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจและติดตามต่อไปว่า ประชาชนจะเลือกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพหรือวิถีสุขภาพไปในทิศทางใด เพื่อให้เกิดสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี

\* นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ กลุ่มงานสุขภาพ โรงพยาบาลศูนย์ยะลา

ในขณะที่ยังไม่มีวัคซีนรักษาโควิด-19 และไม่สามารถตอบได้ว่าการระบาดครั้งนี้จะดำเนินไปถึงเมื่อไร แต่สิ่งที่กำลังเกิดขึ้น คือความกลัว กังวล หวาดระแวงค่อย ๆ ก่อตัวขึ้น จิตปรุงแต่งจากรักตัวกลัวตาย ไม่อยากพลัดพรากจากคนที่รัก สังคมเราคงไม่ตายด้วยโควิด-19 แต่จะมีปัญหาสุขภาพจิตไปเสียก่อน ความกลัวผันแปรตามความไม่รู้ วันนี้เรารู้หรือไม่ว่า ผู้ป่วยที่ไม่มีอาการแทบจะไม่มีโอกาสในการแพร่เชื้อเลย เรารู้หรือไม่ว่า ระยะที่ 1, 2, 3 ของสถานการณ์แพร่ระบาด ไม่เกี่ยวกับความรุนแรงของโรค ส่วนความจริงที่เป็นทั้งข่าวร้ายและข่าวดี คือสถานการณ์จะแย่งอีก แต่หลังจากนั้นจะดีขึ้น Alanna Shaikh ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพโลกพูดบนเวที TedTalk ที่ TEDxSMU เมื่อวันที่ 11 มีนาคม 2563 ในหัวข้อ Corona is Our Future ว่า “นี่ไม่ใช่โรคระบาดใหญ่ครั้งสุดท้ายที่พวกเราจะต้องเผชิญ จากนั้นไปจะมีโรคระบาดมากขึ้นอีกเรื่อย ๆ และจะมีการแพร่กระจายอีกมาก นี่ไม่ใช่การประเมินว่า ‘น่าจะเกิด’ แต่มัน ‘ต้องเกิด’ ขึ้นอีกแน่นอน และมันเกิดขึ้นจากวิธีการที่มนุษย์เราปฏิสัมพันธ์กับโลกของเรา” เพราะฉะนั้นโควิด-19 ที่เราทุกคนต่างหวาดกลัว แท้จริงแล้วเป็นเพียงยอดภูเขาน้ำแข็งก้อนมหึมาใต้ทะเลที่เราองไม่เห็น และอาจจะเป็นเพียงหนึ่งในภูเขาน้ำแข็งอีกหลายก้อนที่รออยู่ข้างหน้า ซึ่งจะนำพาความเปลี่ยนแปลงหรือวิกฤตอื่น ๆ มาอีกในอนาคต แทนที่เราจะหวาดผวากับความสิ้นหวังและชวนคนรอบตัวหมดหวังไปพร้อมกัน เราทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเตรียมใจรับมือ และเปลี่ยนโรคร้ายให้กลายเป็นโลกที่ดี เราจะปล่อยให้โควิด-19 ฆ่าเราให้ตาย หรือจะจับมือเพื่อเรียนรู้ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองและเติบโตไปด้วยกัน

## บทวิเคราะห์

เป็นที่ทราบกันดีว่า ระบบสุขภาพที่มีความซับซ้อน การพัฒนาสมรรถนะให้ประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ เป็นประเด็นที่ท้าทาย จากหลักฐานเชิงประจักษ์ ที่พบว่า การขาดความรู้ด้านสุขภาพ จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ และความรู้ด้านสุขภาพ คือหัวใจของปัจจัยกำหนดสุขภาพและการทำนายสถานะสุขภาพ เมื่อบุคคลมีความรอบรู้ด้านสุขภาพน้อยและพฤติกรรมสุขภาพไม่ถูกต้องจะส่งผลให้ขาดความรู้ด้านสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพไม่ดี ไม่สามารถดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรค รวมไปถึงการไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำที่ถูกต้องด้านสุขภาพ จะส่งผลให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค และเพิ่มอัตราการใช้บริการรักษาในโรงพยาบาล สูญเสียค่าใช้จ่ายมากมาย

วงการแพทย์และการสาธารณสุข ต่างยอมรับว่า พฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ เป็นสาเหตุของการเกิดปัญหาสุขภาพ เกิดโรคร้ายไข้เจ็บทั้งโรคติดเชื้อ และโรคไร้เชื้อเรื้อรังมากมาย มีความพยายามที่จะทำให้ประชาชนได้ตระหนักในการสร้างเสริมสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชน ด้วยมาตรการที่หลากหลาย โดยเฉพาะมาตรการหลักที่ใช้อยู่ ได้แก่ มาตรการทางด้านการศึกษาหรือมาตรการทางสุขภาพ มาตรการทางด้านกฎหมาย กฎระเบียบของชุมชน สังคม มาตรการทางการจัดระบบบริการสุขภาพที่ให้ประชาชนได้เข้าถึงระบบบริการสุขภาพที่ทั่วถึง ในฐานะของผู้รับผิดชอบงานสุขภาพศึกษา (Health Education) มีความเชื่อว่างานสุขภาพศึกษาเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ โดยการจัดกระบวนการเรียนรู้และพัฒนาทักษะด้านสุขภาพ ให้บุคคลสามารถเข้าถึงข้อมูล คิด วิเคราะห์ ประมวลความรู้นำไปใช้ในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง สามารถจัดการสุขภาพตนเอง ครอบครัว และชุมชนได้

ทั้งนี้ กระบวนการสุขภาพศึกษามีลักษณะเช่นเดียวกับกระบวนการรักษาโรค เพียงแต่สุขภาพศึกษาเป็นกระบวนการรักษาพฤติกรรม ด้วยเหตุผลที่ว่า การดำเนินงานสุขภาพศึกษาจะกระทำก็ต่อเมื่อมีความจำเป็นต้องมีการพัฒนาหรือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยแผนสุขภาพศึกษาจะต้องมีความสอดคล้องกับปัญหาและสภาพแวดล้อมของบุคคล ครอบครัว และชุมชน มีการวางแผน และดำเนินงานสุขภาพศึกษาให้สอดคล้องกับปัญหาและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ที่ผ่านมา การดำเนินงานสุขภาพศึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน นับว่าเป็นงานหินมาก จากผลการศึกษา เรื่อง “ความรอบรู้ด้านสุขภาพเกี่ยวกับการป้องกันการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Coronavirus Disease 2019: COVID-19)” กรณีศึกษาประชาชนทุกสาขาอาชีพทั่วประเทศ โดยดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) จำนวน 2,906 ตัวอย่าง ด้วยแบบสอบถามออนไลน์ ดำเนินการระหว่างวันที่ 30-31 มีนาคม พ.ศ. 2563 ที่ศึกษาโดย ปราโมทย์ ถ่างกระโทก อาจารย์ประจำสาขาวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ สถาบันการพยาบาลศรีสวรินทิรา สภากาชาดไทย ในฐานะเลขานุการเครือข่ายการวิจัยและนวัตกรรมทางการพยาบาลแห่งประเทศไทย (Nursing Research and Innovation Network of Thailand)

### ผลการศึกษาที่สำคัญ พบว่า

1. ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันการระบาดของโรคติดเชื้อโควิด-19 พบว่า ประชาชนมีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับช่องทางการแพร่กระจายของเชื้อเพียงร้อยละ 30.9 มีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการล้างมืออย่างถูกวิธีร้อยละ 69.0 มีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการไอและการจามที่ถูกวิธีร้อยละ 55.2 มีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการสวมใส่หน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธีร้อยละ 80.0
2. ทักษะการเข้าถึงข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันการระบาดของโรคติดเชื้อโควิด-19 พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่สามารถค้นหาหรือเข้าถึงแหล่งข้อมูลได้ทันทีร้อยละ 98.5 และประชาชนส่วนใหญ่สามารถค้นหาหรือเข้าถึงแหล่งข้อมูลที่ต้องการและทันสมัยร้อยละ 97.4
3. ทักษะการสื่อสารข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันการระบาดของโรคติดเชื้อโควิด-19 พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่มีความเข้าใจข้อมูลข่าวสารที่นำเสนอจากหนังสือพิมพ์ โทรทัศน์ สื่อออนไลน์ บุคลากรด้านสุขภาพร้อยละ 96.9
4. ทักษะการตัดสินใจเกี่ยวกับการป้องกันการระบาดของโรคติดเชื้อโควิด-19 พบว่า หากมีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหล หายใจเหนื่อย และมีประวัติสัมผัสกลุ่มเสี่ยงต่อการติดเชื้อโควิด-19 จะไปพบแพทย์ทันทีร้อยละ 99.3 หากสงสัยว่าอาจได้รับเชื้อโรค จะแจ้งรายละเอียดต่าง ๆ กับบุคลากรทางการแพทย์ผู้ทำการดูแลรักษาร้อยละ 99.7 หากไม่มีอาการเจ็บป่วยใด ๆ สามารถออกไปสถานที่ต่าง ๆ ได้ เนื่องจากไม่มีการติดเชื้อและไม่สามารถแพร่เชื้อให้ผู้อื่นได้พบมากถึงร้อยละ 77.1

5. ทักษะการจัดการตนเองเกี่ยวกับการป้องกันการระบาดของโรคติดเชื้อโควิด-19 พบว่า ประชาชนทั้งหมดมีการกำหนดเป้าหมาย วางแผน ทำตามแผน และทบทวนแผนการดูแลสุขภาพของตนเองเพื่อป้องกันการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

6. ทักษะการรู้เท่าทันสื่อเกี่ยวกับการป้องกันการระบาดของโรคติดเชื้อโควิด-19 พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่ร้อยละ 62.4 หลงเชื่อและจะปฏิบัติตามข่าวปลอมที่ได้รับ

ผลจากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการล้างมืออย่างถูกวิธี การไอและการจามที่ถูกวิธี การสวมใส่หน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธี ซึ่งต้องร่วมกันรณรงค์ให้ประชาชนรับทราบถึงขั้นตอน และหลักการปฏิบัติอย่างละเอียดและถูกต้อง โดยใช้ภาษาและการสื่อสารที่เข้าใจและจดจำได้ง่าย รวมไปถึงการสร้างความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับช่องทางการแพร่กระจายของเชื้อโควิด-19 เพื่อให้ประชาชนสามารถป้องกันตนเองไม่ให้สัมผัสเชื้อดังกล่าว อีกทั้งประชาชนส่วนใหญ่คิดว่า หากไม่มีอาการเจ็บป่วยใด ๆ สามารถออกไปสถานที่ต่าง ๆ ได้ ซึ่งต้องเน้นย้ำและสร้างความตระหนักให้ประชาชน งดออกจากบ้านในช่วงที่มีการแพร่ระบาดถึงแม้ว่าจะไม่มีอาการเจ็บป่วยก็ตาม นอกจากนี้ ประชาชนส่วนใหญ่ยังหลงเชื่อข้อมูลและข่าวปลอมที่ได้รับการส่งต่อในโลกหรือสื่อสังคมออนไลน์ ดังนั้น จึงต้องเร่งเสริมสร้างให้ประชาชนรู้เท่าทันข่าวปลอม และสามารถเลือกใช้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือไปใช้ในการป้องกันการระบาดของโรคติดเชื้อโควิด-19 ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมต่อไป

ในช่วงที่โควิด - 19 ระบาด ทำให้ประชาชนเกิดการเรียนรู้ จำเป็นและจำยอมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการใช้ชีวิต มาตรการป้องกันตัวเองหลายอย่างทั้งการใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า การล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่หรือใช้เจลล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ การหลีกเลี่ยงเข้าไปในพื้นที่ที่มีคนหนาแน่น การรักษาระยะห่างจากผู้อื่น การมีสุขอนามัยที่ดีในการดูแลสุขภาพตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคมในการกักตัวอยู่ที่บ้านตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุขไปสู่ผลลัพธ์อันน่ายินดี ที่ทำให้อัตราป่วยรายใหม่ลดลงอย่างต่อเนื่อง

จากการถอดบทเรียนในการปฏิบัติงานเพื่อสร้างความรู้ด้านสุขภาพแก่ประชาชน ในช่วงเวลาที่โรคโควิด - 19 ผ่านเข้ามาสิ่งที่พบตั้งแต่ในระยะเริ่มต้น จนถึงช่วงที่สถานการณ์คลี่คลาย และสามารถนำไปใช้ในทุกวิกฤติในการแก้ปัญหาสุขภาพ เพราะโควิดไม่ใช่วิกฤต (สุดท้าย) นั่นคือ การกำหนดเป็นนโยบายสาธารณะ ให้ความรู้ด้านสุขภาพเป็นสิทธิของประชาชนและเป็นหน้าที่ของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในการพัฒนาบุคคล ให้เป็นบุคคลรอบรู้ด้านสุขภาพ พัฒนาชุมชน ให้เป็นชุมชนรอบรู้ด้านสุขภาพ และพัฒนาสังคม ให้เป็นสังคมรอบรู้ด้านสุขภาพ การทำงานจะเกิดผลสำเร็จ ต้องใช้แนวทางเฉพาะสำหรับแต่ละบุคคล (Customized approach) แต่ละบริบทพื้นที่ โรคเดียวกันแต่การแก้ไขจะได้ ต้องศึกษาและเข้าใจในบริบทพื้นที่ที่แตกต่างกัน ทั้งในด้านการรับรู้ ความเชื่อ สังคม วัฒนธรรม และการศึกษา แล้วนำสิ่งเหล่านี้ มาเป็นปัจจัยนำเข้าในการกำหนดเนื้อหา และเครื่องมือที่จะสื่อสารหรือขับเคลื่อนกิจกรรมในการส่งเสริม ป้องกัน รักษา และฟื้นฟู ในสถานการณ์ที่ผ่านมา

ตลอดจนการให้ความสำคัญกับการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค โดยบูรณาการความร่วมมือในภาคส่วนต่างๆ ทั้งบุคลากรสุขภาพ นักการเมือง สื่อสารมวลชน วิชาชีพต่างๆ ประชาชน กลุ่มสังคม สถาบัน และบริการต่างๆ นับได้ว่า COVID-19 พลิกมุมมอง ให้เป็นได้ทั้งวิกฤตทางสุขภาพที่ส่งผลกระทบต่อสังคมและเศรษฐกิจที่รุนแรงที่สุด และเป็นโอกาสในการสร้างพฤติกรรมใหม่ที่ตลอดหลายปีที่ผ่านมาเปลี่ยนแปลงได้ยากยิ่ง

ช่วงเวลาแบบนี้ เราไม่แน่ใจว่า มันเป็นวิกฤต หรือเป็นโอกาส แต่ก็น่าจะขอบคุณโควิด-19 ที่มาเตือนสติให้เราดำเนินชีวิตบนความไม่ประมาท และสะกิดเตือนว่าเราโชคดีแค่ไหนที่ยังลมหายใจ มีเวลาขัดเกลาจิตใจให้มองเห็นความเปลี่ยนแปลง และยอมรับกฎธรรมชาติ ปรากฏการณ์ที่กระทบต่อวิถีชีวิตในวงกว้างเช่นนี้จะสร้าง New Normal รศ.มาลี บุญศิริพันธ์ คณะกรรมการบัญญัติศัพท์นิเทศศาสตร์ราชบัณฑิตยสภา ระบุว่าราชบัณฑิตยสภาได้บัญญัติศัพท์ “New Normal” ซึ่งหมายถึงความปกติใหม่, ฐานวิถีชีวิตใหม่ รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างใหม่ที่แตกต่างจากอดีต อันเนื่องมาจากมีบางสิ่งมากระทบ จนแบบแผนและแนวทางปฏิบัติที่คนในสังคมคุ้นเคยอย่างเป็นปกติและเคยคาดหมายล่วงหน้าได้ต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่วิถีใหม่ภายใต้หลักมาตรฐานใหม่ที่ไม่คุ้นเคย รูปแบบวิถีชีวิตใหม่นี้ ประกอบด้วยวิถีคิด วิถีเรียนรู้ วิถีสื่อสาร วิถีปฏิบัติและการจัดการ การใช้ชีวิตแบบใหม่เกิดขึ้นหลังจากเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างใหญ่หลวงและรุนแรงอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัวเพื่อรับมือกับสถานการณ์ปัจจุบันมากกว่าจะดำรงรักษาวิถีดั้งเดิมหรือวนหาถึงอดีต บางครั้งก็เป็นจุดเปลี่ยนที่เกินความคาดหมาย ในทางกลับกัน การปรับพฤติกรรมช่วงนี้ทำให้เกิดชั่วคราวข้ามของ New Normal นั่นคือ การย้อนกลับไปหา Old Normal หรือวิถีชีวิตที่เราคุ้นเคยในอดีต โดยเฉพาะก่อนที่เราจะรู้จักอินเทอร์เน็ต และสมาร์ทโฟน ที่ย่อโลกทั้งใบให้อยู่ในมือเรา เราสามารถทำงาน ทำธุระ หาความเพลิดเพลินเกือบทุกอย่างได้อย่างสะดวกสบายและประหยัด เวลามากกว่าที่เคย แต่รู้สึกใหม่ว่าเราใช้ชีวิตอย่างรีบเร่งมากขึ้นและมีเวลาว่างน้อยลง การกักตัวเองอยู่บ้านช่วงนี้ทำให้เราได้ใช้ชีวิตช้าลง ใหเวลากับตนเองและครอบครัวอย่างเต็มที่ กินอาหารโฮมเมด ใช้ชีวิตกลางแจ้ง ออกกำลังกาย และที่สำคัญ ต้องเปลี่ยนจากการ อยู่กับข่าวสารและความเครียด ควรหันมามองหากิจกรรมเสริมความสุขในยามว่าง เช่น อ่านหนังสือ เล่นดนตรี ทำสวน เป็นต้น

## บทสรุป

การระบาดของโควิด 19 ทำให้เราได้เห็นคนไทยปรับตัวจาก “การตื่นกลัว กลายเป็นการตื่นรู้” ประชาชนควรจะมีการเรียนรู้ครั้งใหญ่ ที่จะรับมือกับการระบาดของไวรัส เรียนรู้ในการดูแลตัวเอง การเว้นระยะห่างทางสังคม หากสามารถกระทำต่อเนื่อง ก็จะสามารถสร้างความเข้มแข็งให้กับประชาชน การทำเครือข่ายอาสาสมัครยกระดับให้มีมาตรการในการดูแลกันเองในอนาคตข้างหน้า รวมถึงได้มีการออกมาตรการของตนเองในการจัดการกับโรคระบาดที่เกิดขึ้น ได้แก่ มาตรการของรัฐ การทำมาตรการของตนเองในชุมชนเพื่อป้องกันกลุ่มเสี่ยง เช่น ผู้สูงอายุ กลุ่มเด็กเล็ก กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เป็นต้น พร้อมกับการมีมาตรการดูแลทางสังคม เช่น การตั้งโรงงาน การดูแลกันเรื่องความมั่นคงทางอาหาร เป็นต้นบทเรียนเหล่านี้สามารถยกระดับเป็นธรรมนูญของชุมชน เพื่อรับมือ

ภัยพิบัติและป้องกันโรคระบาดอื่นๆ ได้ และถือเป็นพัฒนาการของชุมชนที่สำคัญยิ่ง บทเรียนในอดีตมอบความหวังให้แก่เราว่า เมื่อวิกฤตใด ๆ ผ่านพ้นไป วิถีชีวิตและพฤติกรรมของผู้คนก็จะเปลี่ยนแปลงไปด้วย นำมาซึ่งปัญหาความท้าทาย และอุปสรรคที่ต้องการการแก้ไข ซึ่งนั่นหมายถึงโอกาสใหม่ ๆ ในการเรียนรู้ พัฒนา สู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ยั่งยืน จนเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตต่อไป ดังนั้น ในทุกวิกฤตจึงมักจะมีโอกาสซ่อนอยู่เสมอ ขอเพียงรับมืออย่างมีสติ วิกฤตการระบาดของเชื้อโควิด-19 แม้จะเริ่มต้นด้วยความตื่นตระหนก แต่ไม่นานเราก็เริ่มเรียนรู้ เข้าใจสาเหตุการติดเชื้อ รู้จักวิธีป้องกัน และร่วมกันเริ่มทำในสิ่งที่ไม่เคยทำ เพื่อป้องกันตัวเอง และคนรอบข้างให้ปลอดภัย การปรับตัวมาใส่ใจสุขภาพมากขึ้น ทุกวิกฤตเป็นโอกาสในการกลับมาตั้งหลัก เพื่อเตรียมก้าวต่อไป หรือก้าวกระโดดไปให้ไกลกว่าเดิม เช่นเดียวกับ New Normal ในวันนี้

### บรรณานุกรม

- กระทรวงสาธารณสุข. (2563). “ประกาศกระทรวงสาธารณสุขเรื่องชื่อและอาการสำคัญของโรคติดต่ออันตราย (ฉบับที่3)” วันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2563, สืบค้นเมื่อวันที่ 2 เมษายน 2563, จาก <http://ddc.moph.go.th/uploads/files/10020200330051455.pdf>
- กรมควบคุมโรค. กระทรวงสาธารณสุข. (2563). คู่มือการป้องกันและควบคุมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สำหรับประชาชน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด
- กองสุขภาพ. กระทรวงสาธารณสุข. (2561). การเสริมสร้างและประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กองสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข
- กองสุขภาพ. กระทรวงสาธารณสุข. (2556). ความฉลาดทางสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กองสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข.
- ดลพร รุจิรวงศ์. (2563). COVID-19: พลิกมุมคิด...วิกฤต หรือ โอกาส. สืบค้นเมื่อ 1 เมษายน 2563, จาก <https://web.tcdc.or.th/th/Articles/Detail/Covid-19-cover-story>
- ปราโมทย์ ถ่างกระโทก. (2563). เผยผลสำรวจความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อป้องกัน 'โควิด-19'. ยังเข้าใจผิดเรื่องงดออกจากบ้าน สืบค้นเมื่อ 1 เมษายน 2563, จาก <https://www.hfocus.org/content>
- มาลี บุญศิริพันธ์. (2563). รู้จัก "New Normal" ฉบับราชบัณฑิตยสภา. สืบค้นเมื่อ 6 พฤษภาคม 2563, จาก <https://news.thaipbs.or.th/content>

\* ประชาสัมพันธ์ธุรกิจและโฆษณา \*

## ขาย ถูก สุด ๆ

- คอนโดเชียงใหม่ทาวเวอร์ ชั้นที่ 13 พื้นที่ 50 ตารางเมตร ตรงข้ามกับ  
โรงแรมเชียงใหม่ภูคำ ซื้อจากโครงการ 875,000 บาท ขาย 400,000 บาท
- คอนโดชั้น 5 บางใหญ่ซีดี ซื้อจากโครงการ 285,000 บาท ขาย 150,000 บาท
- ที่ดินเปล่า 2 แปลง 300 กว่า และ 100 ตารางวา  
ขายตารางวาละ 5,500 บาท อยู่หลังปั้ม ปตท.มัญจาคีรี จ.ขอนแก่น
- ที่ดินจัดสรรคคลอง 3 อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี  
คนละฟากถนนตรงข้ามวัดธรรมกาย เนื้อที่ 575 ตารางวาๆ ละ 15,000 บาท

ติดต่อ สมจิตต์

โทร. 081-768-8808, โทร. 081-866-9218



ขายนา 102 ไร่ ๆ ละ 150,000 บาท

อำเภอบ้านหมี่ จังหวัดลพบุรี

ติดถนน ด้าน หลังติดคลองชลประทาน

ห่างรถไฟรางคู่ 60 เมตร ใกล้ชุมชน โรงเรียน

ติดต่อ ชัยสิทธิ์ โทรศัพท์ 081-484-4030

\* ประชาสัมพันธ์ธุรกิจและโฆษณา \*

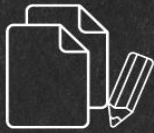


\* ประชาสัมพันธ์ธุรกิจและโฆษณา \*

“สร้างมุมมองการเรียนรู้  
รูปแบบใหม่ผ่านสื่อการเรียนรู้  
ที่สร้างสรรค์”



Harmonist  
Consultant  
บริษัท ฮาร์โมนิสท์ คอนซัลแตนท์ จำกัด



ออกแบบเนื้อหา  
ให้เข้าใจง่าย



สร้างการเรียนรู้ที่สนุก



สร้างบรรยากาศการมี  
ส่วนร่วมในการเรียนรู้

## Harmonist Consultant

บริษัท รับออกแบบและผลิตสื่อการเรียนรู้



สื่อเพื่อส่งเสริมการขับเคลื่อนโครงการ  
HEALTHY ORGANIZATION



สื่อเพื่อส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพ  
HEALTH LITERACY



สื่อเพื่อส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพ  
ประเด็น การป้องกันกลุ่มโรค NCDs

สนใจติดต่อ เบอร์ 098-505-2880 , 086-515-5455, 02-589-0353

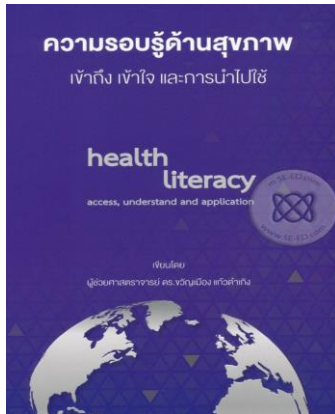
\* ประชาสัมพันธ์ธุรกิจและโฆษณา \*



\* ประชาสัมพันธ์ธุรกิจและโฆษณา \*

## หนังสือ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ: เข้าถึง เข้าใจ และการนำไปใช้

เขียนโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญเมือง แก้วดำเกิง



เนื้อหา 228 หน้า ราคา 220 บาท ประกอบด้วย

ส่วนที่หนึ่ง พัฒนาการ องค์ประกอบ และการประเมิน

บทที่ 1 พัฒนาการของความรอบรู้ด้านสุขภาพ

บทที่ 2 องค์ประกอบของความรอบรู้ด้านสุขภาพ

บทที่ 3 การประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ

ส่วนที่สอง การสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพระดับบุคคล

บทที่ 4 กระบวนการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ

บทที่ 5 การสร้างการเรียนรู้และการสื่อสาร

บทที่ 6 กลวิธีสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพของบุคคล

ส่วนที่สาม การสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพระดับองค์กร

บทที่ 7 องค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literate Organization)

บทที่ 8 องค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace)

กับการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ

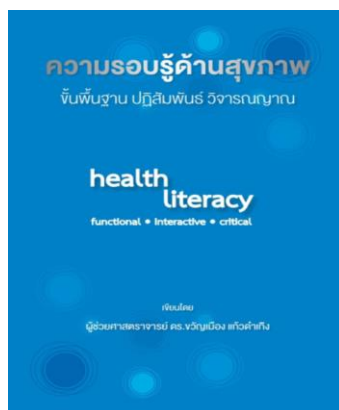
ส่วนที่สี่ แนวโน้มการพัฒนา และบทสรุปสังท้าย

บทที่ 9 แนวโน้มการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ

บทที่ 10 บทสรุปสังท้าย

## หนังสือ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ: ขั้นพื้นฐาน ปฏิสัมพันธ์ วิจัยญาณ

เขียนโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญเมือง แก้วดำเกิง



เนื้อหา 180 หน้า ราคา 170 บาท ประกอบด้วย

บทที่ 1 แนวคิดความรอบรู้ด้านสุขภาพ

บทที่ 2 หลักการของความรอบรู้ด้านสุขภาพ

บทที่ 3 ระดับของความรอบรู้ด้านสุขภาพ

บทที่ 4 การสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพขั้นพื้นฐาน

บทที่ 5 การสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพขั้นปฏิสัมพันธ์

บทที่ 6 การสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพขั้นวิจัยญาณ

บทที่ 7 ความรอบรู้ด้านสุขภาพกับการพัฒนาปัญญาของมนุษย์

บทที่ 8 Health Literate Organization &amp; Happy Workplace

บทที่ 9 บทสรุปสังท้าย

หนังสือ มีจำหน่ายที่ศูนย์หนังสือจุฬาทุกสาขา, ร้านนายอินทร์, ร้านซีเอ็ดบุ๊ค, ร้านหนังสือชั้นนำ

หนังสือรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ อ่านง่าย ใช้งานสะดวก สั่งซื้อได้แล้วที่ [www.niin.com](http://www.niin.com)

โปรดติดตาม หนังสือ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ: กระบวนการ ปฏิบัติการ เครื่องมือประเมิน

\* ประชาสัมพันธ์ธุรกิจและโฆษณา \*