**แบบฟอร์มการตอบโต้ความเสี่ยงเพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ (RRHL)**

**ข้อสรุป** : หากรักกัน เราขอห่างกันสักพักนะ

**ข้อเท็จจริง :** ทำไมความห่างกัน ถึงทำให้ชีวิตปลอดภัยจากโรคโควิด – 19 ?

คำตอบก็คือ ระยะห่างทางสังคม หรือ Social Distancing ก็คือให้คนคนหนึ่งควรอยู่ห่างจากอีกคนหนึ่ง พูดง่ายๆ คือ เป็นการเพิ่มระยะห่างในการเข้าสังคม ซึ่งกรมอนามัยได้แนะนำให้ อยู่ห่าง ๆ กัน 2 เมตร หรือประมาณ 5 – 6 ก้าว เมื่อต้องออกไปข้างนอก ต่อแถวซื้อของ หรือเดินในที่สาธารณะ โดยต้องพยายามเอาตัวเองให้ห่างจากคนอื่นให้ได้ 2 เมตรขึ้นไป นับง่าย ๆ ประมาณ 5 - 6 ก้าว เพราะละอองฝอยจากการไอจามจากคนที่มีเชื้อจะกระจายได้ในระยะ 1 เมตรเท่านั้น ทุกคนจึงควรอยู่ห่างกันให้ได้ในระยะ 2 เมตร เพราะเมื่อทำได้ เชื้อไวรัสที่ควรจะแพร่มาที่เรา มันก็จะตกลงสู่พื้นแล้วตายไปในที่สุด

ตอนนี้ที่ไวรัสโควิด-19 แพร่กระจายไปอย่างรวดเร็วส่วนหนึ่งมาจากการเข้าใกล้กันมากเกินทำให้เชื้อไวรัสแพร่กระจายได้ง่ายและรวดเร็ว การอยู่ใกล้กันมากเท่าไหร่ ก็ยิ่งจะทำให้ติดเชื้อได้ง่ายขึ้น การรักษาระยะห่างจึงมีความสำคัญมากในการลดการแพร่ระบาดของโรคนี้

**ผลกระทบ :** ผู้ที่มีโอกาสเสียชีวิตมากที่สุด ถ้าติดเชื้อไวรัสโควิด – 19 ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วย เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หรือปัญหาในการหายใจ มีโอกาสเสียชีวิตมากกว่าคนปกติอย่างน้อย 5 เท่า ผู้ป่วยอาการหนักจะมีอาการปอดบวมอักเสบ หากอาการรุนแรงมากอาจทำให้อวัยวะภายในล้มเหลวและเสียชีวิต

**ระดับผลกระทบ :** มีความเสี่ยงมาก

**ข้อแนะนำ** :

การเว้นระยะห่าง Social Distancing ช่วยควบคุมการแพร่ระบาดของโรคได้ โดยหยุดการเดินทางของเชื้อด้วยตัวท่านเอง เดินทางเท่าที่จำเป็น งด/เลื่อนกิจกรรมภายในชุมชน ลดพฤติกรรมเสี่ยงทั้งหมด

มาตรการเว้นระยะห่าง หรือ Social Distancing แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ

1. ตัวบุคคล

- ตัวเราไม่เอาเชื้อไปหาคนอื่น

- ไม่ไปหาผู้ที่มีความเสี่ยง

• กลุ่มที่มีความเสี่ยง

- กลุ่มที่มีความเสี่ยงในฐานะบุคคลกรุณาปฏิบัติตามคำแนะนำ หยุดอยู่กับที่ 14 วัน ปฏิบัติตัวอย่างเคร่งครัด

- กลุ่มเสี่ยงที่เป็นกลุ่มใหม่จากการเดินทาง ขอให้เดินทางเท่าที่จำเป็นจริง ๆ หากไม่จำเป็นต้องหยุดการเดินทางของเชื้อด้วยตัวท่านเอง คือหยุดการเดินทาง

• พฤติกรรมทางความเสี่ยงต้องลดให้หมด ทำได้โดย

- ล้างมือบ่อย ๆ

- สวมหน้ากากผ้า หน้ากากอนามัย

- ลดพฤติกรรมเสี่ยงทั้งหมด เช่น สังสรรค์ ตอนนี้พื้นที่สังสรรค์ห้ามทั้งหมดท่านต้องไม่สร้างพฤติกรรมเสี่ยงเหล่านี้ขึ้นมาด้วยตัวท่านเอง เช่น ใช้พื้นที่ส่วนตัวในการสังสรรค์

• กลุ่มผู้สูงอายุ เด็กต่ำกว่า 5 ปี และผู้ที่มีโรคประจำตัว

- จัดกระบวนการทางการแพทย์และสาธารณสุข คือ หากมีอาการหรือมีความจำเป็นที่ต้องเข้ารับบริการ จะมีการประสาน/ท่านประสานไปยังสาธารณสุขใกล้บ้าน เพื่อที่จะไม่ต้องเดินทางห่างจากที่พัก, หากจำเป็นจะส่งมอบบริการที่ทำได้ไปที่บ้าน

- ขอให้งดกิจกรรมในชุมชน, อยู่ในที่พักอาศัย

2. องค์กร/สถานที่ต่าง ๆ

- การขนส่งสาธารณะ หากตรวจแล้วมีไข้ขอให้งดเดินทาง, สงสัยว่ามีความเสี่ยงจะไม่ให้เดินทาง

- มาตรการการดูแลพื้นที่สาธารณะ ขนส่งสาธารณะ, พื้นที่ที่ยังเปิดให้บริการบางส่วน, ร้านค้าที่ได้รับอนุญาตให้เปิดบริการ ขอให้ยึดแนวปฏิบัติในเรื่องดูแลพื้นที่, พนักงานที่อยู่ในความรับผิดชอบของตัวเอง และอำนวยความสะดวกให้เกิดการรับบริการที่มีระยะห่าง

- ที่พักอาศัยแบบอยู่รวมกัน อพาร์ตเมนต์ คอนโดมิเนียม หากมีผู้ดูแลพื้นที่ส่วนรวม ให้ยึดหลักปฏิบัติเกี่ยวกับพื้นที่ส่วนรวม ดูแลพื้นที่ที่มีความเสี่ยงของการสัมผัสในส่วนรวม ดูแลพนักงานที่เป็นคนทำความสะอาดภายในอาคาร ดูแลผู้อยู่อาศัยโดยให้เขารับทราบสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในพื้นที่ตลอดเวลา

- หากเกิดความเสี่ยงไม่ว่าเป็นอาคาร สถานที่ต่าง ๆ เช่น มีผู้ที่จำเป็นจะต้องกักตัว 14 วัน ต้องสร้างความร่วมมือที่จะให้เขาสามารถกักตัวได้ หรือในที่พักอาศัยหรือที่ทำงาน ต้องจัดการพื้นที่ให้สะอาดและปลอดภัย

- หากขาดความรู้เรื่องการจัด Social Distancing ทั้งภาวะปกติและภาวะมีผู้ป่วย ขอให้ขอคำแนะนำมาที่กระทรวงสาธารณสุข หน่วยงานใกล้พื้นที่จะให้คำแนะนำและส่งทีมเข้าปฏิบัติการเพื่อให้สามารถกลับมาใช้ได้

3. ชุมชนต่าง ๆ

- ขอให้งด/เลื่อน กิจกรรมภายในชุมชน

- กิจกรรมที่มีความจำเป็น/กิจกรรมกรรมทางศาสนา เช่น พิธีศพ หากไม่สามารถเลื่อนได้ ให้ลดจำนวนผู้มาร่วม, มีพื้นที่ล้างมือ, ทุกคนต้องสวมหน้ากากผ้า/หน้ากากอนามัย, จำกัดช่วงเวลาให้กิจกรรมสั้นที่สุด, ลดกิจกรรมที่มีการสัมผัสระหว่างบุคคล งดแตะ สัมผัส

**หน่วยงานที่ตรวจสอบ :** ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ

**วันที่พบข่าว/เหตุการณ์ :** 30 มีนาคม 2563

**แหล่งข้อมูลอ้างอิง :**

1.แพทย์หญิงพรรณพิมล วิปุลากร อธิบดีกรมอนามัย “แถลงสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ในประเทศไทย ประจำวันที่ 27 มีนาคม 2563” สำนักข่าวไทย [ออนไลน์] <https://www.mcot.net/viewtna/5e7d90e7e3f8e40aef423c50>

2. บทความ วัยรุ่นเตรียมตัว 'ห่างกันสักพัก' ป้องกันโควิด-19 Plook Magazine [ออนไลน์] <https://www.trueplookpanya.com/knowledge/content/79456/>

**ผู้จัดทำ :** นางสาวอรพรรณ จันต๊ะชัย นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ