



## ห่างก่อน' ระยะห่างทางสังคม Social Distancing มีไว้ทำไม กัน?

รู้จักกับ Social Distancing หรือการเว้นระยะห่างทางสังคม พร้อมสำรวจผลจากงานวิจัยว่าใช้ได้ผลจริง  
แค่ไหน

**Social Distancing** หรือการเว้นระยะห่างทางสังคม คือการสร้างระยะห่างระหว่างตัวเราเองกับคนอื่น  
ภายในสังคม รวมถึงการลดการออกไปนอกบ้านโดยไม่จำเป็น หลีกเลี่ยงการใช้ขนส่งสาธารณะ การไม่เข้าร่วม  
กิจกรรมร่วมกับผู้อื่น และการทำงานอยู่ที่บ้าน

มาตรการ Social Distancing ไม่ได้เพิ่งเกิดขึ้นครั้งแรกเพราะสถานการณ์โคโรนาไวรัส แต่ก่อนหน้านี้เคย  
ถูกนำมาใช้ในเหตุการณ์การระบาดทั่วโลกในหลายครั้งแล้ว ไม่ว่าจะเป็นการระบาดของไข้หวัดใหญ่สเปน ใน  
ระหว่างปี 1918-1920 ซึ่งครั้งนั้นมีอัตราการเสียชีวิตสูงถึง 50-100 ล้านคนทั่วโลก และไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่  
2009 ที่ระบาดจากประเทศเม็กซิโกไปยังทั่วโลก ซึ่งการทำ Social Distancing นั้นได้พิสูจน์ว่ามาตรการป้องกัน  
การระบาดแบบเว้นระยะห่างนั้นมีประสิทธิภาพ และสามารถช่วยทุเลาระดับความรุนแรงของการระบาดได้จริง  
นอกจากนี้ การทำ Social Distancing จะช่วยลดอัตราการแพร่ระบาดของไวรัสจากคนสู่คน ตามที่ Gerardo  
Chowell ประธานสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพประชากร (Population Health Sciences) จาก Georgia State  
University ได้เผยว่า ทุกๆ การลดจำนวนการติดต่อระหว่างคนต่อวัน ไม่ว่าจะเป็นการติดต่อระหว่างเครือญาติ  
เพื่อน เพื่อร่วมงาน หรือที่โรงเรียนนั้นจะช่วยลดการแพร่เชื้อไวรัสในสังคมเป็นอย่างมาก





จากงานวิจัยซึ่งตีพิมพ์ในวารสารวิทยาศาสตร์ โดยนักวิจัยที่ได้รับทุนจาก NIH-funded researchers ได้พยายามค้นหาคำตอบว่า ทำไมการเว้นระยะห่างทางสังคมถึงกลายเป็นความหวังที่จะชะลอการแพร่ระบาดของไวรัสตัวนี้ได้

นักวิจัยได้ไปศึกษาจากเอกสารย้อนกลับไปดูข้อมูลตั้งแต่เดือนมกราคม 2563 และทำแบบจำลองทางคณิตศาสตร์ของการแพร่กระจายของ โควโรนาไวรัสในประเทศจีน พบว่าผู้ป่วยยืนยันติดเชื้อโคโรนาทุกกรณีของจีน มีแนวโน้มว่าจะมีอีก 5-10 คน ที่ไม่ถูกตรวจพบว่าติดเชื้อ

สรุปง่าย ๆ ว่ามีผู้ที่ติดเชื้อ แต่ตรวจไม่พบก็มากเช่นกัน แต่หลังจากจีน 'จำกัด' การเดินทาง และให้มีระยะห่างทางสังคม การแพร่กระจายของ COVID-19 ก็ชะลอตัวลงอย่างเห็นได้ชัด จนถึงวันนี้ "การเว้นระยะห่างทางสังคม" จึงถือเป็นหนึ่งในอาวุธที่ดีที่สุดที่มนุษย์จะสามารถชะลอการแพร่กระจายของไวรัสได้อย่างเงียบๆ ซึ่งใช้ได้ผลดีและลดการแพร่ระบาดได้ในประเทศจีน และกำลังใช้ได้ผลกับประเทศอื่นๆ รวมถึงสหรัฐอเมริกาด้วย



## สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

รองศาสตราจารย์แพทย์หญิง ลิซ่า มาลากริส ( Lisa Maragakis) ผู้อำนวยการอาวุโสด้านการป้องกันการติดเชื้อระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยจอห์น ฮอปกินส์ เคยกล่าวถึงเรื่องนี้ว่า "การอยู่ห่างกันอย่างน้อย 6 ฟุต จะช่วยลดโอกาสในการติดเชื้อ COVID-19 ได้ social distancing ยังรวมไปถึงการทำงานจากที่บ้านแทนที่ทำงานที่สำนักงาน ปิดโรงเรียน หรือเปลี่ยนเป็นห้องเรียนออนไลน์ พบปะคนที่คุณรักด้วยอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์แทนที่จะมาด้วยตนเอง การยกเลิกหรือเลื่อนการประชุมและการประชุมขนาดใหญ่"

ด้วยเหตุผลทั้งหมดนี้ รัฐบาลในหลายๆ ประเทศจึงได้ออกมาตรการ Social Distancing ที่เข้มงวดและครอบคลุมมากขึ้น โดยเฉพาะประเทศอิตาลี ที่มีจำนวนผู้ติดเชื้อและผู้เสียชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้ทางรัฐบาลอิตาลีได้ออกมาตรการ Social Distancing ที่เข้มข้นขึ้น เช่น การห้ามไม่ให้ประชาชนกว่า 60 ล้านคนออกจากบ้าน การเดินทางนั้นสามารถทำได้ก็ต่อเมื่อได้รับการอนุญาตจากตำรวจ รวมถึงโรงเรียน พิพิธภัณฑ์ โรงหนัง และร้านค้าต่างๆ ที่ถูกปิดลง ยกเว้นร้านขายของชำและร้านขายยาที่ทางรัฐบาลอนุญาตให้เปิดได้ นอกจากนี้ อิตาลีหลายประเทศก็ได้ออกมาตรการคล้ายๆ กัน โดยขึ้นอยู่กับระดับความรุนแรงของการระบาดและการตัดสินใจของรัฐบาลในประเทศนั้นๆ

ในส่วนของประเทศไทย พล.ต.อ. อัศวิน ขวัญเมือง ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร (กทม.) ได้ออก ประกาศ กรุงเทพมหานคร เรื่องสั่งปิดสถานที่เป็นการชั่วคราว เพื่อลดการระบาดของเชื้อไวรัสแล้วเช่นกัน

### 5 ข้อแนะนำในการทำ Social Distancing

1. ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก การเว้นระยะห่างระหว่างตัวเรากับคนที่มีอาการไอหรือจามนั้น ควรรักษาความห่างอยู่อย่างน้อย 1 เมตร เพราะไวรัสนั้นสามารถติดต่อได้ผ่านละอองขนาดเล็กที่มาจากการไอหรือจามได้ ซึ่งถ้าหากอยู่ใกล้ชิดกันเกินไปเราก็อาจจะสูดเอาไวรัสเข้าร่างกายได้
2. หลีกเลี่ยงการสัมผัสทางกายภาพ เพราะอาจเป็นการนำเชื้อมาสู่ตัวเอง หรือในขณะเดียวกันก็เป็นการแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น
3. หลีกเลี่ยงการเดินทางออกนอกบ้าน หรือการใช้ขนส่งสาธารณะ เนื่องจากไวรัส COVID-19 นั้นสามารถติดต่อได้ง่ายผ่านการสัมผัสและละอองขนาดเล็ก การที่เราออกไปนอกบ้าน ใช้ขนส่งสาธารณะที่มีความหนาแน่น และใน



## สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

บางครั้งเราก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงการใช้ราวจับ เช่น รถเมล์ หรือรถไฟฟ้า เราไม่สามารถรู้ได้เลยว่าใครนั้นมีเชื้อไวรัสอยู่บ้าง โดยเฉพาะกลุ่มคนที่เป็นพาหะ (มีเชื้อแต่ไม่มีอาการ) ดังนั้น การหลีกเลี่ยงการออกจากบ้านก็อาจจะเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันตัวเองในขณะนี้

4. การ Work From Home หรือการทำงานที่บ้านก็เป็นอีกวิธีที่ช่วยลดความเสี่ยงในการติดเชื้อและการแพร่เชื้อ ปฏิเสธไม่ได้ว่าการทำงานที่บริษัทนั้นอาจจะมีประสิทธิภาพมากกว่า แต่พนักงานบางกลุ่มนั้นไม่อาจหลีกเลี่ยงการเดินทางโดยขนส่งสาธารณะที่มีความแออัดในช่วงชั่วโมงเร่งด่วนได้ ซึ่งเป็นที่ที่มีโอกาสสูงในการติดเชื้อ ดังนั้น การให้พนักงาน Work From Home ก็เป็นการป้องกันการแพร่เชื้อทั้งภายในบริษัทและนอกบริษัทเช่นกัน

5. การเรียนการสอนผ่านทางช่องทางออนไลน์ อีกช่องทางหนึ่งที่มหาวิทยาลัยหรือสถานศึกษาต่างๆ สามารถนำมาใช้ได้ เพื่อป้องกันการระบาดภายในมหาวิทยาลัยและห้องเรียน ต้องขอบคุณความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในปัจจุบันที่ทำให้มีแพลตฟอร์มต่างๆ มารองรับการเรียนแบบระยะไกล

ถึงแม้ว่าการ Social Distancing จะเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพ แต่เราก็ขอแนะนำให้ทำควบคู่ไปกับการรักษาความสะอาด การล้างมือด้วยแอลกอฮอล์หรือสบู่อยู่เสมอ เพื่อความปลอดภัย เพราะเราต้องรอด และผ่านเรื่องราวร้ายๆ นี้ไปด้วยกัน

ที่มา <https://thestandard.co/working-from-home-tips/>

[#เราจะฝ่าวิกฤตไปด้วยกัน](#)

[#SocialDistancing](#)

[#สำนักวิทยบริการมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม](#)

[#http://arit.npru.ac.th/](http://arit.npru.ac.th/)

[#http://www.npru.ac.th/](http://www.npru.ac.th/)



