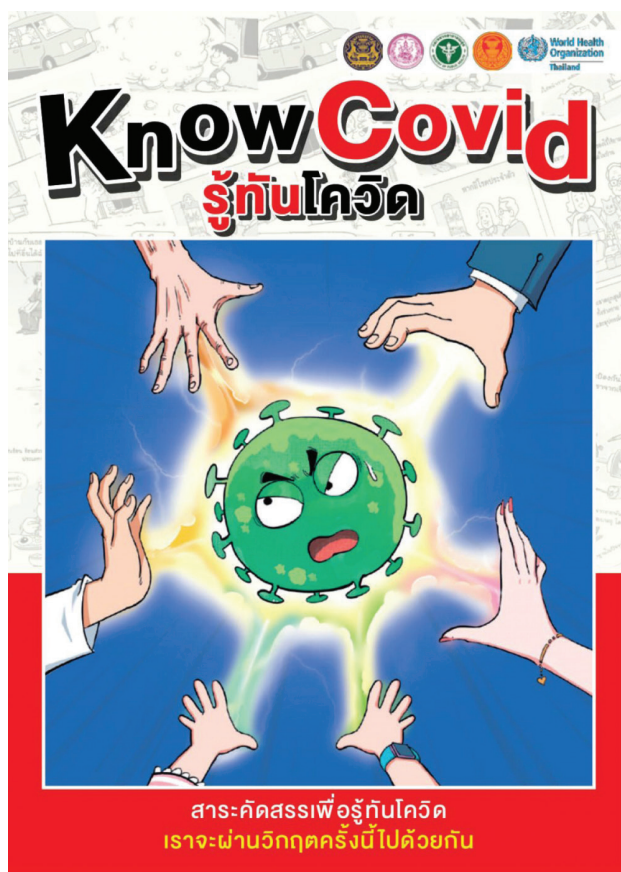


Book review โดย สายธาร ทองพร้อม



กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และองค์การอนามัยโลก (WHO) ประเทศไทย ร่วมสนับสนุน ข้อมูลโดยกระทรวงสาธารณสุข. (2563). *Know Covid รู้ทันโควิด*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ไซเบอร์พริ้นกรุป. ดาวน์โหลดฟรี: <https://www.m-society.go.th/> (พิมพ์ครั้งแรก : พฤษภาคม 2563 ฟรี ห้ามจำหน่าย)

สารคดีสารเพื่อรู้ทันโควิด เราจะผ่านวิกฤตครั้งนี้ไปด้วยกัน กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เปิดให้ดาวน์โหลดฟรี “หนังสือการ์ตูน Know Covid” เป็นข้อมูลสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ขยายหัวเราะเฉพาะกิจรู้ทันโควิด 19 เป็นความร่วมมือขององค์การอนามัยโลกกับภาคีในการก้าวไปกับ “ความปรกติใหม่” ของชีวิตที่ต้องอยู่ร่วมกับเชื้อไวรัส ขยายหัวเราะฉบับนี้ ยังพูดถึงปัญหาที่ขยายวงกว้างหลังจากโรคโควิด 19 ได้อุบัติขึ้น ซึ่งรวมถึงการตีตราทางสังคม ความรุนแรงในครอบครัว พวกเราต้องรับมือกับสิ่งเหล่านี้อย่างแข็งขันมากเท่ากับที่เรารับมือกับเชื้อไวรัส มาตรการที่ทุกคนสามารถทำเพื่อลดโอกาสในการติดเชื้อ ไม่ว่าจะเป็นการหมั่นล้างมือ รักษาอนามัยการไอจาม หลีกเลี่ยงไม่สัมผัสผิวน้ำ และรักษาระยะห่างระหว่างบุคคล เหล่านี้เป็นมาตรการพื้นฐานซึ่งได้ผลดีในการป้องกัน และเป็นความหวังเดียวที่เรามีในขณะนี้ที่จะต่อสู้โรคโควิด 19 ข้อมูลที่เป็นประโยชน์นี้จะช่วยให้ท่านป้องกันตัวเองและผู้อื่นให้ปลอดภัย หากเราปกป้องตัวเองได้ ก็เท่ากับว่าเราปกป้องชุมชนและสังคม หนังสือเล่มนี้ ประกอบไปด้วยเนื้อหา 10 เรื่อง จำนวน 60 หน้า โดยในแต่ละเรื่องจะอธิบายเนื้อหาสั้น ๆ มีรูปการ์ตูนประกอบคำอธิบายตามสไตล์ของขยายหัวเราะ

เรื่องแรก 12 ความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับโควิด-19 จะบอกความเชื่อที่คนอาจจะเข้าใจผิดเกี่ยวกับโควิดเป็นข้อ ๆ ทั้งหมด 12 ข้อ และอธิบายเหตุผลว่าเพราะอะไร จะป้องกันอย่างไร เช่น ข้อ 1 โควิด-19 สามารถแพร่เชื้อผ่านสินค้าที่ผลิตในประเทศที่มีรายงานการระบาดได้หรือไม่ อธิบายถึงเรื่องของปัจจัยสภาวะแวดล้อมในการขนส่ง ถ้าไม่เหมาะสม หรือระยะเวลาในการขนส่ง ทำให้เชื้อไวรัสอยู่ได้ยาก แต่ถ้าคิดว่าสินค้ามีการปนเปื้อน เราก็ต้องทำความสะอาดด้วยการฆ่าเชื้อ ข้อ 2 โควิด 19 สามารถแพร่เชื้อมานานได้หรือไม่ ข้อ 3 จะมั่นใจได้อย่างไรว่าเสื้อผ้าจะไม่เป็นตัวแพร่กระจายเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นต้น ทำให้ผู้อ่านมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโควิด 19

เรื่องที่สอง โควิด 19 อยู่ที่ไหนบ้าง ? มองผ่านแว่นวิเศษตัวการ์ตูน ทำให้เข้าใจง่าย เด็ก ๆ ก็สามารถเข้าใจได้ง่าย โดยสามารถดูได้จากภาพการ์ตูนประกอบ เช่น มันอยู่ในน้ำมูก ในน้ำลาย ไอ จาม มือของผู้ป่วย รวบรวมได้ ทำให้ทุกคนสามารถระมัดระวังตัวเอง เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงกับโควิด 19

เรื่องที่สาม การป้องกันและลดการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ผ่านตัวการ์ตูน ต่าย ขายหัวเราะ โดยบอกหลักสำคัญเป็นหัวข้อสั้น ๆ เพื่อให้ผู้อ่านจำได้ง่าย เช่น อยู่บ้าน หมั่นล้างมือ สวมหน้ากาก รักษาระยะห่าง ป้องกันตัวเอง สังเกตอาการ เจ็บป่วยไปพบแพทย์ จากนั้นก็จะอธิบายรายละเอียดของแต่ละหัวข้อพร้อมภาพการ์ตูนประกอบ

เรื่องที่สี่ ปัญหาความเครียดจากวิกฤตโรคโควิด 19 อาจนำไปสู่สภาวะความรุนแรงในครอบครัว ต่อเด็กและผู้หญิงได้ มาตรการล็อกดาวน์อาจมีผลให้เกิดปัจจัยที่ทำให้เกิดความรุนแรงในครอบครัวมากขึ้น เช่น ความเครียดจากการสูญเสียรายได้ ความไม่คุ้นเคยกับการปรับตัวใหม่ หรืออาจทำให้ผู้หญิงบางคนตกอยู่ในภาวะการถูกคุมคามได้โดยไม่มีผู้รู้เห็นเหตุการณ์

เรื่องที่ห้า การป้องกันเด็กเล็กจากโรคโควิด 19 โดยบอกเป็นข้อ ๆ พร้อมภาพการ์ตูนประกอบ เช่น จดหมกแก้มเด็ก เด็กเล็กกว่า 2 ขวบ ไม่แนะนำให้ใส่หน้ากาก เป็นต้น ทำให้พ่อแม่เข้าใจ และสามารถปกป้องลูก ๆ จากเชื้อโควิดได้

เรื่องที่หก เข้าใจโรค หยุดการตีตราทางสังคม เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน #เราจะรอดไปด้วยกัน ร่วมกันหยุดการตีตราทางสังคม ปฏิบัติต่อผู้ติดเชื้อหรือผู้เกี่ยวข้องด้วยความเข้าใจ ระวังระวังไม่ใช้คำพูดที่อาจสร้างการตีตราผู้ติดเชื้อ ร่วมส่งต่อข้อมูลที่ถูกต้อง เพื่อสร้างความเข้าใจที่ดีเกี่ยวกับโรค ร่วมมือ เห็นอกเห็นใจกัน และกัน แล้วเราจะผ่านมันไปได้ด้วยกัน

เรื่องที่เจ็ด ผู้สูงอายุควรปฏิบัติตัวอย่างไร ได้บอกถึงวิธีการปฏิบัติตนของผู้สูงอายุ ข้อควรระวัง และสมาชิกในครอบครัวที่ดูแลผู้สูงอายุ

เรื่องที่แปด ถึงเวลาแล้ว ที่จะฆ่าเชื้อโรคด้วยมาตรการขั้นเด็ดขาดเพื่อความปลอดภัย ได้อธิบายเกี่ยวกับการใช้น้ำยาฆ่าเชื้อชนิดไหน ใช้อย่างไรให้ปลอดภัย พร้อมทั้งวิธีการใช้ เช่น การใช้โซเดียมไฮโปคลอไรต์ การใช้แอลกอฮอล์ เป็นต้น

เรื่องที่เก้า เมื่องานประเพณีเลี้ยงรุ่นอีโรมาถึง บอกวิธีการป้องกัน และการจัดการถ้าต้องมีการจัดงานเลี้ยง หรืองานที่มีคนมาร่วมเยอะ ๆ เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อโควิด 19

เรื่องที่สิบ ความธรรมดาใหม่บนโลกใบเดิม นอกจากโรคโควิด 19 จะพรากชีวิตผู้คนไปมากมายแล้ว มันยังส่งผลต่อความสงบสุขโดยรวมของพวกเราทุกคน และเข้ามาเปลี่ยนวิถีชีวิตดั้งเดิมที่เราคุ้นชินไปตลอดการ คำว่า New Normal จึงเป็นคำที่ได้ยินกันบ่อยในช่วงนี้ พวกเราต้องทำความเข้าใจกับสิ่งที่เรียกว่า ความปรกติใหม่ นี่กันทุกคน เพื่อความปลอดภัยจากโรคร้ายในระยะยาว

สรุป สิ่งทีหนึ่งสื่อเล่มนี้ถ่ายทอดเป็นส่วนหนึ่งของข้อมูลสำคัญ แต่ยังมีข้อมูลอีกมากมายให้เราสืบค้น เรียนรู้เพื่อความพร้อมที่สุดสำหรับการรับมือ ที่สำคัญ เรายังใช้ชีวิตทุกวันด้วยรอยยิ้ม มอบกำลังใจให้กัน ไม่ประมาท ไม่ว่าที่วิกฤต เราจะผ่านมันไปได้ด้วยความร่วมมือ สู้ไปด้วยกัน