



รศ. พญ. โสมรัชช์ วิไลยุด
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

• **การสวมหน้ากาก การล้างมือ การใช้เจลแอลกอฮอล์ การเว้นระยะห่างระหว่างกัน** เริ่มเป็นพฤติกรรมประจำวันที่ทุกคนถือปฏิบัติโดยไม่ต้องเตือน ในกระเป๋าถือของแต่ละคนจะมีหน้ากาก เจลแอลกอฮอล์หรือสเปรย์เวลาไปซื้อของที่ต้องเข้าแถวเราจะยืนห่างกัน เราไม่ได้รังเกียจคนข้าง ๆ เรายิ้มให้กันได้ แต่เราอยู่ห่าง ๆ อย่างเจียบ ๆ

• **Work from home** การทำงานที่บ้าน และยังได้งานถือเป็นสิ่งดี ไม่ต้องเดินทาง รถไม่ติด ไม่เสียเวลา และยังคงผลิตงานได้เหมือนเดิมหรือมากกว่าเดิม อาชีพบางอาชีพสามารถทำงานที่บ้านได้โดยผ่าน internet ทำให้เรารู้ว่าบางทีเราไม่ต้องเข้าไปที่ทำงานทั้ง 5 วันก็สามารถทำงานได้

• **การประชุม/การเรียน online** เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่กำลังเป็นที่นิยมขึ้นมาในฉบับพลัน จากเดิมที่ประชุมได้วันละแค่ 1-2 งาน กลับกลายเป็นประชุมได้หลายงานในวันเดียวกัน แถมไม่ต้องเดินทางไปไหนอีกด้วย เช่นเดียวกันกับห้องเรียนปัจจุบันเด็ก ๆ เรียน online ที่บ้าน เด็ก ๆ เริ่มจะปรับตัว พร้อม ๆ กับครูที่เริ่มปรับตัวให้เข้ากับการสอน online ได้ในเวลาอันรวดเร็ว ส่วนตัวฉันชอบการประชุม online มาก เป็นการโดนกักตัวที่มีประสิทธิภาพไม่จำกัด แม้อยู่ในประเทศไทยก็สามารถประชุมกับคนที่อยู่ต่างประเทศได้ โดยไม่เสียเงินค่าเดินทางสักบาทเดียว

• **ซื้อของ/ดูหนัง online** ซึ่งเพิ่มความนิยมขึ้นอีกเท่าตัว ในเมื่อแค่เรากระดิกนิ้ว ก็มีของมาส่งถึงหน้าประตูบ้านเลยทีเดียว ไม่ต้องเสียเวลา และเสียค่ารถ แถมมีโปรโมชั่นลดราคาอีกมากมาย การดูหนังก็เช่นเดียวกัน website อย่าง Netflix จึงเป็นที่นิยมและเฟื่องฟูจนถึงขีดสุด ใครที่ซื้อโทรทัศน์รุ่นใหม่ ๆ จะมี application Netflix ติดมาด้วยทุกเครื่อง จน Netflix กลายเป็นแหล่งจำหน่ายหนังรายใหญ่ที่มีอิทธิพลกับผู้คนทั่วโลกเป็นอย่างมาก

• **การสั่งอาหาร delivery การกักตัว** ทำให้บริษัท food delivery เจริญรุ่งเรือง ร้านอาหารบางร้านมีคนส่งอาหารมานั่งรอ มากกว่าคนนั่งกินในร้านซะอีก การสั่งอาหารมากินที่บ้านทำให้เกิดความสะดวกสบาย ไม่ต้องนั่งรอ ไม่ต้องขับรถออกไป แต่ก็ทำให้คนน้ำหนักเพิ่มขึ้นเช่นกัน

• **การเช็คอิน การวัดอุณหภูมิ** เป็นความเคยชินเช่นกัน ที่ก่อนจะเข้าสถานที่ทำงาน หรือที่สาธารณะต่าง ๆ ต้องยื่นหน้าให้เจ้าหน้าที่วัดอุณหภูมิร่างกายและรับสติ๊กเกอร์หลากสีก่อนเสมอ คิดในแง่บวก เหมือนมีคนตรวจร่างกายเบื้องต้นให้ทุกวัน

• **การจ่ายเงินแบบ cashless** ปัจจุบันธนาคารหลายแห่งแข่งขันสร้าง application การให้บริการทางการเงินเพราะนอกจากจะสะดวกสบายแล้ว ยังช่วยลดการสัมผัสเชื้อโรคจากเงินได้อีกด้วย หลังจากยุค COVID-19 คนคงพกเงินน้อยลงเพราะมือถือเครื่องเดียวก็จ่ายเงินได้ทุกอย่าง

ถึงแม้ยุค COVID-19 ระบาดจะเป็นยุคที่ทำให้เศรษฐกิจแย่ ยุคที่ทำให้คนทะเลาะกันในบางกลุ่มประเทศ แต่ก็ทำให้คนสามัคคีกันในอีกกลุ่มประเทศหนึ่ง ไม่มีอะไรเป็นสีขาวหรือดำ แต่เป็นสีเทา ขึ้นกับมุมมอง อย่างน้อยก็มีหลายสิ่งหลายอย่างที่ทำให้เราได้พัฒนาขึ้นมาตลอดระยะเวลาเพียงไม่กี่เดือน หลายอย่างที่เคยทำไม่ได้ บนข้ออ้างชื่อ **“อุปสรรค”** แต่เมื่อมีความ **“จำเป็น”** ที่ต้องทำให้ได้ เราก็ข้ามผ่านอุปสรรคที่ว่าไปได้ง่ายด้าย ความสามัคคีของคนในประเทศ ไม่ได้เกิดจากการออกมาชุมนุมกันเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากการร่วมแรงร่วมใจกัน การร่วมด้วยช่วยกันทำในสิ่งที่ถูกต้อง ก็นำพาประเทศให้ผ่านพ้นอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้ด้วยดี อย่าปล่อยให้ COVID-19 มาทำให้เราท้อ และทุกข์ แต่ให้คิดว่า COVID-19 มาเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส มาสอนให้เรารู้จักปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ เอาชนะกับอุปสรรค มาสอนให้เรารู้จัก **“ความสามัคคี”** เหตุการณ์นี้ชี้ให้เห็นเป็นอย่างดีว่าประเทศที่สามัคคีสามารถรอดพ้นสถานการณ์อันเลวร้ายไปได้ก่อนประเทศที่แตกสามัคคี มนุษย์เกิดมาเพื่อเรียนรู้ เกิดมาเพื่อสู้ เราสามารถปรับตัวให้อยู่กับสิ่งใหม่ ๆ และเคยชินกับมันได้ในไม่ช้า **“new normal”** ก็จะกลายเป็น **“normal”** ในที่สุด