



สำนักงานพัฒนาคุณภาพงาน

เลขที่ผลงาน...../.....

วันลงทะเบียน.....

แบบเสนอผลงานกิจกรรมพัฒนาคุณภาพงาน ประเภทเรื่องเล่าเร้าพลัง

(แบบฟอร์ม F-WI-RA-OS-201/04)

ส่วนที่ 1

ชื่อ-สกุล.....นางวราภรณ์ กลิ่นนาค.....รหัสบุคคล..003200

เบอร์โทรภายใน 3048 เบอร์โทรมือถือ 097-079-9983 Email Address wara71@gmail.com

หน่วยงานหน่วยตรวจผู้ป่วยนอกอายุรกรรม

ภาควิชาฯ / ฝ่าย(ต้นสังกัด) ฝ่ายการพยาบาล อาคารสมเด็จพระเทพรัตนฯ

*ชื่อ-สกุล.....นางวราภรณ์ กลิ่นนาค.....รหัสบุคคล..003200

(ผู้ที่ได้รับเงินโดยโอนผ่านบัญชี)

โปรดเขียน (✓) ในช่อง ☒ อนุญาตให้เผยแพร่ผลงานทางWebsite ☐ ไม่อนุญาตให้เผยแพร่ผลงานทางWebsite

***หมายเหตุ:**

1.กรณีที่ผลงานผ่านเกณฑ์และได้รับเงินรางวัล คณะฯ จะโอนเงินรางวัลเข้าบัญชีเงินเดือนผ่านทางรหัสบุคคลที่ท่านได้ระบุไว้

โดยขอให้ระบุตัวแทนการรับเงินเพียง 1 ท่าน

2.ผลงานทุกประเภทที่ส่งประกวดเป็นลิขสิทธิ์ของคณะฯ ห้ามมิให้ผู้ใดนำไปเผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาต

(กรุณากรอกข้อมูลให้ครบถ้วนทุกช่องและทบทวนความถูกต้อง เพื่อผลประโยชน์ของท่าน)

.....

ชื่อเรื่อง เมื่อฉันเป็น Covid-19

เมื่อ Covid-19 มาเยือนประเทศไทยปลายปีพ.ศ. 2562 วิถีชีวิตของประชาชนก็เริ่มเปลี่ยนแปลง เริ่มหาความรู้ ติดตามข่าวสารเกี่ยวกับโรคนี้นี้ คนในสังคมใช้ชีวิตด้วยความระมัดระวัง น่ากลัวจัง เป็นอะไรที่ต้องคอยติดตามและต้องปรับตัวไปเรื่อยๆ วิถีชีวิตแบบ New normal กินร้อน ช้อนกลาง อยู่ห่างกันใส่ Mask อะไรกันนี้! มีคนตกงานมากมาย ภาวะเครียด ซึมเศร้า ฟุ้งกระฉูด เฮ้อ! เหนื่อยจัง ยิ่งฉันในฐานะบุคลากรทางการแพทย์ ยิ่งหนักเข้าไปใหญ่ ต้องปรับตัว ปรับกระบวนการทำงานเป็นรายวัน คนไข้ก็มาก กลัวคนไข้มาติดจากพวกเรา ฉันต้องดูแลตัวเองยิ่งกว่าประชาชนทั่วไป คิดแบบนี้ตลอดเวลาและสิ่งที่กลัวก็เกิดขึ้น...

ในวันหนึ่งปลายเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2565 ฉันเริ่มมีอาการคล้ายๆ มีไข้ ลมหายใจร้อนๆ เจ็บคอนิดหน่อยในตอนเย็นที่กลับจากทำงาน ก็คิดว่าไข้หรือไม่ไข้ ถึงบ้านอาบน้ำ หนาวๆ แปรกๆ ออกมาแต่งตัวเสร็จวัดไข้ก็ไม่มีไข้ จากนั้นตรวจ ATK ผลออกมาขึ้นขีดเดียวก็แปลว่ายังไม่ติดเชื้อ ฉันก็สบายใจขึ้น แต่ลึกๆ ในใจแอบกังวลกลัวว่าจะเป็นการตรวจที่ผิดพลาด

เช้าวันใหม่ฉันเริ่มมีอาการเจ็บคอมากขึ้น ยังมีอาการหนาวๆ และปวดเมื่อยตามตัว จึงแจ้งอาการให้หัวหน้ารับทราบทาง LINE และได้คิวตรวจ Covid-19 ที่คลินิกตรวจโรคทางเดินหายใจ (ARIC) เวลา 7 โมง โดยใช้วิธีการตรวจแบบ RT-PCR หลังตรวจเสร็จกลับบ้านและแยกตัวออกจากครอบครัว ทราบผลตรวจ RT-PCR เวลา 20.00 น. โดยผลตรวจออกมาไม่ชัดเจน ต้องตรวจซ้ำอีกรอบ จึงเริ่มมีความกังวลมาก ได้โทรปรึกษาเพื่อนที่มีประสบการณ์ ทุกคนลงความเห็นว่าเป็นแน่ๆ ให้ฉันเก็บกระเป๋าเสื้อผ้าเตรียมตัวพร้อมเข้าสู่ระบบการรักษาสิ่งที่เตรียมก็มีเสื้อผ้าที่ต้องใช้ภายใน 10 วัน ของกินที่ไม่ใช่อาหารมื้อหลัก ประเภท ขนม กาแฟ ของใช้ส่วนตัวต่างๆ และสิ่งที่ขาดไม่ได้ คือ MASK ทุกอย่างเตรียมพร้อมลงกระเป๋าใบใหญ่

เช้าวันต่อมาฉันให้คนในครอบครัวที่มีทั้งเด็กเล็กและผู้สูงอายุที่ยังไม่มีอาการ เตรียมตัวไปตรวจที่คลินิก ARIC โดยนั่งรถแท็กซี่ ส่วนฉันขับรถยนต์ไปเองพร้อมกระเป๋าใบใหญ่ ตรวจเสร็จให้ทุกคนกลับไปรอผลตรวจที่บ้าน ส่วนตัวฉันรอผลตรวจอยู่บนรถที่อาคารจอดรถ ทราบผลตรวจประมาณ 15.00 น. ผลปรากฏว่า “ตรวจพบเชื้อ” ในความโชคร้ายของฉันก็ยังคงมีความโชคดีอยู่ เพราะคนในครอบครัวไม่มีใครตรวจพบเชื้ออย่างน้อยคนที่ฉันรักก็ยังปลอดภัย จากนั้นทางหน่วยงานป้องกันและควบคุมการติดเชื้อ (IC) ได้โทรมาให้คำแนะนำ พร้อมซักประวัติและติดต่อประสานงานหน่วยงานต่างๆ ให้

ขณะนี้เวลาประมาณ 17.00 น. หน่วยรถ Ambulance ได้โทรมาเพื่อมารับไปรักษาที่ Hospital โดยเจ้าหน้าที่จะแจ้งหมายเลขรถและให้ฉันเดินไปขึ้นรถเอง เมื่อถึงรถให้เปิด-ปิดประตูรถด้วยตัวเอง ระหว่างเดินทางก็คิดว่า ฉันโชคดีจังที่องค์กรดูแลบุคลากร มีหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือ ทำให้ไม่รู้สึกท้อแท้อยากรักษาตัวให้หายเร็วที่สุด

เมื่อรถเริ่มเข้าสู่บริเวณโรงแรม จุดหมายที่จะลง คือ ชั้น 5 ระหว่างรถกำลังวนขึ้นที่จอด ได้เห็นรถพยาบาลขับวนขึ้นไปเป็นแถวหลายโรงพยาบาล มีแสงไฟจากรถ Ambulance วูบวาบ ก็รู้สึกตื่นเต้น พอถึงลานจอดรถนั่งรอสักพัก มีเจ้าหน้าที่ของโรงแรมมาเปิดประตูเพื่อพาฉันไปยังจุดพักรอ ระยะเวลารอประมาณ 20 นาที เพราะมีคนมาเพิ่มเรื่อยๆ ทำให้มีเวลามองรอบๆ ตัว มีทั้งผู้สูงอายุ เด็กเล็ก เด็กโต กลุ่มเพื่อนรามาฯ ทางเจ้าหน้าที่

โรงแรมก็จัดที่นอนให้กับคนที่มาด้วยกัน ทุกคนหน้าเศร้า ในใจฉันอยากบอกว่า “พวกเราผ่านวิกฤตนี้ไปด้วยกันนะ”

ต่อมาเจ้าหน้าที่เรียกชื่อผู้เข้ารับการรักษา ให้รับถุงยา โดยในถุงมี โปรทวดไข่และเครื่องวัดออกซิเจนปลายนิ้ว พร้อมอาหารเย็น 1 กล่อง แล้วเจ้าหน้าที่ก็ได้แจ้งกฎการปฏิบัติตัวภายในห้องพัก การรายงานอาการผิดปกติ เมื่อเจ้าหน้าที่อธิบายเรียบร้อย ผู้ที่ติดเชื้อ Covid-19 ทั้งหมดจำนวน 5 คนก็ขึ้นลิฟต์ไปยังห้องพัก เมื่อถึงชั้นของพวกเรา เจ้าหน้าที่จะให้เราออกมารอหน้าลิฟต์ เพื่อส่งเราเข้าห้องพัก

เมื่อถึงห้องพัก เปิดประตูเข้ามา ฝั่งขวามือเป็นตู้เสื้อผ้าขนาดใหญ่ ฝั่งซ้ายมือเป็นห้องน้ำ แยกเป็นห้องอาบน้ำ และห้องแต่งตัว มีอ่างไว้แช่ตัวในห้องน้ำ เดินเข้ามาอีกหน่อยก็เจอเตียงเดี่ยวสองเตียง ตรงข้ามอีกด้านเป็นที่นั่งทานอาหาร ที่นั่งเล่น มีทีวี มีตู้เย็นขนาดเล็ก มีกระจกหน้าต่างบานใหญ่สำหรับมองดูวิว เป็นมุมที่มองแล้วคิดอะไรไปได้อย่างเรื่อยๆ ทั้งในเวลากลางวันและยามค่ำคืน มุมนี้วิวทัศนียภาพสวยงามผ่อนคลายทุกครั้งที่ได้มอง หลังจากสำรวจห้องเสร็จ ได้เริ่มเก็บของใช้ต่างๆ ให้เข้าที่ และแล้วอาการต่างๆ เริ่มเป็นมากขึ้น มีน้ำมูกใสๆ จามไอแห้ง เป็นระยะ ปวดเมื่อยตามตัวมากขึ้น รับผิดชอบต่อตัวเอง ฉันต้องไม่ให้มีอาการมากไปกว่านี้ จากนั้นรับประทานอาหาร กินยาแก้แพ้ ดื่มน้ำอุ่น อาบน้ำ และเตรียมตัวนอนพักผ่อน

เวลา 19.00 น. ได้มีเสียงเคาะประตูจากใครบางคนหน้าห้อง ฉันจึงเดินไปเปิดประตู พบว่าเขาคือเพื่อนร่วมห้องที่จะมาอยู่กับฉันในช่วงเวลาที่ฉันต้องกักตัว เริ่มมีการกล่าวทักทายกัน ชื่ออะไรคะ? มาจากแผนกไหน สอบถามอาการของกันและกัน เมื่อพูดคุยกันได้พอประมาณเรต่างก็แยกย้ายกันไปพักผ่อน ขณะนี้เพื่อนร่วมห้องมีอาการไอเยาะและฉันก็ไอเยาะเหมือนกัน สรุปลึ้นนั้นเรา 2 คนไอแข่งกันทั้งคืน แต่สิ่งที่ฉันไม่ลืมเลยเวลาอยู่รวมกันกับผู้อื่น คือ ปิดMASK ตลอดเวลาทั้งกลางวันและกลางคืน

เช้าวันแรกของการกักตัวที่โรงแรม ฉันมีอาการเหนื่อยนิดหน่อย ไม่มีไข้ มีน้ำมูกใสๆ ตลอดเวลา มีอาการปวดเมื่อย เป็นมาก ไม่สุขสบายเลย ฉันใช้ MASK เยอะมาก เวลาไอหรือจามก็เปลี่ยนใหม่ทันที ล้างมือด้วยแอลกอฮอล์ทั้งวัน รายงานอาการทาง Line ช่วงเช้า เวลา 08.00 น. และช่วงเย็นเวลา 15.00 น. ทุกวัน

วันที่ 2 ตื่นนอน 07.00 น. มีอาการ ปวดเมื่อยตามตัว มีเสมหะ ไอและมีน้ำมูกมากขึ้น จากนั้นรายงานอาการทาง LINE โดยแพทย์ให้เริ่มทานยาต้านไวรัส Covid-19 (ยา Favipiravir) หลังอาหาร โดยเริ่มทานยาช่วงเช้า 9 เม็ดและช่วงเย็น 9 เม็ด วันถัดไปเริ่มทานยาช่วงเช้า 4 เม็ดและช่วงเย็น 4 เม็ด รับประทานทุกวันจนยาหมด เริ่มทานยาได้ประมาณ 3 วัน อาการต่างๆ เริ่มดีขึ้นเรื่อยๆ น้ำมูกเริ่มหาย อาการไอแห้งๆ เริ่มน้อยลง อาการปวดเมื่อยเริ่มดีขึ้น ไม่ค่อยมีเสมหะแล้ว ระหว่างที่กักตัว 10 วัน พยายามใช้ชีวิตประจำวันให้เป็นปกติ ตื่นนอนออกกำลังกายเท่าที่ทำได้ ทั้งเช้า-เย็น เมื่อทานยาหมด ไม่มีอาการไอ น้ำมูก เสมหะ มีเพียงเหนื่อยนิดหน่อย แต่โดยรวมรู้สึกว่าร่ากายค่อยๆ ดีขึ้นเรื่อยๆ

การติดเชื้อ Covid-19 ในครั้งนี้ ทำให้ฉันได้อยู่กับตัวเอง คิดทบทวนเรื่องราวต่างๆ ที่ผ่านเข้ามา อาจจะมีเหงาบ้าง คิดถึงคนทางบ้าน การติดเชื้อทำให้ฉันรู้ว่า ถึงจะระวังตัวแค่ไหนก็สามารถติดเชื้อได้ถ้าร่างกายเราอ่อนแอ ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นเราต้องยอมรับความจริง Covid-19 ไม่ใช่โรคที่น่ารังเกียจ ผู้ที่ติดเชื้อก็ไม่ใช่ผู้ที่น่ารังเกียจ เมื่อเวลาผ่านไป โรคนี้ก็จะกลายเป็นเพียงโรคธรรมดาโรคหนึ่ง อยากให้ทุกคนมองเห็นและเข้าใจ ว่าไม่มีใครอยากติดเชื้อ การใช้ระยะเวลากักตัว 10 วัน ไม่ได้มากหรือนานจนเกินไป แต่สิ่งที่เราหวังคือการทำให้ร่างกายของเราแข็งแรงโดยเร็วและกลับเข้าทำงานและใช้ความรู้ ใช้ประสบการณ์การติดเชื้อครั้งนี้ ไปดูแลผู้อื่นต่อไป

ลงชื่อ(เจ้าของผลงาน).....

ลงชื่อ(หัวหน้า ภาค/ฝ่าย/งาน/หน่วย).....

สังกัด.....

วัน / เดือน / ปี