

## “New Normal” คืออะไร?

รศ.มาลี บุญศิริพันธ์ คณะกรรมการบัญญัติศัพท์นิเทศศาสตร์ราชบัณฑิตยสภา ได้อธิบายคำ New Normal ไว้ว่า ความปกติใหม่, ฐานวิถีชีวิตใหม่ หมายถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างใหม่ที่แตกต่างจากอดีตอันเนื่องมาจากมีบางสิ่งมากระทบ จนแบบแผนและแนวทางปฏิบัติที่คนในสังคมคุ้นเคยอย่างเป็นปกติและเคยคาดหมายล่วงหน้าได้ ต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่วิถีใหม่ภายใต้หลักมาตรฐานใหม่ที่ไม่คุ้นเคย

**รูปแบบวิถีชีวิตใหม่** ประกอบด้วยวิถีคิด วิถีเรียนรู้ วิถีสื่อสาร วิถีปฏิบัติและการจัดการการใช้ชีวิตแบบใหม่เกิดขึ้นหลังจากเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างใหญ่หลวงและรุนแรงอย่างใดอย่างหนึ่งทำให้มนุษย์ต้องปรับตัวเพื่อรับมือกับสถานการณ์ปัจจุบันมากกว่าจะดำรงรักษาวิถีดั้งเดิมหรือวนหาถึงอดีต

ส่วน "New Normal" ในบริบทสถานการณ์การแพร่ระบาดของ “โควิด-๑๙” นั้น อธิบายได้ว่าเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและรุนแรงจนแพร่กระจายไปในประเทศต่างๆ ทั่วโลก มนุษย์จึงจำเป็นต้องป้องกันตนเองเพื่อให้มีชีวิตรอดด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดำรงชีวิตที่ผิดไปจากวิถีเดิมๆ โดยมีการปรับหาวิถีการดำรงชีวิตแบบใหม่เพื่อให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อ ควบคู่ไปกับความพยายามรักษาและฟื้นฟูศักยภาพทางเศรษฐกิจและธุรกิจ นำไปสู่การสรรค์สร้างสิ่งประดิษฐ์ใหม่ ๆ การปรับแนวคิดตลอดจนพฤติกรรมที่เคยทำมาเป็นกิจวัตร ซึ่งสิ่งใหม่เหล่านี้ได้กลายเป็นความปกติใหม่ จนในที่สุดเมื่อเวลาผ่านไปก็ทำให้เกิดความคุ้นชินก็จะกลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตปกติของผู้คนในสังคม ซึ่งมีหลายด้าน ดังนี้

**New Normal แบบบุคคล** คือการปรับกิจวัตรของบุคคลให้มีการป้องกันการรับเชื้อโควิดให้มากขึ้น เช่น การล้างมือในแต่ละครั้งควรใช้เวลาอย่างน้อย ๒๐ วินาที หรือร้องเพลงแฮปปี้เบิร์ดเดย์ หรือเพลงช้างไปด้วย ๒ รอบ โดยเริ่มจาก

- ล้างมือให้เปียกด้วยน้ำ
- แล้วใช้สบู่ในปริมาณที่มากเพียงพอ
- ถูมือให้ทั่ว รวมทั้งหลังมือ ซอกนิ้ว ซอ่มือ หัวแม่มือ และใต้เล็บ เป็นเวลาอย่างน้อย ๒๐ วินาที
- ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำ
- เช็ดมือให้แห้งด้วยผ้าสะอาดหรือกระดาษที่ใช้แล้วทิ้ง
- โดยปกติแล้วการล้างมือด้วยสบู่ และการใช้เจลล้างมือแอลกอฮอล์ต่างก็สามารถกำจัดเชื้อโรค

และจุลินทรีย์ต่าง ๆ ได้ แต่น้ำยาหรือเจลล้างมือแอลกอฮอล์จะให้ความสะดวกเมื่อต้องอยู่นอกบ้าน โดยจะต้องใช้แอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้นอย่างน้อยร้อยละ ๗๐

- ในภาวะที่ขาดแคลนหน้ากากอนามัยแบบมาตรฐาน หน้ากากอนามัยแบบผ้า ก็พอที่จะช่วยป้องกันละอองฝอยเชื้อโรคได้ แต่จะต้องปฏิบัติดังนี้ถ้าใช้หน้ากากผ้า

๑. เปลี่ยนหน้ากากบ่อย ๆ อย่าปล่อยให้ชื้นแฉะ (จึงควรมีหลายอันเตรียมเอาไว้เปลี่ยน)
๒. เมื่อถอดหน้ากากอนามัย เพื่อนำไปซักทำความสะอาด ต้องระวังการติดเชื้อจากการสัมผัสผิวนอกของหน้ากาก
๓. ทำความสะอาดมือบ่อย ๆ โดยเฉพาะเมื่อสัมผัสหน้ากากหรือใบหน้า

**New Normal การค้าขาย** คือ การปรับตัวของร้านค้าไม่ให้เป็นแหล่งกระจายเชื้อโควิด ของการรวมตัวของลูกค้าเป็นการคัดกรองเบื้องต้น เพื่อป้องกันบุคคลที่มีอุณหภูมิร่างกายสูงกว่าปกติ แต่มีความแม่นยำน้อย เพราะสามารถวัดได้แค่อุณหภูมิผิวของร่างกาย ไม่สามารถวัดใช้ภายในร่างกายได้ โครงการจากภาครัฐเพื่อช่วยในการติดตามตัวผู้ที่เสี่ยงจะได้รับเชื้อโควิด ในกรณีถ้ามีการพบผู้เข้าข่ายเป็น โควิดเราก็จะสามารถระบุได้ว่าผู้ที่ติดเชื้อไปไหน เวลาไหนมาบ้างจะได้จำกัดกลุ่มคนที่เสี่ยงได้แคบลง การส่งอาหารในช่องทางต่างๆช่วยลดโอกาสการติดเชื้อได้สูงและลดการสัมผัสระหว่างบุคคล รวมทั้งเพิ่มความสะอาดแก่ลูกค้า โดยในปัจจุบันมีช่องทางส่งมากขึ้นทั้ง แกร็บ ฟู้ดแพนด้า หรือไลน์แมน เป็นต้น

**New Normal แบบอื่นๆ** คือ การปรับตัวในรูปแบบอื่นๆเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อโควิดการเพิ่มระยะห่างทางสังคม หรือ "Social Distancing" เป็นการเปลี่ยนพฤติกรรมกรหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่มีคน เยอะเพื่อป้องกันการติดเชื้อ หรือระงับการใช้สิ่งของสาธารณะและของที่ใช้ร่วมกับผู้อื่น และควรหลีกเลี่ยง ชั่วโมงเร่งด่วนในสถานที่ที่มีคนเยอะ อยู่ห่าง ๆ อย่างห่าง ๆ อย่างน้อย ๑-๒ เมตร เพื่อลดโอกาสการรับ และแพร่กระจายเชื้อ สุดท้ายควรอยู่บ้านให้มากที่สุด เมื่อไม่ออกไปรับเชื้อข้างนอกบ้านโอกาส ติด โรค ก็จะไม่ย่ำลง การดูหนัง มหรสพ ตามมาตรการ "ผ่อนคลายระยะที่ ๓" โรงภาพยนตร์สามารถกลับมาเปิด ให้บริการได้ รวมถึงโรงละคร โรงมหรสพ โรงละคร แต่ยังคงงดการจัดคอนเสิร์ตต่อไป โดยต้องมีการ จัดการตามมาตรการสาธารณสุขอย่างเคร่งครัด

**สรุป New Normal** คือ การปรับตัวปรับกิจวัตรประจำวันของเราให้เสี่ยงได้รับเชื้อให้น้อย ที่สุดเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด ซึ่งการปรับตัวครั้งนี้ อาจจะกินระยะเวลายาวนานหลายปี เพราะตามปกติ การพัฒนาวัคซีนใด ๆ ก็ตามต้องผ่านกระบวนการขั้นตอนมากมายกว่าจะถึงจุดที่มั่นใจว่า ยานั้นใช้งานได้ดีและปลอดภัยสำหรับผู้รับด้วย อาจใช้เวลาจนถึง ๘-๑๐ ปี ดังนั้นเราจึงควรเริ่มจากการ ดูแลตัวเองให้ปลอดภัยที่สุดก่อน