

การมีส่วนร่วมและการสนับสนุนของชุมชน เพื่อรับมือกับโควิด-19

Chen Shen และ Yaneer Bar-Yam
New England Complex Systems Institute

21 มีนาคม 2563

เนื่องจากสถานที่ต่างๆอยู่ภายใต้การปิดเมือง(ล็อกดาวน์)เพื่อยับยั้งการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ทำให้การทำงานและบริการต่างๆ หยุดชะงักและส่งผลกระทบต่อบุคคลแตกต่างกันไปจนถึงขั้นรุนแรง สิ่งสำคัญคือ การแยกตัวออกจากสังคมและอื่นๆที่เกี่ยวข้องได้แก่ ครอบครัว เพื่อนฝูง และชุมชนล้วนเป็นแรงสนับสนุนที่สำคัญ

"Every hand that we don't shake must become a phone call that we place. Every embrace that we avoid must become a verbal expression of warmth and concern. Every inch and every foot that we physically place between ourselves and another, must become a thought as to how we might be of help to that other, should the need arise."

Rav Yosef



Rabbi Yosef Kanefsky of B'nai David-Judea in Los Angeles

“ทุกครั้งที่เราปฏิเสธการจับมือ ขอให้โทรหาบุคคลนั้นแทน ทุกครั้งที่เราไม่สวมกอด ขอให้เอ่ยคำพูดแสดงความห่วงใยและความอาทรแทน ทุกก้าวที่เราต้องห่างกัน ขอให้กลายเป็นการครุ่นคิดว่าเราจะยังช่วยเหลือผู้คนรอบตัวเราได้อย่างไร หากจำเป็นขึ้นมา”

Rav Yosef

เราแต่ละคนสามารถมีส่วนร่วมในการสร้างชุมชนที่เข้มแข็ง และชุมชนที่มีการจัดการที่ดีก็เสริมสร้างความร่วมมือกันได้เช่นกัน

- เราแต่ละคนสามารถติดต่อเพื่อนและครอบครัวของเรา ถามว่าพวกเขาต้องการสิ่งใดบ้าง และช่วยอะไรผู้อื่นได้บ้าง เก็บข้อมูลว่าใครสามารถช่วยอะไรได้บ้าง และส่งต่อข้อมูลไปยังผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ ทำรายชื่อคนที่คุณจะติดต่อเป็นประจำ และจดวันที่จะส่งข้อความหา คุณโทรศัพท์ หรือโรวิดีโอคุยกันไว้ในปฏิทินของคุณ ชักชวนให้ผู้อื่นทำแบบเดียวกัน
- ชุมชนสามารถสร้างระบบ “คู่มือ” ได้ จับกลุ่มกันทีละ 2-3 คน หรือ 2-3 ครอบครัวเป็น “ทีมบัดดี้” ที่จะคอยติดต่อสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ต่อให้ไม่มีใครติดเชื้อโควิด-19 ทุกคนก็ยังมีความกังวลและปัญหาอื่น ๆ ยกตัวอย่างเช่น ร่วมกันรวบรวมใบสั่งซื้อของใช้จากเพื่อนในกลุ่มและผลัดกันไปซื้อของ และส่งของโดยไม่ต้องพบหน้ากัน ช่วยผู้ที่ไม่ถนัดกับการซื้อของทางออนไลน์ คอยสังเกตความต้องการของกันและกัน และหาวิธีช่วยเหลือที่สร้างสรรค์
- ให้ความสำคัญกับสมาชิกอาวุโสในชุมชนที่อาศัยอยู่ตามลำพังเป็นพิเศษ (แต่ต้องใช้ความระมัดระวังอย่างยิ่งยวด) และช่วยพวกเขาวางระบบการสื่อสาร / การสื่อสารเสมือนโดยเฉพาะวิดีโอ โปรดระมัดระวังเป็นพิเศษและหลีกเลี่ยงการสัมผัสหรือใกล้ชิดกับผู้สูงอายุเนื่องจากพวกเขาเสี่ยงที่จะมีอาการรุนแรงและเสียชีวิตหากติดเชื้อ
- สมาชิกแต่ละคนภายในทีมบัดดี้ ควรใช้โอกาสนี้พูดคุยหรือถามกันว่าแต่ละคนเคยนึกอยากทำอะไรบ้างหากมีเวลา ตัวอย่างเช่น “ถ้ามีเวลา

ฉันอยากหัด...มาแต่ไหนแต่ไรแล้ว” และช่วยเหลือ / ลงมือทำ / ส่งเสริมซึ่งกันและกันเพื่อให้สำเร็จ

- ใช้โอกาสนี้สานสัมพันธ์ระหว่างคนแต่ละรุ่น คนเราไม่สามารถใช้อินเทอร์เน็ต ทำอาหาร ซ่อมแซมของ หรือกระทั่งอ่านหนังสือได้เสียทุกคน การสร้างเพื่อนและทีมบัดดี้ช่วยเพิ่มความหลากหลายของกิจกรรม ทำให้การช่วยเหลือซึ่งกันและกันมีความหมายและสนุกสนานยิ่งขึ้น พ่อแม่ที่มีเด็กโตอาจยินดีให้ลูกช่วยเด็กเล็กกว่าทำการบ้านและอ่านหนังสือให้ฟัง
- ชุมชนที่มีขนาดใหญ่อาจให้ทีมบัดดี้ 5-10 ทีมรวมกันเป็น “กลุ่มบัดดี้” เพื่อเป็นช่องทางให้ระดมสมอง และทำงานร่วมกันเพื่อแก้ปัญหาที่ใหญ่กว่าที่ทีมบัดดี้เดียวจะจัดการได้ หากบัดดี้สักคนป่วยด้วยโรคโควิด-19 หรือโรคอื่นขึ้นมา เราจะดูแลพวกเขาไปพร้อมกับรักษาความปลอดภัยได้อย่างไร? ทรัพยากรอื่นใดบ้างที่เราสามารถนำมาใช้ได้?
- มีของใช้จำเป็นใดบ้างที่ชุมชนสามารถซื้อทีละจำนวนมากมาแบ่งกับสมาชิกได้ เช่น อาหารที่ไม่เน่าเสียง่าย ถุงมือ ผ้าเช็ดทำความสะอาด กระดาษทิชชู กระดาษทิชชูสำหรับเช็ดหน้า ใหนักถึงของใช้ที่ควรมีสารองไว้เมื่อร้านค้า (ร้านค้าออนไลน์และร้านค้าทั่วไป) ขาดของจนกว่าทางร้านจะนำมาขายได้อีกครั้ง
- สถาบันต่าง ๆ ในชุมชนควรจัดกิจกรรมต่าง ๆ ในรูปแบบทางไกล แทนการจัดในสถานที่เดิม เช่น มหาวิทยาลัยสามารถเปิดชั้นเรียนออนไลน์ในมหาวิทยาลัย สถานที่ทางศาสนาสามารถถ่ายทอดสดการเรียนและพิธีกรรมทางศาสนา หรือตั้งกลุ่มอ่านหนังสือ เล่นไพ่บริดจ์ และเย็บปักถักร้อยผ่านโปรแกรมซูม
- สำหรับผู้ที่อยู่ในเขตอากาศอบอุ่น ลองวางแผนกิจกรรมกลางแจ้งเป็นกลุ่มเล็ก ๆ ที่ผู้เข้าร่วมรักษาระยะห่างจากกันได้ (มากกว่า 6 ฟุต) เพื่อพวกเขาจะได้เพลิดเพลินกับกิจกรรมกลางแจ้งด้วยกัน
- กิจกรรมต่าง ๆ - วันเกิด และวันครบรอบงาน งานแต่ง งานรับปริญญา งานรับขวัญเด็กแรกเกิด และงานศพ - เวลาที่คนรวมตัวกันเพื่อเฉลิมฉลอง แสดงความโศกเศร้า หรือหนุนใจกันล้วนต้องเปลี่ยนไป เราต้องพักการกอดไว้ก่อน แต่ควรมองหาวิธีอื่นที่ชุมชนจะเฉลิมฉลองด้วยกันได้
- ความช่วยเหลือในที่ทำงาน: บางคนสามารถทำงานจากที่บ้านได้ แต่บางคนไม่ได้ ในสถานที่ทำงานบางแห่ง ผู้คนที่ทำหน้าที่จำเพาะจำเป็นต้องเข้าที่ทำงาน แต่ไม่ใช่พร้อมกันในเวลาเดียว เช่น ทีมแพทย์ ซูเปอร์มาร์เก็ต ร้านขายยา สถานพยาบาล ควรกำหนดตารางเวลาที่ปลอดภัย และดูแลให้แน่ใจว่าหากใครสักคนหรือทีมใด (ขึ้นกับสถานการณ์) งานจะยังเดินต่อไปได้โดยที่ไม่มีใครต้องเหนื่อยเกินไป
- ทีมบัดดี้จากค่อยๆ พยายามสร้าง “กลุ่มสังคมปิด” ซึ่งอาจเปิดช่องให้พบปะกันตัวต่อตัวได้
- ในการรวมพลังของชุมชน บุคคลและชุมชนควรหาวิธีที่จะสนับสนุนชุมชนอื่นๆ ในท้องถิ่นหรือ หา “ชุมชนพี่น้อง” ทั่วโลก เพื่อแบ่งปันข้อมูลและร่วมมือกันในโครงการต่างๆ
- เนื่องจากโรคระบาดนี้คุกคามไปทั่วโลก นี่เป็นโอกาสที่เราจะพบปะผู้คนทางออนไลน์จากทั่วโลก ได้พูดภาษาอื่นที่คุณอาจพูดไม่คล่องเพื่อแบ่งปันประสบการณ์การกักตัวของคุณ ได้เรียนรู้ภาษาของกันและกัน และแลกเปลี่ยนเคล็ดลับดูแลความปลอดภัยและวิธีป้องกันให้กันและกัน