

## โรคอุบัติใหม่ เตรียมตัวรับมืออย่างไรให้รอด



จากวิกฤตการแพร่ระบาดของโควิด 19 ที่เกิดขึ้นอยู่ตอนนี้ สร้างผลกระทบมากมาย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องสุขภาพกาย สุขภาพจิตใจ รวมไปถึงเรื่องเศรษฐกิจที่ดูเหมือนว่าจะกระทบแบบมากกกก ซึ่งสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นทำให้เราเห็นได้ชัดเจนว่า การเตรียมความพร้อมเพื่อรับมือกับโรคอุบัติใหม่หรือเทรนด์เรื่องสุขภาพต่างๆ ที่สามารถเกิดขึ้นแบบไม่ได้คาดฝันนี้ ยิ่งตอกย้ำให้เราต้องให้ความสำคัญและต้องเตรียมรับมือให้พร้อมเพื่อจะได้ใช้ชีวิตได้อย่างเต็มที่และไม่ต้องกังวลมากนัก [โรคอุบัติใหม่](#)หรือโรคใหม่ๆ ที่ว่านี่คืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร และเราต้องเตรียมความพร้อมเพื่อรับมืออย่างไรได้บ้าง ไปดูกันจากวิกฤตการแพร่ระบาดของโควิด 19 ที่เกิดขึ้นอยู่ตอนนี้ สร้างผลกระทบมากมาย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องสุขภาพกาย สุขภาพจิตใจ รวมไปถึงเรื่องเศรษฐกิจที่ดูเหมือนว่าจะกระทบแบบมาก ซึ่งสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นทำให้เราเห็นได้ชัดเจนว่า

การเตรียมความพร้อมเพื่อรับมือกับโรคอุบัติใหม่หรือเทรนด์เรื่องสุขภาพต่างๆ ที่สามารถเกิดขึ้นแบบไม่ได้คาดฝันนี้ ยิ่งตอกย้ำให้เราต้องให้ความสำคัญและต้องเตรียมรับมือให้พร้อมเพื่อจะได้ใช้ชีวิตได้อย่างเต็มที่และไม่ต้องกังวลมากนัก **โรคอุบัติใหม่**หรือโรคใหม่ๆ ที่ว่านี้คืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร และเราต้องเตรียมความพร้อมเพื่อรับมืออย่างไรได้บ้าง ไปดูกัน



## โรคอุบัติใหม่ คืออะไร?

โรคอุบัติใหม่ คือ โรคติดต่อชนิดใหม่ที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อนและต้องใช้เวลาในการวิจัยโรคใหม่เพื่อหาวิธีการรักษา เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อใหม่ (New infectious disease) โรคติดต่อที่พบในพื้นที่ใหม่ (New geographical areas) โรคติดต่ออุบัติซ้ำ (Re-emerging infectious disease) เชื้อก่อโรคที่ดื้อต่อยาต้านจุลชีพ (Antimicrobial resistant organism) และเกิดจากการกระทำของมนุษย์ด้วยสารชีวะ

โดยโรคอุบัติใหม่นั้นสามารถเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัยด้วยกัน ทั้งการเปลี่ยนแปลงด้านประชากร การเปลี่ยนแปลงของเชื้อโรค การใช้ยาที่ไม่ถูกต้องจนทำให้เกิดการดื้อต่อยา

ปฏิชีวนะ ความก้าวหน้าของเทคโนโลยี การเปลี่ยนแปลงด้านวิถีชีวิตและพฤติกรรมของมนุษย์ การเดินทางที่สะดวกสบายยิ่งขึ้น การรบกวนธรรมชาติ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ทำให้โรคแพร่กระจายได้อย่างรวดเร็ว และยังเป็นตัวเร่งให้เกิดโรคติดต่ออุบัติใหม่ขึ้นมาอย่างมากมาย ซึ่งที่ผ่านมาทั้งทั่วโลกและประเทศไทยก็เคยประสบกับโรคอุบัติใหม่หลายต่อหลายครั้ง ทั้งโรคซาร์ส ไข้หวัดนก ไข้หวัดใหญ่ ไวรัสอีโบล่า ไวรัสซิกา และโควิด 19 ซึ่งเป็นโรคอุบัติใหม่ล่าสุดที่คนทั่วโลกกำลังรับมือกันอยู่ในตอนนี้



## โรคอุบัติใหม่ แพร่ระบาดระดับไหนถึงรุนแรง

หลังจากเกิดโรคอุบัติใหม่ขึ้นแล้ว อีกสิ่งที่น่าสนใจก็คือการแพร่กระจายของโรคนั้นเอง ซึ่งระดับการแพร่กระจายของโรคนั้นจะเป็นตัวบ่งบอกถึงความรุนแรงของโรคเพื่อประเมินสถานการณ์ในการรับมือหลังจากนั้น โดยเราสามารถแบ่งระดับการแพร่กระจายของโรคได้ 4 ระดับ ดังนี้

- **Endemic (โรคประจำถิ่น)** คือ โรคที่เกิดขึ้นประจำในพื้นที่นั้นๆ เช่น ระบาดในเมือง ประเทศ หรือทวีป มีอัตราป่วยคงที่และสามารถคาดการณ์ได้ เช่น ไข้เลือดออกในประเทศไทย

- **Outbreak (การระบาด)** คือ เหตุการณ์ที่มีผู้ป่วยเพิ่มขึ้นผิดปกติหรือมากกว่าที่คาดการณ์ เช่น การระบาดของไข้เลือดออกในปี 2562 การระบาดของไวรัสโควิด 19 ในเมืองอู่ฮั่น
- **Epidemic (โรคระบาด)** คือ การระบาดที่แพร่กระจายกว้างขึ้นในเชิงภูมิศาสตร์ และมีการระบาดต่อมายังประเทศหรือทวีปอื่นในเวลาต่อมา เช่น โรคอีโบล่าที่ระบาดในทวีปแอฟริกาตะวันตกในปี 2557-2559, การระบาดของโควิด 19
- **Endemic (โรคประจำถิ่น)** คือ โรคที่เกิดขึ้นประจำในพื้นที่นั้นๆ เช่น ระบาดในเมือง ประเทศ หรือทวีป มีอัตราป่วยคงที่และสามารถคาดการณ์ได้ เช่น ไข้เลือดออกในประเทศไทย
- - **Outbreak (การระบาด)** คือ เหตุการณ์ที่มีผู้ป่วยเพิ่มขึ้นผิดปกติหรือมากกว่าที่คาดการณ์ เช่น การระบาดของไข้เลือดออกในปี 2562 การระบาดของไวรัสโควิด 19 ในเมืองอู่ฮั่น
  - **Epidemic (โรคระบาด)** คือ การระบาดที่แพร่กระจายกว้างขึ้นในเชิงภูมิศาสตร์ และมีการระบาดต่อมายังประเทศหรือทวีปอื่นในเวลาต่อมา เช่น โรคอีโบล่าที่ระบาดในทวีปแอฟริกาตะวันตกในปี 2557-2559, การระบาดของโควิด 19
  - **Pandemic (การระบาดใหญ่/ทั่วโลก)** คือ โรคระบาดที่เกิดการระบาดทั่วโลก เช่น การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 และล่าสุดการระบาดของโควิด 19 ในอย่างน้อย 122 ประเทศทั่วโลก
  - **Pandemic (การระบาดใหญ่/ทั่วโลก)** คือ โรคระบาดที่เกิดการระบาดทั่วโลก เช่น การระบาด

ของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 และล่าสุดการระบาดของโควิด 19 ใน  
อย่างน้อย 122 ประเทศทั่วโลก

## โรคอุบัติใหม่ แพร่ระบาดระดับไหนถึงรุนแรง

หลังจากเกิดโรคอุบัติใหม่ขึ้นแล้ว อีกสิ่งที่น่าสนใจก็คือการแพร่กระจายของโรคนั้นเอง ซึ่ง  
ระดับการแพร่กระจายของโรคนั้นจะเป็นตัวบ่งบอกถึงความรุนแรงของโรคเพื่อประเมิน  
สถานการณ์ในการรับมือหลังจากนั้น โดยเราสามารถแบ่งระดับการแพร่กระจายของโรคได้  
4 ระดับ ดังนี้



o

- ความคุ้มครองของสัญญาเพิ่มเติมต้องไม่เกินระยะเวลาเอาประกันภัย  
ของกรมธรรม์ประกันชีวิตที่สัญญาเพิ่มเติมนี้แนบท้าย
- เบี้ยประกันภัยสามารถนำไปใช้สิทธิหักลดหย่อนภาษีได้ ทั้งนี้  
หลักเกณฑ์เป็นไปตามที่กรมสรรพากร กำหนด
- การพิจารณารับประกันเป็นไปตามหลักเกณฑ์ของบริษัทฯ

- โปรดศึกษารายละเอียดความคุ้มครอง เงื่อนไขและข้อยกเว้น ก่อนตัดสินใจทำประกันภัย

## เตรียมตัวรับมือโรคอุบัติใหม่ยังไงให้รอด

จากระดับของการแพร่กระจายของโรคข้างต้นนั้น ไม่ว่าจะมีความรุนแรงระดับไหนก็ตาม หากเราเตรียมพร้อมรับมือกับโรคอุบัติใหม่ หรือจะเป็นโรคเก่าๆ ที่วนกลับมาระบาดอีกครั้ง เตรียมตัวให้พร้อม ยังไงก็รอด

- เตรียมหาข้อมูลของโรคนั้นๆ ว่าเป็นโรคอะไร มีวิธีการรักษาหรือไม่ และเราจะต้องปฏิบัติตัวยังไงเพื่อป้องกันตัวเองให้ห่างไกลจากโรคที่เกิดขึ้น
- เตรียมปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค เพราะเมื่อมีการระบาดของโรคเกิดขึ้น มักจะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตหลังจากนี้แน่นอน ไม่ว่าจะ new normal หรือ next normal การเตรียมตัวและปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปคือสิ่งที่เราเลี่ยงไม่ได้
- เตรียมสุขภาพร่างกายและจิตใจให้พร้อม ควรหันมาดูแลสุขภาพและสุขอนามัยให้มากขึ้น กินอาหารที่ดีต่อร่างกาย และดูแลสุขภาพจิตใจตัวเองให้เบิกบาน ไม่กังวลจนเกินไป