

นิทานชุมชน

ถนน
บ้าน
คน
เมือง

วารสารราย 2 เดือน
ปีที่ 3 ฉบับที่ 1
ม.ค.-ก.พ. 2563

๒๐ ปี
พอช.
CODI
2020
สานต่อชุมชนเข้มแข็ง

สารบัญ

- 2 ชักชวย
ของฝากจากแม่เขี้ยว
"ชานคิโฮ มาน"
เชิงฆางเชิงการ
"รายงานสถานการณ์
โครงการแก้ไขปัญหาคืออยู่อาศัย"
- 3 เรื่องตวงชวงคิด
"จากโคโรน่า สู่ Covid-19
มหันตภัยตัวจิว"

4-5 อยากรู้
"คุณหมอยง กุ๋ววรรณ
จากสถาบันบาราศันราครุส ไซซือซือใจ"
"ตอบคำถามเกี่ยวกับ
COVID 19 ที่ถามบ่อย"

6-7 เรื่องเล่าจากเข็อง
"เอ็นขวัญ ช่วมแสง ช่วมใจ
สร้างชีวิตชุมชนใหม่ รับมือภัยพิบัติ"

8-9 ขอกเท้า-เล่าลียง
"น่านแซนคิบ็อกชี่
การแก้ปัญหาคือพื้นที่ทำกิน คนอยู่กับป่า"

10-11 ขอกเท้า-เล่าลียง
"พื้นที่เมือง ผลิตอาหาร"

12-13 พัดผาไม้-พิโซ้วผาจวด
"ปลูกผักกินเอง"

14-15 ข่าวสารข่ามเรา

16 เชื้อหรือไฟ



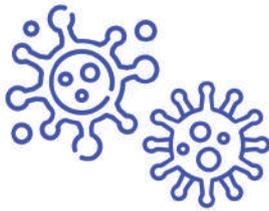
คณะทำงาน
โครงการสื่อสารและประชาสัมพันธ์
บ้านมั่นคงเมืองและชนบท
ผู้ประสานงาน เรืองยุทธ ศีระวนิช 081-642-0305
นันทมนต์ จันทร์สุศรี 082-947-8651

1 ทักทาย

สวัสดีครับ

ฉบับนี้เรายังคงมีเนื้อหาที่น่าสนใจให้พี่น้องบ้านมั่นคงอย่างครบถ้วนเช่นเคย แต่เนื่องจากขณะนี้มีการระบาดของ โควิด 19 หรือ โควิด 19 เกิดขึ้นในจีนและไทยเราก็ได้รับผลกระทบแล้ว จึงได้นำเนื้อหาเกี่ยวกับไวรัสนี้มาเล่าให้พวกเราฟังกัน เพราะเริ่มมีคำถาม และความสับสนเกี่ยวกับการป้องกัน และดูแลตัวเองที่ถูกต้องหวังว่าเรื่องราวที่น่าสนใจจะเป็นประโยชน์ต่อพี่น้องเรานะครับ

พบกันใหม่ฉบับหน้าครับ



ของฝากจากพี่เขี้ยว

“ชานดีโอ มานะ”

นี่คือ ชานดีโอ มานะ นักฟุตบอลที่มีชื่อเสียงค่าตัวแพงของทีมลิเวอร์พูล ได้เงินปีละหลายล้านเหรียญ (หลายสิบล้านบาท) ภาพนี้จะเห็นว่าเขาใช้โทรศัพท์มือถือไอโฟนเก่าที่มีรอยแตกทั้งที่รายได้เขาจะซื้อโทรศัพท์มือถือไอโฟนรุ่นล่าสุดอาทิตย์ละ 150 เครื่องก็ทำได้

เขาเคยบอกว่า

“ถ้าผมจะต้องอยากไปมรดกสปอร์ตเฟอราหรือหุรา 10 คัน นาฬิกาเพชร 20 เรือน มีเครื่องบินส่วนตัว 2 ลำ ของผมพวกนี้จะมีประโยชน์อะไรกับตัวผม และกับโลกละ? ผมใช้เงินมาสร้างโรงเรียน สนามกีฬา จัดหาเสื้อผ้า รองเท้า อาหาร ให้กับคนยากจนคิดว่าผมไม่มีโอกาสได้เรียนหนังสือ และขัดสนอีกหลายอย่างที่ผ่านมา แต่วันนี้ขอบคุณเงินรายได้ที่ผมได้จากฟุตบอล ทำให้ผมได้ช่วยผู้คนของผมได้”



เป็นงานเป็นการ

“รายงานสถานะโครงการแก้ไขปัญหาที่อยู่อาศัย”

ผลการดำเนินงาน ปี 2546 - 2563

ภาพรวมผลการอนุมัติโครงการสนับสนุนการแก้ไขปัญหาที่อยู่อาศัยผู้มีรายได้น้อยเมืองและชนบท ตั้งแต่ปี 2546 ถึง 2563 สถาบันฯ ได้อนุมัติโครงการและงบประมาณสะสมตั้งแต่ปี 2546 ถึง 29 ก.พ. 2563 ครอบคลุมพื้นที่ 77 จังหวัด จำนวน 5,701 โครงการ 162,792 ครัวเรือน เป็นงบประมาณรวมทั้งสิ้น 9,473.13 ล้านบาท

ผลการดำเนินการสะสม ปี พ.ศ. 2546-2563

ประเภทโครงการ	ปี 2563			ปีที่เริ่มดำเนินการ	จำนวนโครงการ	จำนวนครัวเรือน	จำนวนเมือง/เขต/ตำบล	จำนวนงบประมาณ (ล้านบาท)
	จำนวนโครงการ	จำนวนครัวเรือน	จำนวนงบประมาณ (ล้านบาท)					
โครงการบ้านมั่นคง	14	475	35.6	2546-63	1,176	112,935	422	7,626.58
บ้านมั่นคงเมือง	5	105	28.78	2546-63	1,087	105,364	343	7,320.06
บ้านมั่นคงชนบท	9	370	0.99	2560-63	89	7,571	89	306.52
ที่อยู่อาศัยริมคลอง				2559-63	38	5,644	7	961.25
บ้านพอเพียงชนบท	1,234	10,447	196.9	2560-63	3,706	39,194	2,391	713.13
ที่อยู่อาศัยชั่วคราว								
ไฟไหม้-โล๊ะ	9	192	2.18	2559-63	83	4,321	68	66.33
ศูนย์คนไร้บ้าน				2560-63	698	698	3	105.84

เรื่องด่วนชวนคิด

“จากโคโรนาฯ สู่วัยโควิด-19 มันหนักภัยตัวจริง”

ในช่วงนี้เราคงได้ยินข่าวไวรัสที่ระบอบในเมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ ประเทศจีนกันแล้ว และคาดว่าอาจมีการระบาดเข้ามาในประเทศไทยด้วย เนื่องจากมีนักท่องเที่ยวจีนเป็นจำนวนมากที่เข้ามาท่องเที่ยวในประเทศของเรา เราจึงควรทำความเข้าใจถึงไวรัสนี้ให้ชัดเจนเพื่อการป้องกันตัวเอง และได้รับการรักษาทันถ่วงทีหากติดเชื้อ

ข้อมูลต่อไปนี้ แปลมาจากเอกสารคำถาม-คำตอบขององค์การอนามัยโลก (WHO) ปี 2020

Q โคโรนาไวรัส คือ ?

A โคโรนาไวรัส คือ ตระกูลของเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยในคนและสัตว์ ในคนโคโรนาทำให้เกิดการติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจ ตั้งแต่เล็กน้อย เช่น การเป็นหวัด จนถึงโรครุนแรงร้ายแรง เช่น เมอร์ส (MERS) ซาร์ (SARS) และปัจจุบัน คือ โควิด 19 (COVID-19)

Q ใครบ้างที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง ?

A ผู้สูงอายุ และมีโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิตสูง โรคปอด โรคหัวใจ โรคหัวใจ หรือเบาหวาน มีโอกาสจะรับเชื้อและป่วยรุนแรงได้มากกว่ากลุ่มอื่น ๆ

Q เราจะป้องกันตัวเองหรือไม่แพร่เชื้อได้อย่างไร ?

A เราจะต้องติดตามข่าวสารความเคลื่อนไหวของการระบาดตลอดเวลาจากแหล่งข่าวที่เชื่อถือได้ เช่น จากองค์การอนามัยโลก ข่าวทางการแพทย์ จากหน่วยงานด้านสาธารณสุข เป็นต้น วิธีการที่จะลดความเสี่ยงในการรับหรือแพร่เชื้อได้แก่

- ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่หรือน้ำยาที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เพื่อฆ่าไวรัสที่อาจติดอยู่ที่มือ
- อยู่ห่างจากคนที่ไอหรือจามอย่างน้อย 1 เมตร เพราะละอองของเหลวจากการไอหรือจามจะทำให้เราหายใจเอาเชื้อเข้าสู่ตัวได้
- หลีกเลี่ยงการแตะต้องดวงตา จมูก และปาก เนื่องจากมือของเราจะสัมผัสผิวพื้นมาตลอดเวลา ซึ่งอาจจะมีเชื้อไวรัสติดมา หากสัมผัสตา จมูก ปาก เชื้อโรคก็จะเข้าสู่ร่างกายเราได้
- ปฏิบัติตัวตามสัญลักษณ์ของโรคทางเดินหายใจ โดยการปิดปากและจมูก เมื่อไอจามด้วยกระดาษทิชชู แล้วก้มหัวทิ้ง หรือหากหาคะดาษทิชชูไม่ทัน ให้ใช้แขนบริเวณข้อพับข้อศอกปิดปาก-จมูกแทน ห้ามใช้มือเพื่อป้องกันเชื้อโรคติดที่มี
- หากรู้สึกไม่สบายให้หยุดงานอยู่บ้าน และหากมีไข้ ไอ หายใจไม่สะดวก ให้รีบพบแพทย์ เพื่อตรวจรักษาและไม่แพร่เชื้อสู่ผู้อื่น แม้แต่เชื้อหวัดหรือเชื้อโรคทางเดินหายใจอื่น ๆ ที่มีไข้ไวรัสโคโรนา-19
- ติดตามข่าวพื้นที่เสี่ยงต่าง ๆ เช่น เมืองหรือประเทศหรือพื้นที่ที่มีการระบาด และหลีกเลี่ยงที่จะไปในสถานที่เหล่านั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุ หรือเป็นโรคเกี่ยวกับปอด หัวใจ หรือเบาหวาน เพราะมีโอกาสติดโรคสูง
- ถ้าต้องไปในที่ชุมนุมชน มีคนมาก หรือโรงพยาบาล ควรสวมหน้ากากเพื่อป้องกันการรับเชื้อและแพร่เชื้อในเวลาเดียวกัน

Q อาการเป็นอย่างไร ?

A อาการโดยทั่วไป คือ มีไข้ (37.3 หรือสูงกว่า) เหนื่อยหอบ ไอแห้ง บางรายอาจมีอาการปวดเจ็บตามร่างกาย คัดจมูก น้ำมูกไหล เจ็บคอ และท้องเสีย โดยอาการจะเริ่มที่เล็กน้อย และรุนแรงขึ้นเป็นลำดับ บางรายจะไม่มีอาการขึ้นต้นแสดง หรือรู้สึกปกติ เมื่อติดเชื้อ คนส่วนใหญ่ร้อยละ 80 ร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกัน

Q โควิด-19 แพร่เชื้อได้อย่างไร ?

A เชื้อไวรัสนี้จะแพร่จากคนสู่คนได้โดยผ่านละอองขนาดเล็กที่ออกมาจากปากและจมูกของผู้ติดเชื้อ โดยการหายใจ พูด ไอ จาม โดยเชื้อไวรัสจะไปจับอยู่บนผิวพื้นต่าง ๆ รอบ ๆ ตัวแหล่งละอองแล้วมาสัมผัส ตา จมูก และปากของตนเองหรืออาจรับเชื้อจากการสูดหายใจเอาละอองเหล่านั้นเข้าไปโดยตรง นี่จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องล้างมือและอยู่ห่างจากแหล่งแพร่เชื้อเกิน 1 เมตร ไวรัสนี้ยังไม่ติดต่อจากอากาศทั่วไป

Q เราจะติดเชื้อได้อย่างไร ?

A เชื้อนี้จะระบาดจากคนสู่คน โดยคนที่ติดเชื้อเป็นต้นเหตุของการแพร่กระจายด้วยวิธีที่กล่าวมาแล้ว เราจึงควรระวังการอยู่ใกล้ชิดกับบุคคลที่มาจากแหล่งกำเนิดไวรัส หรือผู้ที่ติดเชื้อที่แสดงอาการชัดเจน และต้องดูแลตัวเองให้แข็งแรงและสะอาดตลอดเวลา เช่น การล้างมือบ่อย ๆ ในแต่ละวัน

Q ระยะฟักตัวนานเท่าใด ?

A ระยะฟักตัว หมายถึง ระยะเวลาจากการได้รับเชื้อถึงการมีอาการเริ่มแรก ซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 1-14 วัน โดยทั่วไปจะแสดงอาการประมาณในวันที่ 5 หลังจากรับเชื้อ

Q เราต้องกักตัวกับโรคระบาดนี้เพียงใด ?

A การติดเชื้อของไวรัสนี้ มีน้อยในเด็ก วัยรุ่น และวัยหนุ่มสาว และผู้ติดเชื้อ 1 ใน 5 เท่านั้นที่ต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล แต่เราต้องระวังไว้ให้มาก เพื่อไม่ให้เกิดขึ้นกับเราและคนที่เรารัก เราควรที่จะสนใจและปฏิบัติตามข้อแนะนำที่กล่าวมาแล้วให้สม่ำเสมอเป็นประจำ ติดตามและเผยแพร่ข้อควรปฏิบัติของหน่วยงานสาธารณสุข รวมทั้งการระมัดระวังในการเดินทางไปในที่ต่าง ๆ และการชุมนุมกับคนหมู่มาก

Q มียาหรือวัคซีนสำหรับป้องกันรักษาโควิด-19 ไหม ?

A ณ ปัจจุบันยังไม่มียาหรือวัคซีนเพื่อการนี้เลย แต่ผู้ป่วยจะต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิดจากแพทย์เพื่อรับอาการต่าง ๆ อย่างเป็นขั้นตอน จนกว่าจะหาย ยาและวัคซีนกำลังอยู่ในขั้นตอนทดลองหวังว่าข้อมูลเหล่านี้จะช่วยให้พี่น้องเราชาวบ้านมั่นคงได้รับรู้เข้าใจ ไม่ตื่นตระหนกต่อโรครุนแรงนี้ แต่รู้วิธีการปฏิบัติตนอย่างมีเหตุผลในการป้องกันและรักษาตนเองให้แข็งแรงปลอดภัยตลอดเวลา

เปรียบเทียบอาการป่วย COVID-19 กับ ไข้หวัดทั่วไป

อาการ	COVID-19	ไข้หวัดธรรมดา	ไข้หวัดใหญ่
มีไข้	บ่อยครั้ง	พบน้อย	บ่อยครั้ง
อ่อนเพลีย	พบบ้าง	พบบ้าง	บ่อยครั้ง
ไอ	บ่อยครั้ง <small>โดยเฉพาะตอนเย็น</small>	มีอาการอ่อนๆ	บ่อยครั้ง <small>โดยเฉพาะตอนเย็น</small>
จาม	ไม่พบ	บ่อยครั้ง	ไม่พบ
ปวดตามร่างกาย	พบบ้าง	บ่อยครั้ง	บ่อยครั้ง
คัดจมูก-มีน้ำมูก	พบน้อย	บ่อยครั้ง	พบบ้าง
เจ็บคอ	พบบ้าง	บ่อยครั้ง	พบบ้าง
ท้องร่วง	พบน้อย	ไม่พบ	พบบ้างในเด็ก
ปวดศีรษะ	พบบ้าง	พบน้อย	บ่อยครั้ง
หายใจลำบาก	พบบ้าง	ไม่พบ	ไม่พบ

ที่มา : องค์การอนามัยโลก / สำนักเวชปฏิบัติเวชศาสตร์



- ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์
- ปิดปากและจมูกเวลา ไอ จาม คough ทุยทุย หรือข้อพับข้อศอกด้านใน
- อยู่ห่างจากคนไอ-จามอย่างน้อย 1 เมตร
- อย่าสัมผัสตา จมูก ปาก โดยไม่จำเป็น



“คุณหมอยง ภู่วรรณ จากสถาบันบำราศนราดูร โขบข้องใจ”

อยากให้อ่าน

ศ.บพ.ยง ภู่วรรณ

หัวหน้าศูนย์เชี่ยวชาญเฉพาะทาง ด้านไวรัสวิทยา คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จาก Facebook Yong Poovorawan

เชื้อไวรัส โควิด 19 (COVID-19) แพะไร

ตัวของไวรัสเองถูกหุ้มด้วยไขมัน จึงทำให้ตายด้วยสิ่งที่ละลายไขมัน เช่น ความร้อน, น้ำยาล้างจาน สบู่ (สารซักล้างทั้งหลายที่ล้างคราบไขมัน) ทางประเทศหนาว ต่างๆ มีการติดเชื้อเร็วเพราะพฤติกรรม เช่น ไม่ค่อยอาบน้ำ หรือใส่เสื้อผ้าซ้ำๆ (ผงซักฟอกฆ่าเชื้อได้)

เชื้อไวรัสโคโรนาเคยมีมาก่อนแล้วทั้งหมด 6 ชนิด ชนิดที่ 1-4 คือ หวัดธรรมดา ชนิดที่ 5 คือ SARS ชาร์ ชนิดที่ 6 คือ Mers เมอร์ส ชนิดที่ 7 คือ covid -19 โควิด 19

อัตราการตายแต่ละชนิด เมื่อพบการติดเชื้อ

- 1.Mers อัตราเสียชีวิต 30 %
- 2.SARS อัตราเสียชีวิต 10 %
- 3.Covid-19 อัตราเสียชีวิต 3 %

การติดเชื้อเนื่องจากการออกอาการซ้ำ

จะเกิดการแพร่กระจายของก๊อว (SUPER SPREADER) ไหม

เมืองไทยอาจมีข้อดีบางประการ เช่น ยกตัวอย่างครอบครัวป๊อปปี้ มีทั้งหมด 4 คนแต่ติด 1 คน คือหลาน และทางสถาบันตรวจซ้ำ 4 วัน 7 วัน ก็ยังไม่พบเชื้อตลอด จึงอาจวิเคราะห์ได้ว่า การไม่เกิดการติดเชื้อ (spreader) อาจจะเป็นเพราะส่วนหนึ่งเป็นผลจากสิ่งแวดล้อมของเราเองกับพันธุกรรม ที่ถือเป็นโชคดีของคนไทย การประกาศ เฟส 3 ป้องกัน แพร่เชื้อจากไม่รู้ต้นตอสู่คนทั่วไป ถ้าเกิดขึ้นก็จะตีกรอบเป็นโซนๆ ไปเหมือนอุซัน และทางประเทศไทยจะมี เฟส 3 เผื่อระวังในเขตหรือจังหวัดที่มีนักท่องเที่ยวมากเป็นลำดับแรก

การแพร่กระจาย

ชนิดที่ 5-SARS เริ่มการแพร่ ตอนไถ่ แล้วมีใช้การกระจายจากการไอ ทางอากาศเป็นหลัก
ชนิดที่ 6- Mers เมอร์ส เริ่มการแพร่ ตอนไถ่ แล้วมีใช้ การกระจายจากการไอ ทางอากาศ
ชนิดที่ 7-Covid-19 เริ่มจากมีไข้แล้วจึงไอ การกระจายทางละอองฝอยในระยะ 1-2 เมตร

เรื่องที่คุณหมอนั้นมาๆ คือ การล้างมือ ต้องถี่มากๆ เพราะเชื้อจะติดจากมือที่จับต้องสิ่งต่างๆ รวมทั้งฝ่าปิดปากซึ่งอยู่ใกล้ตา ที่เป็นจุดที่เชื้อเข้าสู่ร่างกายได้ง่ายที่สุด การล้างมือบ่อยๆ สำคัญกว่าการใช้ mask

วิธีการล้างมือ

1. ถ้าใช้แอลกอฮอล์ล้างมือได้จะดีกว่า ฉีดแล้วอย่าเอาระคายเคือง เช็ด ปล่อยให้แห้งเอง
2. เวลาจะล้างมือ (ถ้าทำได้) ให้ล้างมือด้วย “ผงซักฟอก น้ำยาล้างจาน” ก่อน อย่างน้อย 20 วินาที เพราะไวรัสตัวนี้มีเปลือกเป็นไขมัน ผงซักฟอกและน้ำยาล้างจานจะทำลายเปลือกไวรัส และล้างน้ำสะอาดนานๆ เพื่อชะล้างไวรัส
3. หลังจากข้อ 1,2 แล้ว จึงล้างมือด้วยสบู่โฟม เพื่อป้องกันมือแห้ง ผงซักฟอก น้ำยาล้างจาน จะช่วยฆ่าเชื้อไวรัสได้ เพราะจะไปทำลายเปลือกหุ้มไขมันของเชื้อไวรัสนี้

“ตอบคำถามเกี่ยวกับ COVID19 ที่ถามบ่อย”

โดย คุณหมอนิษฐา เอื้ออารีมิตร
แผนกโรคปอด และเวชบำบัดวิกฤต
โรงพยาบาลพระมงกุฎ
จากเพจ PMK PCCM



1 | Q โควิด 19 ต่างจากไข้หวัดธรรมดา อย่างไร ?

A อาการของโควิด 19 พบว่ามีไข้ได้บ่อยกว่า (ไข้อาจจะต่ำหรือสูงก็ได้) มีอาการไอได้ แต่ไม่ค่อยมีน้ำมูก มีปวดเมื่อยตามตัวได้บ้าง อาการคลื่นไส้ อาเจียน ถ่ายเหลว พบได้ประมาณ 10% ส่วนมาก 80% อาการจะไม่รุนแรง 15% อาการรุนแรง และ 5% อาการวิกฤติ

2 | Q ระยะฟักตัวนานเท่าใด ?

A ส่วนมากมีอาการไม่เกิน 10 วัน หลังได้รับเชื้อ แต่มีรายงานว่าจะระยะฟักตัวอาจจะนานเป็นเดือนก็ได้ ส่วนมากไม่นานก็จะมมีอาการ

3 | Q การติดต่อเกิดขึ้นทางไหน ?

A ตอนนี้หลักๆ เลยทางเข้าเชื้อคือเยื่อต่างๆ เช่น จมูก ปาก ตา โดยมีละอองเสมหะ น้ำลาย และการสัมผัสแหล่งเชื้อเข้าทางเยื่อและ เชื้อที่อยู่ตามพื้นผิวต่างๆ เมื่อคนไปสัมผัส แล้วนำมาโดนเยื่อต่างๆ ก็ทำให้เชื้อเข้าร่างกายได้

4 | Q ไม่มีอาการจะกระจายเชื้อได้หรือไม่ ?

A ส่วนมากจะแพร่กระจายตอนมีอาการ แต่ถ้าไม่มีอาการเลยโอกาสแพร่กระจายจะต่ำมากๆ ถ้าไม่มีอาการ ไอไม่ ไอไม่จาม ก็จะไม่ได้มีละอองน้ำลายกระเด็นมากมาย คนอื่นก็ไม่น่าจะได้รับการติดเชื้อ

5 | Q เมื่อใดควรต้องไปตรวจ ?

A เมื่อเราคิดว่าเรามีความเสี่ยง ร่วมกับมีอาการเข้าได้ ถ้าไม่มีอาการ มีแต่ความเสี่ยง การกักตัวเท่านั้น ที่จะลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายเชื้อได้ หากมีอาการจึงค่อยไปตรวจเพื่อรับการรักษา

6 | Q หน้าประปกปลอดภัยหรือไม่ ?

A ปัจจุบันยังไม่มีข้อมูลว่าติดต่อน้ำประปาได้ ดังนั้นยังสามารถใช้ได้ตามปกติ

7 | Q ถ้ามีคนใกล้ชิด หรือเพื่อนที่เพิ่งเจอวันก่อน เกิดเป็นขึ้นมา เราควรทำอย่างไร ?

A สิ่งที่ต้องทำข้อแรก คือ การสวมหน้ากาก สํารวจตัวเองว่ามีอาการผิดปกติหรือไม่ แยกตัวเองเป็นเวลา 14 วัน ถ้ามีอาการผิดปกติ ควรไปพบแพทย์ ในกรณีที่ไปตรวจทั้งที่ยังไม่มีอาการ ปัจจุบันพบว่าโอกาสพบเชื้อต่ำ

8 | Q ไวรัสอยู่บนพื้นผิวต่างๆได้กี่วัน ?

A ที่อุณหภูมิประมาณ 22-25 องศาเซลเซียส พบว่า ไวรัสสามารถมีชีวิตอยู่บนพื้นผิวต่างๆ ได้นาน ตั้งแต่เป็นชม.ถึงเป็นวัน ขึ้นกับปัจจัยหลายอย่าง เช่นลักษณะ พื้นผิว และอุณหภูมิ-สิ่งแวดล้อม ยิ่งออกมานอกร่างกายนาน ยิ่งอุณหภูมิร้อน ไวรัสจะอ่อนแอลง แม้ยังไม่ตาย แต่ก็อาจจะไม่แข็งแรงพอที่จะก่อโรคในคน

9 | Q ยามาไวรัส ?

A ปัจจุบัน มียาที่พบว่าใช้ฆ่าเชื้อไวรัสนี้ได้ เท่าที่มีข้อมูลคือลดความรุนแรงของโรคได้ และทำให้ผล PCR เป็นลบได้เร็วขึ้น

10 | Q แหวนสูติโควิด ทำงานได้จริงไหม ?

A แหวนอาจเพิ่มความเสี่ยงในการติดเชื้อได้ เพราะจะมีซอกหลืบให้ทำความสะดวกยากขึ้น

1 | Q ติดง่ายกว่าใช้หวัดไหม ?

1 | A ตัวเลขตอนนี้ถ้าคนหนึ่งเป็น จะทำให้คนอื่นอีกประมาณ 2-2.5 คนเป็นได้ (มากกว่าใช้หวัดตามฤดูกาล) ดังนั้น คนที่คิดว่าตัวเองอาจจะเป็นเลยต้องรีบป้องกันไม่ให้คนอื่นเป็น

1 | Q ไม่มีไข้ เป็นโควิดได้มั๊ย ?

2 | A ได้ แต่อย่างน้อย จากข้อมูลพบว่า 95% ของคนไข้ มีไข้ในช่วงใดช่วงหนึ่งของอาการป่วย

1 | Q โอกาสตายเยอะหรือไม่ ?

3 | A ตอนนี้อัตราอายุน้อยกว่า 50 ปี โอกาสเสียชีวิตต่ำ แต่ถ้าอายุมาก ก็มีโอกาสเสียชีวิตมากขึ้น จะเห็นได้จากตัวเลขตอนนี้ คนติดเชื้อส่วนมาก คือคนวัย 35-50 ปี แต่คนที่เสียชีวิตจะอยู่ในวัย >60 ปี

1 | Q คนในครอบครัวเป็น เราต้องทำอย่างไร แยกกันอยู่หรืออยู่คนละห้อง ถ้าต้องอยู่บ้านเดียวกัน ?

4 | A ตอนนี้เป็น ต้องไปรักษาที่โรงพยาบาลทั้งหมด จะให้กลับก็ต่อเมื่อไม่เจอเชื้อแล้ว

1 | Q กินร้านก๋วยเตี๋ยวที่ใส่ช้อนในก๋วย จะติดหรือไม่ ?

5 | A มีโอกาสติดได้ ถ้าคนก่อนหน้าเรามีเชื้อในมือ แล้วหยิบจับช้อนส้อมในก๋วยเตี๋ยวขณะ ดังนั้น ถ้ามี alcohol ก็ให้เช็ดก่อนก็จะดี

1 | Q หลังกักตัว 14 วัน ออกไปสตรีเตอร์ได้เลยหรือไม่ ?

6 | A ถ้ากักตัว 14 วัน แล้วไม่มีอาการผิดปกติอะไรเลย แปลว่าโอกาสที่เราจะเป็นโรคน้อยมากแล้ว ดังนั้น การออกไปนอกบ้านก็ทำได้ แต่ต้องระวังตัวว่าจะไปรับเชื้อใหม่มา

1 | Q คนออกกำลังกายตลอด แข็งแรงๆ ทำไมยังติดได้ ?

7 | A จากข้อมูลปัจจุบัน ใครๆก็ติดได้ จะอ่อนแอหรือแข็งแรง ก็ติดได้เท่าๆกัน แต่ความรุนแรงของโรคอาจจะแตกต่างกัน ยิ่งผู้ป่วยสูงอายุ ยิ่งมีโรคประจำตัว ยิ่งมีโอกาสที่โรคจะรุนแรงได้

1 | Q ถ้าติดโควิดแล้ว ปอดจะพังไปเลยหรือไม่ ?

8 | A พบว่าไวรัสนี้ มีการอักเสบที่ปอดได้บ่อย ซึ่งการอักเสบถ้ามีปริมาณไม่มาก ก็จะหายได้เอง ถ้าอักเสบมาก ก็อาจจะปอดพังได้ตอนที่ยังไม่ตาย แต่ก็ไม่ได้แปลว่าปอดพัง หายใจไม่ได้อีก เพราะขึ้นกับพื้นที่ปอดที่เหลืออยู่ โดยทั่วไปทงวันนี้เราไม่ได้ใช้ปอดเต็ม 100% อยู่แล้ว ดังนั้นการที่พังผิดไปปอดบางส่วน ก็อาจจะไม่ได้ส่งผลอะไรกับการใช้ชีวิตปกติก็ได้

1 | Q ถ้าโรงพยาบาลนั้น มีผู้ป่วยติดเชื้อ เราไม่ควรไปโรงพยาบาลนั้นเลยใช่ไหม ?

9 | A ไม่ใช่ การไปใช้รพ.เดียวกับผู้ติดเชื้อ ไม่ได้ทำให้เราติดเชื้อ โดยปกติโรงพยาบาลจะมีมาตรฐานการป้องกันการกระจายเชื้อโรครอยู่แล้ว ดังนั้นไม่ต้องกลัวการไปรพ.หรือถ้าในคอนโด มีคนติดเชื้อต้องย้ายคอนโดหรือไม่ ก็ไม่ต้อง เพียงแต่ทำความสะอาด ล้างมือเหมือนเดิมก็พอ เพราะทางเข้าของเชื้อ คือ มือสัมผัสหน้าหรือโดนไอจาม ใส่หน้ากาก มีใช้การไปใช้สถานที่เดียวกับคนที่เป็โรคแต่อย่างใด การรังเกียจรพ. รังเกียจผู้ติดเชื้อ เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ

2 | Q วิธีการรักษาทำอย่างไร ?

0 | A หลักๆคือรักษาประคับประคอง + ยาต้านไวรัส

2 | Q เป็นแล้ว เป็นซ้ำได้หรือไม่ ?

1 | A ปกติเชื้อไวรัส พอเป็นตัวหนึ่งแล้ว จะมีการสร้างภูมิขึ้นมาทำให้เราไม่เป็นอีก นอกจากเชื้อจะเกิดการกลายพันธุ์ ร่างกายจำไม่ได้ก็อาจติดใหม่ ซึ่งปัจจุบันพบว่ามีการติดเชื้อใหม่บ้าง แต่ไม่บ่อย

2 | Q ว่าหน้าได้หรือไม่ ?

2 | A เท่าที่มีข้อมูลยังไม่พบเชื้อในสระว่ายน้ำ และยังไม่มียารายงานการกระจายโรคจากการไปสระว่ายน้ำ

2 | Q ตรวจฟรีหรือไม่ ?

3 | A ถ้าเข้าเกณฑ์ของประเทศจะตรวจฟรี แต่ถ้าไม่เข้าเกณฑ์จะมีค่าตรวจ ราคาหลากหลายขึ้นกับรพ. เหตุที่รพ.เอกชนมีค่าใช้จ่ายสูงกว่ารพ.รัฐ เนื่องจากค่าชุด ค่าอุปกรณ์ต่าง ๆ มีราคาต่างกัน รวมไปถึงอาจจะมีการห้องที่ต้องใช้ระหว่างรอผลตรวจด้วย แต่ถ้าไม่มีอาการ ยังไม่แนะนำให้ตรวจ

2 | Q ซ้อมหน้ากากป้องกัน ต้องล้างกระป๋องหรือไม่ ?

4 | A การกินน้ำจากกระป๋อง เป็นสิ่งที่ไม่ค่อยถูกต้องอยู่แล้ว ยิ่งในสภาวะเช่นนี้ยิ่งต้องระวัง ดังนั้น ควรใช้หลอด หรือ ทำการล้างหรือเช็ดแอลกอฮอล์ก่อนแล้วจึงกิน เบียร์ 5% มาโคริดไม่ได้

2 | Q ระดับสามแล้ว จะเป็นอย่างไร ?

5 | A ก่อนไประยะสาม มาเข้าใจระยะสองก่อน ระยะสอง คือ การระบาดมีที่ไปที่มาชัดเจน ประชาชนทั่วไปที่ไม่มีอาการผิดปกติอะไร ยังสามารถใช้ชีวิตได้ตามปกติอยู่ ถ้าไปไหนที่คนไม่หนาแน่น ที่มีช่องว่างระหว่างคน มากกว่า 1 เมตร (ซึ่งก็คือระยะที่ละอองจะไปได้) ก็ไม่จำเป็นต้องใส่หน้ากาก ย้ำว่าไม่จำเป็นต้องใส่ก็ได้ ทุกวันนี้ก็มีคนถามว่าตอนอยู่นอกรพ. ทำไมไม่ใส่หน้ากาก ไม่กลัวหรือ? บอกเลยว่าความกลัวแปรผันตามความไม่รู้ แล้วหน้ากากจะใส่ตอนไหน? คำตอบคือ ใส่ตอนเราไปที่ๆแออัด ใกล้ชิดกับคนอื่นในระยะน้อยกว่า 1 เมตร สิ่งสำคัญๆ ของระยะสองคือ ล้างมือ เพราะการไปสัมผัสพื้นที่สาธารณะ อาจจะไม่ปลอดภัย ส่วนระดับสาม มีเกณฑ์ดังนี้

- กระจายหลายพื้นที่
- กระจายในคนที่ไม่มีต้นตอ ความเสี่ยงชัดเจน
- กระจายอย่างรวดเร็ว

คือมีสามข้อก็ถือว่าเข้าระดับสาม ดังนั้นถ้าระยะสามก็คือเชื่อว่าจะอยู่รอบตัวเรา ดังนั้น การใส่หน้ากากจึงมีความจำเป็น เวลาเราต้องไปในพื้นที่ที่มีการระบาด

ดังนั้น สรุป ความแตกต่างระหว่างระยะ2 กับระยะ3 ในแง่การปฏิบัติตัว การเข้าระดับสาม ไม่มีอะไรแตกต่างในเชิงพฤติกรรมที่ชัดเจน แต่ต้องเพิ่มความระวังตัว ดังนั้น สิ่งที่ต้องปฏิบัติกับตัวเองก็เหมือนเดิม ลดความเสี่ยงที่จะรับเชื้อ (เลี่ยงการเข้าที่แออัด ถ้าไปก็ใส่หน้ากาก ส่วนถ้าระยะสามเต็มๆ ก็ใส่ตลอดที่ไปพื้นที่เสี่ยง) ลดความเสี่ยงที่จะกระจายเชื้อ (ถ้าสงสัยว่าเราเสี่ยง ก็ให้รีบแยกตัว ถ้ามีอาการจึงไปตรวจ) แล้วก็ล้างมือ อย่าให้คำว่า ระดับสาม ทำให้เราตื่นตระหนก เพราะทางเข้าของเชื้อโรคนั้นเหมือนเดิม

2 | Q ใช้อะไรทำความสะอาดบ้าน หรือที่ทำงานที่อาจจะมีความเสี่ยง ?

- 1.ไฮเตอร์** มีสารโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (sodium hypochlorite) ถ้าความเข้มข้น 0.01% จะฆ่าเชื้อได้ใน 1 นาที (ไฮเตอร์ 1 ml + น้ำ 99 ml)
- 2.เดททอล** มีสารโครอกซ์ซินอล (chloroxylenol) ถ้าความเข้มข้น 0.12% จะฆ่าเชื้อได้ใน 1 นาที (เดททอล 3 ml + น้ำ 97 ml)
- 3.ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ (hydrogen peroxide)** ถ้าความเข้มข้น 0.5% จะฆ่าเชื้อได้ใน 1 นาที (3 % ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 18 ml + น้ำ 82 ml) จะถูกกว่าใช้ alcohol แต่ห้ามใช้กับผิวหนัง

2 | Q กัญชา ฟ้าทะลายโจรม่าใช้ได้หรือไม่ ?

7 | A ยังไม่มีหลักฐานเพียงพอ ที่จะสรุปในตอนนี้

2 | Q หน้ากากผ้าป้องกันได้จริงหรือไม่ ?

8 | A ต้องเข้าใจก่อนว่าคนปกติไม่ต้องใส่หน้ากากก็ได้ ในระยะ 2 (ย้อนไปดูข้อ 25) ดังนั้น เราจะไม่ใส่หน้ากากในระยะ 2 เมื่อเราคิดว่าเราอาจจะเสี่ยง เราป้องกันคนอื่นจะติดเชื้อจากเรา ซึ่งหน้ากากผ้าก็เพียงพอ

เรื่องเล่าจากเพื่อน

“เอ็นชวัญ ฮ่วมแเฮง ฮ่วมใจ” สร้างชีวิตชุมชนใหม่ รับมือภัยพิบัติ

การพลิกวิกฤตเป็นโอกาสของพี่น้องชาวกรีนฮาร์ป อุบลราชธานี
ภาวะน้ำท่วมภาคอีสานในปี 2562 ที่ผ่านมา ชุมชนริมแม่น้ำมูลเป็นจำนวนมาก
ได้รับผลกระทบอย่างรุนแรงกว่าปีที่ผ่านมา ชุมชนในเขตเทศบาลเมืองวารินชำราบ
จังหวัดอุบลราชธานีก็เป็นจุดหนึ่งได้รับความเสียหายอย่างหนักทั้งในด้าน
ทรัพย์สินและการอยู่อาศัยมูลนิธิชุมชนไท เครือข่ายชุมชนเพื่อการปฏิรูปสังคม
และการเมืองจังหวัดอุบลราชธานี (คปสม.) สถาบันพัฒนาองค์กรชุมชน
(องค์การมหาชน) ป้องกันบรรเทาสาธารณภัยจังหวัดอุบลราชธานี เทศบาล-
เมืองวารินชำราบ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
และสถานทูตแคนาดา ร่วมกับชาวชุมชนที่ได้รับผลกระทบ จึงจัดโครงการ
รับมือน้ำท่วมขึ้น ในวันที่ 19 มกราคม 2563 ณ โรงเรียนหาดสวนยา ชุมชน
หาดสวนยา ตำบลวารินชำราบ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี
ภายใต้ชื่องาน “เอ็นชวัญ ฮ่วมแเฮง ฮ่วมใจ สร้างชีวิต ชุมชนใหม่ รับมือภัยพิบัติ”
โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการสร้างขวัญกำลังใจแก่ผู้ประสบภัยน้ำท่วม
เตรียมความพร้อมในการรับมือภัยพิบัติ และสร้างเครือข่ายอาสาสมัครป้องกัน
ภัยพิบัติที่เน้นการพึ่งพาตนเอง รวมทั้งมีการออกแถลงการณ์แก่หน่วยงาน
ที่เกี่ยวข้องด้วย งานนี้นายอำเภอวารินชำราบ นายธนาคม กองเพียร
เป็นประธานในพิธีมีผู้แทนหน่วยงานและชาวบ้านเข้าร่วมงานกว่า 300 คน



ปัญหาน้ำท่วมชุมชนริมฝั่งแม่น้ำมูล เป็นปัญหาซ้ำซากที่เกิดขึ้นแทบทุกปี
มากบ้างน้อยบ้าง แต่ปี 2562 รุนแรงกว่าปีที่ผ่านมา เนื่องจากมีพายุไต้ฝุ่น
และคาจิกิพัดถล่มภาคอีสาน ทำให้ฝนตกหนัก มวลน้ำจากหลายจังหวัด
ไหลลงสู่แม่น้ำมูลมาบรรจบกันที่เขื่อนปากมูลก่อนไหลออกสู่น้ำโขง
แต่เขื่อนไม่สามารถระบายน้ำได้ทัน จึงเกิดภาวะน้ำท่วมสูงและเร็ว โดยเฉพาะ
บริเวณชุมชนริมฝั่งแม่น้ำมูลในเขต อ.เมือง และ อ.วารินชำราบ ที่บางจุด
มีน้ำท่วมสูงกว่า 10 เมตร ทำให้บ้านเรือนและทรัพย์สินของประชาชน
ได้รับความเสียหายประมาณ 4,000 ครัวเรือน ซึ่งถึงวันงาน (19 มกราคม 2563)
ผู้ได้รับผลกระทบก็ยังไม่ได้รับความช่วยเหลือจากภาครัฐเท่าที่ควร

ทุกครั้งที่เกิดน้ำท่วมชาวบ้านต้องอพยพไปอยู่ในที่สูง เช่น ริมถนนหรือ
ในพื้นที่อื่น ๆ ที่ไกลออกไป โดยไม่มีการวางแผน การอพยพเป็นไปด้วย
ความยากลำบาก เพราะมีทั้ง คนแก่ คนป่วย คนพิการ และเด็ก เรือก็มีน้อย
ต้องทิ้งทรัพย์สิน และบ้านเรือนไว้ โดยไม่มีการดูแลจิตใจรักทรัพย์สินตามบ้าน
ที่ไม่มีคนเฝ้า ความช่วยเหลือเข้าถึงชาวบ้านที่ไม่ได้อพยพยากลำบากและ
ไม่ทั่วถึง หลังน้ำลดความเสียหายที่เกิดขึ้นใช้เวลานานกว่าจะเข้าสู่สภาวะปกติ
และความช่วยเหลือเยียวยาจากรัฐไม่เป็นไปตามเวลาที่ควร ทำให้ชาวบ้าน
เกิดแนวคิดในการพึ่งพาตนเอง โดยนำปัญหาต่าง ๆ มาวิเคราะห์และหา
แนวทางป้องกันแก้ไขทั้งก่อน ระหว่าง และหลังน้ำท่วม





เริ่มตั้งแต่การมีและรับรู้ข้อมูลข่าวสารของน้ำ ซึ่งที่ผ่านมาชาวบ้านไม่ได้รับข้อมูลที่ควร หรือข้อมูลที่ไ้เป็นทางการเกินไป ชาวบ้านจึงสร้างเครือข่ายชุมชนตลอดริมแม่น้ำมูลขึ้น ไม่เฉพาะในเขตเมืองอุบลและวารินชำราบ เพื่อให้ทราบข้อมูลและส่งต่อเตือนภัยกันได้อย่างทันทั่วทั้งการขาดแคลนเรือที่เหมาะสมกับพื้นที่ในการขนย้ายก็เป็นปัญหาสำคัญที่ชาวบ้านได้นำมาหาแนวทางจนสามารถสร้างเครือข่ายในการต่อเรือมีอาสาสมัครถ่ายทอดวิธีการให้ชุมชนต่าง ๆ สามารถต่อเรือของตนเองได้ด้วยการออกแบบให้เหมาะสมกับพื้นที่ของตนเอง ณ วันงาน ชุมชนเกิดแก้วมีเรือที่ต่อพร้อมใช้แล้ว 5 ลำ รวมของชุมชนอื่นอีก 7 ลำ และกำลังถ่ายทอดวิธีการให้กับชุมชนอื่น ๆ ที่เหลืออย่างเร่งด่วน เพื่อให้มีเรือครบทุกชุมชนเรือที่ต่อในที่นี้มีลักษณะพิเศษ คือไม่จม แม้จะเป็นเรือเหล็ก เพราะได้มีการออกแบบส่วนเก็บอากาศที่หัวและท้ายเรือเพื่อเป็นฟันทัน เป็นภูมิปัญญาที่ได้พัฒนามาจากประสบการณ์โดยแท้จริง สิ่งต่อไป คือ แพ ซึ่งสามารถจะใช้เก็บของ ทรัพย์สินของกลุ่มบ้านแต่ละกลุ่ม เป็นที่อพยพพักพิงสำหรับเด็ก คนแก่ คนป่วย คนพิการ ได้ก่อน และอาจใช้เป็นที่พักสำหรับคนเฝ้าที่ต้องคอยดูแลบ้านและทรัพย์สินของกลุ่มด้วย โดยแพได้รับการออกแบบให้มีฟันทันเป็นถังพลาสติก มีโครเป็นเหล็ก มีหลังคา มีพื้นแข็งแรง มีห้องน้ำ มีเวชภัณฑ์ มีน้ำสำรอง และแผงโซลาร์เซลล์สำหรับผลิตพลังงานไฟฟ้า แต่แพต้นแบบที่สร้างขึ้นยังต้องพัฒนาต่อ ตามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของหน่วยงานที่มาร่วมงานและเยี่ยมชมแพตัวอย่างดังกล่าว ในวาระนี้ท่านนายอำเภอได้สนับสนุนเงินจำนวน 20,000 บาทให้ชุมชนเพื่อให้ทดลองทำแพโซลาร์เซลล์ที่ใหญ่ขึ้นตามที่ชาวบ้านคิด นอกจากนี้ชาวบ้านยังได้มีการทำข้อมูลทรัพย์สินของแต่ละบ้านที่ต้องโยกย้ายมาบนแพเมื่อเกิดภัยพิบัติ แล้วนำมาคำนวณและออกแบบให้มีพื้นที่พอเพียงมีการทำข้อมูลสมาชิกในครอบครัว เพื่อให้รู้ว่าจะต้องช่วยเหลือใคร บ้านใดก่อนหลัง เด็กคนแก่ คนป่วยคนพิการ ต้องได้รับความช่วยเหลือก่อน และได้มีแผนการซ่อมแพอพยพให้ผู้ร่วมงานได้ชมและให้คำแนะนำเพิ่มเติมด้วย แพนี้ในอนาคตอาจทำขึ้นเพื่อเป็นที่พักอาศัยระหว่างเกิดภัยพิบัติได้เลยโดยไม่ต้องอพยพไปที่อื่น และที่สำคัญ คือ ได้มีการจัดตั้งเครือข่ายอาสาสมัครขึ้น ด้วยความร่วมมือของหน่วยงาน เช่น เครือข่ายอาสาสมัครป้องกันภัยพิบัติของพื้นที่ที่พร้อมจะให้ความช่วยเหลือชาวบ้านได้ทันทั่วทั้งและจากการที่ต้องอพยพไปอยู่ในบริเวณริมถนนหรือพื้นที่อื่น ๆ ที่ไกลจากชุมชน ทำให้ชาวบ้านคิดถึงการวางแผนเมื่อต้องอพยพไม่ว่าจะเป็นแผนการอยู่อาศัยชั่วคราว การช่วยเหลือตนเองด้านอาหารและความปลอดภัย เช่น อาจมีครัวรวม และการวางผังที่ปลอดภัยจากการจรรยาของเมือง หรือการลักขโมย การเข้าถึงของความช่วยเหลือที่จะเข้ามา เป็นต้น หลังจากนำลดการกลับคืนสู่ชุมชนจะต้องมีแผนการเคลื่อนย้ายอย่างไร การซ่อมแซมชุมชนและที่อยู่อาศัยที่รวดเร็วอย่างไร รวมทั้งการปรับผังชุมชนให้พ้นทางน้ำ หรือสะดวกต่อการอพยพ การให้ข้อมูลที่รวดเร็วต่อหน่วยงานเพื่อขอรับการสนับสนุนที่ทันต่อความต้องการ รวมทั้งแผนการประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องตลอดเวลาดังแต่ก่อนระหว่าง และหลังน้ำท่วม โดยชาวบ้านยังคิดถึงไปถึงการบริหารจัดการน้ำตั้งแต่ต้นทางอีกด้วย

ภายในงานมีการจัดแสดงนิทรรศการเกี่ยวกับสภาพการณ์ การจัดทำข้อมูลของชุมชน ภารกิจต่าง ๆ ของหน่วยงาน การสาธิตการต่อเรือชุมชนผลิตภัณฑ์ชุมชน ภาคบ่ายมีการเสวนา โดยมีผู้ร่วมเสวนาจากชุมชนผู้ประสบภัย สำนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย พอช. มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี และ มูลนิธิชุมชนไทย โดยมีเนื้อหาครอบคลุมถึงการเตรียมการวางแผน การดำเนินงาน ป้องกัน ด้รับ และฟื้นฟูพัฒนา เมื่อมีภัยพิบัติ การบูรณาการความร่วมมือกับทุกภาคส่วน รวมทั้งการขยายผลสู่พื้นที่ประสบภัยอื่น ๆ อีกด้วย

หลังจากการเสวนาได้มีการออกแถลงการณ์ของชาวชุมชน เพื่อเร่งรัดความช่วยเหลือเยียวยาซึ่งยังไม่ได้รับมาจนถึงปัจจุบัน รวมทั้งการสนับสนุนงบประมาณไปสู่ชุมชนและท้องถิ่นในการบริหารจัดการภัยพิบัติ ในตอนเย็นได้มีพิธีบายศรีสู่ขวัญ เพื่อสร้างขวัญกำลังใจแก่ประสบภัยน้ำท่วม และสร้างความสัมพันธ์อันแนบแน่นกับหน่วยงานและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องผ่านประเพณีด้วย

จากงานวันนี้จะเห็นได้ที่เราสามารถใช้วิกฤตเป็นโอกาสได้อย่างดี โดยคิดจากปัญหาและประสบการณ์เพื่อหาแนวทางในการเตรียมตัวป้องกัน แก้ไข และพัฒนาชุมชนไปพร้อม ๆ กัน มีใช้การตั้งรับ และรอความช่วยเหลือเพียงอย่างเดียว ฝืน้องชาวชุมชนทุกคนมีส่วนสำคัญในการร่วมคิด ร่วมทำ เพราะเราคือเจ้าของปัญหาย่อมรู้ดีที่สุดว่าปัญหาเป็นอย่างไร ต้องการแก้ไขอย่างไร และจะสามารถพัฒนาต่อได้อย่างไร





บอกเล่า-เล่าสืบ

หน้าแซนด์บ็อกซ์

การแก้ปัญหาพื้นที่ทำกิน “คนอยู่กับป่า”

ภาพจาก The Standard

ไม่มีป่า ก็ไม่มีน้ำ ไม่มีน้ำ ก็ไม่มีชีวิต

เมืองไทยประสบกับปัญหาภัยแล้งและน้ำท่วมซ้ำซากเพราะป่าไม้ถูกทำลายแทบไม่เหลือ สร้างปัญหาความเดือดร้อนให้กับเกษตรกรและปชช.ทั่วไป ส่งผลให้เกิดความเสียหายทางด้านเศรษฐกิจและยังต้องสูญเสียงบประมาณแผ่นดินจำนวนมากเพื่อนำมาดูแลฟื้นฟู และช่วยเหลือผู้ประสบภัย

รัฐบาลสมควรที่จะต้องให้ความสำคัญกับเรื่องนี้อย่างจริงจังด้วยการยกเรื่องป่าไม้ขึ้นเป็นวาระแห่งชาติ ก่อนที่ประเทศไทยจะกลายเป็นทะเลทราย

ปัญหาเรื่องหนึ่งเรื่องหนึ่งของประเทศไทย คือ ปัญหาการทับซ้อนของที่ดินทำกินของชาวบ้านที่อยู่ตามป่าเขากับเขตป่าสงวน ทำให้เกิดความขัดแย้งเสมอมา และยังไม่สามารถแก้ไขปัญหานี้ให้ลุล่วงไปได้

น่านเป็นอีกจังหวัดหนึ่งซึ่งเกิดภาวะ “ภูโกร่น” หรือภูเขาหัวโล้นมากที่สุดแห่งหนึ่งของประเทศ แม้จะมีการทำโครงการผ่านมามากหลายโครงการ แต่ก็ยังไม่สามารถแก้ปัญหานี้ได้

น่านมีพื้นที่ป่าต้นน้ำหมายเลขหนึ่งของประเทศ และมีปัญหาเรื่องการดูแลป่า การดูแลให้ประชาชนมีที่ทำมาหากินที่ถูกต้องตามกฎหมาย มีวิถีที่จะทำมาหากินที่ทำให้ชีวิตอยู่รอดได้ จึงได้มีแนวทางร่วมจากภาคเอกชน ประชาชน และรัฐที่จะสร้างแนวทางการแก้ไขปัญหานี้ เพื่อให้คนอยู่กับป่าได้อย่างยั่งยืนภายใต้โครงการนำร่อง “น่านแซนด์บ็อกซ์”

น่านแซนด์บ็อกซ์ เป็นการบริหารพื้นที่รูปแบบพิเศษเพื่อการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืนในพื้นที่จังหวัดน่าน โดยมีคณะกรรมการที่มีฯพณฯ นายกรัฐมนตรี พล.อ.ประยุทธ์ จันทร์โอชา เป็นประธาน ดร.วิจารย์ สิมาฉายา ปลัดกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เป็นประธานกรรมการภาครัฐ นายบัณฑิต ล้ำชา เป็นประธานกรรมการภาคเอกชน ผู้ว่าราชการจังหวัดเป็นรองประธาน และมีคณะกรรมการอีก 23 ท่าน ที่มีภาคประชาชนเข้าร่วม นอกจากนี้ยังมีอนุกรรมการจัดทำชุดข้อมูลและแผนที่ อนุกรรมการด้านการสื่อสารประชาสัมพันธ์ โดยมีเป้าหมายและวัตถุประสงค์ คือ

1. แก้ไขปัญหาดินที่ดิน-ป่าไม้ เพื่อให้ประชาชนอยู่อาศัยได้ถูกต้องตามกฎหมายและปรับคืนพื้นที่มาเป็นสภาพป่า
2. จัดหาเงินทุนสนับสนุนการปรับเปลี่ยนระบบการผลิตของการเกษตรและการเลี้ยงชีพในช่วงระยะเปลี่ยนผ่าน
3. ปรับเปลี่ยนระบบการผลิตเชิงเดี่ยวไปสู่การผลิตหรืออาชีพที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม มีรายได้พอเพียงและยกระดับคุณภาพชีวิต

พื้นที่ดำเนินงาน คือ จังหวัดน่านทั้งจังหวัด ประกอบด้วย 15 อำเภอ 99 ตำบล 924 หมู่บ้าน โดยเฉพาะพื้นที่อยู่อาศัย และพื้นที่ทำกินในเขตป่าสงวน คุณภาพลุ่มน้ำชั้น 1, 2, 3, 4 และ 5

หน่วยงานประสานงานหลัก คือ องค์กรบริหารส่วนตำบล โดยความร่วมมือของผู้นำชุมชนในพื้นที่ ได้แก่ กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ประธานสภาองค์กรชุมชน นายกอบด. นายกเทศมนตรี และนายอำเภอ

นายบัณฑิต ล่ำซำ หนึ่งในผู้ริเริ่มโครงการ กล่าวว่า โจทย์ของการรักษาป่าต้นน้ำ คือ การตามป่าคืนมา และต้องทวงคืนพร้อมกันทั้งจังหวัด ต้นเหตุการณืทำลายป่า คือ ผู้คนจำนวนมากไม่สามารถมีชีวิตอยู่อย่างพอกินได้ เพราะความรู้หรืออาชีพที่ใช้สู้กับต้นทุนไม่ได้ และต้องทำโจทย์นี้ให้แจ่ม จึงได้เริ่มจัดทำชุดข้อมูลเพื่อเป็นเครื่องมือในการแก้ปัญหาเมื่อ 4-5 ปีก่อน โดยใช้เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ที่พิสูจน์ได้มาตอบคำถามว่าพื้นที่ป่าถูกทำลายปีละเท่าใด ปัจจุบันเหลืออยู่เท่าใด ร่วมกับข้อมูลจากชุมชนเรื่องการครอบครองที่ดินที่ใช้ทำมาหากินของแต่ละหมู่บ้าน ตำบล อำเภอ ว่าเป็นชื่อใคร จำนวนเท่าใด รวมทั้งสภาพความเป็นอยู่ของครอบครัวนี้สิน เพื่อนำไปเจรจาหารือกับรัฐบาล มีการประชุมหารือกับทางเจ้าหน้าที่ภาครัฐ เอกชน ประชาชนจากชุมชนต่าง ๆ ของจังหวัดน่าน เพื่อหาแนวทางให้ "คนอยู่กับป่าได้" โดยแก้ปัญหาเรื่องที่ดินทำกินให้ถูกกฎหมาย พร้อมการจัดสิทธิในการทำกินอย่างทั่วถึงและเป็นธรรม การส่งเสริมพัฒนาให้ทุกคนมีความสามารถในการทำมาหากิน ทั้งปริมาณและคุณภาพ เพื่อให้ได้ราคาดี อันจะเป็นผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี และในช่วงเปลี่ยนผ่านจะมีงบประมาณจากภายนอกมาสนับสนุนให้ราษฎรสามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบวิถีทำการเกษตรแบบใหม่ได้ จนกว่าจะได้ผลผลิตที่เป็นรายได้ประจำ

การจัดสรรที่ดินป่าสงวนจังหวัดน่าน



72%

ป่าสงวนที่ต้องช่วยกันรักษา

18%

พื้นที่ฟื้นฟูกลับมาเป็นป่าและทำกินได้

10%

พื้นที่ทำกินเดิมที่

โครงการน่านแซนด์บ็อกซ์ไม่ใช่โครงการจัดสรรที่ดิน แต่เป็นการให้สิทธิในการทำกิน พร้อมกับการปรับเปลี่ยนการเกษตรให้มีมูลค่าเพิ่มร่วมกับการดูแลรักษาป่า จึงมีหลักการจัดการที่ดิน คือ พื้นที่ส่วนใหญ่ประมาณร้อยละ 72 คงเป็นพื้นที่ป่าที่สมบูรณ์ร้อยละ 18 เป็นพื้นที่ป่าที่มีต้นไม้ใหญ่ แต่อนุญาตให้ปลูกพืชเศรษฐกิจได้ต้นไม้ใหญ่ได้ ส่วนอีกร้อยละ 10 ยังคงเป็นป่าสงวนโดยกฎหมาย แต่ให้ปลูกพืชเศรษฐกิจได้เต็มที่

นอกจากนี้ยังจะมีการพัฒนาด้านต่าง ๆ เพื่อยกระดับการทำกินของราษฎร เช่น การพัฒนาพืชทางเลือกที่มีคุณค่าสูง การพัฒนาดิน น้ำ การแปรรูปสินค้าเกษตร การขนส่ง การสร้างชื่อเสียงของสินค้า การตลาด ประสิทธิภาพการผลิต รวมทั้งสาธารณูปโภค สาธารณูปการในพื้นที่

โครงการนี้ น่าจะเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะทำให้คนกับป่าอยู่ด้วยกันได้อย่างยั่งยืน และที่สำคัญ คือ ต้องมีการพัฒนาที่อยู่อาศัยควบคู่ไปกับที่ทำกินและปัญหาอื่นๆ เช่น ภัยพิบัติ ดินโคลนถล่ม ที่บ้านห้วยขาบเคยประสบ ซึ่งพี่น้องชาวน่านที่กำลังประสบปัญหานี้ คงจะได้นำมาหาแนวทางร่วมกับเครือข่าย และ พอช. เพื่อให้สอดคล้องกับโครงการใหญ่ที่กำลังจะเกิดขึ้นในการสร้างความเปลี่ยนแปลงต่อชุมชนและจังหวัดโดยรวม



8 พื้นที่เมืองผลิตอาหารได้

Producing space in urban

บอกเล่า—เล่าสืบ

“พื้นที่เมือง ผลิตอาหาร”

เรียบเรียงจากเพจ

City Cracker “8 พื้นที่เมืองผลิตอาหารได้”

พี่น้องบ้านมั่นคงของเราจัดการปลูกพืชผักไว้กินทั้งในบริเวณบ้านและในชุมชนมานานแล้ว และสามารถขยายผลออกไปได้กว้างขวางมากขึ้น เช่น การมีนารวม การมีชุมชนเกษตรกรรมในที่ สปก. และสามารถเชื่อมโยงกันเป็นเครือข่ายได้ แต่นอกเหนือจากในแวดวงของบ้านมั่นคงแล้ว เรายังอาจมองไกลไปถึงการทำพื้นที่เพาะปลูก หรือแหล่งอาหารภายในเมืองของเราได้ เพราะพื้นที่ของบ้านมั่นคงก็เป็นส่วนหนึ่งของเมืองอยู่แล้ว การสร้างความมั่นคงทางด้านอาหาร และยา(จากสมุนไพร) เป็นเรื่องจำเป็น และมีความสำคัญมาก เพราะเป็น 2 ในปัจจัย 4 ที่ทุกคนต้องใช้ในการดำรงชีวิต ยามปกติและยามวิกฤตทั้งภัยธรรมชาติ สงคราม หรือโรคระบาด เพื่อให้ เราสามารถเอาชีวิตรอด และช่วยเหลือเกื้อกูลกันได้ เพจซิตี้แครกเกอร์ (City Cracker) ได้นำเสนอ 8 พื้นที่เมืองที่สามารถใช้ผลิตอาหารได้ ซึ่งถ้าเรานำมาคิดต่อและร่วมคิดร่วมทำกับประชาคมเมือง รัฐ ท้องถิ่น หรือหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งภาคเอกชนและสถาบันการศึกษาต่างๆ เราก็อาจมีเมืองที่สามารถผลิตอาหารเลี้ยงดูผู้คนได้ มีเมืองที่สามารถผลิตยาจากสมุนไพรได้ มีเมืองสีเขียว ที่มีภูมิอากาศดี ได้สภาพแวดล้อมที่ร่มรื่นสวยงาม ได้ความสัมพันธ์อันดีกับทุกคนในเมือง และนำไปสู่เมืองพึ่งพาตนเองได้ในที่สุด

เราลองมาดูพื้นที่ต่าง ๆ ของเมืองที่สามารถใช้เป็นแหล่งอาหารได้กัน
และลองคิดว่าเมืองเราจะชวนกันทำได้มากน้อยเพียงใด



สวนบนคาบฟ้า

พื้นที่แรก หลังคาหรือตาดฟ้าอาคารต่าง ๆ ที่สามารถปรับให้เป็นสวนผักหรือที่เพาะปลูกสมุนไพรต่าง ๆ ได้ ซึ่งก็มีการทำกันมากขึ้นในเมือง เช่น อาคารสำนักงานต่าง ๆ สำนักงานเขตหลักสี่ หรือ บ้านเด็คมั่นของเราที่เชียงใหม่ ก็ใช้พื้นที่หลังคาหรือตาดฟ้าทำสวนผักกันแล้ว ถ้าสามารถชักชวนให้อาคารธุรกิจ สำนักงานต่าง ๆ ทำได้มากขึ้น ก็จะช่วยให้มีปริมาณอาหารมากขึ้น หลังคาอาคารไม่ต้องรับความร้อนทำให้อาคารร้อน หรือสามารถใช้เป็นกิจกรรมของธุรกิจนั้น ๆ ให้คนมาร่วมกันใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ได้อีกด้วย



สวนหรือพื้นที่รอบอาคาร

พื้นที่ที่ 2 คือ สวนหรือพื้นที่รอบ ๆ อาคาร ซึ่งได้รับการออกแบบให้เป็นที่พักผ่อนหย่อนใจ ถ้าเราปรับเปลี่ยนพืชพันธุ์ที่ให้ความสวยงามมาเป็นพืชที่เป็นอาหารได้ ก็จะประโยชน์เป็น 2 เท่า ซึ่งเป็นวิถีชีวิตของคนไทยมาเนิ่นนานแล้ว เพราะสวนรอบบ้านคนไทยสมัยก่อน เป็นสวนพรรณไม้ที่กินได้ ใช้ประโยชน์ได้ ให้ร่มเงาได้ บ้านไทยจึงร่มเย็น และมีอาหารกินตลอดทั้งปี ตั้งแต่พืชผักสวนครัวสมุนไพรไปจนถึงไม้ยืนต้นต่าง ๆ เช่น มะม่วง ขนุน สวนรอบ ๆ ตึกอาคารในเมืองจึงอาจปรับเปลี่ยนมาเป็นพื้นที่อาหารได้อีกส่วนหนึ่ง โดยผสมผสานสวนพักผ่อนกับสวนผลิตอาหารเข้าด้วยกัน



สวนพื้นที่ว่างในอาคาร

พื้นที่ที่ 3 คือ พื้นที่ว่างภายในอาคารหรือภายในร่ม ก็สามารถออกแบบติดตั้งโดยใช้เทคโนโลยีเข้าช่วยทั้งเรื่องแสง น้ำ และรูปแบบของแปลงทำให้สวยงามได้ ซึ่งทำได้ตั้งแต่แปลงผักในร่มขนาดใหญ่ จนถึงระบบปลูกผักขนาดย่อมปลูกพืชไร่นา ปลูกพืชใช้น้ำ ก็สามารถผลิตอาหารเลี้ยงคนได้อีกจำนวนหนึ่ง



สวนกลาง

พื้นที่ที่ 4 พื้นที่สวนกลางของเมือง ซึ่งอาจมีการจัดสรรพื้นที่สาธารณะให้ชาวเมืองร่วมกันทำสวน มีระบบจัดการและแบ่งปันผลผลิตให้แก่สมาชิก ซึ่งพื้นที่ลักษณะนี้สามารถทำได้ตั้งแต่สวนธรรมชาติไปจนถึงสวนที่มีการจัดการอย่างทันสมัย เช่น การใช้พลังงานแสงอาทิตย์ ระบบเรือนกระจก โรงเรือนปลูกพืชปลอดสารและยาฆ่าแมลง ซึ่งอาจเริ่มจากโครงการเล็ก ๆ ก่อนแล้วปรับปรุงพัฒนาต่อไปเป็นระยะ ก็อาจได้พื้นที่อาหารของเมืองที่มีประสิทธิภาพอีกส่วนหนึ่ง



สวนชุมชน

พื้นที่ที่ 5 เป็นพื้นที่ว่างสาธารณะที่อยู่ใกล้ที่พักอาศัยที่ไม่มีพื้นที่ที่จะทำการเพาะปลูกของตนเองได้ พื้นที่ดังกล่าวอาจเป็นพื้นที่ว่างที่ไม่ได้ใช้ประโยชน์แล้ว มีการนำมาแบ่งแปลงให้ชาวเมืองเช่าเพาะปลูกได้ในสิงคโปร์ที่มีพื้นที่ดินน้อย ก็ได้มีการใช้พื้นที่ประเภทนี้ให้คนได้เช่าเพื่อปลูกผักผลิตอาหารสำหรับครอบครัว และทำให้คนได้มาพบเจอกันมากขึ้นด้วย ในบ้านเราก็อาจทำพื้นที่ประเภทนี้ได้ ในบริเวณเมืองที่มีความหนาแน่นสูง แต่พื้นที่ต้องไม่ไกลจากที่พักอาศัยจนเกินไป



สวนใต้ดิน-พื้นที่รกร้าง

พื้นที่ที่ 6 คือพื้นที่ที่รกร้าง ไม่ได้ใช้ประโยชน์ทั้งในรูปแบบอาคารและพื้นที่รกร้างต่าง ๆ ในเมือง เช่น บางเมืองอาจมีอาคารร้างที่ไม่ได้ใช้ประโยชน์ก็สามารถนำมาปรับให้ใช้ปลูกพืชได้ทั้งภายในและภายนอกอาคาร อาจทำโรงเพาะเห็ดหรือปลูกพืชที่ไม่ต้องใช้แสงมากในตึกอาคาร บางเมืองอาจมีหลุมหลบภัยเก่าสมัยสงคราม ก็สามารถนำมาดัดแปลงได้ หากทำได้ในพื้นที่เหล่านี้ก็จะเป็นการช่วยให้เมืองมีสภาพแวดล้อมที่ดีขึ้น โดยจะช่วยให้ไม่มีอาคารร้างหรือพื้นที่รกร้างไร้ประโยชน์ภายในเมือง



ไม้ผลในเมือง

พื้นที่ที่ 7 คือพื้นที่ริมถนน เกาะกลางหรือพื้นที่ว่างเล็ก ๆ น้อย ๆ ไปจนถึงพื้นที่ใหญ่ ๆ ภายในเมือง ซึ่งต้องการร่มเงา และความสวยงามให้แก่เมือง หากเราเปลี่ยนต้นไม้ใหญ่เหล่านี้ให้เป็นต้นไม้ผลที่กินได้และมีการบริหารจัดการที่ดีในการดูแลรักษา และเก็บเกี่ยวผลไม้ออกมาแบ่งปันได้ก็จะเป็นการสร้างพื้นที่อาคารและร่มเงาสวยงามให้แก่เมืองได้ แต่ที่สำคัญต้องมีการจัดการที่ดี เพื่อให้เกิดความเหมาะสมในการแบ่งปัน ซึ่งงานนี้อาจให้แต่ละชุมชนและประชาคมเมืองบริเวณนั้น ๆ เป็นผู้รับผิดชอบ



เกษตรกรรมในน้ำ

พื้นที่สุดท้าย คือพื้นที่บ่อน้ำ สระน้ำ แม่น้ำ ลำธาร หรือแหล่งน้ำอื่น ๆ ในเมือง ในสวนสาธารณะ ในชุมชน หรือตามชานเมืองก็สามารถนำมาเป็นแหล่งผลิตอาหารได้ ทั้งการเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำ การเลี้ยงปลาในกระชัง การปล่อยพันธุ์สัตว์น้ำ เช่น กุ้งลงบ่อ หรือแม่น้ำลำธารของเมือง การปลูกพืชชายน้ำ อาจจัดทำเป็นโครงการเกษตรกรรมผสมผสาน โดยมีพื้นที่ปลูกพืช และมีบ่อปลาที่ช่วยจัดการของเสียบางอย่างหรือของเหลือทิ้งจากการผลิต ก็จะทำให้ทั้งผลผลิตและการจัดการของเสียไปด้วยในตัว ช่วยให้แหล่งน้ำสะอาดขึ้นได้ใช้ประโยชน์ร่วมมากขึ้น และเป็นแหล่งอาหารได้อีกส่วนหนึ่ง

จากข้อคิดนี้จะเห็นได้ว่าเราสามารถทำให้งาม และเมืองของเราเป็นแหล่งผลิตอาหารและยาที่สำคัญได้ ซึ่งพี่น้องบ้านมั่นคงหลายที่ได้ทำมาแล้ว แต่การที่จะทำให้งามทั้งเมืองเป็นแหล่งผลิตอาหารได้นั้น จำเป็นที่จะต้องปลูกจิตสำนึก และสร้างความตระหนักรู้ รวมทั้งมีการวางแผนการทำงาน การบริหารจัดการ รวมไปถึงการออกแบบและพัฒนาเมืองของทุกภาคส่วน หากทำได้เมืองก็จะได้ประโยชน์มากมาย นอกจากเป็นแหล่งอาหารและยาที่พึ่งพาตนเองได้แล้ว ยังเป็นการสร้างความสัมพันธ์ของคน ทั้งเมือง ทั้งประชาคมเมืองและหน่วยงาน เมืองของเราจะมีการใช้พื้นที่ให้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่ ไม่มีพื้นที่รกร้างว่างเปล่าที่เสียประโยชน์หรือเป็นพื้นที่เสียต่อกันอยู่กันเรื่อย ๆ เมืองจะมีสภาพแวดล้อมดี สวยงาม มีผลผลิตที่แบ่งปันกันได้ มีเศรษฐกิจที่ดีขึ้น จากการจำหน่ายผลผลิตที่เกิดจากการบริโภคภายใน เหล่านี้ หากเราสามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้ก็จะทำให้เมืองของเราเป็นเมืองที่น่าอยู่และมีความมั่นคงได้

“ปลูกผักกินเอง”

การปลูกพืชผักที่บ้านนั้น นอกจากจะทำให้เรามีอาหารปลอดภัยที่มีให้กินได้ตลอดเวลาแล้ว ยังเป็นการลดค่าใช้จ่ายที่ไม่ต้องออกไปซื้อหาผักกิน แถมยังเป็นการเพิ่มรายได้ให้ครอบครัว หากปลูกแล้วกินไม่หมด หรืออาจเป็นการแบ่งปันแลกเปลี่ยนกันระหว่างเพื่อนบ้านในชุมชนของเรา ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีอีกด้วย

สำหรับบ้านที่ห้องเราที่มีที่ไม่มากนักก็อาจปลูกพืชผักได้ด้วยวิธีต่างๆ ที่สามารถทำในที่เล็ก ๆ ได้ เราได้คุยกับน้องแชมป์ (อลงกรณ์ บุพสังข์) แห่งศรีประจันต์ จ.สุพรรณบุรี ถึงวิธีปลูกพืชผักในที่น้อย ๆ เพราะที่บ้านแชมป์ก็ปลูกด้วยวิธีนี้อยู่ คล้ายกับที่พี่เก (สร้อยวสันต์ ปริยดิตรพันธ์) ทำอยู่ที่สนามไชย ซึ่งก็ได้ผลดีเหมือนกัน ต่างกันที่การใช้วัสดุอุปกรณ์เท่านั้น

อุปกรณ์ที่ต้องใช้ในการทำถังปลูกได้แก่

1. ถังพลาสติกขนาดสูงประมาณ 80 ซม. ถึง 1 เมตร
2. ท่อเอสลอนเส้นผ่าศูนย์กลางขนาดให้มือล้วงไปได้ ยาวประมาณความสูงของถัง เจาะรูโดยรอบ
3. เครื่องมือสำหรับตัด เจาะถึงที่ถนัดและหาได้
4. ตะแกรงละเอียดสำหรับปิดปากท่อเอสลอนหรือใช้กากดิน
5. กระบะสำหรับรองน้ำที่ออกมาจากก้นถัง เพื่อนำไปทำปุ๋ยต่อไป
6. ขาดังรองรับถัง



วิธีทำที่ปลูกของน้องแชมป์กับพี่เก มีหลักการเหมือนกัน คือ การใช้เศษอาหารมาทำเป็นปุ๋ยให้พืช โดยของพี่เกใช้เศษอาหารกับกากน้ำตาล ส่วนของน้องแชมป์ใช้เศษอาหารกับไส้เดือน โดยแกนกลางของที่ปลูกจะเป็นท่อที่สามารถใส่เศษอาหารลงไปได้ และท่อกกลางก็จะมีรูรอบด้านเพื่อให้ปุ๋ยซึมออกมาสู่ดินของพี่เกใส่กากน้ำตาลลงไปหมักกับเศษอาหารเพื่อให้เป็นปุ๋ย แต่ของน้องแชมป์ใช้เศษอาหารล้วน ๆ แล้วให้การหมักเศษอาหารเป็นอาหารไส้เดือน เมื่อไส้เดือนกินแล้วก็จะขึ้นมาถ่ายมูลบนผิวดิน ซึ่งเมื่อรดน้ำลงไปก็จะกลายเป็นปุ๋ยให้พืช

ข้อสำหรับปลูกผักของพี่เกใช้วิธีเจาะถังให้เป็นรู แล้วใช้ตะแกรงกั้นไม่ให้ดินไหลออกมา หรือใช้ตะกร้าเล็กๆ ใส่เข้าไปแทน แต่ของแชมป์จะยากกว่านิดนึง ด้วยการกรีดถังให้เป็นรอยยาวตามขวางแล้ววางรอยกรีดออกเพื่อทำเป็นกระเปาะ แต่ต้องใช้ความร้อนเผาให้ผิวถึงอ่อนตัว แล้วใช้ขวดแก้วเป็นพิมพ์สอดเข้าไปเพื่อดึงผิวถึงออกมาให้เป็นรู ก็จะเป็นรูปที่เรียบริ้ว โดยไม่ต้องมีตะแกรงกั้นดิน เพราะกระเปาะนี้จะเป็นเหมือนกระถางโดยปริยาย อาจยุ่งยากกว่าเล็กน้อย แต่การใช้ประโยชน์ใช้ได้ดีเหมือนกัน

พี่น้องเราลองเลือกวิธีทำคุณะครับ หรืออาจมีวิธีอื่นที่ง่ายและเหมาะสมกับบ้านของแต่ละคนที่แตกต่างกันไป ใครทำได้ก็เอามาอวดกันได้นะครับ

รายละเอียดในการทำเท่าที่เล่ามานี้ หากใครมีข้อสงสัย หรือต้องการทราบอะไรเพิ่มเติม ก็โทรถามพี่เก และน้องแชมป์ได้ตามเบอร์นี้ละครับ
พี่เก : 080-926-6579 น้องแชมป์ : 090-792-4199





ปลูกพืชในน้ำอย่างง่าย

หากขวดพลาสติก หรือภาชนะเหลือใช้อื่น ๆ มาเป็นที่ปลูก ใส่น้ำลงไปเล็กน้อย แล้วนำพืชผักที่ตัดไปใช้แล้วเหลือโคนและรากมาแช่ในภาชนะนี้ สักสองสามวันผักก็จะงอกใหม่ ตัดไปใช้ได้ หรือจะนำไปปลูกลงดินก็ได้ พืชผักที่จะปลูกได้ เช่น หอม หอมหัวใหญ่ ผักชี ผักบุ้ง ชিং กะหล่ำปลี ตะไคร้ ต้นถั่ว เป็นต้น ปลูกง่าย ๆ ใช้น้ำที่ปลูกอาจผสมยาคุมที่เป็นปุ๋ยได้เล็กน้อย



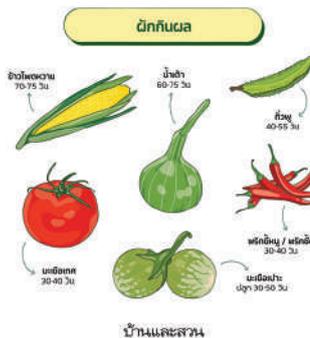
ตัวอย่างการใช้ของเหลือใช้มาปลูกผัก (ของฝรั่ง)

ของเหลือใช้รอบ ๆ บ้าน ในบ้านเราก็สามารถนำมาดัดแปลงให้เป็นที่ปลูกผักได้มากมาย แล้วแต่ความคิดสร้างสรรค์ของพี่น้องเรา เช่น ยางรถยนต์เก่า ท่อเก่า ลีนชั๊กพลาสติก ภาชนะต่าง ๆ เป็นต้น หากเพิ่มความคิดด้านศิลปะเข้าไปอีกเล็กน้อย ก็จะกลายเป็นสวนสวยงามของบ้านเรา อีกอย่างหนึ่งได้ ลองมาดูของฝรั่งกันบ้าง



พืชผักประจำฤดู

ส่วนใหญ่พืชผักสวนครัวของเราจะมีให้เก็บกันได้ตลอดปีอยู่แล้ว แต่ถ้าเราปลูกเป็นแปลงที่ใหญ่ขึ้น เราอาจต้องวางแผนการปลูกพืชเพื่อให้ได้ผักที่หมุนเวียนกันได้ตลอดปี "บ้านและสวน" เขามีความรู้ที่ให้เราเอาไปใช้จัดการการปลูกของเราเองได้



ข่าวสารบ้านเรา

22
กุมภาพันธ์



จ.อุทัยธานี
ชบวนองค์กรชุมชนภาคเหนือ
ลงพื้นที่เตรียมพัฒนาชุมชนชาวแพสะแกกรัง



22
กุมภาพันธ์



กรุงเทพมหานคร
เริ่มเตรียม Workshop ร่วมกับแกนนำชุมชนในเขตราชเทวี



22
กุมภาพันธ์



กรุงเทพมหานคร
ลงพื้นที่จัดทำข้อมูล จัดทีมชบวนทำงาน วางแผนบ้านพักชั่วคราว
ชุมชนคลองขวาง เขตยานนาวา



22-23
กุมภาพันธ์



จ.อุทัยธานี
พอบ.สำนักงานภาคเหนือ เดินหน้าแก้ไขปัญหาที่อยู่อาศัย
ร่วมกับชุมชนชาวแพสะแกกรัง จ.อุทัยธานี

จัดเวทีปฏิบัติการเพื่อสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมในการ
แก้ไขปัญหาที่อยู่อาศัยชุมชนชาวแพสะแกกรัง โยได้มีการลงพื้นที่
สำรวจข้อมูลและสภาพปัญหาของชุมชน โดยใช้ GPS เป็นเครื่องมือ
ในการสำรวจข้อมูลบ้านเรือนแพที่มีความเสียหาย และเก็บรวบรวม
ข้อมูลปัญหา สภาพความเป็นอยู่ วิถีชีวิต และความต้องการ
ของคนในชุมชน เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาโครงการ
เพื่อขอสนับสนุนเรื่องการพัฒนาที่อยู่อาศัยและเรื่องอื่นๆ พร้อมทั้ง
รวบรวมความเสียหายทั้งหมด

24
กุมภาพันธ์



จ.ตาก
เวทีพัฒนาเมืองแม่สอด จ.ตาก ครั้งที่ 3/2563



29
กุมภาพันธ์



จ.ขอนแก่น
พิธีมอบบ้านกึ่งยัดยัดที่ซ่อมสร้างเสร็จแล้ว

นางาตรี สุธรรม ระหงส์ เลขาธิการรัฐมนตรีว่าการกระทรวง-
การพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เป็นประธานในพิธี
มอบบ้านที่ซ่อมสร้างเสร็จแล้ว จำนวน 9 หลัง ให้กับครอบครัว
ที่ได้รับผลกระทบภัยน้ำท่วมจากพายุไต้ฝุ่น โดยมีนายรุ่งนง ริงศ์
นายอำเภอบ้านไผ่ นายสุพัฒน์ จันทนา ผู้อำนวยการสถาบัน-
พัฒนาองค์กรชุมชน (องค์การมหาชน) ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
นายปัญญา บัวแสน ประธานสภาเทศบาลเมืองบ้านไผ่ และ
ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองบ้านไผ่ จำนวน 150 คน เข้าร่วมงาน
และพบปะพี่น้องประชาชน ที่กำลังดำเนินการก่อสร้างบ้าน จำนวน
130 หลัง ในเขตเทศบาลเมืองบ้านไผ่ ณ ชุมชนสุขนาลัย ในเขต
เทศบาลเมืองบ้านไผ่ อำเภอบ้านไผ่ จ.ขอนแก่น

ชุมชนท้องถิ่น
ต้นรัฐ
COVID-19



จ.เชียงใหม่

Homeless Food Security คนไร้บ้านเชียงใหม่ อิ่มท้อง

ถึงแม้ช่วงนี้คนไร้บ้านที่เชียงใหม่จะไม่ได้เดินทางออกไปทำงานที่ไหน แต่กลุ่มคนไร้บ้านก็ช่วยกันปลูกผักบนพื้นที่दानฟ้า และนำมาทำครัวกลางภายในศูนย์กินร่วมกัน ทำร่วมกัน แบ่งปันกัน เพื่อป้องกันการติดเชื้อจากภายนอก และลดภาระค่าใช้จ่าย

ร่วมด้วยช่วยกันทำความสะอาด
พ่นยาฆ่าเชื้อโรคกันอยู่เป็นระยะๆ เพื่อความปลอดภัยของคนที่พักอาศัยในศูนย์

คนไร้บ้าน ถึง คนไร้บ้าน

คนไร้บ้านเชียงใหม่ กระจายกันลงพื้นที่เพื่อนำหน้ากากอนามัยที่ได้รับบริจาคมา แบ่งปันสู่พี่น้องคนไร้บ้านที่อาศัยอยู่ตามที่สาธารณะ พร้อมได้ถามสารทุกข์สุขดิบ เพื่อให้รู้ว่า #เราไม่ทิ้งกัน

คนไร้บ้านเลี้ยงไก่ไข่กินเอง

เมื่อเกิดวิกฤต! ความมั่นคงทางอาหารเป็นสิ่งที่สำคัญอันดับต้นๆ สำหรับคนไร้บ้าน-เชียงใหม่ ปลูกพืชผักกินเอง (ระยะสั้น) เลี้ยงไก่ไข่ และผลิตน้ำหมักชีวภาพ

ชุมชนท้องถิ่น
ต้นรัฐ
COVID-19



จ.ขอนแก่น

Food Delivery For The Poor People #ปันกันยามทุกข์ยาก #KhonkaenHomelessness

พมจ.ขอนแก่น , ศูนย์คุ้มครองคนไร้ที่พึ่ง จ.ขอนแก่น, และกลุ่มเพื่อนคนไร้บ้าน ได้จัดวงหารี้อิ่มท้องเฉพาะกิจถึงแนวทางการทำงาน เพื่อช่วยเหลือกลุ่มคนไร้บ้านใน จ.ขอนแก่น ร่วมกัน โดยมีประเด็นสำคัญๆ อาทิ ความรู้ความเข้าใจและการเข้าถึงอุปกรณ์ป้องกันและ

น้ำสะอาดจากไวรัสโควิด / ผลกระทบต่อรายได้ และการดำรงชีพประจำวัน / พื้นที่หรือจุดพักพิงชั่วคราวในช่วงสถานการณ์ไวรัสระบาด จากการหารือมีแนวทางร่วมกัน 3 แนวทางหลักๆ ดังนี้
1) การบูรณาการฐานข้อมูลจุดพักอาศัยและจำนวนคนไร้บ้านร่วมกัน
2) การลงพื้นที่ให้ความรู้และช่วยเหลืออาหารยังชีพ/อุปกรณ์ป้องกันทุกวันพฤหัสบดี ตลอดช่วงสถานการณ์โควิด19 ร่วมกัน

3) ในช่วงสถานการณ์หากมีคนไร้บ้านที่ต้องการที่พักพิงชั่วคราวในการกักตัว มีจุดบริการ คือ ศูนย์คุ้มครองคนไร้ที่พึ่ง จ.ขอนแก่น (รองรับได้ 15 คน) และศูนย์พักคนไร้บ้าน บ้านโอมแสนสุข (รองรับได้ 60 คน)

ชุมชนท้องถิ่น
ต้นรัฐ
COVID-19



จ.กาญจนบุรี

ศูนย์ป้องกันไวรัสโควิด-19 ตำบลท่ามะขาม จ.กาญจนบุรี

นายอำเภอเมืองกาญจนบุรี ร่วมกับ สภากลางกร-ชุมชนตำบลท่ามะขาม และเครือข่ายสมาชิกกลุ่มออมทรัพย์บ้านมั่นคง โดยดำเนินการตรวจคัดกรอง พ่นยาฆ่าเชื้อ ตามบริเวณวัด โรงเรียน ลานสาธารณะ ลานออกกำลังกาย บ้านเรือน ชุมชน เพื่อสกรีนให้หมู่บ้านปราศจากไวรัส โดยมีการนำเครื่องอุปกรณ์ทางการแพทย์ ตรวจวัดไข้ชาวบ้าน ลงบันทึกข้อมูล และแจกเอกสารการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

ชุมชนท้องถิ่น
ต้นรัฐ
COVID-19



กรุงเทพมหานคร

สหกรณ์เคสสถาน ศิรินครีและเพื่อน จำกัด

ระดับครัวเรือนเน้นความรู้เรื่องการป้องกันโรค ใช้ชีวิตแบบสร้างภูมิคุ้มกันในทุกทาง ระดับองค์กรลดดอกเบี้ยให้สมาชิกเป็นเวลา 3 เดือน, ใช้เงินทุนสาธารณะประโยชน์ของสหกรณ์ ทำหน้ากักผ้าและเจลล้างมือฆ่าเชื้อแจกให้สมาชิก, ส่งเสริมให้สมาชิกเพิ่มพื้นที่ผักสวนครัวหน้าบ้าน, ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้อย่างต่อเนื่อง, ส่งเกิด-เผื่อระวังกลุ่มเสี่ยง และเพิ่มการคัดกรอง

ชุมชนท้องถิ่น
ต้นรัฐ
COVID-19



จ.สตูล

เครือข่ายบ้านมั่นคงจังหวัดสตูล "อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อคนสตูล" #SAVESATUN

โดยร่วมกันเพิ่มจุดคัดกรอง แจกจ่ายหน้ากากอนามัย และจัดเตรียมสถานที่กักตัว สำหรับผู้ที่เดินทางมาจากนอกจังหวัด เพื่อสังเกตอาการในพื้นที่ 12ตำบล 18จุด