

วาร์ส เดินไป ปั่นไป

ปีที่ 6 ฉบับที่ 23

วารสารส่งเสริมการเดินและการใช้จักรยานในชีวิตประจำวันเพื่อสร้างชุมชนและเมืองน่าอยู่



เดิน  จักรยาน
เพิ่ม PA⁺ ลด SB⁻

12 Shift Mode
สู่ New Normal
เดินและจักรยานเพื่อการเดินทางที่ยั่งยืน

14 Covid-19 Effects
สู่ 7 วิธีเพื่อความยั่งยืนพึ่งตนเองมากขึ้น



บทบรรณาธิการ

Covid-19 Effects

เปลี่ยนวิถีสู่การพึ่งพาตนเอง

นี่คือช่วงเวลาที่คุณทั้งโลกได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของ Covid-19 จนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในทุกมิติ อาจเป็นครั้งแรกในช่วงชีวิตที่คุณเกือบทั้งโลกต้องกักตัวอยู่บ้านอย่างเลี่ยงไม่ได้ วิกฤตได้เผยให้เห็นภาพสะท้อนของสังคมในหลายด้าน ทั้งด้านที่ยังล้มเหลวต้องพัฒนาต่อไป และด้านที่สว่างไสวในการอยู่ร่วมกันของมนุษย์ สำหรับคนตัวเล็กๆ ในสังคม สถานการณ์นี้นำไปสู่ความพยายามในการอยู่รอด การพึ่งพาตนเอง การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และการพัฒนาตนเองให้พร้อมรับมือกับความท้าทายที่กำลังจะตามมาภายใต้วิกฤตครั้งนี้

ในการดำเนินชีวิตประจำวันหลายคนเริ่มปรับตัววิถีใหม่ การต้องกักตัวทำงานที่บ้าน หรือต้องหยุดทำงานประจำที่เคยทำทุกวัน ทำให้เกิดการทบทวนตนเองเพื่อนำไปสู่วิถีแห่งการพึ่งพาตนเองมากยิ่งขึ้น เกิดการพัฒนาทักษะใหม่ๆ เพื่อลดการเดินทางออกนอกบ้าน ลดการปฏิสัมพันธ์กับผู้คน เริ่มทำงานอดิเรกที่ช่วยให้การอยู่บ้านรื่นรมย์ผ่อนคลาย หรือแม้แต่การพัฒนาทักษะอาชีพใหม่หารายได้เสริมให้กับตนเองและครอบครัว

วิถีการเดินทางของคุณก็กำลังเปลี่ยนไปเช่นกัน คุณจำรูป ตั่งไฟศาลกิจ ประธานมูลนิธิสถาบันการเดินและการจักรยานไทย ได้จับตาสถานการณ์การเดินทางของคนทั่วโลก พบว่าวิถีเดินทางของคนกำลังเปลี่ยนไปในหลายแง่มุม หลายประเทศทั่วโลกเริ่มปรับสภาพของเมืองให้เดินและใช้จักรยานได้ดีขึ้น เพื่อให้คนเปลี่ยนจากการใช้ขนส่งสาธารณะที่หนาแน่นทำระยะห่างกันได้ลำบากไปสู่การเดินทางเท้าหรือขี่จักรยาน ในจังหวะเวลาเช่นนี้ประเทศไทยก็สามารถเรียนรู้จากบทเรียนของเมืองอื่นๆ ทั่วโลก เพื่อหาแนวทางส่งเสริมให้คนไทยเปลี่ยนรูปแบบการเดินทาง ปรับวิถีหันมาเดินและใช้จักรยานสัญจรให้มากยิ่งขึ้นตอบสนองมาตรการรักษาระยะห่าง หรือ Physical Distancing ที่เป็นมาตรการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด เพื่อให้การเดินทางและการจักรยานช่วยลดความเสี่ยงในการแพร่ระบาด ซึ่งทุกคนสามารถทำได้ และหากร่วมด้วยช่วยกันก็จะเป็นสิ่งหนึ่งที่ช่วยเราผ่านวิกฤตครั้งนี้ไปได้ด้วยกัน



ร่วมสนับสนุนให้คนไทย เดินและใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน เพื่อสร้างชุมชนและเมืองน่าอยู่



I Bike I Walk Collections



สมาชิกชุมชนจักรยานมีกันรียัง!!

เสื้อสุดคลาสสิก ใส่ได้ตลอดทุกกิจกรรมเดินปั่น
เสื้อปฐมกาล วันจักรยานโลก

ราคาพิเศษ ผ้าคอตตอน ราคา 100 บาท
ผ้ากีฬา ราคา 250 บาท

สั่งซื้อกันได้ตั้งแต่วันนี้ โทรศัพท์ : 0 2618 4434 / 0 2618 5990
หรือเลือกชมสินค้าที่หลากหลายอีกเป็นจำนวนมากได้ที่
www.thaicyclingclub.org และ facebook.com/thaicycling

ปฏิทินกิจกรรม



วารสารส่งเสริมการเดินทางใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน
เพื่อสร้างชุมชนและเมืองน่าอยู่
ปีที่ 6 ฉบับที่ 23

ก.ก.
63

- 1 -2 ก.ก. ประชุมออนไลน์รับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่อร่างคู่มือประเทศไทย สร้างเมืองจักรยานได้

- 16 ก.ก. ประชุมออนไลน์กลุ่มกรรมการกำกับทิศ บกบาทสถาบันฯ กับ การส่งเสริมการใช้จักรยาน ยุคโควิด-19

- 1-30 ก.ก. เปิดกลุ่ม Line Open Chat โครงการส่งเสริมจักรยานเชื่อมต่อรถไฟฟ้าสายสีม่วง

- 30 ก.ก. ประชุมออนไลน์กับกลุ่มภาคีนักวิจัย สรุปดำเนินงาน และแนวทางขยายผลต่อเนื่อง

ส.ก.
63

- 22 ส.ก. กิจกรรม E-bike Talk on Live สนทนาเรื่องจักรยานไฟฟ้า พาหนะช่วยห่างโควิด-19

- 4 ส.ก. ประชุมออนไลน์สรุปสถาบันการเดินทาง และการจักรยานไทย ประชุมเชิงปฏิบัติการร่วมกันผ่านระบบ Video

- 10-15 ส.ก. ลงพื้นที่ชุมชนเทศบาลเมืองพะเยา โครงการฯ ความร่วมมือกับ UNFPA

ก.ย.
63

- 16 ก.ย. ประชุมออนไลน์กลุ่มกรรมการกำกับทิศ แนวทาง การส่งเสริมการใช้จักรยาน แบบ New Normal

- 20 ก.ย. ประชุมออนไลน์ “ตามข่าวชุมชนจักรยาน ช่วงสถานการณ์โควิด-19”

ที่ปรึกษาวารสาร : มูลนิธิสถาบันการเดินและการจักรยานไทย คณะผู้จัดทำ : คณะกรรมการกำกับทิศโครงการ ส่งเสริมการเดินและการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน เพื่อสร้างชุมชน เมือง ให้มีสุขภาวะ ที่ปรึกษาคณะกรรมการ กำกับทิศ : ศ.กิตติคุณ ดร.ธงชัย พรรณสวัสดิ์ คณะกรรมการกำกับทิศโครงการฯ : จักรูญ ตั้งไพศาลกิจ / รศ.ดร.พนิต ภูจันดา / ดร.ประพัทธ์พงษ์อุปปาลา / กวิน ชุตินา / ดร.สุแสง คุณนกกิตติศักดิ์ อินทวิศิษฐ์ / จุมพล สำเนาพล คณะทำงาน : อัจฉิมา มีพริ้ง / สรสวัสดิ์ ใจจนกุล / วันทนีย์ บุรณศิริ / นนทนี วิบูลย์กุล / รัดติพันธ์ เสนีย์สมบัติ / นันทชาติ รัตนบุรี บรรณาธิการ : สรัญญา ไกศาลย์ บรรณาธิการต้นฉบับและพิสูจน์อักษร : บุษกร เสนากุล บรรณาธิการศิลปกรรม : จักรพัทธ์ โลหะวิจิตรศิริ เทคนิคงานพิมพ์และประสานงานผลิต : สัญญา วงศา พิมพ์และแก้ไข : ห้างหุ้นส่วนจำกัด พีเอ็นเอส ครีเอชั่น ดำเนินงานโดย : บริษัท กล้าก้าวอินสไปเรชั่น จำกัด e-mail : klakaoteam@gmail.com

เจ้าของ : สถาบันการเดินและการจักรยานไทย
เลขที่ 15 อาคารวังจันทน์ 4 ซอยประดิพัทธ์ 17 แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ 0 2 618 4434, 0 2 618 5990 โทรสาร 0 2 618 4430
email : twci@ibikeiwalk.org www.ibikeiwalk.org facebook.com/ibikeiwalk

สนับสนุนโดย : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

Contents



วารสารแจกอฟรี
วารสารส่งเสริมการเดิน
การใช้จักรยาน
ในชีวิตประจำวัน
เพื่อสร้างชุมชนและ
เมืองน่าอยู่

- 4 Velo Report
 - Social Movements จากทั่วโลก ในยุค Lockdown อยู่บ้านหยุดเชื้อ

- 5 งานวิจัยแปลกาย...ใช้ได้จริง
 - การปรับปรุงทางเดินเท้าในชุมชน ชอยพทุฒนา 44
 - เดินและใช้จักรยานเพื่อการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม อ.เชียงคำ จ.พะเยา

- 6 สุขกายสบายใจ
 - ไข่ (Do) & ไม่ (Don't) เรื่องหน้าากอนามัยในชีวิตประจำวัน
 - 2 App เดิมพลังใจ และสาระความรู้
 - อยู่บ้านนานๆ ให้สุขภาพดีได้ทุกวัน

- 8 ถอดบทเรียน (วิจัย)
 - เดินทางอย่างกระฉับกระเฉงเกิดขึ้นจริงได้อย่างไร ใน 4 ชุมชนไทยต้นแบบ

- 12 เดินปั่นบันดาลใจ
 - Shift Mode สู่ New Normal เดินและจักรยานเพื่อการเดินทางที่ยั่งยืน

- 14 รายงานพิเศษ: Change
 - Covid - 19 Effects สู่ 7 วิธีเพื่อความยั่งยืน ฟังตนเองมากขึ้น

- 18 ชุมชนคนเดิน-ปั่น
 - ชุมชนเหมือนดั่ง ใช้จักรยานมากขึ้นในยุคโควิด

- 21 คลินิกจักรยาน
 - ปรับอานจักรยานให้เหมาะกับเรา

- 22 I Bike I Walk News
 - TWCI จับมือ UNFPA เสริมแกร่งท้องถิ่นและชุมชน
 - เขตบางซื่อชวนรับ ร่วมส่งเสริมจักรยานเชื่อมต่อรถไฟฟ้า



Social Movements จากทั่วโลก ในยุค Lockdown อยู่บ้านหยุดเชื้อ



มาตรการ Lockdown ที่หลายประเทศประกาศให้ประชาชนอยู่บ้านเพื่อหยุดการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา กำลังส่งผลต่อวิถีชีวิตของคนกลุ่มต่างๆ อย่างรุนแรงแบบที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน โดยเฉพาะในกลุ่มเปราะบางและขาดโอกาสอยู่แล้ว สถานการณ์เช่นนี้ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวทางสังคมที่รวมตัวเป็นเครือข่ายเพื่อช่วยเหลือผู้ยากไร้ กลุ่มต่างๆ ในสังคมสามารถดำรงชีพอยู่ได้ ภายใต้มาตรการที่ทำให้ชีวิตยากลำบากยิ่งขึ้น ด้วยแนวคิดไม่ทอดทิ้งใครไว้ข้างหลังอย่างเดียวยาดยสิ้นหวัง

จิตอาสาช่วยคนแก่และคนป่วยในอังกฤษ

จิตอาสาชาวอังกฤษที่อายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป และมีสุขภาพดีจำนวนกว่า 5 แสนคนได้สมัครช่วยงานสำนักงานบริการสุขภาพแห่งชาติ (NHS) เพื่อออกไปให้บริการแก่ผู้ที่มีโรคประจำตัวและผู้สูงอายุ 1.5 ล้านคนในช่วงการระบาดของไวรัสโคโรนา โดยจิตอาสาเหล่านี้จะช่วยเหลือซื้ออาหารของชำ และยารักษาโรคให้คนแก่ คนป่วยที่ต้องกักตัวเอง รวมถึงขับรถรับส่งไปพบแพทย์ และโทรศัพท์พูดคุยช่วยคลายความเหงา รัฐบาลอังกฤษได้กล่าวขอบคุณและยกย่องจิตอาสาเหล่านี้ว่ามีบทบาทสำคัญยิ่งในการรับมือการระบาดของไวรัสโคโรนาในครั้งนี้

หยุดความรุนแรงในครอบครัวภัยเงียบผู้หญิง

หลายประเทศที่ประกาศมาตรการ Lockdown พบสถิติความรุนแรงในครอบครัวเพิ่มสูงขึ้น ถือเป็นภัยเงียบที่คุกคามชีวิตผู้หญิงจำนวนมากท่ามกลางสภาวะความตึงเครียดทุกด้าน ในประเทศฝรั่งเศสซึ่งประกาศ Lockdown ราวกลางเดือนมีนาคม พบว่าเหตุความรุนแรงในครอบครัวพุ่งสูงขึ้นถึง 30% รัฐบาลต้องออกมาตรการช่วยเหลือเร่งด่วน เปิดศูนย์ให้คำปรึกษารูปแบบปิดบังที่ซูเปอร์มาร์เก็ต จ่ายค่าห้องพักในโรงแรมให้ผู้ตกเป็นเหยื่อความรุนแรง จัดงบประมาณพิเศษมอบให้องค์กรต่างๆ ที่ต่อต้านการใช้ความรุนแรงในครอบครัว และที่เมืองนองต์ (Nantes) ร้านขายยาซึ่งเป็นสถานที่ไม่กี่แห่งที่ยังได้รับอนุญาตให้เปิดบริการ

เภสัชกรในร้านขายยาได้รับบทบาทเป็นจุดรับแจ้งเหตุความรุนแรงในครอบครัว หากผู้ถูกกระทำไม่สามารถแจ้งอย่างเปิดเผยให้ใช้ได้ว่า “mask 19” กับเภสัชกร เพื่อสื่อสารว่ากำลังตกอยู่ในความลำบาก ร้านขายยาจะประสานช่วยเหลือผู้หญิงเหล่านี้ให้ทันเวลาที่

ไม่มีใครต้องอดเมื่อมีธนาคารอาหารในชุมชน

ในสหรัฐอเมริกาเกิดปัญหาขาดแคลนอาหารจากการกักตุนอาหาร และธนาคารอาหารสำหรับผู้ยากไร้ หรือ Food Banks ในชุมชนต่างๆ ก็เริ่มขาดแคลนอาหารไปด้วย ธนาคารอาหารในชุมชนหลายแห่งให้ข้อมูลว่าประชาชนบางกลุ่มเริ่มมาขอความช่วยเหลือที่ Food Banks เป็นครั้งแรกเพราะหาซื้ออาหารที่จำเป็นในซูเปอร์มาร์เก็ตไม่ได้ Food Banks จึงกลายเป็นแหล่งที่ทำให้เกิดความมั่นคงทางอาหารในชุมชน ทำให้ครอบครัวที่กำลังลำบากสามารถเข้าถึงอาหารได้ โดยองค์กรด้านอาหาร Feeding America ได้พัฒนาระบบเพื่อให้ประชาชนสามารถค้นหา Food Banks ที่อยู่ใกล้กับที่อยู่อาศัยของตนเองได้ ปัจจุบัน Food Banks ทั่วสหรัฐอเมริกาทำงานอย่างหนักเพื่อรับมือวิกฤต ทั้งจัดอาหารให้กับคนที่ต้องกักตัวเองอยู่ในบ้าน เปิดรับบริจาคออนไลน์ และรับบริจาคอาหารจากแหล่งต่างๆ เพื่อให้เกิดการกระจายอาหารสู่คนที่กำลังต้องการอย่างทั่วถึงมากที่สุด



การปรับปรุง ทางเดินเท้า ในชุมชน ซอยพุทธบูชา 44



นักวิจัยได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการใช้ทางเท้าวิเคราะห์ปัญหาและอุปสรรคที่ส่งผลต่อการใช้ทางเท้า เพื่อหาแนวทางในการปรับปรุงแก้ไข โดยศึกษาพื้นที่บริเวณถนนพุทธบูชา ตั้งแต่โรงเรียนนาหลวงถึงซอยพุทธบูชา 45 และถนนภายในซอยพุทธบูชา 44 จากการสำรวจความคิดเห็นประชาชนที่อยู่อาศัยในซอยพุทธบูชา 44 พบว่าการตัดสินใจเลือกเดินหรือไม่ขึ้นอยู่กักระยะทางและลักษณะสภาพของทางเดิน โดยช่วงระยะไม่เกิน 600 เมตรเป็นระยะที่ประชาชนยังคงตัดสินใจเลือกวิธีเดิน จากการสำรวจทางเท้าบนถนนพุทธบูชาพบว่า มีสภาพผิวทางชำรุด มีความกว้างและระดับสูงต่ำไม่สม่ำเสมอ

ส่วนทางเท้าภายในซอยพุทธบูชา 44 พบว่าไม่มีทางเท้าและมีการจอดรถขวางทางเดิน ทำให้คนต้องไปเดินบนผิวถนน

ผู้วิจัยจึงเสนอให้ปรับปรุงทางเท้าบนถนนพุทธบูชาจากปากซอยพุทธบูชา 44 ทั้งสองทิศเป็นระยะทางทิศทางละ 600 เมตร โดยปรับปรุงพื้นผิวทางที่ชำรุด ออกแบบให้มีความกว้างและระดับสูงต่ำสม่ำเสมอตลอดเส้นทาง ส่วนภายในซอยพุทธบูชา 44 ให้เพิ่มทางเท้าโดยการตีเส้นแบ่งการจราจรของรถและทางเท้า ห้ามการจอดรถขวางทางเท้าหรือจอดบนถนน โดยพบว่าหากมีการปรับปรุงสภาพทางเท้าแล้ว ประชาชนร้อยละ 87 สนใจจะเลือกการเดินมากขึ้น

สุทธิดา นวสุสำราญ, อาทิตยา เผ่าพงษ์, อรรถพล พรหมอินทร์ และวิโรจน์ ศรีสุภานนท์.(2562). การปรับปรุงทางเดินเท้าในชุมชน (กรณีศึกษา ซอยพุทธบูชา44) [บทคัดย่อ]. การประชุมวิชาการการส่งเสริมการเดินและการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน ครั้งที่ 7 : Think Globally, Bike – Walk Locally. สถาบันการเดินและการจักรยานไทย, 37.

เดินและใช้จักรยานเพื่อการ ท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม อ.เชียงคำ จ.พะเยา



การเสริมสร้างการเดินและการใช้จักรยานเพื่อการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม อ.เชียงคำ จ.พะเยา เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ โดยสำรวจเส้นทางการเดินและการใช้จักรยาน แหล่งเรียนรู้ทางวัฒนธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่นในชุมชน และทำข้อมูลเบื้องต้นของเส้นทางการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม จำนวน 3 เส้นทาง พร้อมจัดทำแผนที่ดิจิทัลเส้นทางการเดินและการใช้จักรยานเพื่อการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม จากนั้นได้จัดกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม “ปั่นรถถีบแอ่วกินเดี่ยว เดี่ยวผ่อวัฒนธรรม ตั้...เมืองเจียงคำ” ในเส้นทางที่ 1 และ 2 และประเมินผลโดยใช้วิธีการสนทนากลุ่มกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

จากการศึกษานักวิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้ 1) ควรมีการพัฒนาไกเชิงบูรณาการในการจัดการการท่องเที่ยวทางวัฒนธรรม โดยจัดตั้งคณะกรรมการของอำเภอที่มาจากทุกภาคส่วน มีการประชุมของคณะกรรมการ เพื่อกำหนดยุทธศาสตร์บูรณาการการท่องเที่ยวทางวัฒนธรรมของอำเภอเชียงคำ และ 2) ควรจัดให้มีการเปิดเวทีสาธารณะเพื่อให้ทุกภาคส่วนในอำเภอเชียงคำมาเสนอความคิดเห็นในประเด็นการเสริมสร้างการเดินและการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน และส่งเสริมการท่องเที่ยวทางวัฒนธรรมของอำเภอเชียงคำที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต ความเป็นอยู่ ประเพณีวัฒนธรรมของท้องถิ่น

สหทัย วิเศษ, พิศมัย วงศ์จำปา และลลนา ชมตระกูล(2562). การเสริมสร้างการเดินและการใช้จักรยานเพื่อการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา [บทคัดย่อ]. การประชุมวิชาการการส่งเสริมการเดินและการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน ครั้งที่ 7 : Think Globally, Bike – Walk Locally. สถาบันการเดินและการจักรยานไทย, 82.



ใช้ (Do) & ไม่ (Don't)

เรื่องหน้ากากอนามัยในชีวิตประจำวัน

New Normal พฤติกรรมใหม่ของคนทั้งโลกคงหนีไม่พ้นเรื่องหน้ากากอนามัย ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อป้องกันการระบาดของโรค และป้องกันการติดเชื้อโควิด-19 เรามาดูกันว่า มีข้อควรระวังอะไรบ้าง ในการใช้หน้ากากอนามัยทุกวัน

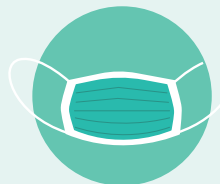
ใช้ (Do)



ล้างมือให้สะอาดก่อนสวมหน้ากากและหลังถอดหน้ากากทุกครั้ง



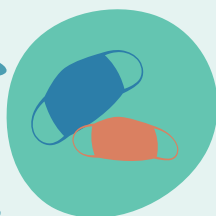
สวมหน้ากากให้คลุมปากและจมูก โดยให้ขอบที่มีลวดอยู่ด้านบนแนบชิดสันจมูก



หน้ากากอนามัยทางการแพทย์ ให้เอาด้านที่มีสีเข้มหรือลักษณะมันวาวออกด้านนอก

ผู้ที่มีความเสี่ยง เช่น บุคลากรทางการแพทย์ ผู้ป่วย หรือผู้ดูแลผู้ป่วย ควรสวมใส่หน้ากากอนามัยทางการแพทย์เท่านั้น เพราะหน้ากากผ้าไม่สามารถป้องกันเชื้อโรคได้มีประสิทธิภาพเท่า

หน้ากากผ้าสำหรับบุคคลทั่วไปที่มีความเสี่ยงสามารถใช้ป้องกันได้ ควรซักหน้ากากผ้าสองชั้น



ผ้าฝ้ายบริสุทธิ์ มีเส้นใยที่สามารถกันอนุภาค และมีประสิทธิภาพในการกันละออง ได้ดีกว่าผ้าชนิดอื่น

หน้ากากผ้าสามารถนำมาซักใส่ซ้ำได้ ซักทุกวัน ด้วยสบู่หรือผงซักฟอก และผึ่งแดดให้แห้งก็เพียงพอมาใช้ได้อีกครั้ง



เวลาถอดหน้ากากเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ ระหว่างวันเช่น ดื่มน้ำ รับประทานอาหาร ควรหาที่วางที่สะอาด หรือใส่หน้ากากในถุงพลาสติกที่สะอาด



ให้จับหน้ากากเฉพาะส่วนหู ไม่จับส่วนของหน้ากาก



หน้ากากทางการแพทย์ ที่ทำด้วยกระดาษควรเปลี่ยนวันละครั้ง และทิ้งในถังขยะมีดัดปิด หากหน้ากากชำรุด เปราะเปื้อน หรือมีความชื้นควรเปลี่ยนใช้ชิ้นใหม่

ไม่ (Don't)



ไม่เอากะดาษทิชชูมาทำหน้ากากอนามัย กระดาษทิชชูดูดซับความชื้น และอยู่เปื่อยง่ายไม่สามารถป้องกันโรคได้



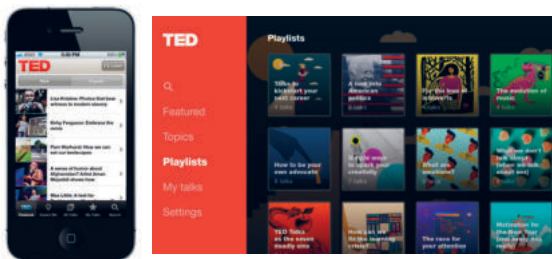
ไม่จับส่วนของหน้ากากบริเวณที่สัมผัสกับใบหน้า หรือถอดหน้ากากเข้าออกบ่อยๆ



ไม่ใส่หน้ากากหลวมๆ ที่หลุดง่ายไม่คลุมจมูก

2 App เติมพลังใจ และสาระความรู้

แนะนำ 2 แอปพลิเคชันที่ควรมีเก็บไว้ในเครื่องเพื่อเติมพลังสมอง สร้างแรงบันดาลใจ และหาสาระความรู้เกี่ยวกับสุขภาพที่ทันทั่วถึง โดยเฉพาะสาระความรู้เกี่ยวกับโควิด-19



เติมความรู้แรงบันดาลใจจาก TED

เติมแรงบันดาลใจและอาหารสมองด้วยการดูคลิปสั้นจาก TED องค์กรที่ก่อตั้งขึ้นเพื่อเผยแพร่แนวคิดใหม่ๆ ในรูปแบบการพูดบนเวทีด้วยความยาวไม่เกิน 18 นาที แอปพลิเคชัน TED รวบรวมวิดีโอบนเวทีทอล์คโชว์หรือ Podcast หัวข้อต่างๆ ที่หลากหลายให้สามารถค้นหาหัวข้อที่สนใจได้ง่ายๆ มีบริการคำบรรยายเป็นภาษาต่างๆ รวมถึงภาษาไทยด้วย

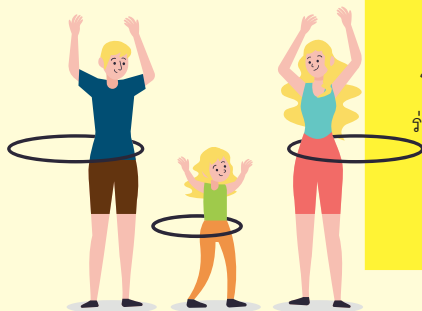


ปรึกษาหมอได้ทุกเวลาที่ "ใกล้หมอ"

แอปพลิเคชันที่ทำหน้าที่คล้ายหมอซักอาการของคนไข้จัดทำขึ้นโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ใครที่รู้สึกไม่สบายสงสัยว่าเป็นโควิด-19 หรือไม่ สามารถเข้าไปตรวจสอบอาการเบื้องต้นผ่านแอปพลิเคชัน "ใกล้หมอ" โดยที่ไม่ต้องเดินทางไปโรงพยาบาล แอปพลิเคชันนี้ยังได้รวบรวมข้อมูลข่าวสารที่จำเป็น เช่น ค้นหาโรงพยาบาล หรือสถานที่ตรวจโควิด-19 ใกล้บ้านได้ทั่วประเทศ มีคำอธิบายรายละเอียดของโรคต่างๆ พร้อมคลิปวิดีโอแนะนำการรักษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ทั้งยังสามารถบันทึกประวัติอาการเพื่อติดตามผลย้อนหลังได้

เดินสะดวก

เต้นกันเล่นๆ ใน App TikTok แบบที่ทุกคนกำลังฮิต หรือจะเต้นอิสระไปตามจังหวะเพลงที่ชอบ ช่วยให้อารมณ์ดีและจิตใจได้ผ่อนคลายหายเครียดจากการอยู่บ้านนานๆ ได้



เล่นฮูล่าฮูป

ของเล่นที่เล่นง่าย ช่วยให้ได้ออกกำลังกายแบบสนุกสนาน ลองชวนครอบครัวออกมาเล่นฮูล่าฮูปด้วยกันดีกว่า



อยู่บ้านนานๆ ให้สุขภาพดี ได้ทุกวัน

เมื่อต้องอยู่แต่ในบ้านมากขึ้นในยุคโควิด ควรหากิจกรรมออกไปบริหารร่างกายให้สุขภาพดี และช่วยให้จิตใจผ่อนคลายในบ้านได้ทุกวัน



เดินรอบหมู่บ้าน

ออกไปเดินรอบหมู่บ้าน หรือรอบตึกคอนโด ทุกเช้าหรือเย็นเพื่อกระตุ้นร่างกายให้ตื่นตัวไม่ซึมเศร้า

เล่นเกมฝึกสมอง

หาเกมฝึกสมองมาเล่น เช่น เกมอักษรไขว้ เกมจำตำแหน่งภาพ เกมจับผิด เกมซูโดกุ หรือเกมหมากรุก เป็นต้น เกมช่วยแก้เบื่อ คลายเครียด และได้กระตุ้นพลังสมองไปในตัว



ทำสวน

ออกไปทำสวน ขุดดิน ปลูกต้นไม้ ปลูกผัก รดน้ำต้นไม้ ล้วนเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้การอยู่บ้านมีสุขภาพดียิ่งขึ้นได้ทันที





เดินทางอย่างกระฉับกระเฉง เกิดขึ้นจริงได้อย่างไร ใน 4 ชุมชนไทยต้นแบบ

ผลการศึกษา 4 ชุมชนไทยกับมาตรการส่งเสริมการเดินทางอย่างกระฉับกระเฉง ทั้งการเดินทาง การปั่นจักรยาน และการใช้ระบบขนส่งสาธารณะ โดยเป็นมาตรการที่สอดคล้องเหมาะสมกับบริบทของชุมชน สามารถเป็นตัวอย่างให้กับชุมชนอื่นๆ นำไปประยุกต์ใช้ได้ต่อไป พร้อมข้อเสนอแนะเชิงนโยบายที่จะเป็นแนวทางในการพัฒนาการดำเนินงานต่อไป

การศึกษาเรื่อง “การวิเคราะห์การส่งเสริมการเดินทางอย่างกระฉับกระเฉง: กรณีศึกษา 4 ชุมชนในประเทศไทย” จัดทำการศึกษาโดยมูลนิธิเพื่อพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ ได้รับการสนับสนุนจากสถาบันการเดินและการจักรยานไทย เพื่อศึกษานโยบายดำเนินการส่งเสริมการเดินทางอย่างกระฉับกระเฉง การเดินทางปั่นจักรยานเพื่อการเดินทางหรือผนวกรวมกับการใช้ระบบขนส่งสาธารณะ ซึ่งจะมีมาตรการเด่นของชุมชน โดยแต่ละชุมชนได้จัดทำโครงการและมาตรการที่สำคัญเพื่อกระตุ้นให้คนในชุมชนเปลี่ยนพฤติกรรม และเป็นจุดเริ่มต้นกระตุ้นให้คนในชุมชนหันมาเดินทางอย่างกระฉับกระเฉงเพิ่มขึ้น

ศิลปะบน
ท้องถนน
(Street Paint)



การสร้างกับที่
(Place Making)
บนกำแพงสวน
สาธารณะชุมชน



ชุมชนสุขสบายใจ อ.เมือง จ.กาฬสินธุ์

โครงการที่สำคัญคือ การวาดภาพศิลปะ บนถนนและสวนสาธารณะชุมชน

โครงการนวัตกรรมต้นแบบชุมชนเดินและจักรยานสู่การปฏิบัติจริงให้เกิดผลผ่านกิจกรรมศิลปะบนท้องถนน บริเวณสี่แยกสวนสาธารณะชุมชนเพื่อลดความเร็วของยานพาหนะ และกิจกรรมการสร้างถิ่นที่บนกำแพงสวนสาธารณะชุมชน โดยมีตัวแทนจากชุมชนในพื้นที่ หน่วยงานราชการ อาทิสchool และตำรวจเข้าร่วมกิจกรรม ส่งผลให้ประชาชนเปลี่ยนพฤติกรรมมาใช้พื้นที่ลานสุขภาพเพื่อการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น และพบว่ารถที่สัญจรบนท้องถนนบริเวณโดยรอบพื้นที่ศิลปะและสวนสาธารณะลดความเร็วลง

การใช้จักรยาน
เพื่อการท่องเที่ยว
เชิงวัฒนธรรม



ชุมชนบ้านธาตุสบแวน อ.เชียงคำ จ.พะเยา

โครงการที่สำคัญคือ การพัฒนาเส้นทางปั่นจักรยาน
เชิงวัฒนธรรมและท่องเที่ยว โดยพัฒนาแผนที่เส้นทาง
การเดินทางและการใช้จักรยานเพื่อการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม
ในรูปแบบแผนที่ดิจิทัล จำนวน 3 เส้นทาง โดยความร่วมมือของ
กลุ่มแกนนำภาครัฐ ภาคธุรกิจ และภาคประชาสังคม
ใน อ.เชียงคำ ถือเป็นการใช้ต้นทุนด้านวัฒนธรรมและ
การท่องเที่ยวมากระตุ้นและส่งเสริมให้เกิดการเดินทาง
และการใช้จักรยานในพื้นที่ รวมถึงมีการพัฒนาด้านกายภาพ
ปรับปรุงถนนหนทางให้มีความปลอดภัยยิ่งขึ้นด้วย

ส่งเสริม
การเดินทางและปั่น
จักรยานในชีวิต
ประจำวัน



ชุมชนสมเด็จพระเจ้าตากสิน อ.บางคล้า จ.ฉะเชิงเทรา

โครงการที่สำคัญคือ การจัดทำแผนแม่บทเมืองแห่ง
จักรยาน และการจัดตั้งคณะกรรมการส่งเสริมการเดินทาง
และปั่นจักรยานในชีวิตประจำวัน ผ่านกระบวนการที่ชุมชน
สามารถสร้างการมีส่วนร่วมของผู้บริหารท้องถิ่นกับประชาคม
ภาคส่วนต่างๆ ในชุมชน ทั้งตัวแทนชุมชน และหน่วยราชการ
ในพื้นที่จนได้ข้อสรุปให้มีการดำเนินการส่งเสริมการเดินทาง
และการใช้จักรยานในชีวิตประจำวันอย่างเป็นรูปธรรม
ทั้งการจัดตั้งคณะกรรมการเพื่อเป็นกลไกขับเคลื่อน
การดำเนินงานในพื้นที่ รวมถึงการจัดทำแผนแม่บท
กำหนดแนวทางการพัฒนาเพื่อการเดินทางอย่างยั่งยืน

การจัดระบบ
การจราจรรอบ
โรงเรียน



โรงเรียนเทศบาลขานีเวศน์ อ.เมือง จ.ระนอง

โครงการที่สำคัญคือ การพัฒนาเส้นทางปลอดภัยในการเดินทางไปโรงเรียน
โดยกิจกรรมสำคัญคือ การจัดระบบการจราจรรอบโรงเรียน เช่น การเดินรถทางเดียว
การกำหนดจุดจอดรับส่งนักเรียน การทำสีทางข้ามถนน การติดตั้งป้ายลดความเร็ว
การทำลูกระนาดลดความเร็วรถ กิจกรรมจราจรอาสาและลูกเสือจราจรอำนวยความสะดวก
ในการรับส่งนักเรียนและข้ามถนน การจัดกิจกรรมส่งเสริมให้นักเรียนมีความรู้เรื่องวินัยจราจร
และมีทัศนคติที่ดีต่อการเดินและจักรยาน รวมถึงการรณรงค์ความปลอดภัยต่อคนเดิน
และใช้จักรยานในเมืองระนอง

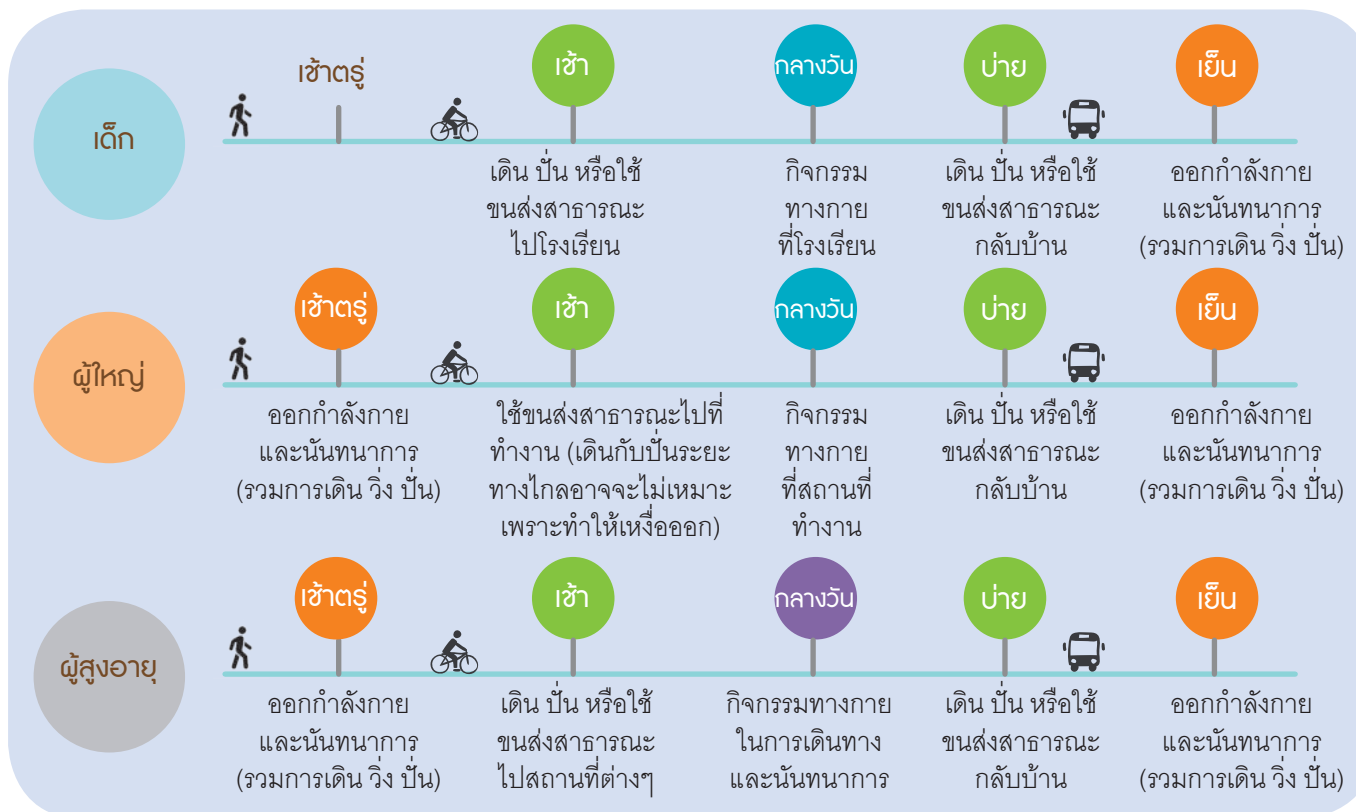
รูปแบบการส่งเสริมตามระดับของเมือง

จากการศึกษาลักษณะทางกายภาพของเมืองที่มีขนาดเล็กใหญ่ต่างกัน และพฤติกรรมการเดินทางของคนในแต่ละชุมชน นักวิจัยเสนอว่าการส่งเสริมควรคำนึงถึงความแตกต่างของระดับเมืองด้วย

			
เทศบาลนคร	คุณภาพของทางเท้า ความร่มรื่น หลังคา ความเขียว ความสวยงามของทางเดิน	- การควบคุมความเร็วรถบนถนน - การจัดบริเวณห้ามรถเข้า	รถเมล์ รถไฟฟ้า ให้มีความสำคัญกับคุณภาพและปริมาณของรถโดยสาร และมีค่าโดยสารต่ำ
เทศบาลเมือง	คุณภาพของทางเท้า การควบคุมความเร็วรถบนถนน	การควบคุมความเร็วรถบนถนน	รถสองแถว โดยให้มีค่าโดยสารต่ำ
เทศบาลตำบล	คุณภาพของทางเท้า การควบคุมความเร็วรถบนถนน	การควบคุมความเร็วรถบนถนน	ขนส่งสาธารณะในชุมชนขนาดเล็ก ไม่มีความจำเป็น (จำเป็นระหว่างอำเภอหรือจังหวัด)

รูปแบบการส่งเสริมคนแต่ละวัย

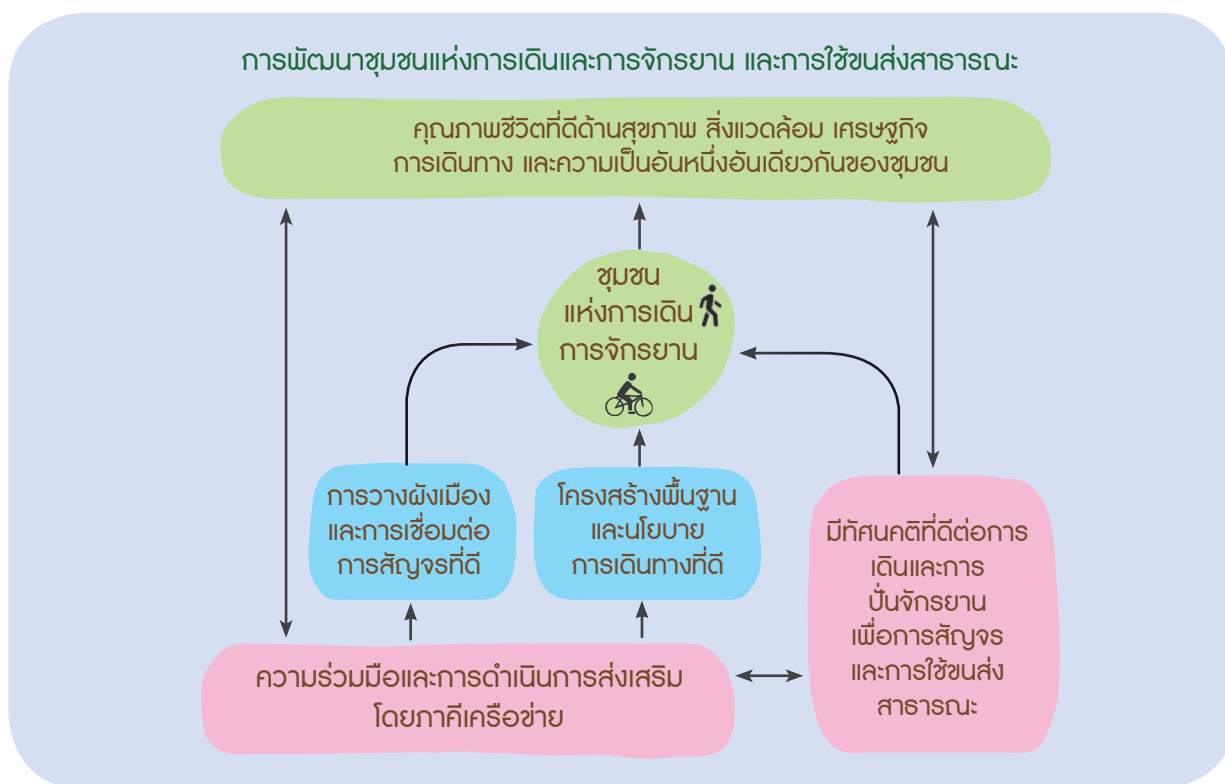
จากการศึกษาพฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมาย นักวิจัยเสนอว่าควรมีรูปแบบการส่งเสริมที่เหมาะสมกับชีวิตประจำวันในแต่ละช่วงเวลาของประชาชนแต่ละวัยด้วย



● กิจกรรมทางกายในโรงเรียน/สถานที่ทำงาน ● กิจกรรมทางกายในการเดินทาง ● กิจกรรมทางกายในนันทนาการ ● กิจกรรมทางกายในการเดินทางและนันทนาการ

ปัจจัยและกลไกสำคัญ

ปัจจัยสำคัญและกลไกการดำเนินงานของภาคีเครือข่าย เพื่อพัฒนาชุมชนแห่งการเดินทางและการจักรยาน และการใช้ขนส่งสาธารณะ



ไปต่อให้เกิดความยั่งยืน

นักวิจัยได้นำเสนอข้อเสนอเชิงนโยบายต่อการพัฒนาสังคมการเดินทางและปั่นจักรยานในการสัญจร และการใช้ขนส่งสาธารณะให้กับชุมชนต่างๆ เพื่อให้มีมาตรการส่งเสริมให้เกิดความต่อเนื่องและยั่งยืนในอนาคต

มาตรการระยะสั้น

- การปรับพฤติกรรมของประชาชนในภาวะการระบาดของโควิด-19 โดยรณรงค์ให้ประชาชนลดการเดินทางออกจากบ้าน และส่งเสริมการเลือกการเดินทางด้วยการเดินและปั่นจักรยาน เพื่อรักษาระยะห่างจากผู้อื่น
- การปรับพฤติกรรมของประชาชนในภาวะฝุ่น PM 2.5 รณรงค์ให้ประชาชนตรวจสอบค่าฝุ่นด้วยตนเองทางออนไลน์ ลดการเดินทางออกจากบ้านในช่วงค่าฝุ่นสูง และสวมหน้ากากอนามัยหากจำเป็นต้องเดินทาง

มาตรการระยะยาว

- การสื่อสารให้เกิดค่านิยมเชิงบวกต่อการเดินทางด้วยการเดิน ขี่จักรยาน และขนส่งสาธารณะ
- การพัฒนาโครงสร้างพื้นฐาน การวางผังเมือง และเชื่อมต่อการเดินทางสัญจรในชุมชน
- การจำกัดความเร็วของรถบนถนน และการจัดระเบียบจราจร
- การประเมินผลการดำเนินงานส่งเสริมการเดินทาง ขี่จักรยาน และขนส่งสาธารณะ
- การขยายผลการดำเนินการส่งเสริมไปสู่ชุมชนอื่น

ดำเนินงานโดย มูลนิธิเพื่อการพัฒนา นโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ นักวิจัยหลัก นพ.ฐิติกร ไตโพธิ์ไทย นักวิจัยรอง พญ.ชมพูนุท ไตโพธิ์ไทย

ที่ปรึกษาวิจัย ดร.นพ.ระพีพงศ์ สุพรรณไชยมาตย์, นางสาวอรอนา จันทราศิริ, ดร.ภญ.ฐิติพร สุแก้ว, ผศ.ดร.ทพ.วีระศักดิ์ พุทธาศรี, ดร.นพ.วิโรจน์ ตั้งเจริญเสถียร

ผู้ช่วยนักวิจัย นางสาวรัชพร คงประเสริฐ, นายสรศักดิ์ เจริญสิทธิ์

Shift Mode สู่ New Normal

เดินและจักรยานเพื่อการเดินทางที่ยั่งยืน

ขณะนี้หลายประเทศทั่วโลก กำลังให้ความสนใจกับการเดินทางที่ยั่งยืน โดยลงทุนโครงสร้างพื้นฐานด้านการเดินและการใช้จักรยาน เพื่อสนับสนุนให้ประชาชนเปลี่ยนรูปแบบการเดินทางสู่วิถี **New Normal** ที่สามารถรักษา ระยะห่างกันได้มากขึ้น ในสถานการณ์ต่อสู้อันตรายโรคระบาด



คุณจำริญ ตั้งไพศาลกิจ ประธานมูลนิธิสถาบันการเดินและการจักรยานไทย ผู้เฝ้ามองสถานการณ์การเดินทางของผู้คนอย่างใกล้ชิดกล่าวว่า ในจังหวะเวลานี้ การเดินและการจักรยานสามารถเป็นทางเลือกในการเดินทางของคนไทยได้มากขึ้นด้วยความร่วมมือของฝ่ายต่างๆ

ในอังกฤษ
การเดินทาง
ลดลงร้อยละ 60
ในช่วงล็อกดาวน์

ในประเทศไทย มีการศึกษา
ที่นักวิจัยไปดูข้อมูล การเดินทาง
ของคน ใน Google Mobility
พบว่า การเดินทางไปทำงาน
ลดลงร้อยละ 23



ไปช้อปปิ้ง
ลดลง
ร้อยละ 48



การใช้รถไฟฟ้า
ลดลงร้อยละ 50

มีงานศึกษาวิจัยของอาจารย์ที่
ม.อุบล เขาสำรวจออนไลน์

ต่างจังหวัดและในกรุงเทพฯ

ในกลุ่มนักเรียน นักศึกษา
คนทำงาน พบว่า การเดินทาง
ของคนทั่วไปในกรุงเทพฯ
ลดลงร้อยละ 48

เรากำหนดกันว่าหลังพ้นช่วงกักตัวการเดินทาง
ก็อาจจะเพิ่มขึ้นจากตอนนี้ แต่ก็ลดลงกว่าในช่วง
ก่อนโควิด เพราะทุกคนจะระมัดระวังในการเดินทาง
มากขึ้น ในอนาคตการเดินทางลดลงแน่ๆ
การเดินทางที่ไม่จำเป็นอาจจะลดลง เรื่องไป
ช้อปปิ้งอาจน้อยลงเพราะสั่งของออนไลน์ได้
ออกไปกินอาหารน้อยลงเพราะสั่งจากแอปต่างๆ
ได้ แต่การเดินทางไปทำงานอาจจะลดลงไม่มาก
มีคน Work From Home บ้างแค่บางส่วน และ
ลักษณะรูปแบบการเดินทางจะเปลี่ยนไป

Shift Mode สู่การเดินทางและจักรยาน

งานศึกษาหลายที่ประเมินพฤติกรรมในการเดินทางของคน
เขาพูดถึงเรื่อง Shift Mode คือ การเปลี่ยนรูปแบบการเดินทาง มีโอกาสมาก
ที่คนจะเปลี่ยนการเดินทางจากการใช้ Public Transport เราพูดถึงใน
เขตเมืองที่ส่วนใหญ่ใช้รถไฟฟ้าหรือรถเมล์ คือรถขนส่งมวลชนทุกอย่าง
แน่น การจะทำระยะห่าง Social Distancing ค่อนข้างลำบาก ก่อนขึ้น
ก็มีการมาตรการต่างๆ หลายนาน มีความเป็นไปได้ที่คนอาจจะเปลี่ยนไป
ใช้รถยนต์ส่วนบุคคลหรือมอเตอร์ไซด์มากขึ้น แต่ในทำนองเดียวกัน
ก็อาจมีคนที่ย้ายจากใช้ขนส่งสาธารณะมาเดินหรือจักรยานมากขึ้น
ซึ่งการที่คนจะเปลี่ยนมาเดินหรือจักรยานได้ต้องได้รับการสนับสนุน
จากหลายฝ่าย คนจะเลือกเดินทางอย่างยั่งยืนได้ เกิด Shift Mode
เปลี่ยนการเดินทางระยะสั้นมาเป็นจักรยานหรือการเดินทางทำได้
อย่างสะดวกสบาย เราจะเห็นเลยในอังกฤษเขามาลงทุนเรื่องทางเดิน
ฝรั่งเศส อิตาลี หลายประเทศในยุโรปเขาพยายามเปลี่ยนถนนหนทาง
ในเขตเมืองแล้วเพื่อให้คนเดินและขี่จักรยานได้มากขึ้น”

การเดินทางเชื่อมต่อของคนเมือง

ในเมืองไทยเรายังไม่มีการศึกษาว่าคนในเมืองชั้นในเขาเดินทาง
ระยะทางเท่าไร แต่ในลอนดอนเขาศึกษาว่าคนในเมืองเดินทาง
ไม่เกิน 5 กิโลเมตร ดังนั้นเขาสามารถขี่จักรยานได้สบาย เราต้อง
ศึกษาเพิ่มอีกนิดว่าการเดินทางของคนในกรุงเทพฯ ระยะทางเท่าไร
ของเราอาจจะยาวกว่า 5 กิโลเมตร เพราะคนอยู่ชานเมือง แต่สังคมสมัย
ใหม่ก็เริ่มเปลี่ยนไปคนมาอยู่ในเมืองมากขึ้น ทำให้การเดินทางหรือใช้
จักรยานไปต่อรถไฟฟ้ามีความเป็นไปได้ ข้อเสนอของเราที่ต้องดูความ
เป็นไปได้ในการเชื่อมต่อการเดินทางด้วย คนไปอยู่ในเมืองมากขึ้นรัฐ
ต้องสนับสนุน เช่น ต้องทำทางเท้าให้กว้างๆ ขึ้นได้หรือไม่ ทำที่จอด
จักรยานดีๆ จอดแล้วไม่หาย มีส่วนลดสำหรับคนที่เดินหรือใช้จักรยาน
ไปต่อรถไฟฟ้าได้หรือไม่ เรามีสิ่งอะไรที่จะสนับสนุนจริงๆ ได้บ้าง”

รวบรวมข้อเสนอแนะทางใหม่

บทบาทของมูลนิธิฯ ในช่วงนี้เราพยายามประมวลความรู้โดย
ร่วมกับหน่วยงานองค์กรเอกชนที่ทำงานวิจัยในเรื่องการขนส่ง ลอง
สำรวจดูว่าเราจะสามารถแนะนำเรื่องใดไปยังภาครัฐหรือเอกชนที่
ดำเนินงานเรื่องการเดินทางได้บ้าง ไหนๆ จะเปลี่ยนวิถีแล้วเราก็ลอง
เสนอแนวทางใหม่จากการศึกษาวิจัย รวบรวมประสบการณ์ของต่าง
ประเทศแล้วเสนอต่อภาครัฐหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อให้เปลี่ยน
วิธีคิด เนื่องจากจำเป็นต้องมีหน่วยงานสนับสนุนอย่างมากทั้งรัฐบาล
กลางหรือรัฐบาลท้องถิ่น เราเคยพบว่าคนเลิกเดินหรือเลิกขี่จักรยาน
เพราะเขากลัวอุบัติเหตุ อาภาศเมืองไทยก็ร้อน ซึ่งพวกนี้เราแก้ไขได้
เราลดความเร็วรถยนต์ลงได้หรือไม่ เราปลูกต้นไม้ทำให้ทางเดินร่มรื่น
ได้หรือไม่ เหล่านี้เป็นเรื่องที่เราต้องทำ ซึ่งการทำงานต้องทำไปพร้อม
กัน ทั้งการปรับปรุงสภาพแวดล้อม แก้ไขกฎหมาย มีมาตรการ
ของรัฐ และการรณรงค์ต่างๆ ของภาคเอกชนให้คนรับรู้”

เริ่มเปลี่ยนสู่ New Normal

การทำให้คนหันมาเดินหรือใช้จักรยานต้องดำเนินการทุกฝ่าย
ตั้งแต่ระดับนโยบาย มาตรการภาครัฐ เอกชน สังคม ทุกฝ่ายต้องทำ
ร่วมกัน เป็นไปไม่ได้เลยที่จะปล่อยให้ภาคใดภาคหนึ่งทำ รัฐบาลก็
ต้องลงทุนโครงสร้างพื้นฐาน มีมาตรการส่งเสริม ส่วนคนทั่วไปงาน
ศึกษาบางชิ้นบอกว่า ทำายที่สุดหลังจากนี้คนไทยจะลืมหันกลับไป
ใช้ชีวิตแบบเดิม แต่เราเชื่อว่ามีความเป็นไปได้ที่จะเปลี่ยนวิถีจริงๆ
เราอยากสนับสนุนให้ลองเปลี่ยน การเดินทางที่ทำด้วยตัวเองได้เป็น
เรื่องที่ดี ถ้าเราเปลี่ยนมาเดิน ใช้จักรยานมากขึ้นเราได้สุขภาพ ได้ดูแล
สิ่งแวดล้อมด้วย อาจเริ่มจากจุดเล็กๆ เช่น วันเสาร์อาทิตย์ลองออก
ไปเดิน ลองขี่จักรยานรอบๆ แถวบ้าน เพื่อให้เกิดความกล้าที่จะออก
ไป ลองออกไปขี่ช่วงที่ปริมาณจราจรไม่มากก็จะเห็นว่าจักรยานก็ไป
ได้ในเขตเมือง เราเริ่มทำให้เป็น New Normal ที่จะเปลี่ยนวิถีชีวิต
ในอนาคตของเราได้”

Covid - 19 Effects

สู่ 7 วิธีเพื่อความยั่งยืน พึ่งตนเองมากขึ้น

7 วิธี พึ่งตนเอง สู่ความยั่งยืน

โควิด-19 ไม่ได้แค่บังคับให้ผู้คนต้องเปลี่ยนวิถีชีวิตเพื่อลดการแพร่ระบาด แต่พร้อมๆ กับการเปลี่ยนวิถียังทำให้เกิดวิธีคิดใหม่ๆ เพื่อให้การรักษาระยะห่างจากผู้อื่นกลายเป็นการหันกลับมาพึ่งพาตนเองได้มากขึ้น จนกลายเป็นวิถีที่ยั่งยืนทั้งสำหรับตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม

สถานการณ์การระบาดของโควิด-19 ทำให้เกิดวิถีชีวิตแบบใหม่หรือ New Normal อย่างที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน หลายคนยอมรับว่าหลังจากนี้ชีวิตจะไม่มีวันเหมือนเดิมอีกต่อไป การเปลี่ยนแปลงไม่ได้มีแค่เรื่องการใช้เทคโนโลยีออนไลน์เชื่อมโยงกันมากขึ้น ทั้งการทำงาน การเรียนรู้ หรือการสั่งซื้อของออนไลน์ แต่วิถีในชีวิตประจำวันอื่นๆ ผู้คนทั่วโลกเริ่มเปลี่ยนแปลงไปสู่การพึ่งพาตนเองมากขึ้นในทุกมิติ จากการที่ต้องรักษาระยะห่างจากกัน (Physical Distancing) เพื่อสู้กับวิกฤตโรคระบาด



1. เดินและใช้จักรยานเพื่อรักษาระยะห่าง

การหลีกเลี่ยงการเดินทางด้วยระบบขนส่งสาธารณะที่หนาแน่นในช่วงเวลาเร่งด่วนจะกลายเป็นสิ่งที่อยู่ในใจของทุกคน หลายคนเลือกการเดินหรือใช้จักรยานมากขึ้นเพื่อลดความเสี่ยงในการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้อื่น

เมืองต่างๆ ในโลกเริ่มตระหนักถึงทางเลือกในการเดินทางที่ปลอดภัยเพื่อลดการแพร่ระบาดของโรค เช่น กรุงโรมของอิตาลีสร้างช่องทางจราจรฉุกเฉินสำหรับผู้ปั่นจักรยาน เพื่อเป็นทางเลือกในการเดินทางอย่างปลอดภัยแทนการใช้รถขนส่งสาธารณะในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโควิด-19 โดยเลนจักรยานนี้มีระยะทาง 150 กิโลเมตร ขยายต่อจากของเดิมที่มีอยู่จำกัด ไม่มีความต่อเนื่อง และเป็นอันตรายสำหรับนักปั่น

2. ผลิตอาหารปลอดภัยในครัวเรือน

เริ่มเห็นความสำคัญของอาหารปลอดภัยที่ปลอดจากสารเคมี และความมั่นคงด้านอาหารเพื่อลดความเสี่ยงเรื่องการขาดแคลนอาหารในอนาคตหลายครอบครัวเริ่มการทดลองปลูกพืชผักสวนครัวเพื่อนำมาทำอาหารรับประทานเอง บางคนเริ่มจากเรื่องง่ายๆ เป็นกิจกรรมที่ทำร่วมกันในครอบครัว โดยเฉพาะครอบครัวที่มีเด็กๆ จะเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่สนุกสนานมากสำหรับเด็กๆ ในช่วงอยู่บ้าน เช่น การเพาะถั่วงอก การปลูกต้นอ่อนทานตะวัน หรือแม้แต่การเพาะเห็ดชนิดต่างๆ ด้วยตนเอง ซึ่งล้วนมีวิธีทำสอนไว้ในอินเทอร์เน็ต หรือมีชุดเพาะปลูกพืชผักเหล่านี้ขายออนไลน์มากขึ้น





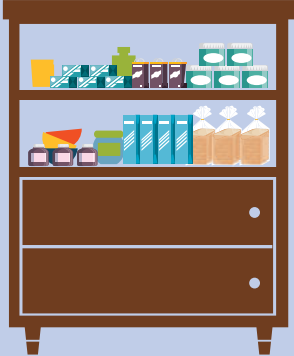
3. ฝึกลงมือทำเอง DIY

เริ่มจากหลายสิ่งขาดแคลนในช่วงวิกฤต และเพื่อลดการพบปะกับคนอื่น ๆ จึงเป็นโอกาสที่ผู้คนได้ฝึกการทำสิ่งต่างๆ ฝึกลงมือทำด้วยตนเอง เช่น ทำเจล แอลกอฮอล์เอง ประดิษฐ์เฟสซิลด์ เย็บหน้ากากอนามัยด้วยตัวเอง ซ่อมแซมสิ่งของต่างๆ ในบ้านเอง หลายคนเริ่มติดใจการได้ทำเอง เพราะการได้ทำงาน DIY ทำให้รู้สึกพึงพาตนเองได้ รู้สึกผ่อนคลาย และมีความสุข จนสามารถพัฒนาไปทำสิ่งอื่นๆ ด้วยตนเองที่หลากหลายต่อไป หลายคนพัฒนางาน DIY ทำมือให้กลายเป็นอาชีพเสริมสร้างรายได้ในช่วงกักตัวนี้

4. วัฒนธรรมแบ่งปัน

วิกฤตครั้งนี้เผยให้เห็นความเหลื่อมล้ำในสังคม ผู้คนจำนวนมากเผชิญกับความยากลำบากทางเศรษฐกิจอย่างไม่ทันตั้งตัว การแบ่งปันจึงกลายเป็นสิ่งที่มีความหมายมากยิ่งขึ้นกว่าที่เคยมี ในต่างประเทศมีธนาคารอาหารของชุมชน หรือ Food Bank เพื่อแบ่งปันอาหารให้คนไร้บ้านมานานแล้ว และช่วงนี้ Food Bank เริ่มมีบทบาทแบ่งปันอาหารให้กับครอบครัวที่ตกงานขาดรายได้

ส่วนในไทยมีคนริเริ่มทำตู้กับข้าวชุมชน โดยทำตู้ใส่อาหารวางไว้ในที่สาธารณะให้คนนำอาหารมาแบ่งปันวางไว้ในตู้ซึ่งจะมีคนใจดีมาบริจาคเติมอาหารไว้ในตู้เสมอเพื่อให้คนที่กำลังลำบากมาหยิบอาหารจากตู้ได้ การแบ่งปันจะกลายเป็นวัฒนธรรมใหม่ของชุมชนด้วยแนวคิดที่ว่าอาหารมีเพียงพอสำหรับทุกคน ความยั่งยืนของชุมชนและสังคมจะเกิดขึ้นได้เมื่อทุกคนนำทรัพยากรที่ตนเองมีออกมาช่วยพุงกันและกัน ให้ผ้าพันจนรอดจากวิกฤตนี้ไปด้วยกัน



5. ทำทุกอย่างจากที่บ้าน

เกิดการ Re-Invent การใช้ประโยชน์พื้นที่ภายในบ้านแนวใหม่อย่างไม่เคยทำมาก่อน มีการจัดสรรพื้นที่บ้านให้เหมาะสมกับการใช้ชีวิตส่วนตัวและการทำงานออนไลน์ เพราะพ่อแม่ต้องเริ่มทำงานที่บ้านมากขึ้น จากการที่หลายบริษัทตัดสินใจลดภาระค่าใช้จ่ายเรื่องอาคารสถานที่ลง และเด็กๆ ต้องเรียนออนไลน์จากที่บ้านไปอีกหลายเดือนนับจากนี้

ในเรื่องการเรียนรู้จากที่บ้านไม่ใช่แค่เด็กๆ เท่านั้น แต่สถานการณ์ก็กักตัวอยู่บ้านทำให้เกิดคอร์สเรียนออนไลน์ การสัมมนาออนไลน์ต่างๆ สำหรับผู้ใหญ่ขึ้นจำนวนมาก แม้แต่ผู้ใหญ่ก็เริ่มหันมาเรียนออนไลน์เพิ่มขึ้น ในอนาคตอันใกล้การทำงานแบบทางไกล การที่สำนักงานเข้าไปอยู่ในโลกออนไลน์การเรียนรู้จากบ้านจะกลายเป็นเรื่องที่ทุกคนหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้นบ้านอาจจะไม่ใช่แค่บ้านอีกต่อไป แต่ยังเป็นพื้นที่สำหรับทำงาน เรียนรู้ และทำสิ่งอื่นๆ อีกมากมาย





6. ทำลายอาชีพ

เมื่อวิกฤตโรคระบาดนำไปสู่วิกฤตทางเศรษฐกิจไปทั่วโลก การหยุดงาน การตกงาน การกักตัวที่บ้านทำให้มีเวลาให้กับตนเองมากขึ้น เกิดการค้นหาค้นหาศักยภาพที่ซ่อนอยู่ภายในตนเอง บางคนทำอาหารได้ดี ทำงานฝีมือได้ดี บางคนชอบขายสินค้าออนไลน์ บางคนกลายมาเป็น YouTuber นักเล่นเกม แคลสต์เกม หรือนักเล่นเกม Streamer จนเกิดเป็นอาชีพใหม่หารายได้เสริม เช่น ว่างจากการทำอาชีพนักเขียนก็มาทำขนมขายออนไลน์ ว่างจากการทำงานประจำก็มาทำ Live เล่นเกม Streamer เป็นต้น

ดังนั้นนับจากนี้ไปการทำลายอาชีพจะกลายเป็นวัฒนธรรมของคนยุคนี้ เพื่อกระจายความเสี่ยงจากอาชีพเดิมอาชีพเดียว และเพื่อให้พร้อมรับมือกับเศรษฐกิจในโลกยุคใหม่ที่เปลี่ยนแปลงผันผวนอย่างรวดเร็ว

เดินบันให้ปลอดภัยในยุคโควิด 19



นพ.วิจิตร โตโพธิ์ไทย
มูลนิธิเพื่อการพัฒนานโยบาย
สุขภาพระหว่างประเทศ

ถึงวันนี้เราคงปฏิเสธไม่ได้ว่าวิถีชีวิตและพฤติกรรมของเราทุกคนต้องปรับเปลี่ยนจากเดิมอย่างเลี่ยงไม่ได้ เพื่อความปลอดภัยของตัวเราเอง และคนที่เราห่วงใยทุกคน สถานการณ์การระบาดของโควิด 19 ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันและการเดินทางของคนทั้งโลก ทุกคนเริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อช่วยกันยับยั้งการแพร่ระบาด ซึ่งผู้เชี่ยวชาญต่างพูดตรงกันว่าสถานการณ์เช่นนี้อาจจะยืดเยื้อยาวนานไปอีก 2-3 ปี

ในเรื่องการเดินทางในชีวิตประจำวันก็เช่นกัน สำหรับผู้ที่จำเป็นต้องออกจากบ้านไปพบปะผู้คน หรือเดินทางไปสถานที่ต่างๆ ในชุมชน การเลือกเดินทางด้วยการเดินเท้า และการใช้จักรยานเพิ่มขึ้น เพื่อลดการใช้ระบบขนส่งมวลชนที่มีผู้คนหนาแน่นเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ช่วยลดความเสี่ยงได้

เดินบันทางเลือกการเดินทาง

ในการเดินทางด้วยการเดินและการใช้จักรยานมีข้อควรระวังด้วยเช่นกัน นพ.วิจิตร โตโพธิ์ไทย มูลนิธิเพื่อการพัฒนานโยบายสุขภาพ

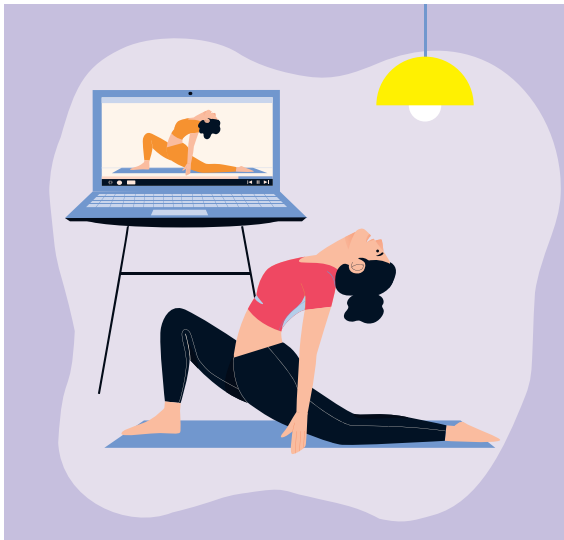
ระหว่างประเทศ ให้ข้อมูลเรื่องการติดเชื้อและการป้องกันการติดเชื้อไว้ว่า การติดเชื้อมาจากการสัมผัสละอองสารคัดหลั่ง ดังนั้นการรักษาระยะห่างอยู่เสมอเมื่อต้องเดินทางและใช้ชีวิตประจำวันเป็นเรื่องที่ทุกคนควรตระหนักเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรค

“เรามีข้อมูลว่าการติดเชื้อโควิด-19 มาจากสาเหตุหลักคือ การสัมผัสละอองสารคัดหลั่งของร่างกาย เช่น น้ำลาย จากการไอหรือจาม สามารถติดต่อได้ในระยะห่าง 1 เมตร หรือเชื้อไวรัสจะอยู่บนผิววัตถุต่างๆ โดยที่ไวรัสยังมีชีวิตอยู่นอกจากนี้ผู้ติดเชื้อโควิด-19 มีระยะฟักตัวทั่วไปของเชื้อจนมีอาการประมาณ 5-6 วัน หรืออาจยาวนานถึง 14 วันได้ ซึ่งระยะที่ไม่มีอาการนี้ผู้ติดเชื้อจะสามารถแพร่เชื้อโควิดให้กับผู้อื่นได้ ดังนั้นต้องมีการระมัดระวังตัวเพื่อป้องกันการติดเชื้อ หรือแพร่เชื้อให้ผู้อื่นโดยไม่รู้ตัว ซึ่งมาตรการยับยั้งการแพร่ระบาดของโรคที่เห็นในประเทศต่างๆ มีหลายวิธี ที่สำคัญคือ รักษาความสะอาดของมือ ล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ การรักษาระยะห่าง (Physical Distancing) การอยู่บ้าน (Stay Home) การลดการเดินทางออกจากบ้าน หรือการสวมหน้ากากเมื่อจำเป็นต้องไปพบปะผู้คนหรือเดินทางไปสถานที่ต่างๆ ในชุมชน”

รักษาระยะห่างอยู่เสมอ

การพิจารณาเลือกการเดินทางด้วยการเดิน หรือปั่นจักรยาน เพื่อหลีกเลี่ยงการใช้ระบบขนส่งสาธารณะที่คนหนาแน่น ควรใช้กฎรักษาระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 1 เมตร ถือเป็นกฎที่ควรฝึกกระทำและอยู่ในใจอยู่เสมอ รวมถึงใช้น้ำกากผ้าเพื่อป้องกันผู้อื่นจากการติดเชื้อจากตัวเราเองที่อาจไม่แสดงอาการ

“คนก็กลัวจากการต้องเปลี่ยนพฤติกรรมมากแล้ว บางทีจะเริ่มลืมรักษาระยะห่างกันครับ พอเริ่มเปิดเมืองอาจเริ่มไม่ค่อยระวังเรื่องระยะห่าง



7. ต้นตอดูแลสุขภาพเพื่อต้านโรค

ไม่มียุคไหนที่ผู้คนจะตื่นตัวในการดูแลสุขภาพตนเองทั้งสุขภาพร่างกายและจิตใจมากเช่นนี้มาก่อน ทั้งนี้เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรงพร้อมรับมือกับโรคระบาด เนื่องจากการป่วยในช่วงนี้อาจกลายเป็นฝันร้ายได้โดยไม่คาดคิด

ดังนั้นผู้คนจึงเปลี่ยนวิถีมาเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในชีวิตประจำวันมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการใส่ใจเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การมีวินัยออกกำลังกายบริหารร่างกายเพิ่มขึ้น การรักษาความสะอาดสุขอนามัยของตนเองและครอบครัวอย่างเคร่งครัด รวมถึงการดูแลสุขภาพจิตให้ผ่อนคลายจากความตึงเครียดของสถานการณ์รอบตัว ซึ่งหลักปฏิบัติเหล่านี้ล้วนเป็นไปตามแนวทางที่คนทั้งโลกกำลังพยายามทำอยู่อย่างแข็งขันจริงจิงในโลกยุคโควิดนี้

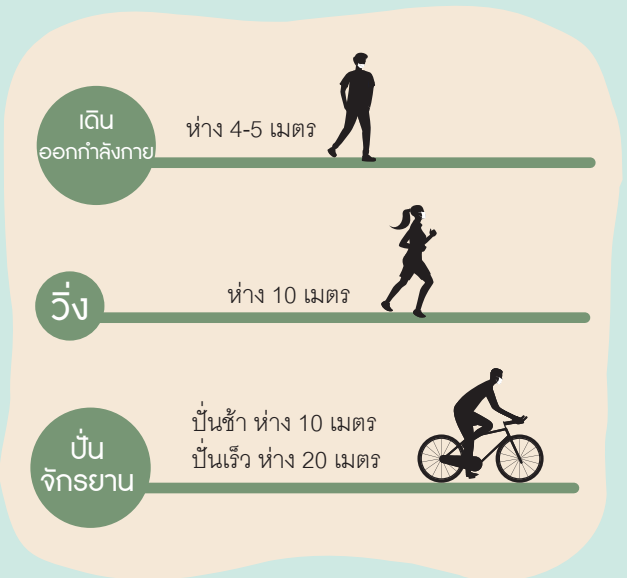
ดังนั้นถ้าออกเดินทางไปข้างนอกควรสวมหน้ากากอนามัยไว้ถ้าต้องพูดคุยกับใครในระยะใกล้ชิด และพยายามรักษาระยะห่างจากคนอื่นหรือไปออกกำลังกายในสวนสาธารณะที่คนเยอะๆ เราต้องรักษาระยะห่างกันไว้ครับ แต่ถ้าเราหาสวนที่คนน้อยได้ หรือเลือกเวลาที่คนไม่ไปกันได้ก็จะดีกว่า ในแง่สาธารณสุขเราอยากให้ติดน้อยๆ ไม่งั้นจะรับมือไม่ไหว แต่ก็ไม่ใช่ปิดเมืองไปเรื่อยๆ เราค่อยๆ เปิดบางส่วนได้ เรื่องสำคัญมากจริงๆ คือ ถ้าทุกคนยังระมัดระวังตัวก็จะช่วยให้เราหรือคนอื่นไม่ติดเชื้อได้"

ในช่วงที่หลายคนเริ่มต้องการการผ่อนคลายจากการอยู่บ้านนานๆ ด้วยการออกไปเดิน วิ่ง หรือปั่นจักรยานเพื่อออกกำลังกาย นพ.ฐิติกร แนะนำว่าผู้ที่เดินทางด้วยการเดินหรือใช้จักรยาน หรือออกกำลังกายด้วยการเดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน ให้พิจารณาทิศทางลมเพื่อรักษาระยะห่างจากข้อแนะนำการรักษาระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 1 เมตร และในการออกกำลังกายไม่ควรสวมหน้ากาก โดยเฉพาะขณะวิ่งออกกำลังกายไม่ควรสวมหน้ากากอนามัย เพราะเสี่ยงร่างกายรับออกซิเจนไม่เพียงพอ

ห่างเท่าไรปลอดภัยจากเชื้อโควิด

โดยถ้าเดินออกกำลังกายควรเพิ่มระยะห่างจากคนอื่นอย่างน้อย 5 เมตร ออกกำลังกายด้วยการวิ่งห่างเป็นอย่างน้อย 10 เมตร การปั่นจักรยานช้าๆ ห่างเป็นอย่างน้อย 10 เมตร ส่วนการปั่นจักรยานเร็วๆ ควรห่างเป็นอย่างน้อย 20 เมตร หรือใช้วิธีเดิน วิ่ง หรือปั่นแบบตีคู่ขนานกับผู้อื่นซึ่งจะต้องการระยะห่างลดลง เนื่องจากมีผลการวิจัยเผยว่า หากมีการไอหรือจามขณะเดิน วิ่ง หรือปั่นจักรยาน ทิศทางลมจะสามารถพัดพาละอองสารคัดหลั่งไปได้ไกลถึง 20 เมตร

มหาวิทยาลัย Ku Leuven ประเทศเบลเยียม และมหาวิทยาลัย TU Eindhoven ประเทศเนเธอร์แลนด์ ได้ศึกษาวิจัยโดยการทดลองสร้างแบบจำลองการแพร่กระจายเชื้อไวรัสโควิด 19 ของผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเดิน วิ่ง และปั่นจักรยานในสวนสาธารณะ พบว่าหากมีการไอหรือจามอาจแพร่เชื้อไวรัสได้ไกลถึง 20 เมตรขึ้นอยู่กับทิศทางลม ดังนั้นเพื่อความปลอดภัยจึงควรรักษาระยะห่างในการเดิน วิ่ง และปั่นจักรยาน





ชุมชนเห่มีดแอ๋

ใช้จักรยานมากขึ้นในยุคโควิด





ชุมชนเหมือดแอ่ ชุมชนจักรยานเพื่อสุขภาวะที่ชาวบ้านในชุมชนมีการใช้จักรยานสัญจรภายในชุมชนมากยิ่งขึ้น ในช่วงสถานการณ์โควิดที่ค่อนข้างใหญ่ต้องอยู่แต่ในบ้าน ด้วยการส่งเสริมเรื่องนี้อย่างต่อเนื่องหลายปีที่ผ่านมา ทำให้การใช้จักรยานกลายเป็นทางเลือกในการเดินทางสัญจรของคนในชุมชนอย่างชัดเจนยิ่งขึ้นในยุคที่ทุกคนต้องกักตัวอยู่บ้าน

เริ่มจากกลุ่มเยาวชน

การสร้างชุมชนจักรยานของชุมชนเหมือดแอ่เริ่มทำงานกับกลุ่มเป้าหมายเยาวชนในพื้นที่ สร้างความเข้าใจกับเครือข่ายภายในชุมชนชักชวนให้เข้ามาร่วมขับเคลื่อนชุมชนจักรยานมาตั้งแต่ปี 2561 นางวรรณภา ศักดิ์ศิริ หรือคุณหมอป๊อง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สำนักงานสาธารณสุขอำเภออมลาลัย ผู้รับผิดชอบโครงการอาสาปั่นจักรยานสร้างสุข ชุมชนเหมือดแอ่เพื่อสุขภาวะ ต.เจ้าท่า อ.อมลาลัย จ.กาฬสินธุ์ เล่าถึงที่มาในการจัดประกายให้ชาวบ้านในชุมชนหันกลับมาใช้จักรยานว่า เริ่มจากการทำความเข้าใจกับเครือข่ายภายในชุมชนก่อน

“สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเราเป็นเครือข่ายตั้งต้น หลังจากนั้น ก็ใช้เครือข่ายชุมชนในการขับเคลื่อน ทั้งผู้นำชุมชน ครู เครือข่าย ป่าชุมชน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล องค์การบริหารส่วนท้องถิ่น ให้เข้ามามีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนกิจกรรมชุมชนจักรยาน ซึ่งเราจะทำงานเล็งเป้าหมายไปที่เด็กและเยาวชน แต่ก่อนเข้าถึงเด็ก เราต้องทำความเข้าใจกับผู้ปกครองก่อนเพราะผู้ปกครองก็จะห่วงเรื่องความปลอดภัย จึงต้องทำความเข้าใจกับผู้ปกครองที่อยู่ในชุมชนว่าเราจะทำอย่างไร ผู้ปกครองถึงจะยินยอมให้เด็กมาร่วมกิจกรรมกับเรา แล้วผู้ปกครองต้องมาด้วย ไม่ใช่ปล่อยเด็กมาอย่างเดียว ”

หุณาอาสาปั่นสร้างสุข

เมื่อทำความเข้าใจกับชุมชนและผู้ปกครองแล้วจึงเริ่มชักชวนเด็กในชุมชนที่มีจำนวน 100 กว่าคนให้มาทำกิจกรรมในวันเสาร์ ช่วงเช้า โดยเป็นกิจกรรมสร้างการเรียนรู้เรื่องต่างๆ ไม่ใช่แค่การมาปั่นจักรยานด้วยกัน รวมถึงได้สร้างกลุ่มเยาวชน “กลุ่มหุณาอาสาปั่นสร้างสุข ” เพื่อให้เด็กและเยาวชนมีการรวมกลุ่มกันทำกิจกรรมด้านต่างๆ ร่วมกันต่อไป

เปลี่ยนพฤติกรรมหันมาใช้จักรยาน

การจัดกิจกรรมปั่นจักรยานให้เห็นเป็นประจำทำให้คนในชุมชนเกิดความคิดใหม่เกี่ยวกับจักรยาน จากที่เคยเลิกใช้จักรยานเพราะมองว่าเซย เริ่มเปลี่ยนทัศนคติเห็นว่าการใช้จักรยานเป็นเรื่องที่ทันสมัย

“ การเปลี่ยนแปลงชัดเจน แต่ก่อนพอเด็กเริ่มเข้ามัธยม ขึ้น ป.5 ป.6 เขาจะให้ผู้ปกครองให้ขี่มอเตอร์ไซด์เลย เพราะจักรยานของเด็กเริ่มชำรุด แต่ตอนนี้ผู้ปกครองเห็นความสำคัญ จักรยานคันเก่าก็เอามาซ่อม เด็กก็เริ่มใช้จักรยานมากขึ้น ผู้ปกครองเห็นว่าเด็กเริ่มใช้จักรยาน เขาก็เริ่มหันมาใช้ด้วย เขารู้สึกว่าการปั่นจักรยานเป็นแบบอย่างที่ดี ให้เด็กได้ ชาวบ้านเห็นคนปั่นจักรยานกันมากๆ มีกิจกรรมปั่นกัน ก็มีความสุข มีความเฮฮาเขาก็อยากมาร่วมด้วยเพิ่มขึ้น ”



บริบทของชุมชนที่การจราจรสะดวกสบาย มีระยะทางจากหมู่บ้านออกไปสู่ถนนสายหลักแค่ 2 กิโลเมตร ชาวบ้านหลายคนเริ่มนำจักรยานออกมาสัญจรภายในชุมชน และปั่นจากหมู่บ้านออกไปต่อรถประจำทางที่ถนนใหญ่เพื่อเข้าสู่ตัวเมืองร้อยเอ็ดหรือกาฬสินธุ์

บันสู่โควิด

ในสถานการณ์ที่ทุกคนต้องกักตัวอยู่บ้าน ไม่ต้องเร่งรีบออกไปทำกิจกรรมมากมายเหมือนเดิม ชาวบ้านในชุมชนจึงหันมาใช้จักรยานสัญจรภายในชุมชนมากขึ้น เมื่อมีเวลาว่างมากขึ้นยังมีการปั่นจักรยานเพื่อออกกำลังกายเพิ่มขึ้นอีกด้วย

“ในช่วงโควิดการใช้จักรยานในชุมชนยังใช้กันเกือบเหมือนปกติ แต่กิจกรรมรวมกลุ่มปั่นเราจะไม่มีเลย เด็กๆ ก็จะอยู่บ้านมากขึ้น ออกมาทำกิจกรรมนอกบ้านน้อยลง เขายังปั่นในชีวิตประจำวันกันปกติ ปั่นไปซื้อของ ปั่นในหมู่บ้านมากขึ้นด้วย เพราะอยู่บ้านกักตัวไม่ต้องเร่งรีบไปไหน และที่เพิ่มขึ้นมากจริงๆ คือปั่นออกกำลังกาย แต่จะปั่นใครปั่นมัน เด็กๆ ก็ออกมาปั่นออกกำลังกายกันมากขึ้น ส่วนใหญ่ปั่นกันคนเดียวหรือกลุ่มเล็กๆ 3-4 คน ไม่รวมกลุ่มใหญ่” 

สร้างตัวช่วยภายในชุมชน

สร้างอาชีพคลินิกจักรยาน

เมื่อเห็นว่าภายในชุมชนไม่มีบริการซ่อมจักรยาน ผู้นำชุมชนได้ชักชวนให้คนที่มีจิตอาสา คนที่ยังไม่มีอาชีพอื่น และพอจะมีความรู้เรื่องการซ่อมจักรยานให้เปิดบ้านเป็นคลินิกซ่อมจักรยาน ชุมชนสนับสนุนให้ยืมเงินในการลงทุนเริ่มต้นโดยไม่คิดดอกเบี้ย เพื่อให้เกิดคลินิกจักรยานสนับสนุนการใช้จักรยานของคนในชุมชน

ป้ายจราจรสุดสร้างสรรค์

ภายในชุมชนมีการจัดกิจกรรมปรับสภาพแวดล้อม โดยเริ่มจากการทำป้ายสัญญาณจราจร โดยใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ นำถาดอาหารกลมสังกะสีที่ได้รับบริจาคจากวัดมาพ่นสีเขียนป้ายจราจร ชาวบ้านบริจาคแผ่นไม้ เสาไม้ และอุปกรณ์ทำป้ายจราจร บริจาคอาหารมาร่วมจัดกิจกรรมในวันทำป้าย เชิญชวนให้เด็กๆ และชาวบ้านมาร่วมกันทำป้ายจราจรเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดี และถือเป็นกิจกรรมสร้างสัญลักษณ์สื่อถึงการเป็นชุมชนจักรยานให้เห็นเป็นรูปธรรมขึ้นมา



ใช้จักรยานปลอดภัยในยุคโควิด

- พกสเปรย์แอลกอฮอล์ เวลาใช้จักรยานออกไปทำธุระนอกบ้าน นอกจากฉีดแอลกอฮอล์ที่มือตนเองแล้ว ก่อนจับจักรยาน ฉีดแอลกอฮอล์ที่แฮนด์ และอ่านทุกครั้งที่ใช้จักรยาน
- จอดจักรยานฝั่งแดงไว้ นอกบ้าน กลับถึงบ้านแล้ว จอดจักรยานไว้หน้าบ้านเสมอ จอดตากแดดฝั่งลมไว้ให้เชื้อที่ติดมากับล้อสลายไป

ปรับอานจักรยานให้เหมาะกับเรา

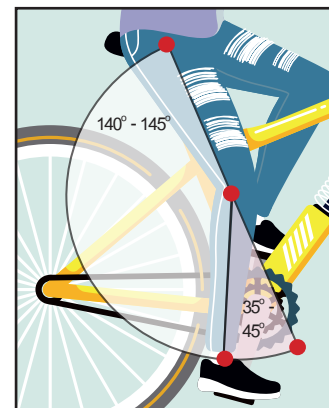
หลายคนอาจลืมนำปรับตั้งจักรยานให้เหมาะกับตัวเรา เพราะคิดว่าแค่ปั่นไปใกล้ๆ บ้านไม่กี่นาที แต่จริงๆ แล้วถ้าลองปรับจักรยานให้เหมาะกับสรีระของเราจะช่วยให้ปั่นสนุก ฝ่อนคลาย ลดการปวดหลัง ปวดก้น หรือบาดเจ็บลงได้ โดยเริ่มจากการปรับตั้งความสูง และมุมของอานให้เหมาะสมอีกนิด

ความสูงของอาน

ปรับความสูงของอานให้เหมาะกับความสูงของเรา โดยปรับอานให้สูงพอเหมาะ ว่าง่ายๆ ว่าขณะที่ปั่นถึงจังหวะต่ำสุดหัวเข่าควรจะได้เล็กน้อยเป็นมุมประมาณ 140 - 145 องศา เพื่อช่วยให้ทรงตัวรับแรงกระแทกต่างๆ ระหว่างปั่นได้ดี โดยมีวิธีสังเกตง่ายๆ ถ้าปั่นแล้วรู้สึกว่สะโพกส่ายไปมาแสดงว่าอานสูงเกินไป

มุมก้มหรือเอนของอาน

มุมก้มเอนของอานสามารถปรับให้เหมาะกับเรา แต่โดยทั่วไปแล้วควรเริ่มต้นปรับมุมของอานให้ขนานกับพื้นก่อน แต่ถ้าลองขี่แล้วรู้สึกอึดอัดไม่สบายตัว ขณะที่ปั่นต้องมียกขึ้นลงไปมาข้างหน้าหรือข้างหลังบ่อยๆ ให้ลองปรับให้อานก้มลงหรือเอนขึ้นจนรู้สึกว่ามันปั่นได้สบายยิ่งขึ้น



TWCI จับมือ UNFPA เสริมแกร่งท้องถิ่นและชุมชน



กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ (United Nations Population Fund : UNFPA) สถาบันการเดินและการจักรยานไทย และเทศบาลเมืองพะเยา ประชุมนัดแรกเตรียมลงพื้นที่ และปฏิบัติการ เมื่อวันที่ 21 พฤศจิกายน 2562

TWCI ได้ทำงานร่วมกับ UNFPA ในลักษณะหุ้นส่วนการพัฒนา (Implementing Partner) จัดทำ Concept Note และข้อเสนอโครงการที่มุ่งเน้นการสร้างแนวทางต้นแบบที่ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ของคนระหว่างวัย (Intergeneration Integration Model) และได้พัฒนาเกณฑ์การคัดเลือกพื้นที่ต้นแบบที่มีทุนทางสังคมและความพร้อมในการทำงาน จนนำไปสู่การเลือกพื้นที่เทศบาลเมืองพะเยา จังหวัดพะเยา มีการหารือการทำงานกับคณะผู้บริหารเมืองคุณจุฬาสินี โรจนคุณกำจร นายกเทศมนตรีเทศบาลเมืองพะเยา และรองนายกเทศมนตรี ในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ 2563 และวันที่ 21 พฤษภาคม 2563 ที่ผ่านมา จนได้ข้อสรุปการทำงานร่วมกันใน “โครงการพะเยา สุขหลากหลาย (ปั่น)ไปด้วยกัน” ที่มีแนวทางการทำงานร่วมกันดังนี้

- **การริเริ่มและประสานความร่วมมือระหว่างภาคเอกชนและภาครัฐในลักษณะ Public Private Partnerships (PPP)** โดยภาคเอกชนทั้งในและนอกพื้นที่เป็นผู้สนับสนุนงบประมาณทรัพยากร และองค์ความรู้เพื่อสร้างนวัตกรรมในพื้นที่ ส่วนภาครัฐ โดยเฉพาะองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเป็นเจ้าภาพในการผลักดันการทำงานโครงการ และเป็นเจ้าของผลงานที่แท้จริง

- **มุ่งเน้นการส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างคนหลากหลาย** ในโจทย์ของการปรับตัวให้พร้อมกับสังคมผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นประเด็นท้าทายของสังคมไทยในยุคนี้ รูปแบบกิจกรรมมาจากความต้องการที่แท้จริงของคนในพื้นที่ โดยมุ่งการพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุและเยาวชน สร้างกิจกรรมที่ทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันเพื่อให้คน ‘ต่างวัยเข้าใจกัน’ มากขึ้น
- **เสวนาวิชาการ** เปิดโอกาสให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ภาครัฐ มหาวิทยาลัย และองค์กรภาคประชาสังคม ได้มาพบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในประเด็นด้านประชากรและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในพื้นที่ ซึ่งจะนำไปสู่ร่างนโยบายที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหาด้านประชากรที่หลากหลายได้อย่างยั่งยืนในระยะยาว
- **เดิน-จักรยานมีบทบาทสำคัญในการนำคนต่างวัยมาพบปะทำกิจกรรมร่วมกัน** โดยหนึ่งในเกณฑ์การคัดเลือกพื้นที่ในการทำงานคือ การพิจารณาถึงบริบทของการใช้จักรยานในชีวิตประจำวันของคนในท้องถิ่นและชุมชน หากพบว่าพื้นที่และชุมชนนั้นมีการเดินและใช้จักรยานในชีวิตประจำวันเป็นวิถีที่ท้องถิ่น ย่อมหมายถึงการมีทุนทางสังคมที่สามารถต่อยอดไปสู่การจัดกิจกรรมที่นำผู้คนมาพบปะและทำกิจกรรมร่วมกันได้ง่ายกว่า(ติดตามความก้าวหน้าการทำงานโครงการนี้ได้ที่ www.ibikeiwalk.org และ FB: เดินไปปั่นไป)

เขตบางซื่อชวนรับ ร่วมส่งเสริมจักรยาน เชื่อมต่อรถไฟฟ้า



ภาครัฐกับแนวทางการส่งเสริมการใช้จักรยานเพิ่มกิจกรรมทางกายเชื่อมต่อบรรดรถไฟฟ้า (สายสีม่วง) สถานีเตาปูน นายมงคล พิกุลกิจจา หัวหน้าฝ่ายโยธา สำนักงานเขตบางซื่อ กล่าวถึง ปัจจัยที่สนับสนุนการเดินทางเชื่อมต่อรถไฟฟ้าและขนส่งสาธารณะอื่นๆ ภาพรวมของการเดินทางในพื้นที่ของประชาชน แนวนโยบายที่ภาครัฐสามารถ สนับสนุนได้ การต่อยอดระบบ Bike Sharing และข้อเสนอแนะในการเข้าถึง ความต้องการของประชาชนในชุมชนโดยรอบสถานีรถไฟฟ้า

“ปัจจุบันเราจะเห็นว่าคนส่วนใหญ่หรือประชาชนทั่วไปจะใช้รถเมล์ หรือรถสาธารณะ เช่น รถสองแถว มอเตอร์ไซค์รับจ้างมาต่อรถไฟฟ้า ส่วนจักรยานเรามีที่จอดจักรยานที่สถานีเตาปูน มีจักรยานมาจอดอาจ จะไม่เต็มลาน แต่มีแน่นอน การส่งเสริมเรื่องการใช้จักรยานที่ผ่านเรา มีนโยบายเกี่ยวกับจักรยานเป็นโครงการดำเนินการไปเมื่อปี 58 - 59 เพื่อให้ประชาชนได้เห็นว่าถ้าเกิดมีเลนจักรยานก็สามารถใช้จักรยาน ไปสู่เส้นทางไปตลาด ไปต่อสถานีรถไฟฟ้า หรือจะไปลงเรือด่วน เจ้าพระยาที่ทำน้ำบางโพซึ่งติดกับสถานีรถไฟได้ นี่คือแนวทางที่ เคยคิดไว้ แล้วก็จะทำให้เกิดเป็นรูปธรรมขึ้นมาต่อไป ”

ด้านปัจจัยที่สนับสนุนต่อการเดินทางเชื่อมต่อรถไฟฟ้าและขนส่ง สาธารณะอื่นๆ ปัจจัยด้านกายภาพถนนหนทางที่จะช่วยลดข้อจำกัด ต่างๆ ลงได้

“ในเขตบางซื่อ กรุงเทพฯ พื้นที่มีถนนหลักที่ชัดเจน สำนักการโยธา เป็นผู้ดูแลถนน มีการทำพื้นผิวจราจรให้เรียบสม่ำเสมอ ทำฟุตบาทให้ ประชาชนใช้สอยไม่จำเป็นว่าเป็นการเดินทาง เพราะฉะนั้นเราเชื่อ ว่าถ้าเราทำพื้นถนนให้ดี ทำฟุตบาทให้ดีได้แล้ว ผมเชื่อว่าจักรยานจะ เป็นทางเลือกหนึ่งได้ โครงการส่งเสริมการใช้จักรยานเชื่อมต่อรถไฟฟ้า นี้ก็จะเดินหน้าต่อไปได้ ส่วนข้อจำกัดตอนนี้ในเมืองอย่างบางซื่อการ

จราจรติดขัดมากในช่วงเวลาเร่งด่วน พื้นที่ถนนให้ใช้จักรยาน จึงมีน้อย และยังมีเรื่องของความปลอดภัย ถ้าเราส่งเสริม หรือทำให้ประชาชนในพื้นที่มั่นใจว่า ถ้าเขาปั่นจักรยานแล้วเขา ปลอดภัยจากกรณีใหญ่ผู้ที่ใช้รถบนถนนให้เกียรติจักรยานระมัดระวัง เมื่อเห็นจักรยานจะช่วยให้คนใช้จักรยานรู้สึกปลอดภัยขึ้น ”

“ผมคิดว่าควรทำ 3-4 เรื่อง **เรื่องที่ 1** เราต้องทำส่งเสริม หรือประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนตระหนักถึงประโยชน์ของการใช้ จักรยาน **เรื่องที่ 2** ความปลอดภัย ทั้งบนท้องถนนและเรื่องที่ จอดรถจักรยาน จอดไว้กลับมาแล้วรถไม่หาย และ**เรื่องที่ 3** การบริการ ปั่นจักรยานออกไปแล้วรถเสียจะมีศูนย์ซ่อม หรือร้านซ่อมต่างๆ บริการหรือไม่ และในส่วนของ **Bike Sharing** เคยมีอยู่ที่หน่วยงานกรุงเทพมหานคร เขตชั้นใน ประชาชน มาหยอดเหรียญแล้วก็นำจักรยานไปปั่นรอบเมือง ผมคิดว่า โครงการนี้สามารถนำมาต่อยอดปรับปรุงใช้งานต่อไปได้ นำมาใช้ กับเขตอื่นๆ ที่พร้อมได้ เพื่อเป็นตัวเลือกให้ผู้คนใช้ในการเดินทาง เมื่อยามจราจรหนาแน่น แต่ตอนนี้เรามีข้อจำกัดทางบุคลากร อุปกรณ์ และเจ้าหน้าที่เรายังไม่มีความชำนาญในเรื่องการวาง ระบบ วางที่จัดเก็บ แต่หากระบบมีความพร้อมเราก็พร้อมจะทำ Bike Sharing ในพื้นที่เราต่อไป ”

ข้อแนะนำเพื่อหลีกเลี่ยง การติดเชื้อ COVID-19



1

Social Distancing

อยู่ห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 3 ฟุต
หรือประมาณ 1 เมตร
เพื่อป้องกันการไอหรือจามแล้ว
กระเด็นมาโดนเรา



5

Avoid Recirculate Air

หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีการใช้อากาศ
ไหลวนและมีประชาชนมาใช้บริการ
เป็นจำนวนมาก



2

Avoid Public Transit

หลีกเลี่ยงการใช้ระบบขนส่ง
สาธารณะที่มีการใช้งานร่วมกัน
ของคนเป็นจำนวนมาก



6

Avoid Crowded Area

หลีกเลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่ที่มีการชุมนุม
หรือ สถานที่ๆ มีคนอยู่เป็นจำนวนมาก
สถานที่แออัด เป็นต้น



3

Keep Exercise & Boost Immunity

ออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกาย
แข็งแรงอยู่เสมอและเพื่อสร้าง
ภูมิคุ้มกันไวรัส



7

Expose with Sunshine & Fresh Air

อย่าขังตัวเองอยู่แต่ในที่ร่ม ควรเปิดโอกาส
ให้ร่างกายได้สัมผัสแดดและสูดอากาศ
ข้างนอกบ้างเพื่อเป็นการฆ่าเชื้อไวรัสไปในตัว



4

Wash Your Hand

ล้างมือด้วยสบู่ หรือ แอลกอฮอล์
ทุกครั้งหลังจากที่สัมผัสกับ
ปัจจัยเสี่ยงต่างๆ



8

Wear Mask

สวมหน้ากากที่สามารถป้องกันไวรัสได้
ถ้าต้องออกไปสัมผัสกับปัจจัยเสี่ยงต่างๆ