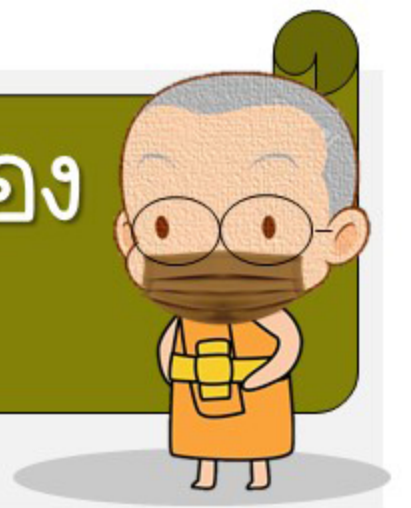


ข้อวัตรปฏิบัติของสามเณรในการดูแลตนเอง ในช่วงการระบาดของ covid-19



❖ สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง และเว้นระยะห่างจากบุคคลอื่นอย่างน้อย 1-2 เมตร ถ้ามีเพื่อนร่วมกุฏิควรสวมหน้ากากอนามัยเมื่ออยู่ร่วมกัน

❖ อยู่วัดหยุดเชื้อ หลีกเลี่ยงการเดินทางไปในสถานที่เสี่ยงหรือพื้นที่ที่มีการระบาดของโรคโควิด-19 หากมีความจำเป็นเมื่อเดินทางกลับมาให้กักตัวเองเพื่อสังเกตอาการ (Quarantine) เป็นระยะเวลา 14 วัน

❖ ล้างมือด้วยสบู่อย่างน้อย 20 วินาที หรือแอลกอฮอล์เจล ก่อนและหลังหยิบจับสิ่งของต่างๆ รวมทั้งก่อนฉันภัตตาหาร

❖ การสวดมนต์ทำวัตรเช้าเย็น ควรจำกัดจำนวนการเข้าร่วมในโบสถ์ โดยเว้นระยะห่างอย่างน้อย 1-2 เมตร หรืออาจสวดมนต์ภายในกุฏิของแต่ละรูป

❖ หากมีอาการไข้ ไอจาม หายใจลำบาก เจ็บคอ มีน้ำมูก ท้องเสีย ควรแจ้งพระพี่เลี้ยงหรือเจ้าอาวาส เพื่อไปพบแพทย์โดยด่วน

❖ ดูแลความสะอาดร่างกาย สรงน้ำและแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ชักทำความสะอาดเครื่องนอนอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง และเครื่องนุ่งห่มทุกครั้งหลังใช้

❖ ฉันภัตตาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ สะอาด และปรุงสุกใหม่ ควรแยกฉันอาหารแบบเว้นระยะห่าง งดการพูดคุยเมื่อฉันอาหารเรียบร้อยควรสวมหน้ากากอนามัยให้ปิดปากและจมูกเสมอ

❖ ไม่ใช้สิ่งของร่วมกัน เช่น ช้อน ชาม บาตร แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดตัว อาสนะ ผ้าปูกราบ หนังสือสวดมนต์ เป็นต้น

❖ รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง หมั่นบริหารกายให้ถูกวิธีตามวิถีของสมณะ เช่น เดินจงกรม ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ทำความสะอาดลานวัด การดูแลสิ่งแวดล้อมของวัด ฝึกการหายใจรวมทั้งการผ่อนคลาย

❖ ประเมินตนเองผ่านแพลตฟอร์ม Thai Stop COVID Plus

