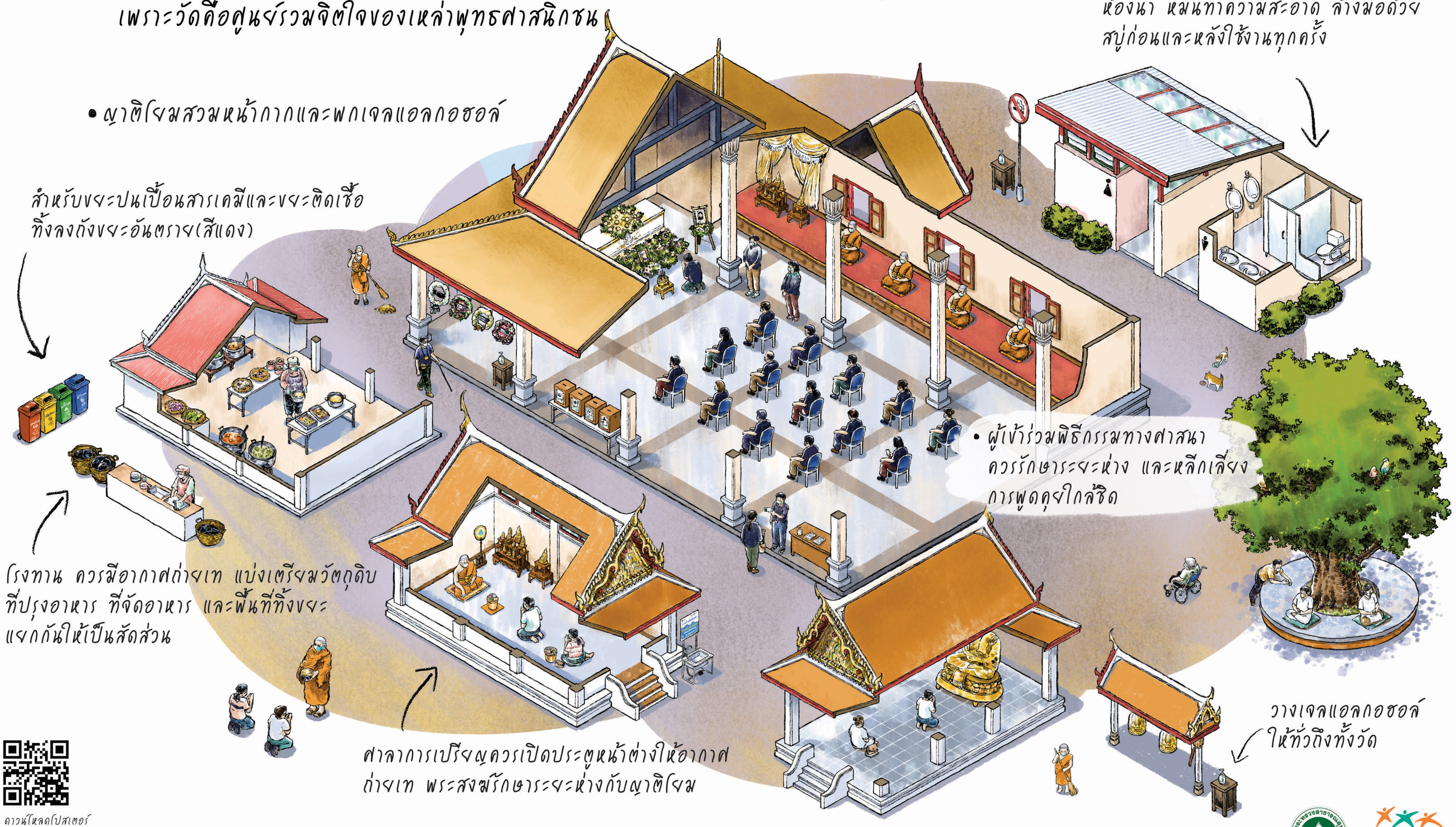
ชีวิตวิถีใหม่... ไปวัด

ชีวิตดี เริ่มที่ เรา สสส

เราจะปรับตัวใช้ชีวิตไปวัดกันอย่างไร ให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนไปของโลกในปัจจุบัน
เพราะวัดคือศูนย์รวมจิตใจของเหล่าพุทธศาสนิกชน



ดาวน์โหลดโปสเตอร์
สแกนที่นี่

© สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) 2020

ชีวิตวิถีใหม่... ไปวัด

ภายในวัดควรมีการระบายอากาศที่ดี หมั่นทำความสะอาดกุฏิ โบสถ์
ศาลาการเปรียญ ศาลาจัดพิธีกรรมทางศาสนา โรงครัว และห้องน้ำสม่ำเสมอ

1 ศาลาการเปรียญ

- เปิดประตู หน้าต่าง ให้อากาศถ่ายเท
- จัดที่นั่งสำหรับพระสงฆ์และญาติโยม ห่างกันประมาณ 2 เมตร

2 การถวายสังฆทาน

- ขณะทำพิธีให้สวมหน้ากากตลอดเวลา
- ขณะถวายสังฆทานให้รักษาระยะห่าง ระหว่างพระสงฆ์ประมาณ 2 เมตร
- ล้างมือหรือฆ่าเชื้อด้วยเจลแอลกอฮอล์ หลังเสร็จการถวาย

3 การจัดพิธีกรรมทางศาสนา

- วางเจลแอลกอฮอล์ หรือที่ล้างมือบริการตามจุดต่างๆ
- มีจุดลงทะเบียนผู้ร่วมงานและคัดกรอง ตรวจวัดอุณหภูมิก่อนเข้างาน
- จัดที่นั่งห่างกันประมาณ 2 เมตร
- ผู้มาร่วมงานไม่ยืนพูดคุยใกล้ชิดกัน

4 การใส่บาตร

พระสงฆ์

- ทำความสะอาดบาตรสม่ำเสมอ
- ถ้าเป็นไปได้ควร นำอาหารไปอุ่นร้อนก่อนฉัน

ญาติโยม

- ล้างมือทุกครั้งก่อนเตรียมอาหาร
- อาหารใส่บาตรควรปรุงสุกและสดใหม่
- สวมหน้ากากทุกครั้ง
- ใส่บาตรแล้วล้างมือให้สะอาด

5 การจัดอาหาร

- วางเจลแอลกอฮอล์ไว้ที่จุดรับอาหาร
- จัดอาหารเป็นกล่องหรือถุงให้นำกลับบ้าน
- จัดแถวรับอาหาร โดยผู้รับแจกเว้นระยะห่างกันประมาณ 1-2 เมตร
- ใช้ช้อนกลางส่วนตัวในการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
- ถ้าเป็นไปได้ควรอุ่นอาหารก่อนถวายอาหารหรือรับประทานอาหาร

6 การจัดตั้งโรงทาน

ควรจัดในที่มีอากาศถ่ายเท เตรียมสบู่ล้างมือไว้ในครัวเสมอ
อาสาสมัครที่ดูแลเรื่องการเตรียมวัตถุดิบ ปรุงอาหาร ปฏิบัติตัวดังนี้

- ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาด ก่อนหยิบวัตถุดิบหรือปรุงอาหารทุกครั้ง
- ใช้ทัพพี ช้อน ส้อม หรืออุปกรณ์คีบอาหาร ห้ามใช้มือหยิบจับอาหารโดยตรง
- หลังทำอาหารให้ทำความสะอาดพื้นที่ครัว เครื่องครัว และภาชนะต่างๆ ด้วยน้ำยาทำความสะอาด

คำเตือน! ไม่ใช้เจลแอลกอฮอล์ในครัวเด็ดขาด เนื่องจากเจลแอลกอฮอล์มีความเสี่ยงติดไฟได้เป็นอันตราย

7 ห้องน้ำ

การดูแลความสะอาดห้องน้ำ

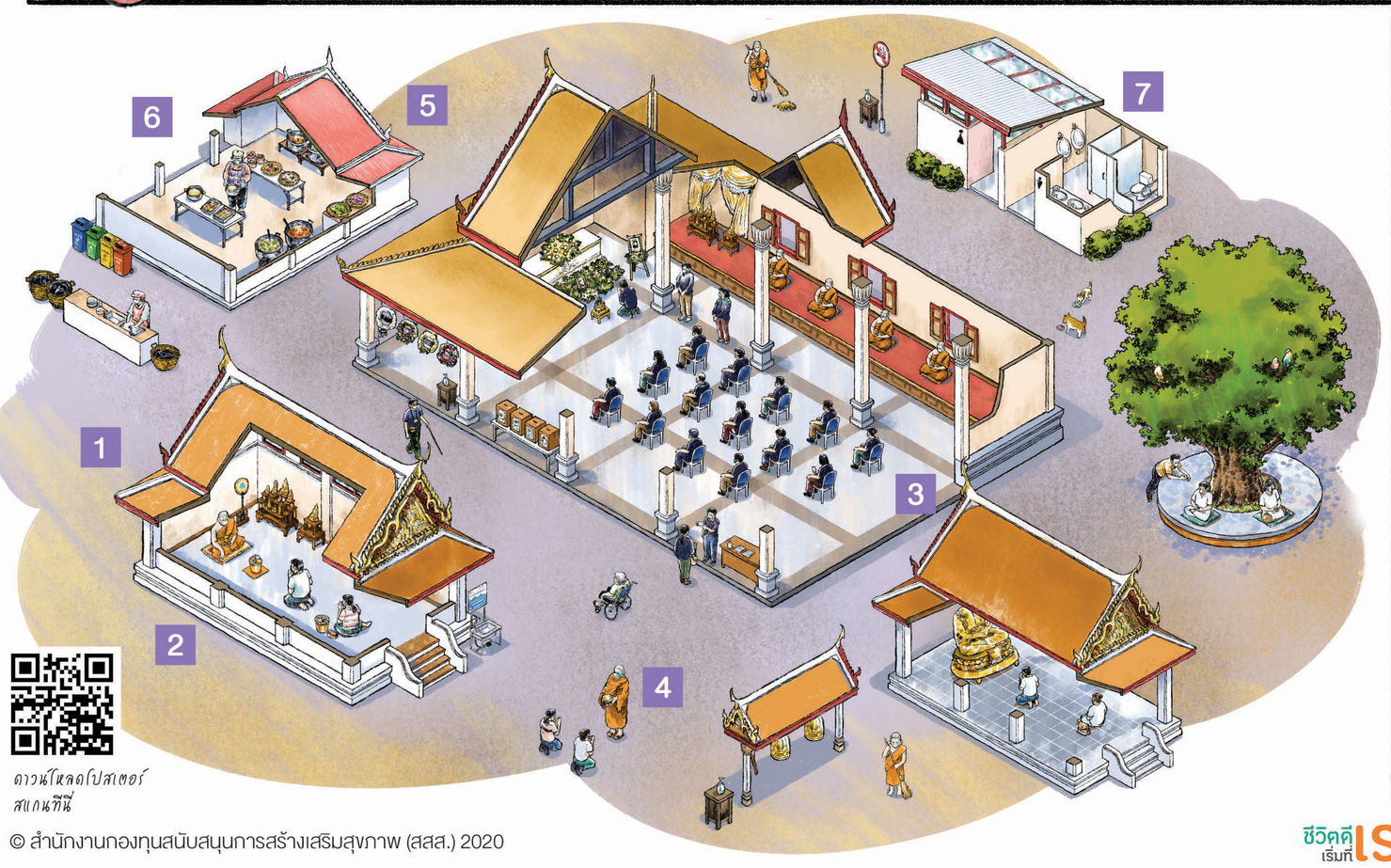
- ทำความสะอาดห้องส้วมอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ด้วยน้ำยาทำความสะอาดห้องน้ำ
- หมั่นทำความสะอาดจุดที่มีคนจับบ่อยๆ เช่น กลอนหรือลูกบิดประตู ฝารองนั่ง ฝาปิดชักโครก ที่กดชักโครก สายฉีดชำระ ก๊อกน้ำ
- ซักผ้าเช็ดและไม้ถูพื้น ด้วยน้ำผสมผงซักฟอก ให้สะอาดแล้วตากแดดให้แห้ง

คนใช้ห้องน้ำ

- พยายามสัมผัสพื้นผิวห้องน้ำให้น้อยที่สุด
- งดเล่นมือถือ เพราะเชื้อโรคอาจติดบนตัวเครื่อง และเสี่ยงได้รับเชื้อภายหลัง
- ปิดฝาชักโครกก่อนกดน้ำทุกครั้ง
- ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ อย่างน้อย 20 วินาที หลังเข้าส้วมทุกครั้ง

! • หากมีอาการต่อไปนี้ งดร่วมพิธีกรรมทางศาสนา ไข้สูงเกิน 37.5 มีอาการไอ จาม มีน้ำมูก ปวดเมื่อยตัว เหนื่อยหอบ หายใจลำบาก

• ห้ามสูบบุหรี่ภายในบริเวณวัด นอกจากผิดกฎหมายอาจมีส่วนในการแพร่เชื้อโควิด-19



ดาวน์โหลดโปสเตอร์
สแกนที่นี่

© สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) 2020