



คำแนะนำการดูแลสุขภาพสำหรับพระภิกษุปฎิฆาภ (อาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด-อสม.) ในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)



การดูแลตนเอง



สวมหน้ากากทุกครั้ง



เว้นระยะห่างระหว่างบุคคล 1-2 เมตร



หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสบริเวณหน้า ล้างมือด้วยน้ำสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ ก่อน-หลังรับประทานอาหาร และใช้ห้องส้วม



รับประทานอาหารที่สุก ร้อน แยกสำรับ ใช้ช้อน(กลาง)ส่วนตัว



บริหารชั้นรึสม้าเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ

หากมีไข้ ไอ จาม หรือเหนื่อยหอบ ให้งดร่วมพิธีกรรมทางศาสนา และพบแพทย์

ผู้ดูแลวัดใช้ 1 ครั้งทุกวัน หากพบมีไข้ ไอ จาม และเหนื่อยหอบ พาไปพบแพทย์ทันที



การดูแลพระสงฆ์ ที่มีภาวะพึ่งพิง ในวัด

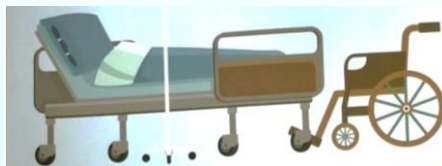
หากพระอาพาธมีอุปกรณทางการแพทย์ที่ต้องดูแลเป็นพิเศษ ต้องปฏิบัติตามมาตรฐานทางการแพทย์อย่างเคร่งครัด



ต้องมีภาชนะรองรับมูลฝอยที่เกิดจากการดูแล ที่มีฝาปิดมิดชิด และนำไปแยกทิ้งในขยะติดเชื้อ



ผู้ดูแลควรทำความสะอาดเตียงนอนของใช้ประจำวัน วันละ 1-2 ครั้ง



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



รอบรู้สุขภาพ

กับ กรมอนามัย

