

ความที่สุด

ที่ สธ ๐๙๔๑.๐๓/ว ๑๒๙



กระทรวงสาธารณสุข

ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔

มีคำสั่งเลขที่.....
ลงวันที่.....
.....
.....

เรื่อง ขอส่งแนวทางปฏิบัติในการทำบุญรูปแบบ “รักษ์สุขภาพ รักษ์โลก ลดโรคร”

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดทุกจังหวัด

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แนวทางปฏิบัติในการทำบุญรูปแบบ “รักษ์สุขภาพ รักษ์โลก ลดโรคร” จำนวน ๑ ชุด
๒. QR Code คู่มือการจัดพิธีทางศาสนาและการจัดกิจกรรมทางประเพณี
ในสถานการณ์ป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) จำนวน ๑ ชุด

เนื่องในวันมาฆบูชาซึ่งเป็นวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมอนามัย ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ จึงได้จัดกิจกรรม “มาฆบูชา วิถีพุทธ ชุมชนเป็นสุข พระสงฆ์ สุขภาพดี” ร่วมกับสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ กรมการศาสนา และกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ณ วัดพุทธปัญญา ตำบลบางเขน อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี เมื่อวันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔ เพื่อเป็นการประชาสัมพันธ์แนวทางปฏิบัติในการทำบุญรูปแบบ “รักษ์สุขภาพ รักษ์โลก ลดโรคร” เป็นแบบอย่างในการทำบุญวิถีไทย ร่วมกันรักษาสีสิ่งแวดล้อม ด้วยการลดใช้พลาสติก และถวายภัตตาหารพระสงฆ์ด้วยเมนูสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก ผลไม้ มุ่งเน้นให้ประชาชนตระหนักถึงการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์และเน้นย้ำประชาชน ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ของกระทรวงสาธารณสุขอย่างเคร่งครัด ในการจัดพิธีทางศาสนาและการจัดกิจกรรมทางประเพณี

ในการนี้ กระทรวงสาธารณสุข จึงขอส่งแนวทางปฏิบัติในการทำบุญรูปแบบ “รักษ์สุขภาพ รักษ์โลก ลดโรคร” และ QR Code คู่มือการจัดพิธีทางศาสนาและการจัดกิจกรรมทางประเพณีในสถานการณ์ป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เนื่องในวันมาฆบูชา เพื่อเป็นแนวทางให้กับหน่วยงานในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข รวมทั้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและประชาชน รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๑ และ ๒

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณ

ขอแสดงความนับถือ

พวง ธรรมวุฒิ

(นายแพทย์ ธรรมวุฒิ)

รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข
หัวหน้ากลุ่มภารกิจด้านพัฒนาการสาธารณสุข

สำนักอนามัยผู้สูงอายุ

โทร. ๐ ๒๕๔๐ ๕๕๐๕

โทรสาร ๐ ๒๕๔๐ ๕๕๐๐

- ๒๐๕
๐/๓



แนวทางปฏิบัติในการทำบุญรูปแบบ “รักษสุขภาพ รักษาโลก ลดโรค”

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ชวนประชาชนทำบุญในวันมาฆบูชาในรูปแบบ “รักษสุขภาพ รักษาโลก ลดโรค” เพื่อร่วมกันรักษาสิ่งแวดล้อม ด้วยการลดใช้พลาสติก ปรับเปลี่ยนใช้วัสดุธรรมชาติแทน และการเตรียมภัตตาหารสำหรับถวายพระสงฆ์ และสำหรับโรงทานด้วยเมนูสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักผลไม้ พร้อมแนะนำผู้ไปโรงทาน ต้องปฏิบัติตามมาตรการ เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ของกระทรวงสาธารณสุขอย่างเคร่งครัด ดังนี้

๑. รักษาสุขภาพ

โดยจัดเตรียมภัตตาหารสำหรับถวายพระสงฆ์ และสำหรับโรงทานด้วยเมนูอาหารที่อุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ และมีความหลากหลาย

- ๑) ข้าวกล้อง เนื้อปลา ไข่ นม ผักพื้นบ้าน ผลไม้หวานน้อยตามฤดูกาล
- ๒) การปรุงประกอบอาหารด้วยวิธีการ “ต้ม นึ่ง อบ ย่าง ยำ” และเมนูน้ำพริก
- ๓) ลดหวาน มัน เค็ม
- ๔) เลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร หรือเครื่องดื่มที่มีสัญลักษณ์ “ทางเลือกสุขภาพ (Healthier Choice)”



๒. รักษาโลก

โดยเน้นการใช้ผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

- ๑) เลือกใช้ถุงผ้าหรือตะกร้า ไปจ่ายตลาดซื้อวัตถุดิบทำอาหาร หรืออาหารสำเร็จรูป เพื่อลดการแทนถุงพลาสติกที่ใช้ครั้งเดียวทิ้ง
- ๒) ลดการใช้ภาชนะโฟมบรรจุอาหาร ด้วยการปรับเปลี่ยนใช้วัสดุธรรมชาติแทน เช่น ใบตอง ใบบัว สำหรับห่อข้าวหรือขนม
- ๓) เลือกใช้ปิ่นโตในการบรรจุอาหารสำหรับถวายพระ หรือใช้ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากวัสดุธรรมชาติ เช่น กล้องชานอ้อย

๓. ลดโรค

- ๑) ผู้ที่มีอาการไข้หรือวัดอุณหภูมิได้ตั้งแต่ ๓๗.๕ องศาเซลเซียสขึ้นไป ร่วมกับไอ น้ำมูก เจ็บคอ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หายใจเร็ว หายใจเหนื่อย หรือหายใจลำบากอย่างใดอย่างหนึ่ง และอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย ขอความร่วมมือไม่เข้าร่วมกิจกรรมและแนะนำไปพบแพทย์
- ๒) จัดให้มีการลงทะเบียนหรือสแกนแอปพลิเคชันไทยชนะก่อนเข้า-ออกสถานที่
- ๓) สวมใส่หน้ากากผ้า/หน้ากากอนามัยตลอดเวลา
- ๔) ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือแอลกอฮอล์เจลทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร และหลังใช้ส้วม รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก
- ๕) หลีกเลี่ยงการเข้าไปในบริเวณแออัดหรือมีการรวมกันของคนจำนวนมาก เว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑ เมตร
- ๖) เลือกกินอาหารปรุงสุกใหม่ ไม่ใช่ซอญ แก้วน้ำร่วมกัน และใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น หรือใช้ช้อนกลางส่วนตัว

ทั้งนี้ ผู้ที่มีความเสี่ยงสูง เช่น เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัว หรือผู้ที่มีประวัติการเดินทางไปพื้นที่เสี่ยง แนะนำให้หลีกเลี่ยงการทำบุญที่วัด โดยอาจทำบุญทางช่องทางออนไลน์ต่าง ๆ เช่น การทำบุญผ่าน QR Code (e-Donation) และการเวียนเทียนออนไลน์ เป็นต้น



คู่มือการจัดพิธีทางศาสนา
และการจัดกิจกรรมทางประเพณี
ในสถานการณ์ป้องกันการแพร่ระบาดของ
โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
(COVID-19)

