



## แนวทางปฏิบัติในการทำบุญรูปแบบ “รักษ์สุขภาพ รักษาโลก ลดโรค”

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

### ๑. รักษ์สุขภาพ

โดยจัดเตรียมภัตตาหารสำหรับถวายพระสงฆ์ และสำหรับงานด้วยเมนูอาหารที่อุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ และมีความหลากหลาย

- ๑) ข้าวกล่อง 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 เพื่อตักบาตรแทนถุงพลาสติกที่ใช้ครั้งเดียวทิ้ง
- ๒) ลดการใช้ภาชนะโฟมบรรจุอาหาร ด้วยการปรับเปลี่ยนใช้วัสดุธรรมชาติแทน เช่น ใบลอง ใบบัว สำหรับห่อข้าวหรือข้าว
- ๓) เลือกใช้ปืนโน๊ตในการบรรจุอาหารสำหรับถวายพระ หรือใช้ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากวัสดุธรรมชาติ เช่น กล่องชานอ้อย

### ๓. ลดโรค

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

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