



คำแนะนำการดูแลสุขภาพสำหรับพระคิลานุปัฏฐาก
(พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด-อสม.)
ในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่มีการแพร่ระบาดในวงกว้างในปัจจุบัน พระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด-อสม.) พระสงฆ์เป็นผู้มีความสำคัญในการสืบทอดพระพุทธศาสนา พัฒนาการเรียนรู้ด้านคุณธรรม จริยธรรม และการพัฒนาสังคม ท้องถิ่น ชุมชน อันเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับชุมชน ในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง สิ่งแวดล้อมภายในวัด และขยายผลสู่การพัฒนาสุขภาพของชุมชน แต่พระสงฆ์ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ มีปัญหาทางสุขภาพ โดยเฉพาะป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด ภาวะไขมันในเลือดสูง โรคระบบทางเดินหายใจ ถือเป็นประชาชนกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรค ทำให้มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคร้าย และอาจมีอาการอย่างรุนแรงมากกว่ากลุ่มวัยอื่น ดังนั้น พระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด-อสม.) ควรมีการปฏิบัติตน และการดูแลให้คำแนะนำพระสงฆ์ นำไปใช้ในการดูแลสุขภาพตนเอง ให้คำแนะนำแก่โยมอุปัฏฐาก พระสงฆ์ ในวัด เพื่อการป้องกันการรับสัมผัสและแพร่กระจายเชื้อโรค ดังนี้

1) คำแนะนำสำหรับพระคิลานุปัฏฐาก(พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด-อสม.) ในการดูแลตนเอง เพื่อป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ดังนี้

๑. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ฉีดวัคซีน ผลไม้ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และนอนหลับให้เพียงพอ
๒. ไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีอาการหวัด มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หากจำเป็นต้องออกไปควรใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยทุกครั้ง
๓. หลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่แออัดหรือสถานที่ที่มีการรวมกันของคนจำนวนมาก เว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอยู่ห่างจากคนอื่น ๑ - ๒ เมตร (Social Distancing) เพื่อหลีกเลี่ยงการกระจายของเชื้อโรค เช่น นั่งเว้นระยะห่างในการสวดมนต์ และสวมหน้ากากผ้า/หน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่อต้องปฏิบัติกิจของสงฆ์ ที่เป็นหมู่คณะ
๔. หากมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้งดร่วมพิธีกรรมทางศาสนาในพุทธศาสนสถาน
๕. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหารหรือก่อนรับประทานอาหาร และหลังใช้ส้วม รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก
๖. ฉีดวัคซีนหรือรับประทานยาที่ปรุงสุกใหม่ ไม่ใช้ช้อน แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ผ้าเช็ดมือร่วมกัน ควรฉีดวัคซีนแยกสำหรับ ใช้ช้อนส่วนตัว ในกรณีจำเป็นต้องฉีดวัคซีนหรือรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่นให้ใช้ช้อนกลางส่วนตัว

๒) คำแนะนำสำหรับพระคิลาณุปัฏฐาก (พระอาสาสมัครส่งเสริมสุขภาพประจำวัด-อสว.) ในการดูแลพระสงฆ์ที่มีภาวะพึ่งพิงในวัด

๑. หมั่นทำความสะอาด เติมนอน เครื่องใช้ ราวจับ กายอุปกรณ์ ที่นอนลม อุปกรณ์ช่วยเดิน อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง ด้วยน้ำยาทำความสะอาดทั่วไป
๒. กรณีพระสงฆ์ที่ใช้เครื่องดูดเสมหะและให้อาหารทางสายยาง ต้องมีการดูแลความสะอาดเป็นพิเศษ เพื่อป้องกันการติดเชื้อ ตามคำแนะนำเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด หากจำเป็นต้องออกไปควรใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยทุกครั้ง
๓. สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลทุกครั้งก่อนและหลังการให้การดูแล
๔. หมั่นสังเกตพระสงฆ์ ควรมีการวัดไข้ อย่างน้อยวันละ ๑ ครั้งทุกวัน หากพบมีอาการไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้แจ้งเจ้าอาวาส และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในชุมชน เพื่อพาไปพบแพทย์ทันที
๕. ให้คำแนะนำโยมอุปัฏฐาก พระสงฆ์ ในวัดที่มีความเสี่ยง หรือมาจากสถานที่เสี่ยง ให้งดกิจกรรมของสงฆ์ เช่น การลงอุโบสถ การบิณฑบาต การสวดมนต์ให้พระแบบกลุ่ม เพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายเชื้อ COVID – 19 และการทำกิจกรรมทางศาสนา ควรจัดให้อยู่ห่างกัน ๑-๒ เมตร
๖. จัดให้มีภาชนะรองรับมูลฝอยที่เกิดจากการดูแล หรือ ให้การพยาบาลพระสงฆ์ที่มีไข้ปอดอักเสบ กรณีที่มีมูลฝอยที่เกิดจากการรักษาพยาบาล เช่น การฉีดยาอินซูลิน และทำแผล ให้แยกทิ้งในภาชนะเฉพาะที่มีฝาปิดมิดชิด ให้จัดการตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
๗. ดูแลรักษาสุขภาพตนเอง หากมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม เจ็บคอ มีน้ำมูก เหนื่อยหอบ หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยง หรือ กรณีมีพระสงฆ์ในวัดป่วยด้วยโรค COVID-19 หรือสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยโรค COVID-19 ให้หยุดปฏิบัติงานและไปพบแพทย์ทันที หากต้องเข้าปฏิบัติงาน ควรใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยและใส่ถุงมือทุกครั้ง

หมายเหตุ: ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม ศึกษาคำแนะนำเพิ่มเติมและถือปฏิบัติตามแนวทางด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม สำหรับพุทธศาสนสถานในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

ข้อมูล ณ วันที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๓