

#อยู่บ้านหยุดเชื้อเพื่อชาติ

ธรรมะกับ COVID-19

สติ

- รู้ตนเองเสมอว่า ไม่ควรใช้มือสัมผัส ใบหน้า ล้วง แคะ แกะ เกาบริเวณ ตา จมูก ปาก

สมาริ

- มีความตั้งมั่นทำสิ่งใดด้วยความตั้งใจ เช่น ล้างมือให้ครบ 7 ขั้นตอน และทุกครั้ง ที่ล้างมือ ล้างไม่น้อยกว่า 20 วินาที

ปัญญา

- มีความรู้ในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคอย่างถูกวิธี มีความตระหนัก แต่ไม่ตื่นตระหนก คิด วิเคราะห์ แยกแยะ ใจวโลมได้

ข้อมูลจาก กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

1765 กรมส่งเสริมสุขภาพ Thai Health Promotion Foundation

กรมการศาสนา Department of Religion

Drathai.gov @Dra.go.th www.Dra.go.th



ธรรมะ

กับ COVID-19

สติ

- รู้ตนเองเสมอว่า ไม่ควรใช้มือสัมผัส ใบหน้า ล้วง แคะ แกะ เกาบริเวณ ตา จมูก ปาก

สมาธิ

- มีความตั้งมั่นทำสิ่งใดด้วยความตั้งใจ เช่น ล้างมือให้ครบ 7 ขั้นตอน และทุกครั้ง ที่ล้างมือ ล้างไม่น้อยกว่า 20 วินาที

ปัญญา

- มีความรู้ในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรค อย่างถูกวิธี มีความตระหนัก แต่ไม่ตื่นตระหนก คิด วิเคราะห์ แยกแยะ ช่างปลอมได้



1765
สายด่วนวัฒนธรรม
M-Culture Hotline



กรมการศาสนา
Department of Religious Affairs



Drathai.gov



@Dra.go.th



www.Dra.go.th

ข้อมูลจาก กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข