

ธรรมานุศาสตร์

เพื่อให้ความรู้ด้านพระพุทธศาสนาและส่งเสริมให้กำลังพล ทอ. มีคุณธรรมและจริยธรรมในการปฏิบัติราชการ

“ใช้สติ” ป้องกันไวรัสร้าย โควิด-๑๙

ท่ามกลางสถานการณ์โรคระบาดซึ่งก่อให้เกิดความหวาดหวั่นครั่นคร้ามกันทั่วหน้า ทุกคนมีหน้าที่แสวงหาหนทางเพิ่มพูน ‘สติ’ และ ‘ปัญญา’ พร้อมทั้งแบ่งปันหยิบยื่นให้แก่เพื่อนร่วมสังคม อย่าปล่อยให้ความกลัวภัย และความหดหู่ท้อถอย คุกคามเข้าบั่นทอนความเข้มแข็งของจิตใจในอันที่จะอดทน พากเพียร เสียสละ และสามัคคี ต้องมีสติอยู่ตลอดเวลา “สตินั้นมีปาฏิหาริย์ สามารถเรียกจิตใจที่ฟุ้งซ่านไปร้อยแปดทิศ กลับมารวมเข้าเป็นหนึ่งได้” ฉะนั้นจงอย่าให้ COVID-๑๙ ทำให้เราต้องขาดสติ เพราะสติเปรียบเสมือนวัคซีนช่วยเป็นภูมิคุ้มกันชีวิต

จงมีสติ เตือนตน... ไม่ออกจากบ้านถ้าไม่จำเป็น ไม่ออกไปในพื้นที่เสี่ยง

จงมีสติ เตือนตน... ใส่หน้ากากอนามัยอยู่เสมอ เมื่อต้องออกจากบ้าน

จงมีสติ เตือนตน... ยืนระยะห่างอย่างน้อย ๒ เมตร (หรือ ๑ เมตร)

จงมีสติ เตือนตน... ล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์เจล ๗๐-๗๕ เปอร์เซ็นต์

จงมีสติ เตือนตน... ไม่นำมือมาจับหน้า ตา จมูก ปาก เพราะ อาจนำเชื้อเข้าสู่ร่างกายได้

จงมีสติ เตือนตน... กินร้อน ช้อนตัวเองเท่านั้น ควรสั่งอาหารจานเดียว ไม่กินร่วมกัน

จงมีสติ เตือนตน... เช็กข้อมูลน่าเชื่อถือ เช็ควิธีป้องกันตน เช็คสถานการณ์ตามที่รัฐแจ้ง