

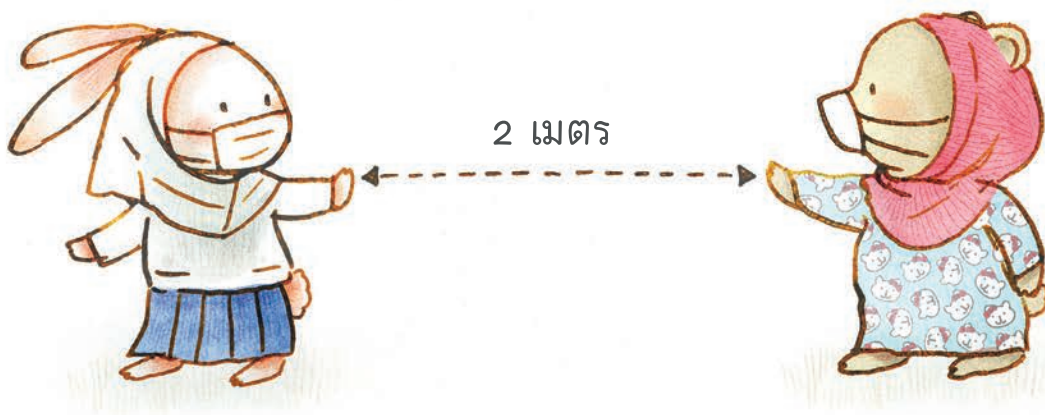
ชุดนิทานสร้างเสริมสุขภาพป้องกัน COVID - 19

อานีส กับ กอล์ฟ ลู โควิด-19



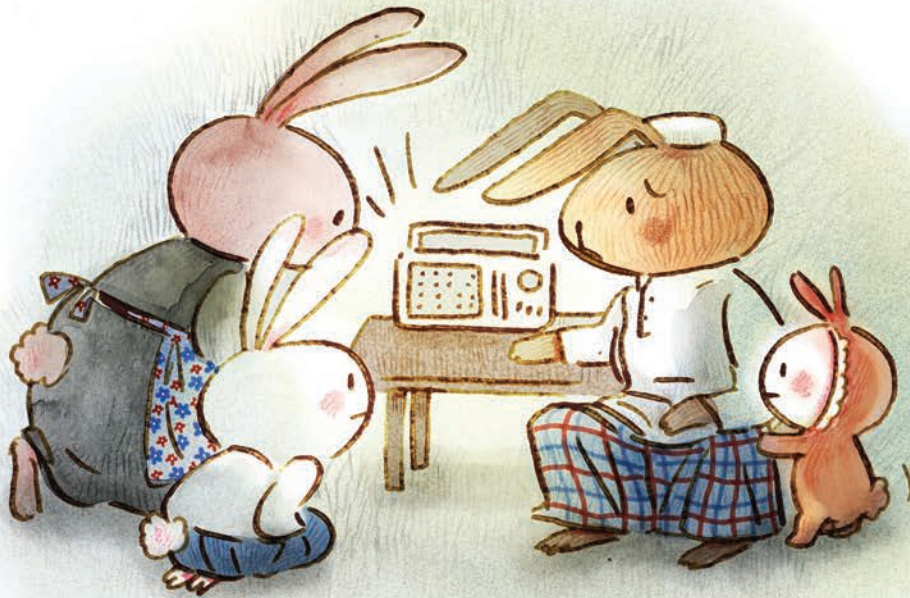
เรื่อง ระพีพรรณ พัฒนาเวช
ภาพ Sawanee Draw

อาานีส กับ กอลัฟ ลู โควิด-19



เรื่อง ระพีพรรณ พัฒนาเวช
ภาพ Sawanee Draw

วันนี้ มีประกาศ เกิดโรคระบาด โรงเรียนต้องหยุด





อานีสอยากไปโรงเรียน
อยากไปอ่านเขียน
เรียน เล่นกับกอล์ฟ



อานีสสงสัย “โรคระบาดคืออะไร ทำไมต้องหยุด”



มะบอก “โรคระบาด มาจากแดนไกล”
มาได้ยังไง ป๊ะเล่าให้ฟัง



โรคนี้มีชื่อโควิด อยู่ใกล้แล้วติด จากน้ำมูก น้ำลาย
คนติดเชื้อ มีอาการเหมือนหวัด หายใจติดขัด มีไข้ ไอ จาม



คนหนึ่งมีเชื่อในตัว เดินทางไปทั่ว ทำเชื่อกระจาย
เชื่อโรคก็จะฟุ้งไป ติดตามเนื้อตัว มือ หน้า ตาไว้

ใครเปลวจับจุมก หน้าตา เชื้อโรคยี้มร่า ปวยรายต่อไป





พวกเราหยุดรับเชื้อได้ ไม่ออกไปไหน อยู่แต่ในบ้าน



อานีสอยากไปหากอล์ฟ ป๊ะมะรีบบอก “ไม่ได้ ไม่ได้”

เพื่อนกอล์ฟก็ต้องอยู่บ้าน รอ 14 วัน ว่าป่วยหรือไม่
ให้กอล์ฟเล่นคนเดียวไปก่อน ไม่ป่วยแน่นอน ค่อยเล่นกันใหม่





วันหนึ่ง มีเสียงเอะอะ
กอล์ฟกับป๊ะ มะ
รีบออกมาดู



“ป้าวี จะออกไปไหน
ป้าวีทำไม ไม่อยู่ในบ้าน”



ป๊ะว่า “แบบนี้ไม่ถูก จำไว้ นะลูก ไม่ไปเพื่อนพ่าน”





ทุกคนอยู่แต่ในบ้าน แค่เพียงไม่นาน เชื้อโรคจางหาย

เมื่อเราไม่เจ็บไม่ป่วย เท่ากับเราช่วย แบ่งเบาคุณหมอ





ตกเย็นอาทิตย์มาหา
กอล์ฟวิ่งออกมา
ด้วยความดีใจ

อาทิตย์รีบตะโกนบอก “ยังเข้าใกล้ไม่ได้หรอก กอล์ฟจำเอาไว้



ห่างกันสองสามเมตรนะ ไว้ค่อยกอดกันจ้ะ เมื่อเราปลอดภัย”



อาโตะเข้าบ้าน ล้างมือ กอล์ฟรีบวิ่งตื้อ “อาโตะล้างมือเป็นไหม”



เมื่อกอล์ฟ อาโต๊ะนั่งห่าง ใครเพลอโงจาม ก็ยังช่วยได้

โควิด-19 ระบาด ต้องไม่ประมาท เดี่ยวไม่สบาย

อยู่บ้าน
กินอาหารร้อน ๆ



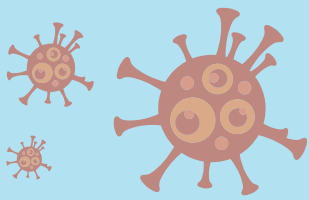
ไม่ใช่ช้อนร่วมกัน

ขยับล้างมือไว้



ทุกบ้านช่วยกันระวัง ต่างมีความหวัง เราต้องปลอดภัย





"แนวทางการเฝ้าระวัง สู่ภัยโควิด-19 โดยชุมชน"



ผู้ที่มีความเสี่ยง



เก็บภาชนะ: ล้างด้วยน้ำยาล้างจาน
ตากแดด พึ่งให้แห้ง



ตรวจวัดไข้
วันละ ๒ ครั้ง



คิดแยกขยะทั่วไป
และขยะที่ถูกต้อง
เช่น กิ๊ชซู หน้ากากอนามัย



ดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล
อาบน้ำ-ทำความสะอาดที่อยู่อาศัย

ล้างมือบ่อย ๆ
ด้วยสบู่

หลังใช้ห้องน้ำ ควรทำความสะอาด
และล้างมือให้สะอาด หลังใช้ห้องน้ำ



หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดผู้สูงอายุ ผู้ป่วยเรื้อรัง
ห่างไม่น้อยกว่า ๑-๒ เมตร หรือ ๑-๒ ช่วงแขน
และใช้หน้ากากอนามัย



ครอบครัวผู้ที่มีความเสี่ยง



กินอาหารจานเดียว ใช้ช้อนกลางส่วนตัว
และนั่งห่างไม่น้อยกว่า ๑ เมตร



เฝ้าระวังอาการเจ็บป่วย
ของผู้สัมผัสใกล้ชิด
ไม่เข้าใกล้หรือร่วมห้องกับผู้สัมผัส



ไม่ดื่ม น้ำ ไม่รับประทานอาหาร
ร่วมกับผู้อื่น
ใช้ภาชนะส่วนตัว



ที่อยู่อาศัย



ของใช้ส่วนตัว
แยกทำความสะอาด



แยกที่พนักและห้องน้ำออกจากผู้อื่น
ห้องพักควรมีลักษณะโปร่ง
มีอากาศถ่ายเท แสงแดดเข้าถึง

จัดอุปกรณ์ป้องกัน
การติดเชื้อส่วนตัว สำหรับ ๑๔ วัน



Loose Parts Play

เล่นเปลี่ยนโลก

เล่นกับสิ่งของที่หลากหลายเคลื่อนย้ายได้
ของเล่นที่ทำได้ง่ายจากรอบตัว ไม่ต้องซื้อ หรือราคาไม่แพง



ดอกไม้



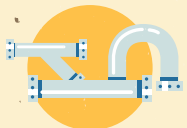
ขอนไม้



ถังน้ำ อิฐบล็อกเก่า



ชาม ช้อนส้อม



ท่อนข้อขนาดต่างๆ



เครื่องสำอาง เสื้อผ้า



เล่นกับเพื่อน/สัตว์เลี้ยง

สส.ชวน “เล่นเปลี่ยนโลก” เปิดโอกาสให้เด็ก “เล่นอิสระ”
กับ LooseParts อย่างไรขอบเขต ไม่มีคำสั่ง เล่นอะไรก็ได้ เล่นได้ทุกอย่าง
เป็นทางเลือกหนึ่งที่ทำให้เด็กได้เรียนรู้ ฝึกจินตนาการ
ค้นหา ทดลอง เชื่อมโยงประสบการณ์ เห็นคุณค่าในสิ่งของรอบตัว

ค้นหากิจกรรมสนุกๆ ช่วงวันหยุดปิดเทอมได้ที่

www.pikethomsrangsak.com

ที่มา : มูลนิธิเพื่อการพัฒนาเด็ก (มพด.)



LET'S
PLAY
MORE

เล่นเปลี่ยนโลก



เล่น Loose Parts ที่บ้าน

Loose Parts คือ สิ่งของที่เคลื่อนย้ายไปมา ต่อได้ ถอดได้
ออกแบบได้หลายวิธี ไม่มีทิศทางการเล่นที่เฉพาะเจาะจง
ขึ้นอยู่กับความต้องการ และจินตนาการของผู้เล่น

บ้านเรามีอะไรให้เล่นบ้างนะ



เศษวัสดุ



ฝาขวดน้ำ



เศษไม้ ไม้ไอศกรีม



เชือก ด้าย ผ้า



ท่อ ขื่อต่อ



กระป๋อง

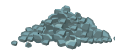


กระดุม หิน ลูกปัด

“เล่นกับธรรมชาติ”



ทราย



ก้อนหิน ก้อนกรวด



ก้อนดิน กองดิน



น้ำ



ดอกไม้



ใบไม้



ต้นไม้

ธรรมชาติจะส่งพลัง ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5
การได้ยิน ได้เห็น ได้สัมผัส ได้กลิ่น ได้สัมผัส
เข้าไปสู่ความรู้สึกของเด็ก ทำให้ผ่อนคลายและ
เกิดความสุข เกิดพัฒนาการทางด้านอารมณ์

โดย
เครือข่ายเล่นเปลี่ยนโลก



คุย สร้าง สุข เพื่อการอ่านสร้างสุข



โรคโควิด - 19 (COVID-19) เกิดจากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ตระกูลเดียวกับเชื้อไวรัสโรตาซาร์ พบในสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมและสัตว์ปีก ถ่ายทอดจากสัตว์สู่คน และจากคนสู่คนได้

เมื่อติดเชื้อจะเริ่มมีไข้ ไอแห้ง ๆ จากนั้นประมาณ 1 สัปดาห์ จะมีอาการหายใจแฉะและลำบาก หากป่วยหนักจะมีอาการปอดบวมอักเสบ และรุนแรงถึงอวัยวะภายในล้มเหลว

การป้องกันตนเองที่ดีที่สุด คือ การดูแลสุขภาพที่ต้องสร้างภูมิคุ้มกันให้ตัวเองแข็งแรง หลีกเลี่ยงการเดินทางไปยังพื้นที่ที่มีคนแออัด ไม่สัมผัสบริเวณตา จมูก ปาก ใบหน้า เพราะเป็นช่องทางที่เชื้อไวรัสเข้าสู่ร่างกายได้ง่าย

เด็กปฐมวัยเป็นหนึ่งในกลุ่มเสี่ยง มีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย เพราะซุกซน ไม่ค่อยระวัง และหากติดเชื้อ จะไม่ค่อยมีอาการ ทำให้แพร่เชื้อถึงผู้ใหญ่ได้ง่าย โดยเฉพาะบ้านที่มีปู่ย่าตายาย

นิทานภาพ อานิสกับกอล์ฟสู้โควิด - 19 จึงเกิดขึ้นเพราะความห่วงใยในสถานการณ์วิกฤตของการระบาด โดยเชื่อว่า หนังสือและการอ่าน จะเป็นสื่อที่ทรงพลังในการถ่ายทอดข้อมูล เพื่อให้เด็ก ๆ ได้เรียนรู้ เข้าใจ และ ฝึกปฏิบัติ เพื่อดูแลสุขภาพไปพร้อม ๆ กับคนรอบตัว

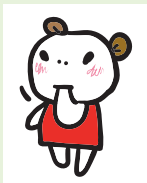
สุดใจ นรทมเกิด

ผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส.



ระพีพรรณ พัฒนาเวช
สร้างสรรค์เรื่อง

บรรณาธิการอิสระ จัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการพัฒนาหนังสือเด็ก และรณรงค์การใช้หนังสือเพื่อการพัฒนาเด็ก ตั้งแต่ปี พ.ศ.2537 จนถึงปัจจุบัน



Sawanee Draw
สร้างสรรค์ภาพ

จบปริญญาตรี คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ปริญญาโท สาขาวิชา Children's Book Illustration ที่ Cambridge School of Art



อานิสกับกอล์ฟสู้โควิด - 19

ISBN : 978-616-8279-03-8

เรื่อง : ระพีพรรณ พัฒนาเวช

ภาพ : Sawanee Draw

บรรณาธิการ : ระพีพรรณ พัฒนาเวช,
สุดใจ นรทมเกิด

ผู้ช่วยบรรณาธิการ : สิริวัลย์ เรืองสุรัตน์

รูปเล่ม : สานีย์ นรวิศวารักษ์กุล

ขอขอบคุณ : นพ. มธุรดา สุวรรณโพธิ์, ผศ.นพ. เทอดพงศ์ ทองศรีราช, อ.นพ. นุทธิชาติ ชันดี, ดร. มูฮัมหมัดอาฟีฟี อัซซอลิฮีย์, นาย ชัยฤทธิ์ ศรีโรจนฤทธิ์ ผู้ตรวจสอบข้อมูลทางการแพทย์ และหลักศาสนานอิสลาม

พิมพ์ครั้งที่ 2 : พฤษภาคม 2563 จำนวน 10,000 เล่ม

จัดพิมพ์โดย : สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

คณะทำงานขับเคลื่อนยุทธศาสตร์สร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน :

หทัยรัตน์ นันดาวงษ์, นิตยา หอมหวาน, สิริภรณ์ ชาวหน้าไม้, จันทิมา อินจร, ธัญนรี ทองชุม, นิศากรรัตน์ อำนางอนันต์, ลุอาทิพย์ สรวายล้ำ

จัดพิมพ์และเผยแพร่ : มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน ร่วมกับสถาบันราชานุกูล, กระทรวงสาธารณสุข, สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.) และ สำนักงานสนับสนุนสุขภาพเด็กเยาวชน และครอบครัว สสส.

พิมพ์ที่ : บริษัท นรอสเมอร์สพลัส จำกัด โทรศัทพ์ : 0 2249 2578

แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน บริหารงานโดย “มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน” ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ดำเนินงานด้านประสานกลไก นโยบาย และปัจจัยขยายผลจากทั้งภาครัฐ ภาคประชาสังคม และภาคเอกชน ให้เอื้อต่อการสร้างเสริมพฤติกรรมและวัฒนธรรมการอ่านให้เข้าถึงเด็กเยาวชน และครอบครัว โดยเฉพาะกลุ่มที่ขาดโอกาสในการเข้าถึงหนังสือ

ร่วมสนับสนุนการขับเคลื่อนนโยบาย โครงการ และกิจกรรม เพื่อสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่านสู่สังคมสุขภาพะได้ที่

มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

424 หมู่บ้านงาไม้ ซอยเจริญสนิทวงศ์ 67 แยก 3 ถนนเจริญสนิทวงศ์ แขวงบางพลัด เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร 10700

โทร : 02 424 4616 โทรสาร : 0 2881 1077

E - mail : happy2reading@gmail.com

Website : www.happyreading.in.th

: http://www.facebook.com/HappyReadingNews (อ่านยกกำลังสุข)



ขอขอบคุณพลังสนับสนุน



นี่คือพลังของเด็ก ๆ ที่จะช่วยป้องกัน
และหนีชีวิต Covid-19 ไปพร้อม ๆ กับครอบครัว
เพื่อส่งพลังใจถึงบุคลากรสาธารณสุข

