

หนังสือชุดนิทานสร้างเสริมสุขภาพป้องกัน COVID-19

มาล้างมือกันเถอะ



หนังสือชุดนิทานสร้างเสริมสุขภาพป้องกัน COVID-19

มาล้างมือกันเถอะ



ร่วมสร้างสรรค์ โดย

สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต

แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน



แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน บริหารงานโดย มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

ได้รับการสนับสนุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ดำเนินงานด้านประสานกลไก นโยบาย และปัจจัยขยายผลจากทั้งภาครัฐ ภาคประชาสังคม และภาคเอกชน ให้เอื้อต่อการสร้างเสริมพฤติกรรมและวัฒนธรรมการอ่านให้เข้าถึงเด็ก เยาวชน และครอบครัว โดยเฉพาะกลุ่มที่ขาดโอกาสในการเข้าถึงหนังสือ

ร่วมสนับสนุนการขับเคลื่อนนโยบาย โครงการ และกิจกรรม เพื่อสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่านสู่สังคมสุขภาวะได้ที่ **มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน**

424 หมู่บ้านเงาไม้ ซอยจรัญสนิทวงศ์ 67 แยก 7 ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงบางพลัด เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700

โทร : 0-2424-4616 โทรสาร : 0-2881-1877 E-mail : happy2reading@gmail.com

Website : www.happyreading.in.th Facebook : <http://www.facebook.com/HappyReadingNews> (อ่านยกกำลังสุข)

หนังสือชุดนิทานสร้างเสริมสุขภาพป้องกัน COVID-19

มาล้างมือกันเถอะ

พิมพ์ครั้งที่ 1 : เมษายน 2563 จำนวนพิมพ์ : 7,000 เล่ม บรรณาธิการ : แพทย์หญิงมจรดา สุวรรณโพธิ์

ภาพประกอบ : สิทธิศักดิ์ เจียมพจมาน กราฟิกและออกแบบรูปเล่ม : ณิชชนก สุวรรณานนท์

จัดพิมพ์และเผยแพร่ : สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

4737 ถนนดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ : 0-2248-2900 โทรสาร : 0-2248-2944

Website : www.rajanukul.go.th

Facebook : <https://www.facebook.com/RajanukulInstitute/>

พิมพ์ที่ : ปียอนด์ พับลิชชิง



ทุกคนล้างมือก่อนกินอาหาร



และล้างมือหลังเข้าห้องน้ำ



พ่อก็ล้างมือ แม่ก็ล้างมือ คุณครูก็ล้างมือ

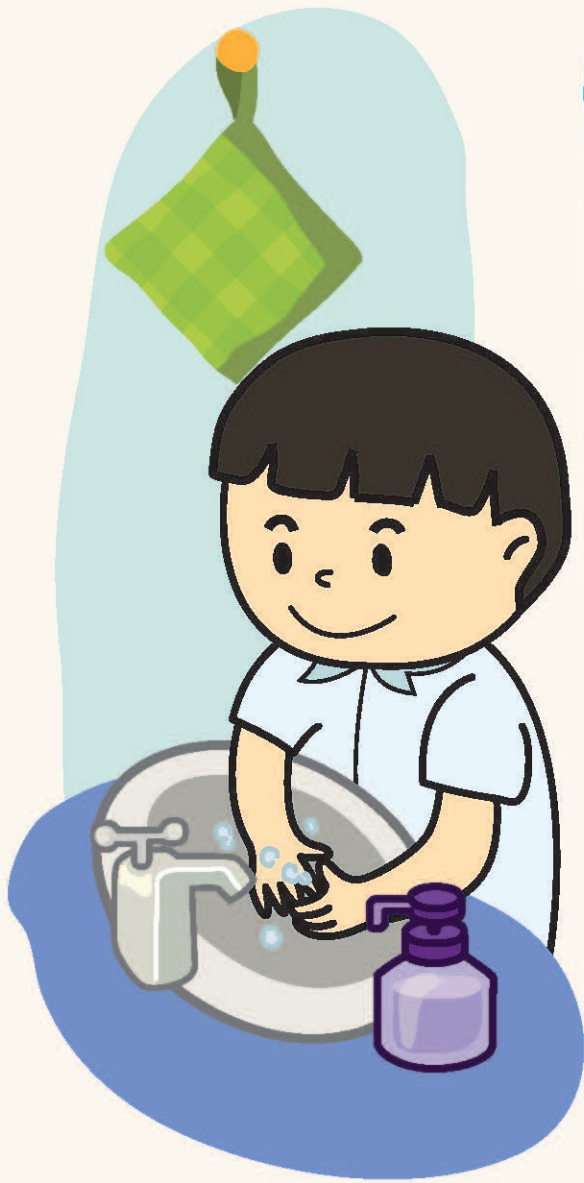
6



ทุกคนล้างมือ
โดยถูสบู่จนมือสะอาด

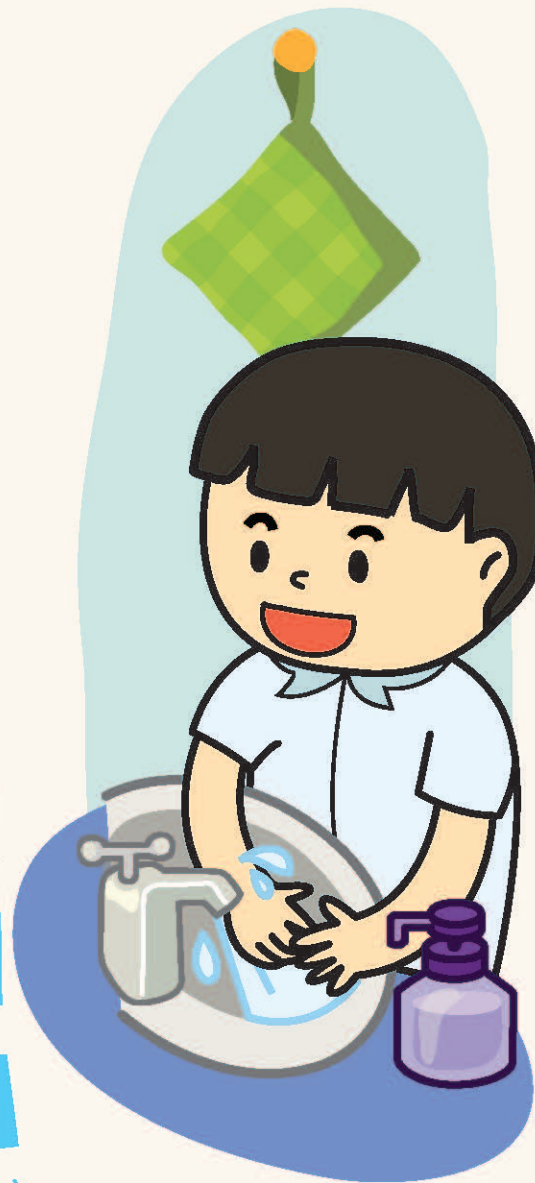
ล้างสบู่ออก
ด้วยน้ำ

และเช็ดมือ
ให้แห้ง



ผมก็ล้างมือ

โดยถูสบู่จนมือสะอาด



ล้างสบู่ออก

ด้วยน้ำ



และเช็ดมือ

ให้แห้ง



พ่อ แม่ และคุณครูชมว่า มือของผมสะอาด



ต่อไป ผมจะล้างมือทุกครั้งก่อนกินอาหาร



และล้างมือหลังเข้าห้องน้ำ



ถ้าหนูไปนอกบ้าน
หนูจะล้างมือบ่อยๆ

พาเด็กๆ มาเรียนรู้ การล้างมือที่ถูกต้องกันดีกว่า



วิธีล้างมือ ป้องกันไวรัส

ปกป้องตัวเอง & คนอื่นจากการติดเชื้อ

ล้างมือทุกครั้งหลังเข้าห้องน้ำ
และก่อนรับประทานอาหาร
โดยเฉพาะเวลาที่อยู่ในที่สาธารณะ



1 เทสบู่ในปริมาณที่เพียงพอ
สำหรับมือทั้งสองข้างของตัวเอง



2 ถูฝ่ามือทั้งสองข้างเข้าด้วยกัน



3 ถูหลังมือด้วยฝ่ามือของอีกข้าง
ทำสลับกันทั้งสองข้าง



4 ถูร่องนิ้วมือทั้งสองข้าง
แบบประสานมือเข้าหากัน



5 ใช้มือขวาหมุนนิ้วโป้งซ้าย
ทำสลับกันทั้งสองข้าง



6 ใช้ปลายนิ้วถูฝ่ามือเป็นวงกลม
ทำสลับกันทั้งสองข้าง

30 วินาที



7 ล้างน้ำสะอาด



8 เช็ดให้แห้งด้วยทิชชูแบบใช้แล้วทิ้ง



9 มือแห้งสะอาดปลอดภัย

60 วินาที



สอนเด็กใช้เจลแอลกอฮอล์ล้างมือ เมื่ออยู่นอกบ้าน



1
กดเจลลงบนฝ่ามือ
เต็มหนึ่งหัวบีบ หรือประมาณ 3 CC



2
ถูให้ทั่วทั้งฝ่ามือ หลังมือ
และข้อมือให้ชุ่ม 15-20 วินาที



3
ปล่อยให้มือระเหยแห้งเอง
โดยไม่ต้องล้างน้ำ



เมื่อเราอยู่นอกบ้านไม่สะดวกในการใช้สบู่และน้ำล้างมือ
"เจลแอลกอฮอล์ล้างมือ" จึงเป็นทางเลือกที่ดีที่สุดในการฆ่าเชื้อโรคบนมือของเรา
ก่อนที่เราจะไปสัมผัสใบหน้า จมูก ปาก หรือทำกิจกรรมต่างๆ เช่น รับประทานอาหาร



เชื้อไวรัส คือ อะไร? เด็กๆทราบไหมคะ



ไวรัสจึงคล้ายๆพยาธิ
ที่คอยเกาะกินเซลล์มีชีวิต

ไม่มีการแบ่งตัว
มันจะเพิ่มจำนวน
ก็ต่อเมื่อเข้าไปอยู่ในเซลล์
ของผู้ติดเชื้อแล้วเท่านั้น

เซลล์ของเชื้อไวรัส
ต่างไปจากเซลล์ของคน
และสัตว์ที่มีชีวิตอื่นๆ

ตัวไวรัสประกอบด้วยโปรตีน
ซึ่งเป็นดีเอ็นเอ หรืออาร์เอ็นเอ
อยู่ในส่วนกลางของตัวไวรัส

เชื้อไวรัส คือ สิ่งมีชีวิต
ที่มีขนาดเล็กมาก
เราไม่สามารถมองเห็น
ได้จากตาเปล่า

ต้องส่องด้วยกล้อง
จุลทรรศน์อิเล็กตรอน
กำลังขยาย 5,000 เท่า

เชื้อไวรัสสามารถที่จะแบ่งตัวและขยายจำนวนได้ในเซลล์ของร่างกายคนเรา
โดยเซลล์ที่มีเชื้อไวรัสอยู่ อาจถูกทำลายไป ทำให้เซลล์นั้นทำงานได้ไม่เหมือนปกติ
ก่อให้เกิดอาการของโรคต่างๆ ได้อาการและโรคบางชนิดที่มีสาเหตุจากเชื้อไวรัส
เช่น ไข้หวัดใหญ่ อหิวาต์หรือไขในเด็ก เป็นต้น



วิธีสวมหน้ากากอนามัย ป้องกันการติดเชื้อไวรัส



ล้างมือก่อนสวม
หน้ากากอนามัย



ให้ด้านสีเข้มหรือมันวาว
อยู่ด้านนอก
เพราะช่วยกันน้ำ



คลุมให้ปิดจมูก
ปากคาง
และคล้องหูให้พอดี



ถอดลงขอบบน
ให้สนิทกับสันจมูก



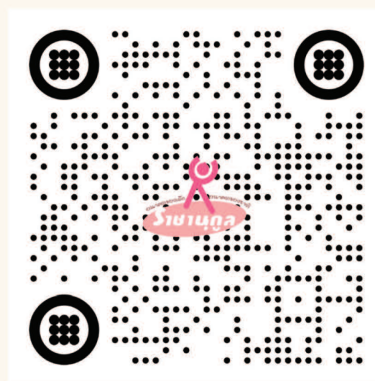
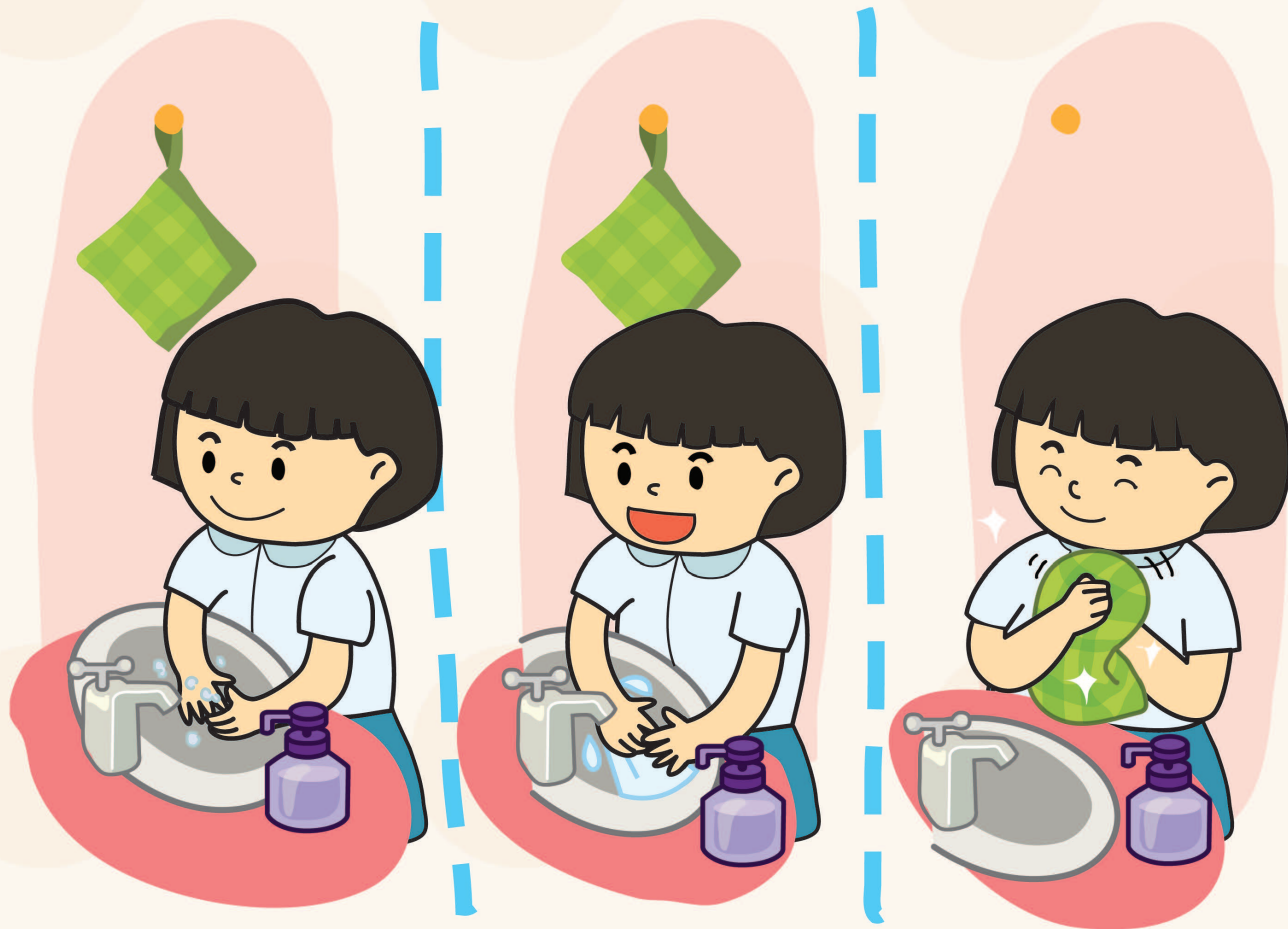
พับหน้ากาก
ทิ้งลงในภาชนะ
ที่มีฝาปิด



ล้างมือทันที
เพราะอาจมีเชื้อโรค
ติดค้างอยู่บนมือคุณ

บันทึก





สามารถดาวน์โหลดได้ที่
www.rajanukul.go.th