

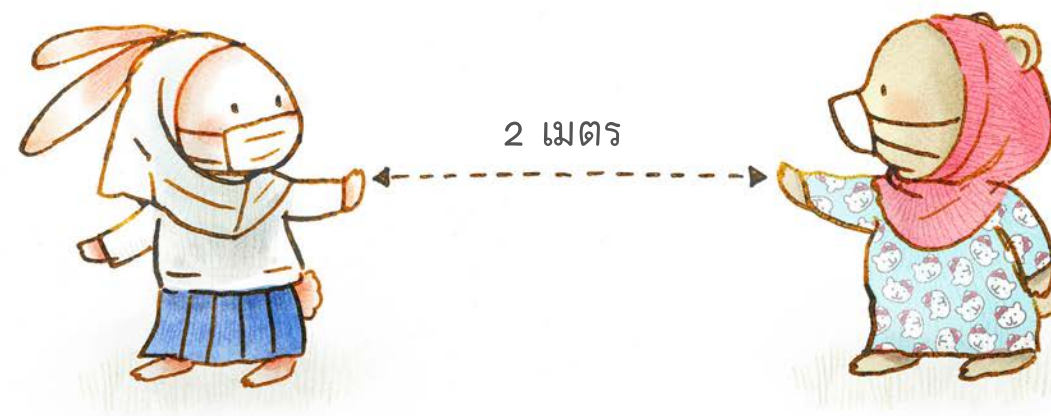
ชุดนิทานสร้างเสริมสุขภาพป้องกัน COVID - 19

# อานีส <sup>กับ</sup> กอล์ฟ ลู โควิด-19



เรื่อง ระพีพรรณ พัฒนาเวช  
ภาพ Sawanee Draw

# อาานีส กับ กอลัฟ ลู่ โควิด-19



เรื่อง ระพีพรรณ พัฒนาเวช  
ภาพ Sawanee Draw



วันนี้ มีประกาศ เกิดโรคระบาด โรงเรียนต้องหยุด



อานี่สอยากไปโรงเรียน  
อยากไปอ่านเขียน  
เรียน เล่นกับกอล์ฟ

อานี่สสงสัย “โรคระบาดคืออะไร ทำไมต้องหยุด”





มะบอก “โรครระบาด มาจากแดนไกล”  
มาได้ยังไง ป๊ะเล่าให้ฟัง



โรคนี้มีชื่อโควิด อยู่ใกล้แล้วติด จากน้ำมูก น้ำลาย  
คนติดเชื้อ มีอาการเหมือนหวัด หายใจติดขัด มีไข้ ไอ จาม





คนหนึ่งมีเชื้อในตัว เดินทางไปทั่ว ทำเชื้อกระจาย  
เชื้อโรคก็จะฟุ้งไป ติดตามเนื้อตัว มือ หน้า ตาไว้

ใครเพลอจับจุมก หน้าตา เชื้อโรคยี้มร่า ปวยรายต่อไป







พวกเราหยุดรับเชื้อได้ ไม่ออกไปไหน อยู่แต่ในบ้าน



อานีสอยากไปหากอล์ฟ ป๊ะมะรีบบอก “ไม่ได้ ไม่ได้”



เพื่อนกอล์ฟก็ต้องอยู่บ้าน รอ 14 วัน ว่าป่วยหรือไม่  
ให้กอล์ฟเล่นคนเดียวไปก่อน ไม่ป่วยแน่นอน แล้วค่อยเล่นกัน

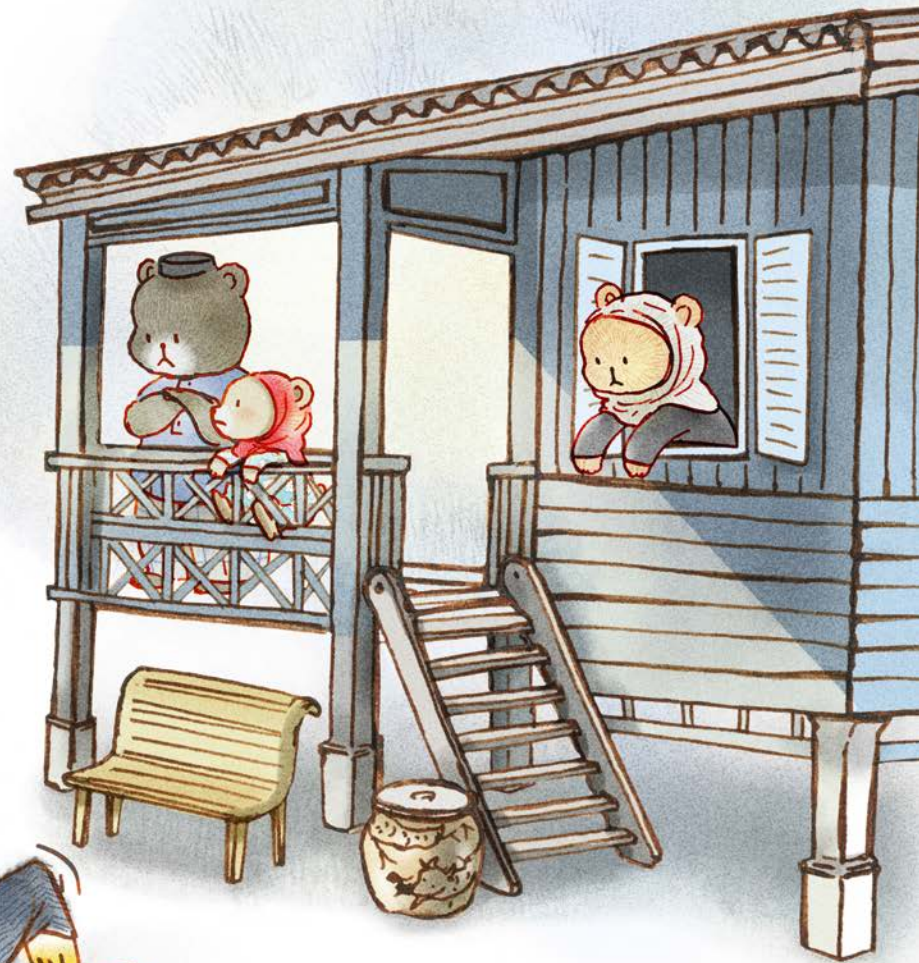




วันหนึ่ง มีเสียงเอะอะ  
กอล์ฟกับป๊ะ มะ  
รีบออกมาดู



“ป้าวิ จะออกไปไหน  
ป้าวิทำไม ไม่อยู่ในบ้าน”



ป๊ะว่า “แบบนี้ไม่ถูก จำไว้นะลูก ไม่ไปเพื่อนพ่าน”







ทุกคนอยู่แต่ในบ้าน แค่เพียงไม่นาน เชื้อโรคจางหาย

เมื่อเราไม่เจ็บไม่ป่วย เท่ากับเราช่วย แบ่งเบาคุณหมอ







ตกเย็นอาโต๊ะมาหา  
กอล์ฟวิ่งออกมา  
ด้วยความดีใจ

อาโต๊ะรีบตะโกนบอก “ยังเข้าใกล้ไม่ได้หรอก กอล์ฟจำเอาไว้



ห่างกันสองสามเมตรนะ ไว้ค่อยกอดกันจ้ะ เมื่อเราปลอดภัย”





อาโตะเข้าบ้าน ล้างมือ กอล์ฟรีบวิ่งตื้อ “อาโตะล้างมือเป็นไหม”



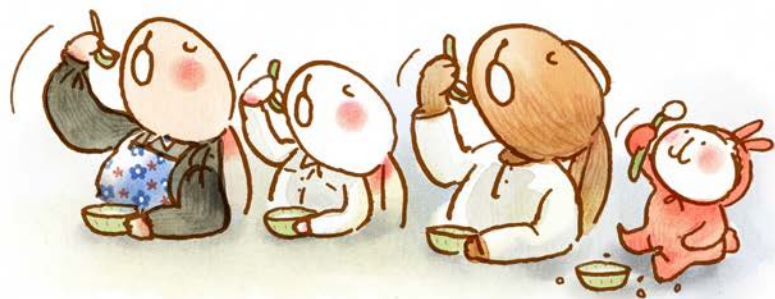
เมื่อกอล์ฟ อาโตะนั่งห่าง ใครเปลอโองาม ก็ยังช่วยได้





โควิดโน่นที่ระบาด ต้องไม่ประมาท เดี่ยวไม่สบาย

เราพร้อมใจอยู่บ้าน  
กินอาหารร้อน ๆ



ไม่ใช่ซ้อนร่อกัน

ขยับล้างมือไว้



ทุกบ้านช่วยกันระวัง ต่างมีความหวัง เราต้องปลอดภัย





# "แนวทางการเฝ้าระวัง สู่ภัยโควิด-19 โดยชุมชน"

**ผู้ที่มีความเสี่ยง**

- ตรวจวัดไข้ วันละ ๒ ครั้ง
- ดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล อาบน้ำ-ทำความสะอาดที่อยู่อาศัย
- ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่
- หลังใช้ห้องน้ำ ควรทำความสะอาด และล้างมือให้สะอาด หลังใช้ห้องน้ำ
- เก็บภาชนะ: ล้างด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อตามฉลาก ปิดให้แน่น
- คิดแยกขยะทั่วไป และขยะติดเชื้อ เช่น กิ๊ชชู หน้ากากอนามัย
- หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดผู้สูงอายุ ผู้ป่วยเรื้อรัง ห่างไม่น้อยกว่า ๑-๒ เมตร หรือ ๑-๒ ช่วงแขน และใช้หน้ากากอนามัย

**ครอบครัวผู้ที่มีความเสี่ยง**

- กินอาหารจานเดียว ใช้ช้อนกลางส่วนตัว และนั่งห่างไม่น้อยกว่า ๑ เมตร
- เฝ้าระวังอาการเจ็บป่วยของผู้สัมผัสใกล้ชิด ไม่เข้าใกล้หรือร่วมห้องกับผู้สัมผัส
- ไม่ดื่ม น้ำ ไม่รับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น ใช้ภาชนะส่วนตัว

**ที่อยู่อาศัย**

- ของใช้ส่วนตัว แยกทำความสะอาด
- แยกที่พักและห้องน้ำออกจากผู้อื่น ห้องพักควรมีลักษณะโปร่ง มีอากาศถ่ายเท แสงแดดเข้าถึง
- จัดอุปกรณ์ป้องกัน การติดเชื้อส่วนตัว สำหรับ ๑๔ วัน



# Loose Parts Play

## เล่นเปลี่ยนโลก

เล่นกับสิ่งของที่หลากหลายเคลื่อนย้ายได้  
ของเล่นที่หาได้ง่ายจากรอบตัว ไม่ต้องซื้อ หรือราคาไม่แพง



สส.ชวน "เล่นเปลี่ยนโลก" เปิดโอกาสให้เด็ก "เล่นอิสระ" กับ LooseParts อย่างไรขอบเขต ไม่มีคำสั่ง เล่นอะไรก็ได้ เล่นได้ทุกอย่าง เป็นทางเลือกหนึ่งให้เด็กได้เรียนรู้ ฝึกจินตนาการ ค้นคว้า ทดลอง เชื่อมโยงประสบการณ์ เห็นคุณค่าในสิ่งของรอบตัว

ค้นหากิจกรรมสนุกๆ ช่วงวันหยุดปิดเทอมได้ที่  
[www.ปิดเทอมสร้างสรรค.com](http://www.ปิดเทอมสร้างสรรค.com)



# เล่น Loose Parts ที่บ้าน

Loose Parts คือ สิ่งของที่เคลื่อนย้ายไปมา ต่อได้ ถอดได้ ออกแบบได้หลายวิธี ไม่มีทิศทางการเล่นที่เฉพาะเจาะจง ขึ้นอยู่กับความต้องการ และจินตนาการของผู้เล่น



## "เล่นกับธรรมชาติ"



ธรรมชาติจะส่งพลัง ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 การได้ยิน ได้เห็น ได้สัมผัส ได้กลิ่น ได้สัมผัส เข้าไปสู่ความรู้สึกของเด็ก ทำให้ผ่อนคลายและเกิดความสุข เกิดพัฒนาการทางด้านอารมณ์





## คุย สร้าง สุข เพื่อการอ่านสร้างสุข



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

เมื่อติดเชื้อจะเริ่มมีไข้ ไอแห้ง ๆ จากนั้นประมาณ 1 สัปดาห์ จะมีอาการหายใจและลำบาก หากป่วยหนักจะมีอาการปอดบวมอักเสบ และรุนแรงถึงอวัยวะภายในล้มเหลว

การป้องกันตนเองที่ดีที่สุด คือ การดูแลสุขภาพที่ต้องสร้างภูมิคุ้มกันให้ตัวเองแข็งแรง หลีกเลี่ยงการเดินทางไปยังพื้นที่ที่มีคนแออัด ไม่สัมผัสสัตว์บริเวณตา จมูก ปาก ใบหน้า เพราะเป็นช่องทางที่เชื้อไวรัสเข้าสู่ร่างกายได้ง่าย

เด็กปฐมวัยเป็นหนึ่งในกลุ่มเสี่ยง มีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย เพราะซุกซน ไม่ค่อยระวัง และหากติดเชื้อ จะไม่ค่อยมีอาการ ทำให้แพร่เชื้อถึงผู้ใหญ่ได้ง่าย โดยเฉพาะบ้านที่มีปู่ย่าตายาย

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

### สุดใจ พรหมเกิด

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

## อานีสกัปกอส์ฟลุ้โควิด - 19

ISBN : 978-616-8279-03-8

เรื่อง : ระพีพรรณ พัฒนาเวช

ภาพ : Sawanee Draw

บรรณาธิการ : ระพีพรรณ พัฒนาเวช,  
สุดใจ พรหมเกิด

ผู้ช่วยบรรณาธิการ : สิริวัลย์ เรื่องสุรัตน์

รูปเล่ม : สานีย์ นพวิศวารักษ์กุล

ขอขอบคุณ : นพ. มธรรดา สุวรรณโพธิ์, ผศ.นพ. เทอดพงศ์ ทองศรีราช, อ.นพ. นุทธิชาติ ชันดี, ดร. มูฮัมหมัดอาฟีฟี อัชชอลิฮีย์, นาย ชัยฤทธิ์ ศรีโรจน์ฤทธิ์ ผู้ตรวจสอบข้อมูลทางการแพทย์ และหลักศาสนานอิสลาม

พิมพ์ครั้งที่ 1 : พฤษภาคม 2563 จำนวน 20,000 เล่ม

คณะทำงานขับเคลื่อนยุทธศาสตร์สร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน :

ทศย์รัตน์ นันทawangษ์, นิตยา หอมหวาน, สิริภรณ์ ชาวหน้าไม้, จันทิมา อินจร, ธัญนรี ทองชุม, นิศารัตน์ อำนาจอนันต์, สุราทิพย์ สรวายล้ำ

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

พิมพ์ที่ : บริษัท แพลน พรินท์ติ้ง จำกัด โทรศัพท์ : 0 2277 2222

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

ร่วมสนับสนุนการขับเคลื่อนนโยบาย โครงการ และกิจกรรม เพื่อสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่านสู่สังคมสุขภาวะได้ที่

มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

424 หมู่บ้านงาไม้ ซอยเจริญสุขนิทวงศ์ 67 แยก 3 ถนนเจริญสุขนิทวงศ์ แขวงบางพลัด เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 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

