

# กูกไก่เป็นหวัด

เรื่อง : ตูบปอง ภาพ : na-ru



หนังสือเรื่องนี้สร้างสรรค์ขึ้นมาเป็นคำคล้องจอง  
เพื่อมุ่งเน้นให้การอ่านเกิดความสนุกสนานยิ่งขึ้น  
ด้วยรูปแบบของภาษาที่เน้นเสียงและจังหวะของคำ คล้ายภาษาดนตรี  
คำบางคำจึงเขียนให้ออกเสียงใกล้เคียงกับเสียงพูด  
เพื่อเพิ่มอรรถรสในการเล่านิทานและอ่านหนังสืออย่างมีชีวิตชีวา  
นอกจากนี้ยังจะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้เรื่องเสียงวรรณยุกต์ได้อีกด้วย

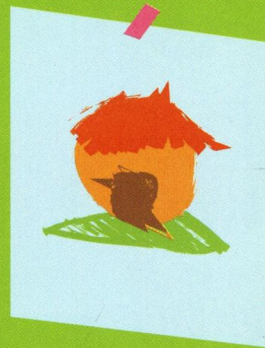


สนับสนุนการจัดพิมพ์โดยแผนงานพัฒนาไกลเฝ้าระวังระบบยา (กพย.)  
คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กทม. 10330  
โทรศัพท์ 0-2218-8452 โทรสาร 0-2254-5191 E-mail : spr.chula@gmail.com  
www.thaidrugwatch.org www.facebook.com/thaidrugwatch



เข้า เข้า อากาศ แจ่มใส

แต่ว่า กู๊กไก่ หนาว หนาว ร้อน ร้อน





แฉ็ก แฉ็ก ไอะอะโอะอะ อะโอะอะ  
โอะ โฉ๊ะ โอะ โฉ๊ะ ตัวร้อน ตัวร้อน  
แฉ็ก แฉ็ก “แม่จ๋า เจ็บคอ”  
ฟึด ฟึด “พ่อ..พ่อ เช็ดน้ำมูกลูกก่อน”



คัดจมูก อึย..น้ำมูกไหล

ทำไงทำไง ปวดหัว ตัวร้อน





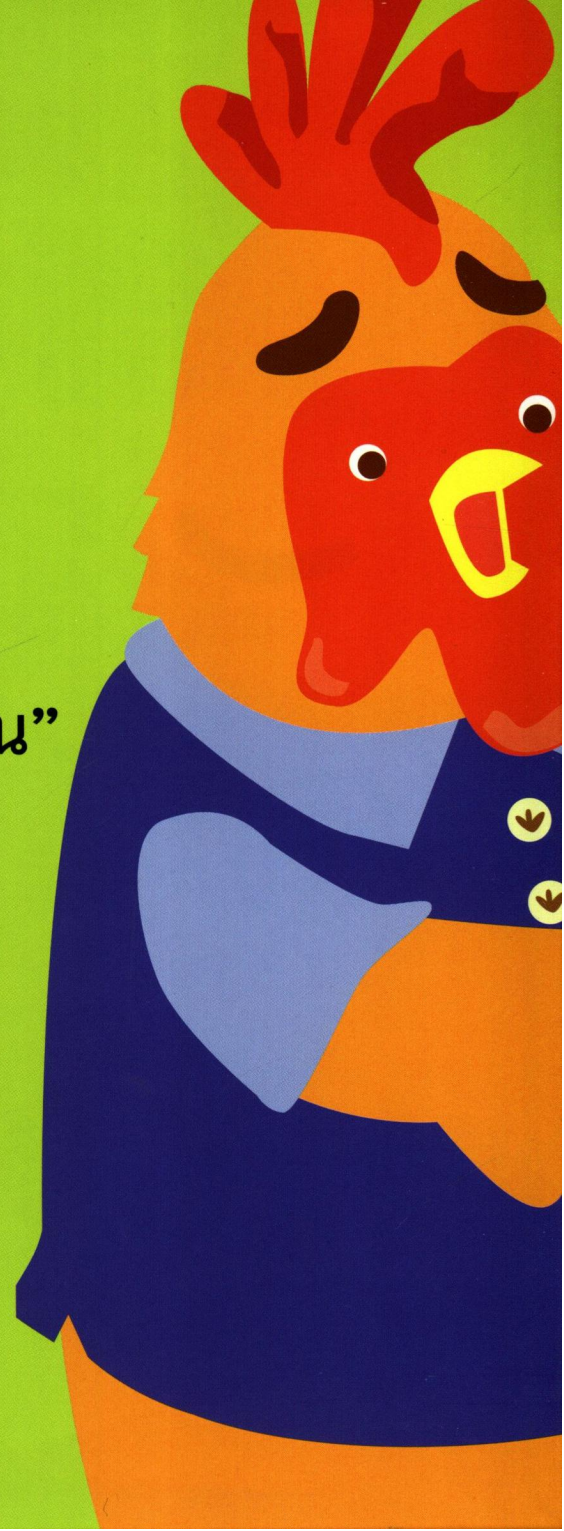


แม่ไก่ ลูบหลัง ลูบหัว

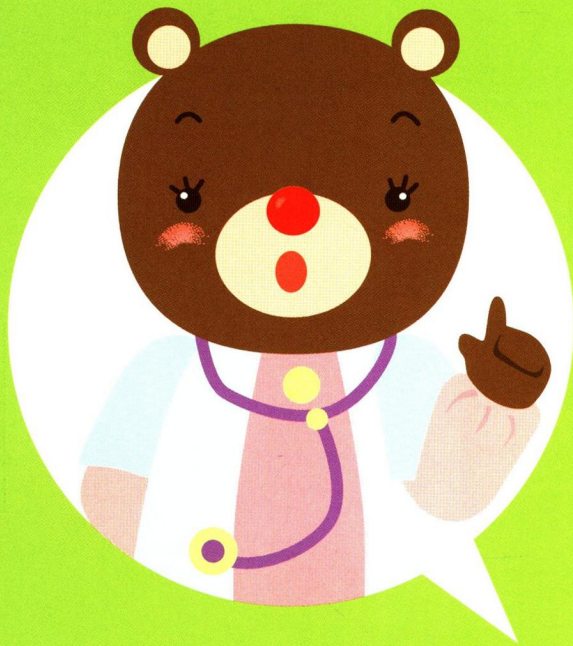
“ลูกจ๋า อย่ากลัว กินยา แล้วนอน”

พ่อไก่ สะกิด แม่ไก่

“กินยา อะไร ไหน ไหน ดูก่อน”







เป็นหวัด คัดจมูก หรือไอ  
ป้าหมอ บอกไว้  
“ให้ลูก พักผ่อน”

คัดจมูก เจ็บคอ เป็นหวัด  
อาจเกิดจาก ไวรัส คาดก่อน คิดก่อน



กินยาปฏิชีวนะ

ไม่ดี นะจ๊ะ ป้าหมอ เคยสอน

ถ้ากิน ต้องกิน ให้หมด

อย่าเว้น อย่างด ป้าหมอ เคยสอน



อ้อ..ยาปฏิชีวนะ

อย่ากินเองล่ะ ไม่ดี แนนอน

กินบ่อย เชื้อโรค ดื้อยา

“ไอ้หยา..ไอ้หยา” ไม่ดี แนนอน









ใคร ใคร ต่างเข้าใจผิด  
ป่วยนิด เจ็บนิด กินกัน ไว่ก่อน  
จริงจริง ง่ายง่าย หายนะ  
สองสามวันจะ ถ้าได้ พักผ่อน



ป่าหมอ ย้ำแล้ว หลายครั้ง  
ต้องเชื่อ ต้องฟัง ต้องไม่ ใจร้อน



ถ้าพัก แล้วยัง ไม่ได้

หาป่า หมอหมี ดีกว่า นุ่นอน





“เอ้าะ อ้อ แม่จ๋า ได้ละ  
งึ้นนอน ชะนะ ลูกจ๊ะ พักผ่อน”  
กูกไก่ นอนหลับ ปู๊ย ปู๊ย  
ไม่พูด ไม่คุย คร่อกพี นอนนอน







สามวัน กู้กไก่ หายดี  
กระด้า กระดี ลุกจาก ที่นอน  
กินข้าว แต่ตอน เข้าตรู  
ยู้ยู้ ขอไป เล่นก่อน





คิดถึง คิดถึง เพื่อนรัก

มาทัน พร้อมรัก ตะลอน ตะลอน

ลูกกวาด ลูกกบ นกแก้ว

กระฉับ เจ็อยแจ้ว “รอก่อน..รอก่อน”



# แผนงานพัฒนากลไกเฝ้าระวังระบบยา (กพย.)

คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



## วิสัยทัศน์

มีระบบและกลไกที่เข้มแข็งในการเฝ้าระวัง ระบบยาอย่างรอบด้าน ทำงานต่อเนื่องเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงด้านยาของประชาชนและส่งเสริมการใช้ยาอย่างสมเหตุผลทุกระดับ

## วัตถุประสงค์

1. พัฒนาความเข้มแข็งของระบบและกลไกการเฝ้าระวังระบบยา โดยเน้นบทบาทภาคีเครือข่ายภาควิชาการและประชาสังคม ให้ทำหน้าที่คู่ขนานและประสานกับหน่วยงานหลัก
2. พัฒนาและขับเคลื่อนให้เกิดนโยบายมาตรการและแนวทางปฏิบัติในการพัฒนาระบบยาที่มีผลกระทบต่อสุขภาพผู้บริโภคในวงกว้าง
3. เสริมสร้างความเข้มแข็ง และคุณภาพของกลไก (ภูมิปัญญา) ในด้านยาของประชาชนผ่านการสร้างชุดความรู้และกลไกต่าง ๆ
4. การพัฒนาพื้นที่ต้นแบบความร่วมมือในการเฝ้าระวังและพัฒนาระบบยา

## 5 เป้าหมายการเฝ้าระวังระบบยาของกพย.

เป้าหมายหลัก คือ การพัฒนาภาคีเครือข่ายให้เป็นกลไกที่เข้มแข็งในการเฝ้าระวังระบบยาอย่างรอบด้านและส่งสัญญาณเตือนภัยปัญหาในระบบยา

- เป้าหมายที่ 1 : การเข้าถึงยา
- เป้าหมายที่ 2 : การลดปัจจัยเสี่ยงด้านยา
- เป้าหมายที่ 3 : สนับสนุนให้มีนโยบายด้านการใช้ยาชื่อสามัญและการใช้ชื่อสามัญทางยา
- เป้าหมายที่ 4 : การส่งเสริมการใช้ยาที่สมเหตุผล
- เป้าหมายที่ 5 : การพัฒนาระบบยาชุมชน





## Drug System Monitoring Mechanism Development Program

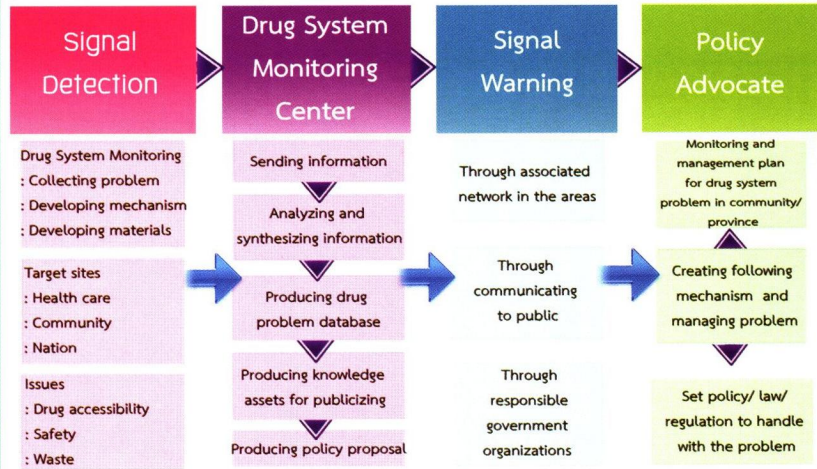


Figure 1: Drug System Monitoring and Development Program

## Antibiotics Smart Use

โลกเรามียาปฏิชีวนะจำนวนจำกัด ดังนั้น ยาปฏิชีวนะจึงเป็นเหมือนทรัพยากรธรรมชาติ เช่น ป่าไม้ และ น้ำมัน ที่ใช้แล้วมีวันหมด ยิ่งใช้ยาปฏิชีวนะมากขึ้นเท่าไร เชื้อแบคทีเรียก็จะเกิดกลายพันธุ์ดื้อยาและยาปฏิชีวนะก็สูญเสียฤทธิ์ในการรักษาเร็วขึ้นเท่านั้น

ยาปฏิชีวนะมีประโยชน์และจำเป็นมากในการรักษาโรคติดเชื้อแบคทีเรียในเด็ก เช่น โรคต่อมทอนซิลอักเสบ และโรคปอดบวม แต่การใช้โดยไม่เหมาะสมก็มีโทษเช่นกัน เด็กที่ได้รับยาปฏิชีวนะมากเกินไปหรือได้รับโดยไม่จำเป็น เช่น ใช้ยาปฏิชีวนะในโรคหวัดซึ่งเป็นการใช้โดยไม่จำเป็น ทำให้เด็กมีความเสี่ยงต่อการแพ้ยา และเกิดเชื้อแบคทีเรียดื้อยา

สิ่งสำคัญ คือ ควรรู้ว่าเมื่อไรต้องใช้ และเมื่อไรไม่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะ

ทุกครั้งที่คุณหรือคนในครอบครัวป่วย ควรถามแพทย์หรือเภสัชกรให้เข้าใจก่อนว่า

1. ป่วยเป็นโรคอะไร เกิดจากเชื้อแบคทีเรียหรือไม่
2. ยาปฏิชีวนะที่ให้มานี้ มีประโยชน์ในการรักษาโรคนี้อย่างไร และ
3. จำเป็นมากน้อยแค่ไหนที่ต้องเริ่มกินยาปฏิชีวนะในตอนนี้

ด้วยความปรารถนาดีจาก  
โครงการ Antibiotics Smart Use





ผู้เขียนเรื่อง  
ตุ๊ปอง (เรื่องศักดิ์ ปิ่นประทีป)

เกิดวันที่ 25 กรกฎาคม 2504

ทำงานด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิต จัดกิจกรรมการเรียนรู้ และส่งเสริมการอ่านในเด็กและครอบครัวอย่างต่อเนื่อง มาเกือบ 30 ปี ผลงานของตุ๊ปองกว่า 50 เล่ม ได้รับรางวัลระดับชาติและได้รับการคัดสรรจากองค์กรต่าง ๆ ให้เป็นหนังสือดีสำหรับเด็กวัย 0-5 ปี และกว่า 10 เล่ม ขายลิขสิทธิ์ต่างประเทศ อาทิ กู๊กโก๋ปวดท้อง กระต่ายตื่นตูม ต่อมแต่ม กากะทากับเหยือกน้ำใส่ใบโต และตลาดน้ำ..อ้ออ้อ

ปัจจุบัน เป็นกรรมการผู้จัดการมูลนิธิหนังสือเพื่อเด็ก และผู้จัดการโครงการหนังสือเล่มแรก Bookstart ประเทศไทย ควบคู่ไปกับการแต่งงานมีครอบครัวสองคน ลูก ๆ ให้เด็ก ๆ อ่านอย่างมีความสุข



ผู้วาดภาพประกอบ  
na-ru (นฤมล เสือแจ่ม)

ปัจจุบันเป็นคนวาดภาพประกอบ เขียนการ์ตูน ออกแบบกราฟฟิก ทำ DIY และ (พยายาม) เขียนหนังสือ ผลงานที่ผ่านมา ภาพประกอบหนังสือสำหรับเด็ก เรื่อง กู๊กโก๋ปวดท้อง กระต่ายตื่นตูม

ในชื่อ นฤมล ตนะวรรณสมบัติ

หนังสือ Happy Drawing สนุกวาด (เขียน วาด และ ออกแบบ) หนังสือ Miss You (เขียนและวาด เรื่อง หาย(fade) ภาพประกอบหนังสือและนิตยสาร หลากหลาย ในชื่อ by na-ru





## “ถูกไก่เป็นหวัด”

เรื่อง : ตูบปอง

ภาพ : na-ru

สนับสนุนการจัดพิมพ์โดยแผนงานพัฒนาไกลเฝ้าระวังระบบยา (กพย.)

คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กทม. 10330

โทรศัพท์ 0-2218-8452 โทรสาร 0-2254-5191 E-mail : spr.chula@gmail.com

[www.thaidrugwatch.org](http://www.thaidrugwatch.org) [www.facebook.com/thaidrugwatch](http://www.facebook.com/thaidrugwatch)

จัดพิมพ์โดย บริษัท แพลน ฟอ์ คิดส์ จำกัด 1/999 อาคารภูมิสิรวล ถนนกำแพงเพชร 6 แขวงดอนเมือง

เขตดอนเมือง กรุงเทพฯ 10210 โทรศัพท์ 0-2575-2559 โทรสาร 0-2575-2659

[www.planforkids.com](http://www.planforkids.com)

พิมพ์ครั้งแรก : พฤศจิกายน 2557



เข้า เข้า อากาศ แจ่มใส  
แต่ว่า กู้กไก่ หนาว หนาว ร้อน ร้อน  
เอ๊ะ..ทำอย่างไร กันดี  
อ้อ..ป้าหมอมมี ช่วยได้ แน่นอน



สนับสนุนการจัดพิมพ์โดยแผนงานพัฒนาคลังเฝ้าระวังระบบยา (กพย.)

คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กทม. 10330

โทรศัพท์ 0-2218-8452 โทรสาร 0-2254-5191 E-mail : spr.chula@gmail.com

[www.thaidrugwatch.org](http://www.thaidrugwatch.org) [www.facebook.com/thaidrugwatch](http://www.facebook.com/thaidrugwatch)