ชุดนิทานสร้างเสริมสุขภาพป้องกัน COVID - 19

อีเล้งเค้งโค้ง

อยู่บ้าน...ต้านโควิด

ครูขวัญ

ระบายสีสร้างสรรค์ ร่วมใจกัน ฝ่าวิกฤติ

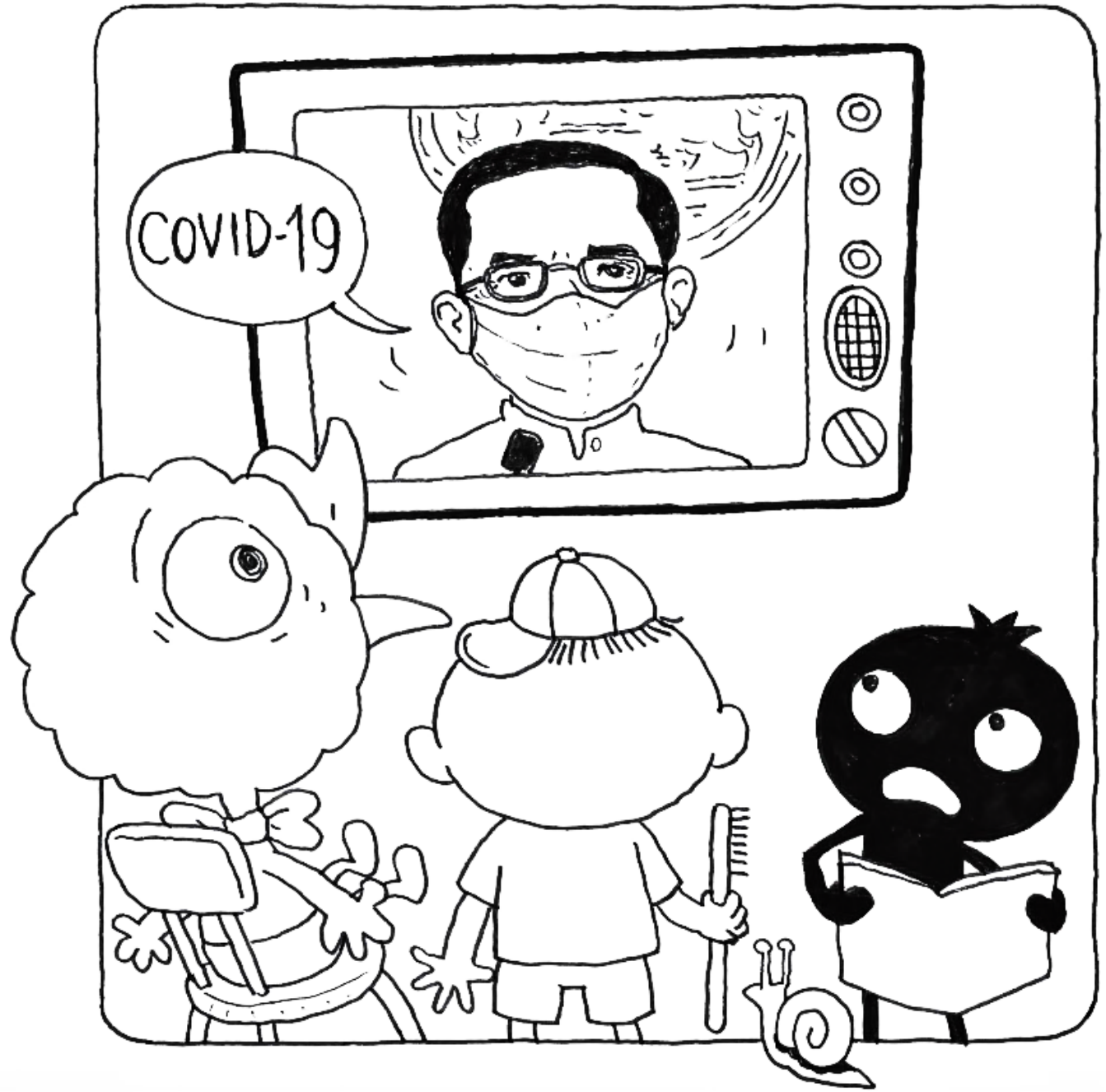
อีเล้งเค้งโค้ง

อยู่บ้าน ต้านโควิด

ครูชีวัน

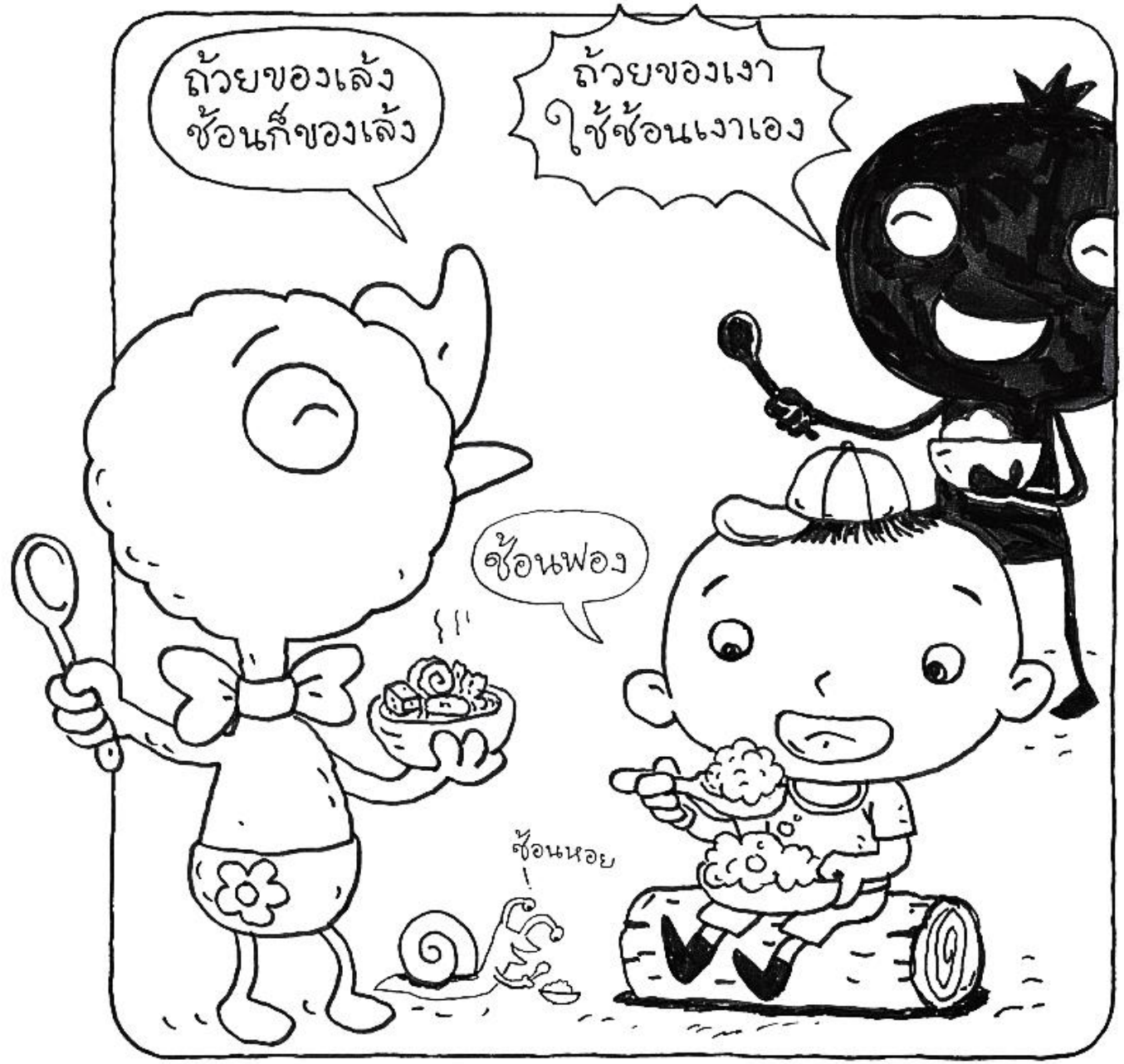
ฉุกเฉิน ฉุกเฉิน...

โรคร้ายคุกคาม
ลามไปใหญ่โต
เรื่องจริงไม่โม้
โควิด - สิบเก้า
เหตุการณ์น่าเศร้า
ไม่ส่งเสียงเพลง

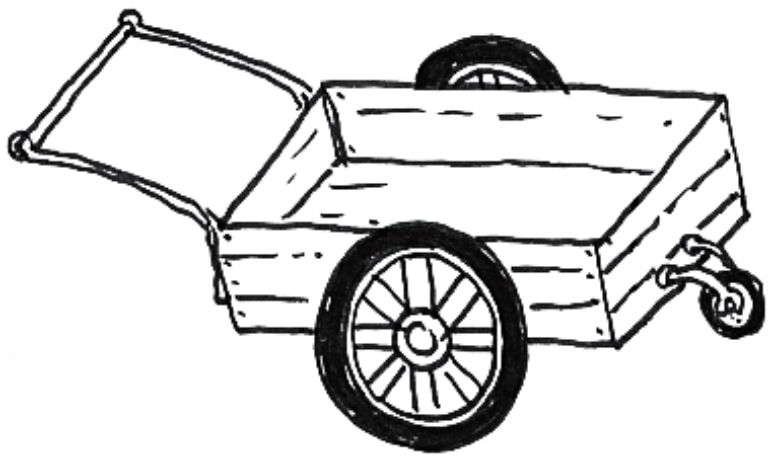


อ่าน เล่น ทำงาน
อยู่บ้านต้านโรค
อย่าไปเสี่ยงโชค
นอกบ้านรับเชื้อ
หมอบอกต้องเชื่อ
ทำเพื่อตนเอง

กินอาหารร้อน
ช้อนกลาง ช้อนตน
อย่าใช้สับสน
ไม่ปะปนกัน
ของเธอของฉัน
กินกันพุงกาง



เดินทางไปไหน
ให้ใส่หน้ากาก
ปิดจมูก ปาก
ไม่ยาก จงทำ
เจ้าห่านขอย้ำ
เชื้อไม่กล้ำกราย



ซื้อของเตรียมไว้

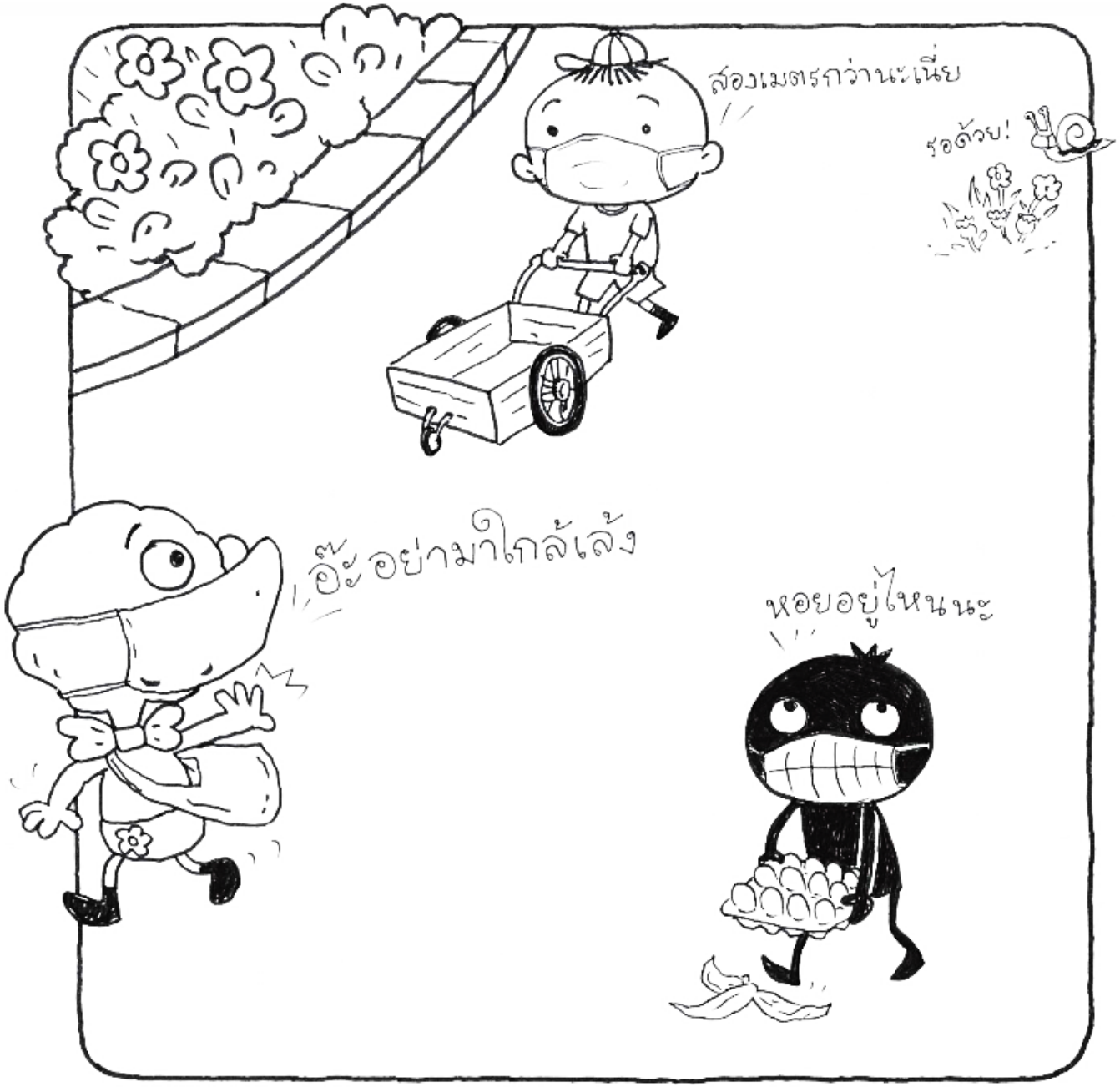
หรือไปธุระ

ให้จำไว้นะ

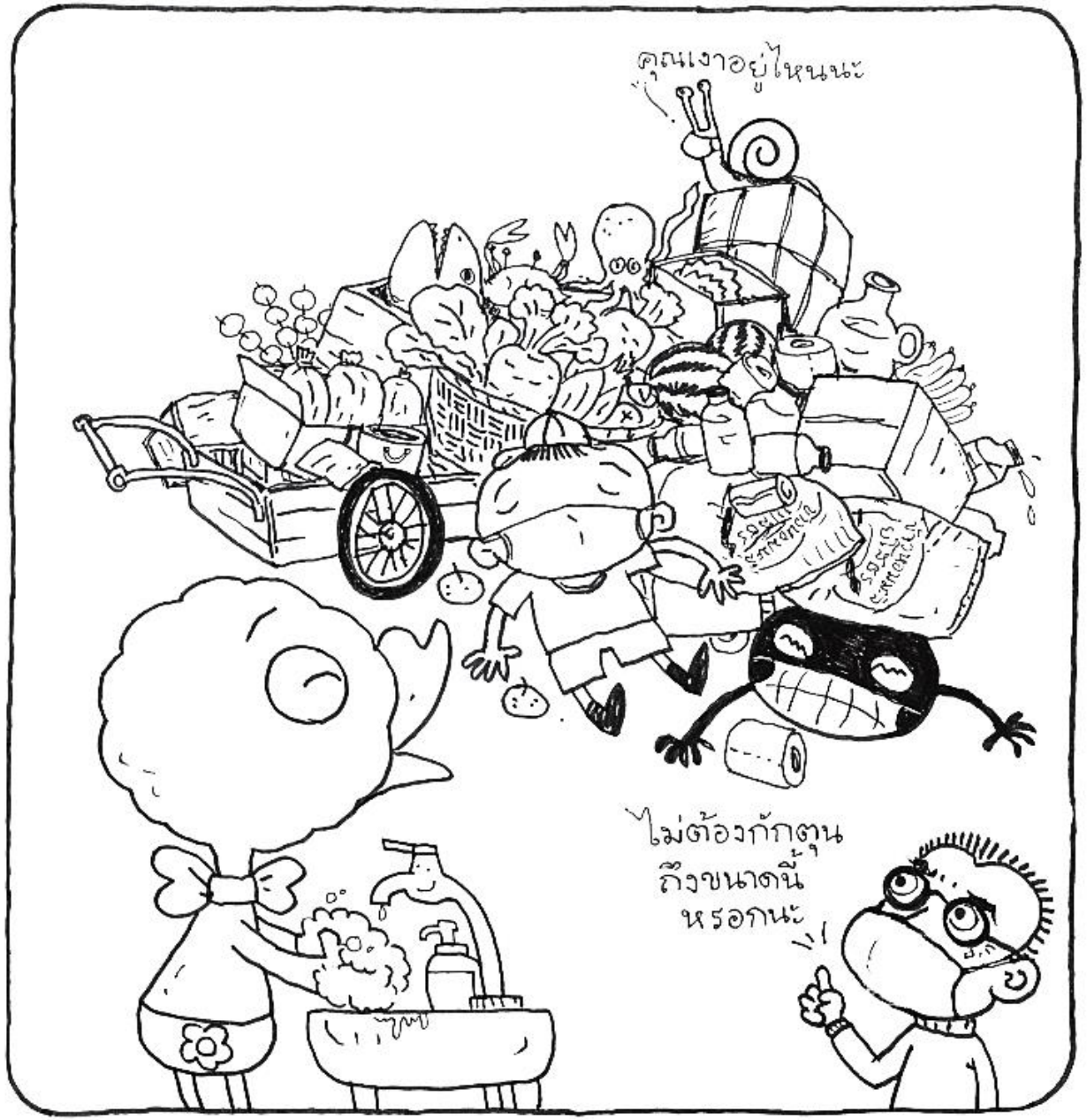
มีระยะห่าง

หน้า หลัง ด้านข้าง

ห่างกันสองเมตร

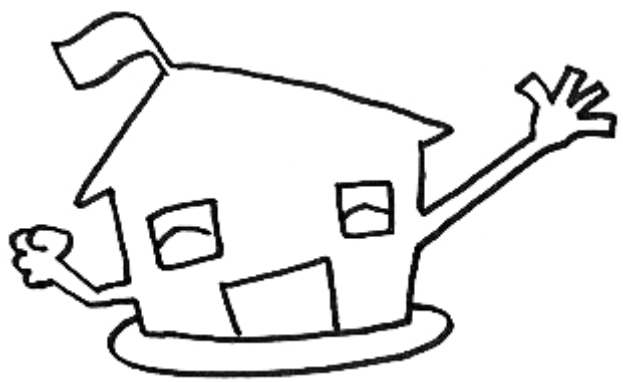


ให้หมั่นล้างมือ
หยิบถือสิ่งใด
สะอาดปลอดภัย
ไวรัสถูกล้าง
เจ้าห่านยิ้มกว้าง
ส่งเสียงเป็นเพลง
“ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ ”



หมอ พยาบาล
ทำงานหนักนะ
อย่าเพิ่มภาระ
ช่วยกันอยู่บ้าน
สู้อีกไม่นาน
ผ่านพ้นโรคภัย

"ฮีโร่อยู่โรงพยาบาล
กำลังใจอยู่ที่บ้าน"



โควิด เบียดเบียน
เรียนรู้ แบ่งปัน
ไม่เอาเปรียบกัน
สร้างสรรค์ ช่วยเหลือ
เมตตา เอื้อเฟื้อ
เติมเชื้อความดี
ต้องชนะโรคนี้
เพื่อมีเสียงเพลง

อีเล้งเค้งโค้ง

คุยสร้างสุข เพื่อการอ่านสร้างสุข

ช่วงเวลาสถานการณ์วิกฤติจาก โควิด ๑๙ ที่ยังอยู่กับเราอีกยาวไกล คุณพ่อคุณแม่และผู้ใหญ่ของบ้าน เป็นกำลังหลักสำคัญที่จะทำให้ชีวิตในบ้านปลอดภัย และมีชีวิตชีวา ด้วยกิจกรรมสร้างสรรค์ที่เล่นกับลูกได้อย่างหลากหลาย

การอ่าน เป็นหนึ่งในกิจกรรมสำคัญ โดยเฉพาะกับลูกเล็ก ๆ ที่จะได้วางรากฐานกระบวนการเรียนรู้ พัฒนาศักยภาพสมอง ความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ ซึ่งเป็นทักษะสำคัญของคนรุ่นใหม่ในศตวรรษที่ ๒๑

ครูชีวัน วิสาสะ ได้ถ่ายทอดพลังแห่งความรัก ความห่วงใยจากนักสร้างสรรค์ชั้นครู ให้ "อีเล้งเค้งโค้ง" ตัวละครเอกของครู ขวัญใจของเด็ก ๆ ได้ชักชวนผองเพื่อนออกมาปลอบขวัญเด็ก ๆ

นอกจากชี้ให้เห็นการระวังตนเองจากไวรัสที่ร้ายกาจ ที่ก่อโรคระบาดครั้งใหญ่ไปทั่วโลก ยังได้เชื้อเชิญให้เด็ก ๆ เติมจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ แต่งแต้มสีสัน ให้เป็นเล่มหนังสือที่สดใส แล้วแบ่งปันไปให้เพื่อนเด็กคนอื่น ๆ ได้อ่าน ได้รู้ทันโควิด ๑๙ กันทั่วบ้านทั่วเมือง เพื่อให้พลังของเด็ก ๆ ช่วยกันต่อสู้ และร่วมป้องกัน ร่วมพิชิตโรคร้ายไปพร้อมกับครอบครัวและบุคลากรสาธารณสุข

ร่วมแชร์กันบนโลกออนไลน์ #พลังเด็ก ๆ พิชิตโควิด ๑๙ นะคะ

สุดใจ พรหมเกิด
ผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส.

คำจากใจ

ปลายปี พ.ศ. ๒๕๖๒ เชื้อไวรัสโคโรน่าเริ่มสำแดงเดชคร่าชีวิตมนุษย์ ณ เมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน ทั่วโลกก็เฝ้าจับตาและเอาใจช่วยให้ชาวจีนผ่านพ้นวิกฤติ แต่เชื้อร้ายกลับลุกลามกระจายไปทั่วโลก ซึ่งในเวลาต่อมาเราเรียกเชื้อนี้ว่า โควิด - ๑๙ (COVID - 19) ประเทศไทยก็ไม่ได้รับการยกเว้นจากเชื้อร้าย วิกฤติรุนแรงขึ้นจนรัฐบาลต้องประกาศภาวะฉุกเฉินให้ทุกคนใช้ชีวิตอยู่ในบ้านเพื่อหลีกเลี่ยงการรับเชื้อจากสถานที่สุ่มเสี่ยง

สภาวะเช่นนี้ทำให้การใช้ชีวิตประจำวันเปลี่ยนไป ระหว่างรอให้วิกฤติคลี่คลาย บุคลากรสาธารณสุข ต้องทำงานอย่างหนัก ทั้งตรวจรักษา พัฒนาตัวยาต้านไวรัส บุคคลในหลายองค์กรหลายวงการช่วยกันคนละไม้คนละมือ วิถีคนทำงานเปลี่ยนมาทำงานที่บ้าน พ่อแม่รับมือกับการทำงานที่เปลี่ยนไปและต้องรับมือกับลูก ๆ ที่ไม่ได้ไปโรงเรียน ในขณะที่หลายครอบครัวเริ่มปวดหัวกับตัวป่วนที่น่ารักเหล่านี้

ในสถานการณ์นี้ **ครูชีวัน** ในฐานะที่เป็นนักเขียนนักออกแบบการสื่อสารกับเด็ก ได้เฝ้าสังเกตความเป็นไป และคิดว่าต้องทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อเด็ก เพื่อพ่อแม่ได้ใช้เป็นสื่อเพื่อการเรียนรู้การใช้ชีวิต และใช้เวลาร่วมกันอย่างสร้างสรรค์ เพื่อบรรเทาอาการกังวล ความตระหนก ความเครียดที่อาจเกิดขึ้น ในห้วงเวลาเช่นนี้ ทั้งหลายทั้งปวงที่กล่าวมาข้างต้น จึงเป็นเหมือนแรงผลักดันให้เกิด **"อีเล้งเค้งโค้ง อยู่บ้าน ต้านโควิด"** เพื่อเป็นหนึ่งในเครื่องมือเรียนรู้ ระวังตัว ดูแลตนพ้นภัย พยุงใจให้เด็ก ๆ และพ่อแม่ร่วมกันผ่านวิกฤติครั้งนี้ รวมถึงเป็นบันทึกประวัติศาสตร์ ก้าวสู่อนาคตด้วยความคิดที่ว่า... **"เราเป็นใคร เป็นอะไร ไม่สำคัญเท่ากับเราได้ทำสิ่งดี ๆ เพื่อใคร"**

หวังให้เด็ก ๆ เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ยังเป็นเด็กน่ารักคนเดิม

ชีวัน วิสาสะ

เรียนจบ วิทยาลัยครูนครปฐม และ มศว ประสานมิตร

รับราชการครูศิลปะ ระหว่าง ปี พ.ศ. ๒๕๒๖ - ๒๕๓๔ หลังจากนั้นทำงานสร้างสรรค์เกี่ยวกับเด็กมาโดยตลอด ทั้งสร้างสรรค์รายการทีวี แต่งเพลง บทละคร กิจกรรมส่งเสริมการอ่าน บรรณาธิการหนังสือสำหรับเด็ก เริ่มประพันธ์หนังสือภาพสำหรับเด็กตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๑ จนถึงปัจจุบัน มีผลงานหนังสือภาพที่ได้รับการพิมพ์อย่างต่อเนื่องกว่ายี่สิบปี คือ อีเล้งเค้งโค้ง ผลงานที่ได้รับการแปลเป็นภาษาต่างประเทศหลายภาษา เช่น คุณตาหนวดยาว มดสิบตัว นิ่ง

เป็นนักเขียนตัวเล็ก ๆ ที่มุ่งมั่นในการคิดและพยายามทำสิ่งดี ๆ เพื่อเด็ก ๆ เช่น พิมพ์หนังสือภาพแบ่งปันแก่เด็ก ๆ ทั้งในโรงเรียนขนาดเล็กและเด็กป่วยในโรงพยาบาล ด้วยโครงการนิทานเดินทาง ไปทั่วประเทศ เป็นนักเขียนหนังสือเด็กของไทยคนแรกและคนเดียวที่ได้รับเชิญไปร่วมเสวนาในงานสัปดาห์หนังสือเด็กนานาชาติ ณ หอสมุดแห่งชาติกรุงสตอคโฮล์ม ประเทศสวีเดน ถึงสองครั้งในปี ค.ศ. 2005 และ ค.ศ.2017

พาเด็กๆมาเรียนรู้ การล้างมือที่ถูกต้องกันดีกว่า

วิธีล้างมือ ป้องกันไวรัส

ปกป้องตัวเอง& คนอื่นจากการติดเชื้อ

ล้างมือทุกครั้งหลังเข้าห้องน้ำ
และก่อนรับประทานอาหาร
โดยเฉพาะเวลาที่อยู่ในที่สาธารณะ

1 เทสบู่ในปริมาณที่เพียงพอ สำหรับมือทั้งสองข้างของตัวเอง

2 ถูฝ่ามือทั้งสองข้างเข้าด้วยกัน

3 ถูหลังมือด้วยฝ่ามือของอีกข้าง ทำสลับกันทั้งสองข้าง

4 ถูร่องนิ้วมือทั้งสองข้าง แบบประสานมือเข้าหากัน

5 ใช้มือขวาหมุนถูนิ้วโป้งซ้าย ทำสลับกันทั้งสองข้าง

6 ใช้ปลายนิ้วถูฝ่ามือเป็นวงกลม ทำสลับกันทั้งสองข้าง

7 ล้างน้ำสะอาด

8 เช็ดให้แห้งด้วยทิชชูแบบใช้แล้วทิ้ง

9 มือแห้งสะอาดปลอดภัย

สอนเด็กใช้เจลแอลกอฮอล์ล้างมือ เมื่ออยู่นอกบ้าน

1 กดเจลลงบนฝ่ามือ เต็มหนึ่งหัวปั๊ม หรือประมาณ 3 cc

2 ถูให้ทั่วทั้งฝ่ามือ หลังมือ และข้อมือให้ชุ่ม 15–20 วินาที

3 ปล่อยให้มือระเหยแห้งเอง โดยไม่ต้องล้างน้ำ

เมื่อเราอยู่นอกบ้านไม่สะดวกในการใช้สบู่และน้ำล้างมือ
"เจลแอลกอฮอล์ล้างมือ" จึงเป็นทางเลือกที่ดีที่สุดในการฆ่าเชื้อโรคบนมือของเรา
ก่อนที่เราจะไปสัมผัสใบหน้า จมูก ปาก หรือทำกิจกรรมต่างๆ เช่น รับประทานอาหาร

วิธีสวมหน้ากากอนามัย ป้องกันการติดเชื้อไวรัส

ราชานุกูล

ล้างมือก่อนสวม
หน้ากากอนามัย

ให้ด้านสีเข้มหรือมันวาว
อยู่ด้านนอก
เพราะช่วยกันน้ำ

คลุมให้ปิดจมูก
ปากคาง
และคล้องหูให้พอดี

กดลวดขอบบน
ให้สนิทกับสันจมูก

พับหน้ากาก
ทิ้งลงในภาชนะ
ที่มีฝาปิด

ล้างมือทันที
เพราะอาจมีเชื้อโรค
ติดค้างอยู่บนมือคุณ

ไทยรู้สู้โควิด

#SAVE3รู

ป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย

หยุด ล้วง แคะ แกะ เกา

เสี่ยงติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19)

#รูน้ำตา

ไม่ขยี้ตา ดวงตามีช่องท่อระบายน้ำตา
ที่เชื้อโรคสามารถผ่านเข้าไปได้

#รูจมูก

ไม่แคะจมูก เชื้อโรคสามารถ
เข้าทางโพรงจมูกสู่ทางเดินหายใจได้

#รูปาก

ไม่จับปาก ปากเป็นช่องร่วม
ที่เชื้อโรคสามารถเข้าสู่ทางเดิน
หายใจต่อไปได้

กระทรวงสาธารณสุข MINISTRY OF PUBLIC HEALTH

สสส

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

ไทยรู้สู้โควิด ไทยรู้สู้โควิด ไทยรู้สู้โควิด ไทยรู้สู้โควิด

อีเล้งเค้งโค้ง อยู่บ้านต้านโควิด
ISBN : 978-616-8279-02-1
เรื่องและภาพ : ชีวัน วิสาสะ
บรรณาธิการ : สุดใจ พรหมเกิด
ผู้ช่วยบรรณาธิการ : สิริวัลย์ เรืองสุรัตน์
รูปเล่ม : ธัญญากานต์ ศันติสุขโพธา
พิมพ์ครั้งที่ : ๑ เมษายน ๒๕๖๓ **จำนวน** : ๒๐,๐๐๐ เล่ม
คณะทำงานขับเคลื่อนยุทธศาสตร์สร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน : หทัยรัตน์ พันตาวงษ์, นิตยา หอมหวาน, สิราภรณ์ ขาวหน้าไม้, จันทิมา อินจร, ธัญนรี ทองชุม, นิศารัตน์ อำนาจอนันต์, สุธาทิพย์ สรวยล้ำ

สนับสนุนการจัดพิมพ์และเผยแพร่ : มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน ร่วมกับ กระทรวงสาธารณสุข, สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.), กระทรวงวัฒนธรรม, สำนักงานคณะกรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ (กสทช.), กองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์, สถาบันราชานุกูล, สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.), เครือข่ายฮักอ่าน, สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดยโสธร, สมัชชาสุขภาพจังหวัดยโสธร, The International Union of Food, Agricultural, Hotel, Restaurant, Catering, Tobacco and Allied Workers' Associations (IUF) และ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
พิมพ์ที่ : บริษัท ธรรมสาร จำกัด โทรศัพท์ ๐ ๒๒๒๑ ๐๓๗๔, ๐ ๒๒๒๖ ๒๕๙๙

แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน บริหารงานโดย "มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน" ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ดำเนินงานด้านประสานกลไก นโยบาย และปัจจัยขยายผลจากทั้งภาครัฐ ภาคประชาสังคม และภาคเอกชน ให้เอื้อต่อการสร้างเสริมพฤติกรรมและวัฒนธรรมการอ่าน ให้เข้าถึงเด็กเยาวชน และครอบครัว โดยเฉพาะกลุ่มที่ขาดโอกาสในการเข้าถึงหนังสือ

ร่วมสนับสนุนการขับเคลื่อนนโยบาย โครงการ และกิจกรรม เพื่อสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สู่สังคมสุขภาวะได้ที่

มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน
๔๒๔ หมู่บ้านเงาไม้ ซอยจรัญสนิทวงศ์ ๖๗ แยก ๓ ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงบางพลัด
เขตบางพลัด กรุงเทพ ฯ ๑๐๗๐๐
โทร : ๐ ๒๔๒๔ ๔๖๑๖ โทรสาร : ๐ ๒๘๘๑ ๑๘๗๗
E – mail : happy2reading@gmail.com
Website : www.happyreading.in.th
http://www.facebook.com/HappyReadingNews (อ่านยกกำลังสุข)

นี่คือพลังของเด็ก ๆ ที่จะช่วยป้องกันและพิชิต COVID - 19 ไปพร้อม ๆ กับครอบครัว

เพื่อส่งพลังใจถึงบุคลากรสาธารณสุข

รวมกันเราติดหมู่ แยกกันอยู่เรารอด

ขอขอบคุณพลังสนับสนุนการจัดพิมพ์และเผยแพร่

ไทยรู้สู้โควิด

กรมสุขภาพจิต สถาบันราชานุกูล

วช. NRCT

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดยโสธร

สมัชชาสุขภาพจังหวัดยโสธร

IUF UITA IUL