



ชุดนิทานเตือนภัยอุบัติเหตุไฟฟ้า “เด็กปลอดภัย”

ปบวฬการ ปรารบทⓧยพอด

เรื่อง : พญ.บุษยบรรพ์ สุวรรณศิริ

ภาพ : พัชรา พันธุ์ธนากุล



ปราบวงการ ปราบทอษพอด

เรื่อง : พญ.ปุชยบรรพ์ สุวรรณคีรี

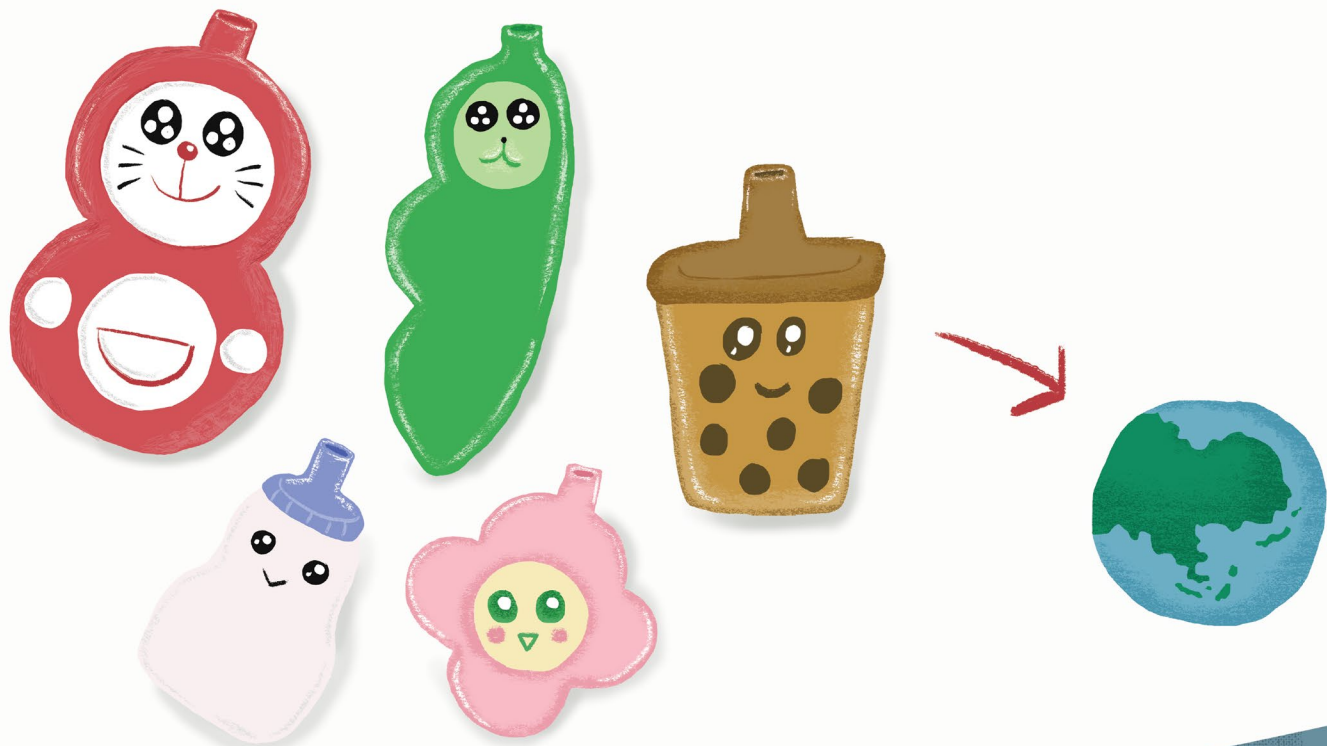
ภาพ : พัชรา พันธุ์ธนากุล

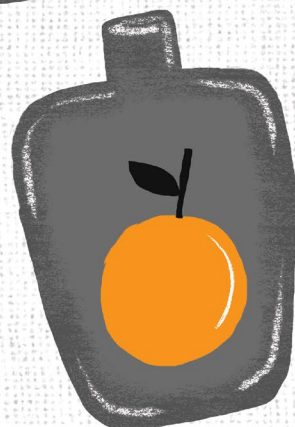
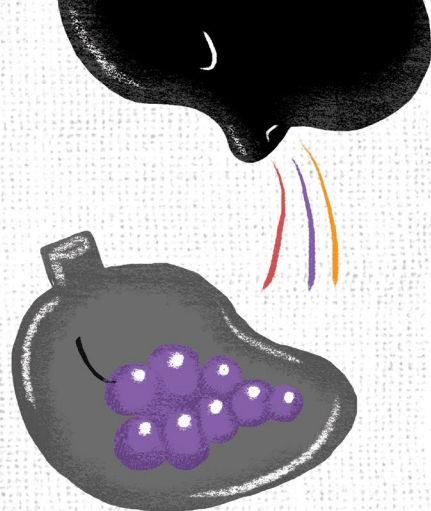


แผนงานเฝ้าระวังภัยเพื่อเด็ก
แจ้งข่าวถึงขบวนการฮีโร่ว่ามีปีศาจร้ายตัวใหม่
ปลอมตัวเข้าไปถึงบ้านของเด็ก ๆ
หัวหน้าขบวนการจึงเรียกเหล่าฮีโร่มาชุมนุมด่วน



“ขอให้เหล่าฮีโร่ตรวจตราให้ละเอียด
อย่าให้เล็ดลอดไปแม้แต่ชิ้นเดียว”





หัวหน้าประกาศย้ำว่า “สังเกตให้ดี ๆ
ทอยพอดเป็นเหมือนตุ๊กตา แต่ไม่มีแขน ไม่มีขา”

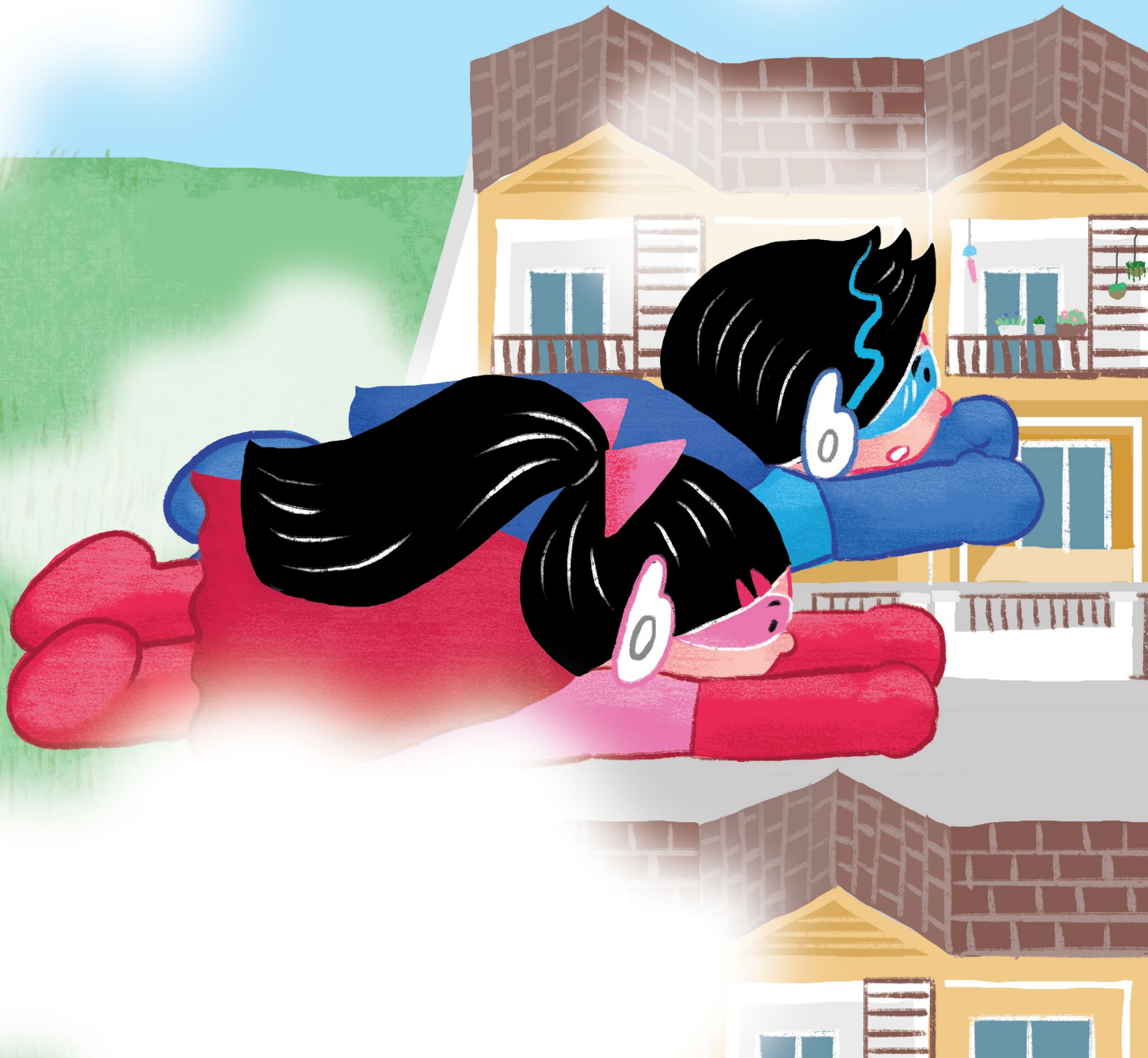
“ถ้าใครซุบเข้าไป มีอันตรายต่อสมอง ทำให้ปอดอักเสบ
เราต้องไม่ยอมให้ปีศาจทอยพอดทำร้ายเด็ก ๆ”





ฮีโร่รับคำสั่ง แล้วเริ่มออกปฏิบัติการ

ทั้งสองมุ่งหน้าไปยังชุมชนของเด็ก ๆ







“เหมือนตุ๊กตา ไม่มีแขน ไม่มีขา
แต่มีหลอด”

“หน้ากากวิเศษสแกนหา
ปีศาจทอยพอดอันตราย
แอมมาปะปนอยู่กับของเล่น”





“เจอแล้ว อยู่นี่เอง”

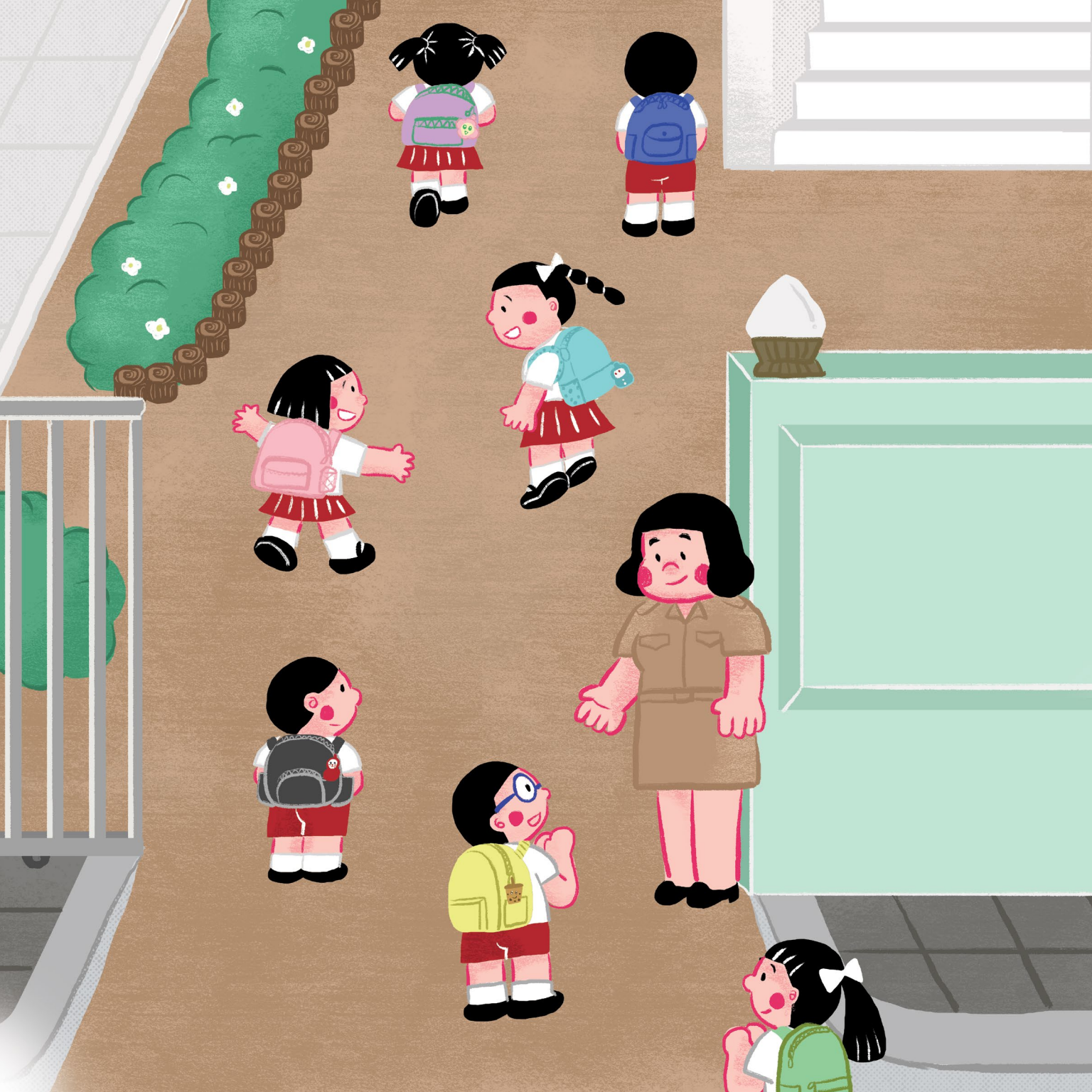
พ้าว...

เมื่อฮีโร่พบทอยพอดอันตราย
จึงรีบจัดการทันที



ทอยพอดอันตรายแฝงตัวอยู่ทุกที่ที่มีเด็ก ๆ
บางครั้งปลอมตัวเป็นตุ๊กตาห้อยกระเป๋านักเรียน





“นั่นไง ปีสาจทอยพอดกำลังเข้าห้องเรียนแล้ว”



“รีบสกัดเร็ว”



“เด็ก ๆ ไม่ต้องตกใจนะ”



“เรามาช่วยจัดการเจ้าปีศาจทอยพอดอันตราย
พวกมันจะมาทำร้ายเด็ก ๆ”



เหล่าฮีโร่ช่วยกัน

จัดการทอยพอดอันตรายทุกตัว






เมื่อคุณครูและผู้ปกครอง
ทราบเรื่องราวของทอยพอดอันตราย
ต่างพากันตกอกตกใจ



ขอบคุณชมรมการปราบทอยพอด
ที่จัดการกำจัดทอยพอด
ออกไปให้พ้นจากเด็ก ๆ





จากนี้ เด็ก ๆ คุณครูและผู้ปกครอง
ก็รู้ทันทอยพอดอันตรายแล้ว

“อันนี้ไม่ใช่ตุ๊กตา เพราะไม่มีแขน ไม่มีขา
และมีหลอด มันอันตราย”

“ปีศาจทอยพอดอันตราย ไม่เอาครับ”





บุรุษไฟฟ้า อันตรายต่อเด็ก มากกว่าบุรุษมวณ



ไอบุรุษไฟฟ้า มีนิโคติน สารเคมีพิษ โลหะหนัก สารก่อมะเร็งและฝุ่น PM 2.5 จำนวนมาก

นิโคตินในบุรุษมวณ บุรุษไฟฟ้า มีฤทธิ์เสพติดสูงมาก เด็กไทยที่เสพติดบุรุษมวณ 7 ใน 10 เลิกไม่ได้ตลอดชีวิต งานวิจัยพบว่าเด็กและวัยรุ่นที่สูบบุรุษไฟฟ้าติดนิโคตินหนักยิ่งกว่าเด็กและเยาวชนที่ติดบุรุษมวณ และมีความเสี่ยงที่จะนำเด็กและเยาวชนไปสูบบุรุษมวณหรือติดสิ่งเสพติดร้ายแรงชนิดอื่น ๆ

นิโคตินทำอันตรายต่อสมองเด็กที่กำลังพัฒนา (จนถึงอายุ 25 ปี) ที่เป็นสมองส่วนที่เกี่ยวกับการเรียนรู้ สมาธิและการควบคุมอารมณ์ เพิ่มความเสี่ยงเกิดอาการซึมเศร้า และส่งผลเสียต่อการเรียนหนังสือ

นอกจากเสพติดแล้ว นิโคตินยังทำอันตรายต่อหลอดเลือดและหัวใจ

สารเคมีพิษ เกิดจากสารละลาย สารปรุงแต่งกลิ่นหอมที่ใช้ในน้ำยาบุรุษไฟฟ้า เมื่อได้รับความร้อนจากแบตเตอรี่ในอุปกรณ์สูบบุรุษไฟฟ้า สารพิษเหล่านี้ทำให้ปอดอักเสบ ทั้งเฉียบพลันและเรื้อรัง

สารก่อมะเร็งและโลหะหนักในไอบุรุษไฟฟ้าทำอันตรายต่อสารพันธุกรรม (DNA) ของเนื้อเยื่อต่าง ๆ ที่สามารถพัฒนาต่อไปเป็นเซลล์มะเร็ง และมีรายงานว่าไอบุรุษไฟฟ้าทำให้เกิดมะเร็งปอดในหนูทดลองแล้ว

พ่อแม่จึงต้องเป็นแบบอย่างที่ดี ที่ไม่สูบบุรุษทุกชนิด เพื่อลดความเสี่ยงที่ลูกจะเข้าไปสูบบุและเสพติดบุรุษมวณ และบุรุษไฟฟ้า

ศ. นพ. ประกิต วาที่สาธกกิจ
ประธานมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุรุษ
พฤษภาคม 2567



"เมื่อวิทยาศาสตร์ บอกคุณนิยามว่าเหยื่อ ได้ผลิตบุตรไฟฟ้า ที่เหมือนของเล่นเด็ก

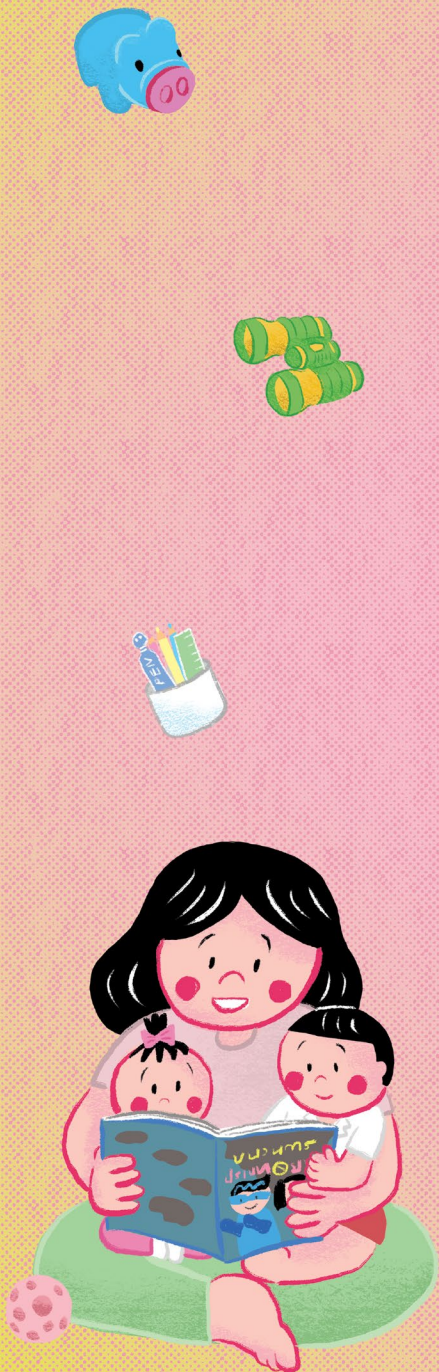
พ่อแม่ทุกคนจำเป็นต้องฉีดวัคซีนเข็มแรก
ให้ลูกของเราด้วยการอ่านนิทานและพูดคุยให้เด็ก ๆ
รู้ทันภัยบุหรี่ไฟฟ้า

การปลูกฝังจิตใจดีสำนึกแห่งสุขภาพดี
จะเป็นเกราะที่อยู่กับเขาไปจนโต และทำให้เขามี
ชีวิตยืนยาว

จากนั้นช่วยสร้างภูมิคุ้มกันด้วยวัคซีนเข็ม
ที่ 2 มอบความรัก ความภาคภูมิใจให้แก่เขา จนเขา
ไม่อยากได้ความสุขเทียมจากนิโคตินในบุหรี่ไฟฟ้า

ถึงเวลาที่ทุกบ้าน ทุกครอบครัวต้องยกโล่
ขึ้นปกป้องบุตรหลานของพวกเขาแล้วครับ"

นพ. พงศ์เทพ วงศ์วัชรไพบูลย์
ผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
พฤษภาคม 2567





คุย สร้าง สุข



พ่อแม่ ผู้แวดล้อมเด็ก และสังคมของเรา คาดหวังให้เด็กรุ่นใหม่เติบโตอย่างแข็งแรง เป็นกำลังสำคัญแห่งอนาคต การพัฒนาและปกป้องเด็กให้ปลอดภัยจากโลกที่เต็มไปด้วยสิ่งเร้าและอันตราย จึงเป็นภารกิจที่สำคัญยิ่งหนึ่งในวัยที่กำลังมีการแพร่ระบาดอย่างกว้างขวางคือ อนุหรีไฟฟ้า ซึ่งมีผลกระทบร้ายแรงต่อสุขภาพและพัฒนาการเด็กทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยเฉพาะสมองที่กำลังพัฒนาส่วนที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้และความจำ งานวิจัยชี้ให้เห็นว่า การสัมผัสสื่อนิโคตินในวัยเด็ก จะลดความสามารถในการเรียนรู้และการทำงานของสมองในระยะยาว

หนังสือนิทานชุดเดือนกัยอนุหรีไฟฟ้า “เด็กปลอดภัย” จึงเกิดขึ้นจากความร่วมมือ

ขององค์กรที่เห็นถึงพลังของหนังสือภาพสำหรับเด็กและนักสร้างสรรค์เรื่องและภาพที่หลอมรวมกระบวนการเรียนรู้ของพลังจิตใต้สำนึก ทฤษฎีกระจกเงา และทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา (Bandura Learning Theory) เพื่อให้นักเรียนหนังสือชุดนี้ เป็นเครื่องมือเสริมสร้างความเข้าใจ ความตระหนักรู้ในเรื่องสุขภาพ หยุดการคุกคามและป้องกันภัยจากอนุหรีไฟฟ้าในคราเดียวกัน

ขอขอบคุณทุกความร่วมมือที่เกิดขึ้น

โดยหวังว่า ทุก ๆ ครอบครัว ทุก ๆ หน่วยงานที่มีภารกิจในการพัฒนาเด็ก จะได้เข้ามาสานพลังและเติมพลังพลเมืองเด็กให้ก้าวทันวิกฤติอนุหรีไฟฟ้า - ปลอดภัย ไปด้วยกัน

สุดใจ พรหมเกิด

ผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส.



เตือนภัยบุหรี่ไฟฟ้า

บุหรี่ไฟฟ้า

คืออะไร และทำงานอย่างไร

บุหรี่ไฟฟ้าเป็นผลิตภัณฑ์ยาสูบ
ที่ใช้อุปกรณ์ที่ทำให้ของเหลว
เกิดความร้อน กระทั่งกลายเป็นละอองลอย
ให้ผู้สูบบุหรี่หายใจเข้าไปได้
เมื่อผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้าหายใจออก
บุคคลอื่นก็หายใจเอาละอองลอยนี้เข้าไปได้ด้วย
ละอองลอยของบุหรี่ไฟฟ้าจะมีสารปรุงแต่งรส
นิโคตินและสารเคมีที่เป็นอันตราย
ทำให้เกิดการเสพติดสูง

ข้อแนะนำสำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู และผู้ดูแลเด็ก

- เป็นตัวอย่างที่ดีในการไม่สูบบุหรี่
- พูดคุยกับเด็กๆ ว่า บุหรี่ไฟฟ้า มีสารพิษที่เป็นอันตราย
เช่น นิโคติน ส่งผลต่อการพัฒนาสมองและการเรียนรู้ของเด็ก
มากกว่าผู้ใหญ่หลายเท่า
- รู้เท่าทันเกี่ยวกับรูปทรง กลิ่น ของบุหรี่ไฟฟ้าประเภทต่าง ๆ
- หากพบว่า ลูกหลานแอบสูบบุหรี่ไฟฟ้า ให้ค่อย ๆ
พูดคุยและเป็นกำลังใจให้เขาเลิก ไม่ควรใช้วิธีลงโทษ

บุหรี่ไฟฟ้า มีลักษณะอย่างไร

- มีรูปทรงและขนาดหลากหลาย ออกแบบให้ดูเหมือน
ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ทั่วไป เช่น
- ปากกาเน้นข้อความ USB แฟลชไดรฟ์
หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อื่น ๆ
 - บางชนิดมีรูปแบบเหมือนบุหรี่ ซิการ์ หรือไปป์ ติ๊กตา
หรือของเล่นเด็ก กล่องนม
 - มีขนาดเล็กเท่ากับปากกา หรือใหญ่เท่ากับสมาร์ทโฟน
 - เป็นแบบที่ชาร์จพลังงานได้ เป็นแบบเติมสาร /
อุปกรณ์ทดแทน (refilled) เป็นแบบใช้แล้วทิ้ง
 - มีลิ้นสอดใสและมีรสชาติที่ดึงดูดใจเด็กและวัยรุ่น
เช่น ผลไม้ ลูกอม เมินทอล และมันต์ เป็นต้น
 - เสพติดรุนแรงและมีอันตราย เด็กที่สูบบุหรี่ไฟฟ้า
เสี่ยงที่จะสูบบุหรี่ธรรมดาต่อไป



ขอขอบคุณข้อมูลจาก CDC.gov/Vaping

สามารถติดตามชุดความรู้ และสื่อรณรงค์เรื่องบุหรี่ไฟฟ้า ได้ที่



ผู้เขียนเรื่อง :

แพทย์หญิงปุษยบรรพ์ สุวรรณศิริ

หมอมแม่มอบการศึกษาแพทยศาสตรบัณฑิต

เกียรตินิยมอันดับ 1 จากคณะแพทยศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เป็นคนชอบ

อ่านหนังสือทุกชนิดมาตั้งแต่เด็ก และที่โปรดปรานมากที่สุดคือหนังสือการ์ตูน ซึ่งยังคงอ่านหนังสือมาจนถึงปัจจุบัน จึงเปิดเพจ “หมอมแม่มอบอ่าน” เพื่อแนะนำหนังสืออ่านสำหรับเด็กและผู้ปกครองที่สนใจ

หมอมแม่มียุทธศาสตร์รักหนึ่งคน ที่รักการอ่านมากเช่นเดียวกัน เพราะคุณแม่อ่านหนังสือให้ฟังมาตั้งแต่เกิด ปัจจุบันหมอมแม่มเป็นกุมารแพทย์ประจำโรงพยาบาลนวมเวช กรุงเทพมหานคร และเป็นกรรมการมูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน เพื่อผลักดันการอ่าน การใช้หนังสือให้เกิดเป็นนโยบาย เพื่อยังประโยชน์ต่อสังคมไทย



ผู้วาดภาพ :

พัชรา พันธุ์ธนากุล

จบการศึกษาจากภาควิชาศิลปะ

สถาบันพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

สนใจในศิลปะ และชื่นชอบหนังสือภาพตั้งแต่

เด็ก เริ่มประพันธ์หนังสือภาพเล่มแรก เรื่อง “มีอะไรให้ช่วยไหมจ๊ะ” เมื่อปี พ.ศ. 2561 และได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 ในโครงการประกวดวรรณกรรมรางวัลแว่นแก้ว จากนั้นได้ร่วมงานกับสำนักพิมพ์สถานอักษร โรงเรียนรุ่งอรุณ และมีผลงานหนังสือภาพ ชุด “นิทานทำเอง ครั้นครั่งทั้งครอบครัว” ปัจจุบันทำงานกราฟิก และภาพประกอบ รวมทั้งสอนศิลปะเด็กเล็กวัย 3-5 ปี โดยใช้นิทานเป็นสื่อกลางในการต่อยอดจัดกิจกรรม โดยมีความเชื่อว่าพลังของนิทานสามารถช่วยให้เด็กมีจินตนาการ และความคิดสร้างสรรค์

ปกบวนการ ปราบทอียพอด

เรื่อง : พญ.ปุษยบรรพ์ สุวรรณศิริ

ภาพ : พัชรา พันธุ์ธนากุล

บรรณาธิการ : ระพีพรรณ พัฒนาเวช, สุดใจ พรหมเกิด

ผู้ช่วยบรรณาธิการ : สิริวิทย์ เรืองสุรัตน์

คณะทำงานขับเคลื่อนสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

หทัยรัตน์ พันดาวงษ์, ชัยวัฒน์ คงควาฬหมีน, สิราภรณ์ ชาวหน้าไม้,

นิตยา หอมหวาน, อัสริ ปาเกร์, ธัญญ์ ทงชุม, นิศารัตน์ อานาจอนันต์,

จันทิมา อินจร, ปวีรุตม์ สุวรรณภูมิชัย

ออกแบบและจัดหน้า : พัชรา พันธุ์ธนากุล

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กันยายน 2567 จำนวน 3,000 เล่ม

จัดพิมพ์และเผยแพร่ : มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

copyright© 2567 มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

พิมพ์ที่ : บริษัท กู๊ดเฮด พริ้นท์ติ้ง แอนด์ แพคเกจจิ้ง จำกัด

โทรศัพท์ : 0 2136 7042

ISBN : 978-616-8279-47-2

แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส.

บริหารงานโดย “มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน”

ได้รับการสนับสนุนจาก สำนักสร้างเสริมระบบสื่อและสุขภาวะ

ทางปัญญา (สำนัก 11) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริม

สุขภาพ (สสส.) ดำเนินงานประสานกลไก นโยบาย และปัจจัยขยายผล

จากทั้งภาครัฐ ภาคประชาสังคม และภาคเอกชน ให้เอื้อต่อการ

สร้างเสริมพฤติกรรมและวัฒนธรรมการอ่านให้เข้าถึงเด็กและ

ครอบครัว เพื่อร่วมสร้างสังคมสุขภาวะ

ร่วมสนับสนุนการขับเคลื่อนนโยบาย โครงการ และกิจกรรม

เพื่อสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่านสู่สังคมสุขภาวะ ได้ที่

มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

424 หมู่บ้านงาไม้ ซอยจรัญสนิทวงศ์ 67 แยก 3

ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงบางพลัด เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700

โทร : 0 2424 4616

โทรสาร : 0 2881 1877

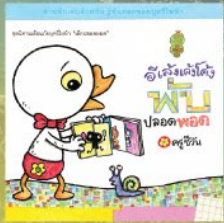
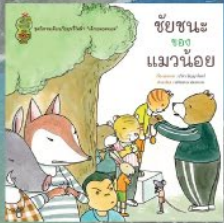
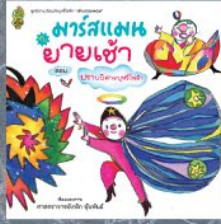
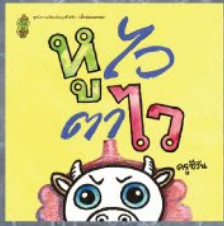
E – mail : happy2reading@gmail.com

Website : www.happyreading.in.th

www.facebook.com/HappyReadingNews(อ่านยกกำลังสุข)

เหมาะสำหรับเด็กอายุ 3-6 ปี

เหมาะสำหรับเด็กอายุ 7 ปีขึ้นไป



อ่านหนังสือให้ลูกฟัง
สร้างศักยภาพแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต



ขอขอบคุณพลังสนับสนุน



สามารถดาวน์โหลด
ชุดนิทานเดือนกัญบุรี่ไฟฟ้า “เด็กปลอดภัย”
ธนาคารหนังสือเพื่อเด็กปฐมวัย www.happyreading.in.th