ชุดนิทานสร้างเสริมสุขภาพป้องกัน COVID - 19

بوكو سيت چريتا ممبينا كصيحتن اونتوق مڠيلقكن كوۏيد-19

อานีส กับ กอล์ฟ สู้ โควิด-19

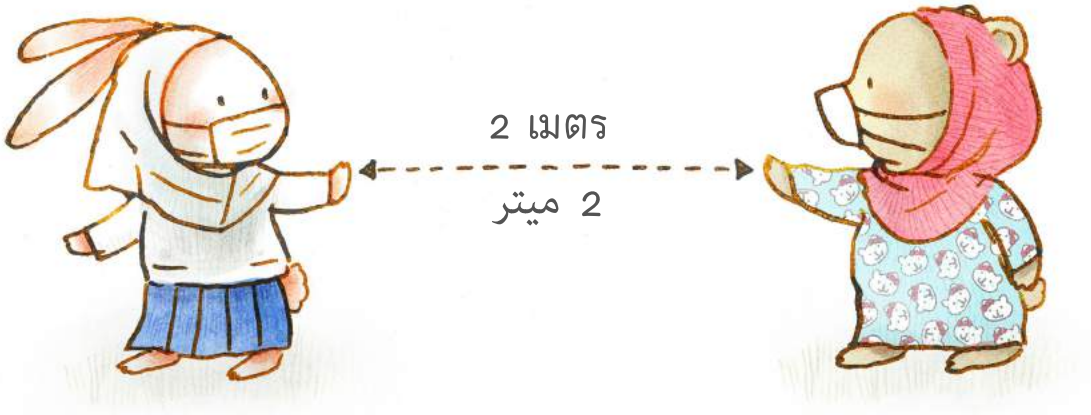
أنيس دان قاف ملاون كوفيد-١٩

เรื่อง : ระพีพรรณ พัฒาเวช
ภาพ : Sawanee Draw
แปลภาษา : แวมายิ ปารามัล

چريتا : راڤيڤن ڤتتاناويت
كمبر : ساواني دراو
ڤنترجمه : عبدالمجيد ڤارامل

อานีส กับ กอล์ฟ สู้ โควิด-19

أنيس دان قاف ملاون كوفيد-١٩



เรื่อง ระพีพรรณ พัฒนาเวช
ภาพ Sawanee Draw
แปลภาษา แวมายิ ปารามัล

چريتا : راڤيڤن ڤتتاناويت
كمبر : ساواني دراو
ڤنترجمه : عبدالمجيد ڤارامل

วันนี้ มีประกาศ เกิดโรคระบาด โรงเรียนต้องหยุด

هاري اين اد اعلان، اد كمريبكن ڤياكيت، سكوله ترڤقسا دتوتوڤ.

อานีสอยากไปโรงเรียน
อยากไปอ่านเขียน
เรียน เล่นกับกอล์ฟ

أنيس ماهو ڤركي سكوله،
ماهو بلاجر، ممباچ، منوليس
دان برماءين دڠن قاف.

อานีสสงสัย “โรคระบาดคืออะไร ทำไมต้องหยุด”

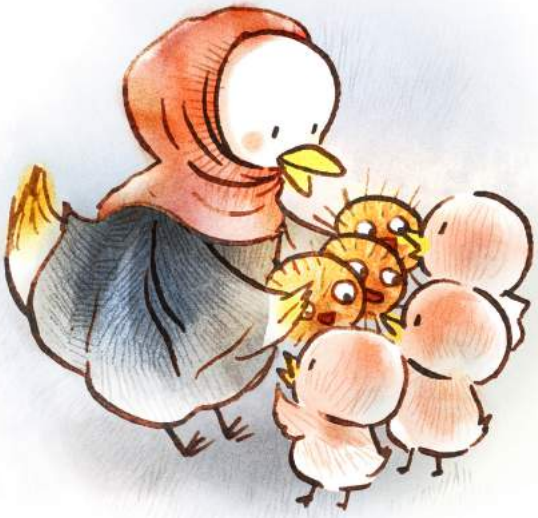
أنيس راكو٢ ”اڤاكه ايت وابق ڤياكيت؟ كناڤ سكوله دتوتوڤ؟“

มะบอก “โรคระบาด มาจากแดนไกล” มาได้ยังไง ป๊ะเล่าให้ฟัง

امق بركات ”وابق ڤپاكيت اين دري رنتاو جاؤه،“ باكايمانا داتڠن باڤ برچريتا.

โรคนี้มีชื่อโควิด อยู่ใกล้แล้วติด จากน้ำมูก น้ำลาย
คนติดเชื้อ มีอาการเหมือนหวัด หายใจติดขัด มีไข้ ไอ จาม

ڤياكيت اين نامڠ كووِيد، برجڠكيت دري ايڠوس دان اير ليور.
اورڠ يڠ دجڠكيتيڠ ممڤونياٴي كجالا سڤرتي جوك دڠن سلسما; تيدق
سنڠ برنفس، دمم، باتوق دان برسين.



คนหนึ่งมีเชื้อในตัว เดินทางไปทั่ว ทำเชื้อกระจาย
เชื้อโรคก็จะฟุ้งไป ติดตามเนื้อตัว มือ หน้า ตาไว้

سسأورڠ يڠ دجڠكيتي كومن بركرق مرات - رات،
باوا كومن مريبق كمان - مان، ملكت ڤد توبوه، تاڠن، موك دان مات.

ใครเผลอจับจมูก หน้าตา เชื้อโรคยิ้มร่า ป่วยรายต่อไป

اڤابيلا سسياڤا ترجامه هيدوڠ، موك دان مات، كومن سڤوم، كتاوا، جاديله ڤساكيت يڠ بارو ڤولا.

พวกเราหยุดรับเชื้อได้ ไม่ออกไปไหน อยู่แต่ในบ้าน

كيت بوليه برهنتي منريما كومن، تيڠڬل د رومه جاڠن كلوار برجالن-جالن.

อานีสอยากไปหากอล์ฟ ป๊ะมะรีบบอก “ไม่ได้ ไม่ได้”

أنيس ايڠين ڤركي منچاري قاف. باڤ،امق ملارڠ ” جاڠن، جاڠن“

เพื่อนกอล์ฟก็ต้องอยู่บ้าน รอ 14 วัน ว่าป่วยหรือไม่
ให้กอล์ฟเล่นคนเดียวไปก่อน ไม่ป่วยแน่นอน แล้วค่อยเล่นกัน

تمن قاف مستي تيڠكَل د رومه 14 هاري، اونتوق دڤستيكن دمم اتاو تيدق.
بيار قاف برمأين برسنديرين دولو، جلس تيدق دمم باروله بوليه مأين برسام.

2

วันหนึ่ง มีเสียงเอะอะ
กอล์ฟกับป๊ะ มะ
รีบออกมาดู

سواتو هاري بربويي ريوه،
قاف، باڤ دان امق
چڤت كلوار تيڠوق.

“ป้าวิ จะออกไปไหน
ป้าวิทำไม ไม่อยู่ในบ้าน”

”مق چيق نق كمان،
كناڤ تق تيڠكل د رومه؟“

ป๊ะว่า “แบบนี้ไม่ถูก จำไว้นะลูก ไม่ไปเพ่นพ่าน”

باڤ بركات ”ماچم ني تق بتول، جاڠن ڤركي رات - ريتي“.

ทุกคนอยู่แต่ในบ้าน แค่เพียงไม่นาน เชื้อโรคจางหาย

دودوق سهاج د دالم رومه، تيدق لاما كومن ڤون هيلڠ.

ตกเย็นอาโตะมาหา
กอล์ฟวิ่งออกมา
ด้วยความดีใจ

وقتو ڤتڠ اتوق داتغ،
قاف برلاري كلوار
دڠن كمبيرا،

อาโตะรีบตะโกนบอก “ยังเข้าใกล้ไม่ได้หรอก กอล์ฟจำเอาไว้

اتوق ملاءوغ ”بلوم بوليه ماسوق دكت، قاف مستي ايڠت.

ห่างกันสองสามเมตรนะ ไว้ค่อยกอดกันจ้ะ เมื่อเราปลอดภัย”

جاكله جارق 2-3 ميتر، ستله سلامت باروله بوليه برڤلوقن.“

อาโตะเข้าบ้าน ล้างมือ กอล์ฟรีบวิ่งตื๋อ “อาโตะล้างมือเป็นไหม”

اتوق ماسوق كدالم رومه، باسوه تاڠن.

قاف لاري دكتي اتوق ” ڤندايكه اتوق باسوه تاڠن؟“

เมื่อกอล์ฟ อาโตะนั่งห่าง ใครเผลอไอจาม ก็ยังช่วยได้

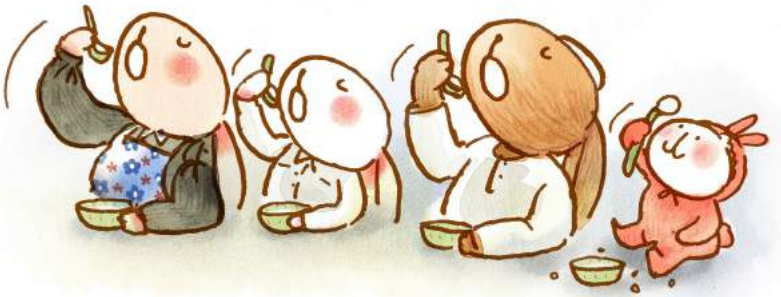
جك قاف دان اتوق دودوق برڠكڠ، ترباتوق، تربرسين ڤون تق مڠاڤ.

โควิด-19 ระบาด ต้องไม่ประมาท เดี๋ยวไม่สบาย

كوفيد 19 مريبق، جاڠنله چواي، ننتي اكن جادي دمم.

อยู่บ้าน
กินอาหารร้อน ๆ

ماسيڠ٢ تيڠكل د رومه،
ماكن ماسقن ڤانس٢،



ไม่ใช้ช้อนร่วมกัน

جاڠن كونا سودو برسام،

ขยันล้างมือไว้

راجينله كيت باسوه تاڠن.

ทุกบ้านช่วยกันระวัง ต่างมีความหวัง เราต้องปลอดภัย

ستياڤ رومه برجك - جاك، اد هارڤن كيت اكن سلامت.

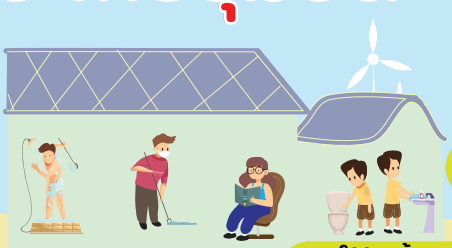
"แนวทางการเฝ้าระวัง สู้ภัยโควิด-19 โดยชุมชน"

ผู้ที่มีความเสี่ยง

เก็บภาชนะ ล้างด้วยน้ำยาล้างจาน ตากแดด ผึ่งให้แห้ง

ตรวจวัดไข้ วันละ ๒ ครั้ง

คัดแยกขยะทั่วไป และขยะที่ถูกทิ้ง เช่น ทิชชู หน้ากากอนามัย



ดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล อาบน้ำ-ทำความสะอาดที่อยู่อาศัย

ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่

หลังใช้ห้องน้ำ ควรทำความสะอาด และล้างมือให้สะอาด หลังใช้ห้องน้ำ

หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดผู้สูงอายุ ผู้ป่วยเรื้อรัง ห่างไม่น้อยกว่า ๑-๒ เมตร หรือ ๑-๒ ช่วงแขน และใช้หน้ากากอนามัย

ครอบครัวผู้ที่มีความเสี่ยง

กินอาหารร่วมจานเดียว ใช้ช้อนกลางส่วนตัว และนั่งห่างไม่น้อยกว่า ๑ เมตร

เฝ้าระวังอาการเจ็บป่วย ของผู้สัมผัสใกล้ชิด ไม่เข้าใกล้หรือร่วมห้องกับผู้สัมผัส

ไม่ถื่มน้ำ ไม่รับประทานอาหาร ร่วมกับผู้อื่น ใช้ภาชนะส่วนตัว

ที่อยู่อาศัย

แยกที่พักและห้องน้ำออกจากผู้อื่น ห้องพักควรมีลักษณะโปร่ง มีอากาศถ่ายเท แสงแดดเข้าถึง

จัดอุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อส่วนตัว สำหรับ ๑๔ วัน

ของใช้ส่วนตัว แยกทำความสะอาด

คุย สร้าง สุข เพื่อการอ่านสร้างสุข

โรคโควิด – 19 (COVID-19) เกิดจากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ตระกูลเดียวกับเชื้อไวรัสโรคซาร์ พบในสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมและสัตว์ปีก ถ่ายทอดจากสัตว์สู่คนและจากคนสู่คนได้

เมื่อติดเชื้อจะเริ่มมีไข้ ไอแห้ง ๆ จากนั้นประมาณ 1 สัปดาห์ จะมีอาการหายใจถี่และลำบาก หากป่วยหนักจะมีอาการปอดบวมอักเสบและรุนแรงถึงอวัยวะภายในล้มเหลว

การป้องกันตนเองที่ดีที่สุด คือ การดูแลสุขภาพที่ต้องสร้างภูมิคุ้มกันให้ตัวเองแข็งแรง หลีกเลี่ยงการเดินทางไปยังพื้นที่ที่มีคนแออัด ไม่สัมผัสบริเวณตา จมูก ปาก ใบหน้า เพราะเป็นช่องทางที่เชื้อไวรัสเข้าสู่ร่างกายได้ง่าย

เด็กปฐมวัยเป็นหนึ่งในกลุ่มเสี่ยง มีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย เพราะชุกชน ไม่ค่อยระวัง และหากติดเชื้อ จะไม่ค่อยมีอาการ ทำให้แพร่เชื้อถึงผู้ใหญ่ได้ง่าย โดยเฉพาะบ้านที่มีปู่ย่าตายาย

นิทานภาพ **อานีสกับกอล์ฟ สู้โควิด – 19** จึงเกิดขึ้นเพราะความห่วงใยในสถานการณ์วิกฤตของการระบาด โดยเชื่อว่า หนังสือและการอ่าน จะเป็นสื่อที่ทรงพลังในการถ่ายทอดข้อมูล เพื่อให้เด็ก ๆ ได้เรียนรู้ เข้าใจ และ ฝึกปฏิบัติ เพื่อดูแลสุขภาพไปพร้อม ๆ กับคนรอบตัว

สุดใจ พรหมเกิด
ผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส.

بربوال ممبينا كَبهاكيأن اونتوق ڤمباچأن ممبينا كبهاكيأن

كوۏيد-19 برڤونچا دري ۏيروس كورونا جنيس بهارو يڠ سكلوارك دڠن كومن ۏيروس ڤياكيت سار. ۏيروس اين ترداڤت ڤد بيناتڠ ميوسو دان اوڠكس. اي داڤت برجڠكيت دري بيناتڠ كڤد مأنسي دان جوك دري مأنسي كڤد مأنسي.

ستله دهيدڤي كومن، سسأورڠ اكن مولا براس دمم دان باتوق كريڠ. كمودين لبيه كورڠ 1 ميڠكو، اكن مولا برنفس دڠن كرڤ، سيڠكت دان تيدق سنڠ. جك دمم تروق، دي اكن مڠهيدڤي رادڠ ڤارو۲ يڠ ممضرتكن اڠكوتا دالمن سهيڠك روسق.

چارا منجاك ديري يڠ ڤاليڠ باأيق اياله منجاك كصيحتن يڠ دڤرلوكن اونتوق ممبينا داي تاهن اكر توبوه بادن منجادي صيحت دان قوات، مڠيلقكن ڤرجالنن كتمڤت يڠ سسق، تيدق مپنتوه مات، هيدوڠ، مولوت دان موك كران ايت مروڤاكن جالن يڠ كومن ۏيروس داڤت مماسوقي توبوه بادن دڠن سنڠ.

كانق۲ كچيل مروڤاكن ساله ساتو كومڤولن يڠ بريسيكو يڠ داڤت دجڠكيتي ڤياكيت دڠن سنڠ كران مريك ناكل، كورڠ برهاتي- هاتي دان جك مريك دجڠكيتي كومن، جارڠ۲ ترداڤت كجالاڽ. اين مڠعقيبتكن جڠكيتن كومن كڤد اورڠ ديواس دڠن سنڠ، تراوتمأن د روميه يڠ ممڤوياأي داتوق دان نينيق.

چوسترو بوكو جريتا " أنيس دان قاف ملاوان كوۏيد - 19" دحاصيلكن عقيبة كبيمبڠن دالم كريسيس وابق كوۏيد. كامي ڤرچاي بهاوا بوكو دان ڤمباجاأن اكن منجادي ميديا يڠ برتناك دالم ڤيمڤاين معلومت سوڤاي كانق۲ داڤت ممڤلاجري، ممهمي دان برلاتيه اونتوق منجاك كصيحتن برسام اورڠ۲ سكليليڠ مريك.

سودچاي ڤرومكود
ڤڠاره رانچڠن ڤڠكالقن بوديا ممباچ صا. صا. صا.

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

อานีสกับกอล์ฟสู้โควิด - 19

ISBN : 978-616-8279-03-8

เรื่อง : ระพีพรรณ พัฒนาเวช

ภาพ : Sawanee Draw

บรรณาธิการ : ระพีพรรณ พัฒนาเวช, สุดใจ พรหมเกิด

ผู้ช่วยบรรณาธิการ : สิริวัลย์ เรืองสุรัตน์

ผู้แปล : อาจารย์ แวมายิ ปารามัล
แผนกภาษามลายูภาควิชาตะวันออก คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

รูปเล่ม : สวนีย์ พรวิศวารักษกูล รูปเล่มสองภาษา : อับดุลเลาะ หลงสะ

ประสานการผลิต : มัจญ์ดัน มาโซ, มูฮัมหมัดอารีฟ เละ, อัสมา นาคเสวี

ขอขอบคุณ : พญ. มธุรดา สุวรรณโพธิ์, ผศ.นพ. เทอดพงศ์ ทองศรีราช, อ.พญ. พุทธิชาติ ขันตี, ดร. มูฮัมหมัดอาฟีฟี อัซซอลีฮีย์, นาย ชัยฤทธิ์ ศรีโรจน์ฤทธิ์
ผู้ตรวจสอบข้อมูลทางการแพทย์และหลักศาสนาอิสลาม

พิมพ์ครั้งที่ 1 : พฤษภาคม 2563 จำนวน 20,000 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 2 : ฉบับสองภาษา (ไทย/มลายู) พฤศจิกายน 2563 จำนวน 900 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 3 : ฉบับสองภาษา (ไทย/มลายู) พฤษภาคม 2564 จำนวน 1,500 เล่ม

คณะทำงานขับเคลื่อนยุทธศาสตร์สร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน :
หทัยรัตน์ พันตาวงษ์, นิตยา หอมหวาน, สิราภรณ์ ชาวหน้าไม้, จันทิมา อินจร, ธัญนรี ทองชุม, นิศารัตน์ อำนาจอนันต์, สุธาทิพย์ สรวยล้ำ

จัดพิมพ์และเผยแพร่ : องค์การช่วยเหลือเด็ก (Save the Children)

แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน บริหารงานโดย “มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน” ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ดำเนินงานด้านประสานกลไก นโยบาย และปัจจัยขยายผลจากทั้งภาครัฐ ภาคประชาสังคมและภาคเอกชน ให้เอื้อต่อการสร้างเสริมพฤติกรรมและวัฒนธรรมการอ่านให้เข้าถึงเด็กเยาวชน และครอบครัว โดยเฉพาะกลุ่มที่ขาดโอกาสในการเข้าถึงหนังสือ

ร่วมสนับสนุนการขับเคลื่อนนโยบาย โครงการ และกิจกรรม เพื่อสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่านสู่สังคมสุขภาวะได้ที่

มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน
424 หมู่บ้านเงาไม้ ซอยจรัญสนิทวงศ์ 67 แยก 3 ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงบางพลัด เขตบางพลัด กรุงเทพ ฯ 10700
โทร : 02 424 4616 โทรสาร : 0 2881 1877
E – mail : happy2reading@gmail.com
Website : www.happyreading.in.th
http://www.facebook.com/HappyReadingNews (อ่านยกกำลังสุข)

เมื่อเราไม่เจ็บไม่ป่วย เท่ากับเราช่วย แบ่งเบาคุณหมอ

جك كيت تيدق ساكيت دمم، باڬايكن كيت بنتو مريڠنكن ببن دوكتور.

นี่คือพลังของเด็ก ๆ ที่จะช่วยป้องกัน และพิชิต Covid-19 ไปพร้อม ๆ กับครอบครัว

เพื่อส่งพลังใจถึงบุคลากรสาธารณสุข

ขอขอบคุณพลังสนับสนุน