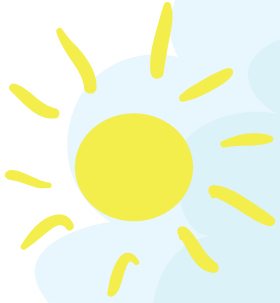


เอาชนะโควิด-19



ใบงาน

David Goodwin

สามารถนำไปคัดลอกได้ - คู่มือสำหรับ
เด็ก ครอบครัว และโรงเรียน



www.kidsreach.org.au
www.centralasiapublishing.com



โควิด-19 คืออะไร?



โควิด-19 เป็นชื่อของโรคระบาด
ที่ทำให้ผู้คนมากมายทั่วโลกป่วย

'CO' ย่อมาจาก CORONA (โคโรน่า)
'VI' ย่อมาจาก VIRUS (ไวรัส)
'D' ย่อมาจาก DISEASE (โรค)
'19' คือปีที่พบครั้งแรก

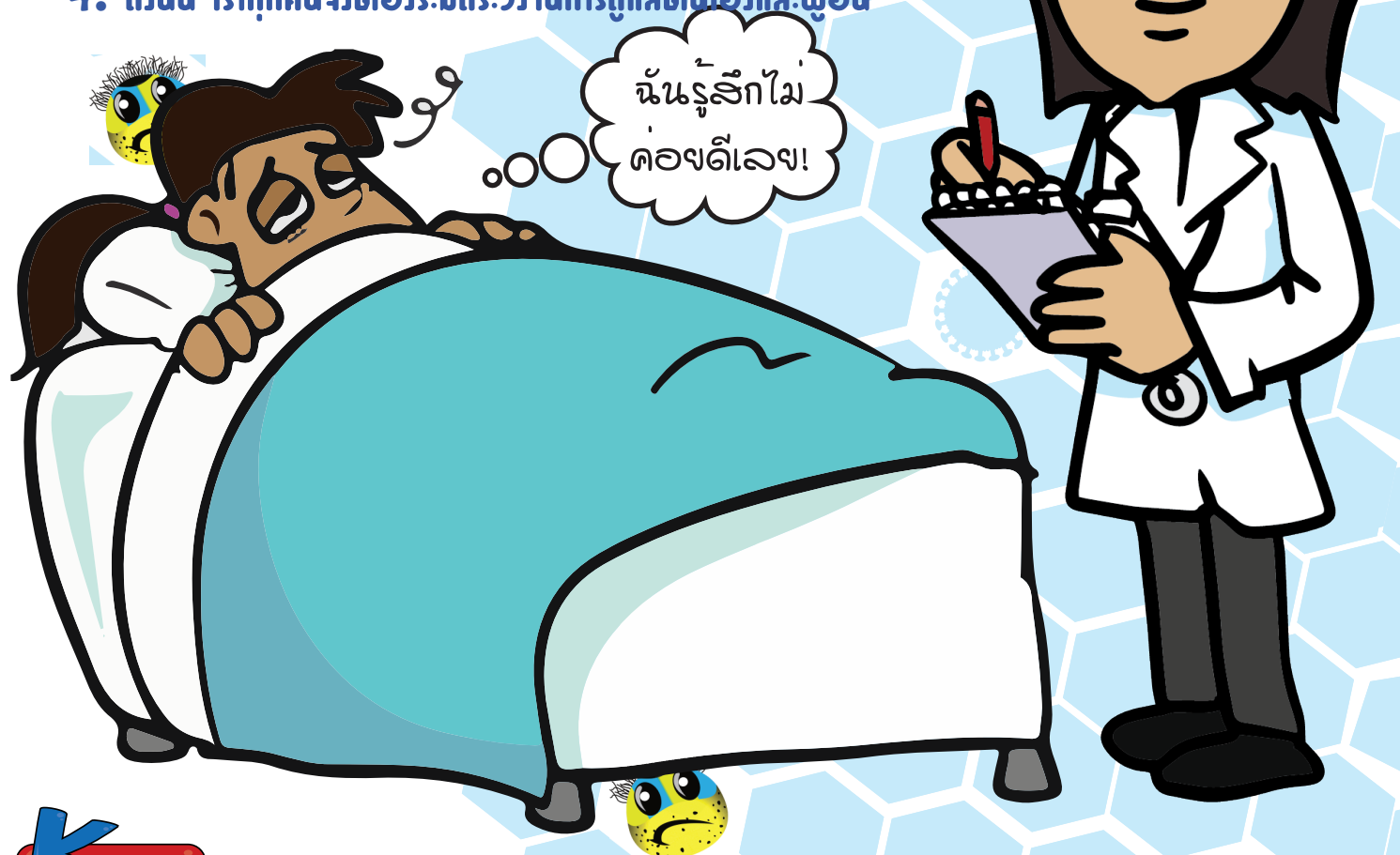
ไวรัสโควิด-19 คือเชื้อโรคที่เมื่อร่างกาย
ได้รับเข้าไปจะก่อให้เกิดอาการเจ็บป่วย
เหมือนกับที่เชื้อไวรัสอื่นๆ ทำให้เป็น
หวัดหรือเป็นไข้หวัดใหญ่

อ่านต่ออีกหน่อยนะ

ไวรัสโควิด-19 คือเชื้อโรคสายพันธุ์ใหม่ที่ก่อให้เกิดอาการคล้ายกับ
ไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่ โดยที่เชื้อไวรัสเหล่านี้ต่างก็เป็นเชื้อโรคใน
ตระกูลเดียวกัน และนี่ก็คือเหตุผลว่า ทำไมเมื่อ เราติดเชื้อโควิด-19
จึงมีอาการป่วยคล้ายกับอาการของไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่นั้นเอง

โควิด-19 ร้ายแรงหรือไม่

1. เมื่อได้รับการดูแลรักษาอย่างเหมาะสม ผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่ก็จะเป็นตัวและหายจากโรคนี
2. เด็กที่ป่วยติดเชื้อโควิด-19 โดยส่วนใหญ่แล้ว จะมีอาการไม่รุนแรง หากได้รับการรักษาอย่างถูกต้องและเหมาะสมก็จะมีอาการดีขึ้น
3. เป็นเรื่องน่าเศร้าที่มีผู้คนอีกมากมายเสียชีวิตจากโควิด-19 โดยส่วนใหญ่จะเป็นผู้สูงอายุหรือผู้ที่ไม่ได้รับการรักษาที่อย่างถูกต้องและเหมาะสมอย่างทันทั่วทั้ง
4. ดังนั้น เราทุกคนจึงต้องระมัดระวังในการดูแลตนเองและผู้อื่น



จะทำอย่างไรดีเมื่อเรามีความรู้สึก กังวล



เป็นเรื่องปกติที่จะรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับโควิด เพราะถือเป็นปัญหาใหม่ที่ทุกคนต้องเผชิญ การที่เราไม่สามารถไปโรงเรียน หรือใช้เวลาอยู่กับเพื่อนของเราได้อย่างปกติ ก็นับว่าเป็นปัญหาอย่างหนึ่งที่เราจะรู้สึกกังวล

เขียนสิ่งที่เรากำลังรู้สึกกังวลใจ

เมื่อใดก็ตามที่เรารู้สึกกังวล ให้พูดคุยกับผู้ใหญ่ที่เราไว้วางใจได้ บางครั้งการคิดมากเกินไปเกี่ยวกับปัญหาก็อาจทำให้ปัญหาดูใหญ่กว่าที่เป็นจริง ซึ่งผู้ใหญ่ที่เราไว้วางใจอาจสามารถช่วยเราได้

นอกจากนี้

อะไรก็ตามที่เราทำได้ก็ให้ทำต่อไป

เช่น

ปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยอย่างเคร่งครัด



ช่วยกันหยุด โควิด-19

หยุดไวรัสด้วยการล้างมือด้วยสบู่ร่วมกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเรา

แพทย์ พยาบาล และบุคลากรทางการแพทย์กำลังทำงานอย่างหนัก เพื่อช่วยเหลือ ผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้ ชาวดีตือนักวิทยาศาสตร์สามารถผลิตวัคซีนโควิด-19 ได้แล้ว หากผู้คนที่ได้รับการฉีดวัคซีนอย่างเพียงพอก็จะสามารถช่วยชีวิตคนเป็นจำนวน มากได้ อย่างไรก็ตาม พวกเรายังคงต้องดูแลและป้องกันตัวเองอย่างดี เพื่อหยุดโรคนี้ไม่ให้แพร่ระบาด



เป็นเรื่องที่ดีที่เด็กๆ ไม่ได้รับผลกระทบจาก Covid-19 เท่ากับที่ผู้ใหญ่ได้รับ แต่ไม่ได้หมายความว่าเด็กเหล่านี้จะไม่สามารถแพร่เชื้อไปยังกลุ่มเปราะบางที่มีโอกาสติดโควิดได้บ้างในชุมชน เช่น ผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยโรคเรื้อรัง การแพร่เชื้อสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาแม้ในขณะที่ตัวเด็กไม่ได้รู้สึกตัวเองป่วย

การล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่อย่างน้อย 20 วินาทีหลังจากการไอหรือจาม รวมถึงหลังจากการใช้ห้องน้ำนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญมากที่จะช่วยลดการแพร่กระจายของเชื้อไวรัส ซึ่งส่งผลให้จำนวนผู้ป่วยติดเชื้อโควิดลดลง

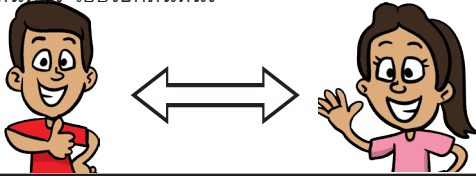
มีหลายวิธีที่เราสามารถทำได้เพื่อป้องกันการติดเชื้อโควิด แต่สิ่งที่เราทุกคนสามารถทำได้เลขกันทีละคนนั่นคือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเรา!

คำจำกัดความ

มีคำศัพท์ใหม่ๆ ที่เกี่ยวกับโควิด-19 ที่เราอาจจะเคยได้ยิน นี่คือตัวอย่างคำศัพท์เหล่านี้และความหมายของมัน

การเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล

การเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล หมายถึง การรักษาระยะห่างระหว่าง คนสองคนประมาณ 1.5 เมตร โดยถ้าเราเหยียดแขนทั้งสองข้างออก ระยะจากมือข้างหนึ่งไปถึงมืออีกข้างหนึ่งก็คือระยะที่เหมาะสม การเว้นระยะห่างนี้จะช่วยหยุดการแพร่กระจายของเชื้อโรคจากคนหนึ่ง ไปยังอีกคนหนึ่ง



การระบาดใหญ่

การระบาดใหญ่ คือเกิดการระบาดของโรคไปทั่วทั้งทวีป และยังหมายถึงการระบาดไปทั่วโลก

โควิด-19 ได้ประกาศเป็นโรคระบาดทั่วโลก เมื่อวันที่ 10 มีนาคม 2563



โควิด -19

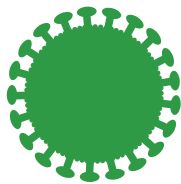
โควิด -19 เป็นเชื้อไวรัสที่เมื่อร่างกายติดเชื้อนี้เข้าไปจะทำให้เกิดอาการ เจ็บป่วยแบบเดียวกับที่ไวรัสตัวอื่นๆทำ

'CO' ย่อมาจาก CORONA (โคโรนา)

'VI' ย่อมาจาก VIRUS (ไวรัส)

'D' ย่อมาจาก DISEASE (โรค)

'19' คือปีที่ถูกค้นพบครั้งแรก



การแยกกักตัว

การแยกกักตัว คือ การที่บุคคลต้องแยกตัวออกจากผู้อื่น เนื่องจากติดเชื้อโควิด หรือมีโอกาสที่จะติดเชื้อ บางคนก็กักตัวด้วยความสมัครใจ แต่บางคนอาจถูก บังคับให้ต้องกักตัว โดยปกติแล้วใช้เวลาในการกักตัว 14 วัน



การไม่แสดงอาการ

การไม่แสดงอาการ หมายถึง การที่คนที่ติดเชื้อแล้วแต่ไม่แสดงอาการใดๆ ซึ่งคนเหล่านี้สามารถแพร่เชื้อต่อไปยังผู้อื่นได้ ดังนั้นทุกคนจึงต้องดูแลตัวเองให้ดีในช่วงของการระบาดนี้



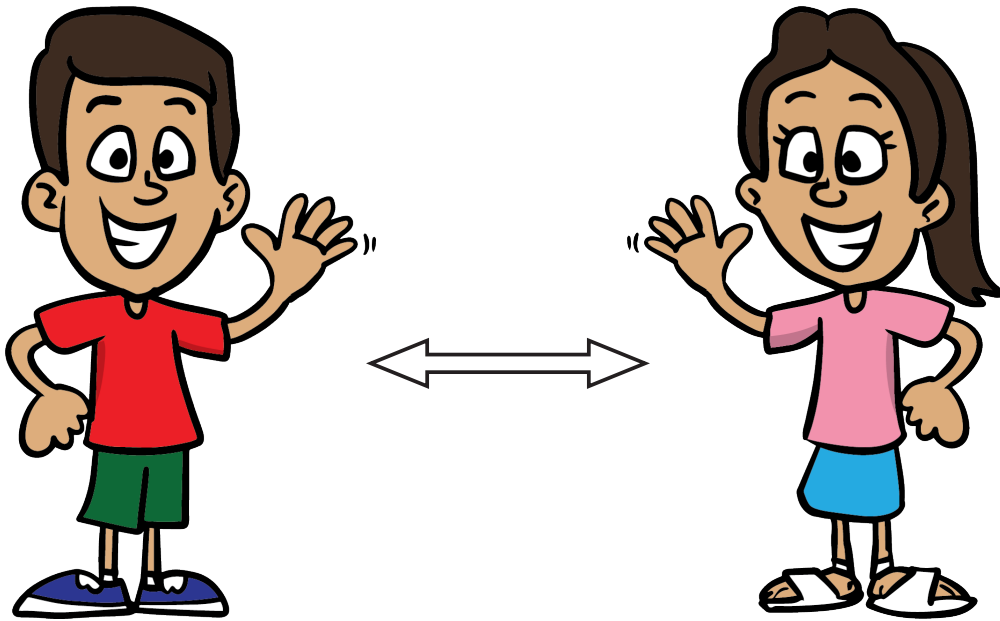
การฉีดวัคซีน

ผู้คนทั่วโลกกำลังได้รับการฉีดวัคซีนโควิด-19 ที่นักวิทยาศาสตร์ได้ ทำการ คิดค้นขึ้นเพื่อต่อสู้กับเชื้อไวรัสนี้ เมื่อเราไปรับการฉีดวัคซีน คุณหมอหรือ คุณพยาบาลจะใช้เข็มฉีดยาฉีดวัคซีนเข้าที่แขนของเรา เราอาจจะรู้สึกเจ็บนิด หน่อยเหมือนถูกเข็มทิ่ม แต่มันก็คุ้มกับความเจ็บนี้ เพราะวัคซีนจะเข้าไปสอนให้ร่างกายของเรารู้จักและจดจำเชื้อไวรัสโควิด ทำให้เมื่อเราติดเชื้อ ร่างกายของเราก็จะสามารถต่อสู้กับเชื้อโควิด-19 ได้



การดูแลตัวเอง

1. รักษาระยะห่าง



2. ล้างมือด้วยสบู่



3. สวมหน้ากากอนามัยเมื่ออยู่ในสถานที่สาธารณะ



การล้างมือ



1. ล้างมือให้เปียกด้วยน้ำเล็กน้อย
2. ตูมือด้วยสบู่เป็นเวลา 20 วินาที อย่างลึมตุสบู่ที่ด้านหน้าและหลังมือด้วย
3. ล้างสบู่ออก
4. เช็ดมือให้แห้ง

การรักษาระยะห่าง



รักษาระยะห่างจากคนอื่นและทักทายกันด้วยวิธีแบบไทยๆ โดยการไหว้



1. อย่าสัมผัสมือหรือใบหน้าของผู้อื่น
2. อย่าแตะมือ “ไฮไฟว์” กัน
3. อย่ากอดกัน
4. รักษาระยะห่างจากทุกคน – รวมถึงกับเพื่อนของเรา
5. หลีกเลี่ยงการสัมผัสสิ่งของหรือพื้นที่ที่มีการใช้ร่วมกัน
6. หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่แออัด
7. อย่าจับมือทักทายกัน

การแสดงความรัก มีน้ำใจ

มีหลายวิธีที่สามารถแสดงออกถึงความมีน้ำใจต่อผู้อื่นในยามยากลำบาก และในเวลานี้ อาจจะมีหลายต่อหลายคนที่ต้องการความช่วยเหลือเป็นพิเศษ โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ผู้ป่วย หรือคนที่ไม่สามารถออกจากบ้านได้ ให้คิดถึงเกี่ยวกับสิ่งที่เราสามารถทำได้

ตัวอย่างเช่น เราอาจโทรศัพท์ไปพูดคุยกับคุณปู่คุณย่าคุณตาคุณยาย หรือพูดคุยกับท่านผ่านช่องทางโซเชียลมีเดียต่างๆก็ได้

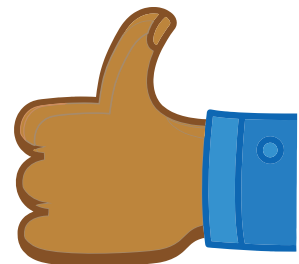
หรือครอบครัวของเราอาจจะช่วยเป็นธุระไปซื้อของใช้ที่จำเป็น หรือจัดหา

อาหารให้กับผู้ที่ไม่สามารถไปร้านค้าเองได้

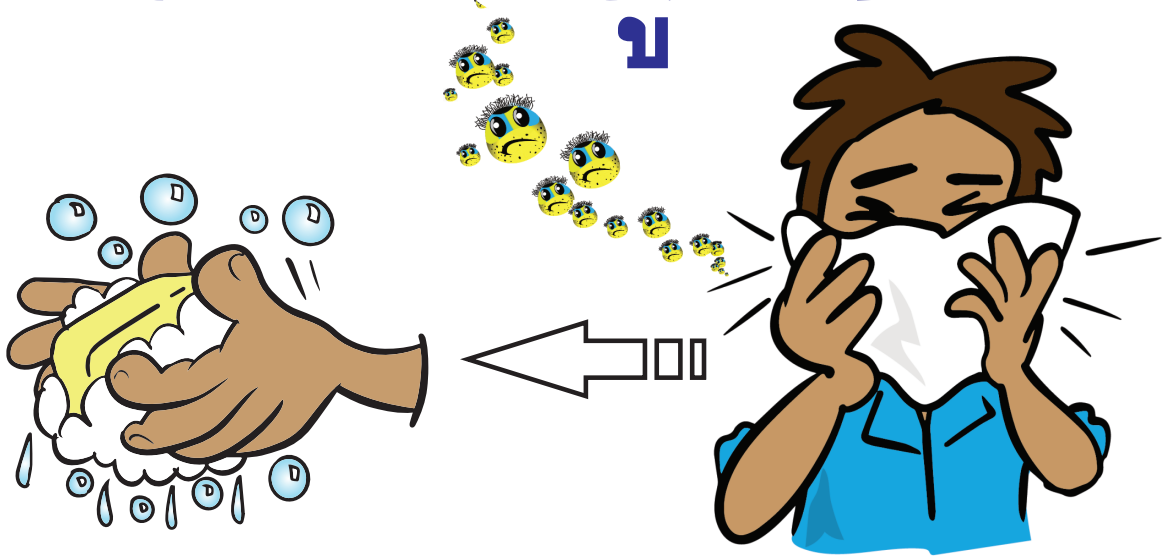
มีใครที่เราหรือครอบครัวของเราสามารถช่วยได้บ้าง เราจะทำสิ่งนี้ได้
อย่างไร

การให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ

เป็นสิ่งที่เราควรทำ

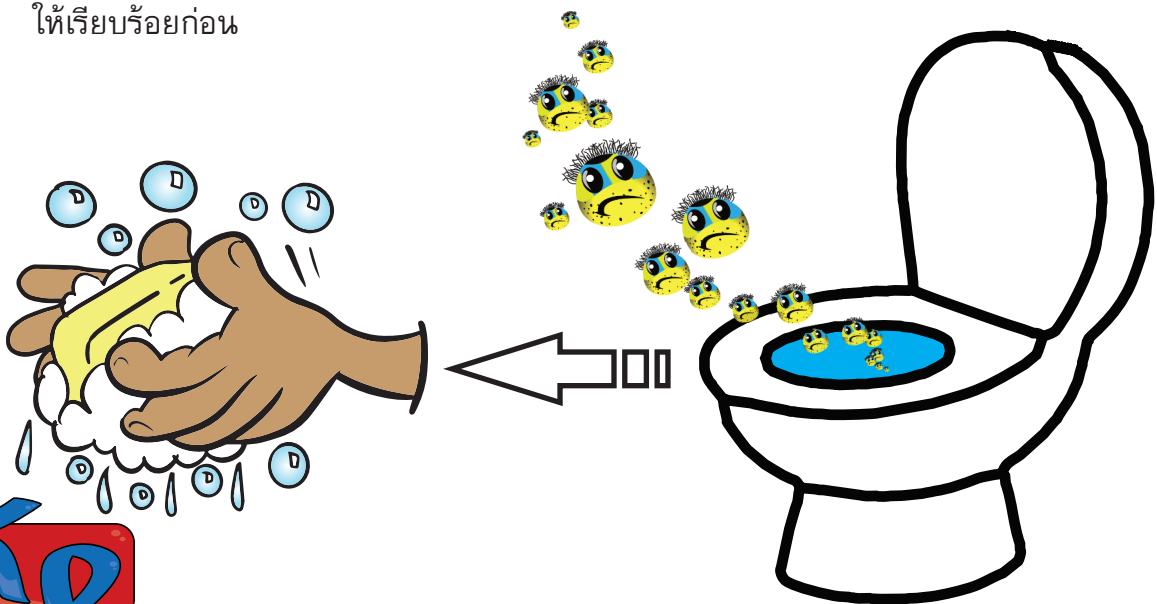


รักษามือให้ สะอาดอยู่เสมอ

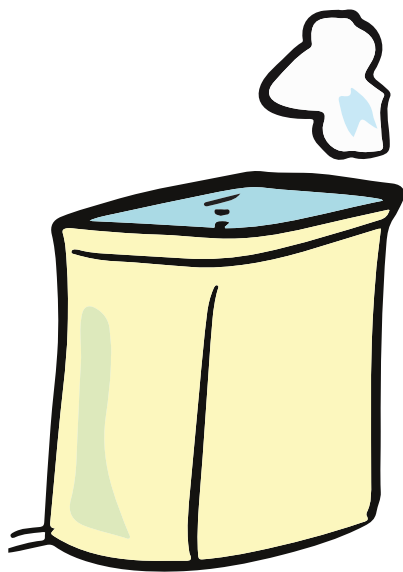


อย่านำโทรศัพท์เข้าไปใช้ในห้องน้ำ และอย่าจับโทรศัพท์ทันทีหลังจากใช้ห้องน้ำ
ต้องล้างมือให้เรียบร้อยก่อน

ห้ามสัมผัสสิ่งของต่างๆทันทีหลังจากใช้ห้องน้ำ หรือหลังจากไอหรือจาม ต้องล้างมือ
ให้เรียบร้อยก่อน



การแสดงความ มีน้ำใจ



อย่านำทิชชูเข้าไปใช้ในห้องน้ำ และอย่า
จับทิชชูทันทีหลังจากใช้ห้องน้ำ ต้องล้าง
มือให้เรียบร้อยก่อน

ห้ามสัมผัสสิ่งของต่างๆทันทีหลังจากใช้ห้องน้ำ
หรือหลังจากไอหรือจาม ต้องล้างมือให้
เรียบร้อยก่อน



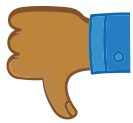
เมื่อไหร่ที่ควรไปพบแพทย์



เราต้องไปพบแพทย์หากมีอาการเหล่านี้ – หรือมีอาการเหล่านี้มากกว่าปกติ



ทำอย่างไรเมื่อไอ



ผิด



ถูก



ถูก



ถูก

การดูแลตัวเอง



ปิดปากและจมูกด้วยกระดาษทิชชูทุกครั้ง
ที่ไอหรือจาม



อย่าไอหรือจามใส่คนอื่น



ทิ้งกระดาษทิชชูที่ใช้แล้วลงในถังขยะ
ทันทีหลังใช้แล้ว จากนั้นล้างมือด้วยสบู่



หากไม่มีกระดาษทิชชูและกำลังจะไอหรือ
จาม ให้ไอหรือจามใส่ข้อศอก



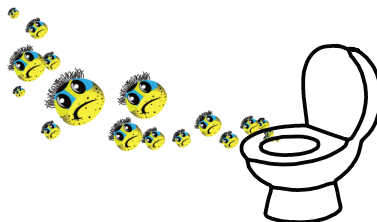
ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ การล้าง
ด้วยเจลแอลกอฮอล์อย่างเดียวนั้นยังไม่
เพียงพอ การล้างด้วยน้ำและสบู่เป็นวิธี
ที่ดีที่สุด แต่ต้องล้างให้ได้ประมาณ 20
วินาที



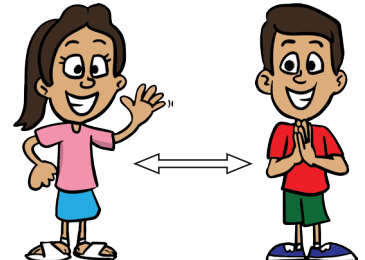
อยู่ห่างจากคนที่เป็นหวัดหรือมีอาการ
คล้ายไข้หวัด



รักษาร่างกายให้แข็งแรงเพื่อต่อสู้กับ
โควิด-19 ด้วยการนอนหลับพักผ่อนให้
เพียงพอ พอกับแม่อาจต้องการให้เรา
กินวิตามินหรือกินผลไม้และผักสดมากขึ้น
ด้วย



อย่านำโทรศัพท์เข้าไปใช้ในห้องน้ำ และ
อย่าจับโทรศัพท์ทันทีหลังจากใช้ห้องน้ำ
แล้วแต่ ต้องล้างมือให้เรียบร้อยก่อน



รักษาระยะห่างจากคนอื่นและทักทายกัน
ด้วยวิธีแบบไทยๆ โดยการไหว้



อย่าสัมผัสตา จมูก ปาก หรือสิ่งของต่างๆ
ทันทีหลังจากใช้ห้องน้ำแต่ต้องล้างมือ
ด้วยสบู่ให้สะอาดก่อน



ถ้ารู้สึกไม่สบาย ให้บอกพ่อแม่ทันที โดย
เฉพาะถ้ารู้สึกเป็นไข้หรือรู้สึกตัวร้อน



สวมหน้ากากอนามัยเมื่อไปในที่สาธารณะ
เพื่อป้องกันไม่ให้ละอองน้ำลายกระเด็น
แพร่กระจาย ในขณะที่เราพูด หายใจ ไอ
หรือจาม

ถึงเวลาแล้ว
ที่ทุกคนจะต้อง



ปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมตามสุข
อนามัย

ถ้ายังไม่ได้ไปเรียนที่โรงเรียน ให้มาทำอะไรสนุกๆ กันดีกว่า!

ถ้าเราต้องเรียนอยู่ที่บ้าน ให้เราลองมาคิดวางแผนทำกิจกรรมพิเศษบางอย่าง

ตัวอย่างเช่น เรียนทำอาหารหรือทำขนม ทำอัลบั้มความทรงจำ หรืองานฝีมือรูปแบบอื่นก็ได้

นอกจากนี้ เรายังสามารถวาดภาพ เรียนถ่ายภาพ หรือลองทำ ศิลปวิดีโอต่างๆ

เด็กๆ อาจจะสามารถคิดและทำกิจกรรมอย่างอื่นที่นอกเหนือจากนี้ก็ได้นะ

ลองนึกถึงกิจกรรมสนุกๆ ที่เรายังไม่มีโอกาสทำด้วยกันในครอบครัว ซึ่งตอนนี้อาจเป็น โอกาสที่ดีที่จะได้ทำ โดยเริ่มจากลองคุยกับคุณพ่อคุณแม่ และถามพวกท่านว่าจะลองทำ กิจกรรมด้วยกันไหม เราสามารถค้นหา กิจกรรมหรือเกมต่างๆ ได้จากอินเทอร์เน็ต จะเป็นกิจกรรมหรือเกมที่เล่นในบ้านหรือในสวนหลังบ้านก็ได้

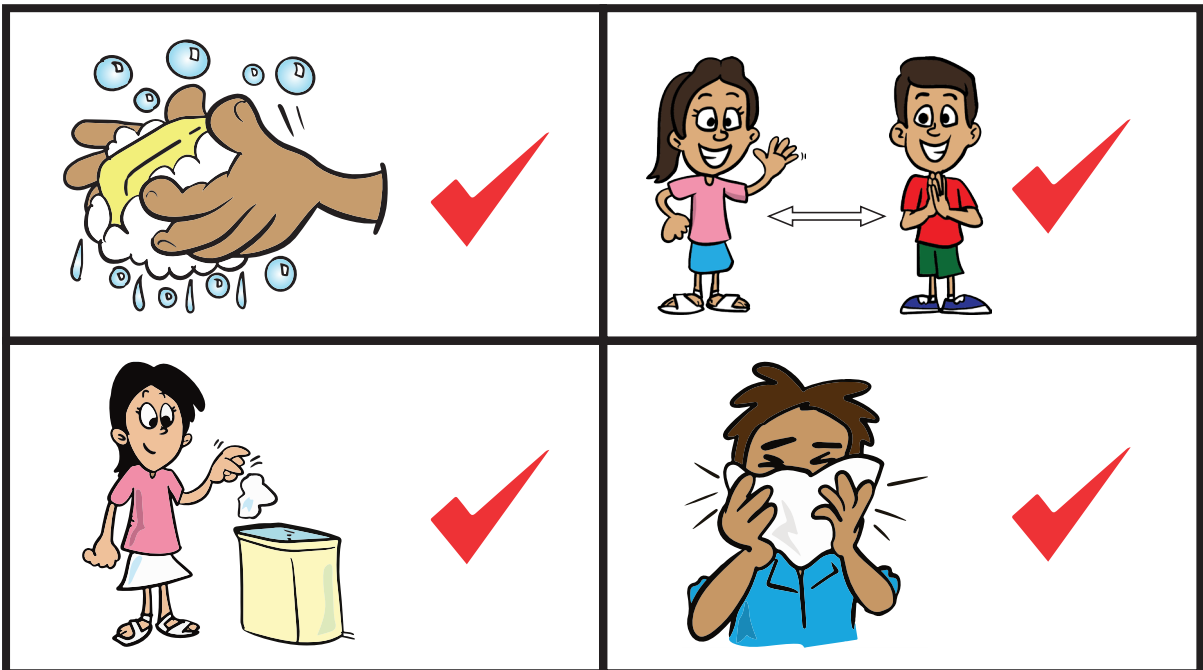


การสวมหน้ากากอนามัย



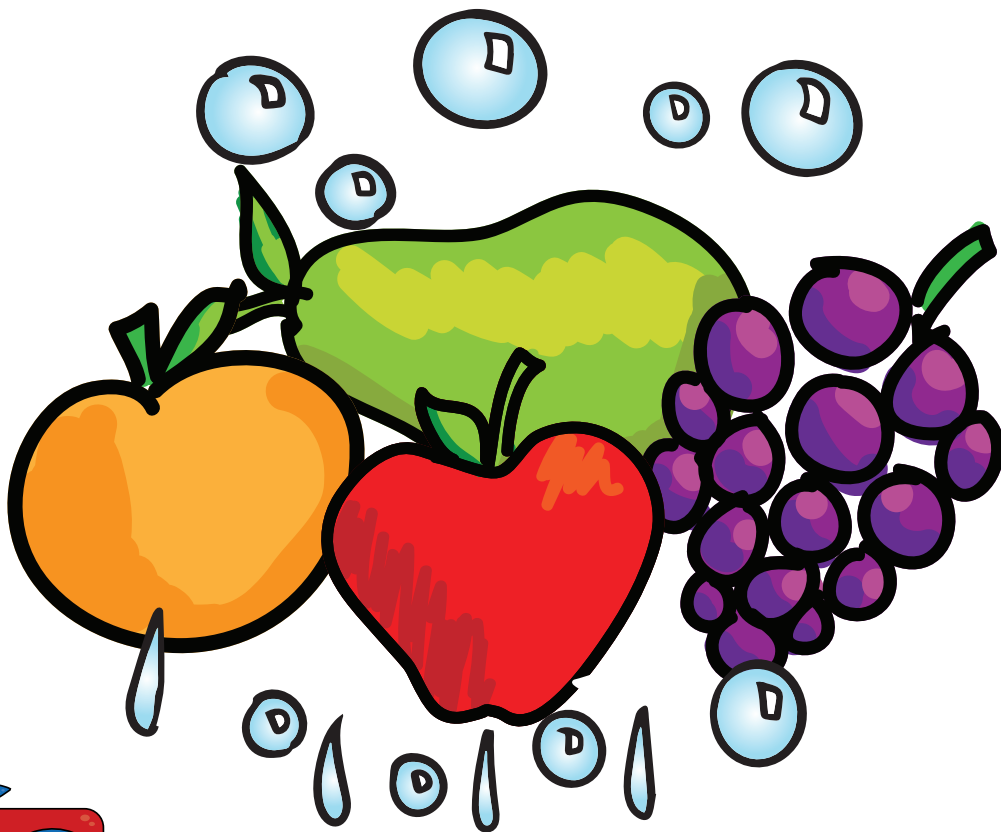
เราจะสังเกตเห็นว่าผู้คนสวมหน้ากากอนามัยเมื่อออกไปข้างนอก หรือเข้าไปในสถานที่ต่างๆ เช่น ร้านค้าต่างๆ การสวมหน้ากากอนามัยช่วยยับยั้งการแพร่กระจายของเชื้อโควิด-19 ได้เป็นอย่างดี แต่นั่นก็ยังไม่เพียงพอ การรักษาระยะห่าง การล้างมือให้ถูกวิธี ไอหรือจามใส่เฉพาะทิชชูหรือผ้าเช็ดหน้าเท่านั้น เป็นวิธีที่ดีที่ช่วยการป้องกันไม่ให้โควิด-19 แพร่กระจาย

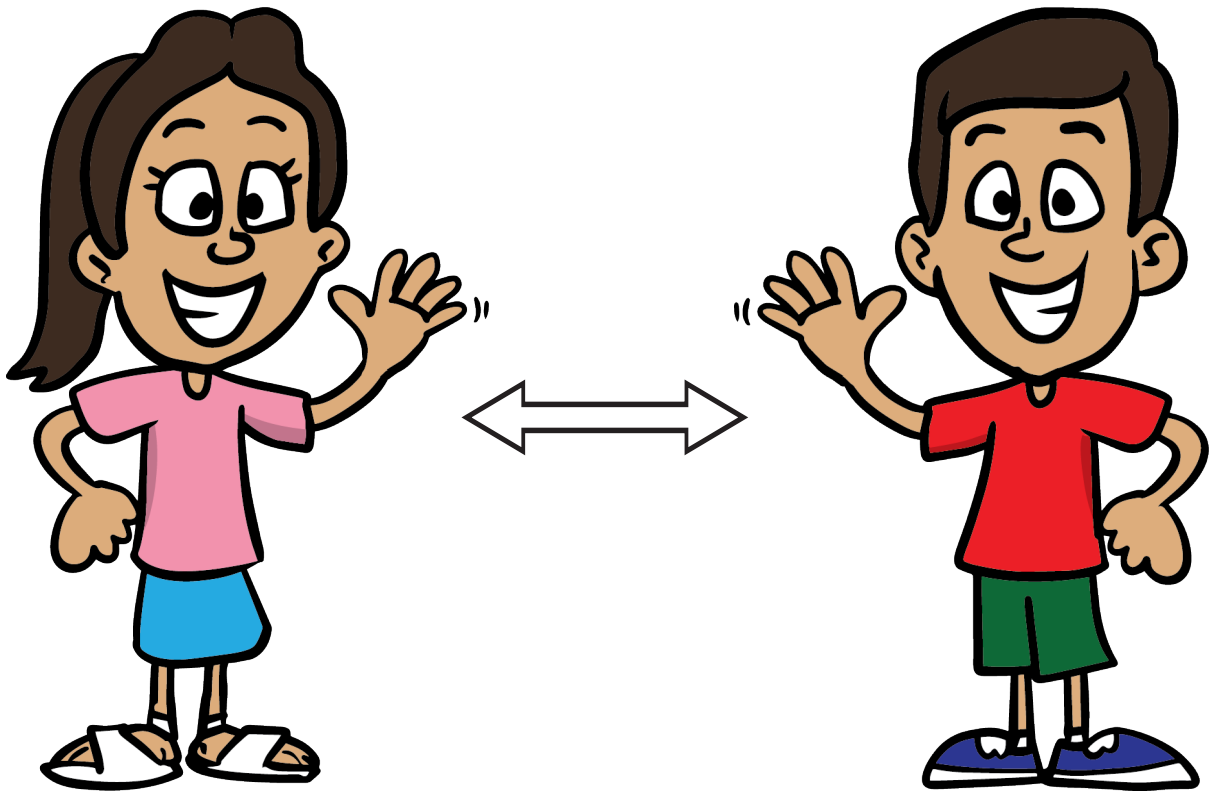
เป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ที่ติดเชื้อโควิด-19 และผู้ดูแล เช่น แพทย์และพยาบาล ต้องสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งที่อยู่ใกล้ผู้อื่น



๒ ล้างก่อนกิน

การล้างผักและผลไม้ก่อนที่เราจะกินเป็นสิ่งที่เราควรทำเป็นปกติอยู่แล้ว แต่ตอนนี้เรายิ่งต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะว่าผู้ที่ติดเชื้อโควิด-19 อาจสัมผัสหรือไอใส่อาหารที่เราจะกินก็ได้ ดังนั้นจึงควรล้างให้สะอาดก่อนนำเข้าปาก





2021 Kidsreach Inc. ชิดนีย์, ออสเตรเลีย

© สงวนลิขสิทธิ์ 2021 David Goodwin

เขียนโดย David Goodwin

ภาพประกอบต้นฉบับโดย Brett Cardwell

แปลและดัดแปลงโดย Central Asia Publishing



CENTRAL
ASIA
PUBLISHING

จัดพิมพ์โดย Central Asia Publishing

ISBN 978-616-7998-24-4

อีเมล: contact@centralasiapublishing.com

เว็บไซต์:

<https://www.centralasiapublishing.com>

อนุญาตให้คัดลอกได้ แต่ห้ามนำไปจำหน่าย และห้ามนำภาพประกอบไปใช้เพื่อวัตถุประสงค์อื่น