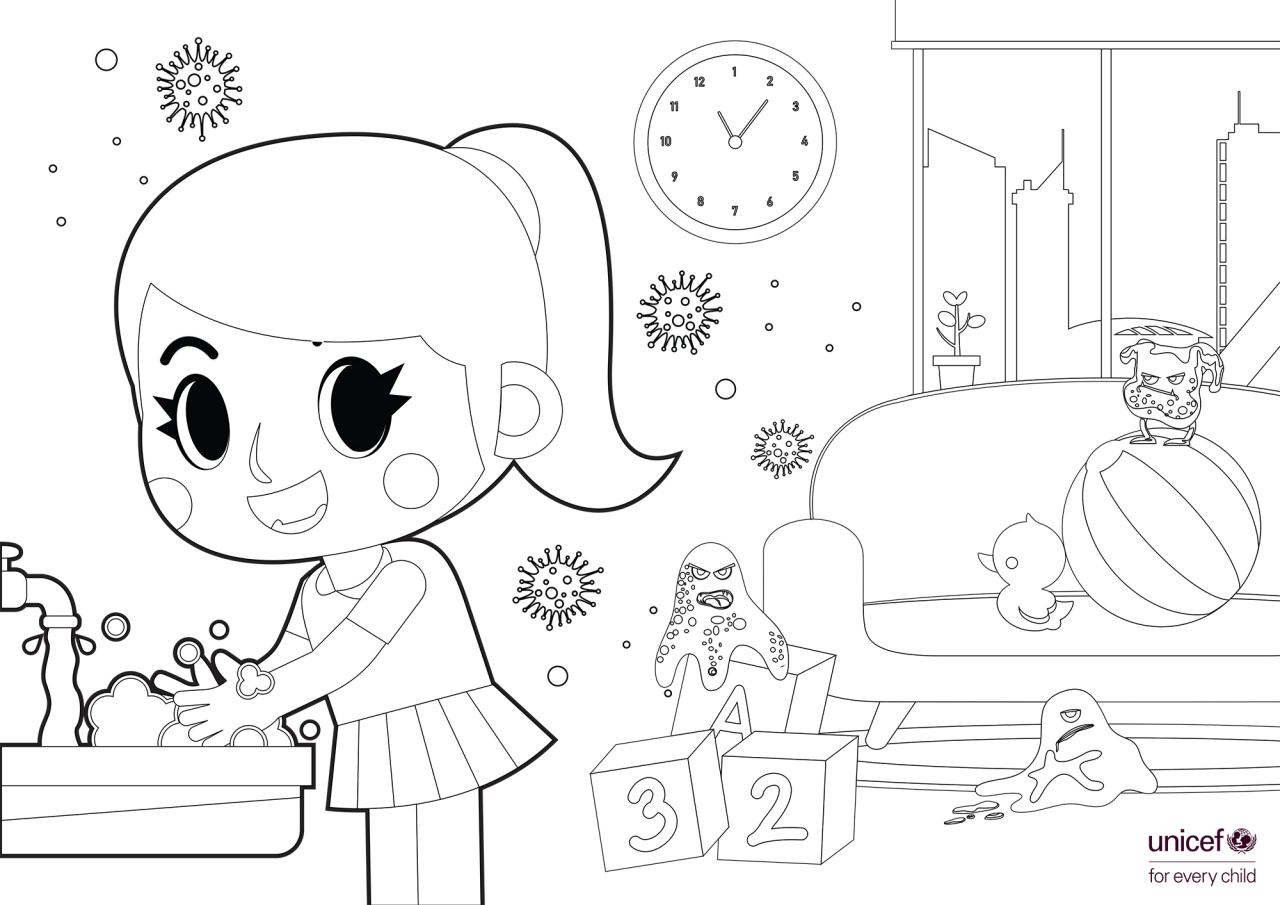




สำหรับเด็ก ๆ ไม่มีของเล่นใดที่จะมีคุณค่ามากไปกว่าการเล่นกับพ่อแม่ และคนในครอบครัว ยูนิเซฟขอเชิญชวนให้ท่านใช้เวลา  
กับลูกหลานที่รักช่วงปิดเทอม ด้วยการชวนพวกเขาเข้าร่วมระบายสี และอ่านนิทานที่ให้ความรู้เกี่ยวกับโรคระบาด พร้อมปลูกฝัง  
สุขนิสัยที่ดีที่จะติดตัวเขาไปตลอดชีวิต

**สวัสดีเด็ก ๆ เราชื่อพี่หมีทอดดี บลู วันนี้พี่หมีทอดดี บลู จะมาเล่าเรื่องน้องแพรวให้เด็ก ๆ ฟัง ใครอยากฟังบ้างยกมือขึ้น?**

**น้องแพรวเป็นเด็กที่มีสุขภาพดี ไม่ป่วยบ่อยจนต้องไปหาหมอเหมือนเพื่อนบางคน**



- **เด็ก ๆ รู้ไหมว่าอะไรทำให้เราป่วย?** ก็เจ้าเชื้อโรคตัวร้ายนั่นไง ไม่ว่าจะเป็นไวรัส หรือแบคทีเรีย
- **เด็ก ๆ รู้ไหมเจ้าเชื้อโรคร้ายที่ชื่อโคโรนา 2019 เป็น ไวรัส หรือ แบคทีเรีย เอย?** มันคือเชื้อไวรัสสายพันธุ์ใหม่ ซึ่งพบเป็นครั้งแรกที่เมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน
- **แล้วเจ้าตัวร้ายเหล่านี้มันอยู่ที่ไหนเอย?** ไวรัสนั้นตัวเล็กมาก ๆ จนเรามองไม่เห็น และมันก็จะซ่อนตัวอยู่บนสิ่งของรอบ ๆ ตัวเรา เช่น ของเล่น ลูกบิดประตู หรือโทรศัพท์
- **แล้วเจ้าเชื้อไวรัส แพรวกระจายได้อย่างไร?** เมื่อคนที่ป่วยไอหรือจาม จะมีละอองที่มีเจ้าเชื้อไวรัสกระจายออกมา ดังนั้นเมื่อมีคนป่วยมายืนอยู่ใกล้ ๆ เรา ก็อาจจะติดเชื้อนี้ไปด้วย นอกจากนั้น ลองคิดดูว่า ถ้าเราเอามือไปปากกอลากมา เชื้อโรคก็จะไปติดอยู่บนมือ แล้วเราก็เอามือไปจับสิ่งต่าง ๆ รอบตัวก็จะทำให้เจ้าตัวร้ายไวรัสติดไปบนสิ่งของเหล่านั้นด้วยเช่นเดียวกัน
- **เด็ก ๆ คิดว่าเจ้าตัวร้ายไวรัสจะมีชีวิตอยู่บนแค่นั้นเอย?** เจ้าตัวร้ายไวรัสอาจจะอยู่บนบนพื้นผิวเป็นเวลาหลายชั่วโมงหรืออาจจะหลายวันเลยล่ะ
- **ถ้าอย่างนั้นคนที่ติดไวรัส แล้วเป็นโรคโควิด-19 จะมีการอย่างไร?** เขาก็จะมีไข้ ไอ และหายใจหอบ ในรายที่มีการรุนแรงอาจมีโรคปอดอักเสบ
- **แล้วเราจะทำอย่างไรดี ไม่ให้เจ้าตัวร้ายไวรัสเข้าสู่ตัวเรา?** เราก็ต้องหมั่นล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือทำความสะอาดด้วยเจลล้างมือที่ผสมแอลกอฮอล์อย่างน้อย 70% โดยต้องถูมือให้ทั่ว รวมทั้งหลังมือ ซอกนิ้ว และใต้เล็บด้วยนะ จะได้กำจัดเจ้าตัวร้ายไวรัสได้หมด
- **เด็ก ๆ รู้ไหมเราต้องล้างมือตอนไหนบ้าง?** ก็ตอนก่อนทานขนม ก่อนทานอาหาร ทุกครั้งหลังเข้าห้องน้ำ หลังเล่นน้ำมาก ไอ หรือจามเหมือนน้องแพรวไง เจ้าตัวร้ายไวรัสก็จะวิ่งเกาะเราไม่ได้
- **แล้วเราต้องล้างมือนานแค่ไหนล่ะ?** เราต้องล้างมืออย่างน้อย 20 วินาที หรือ ร้องเพลงช้าง 2 รอบ ถึงจะฆ่าเจ้าตัวร้ายไวรัส

**เจ้าตัวร้ายไวรัสอาจจะผ่านมากับบ้านของเราได้นะ ดังนั้นเด็ก ๆ ต้องล้างมืออย่างสม่ำเสมอจะ:**

**‘สุขนิสัย’ สร้างได้ตั้งแต่เด็ก** - การสร้างสุขนิสัยที่ดีตั้งแต่ยังน้อย ๆ เริ่มจากสิ่งใกล้ตัวและทำอย่างสม่ำเสมอ ในช่วงแรก คุณพ่อคุณแม่อาจต้องใช้ ‘กติกาอนาบันซ์’ กับลูก เช่นฝึกให้ลูกแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง หลังตื่นนอน และก่อนเข้านอน หรือฝึกให้ลูกล้างมือทุกครั้งก่อนทานอาหาร ซึ่งถ้าคุณพ่อคุณแม่ช่วยกันหล่อหลอมนิสัยดี ๆ เหล่านี้โดยไม่มีรับร้อนหวังผลแล้ว ลูกก็ย่อมที่จะทำตามอย่างมีความสุข และชินชับจนติดเป็นนิสัย

เสียงอ่านนิทานภาพของลูกพ่อ คุณแม่ รวมถึงคุณครู หรือผู้ปกครอง คือเรื่องที่มีพลังที่สุด การอ่านนิทานที่สอดแทรกเรื่องราวเกี่ยวกับสุขอนามัยและสุขนิสัยเป็นอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยให้ลูกเห็นว่าการ์ดของตัวเองนั้นมีความสำคัญ เพราะการดูแลตัวเองจะทำให้เขาไม่เจ็บป่วย และแข็งแรงพอที่จะทำอะไรหลาย ๆ อย่างได้อย่างสมบูรณ์