

หนังสือชุดนิทานสร้างเสริมสุขภาพป้องกัน COVID-19  
بوکو سیت چریتا ممبينا کصیحتن اونتوق مغیلقکن کووید-19

# มาล้างมือกันเถอะ ماری باسوه تاغن



ร่วมสร้างสรรค์ โดย  
สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต  
แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

دچیتتا برسام اولیه  
اینستیتوت راجنوگون، جابتن کصیحتن جیوا  
قرانچئن ممبينا بودایا ممباچ



## แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน บริหารงานโดย มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

ได้รับการสนับสนุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)

ดำเนินงานด้านประสานกลไก นโยบาย และปัจจัยขยายผลจากทั้งภาครัฐ ภาคประชาสังคม และภาคเอกชน ให้เอื้อต่อการสร้างเสริมพฤติกรรมและวัฒนธรรมการอ่านให้เข้าถึงเด็ก เยาวชน และครอบครัว โดยเฉพาะกลุ่มที่ขาดโอกาสในการเข้าถึงหนังสือ

ร่วมสนับสนุนการขับเคลื่อนนโยบาย โครงการ และกิจกรรม เพื่อสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่านสู่สังคมสุขภาวะได้ที่ มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

424 หมู่บ้านงามไม้ 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](http://www.happyreading.in.th) Facebook : <http://www.facebook.com/HappyReadingNews> (อ่านยกกำลังสุข)

## หนังสือชุดนิทานสร้างเสริมสุขภาพป้องกัน COVID-19

### มาล้างมือกันเถอะ

พิมพ์ครั้งที่ 1 : เมษายน 2563 จำนวนพิมพ์ : 7,000 เล่ม บรรณาธิการ : แพทย์หญิงมจรดา สุวรรณโพธิ์

พิมพ์ครั้งที่ 2 ฉบับสองภาษา (ไทย/มลายู) : สิงหาคม 2563 จำนวนพิมพ์ : 800 เล่ม

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

ผู้แปล : อาจารย์แวมายี ปารามัล แผนกภาษามลายู ภาควิชาตะวันออก คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ประสานการผลิต : มัจฉุดัน มาโซ อัสมานาคเสวี

กราฟิกและออกแบบรูปเล่ม : ณัฐชนก สุวรรณานนท์ รูปเล่มสองภาษา : อับดุลเลาะ หลงสะ

ภาพประกอบ : สิทธิศักดิ์ เจียมพจมาน

จัดพิมพ์และเผยแพร่ : องค์การช่วยเหลือเด็ก (Save the Children)



ທຸກຄົນລ້າງມືກ່ອນກິນອາຫານ  
ستياڻ اورغ ممباسوه تاغن سبلوم ماكن

4



และล้างมือหลังเข้าห้องน้ำ

دان ممباسوه تاغن سلقس مځکوناکن تاندس.



พ่อก็ล้างมือ แม่ก็ล้างมือ คุณครูก็ล้างมือ

ایه قون ممباسوه تاغن، ایبو قون ممباسوه تاغن، چیقکو قون ممباسوه تاغن

6



ทุกคนล้างมือ

โดยถูสบู่จนมือสะอาด

ستياف اورغ ممباسوه تاغن  
دغن مڭكوسوق سابون سهيغك برسيه،

ล้างสบู่ออก

ด้วยน้ำ

ممباسوه سابون  
دغن اير

และเช็ดมือ

ให้แห้ง

دان مڭلف تاغن  
سهيغك كريغ.



หมก้ล้่างมือ

โดยถูสบู่จนมือสะอาด

ساي قون ممباسوه تاغن

دغن مٹكوسوق سابون سهيٹك برسيه،

ล้่างสบู่ออก

ด้วยน้ำ

ممباسوه سابون

دغن اير

และเช็ดมือ

ให้แห้ง

دان مٹلف تاغن

سهيٹك كريخ.



พ่อ แม่ และคุณครูชมว่า มือของผมสะอาด

ايه، ايو دان چيڻڪو مموجي بهاوا تاغن ساي برسيه.





ต่อไป ผมจะล้างมือทุกครั้งก่อนกินอาหาร  
ستروسن، ساي اكن ممباسوه تاغن ستياڤ كالي سبلوم ماكن



และล้างมือหลังเข้าห้องน้ำ

دان ممباسوه تاغن سلقس مڭكوناكن تاندس.



ถ้าหนูไปนอกบ้าน หนูจะล้างมือบ่อยๆ  
กาลو ساي كلوار دري رومه، ساي اكن سريخ ممباسوه تاغن.

# พาเด็กๆ มาเรียนรู้ การล้างมือ ที่ถูกต้องกันดีกว่า

## ماری ممباوا کانق ۲ بلاجر باسوه تاغن دغن بتول.



### วิธีล้างมือ ป้องกันไวรัส

چارا ممباسوه تاغن اونتوق مغيلقکن وفيروس

### ปกป้องตัวเอง & คนอื่นจากการติดเชื้อ

ล้างมือทุกครั้งหลังเข้าห้องน้ำ  
และก่อนรับประทานอาหาร  
โดยเฉพาะเวลาที่อยู่ในที่สาธารณะ

مغيلقکن ديری سنديري دان  
اورغ لاين دري جگکيتن کومن.

باسوه تاغن ستياف کالي سلقس مگکوناکن تاندس  
دان سيلوم ماکن،  
تراوتمان سماس برادا د خلایق راماي.



1 เทสบู่ในปริมาณที่เพียงพอ  
สำหรับมือทั้งสองข้างของตัวเอง

تواغ سابون سقدر منچوکوفي  
اونتوق کدوا-دوا بله تاغن.



2 ถูฝ่ามือทั้งสองข้างเข้าด้วยกัน

کوسوق کدوا - دوا بله تاغن.



3 ถูหลังมือด้วยฝ่ามือของอีกข้าง  
ทำสลับกันทั้งสองข้าง

کوسوق بلاکغ تاغن دغن تلاقق تاغن  
يغ لاين سچارا برکيلير.



4 ถูร่องนิ้วมือทั้งสองข้าง  
แบบประสานมือเข้าหากัน

سالیغ کوسوق چله ۲ جاري  
دغن کدوا - دوا بله تاغن.



5 ใช้มือขวาหมุนนิ้วโป้งซ้าย  
ทำสลับกันทั้งสองข้าง

کوناکن تاغن کانن مگکوسوق اييو جاري کيري  
دان سبالیقن.



6 ใช้ปลายนิ้วถูฝ่ามือเป็นวงกลม  
ทำสลับกันทั้งสองข้าง

کوسوق تلاقق تاغن کانن دغن  
هو جوغ جاري کيري دان سبالیقن.



7 ล้างน้ำสะอาด

باسوه تاغن دغن ایر برسيه.



8 เช็ดให้แห้งด้วยทิชชูแบบใช้แล้วทิ้ง

لف تاغن دغن تيسو.



9 มือแห้งสะอาดปลอดภัย

تاغن کریخ، سلامت



# สอนเด็กใช้เจลแอลกอฮอล์ล้างมือ เมื่ออยู่นอกบ้าน

اجر كائڤ ۲ ممباسوه تاغن دغن مڭكوناكن جيل الكوهول  
سماس برادا د لوار رومه.



1  
กดเจลลงบนฝ่ามือ  
เต็มหนึ่งหัวป็ม หรือประมาณ 3 cc

تكان جيل كأتس تلاق تاغن  
سكالي تكن اتاو كيرا ۲ 3 سي سي.



2  
ถูให้ทั่วทั้งฝ่ามือ หลังมือ  
และข้อมือให้ชุ่ม 15-20 วินาที

کوسوق مرات - رات تلاق تاغن، بلاکڭ تاغن  
دان ڤرکلغن تاغن سهيڭك باسه لبيه کورڭ 15-20 ساعت.



3  
ปล่อยให้มือระเหยแห้งเอง  
โดยไม่ต้องล้างน้ำ

بياركن تاغن منجادي كريڭ،  
جاغن باسوه تاغن دغن اير.



راجنوكون

เมื่อเราอยู่นอกบ้านไม่สะดวกในการใช้สบู่และน้ำล้างมือ  
"เจลแอลกอฮอล์ล้างมือ" จึงเป็นทางเลือกที่ดีที่สุดในการฆ่าเชื้อโรคบนมือของเรา  
ก่อนที่จะเราจะไปสัมผัสใบหน้า จมูก ปาก หรือทำกิจกรรมต่างๆ เช่น รับประทานอาหาร

سماس كيت برادا د لوار رومه، تيدق سليسا اونتوق ممباسوه تاغن دغن سابون دان اير.  
"جيل الكوهول باسوه تاغن" مروڤاكن ڤيليهن يڭ ڤالينڭ بايق اونتوق ممبونوه كومن ڤد تاغن كيت  
سبلوم كيت مينتوه موک، هيديوڭ، مولوت اتاو ممبوات ككياتن ۲ لاین سفرتي ماكن ماكن.



# เชื้อไวรัส คือ อะไร? เด็ก ๆ ทราบไหมคะ? اڤاڪه ايت فيروس؟ اڤاڪه كانق ٢ تاھو؟



ไวรัสจึงคล้าย ๆ พยาธิ  
ที่คอยเกาะกินเซลล์มีชีวิต

اوليه ايت، فيروس سفرتي جوك دغن  
چاچيغ يڭ ماكن سيل بريپاوا.

เชื้อไวรัส คือ สิ่งมีชีวิต ที่มีขนาดเล็กมาก  
เราไม่สามารถมองเห็นได้จากตาเปล่า

فيروس ايله بنڊا بريپاوا يڭ ساغت ھالوس  
سهيڭڪ تيڊق ڊاقت ڊليهت دغن مات.

ไม่มีการแบ่งตัว มันจะเพิ่มจำนวน  
ก็ต่อเมื่อเข้าไปอยู่ในเซลล์ของผู้ติดเชื้อ  
แล้วเท่านั้น

تياد فڙڪنداڻ ڊيري، اي ممبياق  
ھاڻ سماس برادا ڊالم توبوه اورڱ يڭ  
ڊجڙڪيتين سھاج.

ต้องส่องด้วยกล้องจุลทรรศน์อิเล็กตรอน  
กำลังขยาย 5,000 เท่า

ڊاقت ڊليهت ھاڻ دغن مڱڪوناڪن  
ميڪروسڪوڦ ايليڪترون ڪواس قمبسر  
5,000 ڪالي ڪندا.

เซลล์ของเชื้อไวรัส ต่างไปจากเซลล์ของคน  
และสัตว์ที่มีชีวิตอื่น ๆ

سيل فيروس بريڙڊا دغن سيل مأنسي  
ڊان بيناتڱ ٢ لائين.

ตัวไวรัสประกอบด้วยโปรตีน ซึ่งเป็นดีเอ็นเอ หรือ  
อาร์เอ็นเอ อยู่ในส่วนกลางของตัวไวรัส

فيروس ترديري ڊرڦڊ ڦروتين سباڪاي ڊنا اتاو  
رنا يڭ برادا ڊ ڦوست توبوه فيروس.



راجنوكون

เชื้อไวรัสสามารถที่จะแบ่งตัวและขยายจำนวนได้ในเซลล์ของร่างกายคนเรา โดยเซลล์ที่มีเชื้อไวรัสอยู่ อาจถูกทำลายไป  
ทำให้เซลล์นั้นทำงานได้ไม่เหมือนปกติ ก่อให้เกิดอาการของโรคต่างๆ ได้อาการและโรคบางชนิดที่มีสาเหตุจากเชื้อไวรัส  
เช่น ไข้หวัดใหญ่ อากาโรหรือไขในเด็ก เป็นต้น

ڪومن فيروس ڊاقت ممبياق مڱڪنداڪن ڊيري ڊان منمبه جوملهڻ ڊالم سيل توبوه ڊادن مأنسي. سيل يڭ ممڦوپائي  
فيروس ايت موڱڪين ڊموسنهڪن ڊان ممبيڪن سيل ٢ ايت تيڊق ڊاقت برتوڪس سفرتي بياسا. اين مروڦاڪن ڦونچا ڪجالا  
ڦلباڪاي ڦباڪيت ڊان سستڱه ڦباڪيت يڭ ڊسبڪن فيروس، سفرتي سلسما، باتوق ڊان ڊمم باڪي كانق ٢ ڊان سباڪاين.

# วิธีสวมหน้ากากอนามัยป้องกันการติดเชื้อไวรัส

چارا ماماكي توقيغ قليتوف موك اونتوق مغيلقن جحكيتن كومن فيروس



ล้างมือก่อนสวม  
หน้ากากอนามัย

باسوه تاغن سبلوم ماماكي  
قليتوف موك.



ให้ด้านสีเข้มหรือมันวาว  
อยู่ด้านนอก  
เพราะช่วยกันน้ำ

سبله يغ برورنا توا اتاو بركيلاو  
دلتيق د سبله لوار  
كران بولييه تاهن اير.



คลุมให้ปิดจมูก  
ปากคาง  
และคล้องหูให้พอดี

فاكاي قليتوف موك دغن مليتوفي هيدوغ,  
مولوت, داكو  
دان سخكوتكنن قد تليغا.



กดลวดขอบบน  
ให้สนิทกับสันจมูก

تكن داواي د بيراي اتس  
سهيغك راقت دغن باتغ هيدوغ.

พับหน้ากาก  
ทิ้งลงในภาชนะ  
ที่มีฝาปิด

ليقت قليتوف موك  
دان بواغن கடالم توغ سمفه  
يغ برتودوغ.



ล้างมือทันที  
เพราะอาจมีเชื้อโรค  
ติดค้างอยู่บนมือคุณ

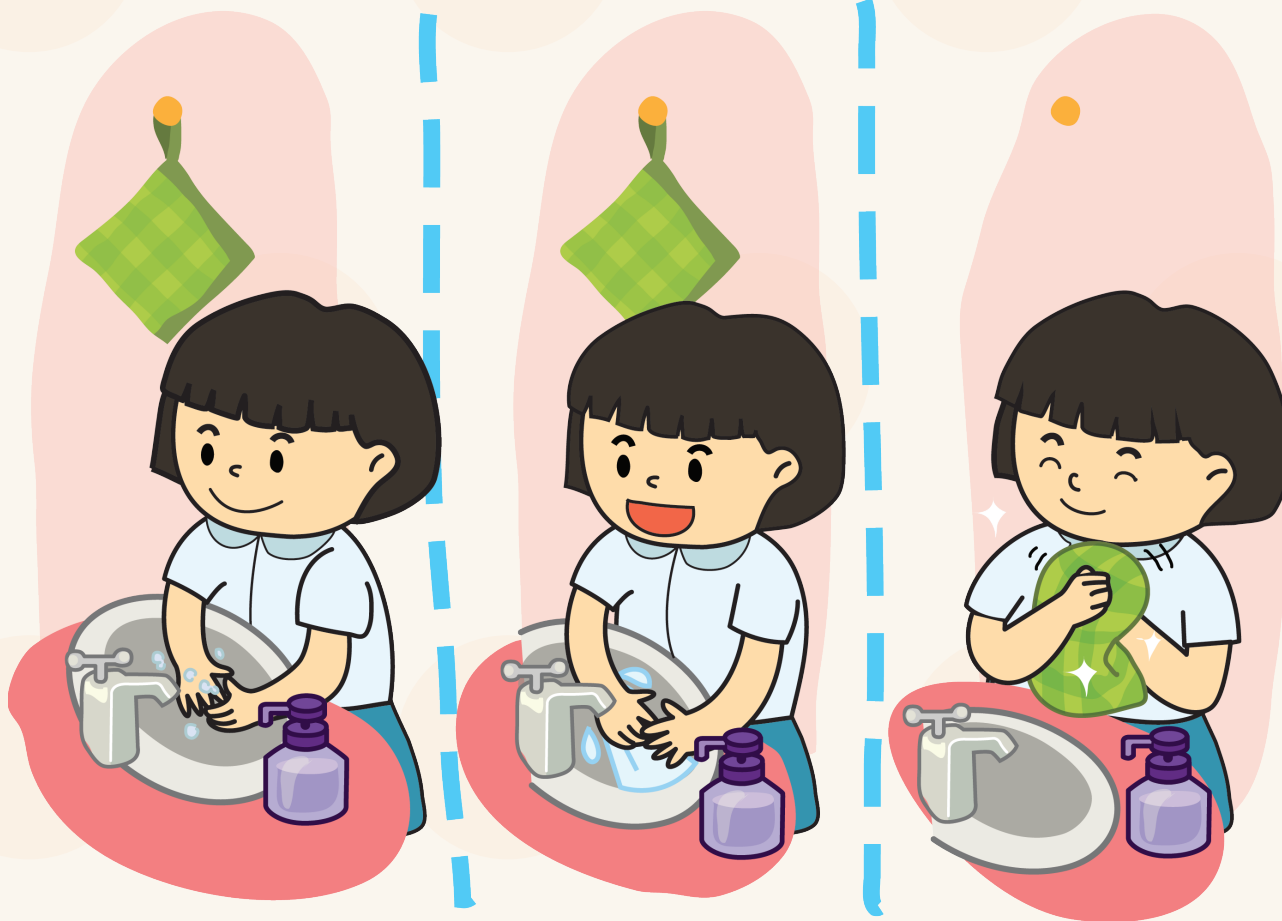
باسوه تاغن سกรา  
كران موغكين اد كومن  
ترتيغكل د تاغن اندا.

บ๊นทึก

چاتن







สามารถดาวน์โหลดได้ที่