



SGP The GEF
Small Grants
Programme



موسسه حفاظت از تنوع زیستی
آذربایجان شرقی

راهنمای آموزشی کودکان ویروس کرونا



ترجمه: سعیده کریمی

نویسندگان: Rebecca Grove and Julia Martin



SGP The GEF
Small Grants
Programme



موسسه حفاظت از تنوع زیستی
آذربایجان شرقی

راهنمای آموزشی کودکان ویروس کرونا



کتاب آموزشی

راهنمای آموزشی کودکان- ویروس کرونا

با حمایت دفتر کمک های کوچک تسهیلات محیط زیست جهانی Gef - SGP

ناشر: موسسه حفاظت از تنوع زیستی استان آذربایجان شرقی

نویسنده: Rebecca Grove and Julia Martin

تصویرگر: Viviana garofoli

ترجمه: سعیده کریمی

تاریخ انتشار: تابستان ۱۴۰۰

کلیه حقوق این کتاب برای دفتر کمک های کوچک تسهیلات محیط زیست جهانی و موسسه حفاظت از تنوع زیستی استان آذربایجان شرقی محفوظ است.

بچه های عزیز؛ اسم من علی است. من هفته قبل سرما خورده بود و حالم خوب نبود. پدرم درباره این بیماری برای من توضیح داد و گفت که اگر استراحت بکنی و بهداشت را رعایت کنی، زود خوب می شوی. شما هم حتماً درباره بیماری های مختلف اطلاعات زیادی دارید. مثلاً بیماری **سرماخوردگی** را می شناسید، وقتی سرفه می کنید و آبریزش بینی دارید. درباره **گلودرد چطور**؟ وقتی نمی توانید به راحتی غذا را قورت دهید، یا **گوش درد** که بسیار دردناک است.

آیا می دانید چگونه بیمار می شویم؟



بیشتر بیماری های اطراف ما مدت طولانی است که وجود دارند. دانشمندان و پزشک ها و ...، تحقیقاتی انجام می دهند تا راه های درمان آنها را پیدا کرده و کمک کنند حال بیماران بهتر شود و مردم مریض نشوند.

آیا شما می دانید چه کارهایی به بیمار کمک می کنند، تا درمان شود؟



این کتاب درباره یک بیماری جدید است که به نام کووید ۱۹ یا کروناویروس شناخته شده است.

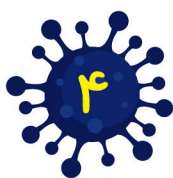
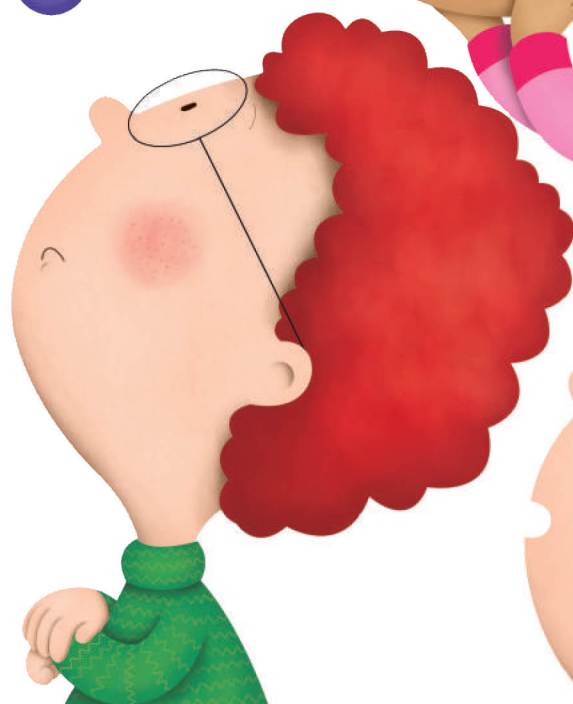
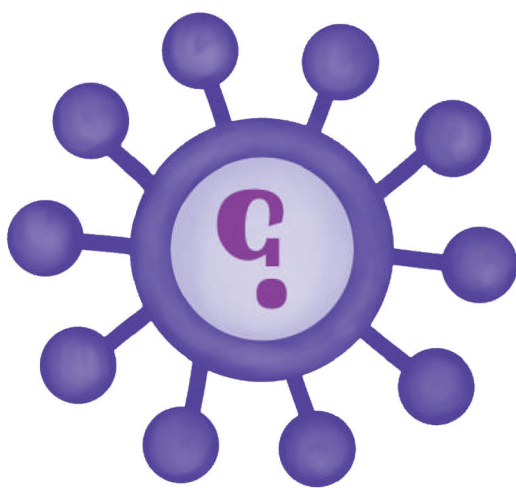
آیا شما درباره این بیماری شنیده اید؟

این روزها بزرگترها درباره آن چیزهای زیادی می گویند و با همدیگر صحبت می کنند. شما ممکن است درباره آن از تلویزیون هم خبرهایی شنیده باشید.

A lot of kids have already heard about it.

شما چه چیزی در مورد این بیماری می دانید؟

بچه های زیادی از ویروس کرونا می ترسند. این کتاب به شما کمک می کند تا به سوالاتتان درباره ویروس کرونا پاسخی پیدا کنید!



ویروس کرونا یک بیماری **جدید** است که هر روز خبرهای زیادی درباره نشانه های آن می شنوید. بزرگترها نیز درباره این بیماری چیز زیادی نمی دانند. اما پدر بزرگم می گوید: کرونا سرایت می کند. به این معنی که می تواند با انتقال از بدن یک نفر به بدن نفر دیگر، او را بیمار کند. مثلاً وقتی آنها نزدیک هم قرار می گیرند و یا وقت زیادی را باهم می گذرانند، ویروس کرونا می تواند از فردی به فرد دیگر منتقل شود، حتی قبل از اینکه احساس بیماری کند.

بیشتر مردمی که بیماری کرونا می گیرند، تب، سرفه خشک و تنگی نفس دارند. هر کسی می تواند به بیماری کرونا مبتلا بشود. این ویروس می تواند مشکلات زیادی را برای افراد سالمند یا افراد دیگری که از نظر سلامتی پر خطر هستند، ایجاد کند.



چون کرونا یک بیماری جدید است، دکترها و محققان به سختی کار می کنند تا بدانند چگونه می توانند به بیماران کرونایی کمک کنند.

دکترها، پرستارها و همه کسانی که در بیمارستان ها کار می کنند، به بیماران کرونایی کمک می کنند که حالشان بهتر شود و در این راه بعضی آنها نیز به کرونا مبتلا شده و حتی فوت می کنند که به آنها شهید سلامت می گویند. در حقیقت هر کسی که می تواند، باید کمک کند! شما هم می توانید با بیماری کرونا مبارزه کنید تا مردم را مریض نکند.

شما چه کارهایی می توانید انجام بدهید تا مردم از این ویروس و راه های

جلوگیری از آن اطلاعات بیشتری داشته باشند؟

به نظرتان چه کارهای متفاوت و جدیدی می توانید، انجام دهید؟



شما باید دست های خود را با آب و صابون به مدت ۴۰ ثانیه و به صورت مرتب بشوئید. دستورالعمل هایی برای نحوه شستن دست ها وجود دارد که توسط بهداشت جهانی تأیید شده است - آیا شما درباره آن اطلاعاتی دارید؟

همچنین دهان، بینی و چانه خود را با ماسک بپوشانید و سعی کنید با دست خود صورتتان را لمس نکنید. چون دست ها به خاطر اینکه با سطوح آلوده در تماس هستند، می توانند ویروس را از طریق بینی و دهان به بدنتان منتقل کنند. وقتی سرفه یا عطسه می کنید، جلوی دهان را با خمیدگی آرنج بپوشانید.

و چیزی که بسیار مهم است رعایت فاصله فیزیکی حداقل یک متر است که باید بین شما و دیگر افراد باشد.



شما می توانید در خانه بمانید و کارهای سرگرم کننده ای انجام دهید و به پیشگیری
بیماری کرونا کمک کنید.

مثلاً می توانید تصاویری نقاشی کرده و آنها را به دوستانتان بفرستید، یا یک فیلم از
نحوه شستن دست هایتان بسازید و راه های پیشگیری از ویروس را به صورت فیلم
به دوستانتان ارسال کنید تا آنها نیز با راه های مبارزه با کرونا آشنا بشوند.
می توانید با کمک دوستانتان و از راه دور آگهی های دیواری درست کنید و آنها را
در کوچه خود بچسبانید و یا از پنجره آویزان کنید.



تا زمانی که همه مردم واکسن بزنند، شما و خانواده تان باید کارهای مفیدی انجام بدهید و تغییرات بزرگی در زندگی ایجاد کنید.

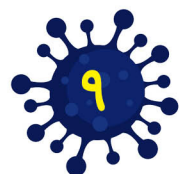
شما باید به محل های شلوغ نروید. چون در ازدحام جمعیت انتقال ویروس راحت تر است و همه را مریض می کند. مثلاً والدین شما می توانند کارهایشان را از منزل انجام دهند و اگر مجبور به بیرون رفتن هستند، باید ماسک بزنند و فاصله فیزیکی را رعایت کنند تا سالم بمانند.

می دانیم که شما دوست دارید به مدرسه بروید و یا با دوستانتان بازی کنید، ولی در حال حاضر باید به صورت مجازی درس بخوانید. بازی های جدید برای داخل خانه طراحی و اجرا کنید. با دوستانتان تلفنی و به صورت تصویری دیدار کنید.

پیش پدر بزرگ و مادر بزرگتان نروید و اگر رفتید با فاصله حداقل یک متر بایستید. شما می بینید که مردم در بیرون ماسک می زنند. پس شما هم باید ماسک بزنید تا از ویروس در امان بمانید.

آیا دیده اید در کارتون ها و فیلم ها
قهرمانان برای مخفی کردن هویت خود
ماسک می زنند؟

حالا شما هم یک قهرمان هستید و باید
ماسک بزنید تا از ویروس کرونا در امان
بمانید.



این تغییرات بزرگ می توانند سخت باشند.

شما می توانید بگوئید بخش های سخت این بیماری چه چیزهایی هستند؟

این تغییرات بزرگ می توانند خوب باشند.

شما می توانید بگوئید بخش های خوب این بیماری چه چیزهایی می باشد؟



برای شما شاید این تغییرات بزرگ، خسته کننده باشند، ولی اینها همیشگی نیستند و به زودی شاهد نابودی ویروس کرونا خواهیم شد. دوباره به مدرسه بر می گردید، پارک می روید و با دوستانتان بازی خواهید کرد.

مهم این است که شما نگران چیزی نباشید، چون بزرگترها مراقب سلامتی شما هستند. تنها چیزی که شما نیاز دارید، آموزش، بازی در خانه و گذراندن وقت با خانواده تان می باشد. پس نگران نباشید، فقط اصول بهداشتی را رعایت کنید.

چه چیزهایی به نظر شما در زندگی تان تغییر کرده است؟



و اگر شما سوالی داشتید، یا می خواهید حرف بزنید، والدین شما همیشه کمک می کنند
و به حرف هایتان گوش می دهند.

هیچ بیماری نمی تواند این دوست داشتن را تغییر دهد!



همه باهم برای مبارزه با ویروس کووید ۱۹

