

# التَّحَدُّثُ مَعَ الْأَطْفَالِ عَنِ كُوفِيدِ-19

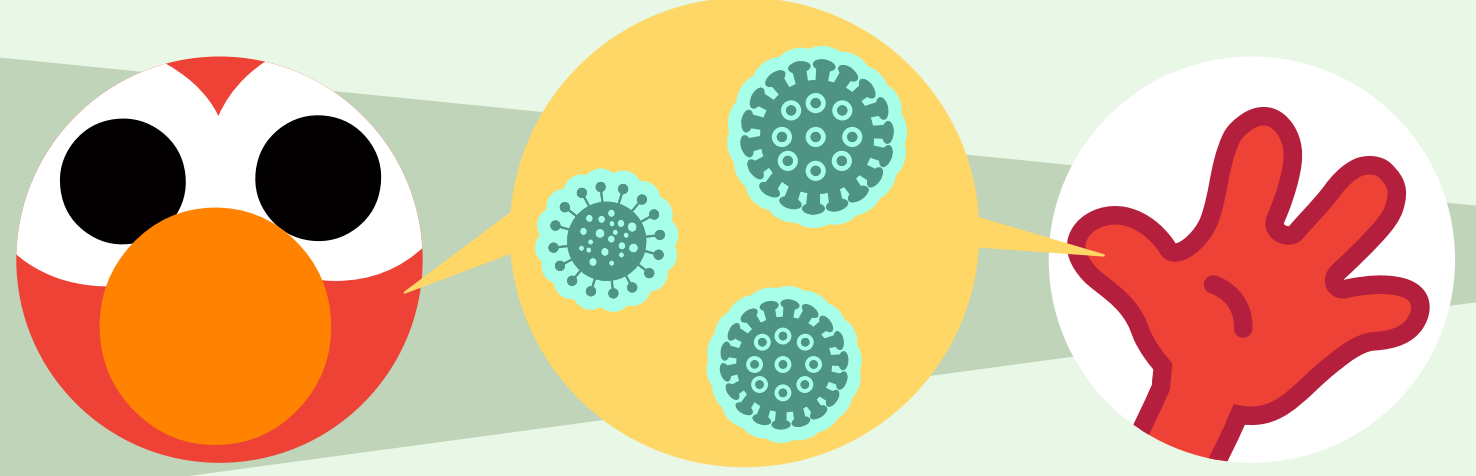


قَدْ يَشْعُرُ الْأَطْفَالُ الصَّغَارُ  
بِالْإِزْتِبَاكِ أَوْ الْخَوْفِ  
بِخُصُوصِ مَرَضِ الْكُورُونَا  
الَّذِي يَسَبِّبُهُ فَيروسُ  
(كُوفِيدِ-19) .

يُمْكِنُكُمْ تَزْوِيدُهُمْ بِمَعْلُومَاتٍ  
بَسِيطَةٍ عَنِ كَيْفِيَّةِ الْحِفَاظِ  
عَلَى سَلَامَتِهِمْ، وَمُسَاعَدَتِهِمْ  
عَلَى الشُّعُورِ بِالْأَمَانِ .



اشْرَحْ لَهُمْ أَنَّ كُوفِيدِ-19 هُوَ فَيروسٌ - أَوْ نَوْعٌ مِنَ الْجَرَائِمِ، وَأَنَّ  
الْفَيروسَاتِ هِيَ مَخْلُوقَاتٌ صَغِيرَةٌ جِدًّا وَلَا يُمْكِنُنَا رُؤْيُهَا.



قَدْ تَتَوَاجَدُ هَذِهِ الْفَيروسَاتُ فِي أَجْسَادِنَا، وَعَلَى أَيْدِينَا، وَفِي الرِّذَاذِ النَّاتِجِ عَنِ السُّعَالِ وَالْعَطَاسِ، أَوْ فِي الْهَوَاءِ  
الَّذِي تَنْتَفِسُهُ، وَأَنَّ الْفَيروسَ يُمْكِنُ أَنْ يُصِيبَ أَيَّ شَخْصٍ بِالْمَرَضِ. وَأَنَّ هَذِهِ الْجَرَائِمَ مُخَادَعَةٌ فِي بَعْضِ  
الْأَحْيَانِ، فَقَدْ يَكُونُ الْفَيروسُ فِي جِسْمِكَ أَوْ عَلَى جِسْمِكَ، دُونَ أَنْ تَشْعُرَ بِأَيِّ شَيْءٍ. وبالرغم من ذلك فإنه  
يُمْكِنُكَ أَنْ تَنْقُلَ الْفَيروسَ إِلَى شَخْصٍ آخَرَ وَقَدْ يُوَدِّي ذَلِكَ إِلَى أَنْ يَمْرُضَ هَذَا الشَّخْصَ بِشِدَّةٍ.

لدي أخبارٌ سارّة، هُنَاكَ الْعَدِيدُ مِنَ الطَّرِيقِ البَسِيطَةِ لِجَمَاعِيَةِ أَنْفُسِنَا  
وَجَمَاعِيَةِ الْآخَرِينَ.



يُمْكِنُنَا التَّخَلُّصُ مِنَ الْجَرَائِمِ عَنِ طَرِيقِ  
فَرَكِ الْيَدَيْنِ وَغَسْلِهِمَا بِالْمَاءِ  
وَالصَّابُونِ لِمُدَّةِ 20 ثَانِيَةً.



لكي تَمْنَعِ انْتِشَارَ الْجَرَائِمِ:



إِخْتَصِرْ مِنَ الْوَقْتِ الَّذِي  
تَقْضِيهِ مَعَ الْآخَرِينَ.



إِثْبِقْ فِي الْبَيْتِ.



أَبْقِ مَسَافَةً مِثْرَيْنِ (أَوْ سِتَّةَ أَقْدَامٍ)  
بَيْنَكَ وَبَيْنَ الْآخَرِينَ.



ابْتِكِرْ طَرِيقًا جَدِيدَةً لِلسَّلَامِ  
عَلَى الْآخَرِينَ دُونَ مَصَافِحَتِهِمْ.



يَجِبُ أَنْ تَعْطُسَ أَوْ تَسْجُلَ  
فِي ذِرَاعِكَ (اعطس في الكوع).

لكي تحمي نفسك:



ازْتَدِ الْكِمَامَةَ.



اغْسِلْ يَدَيْكَ.



لَا تَلْمِسْ عَيْنَيْكَ وَلَا أَنْفَكَ وَلَا فَمَكَ.