



# 新冠肺炎

曼莎·凯瑟克 + 万里子 + 沈文伟

保持平安、心情愉快!



按照政府新冠肺炎防疫规定，傅大师和她的COPE队员们学习和生活的COPE学院也实行了封闭管理。他们今天讨论的议题是新冠肺炎，灵蛇和神犬也聚精会神地听着。

我们最重要的任务就是帮助你们  
在新冠肺炎疫情期间  
**保持平安、心情愉快！**

你们还可以听听其他小朋友分享  
他们封闭管理期间的日记呢。

请大家仔细听哟！



傅大师

蟒蛇  
思思



汪汪！



狼狗  
昆昆

扫码查看更多  
COPE 队员  
的相关资料



COPE 队员们，  
谁能介绍一下新冠肺炎呢？

它是一种病毒，是一种新冠病毒。

主要症状是咳嗽、  
发烧和呼吸困难。

这种病毒太小了，人们只能在显微镜下才能  
看见。它是通过病人咳嗽和打喷嚏，或是  
通过病人接触他人和物品迅速传播的。

我们一定要做好准备，  
做好预防，不要被感染。



COPE 队员

C

甜甜 (Candy)

O

小奥 (Ollie)

P

小萍 (Ping)

E

阿迪 (Eddy)

# 我们都 要多保 重哟！

你可以一边唱着你喜欢的歌，一边用肥皂水搓洗双手20秒。



昆昆，你做得很棒！



咳嗽时嘴巴要贴近手肘，或者用纸巾捂着嘴巴，然后把纸巾卷好扔进垃圾箱。严格按照规则戴好口罩，不要用手摸你的脸，特别是你的眼睛、嘴巴或鼻子。



你的动作很棒！小奥。

你可以通过网络和朋友一起跳舞。  
还可以在家里做运动。比如：练习瑜伽。



# 保持积极

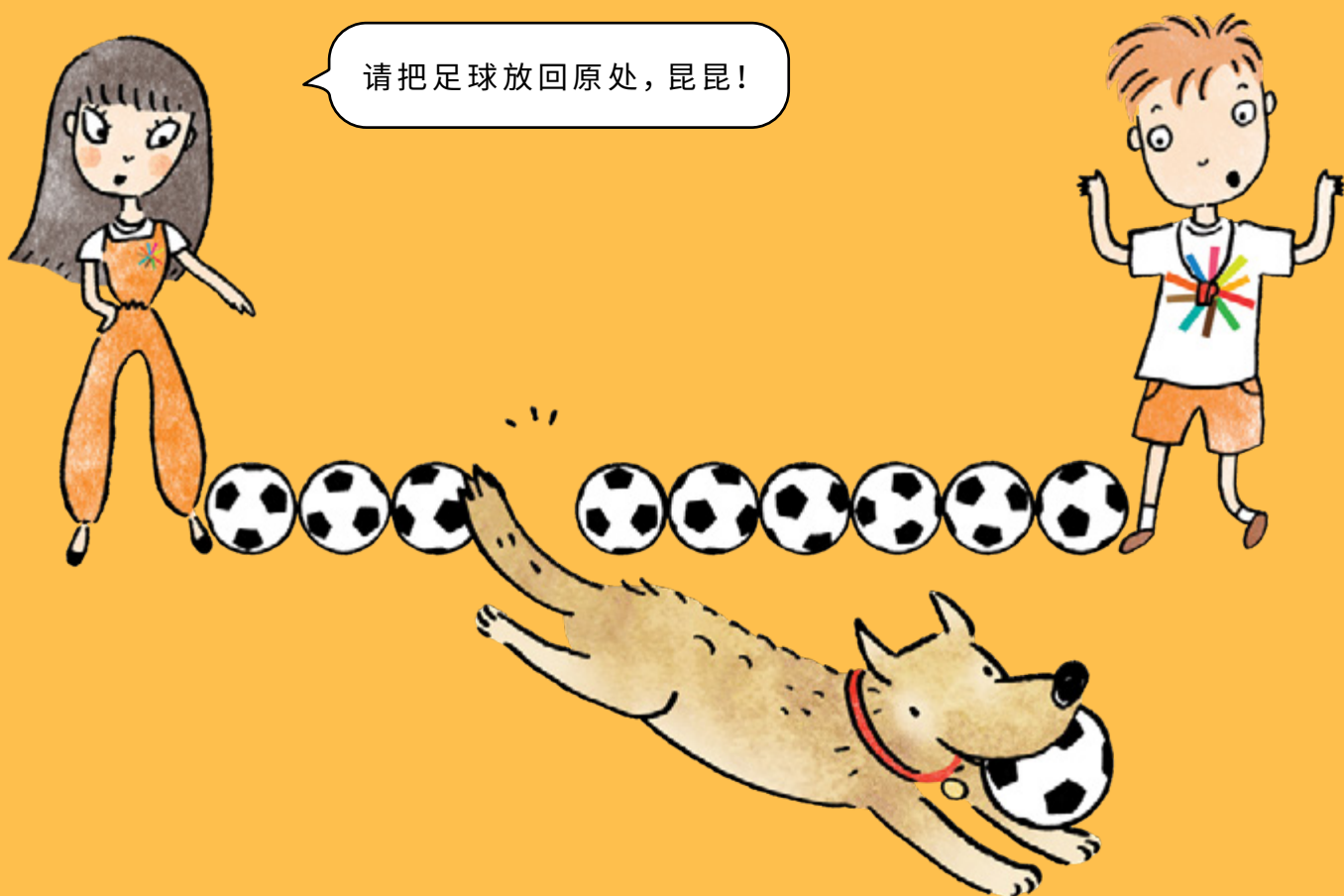
# 乐观的心态！



你也可以玩蛇爬梯子游戏——记着玩耍后一定要做好清洁。你还可以用日记记录封闭管理期间的学习和生活。

# 保持平安！

如果你感觉不舒服，一定要告诉父母。  
如果和朋友玩耍时，一定要保持10个足球宽的安全距离。  
除非餐具或毛巾经过妥善清洗，否则不要与他人共用。



如果你感到悲伤和无聊，这是很正常的。你可以和朋友聊天。  
尽最大努力坚持在家学习——你可以邀请家人和你一起阅读。  
还可以和你的祖父母在网上打牌。



该你出牌了, 思思!

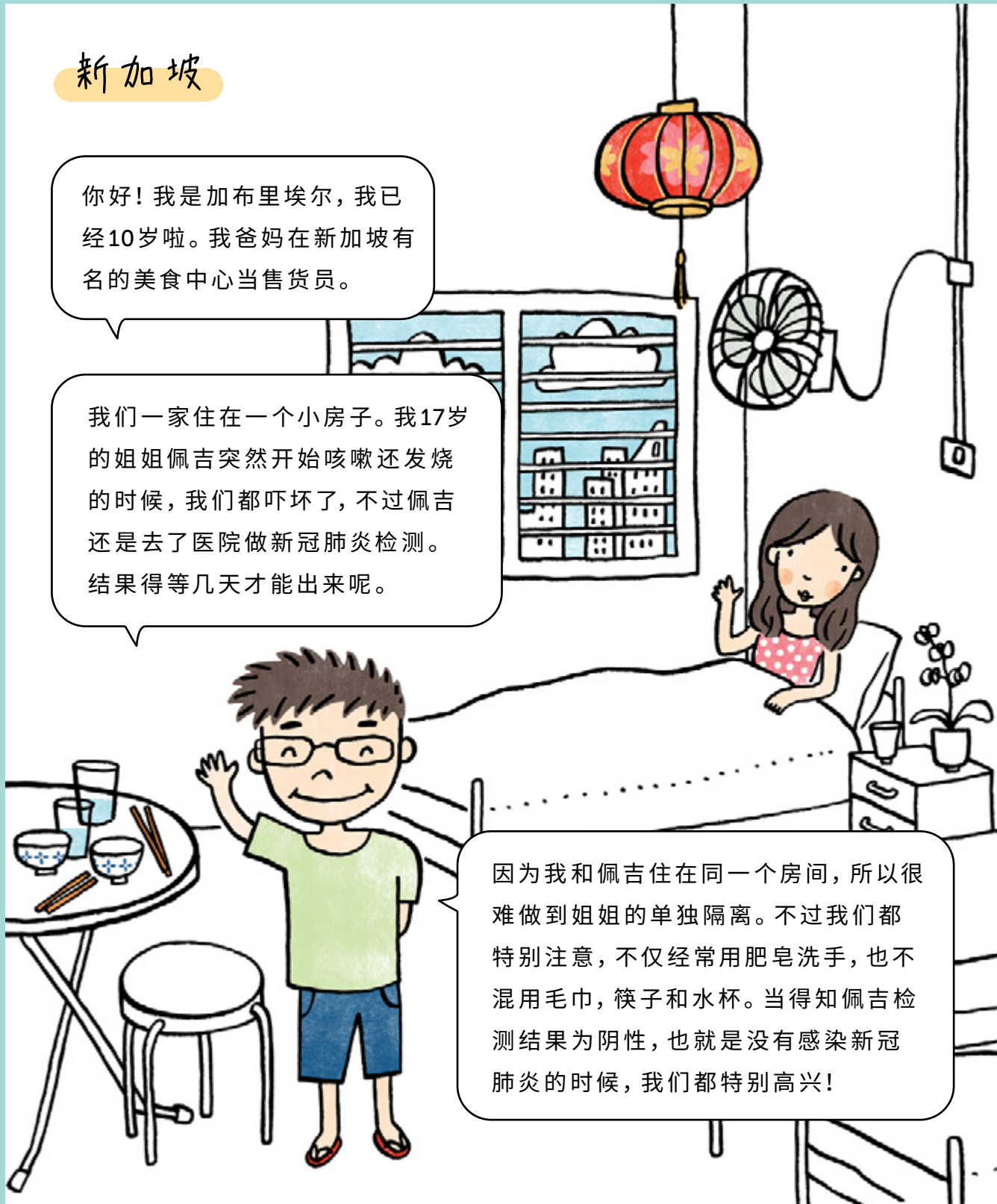
保持心情愉快!

## 新加坡

你好！我是加布里埃尔，我已经10岁啦。我爸妈在新加坡有名的美食中心当售货员。

我们一家住在一个小房子。我17岁的姐姐佩吉突然开始咳嗽还发烧的时候，我们都吓坏了，不过佩吉还是去了医院做新冠肺炎检测。结果得等几天才能出来呢。

因为我和佩吉住在同一个房间，所以很难做到姐姐的单独隔离。不过我们都特别注意，不仅经常用肥皂洗手，也不混用毛巾，筷子和水杯。当得知佩吉检测结果为阴性，也就是没有感染新冠肺炎的时候，我们都特别高兴！





## 巴基斯坦

大家好，我是扎因，我8岁啦。  
我住在卡拉奇附近的沃兰奇镇，  
这里是世界上最大的贫民窟。

我和3个哥哥通常都在狭窄的街  
道里乱跑，放风筝。现在因为新  
冠肺炎居家封闭管理防疫措施  
的实施，我们必须一整天呆在  
拥挤的家里，真是太难熬啦！

我爸爸5个月前去了泰国工作，也不知道什么  
时候能回家。虽然每天晚上我们都视频聊天，  
但那感觉完全不一样。为了让自己忙碌起来，  
我们在房间设计了一个“弹弹珠狂奔”的玩  
具，它居然真的能操作，简直难以置信！



## 澳大利亚


你好！我名叫瓦鲁，今年12岁，  
我和爸爸住在远离市区的小镇上。

我爸爸是名画家，我们关系特别好，我还经常给他帮忙。到目前为止，我们这个边远的社区还没有人感染新冠肺炎。



我们不想长途跋涉去城里做病毒测试……但是我们也需要安全并且确保没有病毒进入我们的社区。听说乌拉宾达健康中心将有新冠肺炎测试设备后，我们有被保护的感觉。

## 日本



大家好！我是来自神户的幸。我的名字在日语中是“快乐”的意思。我今年8岁，还有一个5岁的弟弟叫健。

我的妈妈是一名护士，我爸爸是药剂师。最近我妈妈因为需要自我隔离，都不能回家了。我很想念她，想念睡前她给我讲故事的时光。

目前我们仍然可以上学。我以前在学校过的挺开心的，但是新冠肺炎让我害怕而且变的沉默了。因为同学们都让我走远一点，说我妈妈是护士，他们害怕我会传染给他们。但是老师告诉全班同学，他们应该对我们好，因为我们是“英雄之子”。我为我父母的工作感到骄傲。

## 苏格兰

大家好！我是葛瑞思。我今年14岁了，生活在格拉斯哥。

英国遭受到新冠肺炎的沉重打击。在居家隔离期间，妈妈开始咳嗽了。她很勇敢，直接去做测试了，和我们预计的一样，原来是单纯的感冒。

妈妈告诉我们，最穷困的人，比如，少数民族和生活在养老院中的人们，是面临最糟糕局面的人……但是王子们、首相和一些著名的男女演员们，也感染了冠状病毒。似乎新冠肺炎不放过任何人。我们格拉斯哥又建了一所新医院，专门治疗新冠肺炎的病人。我们热爱那里的卫生工作者，每周四为她们鼓掌，感谢她们无私的照顾着我们。



## 保持平安

常洗手。不要用手揉眼睛，不要用手抹嘴巴，  
抠鼻子。如果感到不舒服，一定要戴口罩。



## 保持活力

和你的朋友们一起线上跳起来、舞起来。  
在厨房多做些烘焙！在家里建个城堡。



## 保持安全

除了家人，遇到其他人都要保持一定的距离。  
不要和别人分享小吃和饮料。问父母索要最新版的抗击新冠肺炎疫情指南。



## 保持心情愉快

要多和爷爷和奶奶、姥爷和姥姥在线上聊天，并拥抱她们。和你的朋友们一起开心地大笑！相互倾听彼此的隔离日记。

让我们继续努力吧！  
成为 COPE 学院抗击 2019 新冠肺炎的联盟伙伴！

宣传这个口号！  
保持平安、心情愉快！



小朋友们请记住，  
我们永远和你在一起！





### COPE 参编者

编写 曼莎·凯瑟克  
绘画 万里子  
编辑 沈文伟  
出版 PPP Company Limited  
翻译 陕西妇源汇性别发展中心

### COPE 合作伙伴



UNICEF East Asia and Pacific

### 特别鸣谢

伦敦斯特林大学 莉娜·多米内利教授  
日本兵库县立大学 增野園惠教授  
澳大利亚詹姆斯·库克大学 卡琳·韦斯特教授  
新加坡ReadAble义工组织杨慧敏, 林素珊 林益盛

版权©2020 曼莎·凯瑟克, 万里子, 沈文伟

[www.cope-disaster-champions.com](http://www.cope-disaster-champions.com)

  COPEdisasterchampions

unicef 

for every child