



unicef 
for every child

新冠肺炎

曼莎·凯瑟克 + 万里子 + 沈文伟

保持平安、心情愉快!

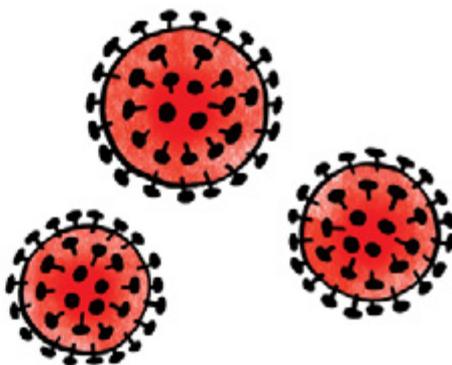


按照政府新冠肺炎防疫规定，傅大师和她的COPE队员们学习和生活的COPE学院也实行了封闭管理。他们今天讨论的议题是新冠肺炎，灵蛇和神犬也聚精会神地听着。

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。



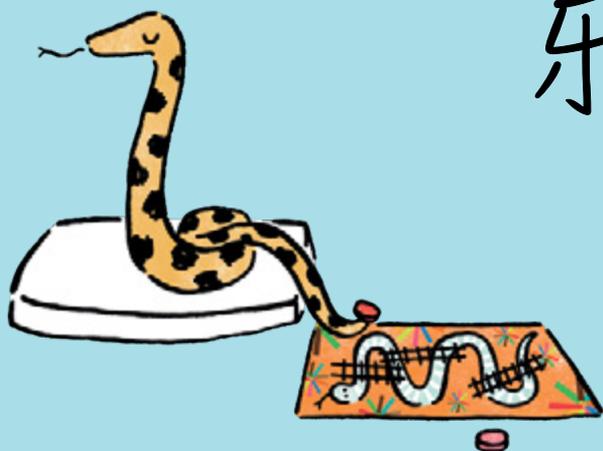
你的动作很棒！小奥。

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

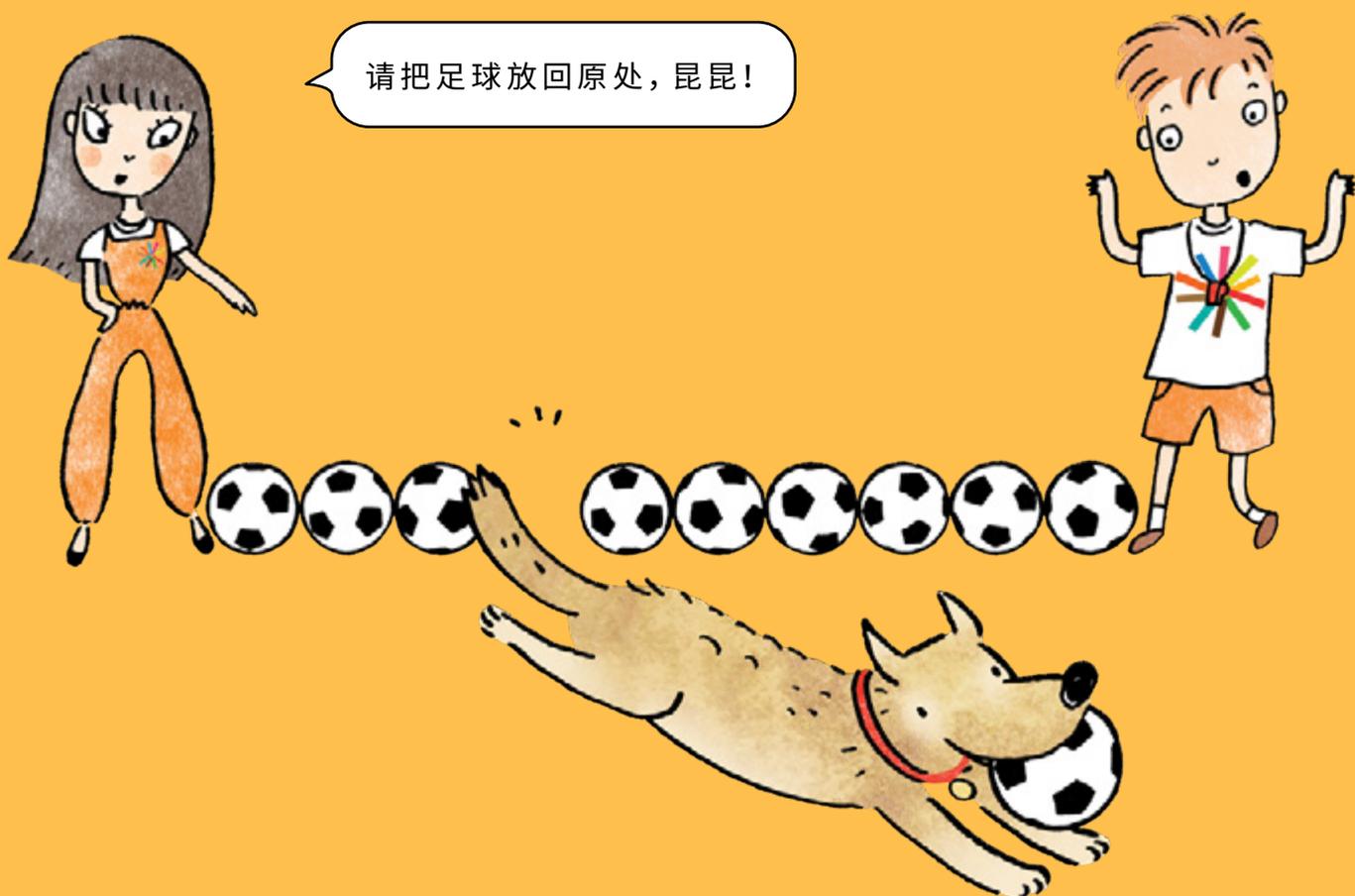
乐观的心态！



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！

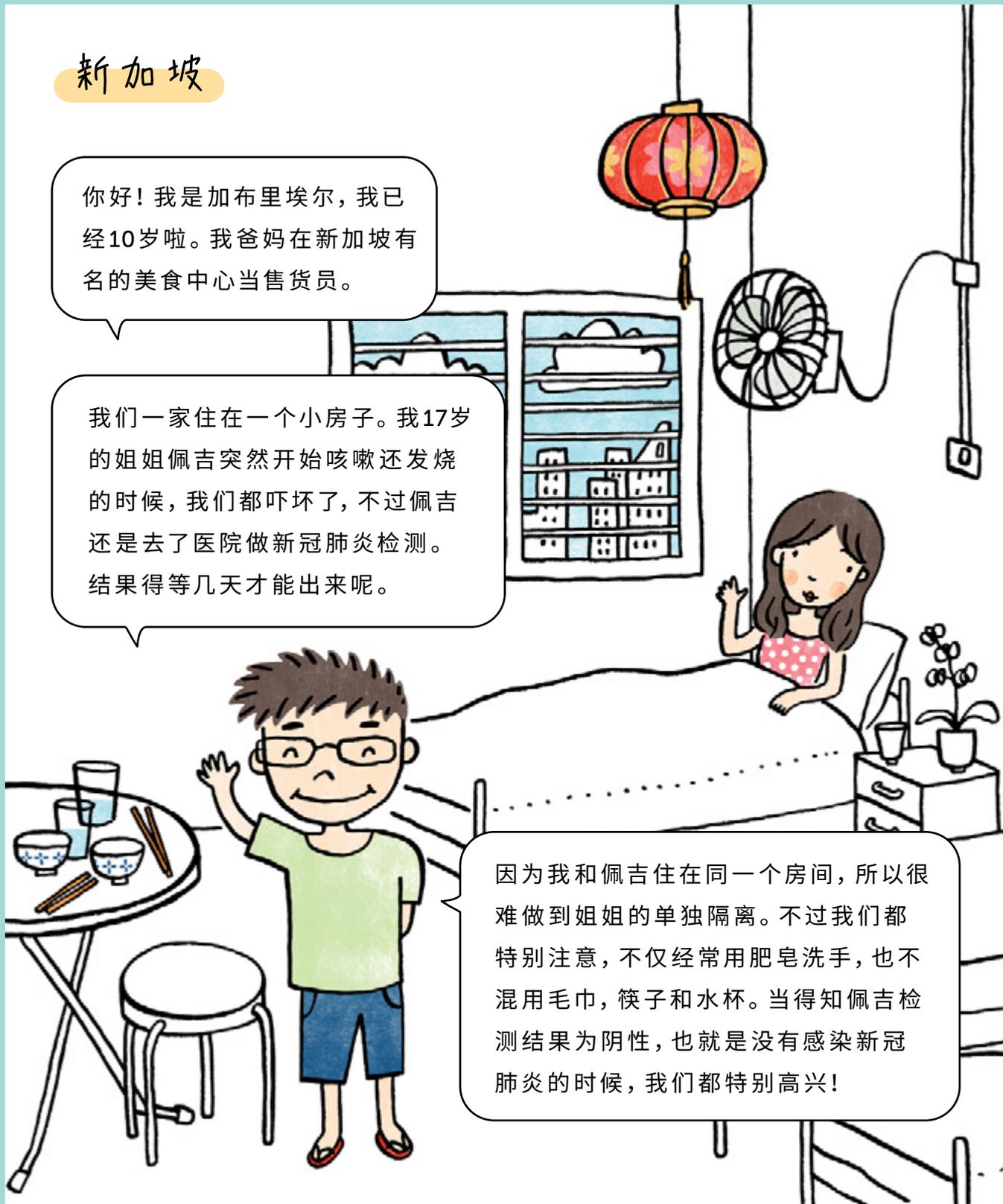
保持心情愉快！

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

A cartoon illustration of a classroom. In the foreground, a girl with brown hair, wearing a blue beret, a white shirt with a red sash, and a dark blue skirt, waves her right hand. Next to her is a boy with brown hair, wearing a yellow hooded hat, a dark blue coat, and dark shorts, carrying a yellow bag. In the background, there are several desks and chairs, a whiteboard with the Japanese text 'ママはヒーロー!', a clock, and a trash can.

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

  COPEdisasterchampions

unicef 

for every child