

โควิด-19

โดย มาร์ธา เคสวิก มารีโทะ เจสส์ และ ทีโมธี ซิม

ปลอดภัย และยิ้มเข้าไว้!



มาดามฟูและทีมรับมือโคป หน่วยพิทักษ์ภัยและบรรเทาความเสี่ยง
กำลังอยู่ในช่วงกักตัวที่สถาบันโคป

ภารกิจของเราคือการทำให้คุณ
ปลอดภัย และยิ้มสู้
โควิด-19

วันนี้เราจะชวนคุณมาฟังบันทึก
ประจำวันของเด็กๆ

ตั้งใจฟังกันนะคะ!



มาดามฟู

เชนส์

โฮ่ง โฮ่ง

เรสคิว

สแกนตรงนี้
เพื่อรู้จักกับทีมรับมือโคป
ให้มากขึ้น



เอาล่ะ หน่วยโคป พวกเราทำอะไรบ้างเกี่ยวกับโควิด-19

มันเป็นไวรัสชนิดหนึ่งที่รู้จักกันในชื่อ โครนาไวรัสค่ะ

อาการหลักคือ ไอ มีไข้และหายใจลำบาก

ไวรัสมีขนาดเล็กมากๆ จนต้องใช้กล้องจุลทรรศน์ส่องถึงจะมองเห็น มันแพร่กระจายอย่างรวดเร็วผ่านการไอและจามของผู้ป่วย และผ่านการสัมผัสคนอื่นและสิ่งรอบตัว



พวกเราต้องพร้อมรับมือนะ!

ทีมรับมือมือโคป (COPE)

C

แคนดี้ (Candy)

O

ออลลี่ (Ollie)

P

ปิง (Ping)

E

เอ็ดดี้ (Eddy)

ดูแล ตัวเองให้ แข็งแรง

ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ ร้องเพลงที่คุณชอบ
เป็นเวลา 20 วินาที!



เยี่ยมเลย เจ้าเรสคิว!



เวลาจามให้ใช้ข้อศอกหรือจามในกระดาษทิชชู.... และทิ้งลงถังขยะ
ให้เรียบร้อย ปฏิบัติตามกฎด้วยการสวมหน้ากาก อย่าสัมผัสใบหน้า
โดยเฉพาะดวงตาปากหรือจมูก



เต้นรำออนไลน์กับเพื่อน ๆ
ออกกำลังกายที่บ้าน ลองเล่นโยคะ

โพลท่าเท่เซียว ออลลี!



หากิจกรรม ทำบ่อยๆ



เล่นเกมบันไดงู - เล่นเสร็จแล้ว อย่าลืมทำความสะอาด
ด้วยสละ เขียนไดอารี่บันทึกเรื่องราวตอนกักตัว

ห่างจากโรค

บอกพ่อแม่ถ้ารู้สึกไม่สบาย รักษาระยะห่างที่ปลอดภัย (ประมาณลูกฟุตบอล 10 ลูกเรียงกัน)
ไม่ใช่ของใช้ส่วนตัวหรือผ้าขนหนูร่วมกับคนอื่น ยกเว้นหากมั่นใจว่าทำความสะอาดอย่างดีแล้ว



ไม่แปลกหรอกถ้ารู้สึกเศร้าและเบื่อ หาเพื่อนคุยสิ พยายามใช้เวลาเรียนรู้จากที่บ้าน
ให้มากที่สุด ชวนคนในครอบครัวมาอ่านหนังสือกัน เล่นเกมถอดไพ่กับคุณปู่คุณย่า
หรือคุณตาคุณยายทางออนไลน์ก็ได้



ตาเธอแล้ว เซนส์!

ยิ้มเข้าไว้

สิงคโปร์

ฮัลโหล ผมชื่อกาเบรียล อายุ 10 ขวบ พ่อแม่ของผมเป็นลูกจ้างอยู่ที่ ศูนย์อาหารชื่อดังแห่งนึง

พี่สาวของผม พี่เบิกกี้ อายุ 17 ปี เริ่มมีอาการไอและมีไข้ แม่พี่จะกลัว แต่เธอก็ไป โรงพยาบาลเพื่อตรวจหาเชื้อโควิด-19 ตอน นั้นต้องรออยู่สองสามวัน ผลถึงจะออก

พี่เบิกกี้ลำบากมากตอนที่ต้องกักตัวเองอยู่ในบ้าน เพราะพวกเราทั้งหมดนอนห้องนอนเดียวกัน แต่ พวกเราก็ระมัดระวัง ไม่ใช้ผ้าขนหนู ตะเกียบ หรือ แก้วน้ำร่วมกัน หมั่นล้างมือด้วยสบู่บ่อยๆ ดีที่ผล ของพ่อกมาเป็นลบ พวกเรามีความสุขมาก



ปากีสถาน

ฮัลโล! ผมชื่อซาอิน อายุ 12 ปี อาศัยอยู่ในเมืองออรานกี ไกลการาจี ที่เป็นแหล่งชุมชนแออัดที่สุดในโลก

ผมเป็นน้องคนสุดท้ายในบรรดาพี่น้องผู้ชายทั้งหมด 4 คน ปกติพวกเราจะวิ่งเล่นว่าวไปตามถนนแคบๆ จนท้อเลยรู้สึกอึดอัดที่จะต้องอยู่ในบ้านหลังเล็กทั้งวันช่วงลึกลับโควิด-19

พ่อไม่กลับมาห้าเดือนแล้ว ไปทำงานที่ประเทศไทย พวกเราไม่รู้ว่าจะกลับบ้านเมื่อไหร่ โทรวิดีโอคอลหาทุกคน แต่มันก็ไม่เหมือนตอนอยู่ด้วยกัน พวกเราเลยหาทางแก้เนื้อด้วยการสร้างตัวต่อให้วิ่งไปรอบห้อง ไม่อยากเชื่อเลยว่ามันยอดเยี่ยมมาก!



ออสเตรเลีย

หวัดดีจ้า ผมคือวารุ อายุ 12 ปี อาศัย
อยู่กับพ่อในเมืองเล็ก ๆ

ไกลจากตัวเมือง พ่อเป็นช่างทาสี ผมไปช่วยงาน
พ่ออยู่บ่อยๆ เราทั้งคู่สนิทกันมาก ตอนนี้โควิด
-19 ยังมาไม่ถึงชุมชนที่ห่างไกลของพวกเรา



เราต้องกลัวแน่ๆ ถ้าต้องเดินทาง
ตั้งไกลไปตรวจเชื้อโควิดในเมือง
แต่ก็อยากให้ทุกคนแถวบ้าน
ปลอดภัย ไม่อยากให้เชื้อไวรัสเข้า
มาในชุมชน ตอนที่พวกเราได้ข่าว
ว่าจะมีศูนย์ตรวจเชื้อโควิด-19 มา
ตั้งที่นี่ ที่ศูนย์สุขภาพวูราบินดา
พวกเรารู้สึกอุ่นใจขึ้นทันที

ญี่ปุ่น

คอนนิจิว่า ผมชื่อซาซึ มาจากโกเบ ชื่อของ
ผมในภาษาญี่ปุ่นแปลว่า "ความสุข" ผมอายุ
8 ขวบ มีน้องชาย 5 ขวบหนึ่งคน ชื่อเคน

แม่เป็นนางพยาบาล ส่วนพ่อเป็นเภสัชกร ตอน
นี้แม่ยังกลับมาอยู่บ้านไม่ได้ เพราะต้องกักตัว
เองอยู่ที่อื่น ผมคิดถึงนิทานก่อนนอนของแม่

พวกเรายังไปโรงเรียนได้อยู่ ปกติแล้ว
ผมเป็นเด็กดีที่โรงเรียน แต่โควิด-19
ทำให้ผมรู้สึกกลัวและไม่ช่างพูดเหมือน
เมื่อก่อน เพื่อนๆ ชอบไล่ให้ผมไปอยู่
ห่างๆ บอกว่าตัวผมสกปรกเพราะแม่เป็น
นางพยาบาล คุณครูบอกที่หน้าชั้นให้
เพื่อนๆ ทำดีกับผมและน้อง เพราะพวก
เราเป็น 'ลูกของฮีโร่' พวกเราภูมิใจใน
งานที่พ่อกับแม่ทำ



สก๊อตแลนด์

สวัสดีคะ ฉันชื่อเกรซ อายุ 14 ปี
อยู่ที่เมืองกลาสโกว์

โควิด-19 ส่งผลกระทบต่อประเทศอังกฤษ
หนักมาก ช่วงลือคดาวนั้ แม่เริ่มมีอาการไอ
แม่กลัวหายมาก รีบไปตรวจเชื้อโควิดทันที
โชคดีที่ผลออกมาเป็นแค่ไข้หวัดธรรมดา
แต่อย่างน้อยพวกเราก็ได้รู้ไว้

แม่บอกว่าคนที่เดือนร้อนที่สุด อย่างเช่น คน
ต่างดาวหรือคนที่ต้องอาศัยอยู่ในศูนย์พักพิง
คนเหล่านี้ได้รับผลกระทบรุนแรงที่สุด แต่
กลายเป็นว่าทั้งเชื้อพระวงศ์ นายกรัฐมนตรี
นักแสดง ดาราที่มีชื่อเสียง ต่างพากันติดเชื้อ
ไวรัส เหมือนกับว่าโควิด-19 ไม่เลือกว่าจะเป็น
ใคร ที่กลาสโกว์ มีโรงพยาบาลตั้งขึ้นมาใหม่
เพื่อรักษาโควิดโดยเฉพาะ พวกเรารักคนที่
ทำงานในสายสุขภาพทุกคน และนับถือนับมือ
ทุกวันพฤหัสบดี เพื่อขอบคุณพวกเขาที่ดูแลเรา



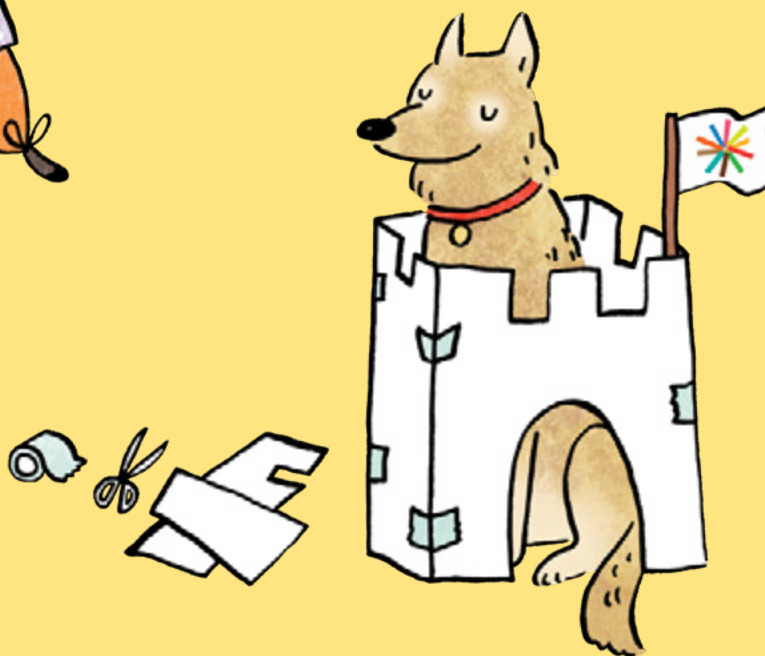
ทำตัวให้แข็งแรงเข้าไว้

ล้างมือบ่อยๆ เลี่ยงการสัมผัสดวงตา ปาก และจมูกของตัวเอง
สวมหน้ากากเมื่อป่วย



หากิจกรรมทำอยู่เสมอ

นัดเล่นกับเพื่อนๆ ออนไลน์ อบรม สร้างป้อมปราการ
จากกระดาษลัง



ดูแลตัวเองให้ห่างโควิด

รักษาระยะห่างจากคนที่ไม่ได้อยู่ร่วมบ้านกับเรา ไม่กินขนม
และเครื่องดื่มร่วมกัน ถ้ามพ่อแม่ว่ามีคำแนะนำล่าสุดบ้าง
หรือไม่ในประเทศของเรา



ยิ้มเข้าไว้

หมั่นพูดคุยและกอดคุณปู่คุณย่าคุณตาคุณ
ยายทางโซเชียล หัวเราะกับเพื่อนๆ
ฟังไดอารี่ลือคดาวนั้ของคนอื่น

ช่วยกันทำดีต่อไป
มาเป็นผู้พิทักษ์ รับมือสู่โควิด-19!

ช่วยกันส่งต่อ ดูแลตัวเองให้
ห่างจากโควิดและยั้มเข้าไว้



และจำไว้นะ เราจะ
ผ่านมันไปด้วยกัน





COPE Contributors

ผู้แต่ง มาร์ธา เคสวิก

ภาพประกอบ มาริโกะ เจสส์

บรรณาธิการ ดร. ทีโมธี ซิม

ตีพิมพ์ บริษัทพีพีพี จำกัด

ขอบคุณอย่างยิ่ง

ศาสตราจารย์ลีน่า โดมิเนลลี มหาวิทยาลัยสเตอร์ลิง สหราชอาณาจักร

ศาสตราจารย์ ซาโนอะ มาซิโน มหาวิทยาลัยเฮียวโก ญี่ปุ่น


ศาสตราจารย์ แคริน เวสน์ มหาวิทยาลัยเจมส์ คุก ออสเตรเลีย

มิเชล เยโอ ซู จาน ลิม และดีมิท รอส ลิม ชุมชน ReadAble สิงคโปร์

แปลโดยสิริพันธ์สุนทรวิจิตรและกมลรัตน์ โชติสูงเนิน

Copyright © 2020 Martha Keswick, Mariko Jesse, Timothy Sim

www.cope-disaster-champions.com

  COPEdisasterchampions

unicef 

for every child