

COVID-19

Biên soạn Martha Keswick + Mariko Jesse + Timothy Sim

Giữ An toàn và luôn Mỉm cười nhé!



Sư phụ Fu và Biệt đội COPE, biệt đội của các Đặc vụ Phòng Chống Thiên Tai, hiện đang tự cách ly trong Học viện COPE.

Nhiệm vụ của chúng ta là giữ
AN TOÀN và LUÔN MỈM CƯỜI
trong đại dịch COVID-19.

Các con cũng có thể lắng nghe nhật
ký cách ly của các bạn trẻ khác.

Chúng ta hãy lắng
nghe thật kỹ nhé!



Sư phụ Fu

Sense



Gâu gâu!



Rescue

Scan để biết thêm
thông tin về
Biệt đội COPE



Biệt đội COPE ơi, chúng ta biết gì về COVID-19 nào?

Nó là một loại virus, còn gọi là virus Corona.

Các triệu chứng chính là ho, sốt và khó thở.

Virus rất nhỏ, nhỏ đến mức bạn chỉ có thể nhìn thấy nó dưới kính hiển vi. Nó lây lan nhanh chóng khi người bị nhiễm bệnh ho và hắt hơi và khi họ chạm vào người và những thứ xung quanh họ.

Chúng ta cần phải sẵn sàng!

Biệt đội COPE

C

Candy

O

Ollie

P

Ping

E

Eddy



GIỮ GÌN SỨC KHỎE

Rửa tay bằng xà phòng và nước trong khi hát bài hát yêu thích của bạn, trong 20 giây!



Làm rất tốt, Rescue!



Ho vào khuỷu tay hoặc vào khăn giấy... và vứt nó đi một cách cẩn thận. Tuân thủ các quy tắc về đeo khẩu trang. Không được chạm vào mặt, đặc biệt là mắt, miệng hoặc mũi.



Tư thế đẹp đấy, Ollie!

Nhảy với bạn bè của bạn qua màn hình trực tuyến. Tập thể dục ở nhà. Tập yoga.



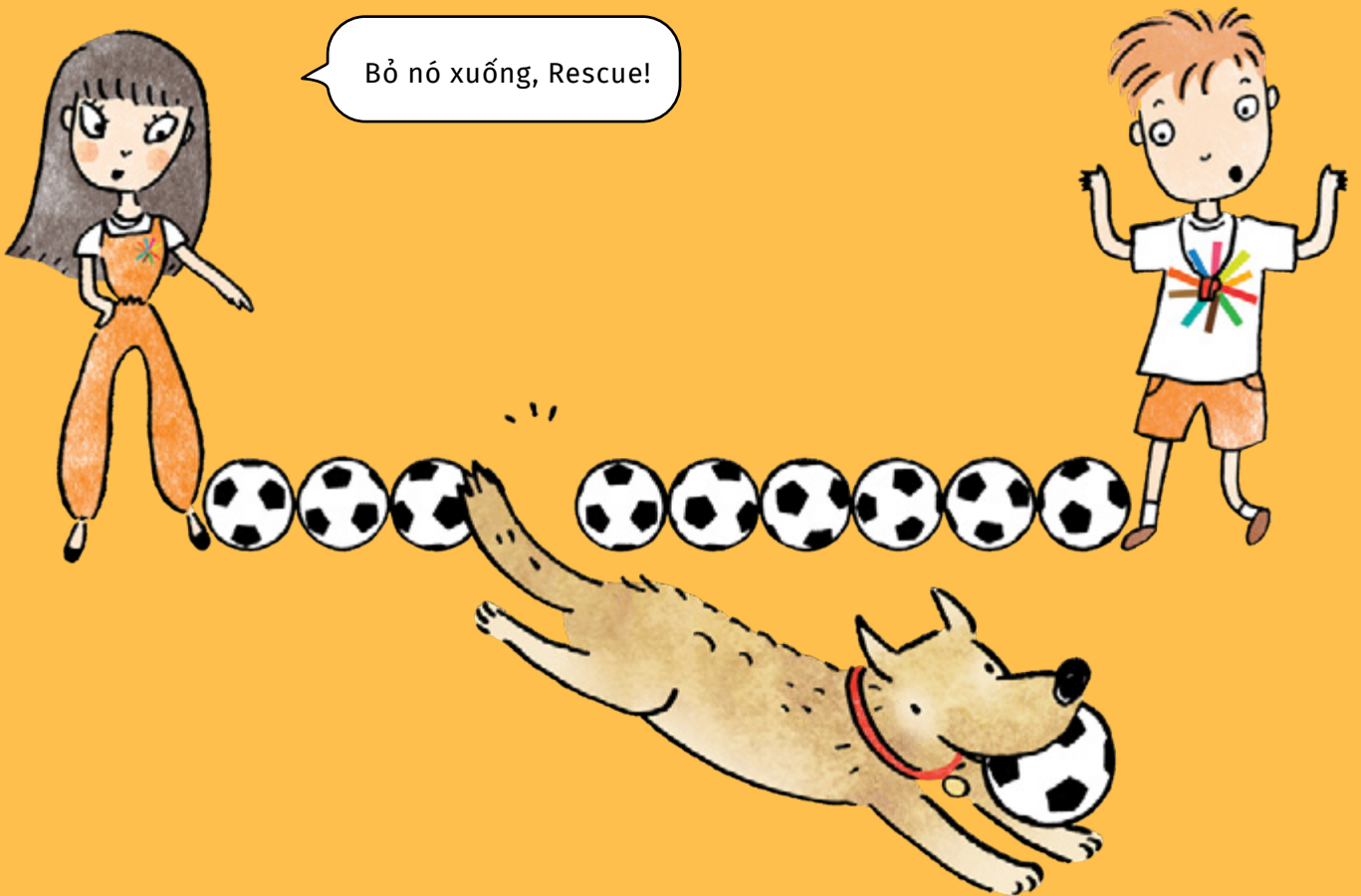
LUÔN VẬN ĐỘNG



Chơi trò rắn và thang – nhớ lau sạch nó sau khi chơi nhé. Viết nhật ký cách ly.

GIỮ AN TOÀN CHO BẢN THÂN

Báo ngay với bố mẹ nếu bạn cảm thấy không khỏe. Duy trì khoảng cách an toàn (tương đương độ dài của 10 trái bóng nhé). Không dùng chung đồ dùng hoặc khăn tắm, trừ khi bạn chắc chắn rằng chúng đã được giặt sạch sẽ.



Nếu bạn cảm thấy buồn và chán cũng không sao! Hãy trò chuyện cùng bạn bè. Cố gắng luôn luôn cập nhật việc học ở nhà – nhờ gia đình xem bài với cùng bạn. Chơi bài trực tuyến với ông bà của bạn.



Đến lượt cậu, Sense!

LUÔN MỈM CƯỜI NHÉ

SINGAPORE

Xin chào! Mình tên là Gabriel.
Mình 10 tuổi. Bố mẹ mình là
nhân viên bán hàng ở Trung
tâm Hawker nổi tiếng.

Em gái Peggy của mình 7 tuổi. Gia đình mình
sống trong một căn hộ nhỏ. Peggy bắt đầu ho
và bị sốt. Mặc dù rất sợ nhưng em ấy đã đến
bệnh viện để làm xét nghiệm COVID-19. Chúng
mình phải đợi một vài ngày để có kết quả.

Rất khó để Peggy cách ly ở nhà vì tất cả
chúng mình đều ngủ chung trong một
phòng ngủ. Nhưng chúng mình đã rất cẩn
thận và không dùng chung khăn tắm, đĩa
hoặc cốc và thường xuyên rửa tay bằng xà
phòng. Kết quả xét nghiệm của Peggy là
âm tính. Chúng mình rất vui.

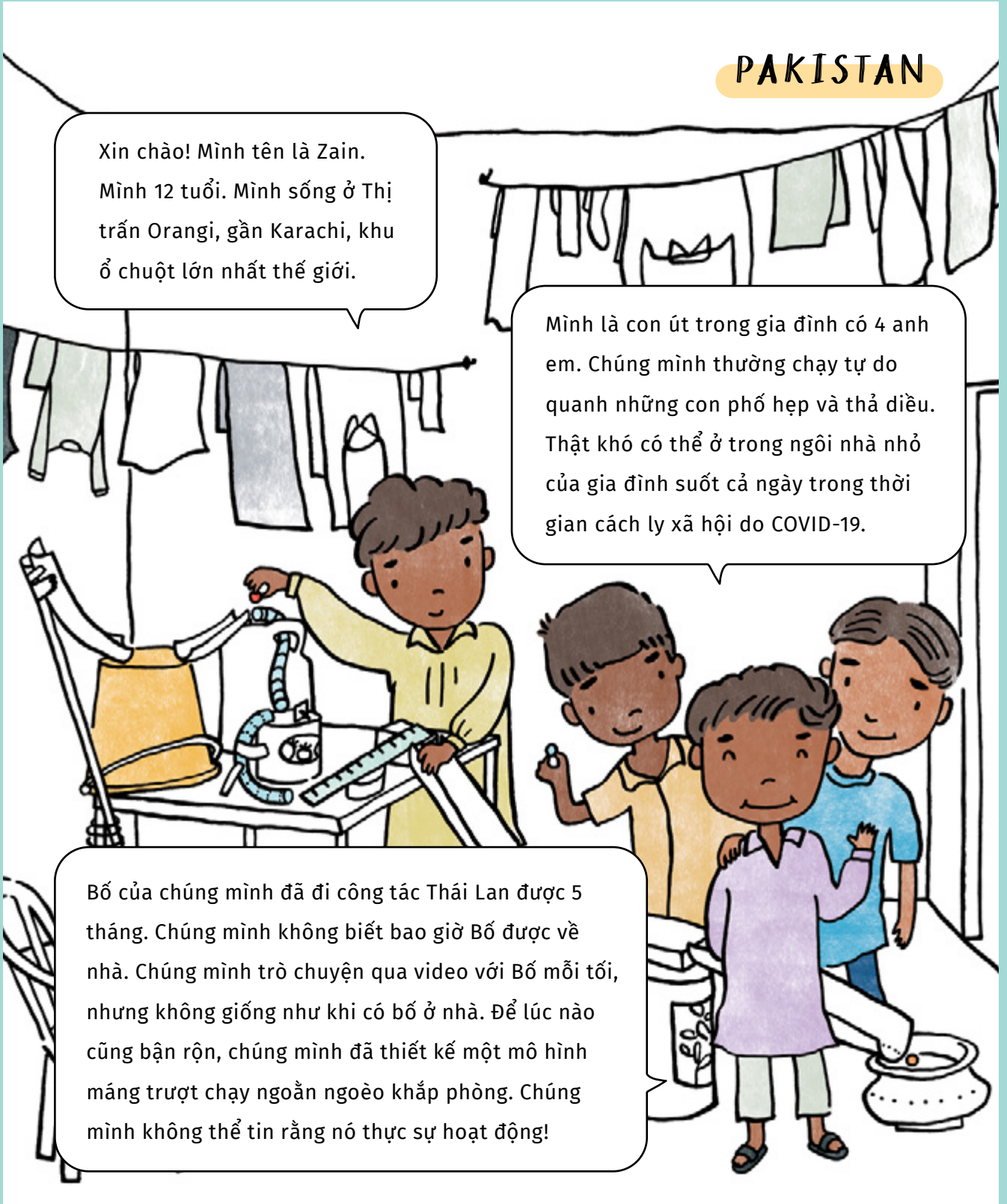


PAKISTAN

Xin chào! Mình tên là Zain.
Mình 12 tuổi. Mình sống ở Thị trấn Orangi, gần Karachi, khu ổ chuột lớn nhất thế giới.

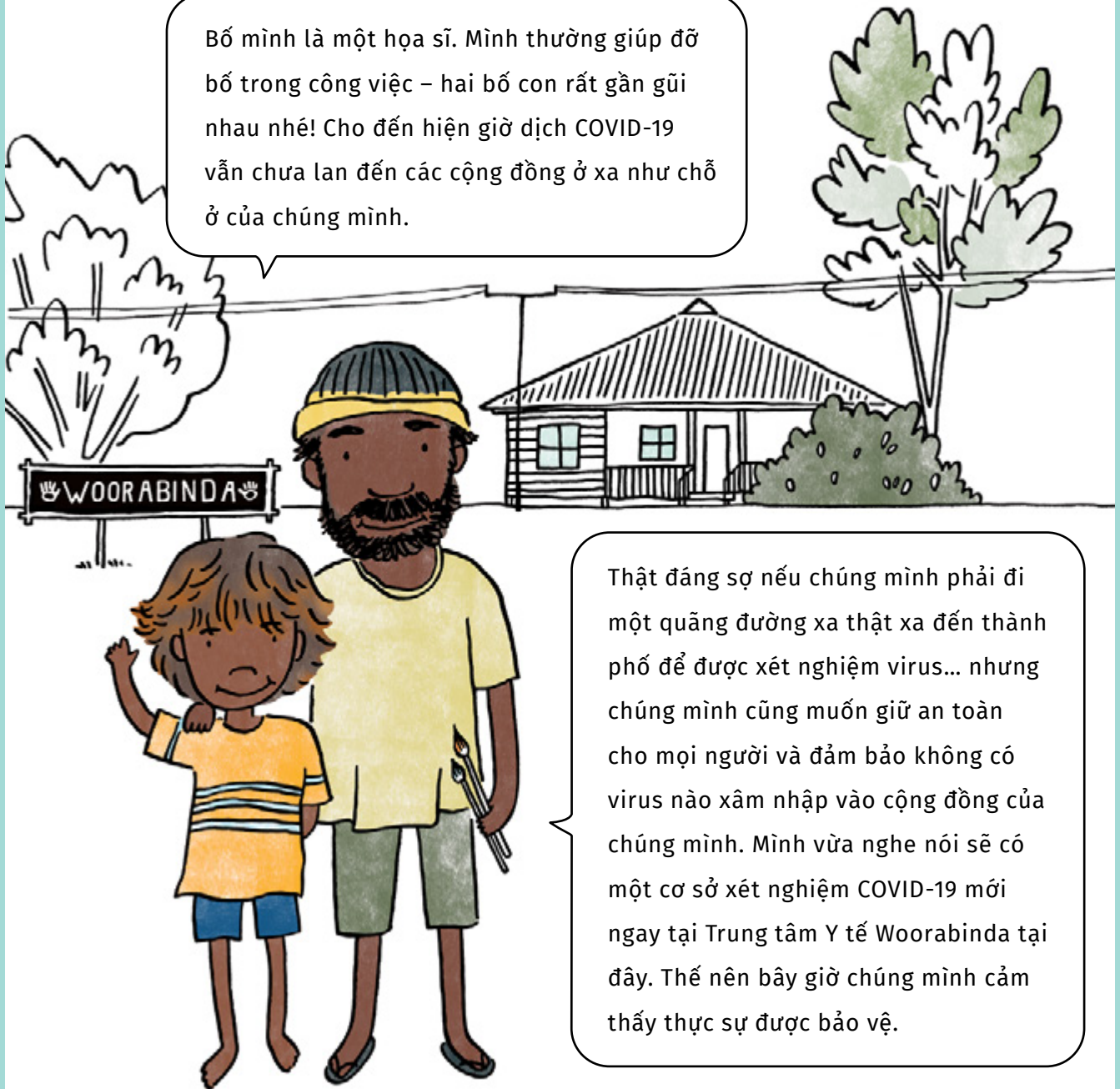
Mình là con út trong gia đình có 4 anh em. Chúng mình thường chạy tự do quanh những con phố hẹp và thả diều. Thật khó có thể ở trong ngôi nhà nhỏ của gia đình suốt cả ngày trong thời gian cách ly xã hội do COVID-19.

Bố của chúng mình đã đi công tác Thái Lan được 5 tháng. Chúng mình không biết bao giờ Bố được về nhà. Chúng mình trò chuyện qua video với Bố mỗi tối, nhưng không giống như khi có bố ở nhà. Để lúc nào cũng bận rộn, chúng mình đã thiết kế một mô hình máng trượt chạy ngoằn ngoèo khắp phòng. Chúng mình không thể tin rằng nó thực sự hoạt động!



Chào cả nhà! Mình là Waru. Mình 12 tuổi. Mình sống với bố ở một thị trấn nhỏ cách xa thành phố.

Bố mình là một họa sĩ. Mình thường giúp đỡ bố trong công việc – hai bố con rất gần gũi nhau nhé! Cho đến hiện giờ dịch COVID-19 vẫn chưa lan đến các cộng đồng ở xa như chỗ ở của chúng mình.



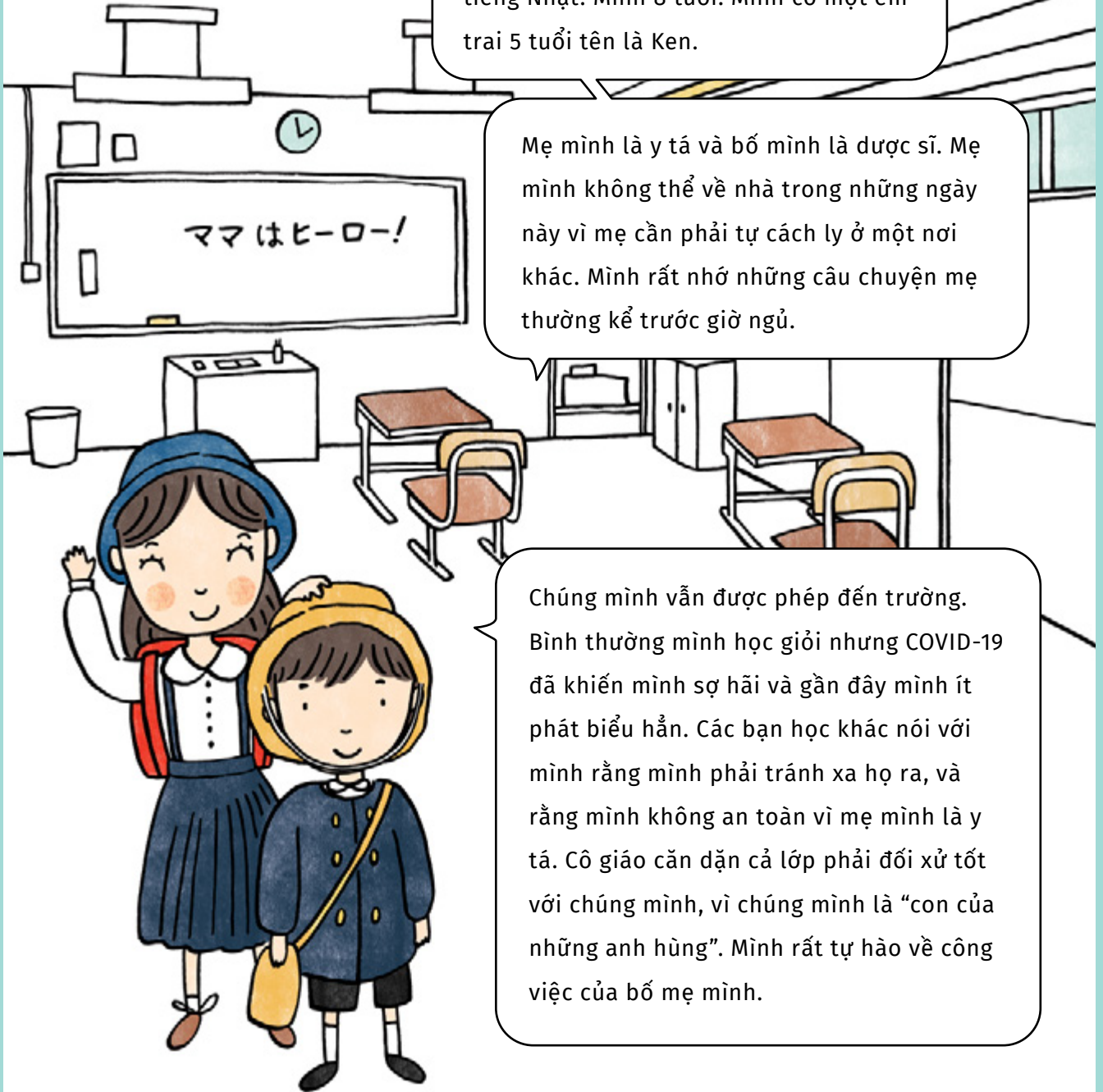
Thật đáng sợ nếu chúng mình phải đi một quãng đường xa thật xa đến thành phố để được xét nghiệm virus... nhưng chúng mình cũng muốn giữ an toàn cho mọi người và đảm bảo không có virus nào xâm nhập vào cộng đồng của chúng mình. Mình vừa nghe nói sẽ có một cơ sở xét nghiệm COVID-19 mới ngay tại Trung tâm Y tế Woorabinda tại đây. Thế nên bây giờ chúng mình cảm thấy thực sự được bảo vệ.

NHẬT BẢN

Chào cả nhà! Mình là Sachi đến từ Kobe. Tên mình có nghĩa là “Hạnh phúc” trong tiếng Nhật. Mình 8 tuổi. Mình có một em trai 5 tuổi tên là Ken.

Mẹ mình là y tá và bố mình là dược sĩ. Mẹ mình không thể về nhà trong những ngày này vì mẹ cần phải tự cách ly ở một nơi khác. Mình rất nhớ những câu chuyện mẹ thường kể trước giờ ngủ.

Chúng mình vẫn được phép đến trường. Bình thường mình học giỏi nhưng COVID-19 đã khiến mình sợ hãi và gần đây mình ít phát biểu hẳn. Các bạn học khác nói với mình rằng mình phải tránh xa họ ra, và rằng mình không an toàn vì mẹ mình là y tá. Cô giáo căn dặn cả lớp phải đối xử tốt với chúng mình, vì chúng mình là “con của những anh hùng”. Mình rất tự hào về công việc của bố mẹ mình.



SCOTLAND

Xin chào các bạn. Mình là Grace.
Mình 14 tuổi và sống ở Glasgow.

Dịch COVID 19 đã ảnh hưởng nặng nề đến Vương quốc Anh. Trong thời gian đất nước bị phong tỏa, mẹ mình bắt đầu ho. Mẹ đã rất dũng cảm và đi thẳng đến bệnh viện để được xét nghiệm. Hóa ra, mẹ chỉ bị cảm lạnh thông thường, nhưng ít nhất chúng mình cũng biết mẹ không bị nhiễm virus corona.

Mẹ nói cộng đồng dân tộc thiểu số và những người sống trong các nhà dưỡng lão cần được quan tâm nhất và cũng là những người bị ảnh hưởng nặng nề nhất. Nhưng rồi tiếp đến các hoàng tử, thủ tướng, các diễn viên nổi tiếng cũng lần lượt bị nhiễm virus. Có vẻ như COVID-19 không loại trừ ai. Chúng mình có một bệnh viện mới ở Glasgow chỉ dành cho bệnh nhân COVID-19. Chúng mình rất yêu quý các nhân viên y tế của chúng mình và vỗ tay vào thứ Năm hàng tuần để cảm ơn họ đã chăm sóc chúng mình.



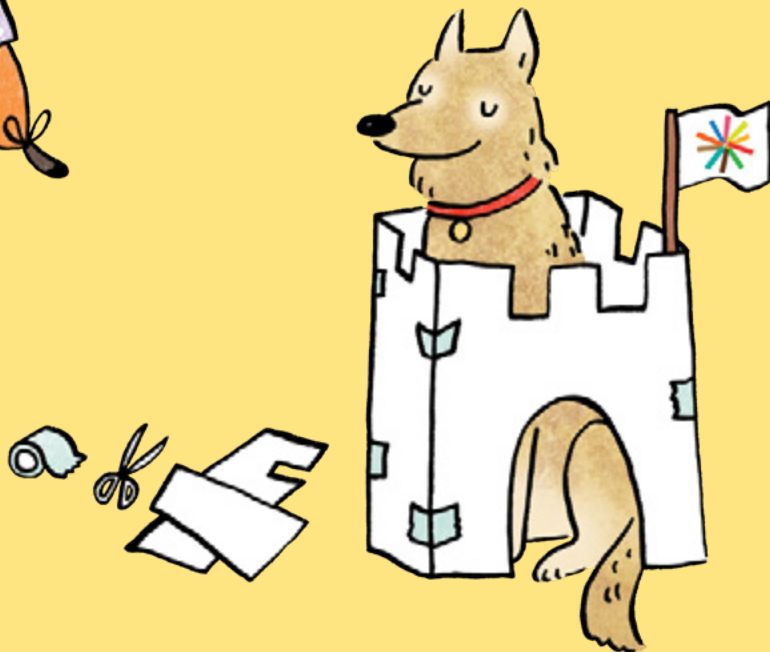
GIỮ GÌN SỨC KHỎE

Nhớ luôn rửa tay nhé. Cố gắng không chạm vào mắt, miệng hoặc mũi của bạn. Đeo khẩu trang nếu bạn cảm thấy ốm.



LUÔN VẬN ĐỘNG

Tiếp tục nhảy múa bạn bè qua màn hình trực tuyến nhé. Tiếp tục làm bánh nhé! Làm một pháo đài bằng bìa cát tông nào.



GIỮ AN TOÀN

Duy trì khoảng cách với những người không sống cùng bạn. Tránh dùng chung đồ ăn nhẹ và đồ uống. Hỏi bố mẹ bạn về các hướng dẫn phòng chống COVID-19 mới nhất của đất nước bạn.



LUÔN MỈM CƯỜI NHÉ

Tiếp tục trò chuyện và ôm hôn ông bà qua mạng nhé. Hãy vui cười cùng bạn bè! Lắng nghe nhật ký cách ly của các bạn!

Hãy tiếp tục làm nhiều việc tốt nhé!
Chúng ta cùng trở thành nhà vô
địch COPE COVID-19!

Hãy lan tỏa thông điệp này nhé:

**GIỮ AN TOÀN và
LUÔN MỈM CƯỜI!**



Và hãy nhớ rằng, tất cả chúng ta đều đang
cùng nhau cách ly tại HỌC VIỆN COPE.





COPE Contributors

TÁC GIẢ Martha Keswick

HỌA SĨ MINH HỌA Mariko Jesse

BIÊN TẬP Timothy Sim

NHÀ XUẤT BẢN Công ty TNHH PPP

Lời cảm ơn

Giáo sư Lena Dominelli – Đại học Stirling, Vương quốc Anh

Giáo sư Sanoë Mashino – Đại học Hyogo, Nhật Bản


Giáo sư Caryn West – Đại học James Cook, Úc

Michelle Yeo,  Su Shan Lim và  Dimitros Lim, ReadAble, Singapore

Cuốn sách này được Tổng cục Phòng chống thiên tai biên dịch

Copyright © 2020 Martha Keswick, Mariko Jesse, Timothy Sim

www.cope-disaster-champions.com

  [COPEdisasterchampions](https://www.instagram.com/COPEdisasterchampions)



unicef 
for every child