

Isang Kwentong Pambata

Ano ang Coronavirus?

...at kung paano natin matutulungan ang
ating komunidad



Maaaring i-download ito sa: [MomentsADay.com/covid19](https://www.momentsaday.com/covid19)



Alam mo ba na ang bawat tao sa mundo ay konektado?
Ito ay dahil lahat tayo ay bahagi ng isang malaking
pamilya. Sa ngayon ang ating pamilya ay nahaharap sa
isang malaking hamon.



Maaaring narinig mo na ang tungkol sa *Coronavirus* (COVID-19), isang sakit na kumakalat sa buong mundo. Ang regular na paghuhugas ng iyong mga kamay gamit ang sabon ay isang paraan upang maprotektahan ang iyong sarili mula sa pagkahawa sa *virus*. Alam mo ba kung paano hugasan ng mabuti ang iyong mga kamay?



Narito ang ilang mga karagdagang paraan upang maprotektahan ang iyong sarili at ang iba pa. Ilayo ang iyong mga kamay sa iyong mukha, umubo sa iyong siko at hugasan ang iyong mga kamay bago kumain o kapag maghahanda ng pagkain.



Ang isa pang paraan upang mapigilan ang pagkalat ng *virus* ay panatilihin ang iyong distansya sa ibang tao, hindi bababa sa tatlo hanggang anim na malalaking hakbang. Kahit sino ay maaaring mukhang malusog, ngunit may posibilidad pa ding magkaroon ng *virus* ng hindi nito nalalaman. Sa halip na makipagkamay o magbigay ng mga yakap, ano ang maaari mong gawin upang batiin ang mga tao?



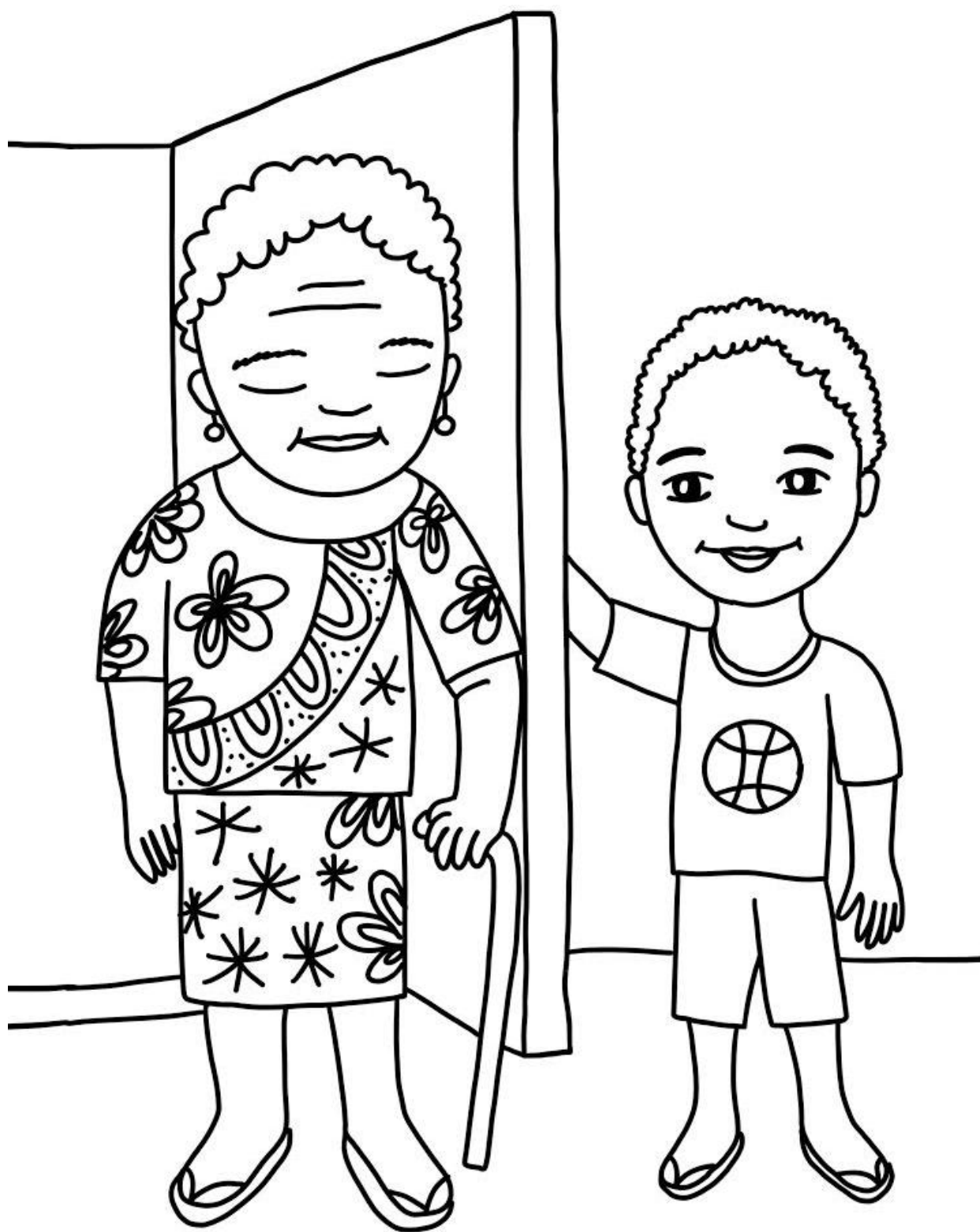
Hindi ka maaaring lumabas tulad ng dati. Ang mga restawran, aklatan, at parke ay sarado. Kung lalabas ka, mag-ingat na huwag hawakan ang maraming mga bagay at siguraduhing hugasan ang iyong mga kamay pagkauwi sa bahay.



Maaaring kailanganin mong ihinto ang pagpunta sa paaralan o pag-alis kasama ang iyong mga kaibigan. Maaaring nakakalungkot ngunit makakatulong ito upang mapigilan ang pagkalat ng *virus*, kaya ito ay isang paraan upang makatulong ka.



Tulad ng mga patakaran ng trapiko na makakatulong na mapanatiling ligtas ang mga kalsada, ang mga bagong patakaran na inilagay dahil sa *virus* ay makakatulong din na mapanatiling ligtas ang iyong komunidad. Ang mga patakarang ito ay hindi permanente. Darating ang araw na sasabihin sa atin kung ligtas na bumalik sa dating paraan ng pamumuhay.



Karamihan sa mga taong nakakakuha ng *virus* ay gumagaling makalipas ang ilang linggo. Ngunit para sa ilan, maaaring mahina na ang kanilang katawan at sila ay mahirapang gumaling mula sa *virus*.



Ang paglayo sa ibang mga tao ay maaaring maging isang paraan upang maprotektahan ang sarili mula sa *virus*. Ang tunay na malasakit sa isang tao ay nangangahulugang pagiisip ng makakabuti para sa kanila, at ngayon yun ay ang paglayo muna mula sa kanila.



Kung ikaw ay nahawaan, maaari kang magkaroon ng lagnat, namamagang lalamunan, at ubo. Ang sakit ay tulad ng pagharap sa bagyo kung saan dapat ay maging matapang ka! Sundin ang payo ng doktor at tulungan ang iyong katawan sa paggaling.



Minsan maaari kang makaramdam ng kalungkutan o magalit sa mga pangyayaring ito. Okay lang iyan. Ang pakikipag-usap, pagsulat, o pagguhit tungkol sa iyong nararamdaman ay makakatulong. Ang pagkonekta sa mga mahal sa buhay ay maaari ding makatulong.



Kung nag-aalala ka, ipikit ang iyong mga mata at huminga ng malalim. Tanungin ang iyong mga magulang o kapatid kung ano ang ginagawa nila sa mga oras ng pagkabalisa o kalungkutan. Maaari silang makatulong sa iyo. Sandalan ninyo ang isa't isa.



Parehong mga matatanda at bata ang hinahamon sa oras na ito. Maaaring mahirap magisip ng bagong gawain. Sa mga oras na tulad nito, maaari mong pagtuunan ng pansin ang pagtulong sa kahit anong paraan.



Maaaring ding masaya na gumawa ng isang listahan ng mga bagay na maaaring gawin sa bahay. Anong mga laro at aktibidad ang magdudulot ng katuwaan sa iyo, sa iyong mga kapatid, at mga magulang?



Ang pananatili sa bahay ay maaaring maging pagkakataon upang matuto ng mga bagong gawain. Ano ang nais mong matutunan o anong mga gawain pa ang nais mong mapahusay.



Kahit na ang buhay ay maaaring naiiba ngayon, isipin ang mga paraan kung paano mo ito makakaya. Ang pagpapahiwatig ng pasasalamat ay isang paraan upang mapagaan ang pakiramdam. Ano ang ilang mga bagay na pinasasalamatan mo?



Ang bawat tao ay makakatulong sa mga komunidad na malampasan ang krisis sa kalusugan. Ang paglilinis sa kapaligiran at ang pagsisikap ng bawat tao ay mahalaga.



Maaaring hindi madaling makita ang pag-unlad sa umpisa, tulad ng mga buto na tumatagal bago lumaki sa isang magandang hardin. Kung tayo ay makikiisa, maaari nating matulungan ang ating pandaigdigang pamilya na bumuo ng isang mas mahusay at mas maliwanag na mundo.

Mga Aktibidad

(Pindutin ang mga *link* para sa karagdagang mga aktibidad)

PUMILI NG KANTA TUNGKOL SA PAGHUHUGAS NG KAMAY

Anong kanta ang iyong maaawit sa loob ng 20 segundo na makakatulong sa paghugas nang mabuti ng iyong mga kamay? [Every Little Cell](#) ay isa sa halimbawa ng kaakit-akit na kanta.

MALIKHAING KONEKSYON

Ang pagpapanatili ng distansya sa iba ay hindi ibig sabihin na kailangan natin makaramdam ng kalungkutan. Hindi tayo dapat matakot sa ibang tao. Maaari kang ngumiti at kumaway ng ligtas! Ano ang iba pang mga paraan na ligtas na pagbati? Maaaring panoorin ang [video](#) na ito ng mga Italiano na umaawit mula sa kanilang mga balkonahe.

BRAINSTORM ACTIVE GAMES

Ang mga bata sa mga bansa na matagal nang nananatili sa bahay dahil sa Coronavirus ay natutong ng bagong laro at ehersisyo. Ang mga palaruan *playground* ay hindi na ligtas ngayon, dahil ang mga mikrobyo ay maaaring manatili sa mga ibabaw ng mga kagamitan sa palaruan. Kung nais mong maglaro ng bola ngayon, gawin ito sa loob ng bahay lamang. Maaaring maglakad, ngunit tandaan na dumistansya mula sa mga taong nakakasalubong. Ano ang iba't ibang [active games](#) na pwede mo laruin?

BUMUO NG ISANG KAGAMITAN PAMPAKALMA (CALM KIT)

Maaari kang makaranas ng iba't ibang emosyon sa mga darating na linggo o buwan. Ang mga magulang at bata ay maaaring gumawa ng listahan ng mga ideya para sa [kagamitan pampakalma](#). Ang ilang mga ideya na nagsisimula sa panalangin, pagsulat ng mga positibong kaisipan, o Yoga.

BUMUO NG BUCKET LIST

Gumawa ng Coronavirus Bucket List sa pamamagitan ng pagsulat ng isang mahabng listahan ng mga bagay na dapat gawin habang nananatili ka sa bahay tulad ng [LEGO games](#).

PAG-AALAGA SA KOMUNIDAD

Paano ka makakatulong sa iyong komunidad sa mga oras na ito? Humingi ng mga ideya sa iyong magulang o mga kapatid kung paano makakatulong. Isa sa mga halimbawa ay ang ang pamimigay ng pagkain sa mga tao sa kalsada.

MGA KATANUNGAN

Bilang mga indibidwal at bahagi ng komunidad, ano ang matututunan natin sa krisis na ito? Ano ang pagbabago mula sa karanasan na ito ang nais mong ipagpatuloy?