

*Mari mewarnai sambil belajar*

**Buku Cerita dan Kegiatan  
untuk Anak-Anak**

# **Apakah itu Virus Corona?**

**.....dan bagaimana kita  
dapat memainkan peran kita  
untuk membantu  
masyarakat**





**Tahukah kamu bahwa setiap orang di dunia saling terhubung karena kita semua adalah bagian dari keluarga umat manusia? Saat ini keluarga besar kita sedang menghadapi tantangan besar.**



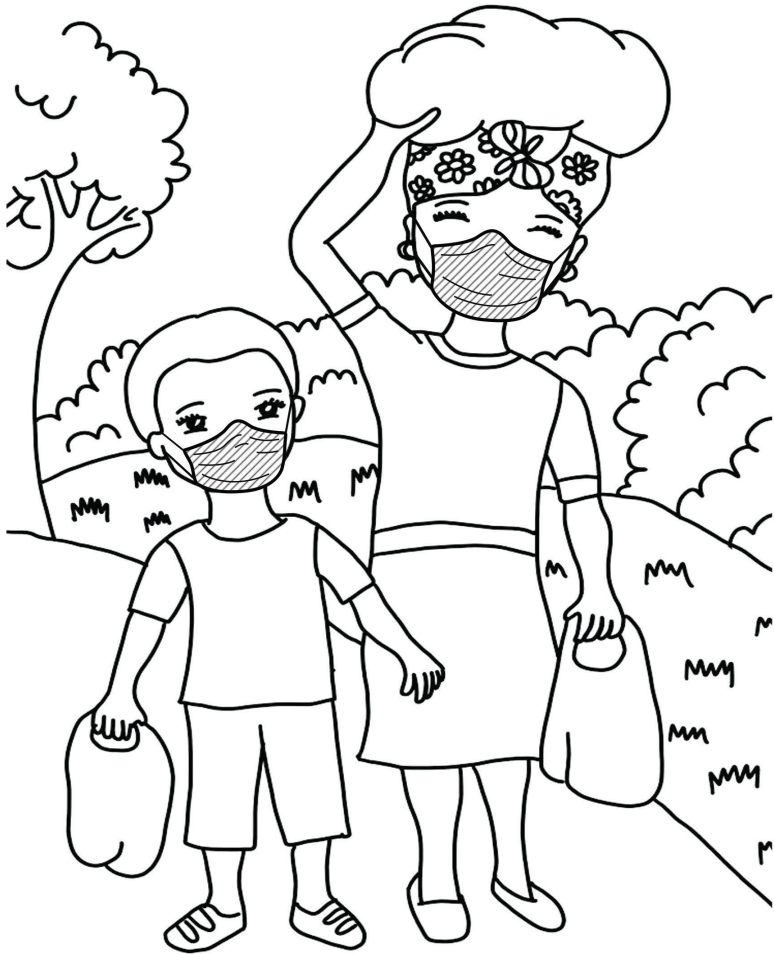
**Kamu mungkin pernah mendengar tentang Virus Corona (COVID-19), penyakit virus yang menyebar ke seluruh dunia. Mencuci tangan secara teratur dengan sabun adalah salah satu cara untuk melindungi diri dari penyakit tersebut. Apakah kamu tahu bagaimana cara mencuci tangan dengan benar?**



**Berikut beberapa cara lain untuk melindungi diri sendiri dan orang lain. Jangan memegang wajahmu terutama hidung, mulut, dan mata. Bila batuk, tutuplah mulut dengan siku. Cuci tangan sebelum makan atau saat menyiapkan makanan, dan tentunya setelah beraktivitas.**



Cara lain untuk menghentikan penyebaran virus adalah menjaga jarak dengan orang lain, setidaknya lima sampai enam langkah jauhnya. Siapapun dapat terlihat sehat, walaupun sedang terkena virus dan tidak mengetahuinya. Karena kita tidak boleh berjabat tangan atau memberi pelukan, apa cara lain untuk menyapa orang?



**Kita mungkin tidak bisa keluar seperti dulu. Restoran, perpustakaan, dan taman mungkin ditutup. Jika kamu keluar, berhati-hatilah agar tidak menyentuh banyak benda dan pastikan untuk mencuci tangan ke manapun kamu pergi, dan selalu gunakan masker.**

**Mengapa kita harus menggunakan masker saat keluar?**

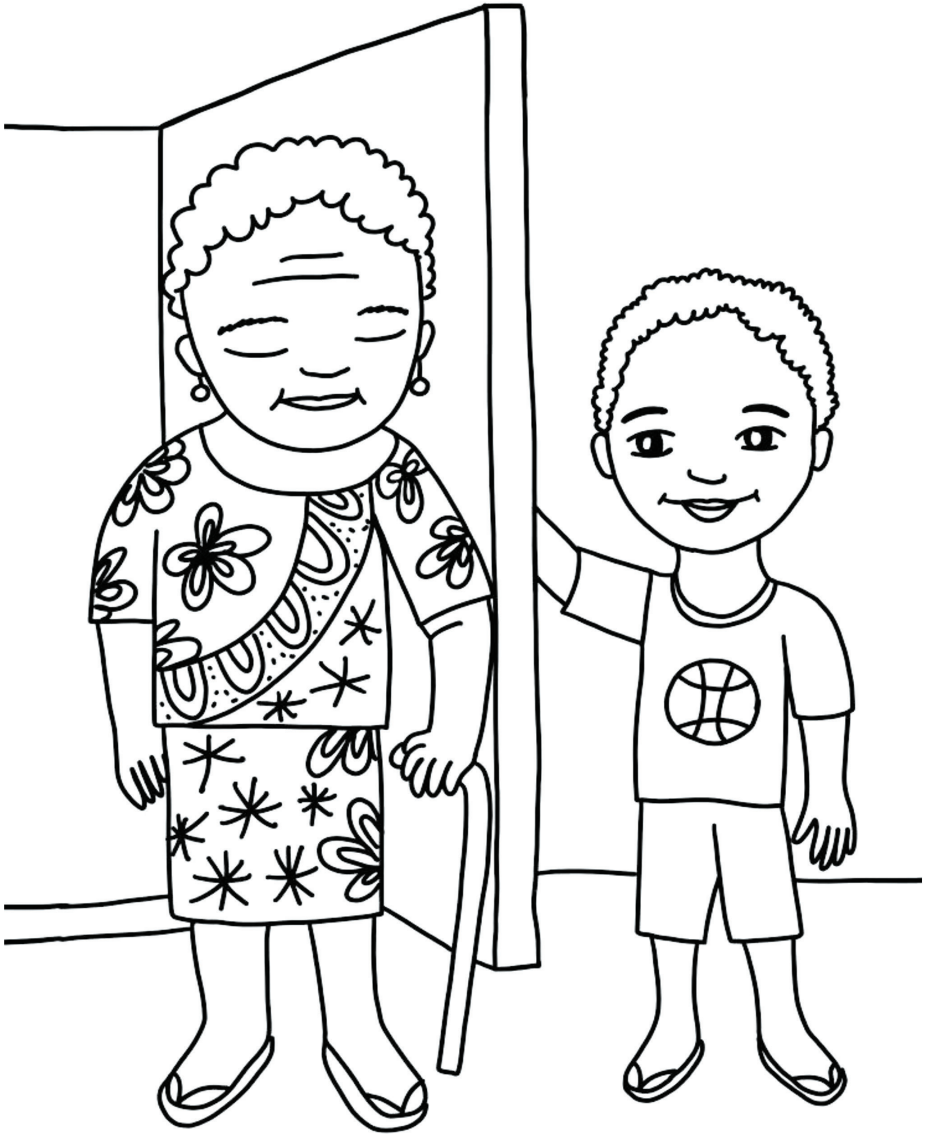


**Kamu mungkin harus berhenti pergi ke sekolah atau menghadiri kegiatan bersama teman-teman. Ini mungkin terasa sangat sulit, tetapi ini akan membantu menghentikan penyebaran virus, jadi ini adalah cara kamu untuk membantu.**



Sama seperti aturan lalu lintas yang membantu menjaga agar jalan tetap aman, aturan-aturan yang baru diberlakukan sekarang karena virus ini, akan membantu menjaga komunitas kita tetap aman. Aturan-aturan ini tidak akan bertahan selamanya. Kita akan diberi tahu kapan keadaan dapat kembali seperti semula.





Kebanyakan orang yang terkena virus akan membaik setelah beberapa minggu. Tetapi sebagian orang akan mengalami kesulitan untuk sembuh.



Salah satu cara untuk melindungi diri dari virus adalah dengan menjaga jarak dari orang lain. Peduli terhadap seseorang berarti melakukan yang terbaik untuk mereka, walaupun itu berarti kamu harus terpisah dari mereka.



Jika kamu jatuh sakit oleh karena virus tersebut, kamu mungkin mengalami demam, sakit tenggorokan, dan batuk. Menjadi sakit itu sama seperti menghadapi badai. Kamu harus berani dan kuat! Ikutilah saran dokter dan tubuhmu yang luar biasa akan bekerja keras untuk membantumu menjadi sembuh.



Terkadang kamu mungkin merasa sedih atau kesal pada apa yang sedang terjadi. Tidak apa-apa. Berbicara, menulis, atau menggambar tentang perasaanmu dapat membantu mengatasi rasa sedih dan kesalmu. Berhubungan dengan orang yang dicintai melalui internet dapat juga membantu.



**Jika kamu merasa khawatir, tutuplah matamu dan tarik napas panjang. Tanyakan kepada orang tua atau saudaramu, apa yang mereka lakukan di saat khawatir atau sedih. Kalian bisa saling menghibur.**



Baik orang dewasa maupun anak-anak ditantang saat ini. Mungkin sulit untuk memiliki rutinitas baru. Di saat seperti ini sangat penting untuk membantu kapan pun ada kesempatan untuk melakukannya.



**Mungkin menyenangkan untuk membuat daftar hal-hal yang dapat dilakukan di rumah. Menurutmu, permainan dan aktivitas apa yang akan membawa sukacita bagi dirimu, saudara, dan orang tuamu?**



**Menghabiskan lebih banyak waktu di rumah juga berarti kamu memiliki kesempatan untuk mempelajari keterampilan baru. Apa yang ingin kamu pelajari, atau keterampilan mana yang ingin kamu asah agar menjadi lebih baik?**





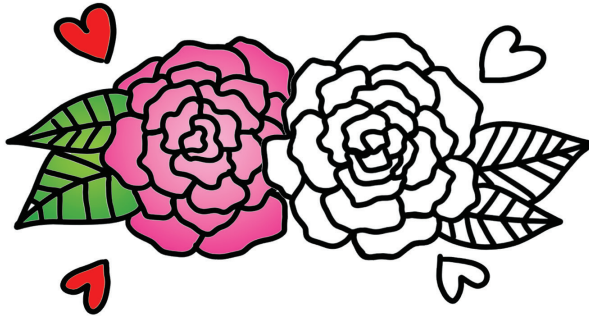
**Meskipun hidup mungkin sedikit berbeda saat ini, kamu dapat belajar cara mengatasinya. Berlatih bersyukur adalah cara untuk merasa lebih baik. Apa saja hal-hal yang kamu syukuri?**



**Setiap orang memiliki peran dalam membantu masyarakat mengatasi krisis kesehatan ini. Sama seperti ketika kita membersihkan lingkungan, upaya setiap orang adalah penting.**



**Mungkin tidak mudah melihat kemajuan pada awalnya, seperti halnya benih-benih membutuhkan waktu untuk tumbuh menjadi taman yang indah. Jika kita bekerja bersama, dengan sabar, kita dapat membantu keluarga global kita membangun dunia yang lebih baik, lebih cerah.**



## **Pertanyaan Diskusi**

**Sebagai individu atau komunitas, apa yang dapat kita pelajari dari peristiwa krisis?**

**Kebiasaan apa yg telah kita ubah dan akan kita pertahankan?**

**Bagaimana kamu dapat membantu komunitasmu dalam keadaan yang khusus ini? Tanya orang tuamu atau orang dewasa di sekitarmu tentang apa yang biasa orang lakukan untuk saling membantu?**