

Kitabu cha Hadithi & Kuchora kwa Watoto

# Virusi vya Corona Ni nini?

...na tunawezaje kutumia nafasi yetu  
kusaidia jamii



Pakua BURE katika: [MomentsADay.com/covid19](http://MomentsADay.com/covid19)



Je ulijua kwamba kila mtu ulimwenguni  
ameunganishwa kwa sababu sisi sote ni sehemu ya  
familia kubwa ya wanadamu? Sasa hivi familia yetu  
kubwa inakabiliwa na changamoto kubwa.



Labda unaweza kuwa umesikia kuhusu virusi  
vya corona (COVID-19), ugonjwa wa virusi  
ambao unaenea duniani kote. Kuosha mikono  
yako mara kwa mara na sabuni ni njia mojawapo  
ya kujikinga mwenyewe kutopata huu ungonjwa.  
Je unajua kuosha mikono yako vizuri?



Hizi ni njia chache za kujikinga mwenyewe na wengine. Weka mikono yako mbali na uso wako. Kohoa kwenye kiwiko. Osha mikono yako kabla ya kula na kutayarisha chakula.



Njia nyingine ya kuzuia virusi kutapakaa ni kukaa mbali na wengine angalau hatua kubwa tatu hadi sita. Mtu yeote anaweza kuonekana kama mzima lakini anaweza kuwa na virusi bila kujua. Badala ya kupeana mikono na kukumbatiana, unaweza kufanya nini ili kusalimiana na watu?



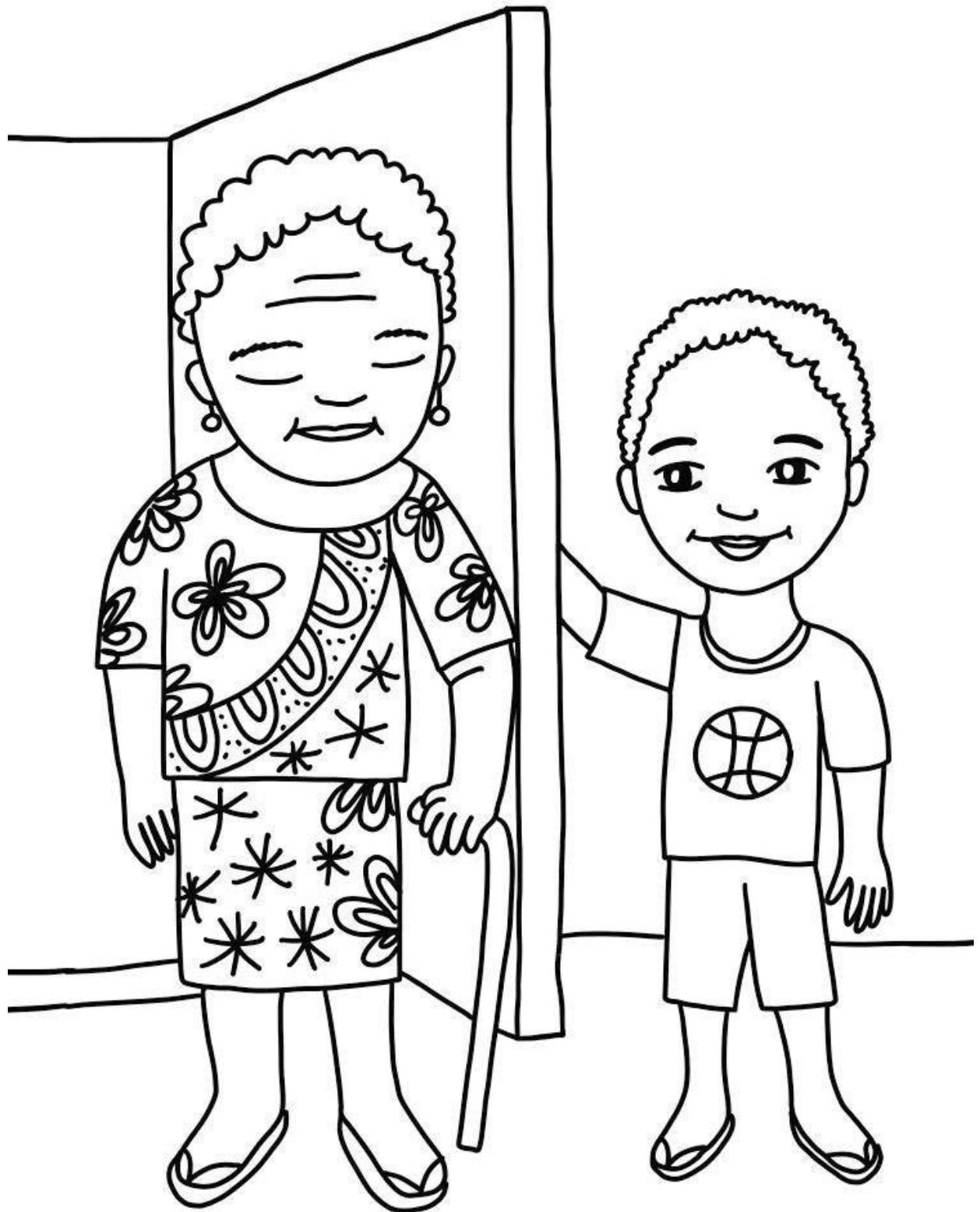
Labda huwezi kwenda nje kama ulivyokuwa umezoea. Migahawa, maktaba na sehemu za kucheza watoto zinaweza kuwa zimefungwa. Kama unakwenda nje kuwa muangalifu kutoshika sehemu mbalimbali na hakikisha unaosha mikono yako ukifika nyumbani.



Unaweza kuhitaji kuacha kwenda shule au  
kuhudhuria shughuli na marafiki zako. Hii  
inaweza kukufanya ujisikie ugumu lakini  
inaweza kusaidia kusimamisha kuenea kwa  
virusi, kwa hiyo ni njia ambayo unaweza kusaidia.



Kama ilivyo kwenye sheria za barabarani zinatusaidia kuweka barabara salama, taratibu hizi zilizowekwa zitasaidia kuiweka jamii yetu salama. Taratibu hizi hazitakuwa hapa wakati wote. Tutaambiwa lini ni salama kuendelea kama ilivyokuwa siku za nyuma.



Watu wengi wanaopata virusi watapata nafuu  
baada ya wiki chache. Lakini kwa wengine  
inaweza kuwa ngumu kwa miili yao kupona.



Kukaa mbali na watu wengine inaweza kuwa ni njia ya kuwakinga na virusi. Kuwajali wengine inamaana kufanya kile ambacho no bora kwao, hata kama ni vigumu kujitenga nao.



Kama ukiwa haujisikii vizuri, unaweza kuwa na homa, maumivu ya koo, na kukohoa. Kuumwa ni kama kukabiliana na dhoruba. Kuwa jasiri! Fuata ushauri wa daktari na mwili wako wa ajabu utafanya bidii kukusaidia kujisikia vizuri.



Wakati mwingine unaweza kujisikia huzuni au kukasirika juu ya kile kinachoendelea. Hiyo ni sawa. Kuzungumza, kuandika au kuchora juu ya hisia zako kunaweza kusaidia. Familia nyingi zimeona kuwasiliana na wapendwa wao kwa njia ya mtando inaweza kusadia pia.



Kama ukiwa unajisikia wasiwasi, funga macho yako na vuta pumzi za kina chache. Waulize wazazi wako au ndugu zako ni nini hufanya wakati wakiwa na wasisi au huzuni. Mnaweza kufarijiana mmoja kwa mwingine.



Watu wazima na watoto wote wana hii changamoto katika wakati huu. Inaweza kuwa ngumu kuwa na utaratibu mpya. Hasahasa katika kipindi kama hiki, ni muhimu kusaidia wakati wowote uwazapo.



Inaweza kufurahisha kuweka orodha ya vitu vya kufanya nyumbani. Je ni michezo na shughuli gani zinaweza kuleta furaha kwako, ndugu zako, na wazazi wako?



Kuwa nyumbani kwa muda kunaweza kumaanisha unafurasa ya kujifunza vitu vipyta. Je ni kitu gani ungependa kujifunza, au kuboresha?



Hata kama maisha yanaweza kuwa tofauti  
kidogo sasa hivi, unaweza kujifunza kuvumilia.  
Kuwa mwenye kushukuru ni njia ya kujisikia  
vizuri. Je ni vitu gani vichache unavyoshukuru?



Kila mtu ana sehemu yake katika kusaidia jamii  
kushinda janga hili la kiafya. Kama vile  
tunavyosafisha mazingira juhudi ya kila mtu ni  
muhimu.



Inaweza kuwa sio rahisi kuona maendeleo mwanzoni, kama vile mbegu inachukuwa muda kukua na kuwa bustani yakupendeza. Kama tukifanya kazi pamoja kwa uvumilivu, tunaweza kusaidia familia yetu ya ulimwengu kujenga ulimwengu bora na furaha.

# Shughuli za Ziada

## CHAGUA WIMBO WA KUOSHA MIKONO

Je ni wimbo gani unaweza kuimba kwa sekunde 20 ambao unaweza kukumbusha kuosha mikono vizuri? [Every Little Cell](#) ni mmoja wapo.

## JENGA MAHUSIANO

Kuwa mbali na wengine haina maana tujisikie upweke. Hatuna haja ya kuogopa watu wengine. Kutabasamu na kupunga mkono kunakaribishwa na ni salama! Je ni njia gani nyingine tuweza kuungana na na wengine kwa usalama na uangalifu? Angalia video hii ([this video](#)) watu wa Italia wakiimba kwa kuguswan kwenye viraza vya nyumba zao.

## FIKIRIA JUU YA MICHEZO KUCHANGAMSHA

Watoto ambao wapo katika nchi zenye virisi vya Corona kwa muda mrefu wamejifunza kucheza na kufanya mazoezi nyumbani na sehemu za nje katika njia mpya. Sehemu za kucheza hazifikiri ni salama kawa sasa, kwa sababu viini vinaweza kukaa kwenye vifaa vya kuchezza kwa siku kadhaa. Kama unataka kucheza mprira sasa cheza na wale unaishi nao nyumbani tu. Kutemembea ni sawa lakini kuwa mbali na watu usio ishi nao. Je ni michezo gani ya kuchangamsha ([active games](#)) mingine unaweza kucheza salama?

## WEKA ORODHA YA VITU AMBAYO VINAWEZA KUKUTULIZA

Unaweza kuwa na hisia nyingi katika wiki na miezi inayokuja. Wazazi na watoto wanaweza kuweka orodha ya mawazo ya vitu vya kukutuliza ([calm down tool kit.](#)). Baadhi ya vitu ni kama sala, kuandika mawazo chanya, au yoga.

## ANDIKA ORODHA YA VITU UNGEPENDELEA KUVIFANYA MAISHANI

Weka orodha ya vitu ungependa kuvifanya wakati wa Virusi vya Corona wakati ukiwa na muda mwangi nyumbani kama vile michezo ya vitendo ([LEGO games.](#))

## KUJALI JAMII

Je unawezaje kusaidia jamii katika kipindi hiki cha kipekeee? Muulize mtu mkubwa akueleze ni jinsi gani watu wengine wanasideiana mmoja kwa mwagine, kama vile kugawa chakula.

## MASWALI YA KUJADILIANA

Kama watu binafsi au jamii, nini tunaweza kujifunza kutokana na janga hili? Je ni mabadiliko gani ya kitabia umeyafanya na unapanga kuendelea nayo?