

Trong này có các mẹo hay của bác sĩ!

Chúng ta rồi sẽ ổn thôi!



Các mẹo & lời khuyên của
Bác sĩ Ebony Jade Hilton
& Bác sĩ Leigh – Ann Webb

Minh họa bởi
Ashley Corrin Webb

An toàn, khỏe mạnh và lạc quan trong dịch bệnh COVID-19

Biên dịch bởi TOMATO Children's Home

Chúng ta rồi sẽ ổn thôi!

Minh họa bởi Ashley Corrin Webb

Các mẹo và lời khuyên của Bác sĩ Ebony Jade Hilton & Bác sĩ Leigh – Ann Webb

Tất cả đều đã được đăng ký bản quyền.

Không phần nào của cuốn sách này được phép sao chép hoặc sử dụng theo bất kỳ cách nào mà không có sự cho phép bằng văn bản của chủ sở hữu bản quyền.

Cuốn sách này dành tặng cho những anh hùng trong đời thực và tất cả các trẻ em trên khắp thế giới!

“Bíp! Bíp! Bíp!” tiếng chuông báo thức vang lên. Mùi bánh pancake việt quất thơm lừng khắp nhà. Parker vùng ra khỏi giường ngủ. “Hôm nay là Ngày thứ 2 Chia sẻ” cậu reo lên. Cậu ấy đã dành cả cuối tuần để cùng bố làm một thí nghiệm núi lửa phun trào, và cậu rất nóng lòng được biểu diễn cho cả lớp cùng xem.

Bíp! Bíp!
Bíp!



Parker chạy vội vào nhà vệ sinh.

Cậu đánh răng.



Chải tóc.



Và mặc chiếc
áo kẻ sọc xanh
yêu thích.



Cậu ấy hào hứng
chạy xuống cầu thang.

Nhưng cậu nhìn thấy
bố mẹ vẫn đang
mặc đồ ngủ.



Chuyện gì đang xảy ra vậy?



“Anh bạn, chúng ta có một số tin tức mới”, bố của cậu nói, “Trường học sẽ đóng cửa một thời gian. Có một loại virus mới khiến cho mọi người bị bệnh. Nó được gọi là Coronavirus.”

“Coronavirus
là gì?”

“Đợi một lát,
mẹ mặc áo
khoác phòng thí
nghiệm vào, rồi
Bác sĩ Mẹ sẽ giải
thích cho con!”
Mẹ Parker nói.



“Từ lâu đã xuất hiện nhiều loại Coronavirus khác nhau. Chúng thường gây ra cảm lạnh, nhưng phiên bản mới này siêu lây nhiễm và chúng đã khiến cho rất nhiều người trên thế giới mắc bệnh”, mẹ Parker nói.

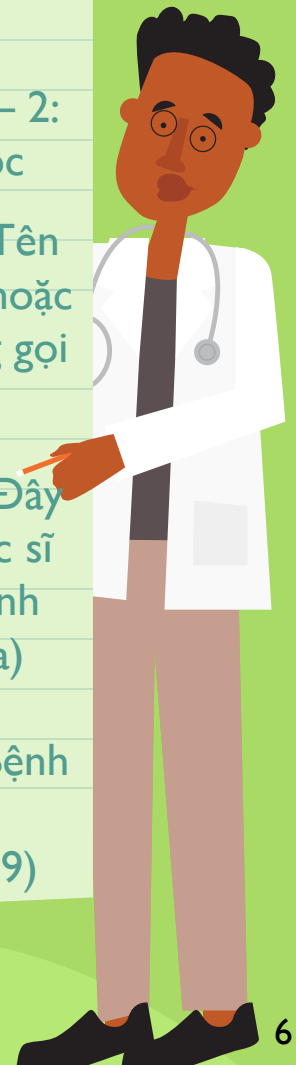


Virus này được gọi bằng nhiều tên khác nhau:

SARS – COV – 2:
Tên khoa học

Coronavirus: Tên mà mọi người hoặc báo đài thường gọi chúng.

COVID – 19: Đây là cách các bác sĩ mô tả căn bệnh CO (Corona) VI (Virus) D (Disease – Bệnh tật) 19 (Năm 2019)



“Mầm bệnh Coronavirus sống trong cơ thể người và những đồ vật mà chúng ta chạm tay vào, và dưới đây là những điều đơn giản chúng ta có thể làm để giữ mình khỏe mạnh!”

Đây là những cách giữ chúng ta an toàn

“Những cách đơn giản là gì vậy mẹ?” Parker hỏi. “Con sợ quá.”



GIỮ AN TOÀN

Rửa tay với xà phòng và nước trong 20s để rửa sạch tất cả mầm bệnh.

Đeo khẩu trang vải hoặc dùng khăn để che miệng và mũi.

Đứng xa những người khác tối thiểu 2m khi ở nơi công cộng.

Để giày của em ở ngoài cửa.

Không chạm tay vào tóc và mặt của em (cho dù em đã đeo găng tay).

Giữ nhà cửa luôn sạch sẽ.

LUÔN KHỎE MẠNH

Ăn những đồ ăn vặt lành mạnh

Tập thể dục mỗi ngày

chạy, nhảy,
nhảy dây,
bật tại chỗ,
chạy xe đạp...

Thực hành tự trò chuyện tích cực với chính mình. Khi em cảm thấy buồn bã hoặc lo lắng, hãy trò chuyện với những người mà em yêu mến. Em cũng có thể viết nhật ký hoặc thử các hoạt động nghệ thuật. Hãy nghĩ về những điều khiến em cảm thấy hạnh phúc và vui vẻ.

“Đây không phải là lỗi của mình.”

“Rồi sẽ ổn mà. Mọi thứ chỉ thay đổi trong một thời gian thôi.”

Hãy nghỉ ngơi nhiều hơn vào mỗi đêm.

Ra ngoài đi bộ cùng với người lớn.

Hãy giữ kết nối! Gọi video và trò chuyện với người thân, bạn bè và những giáo viên của em nhé!

GIÚP ĐỠ NHỮNG NGƯỜI KHÁC

Hãy tích trữ thêm nước uống và đồ ăn mỗi tuần phòng khi hàng xóm của em bị bệnh và cần giúp đỡ.

Nếu hàng xóm của em bị bệnh, hãy nấu đồ ăn và giúp đỡ họ cho đến khi họ khỏe hơn.

Gửi thiệp, gửi email, hoặc gọi cho người thân bạn bè của em thường xuyên để biết họ đang như thế nào.

Hãy tìm những cách đặc biệt để chúc mừng sinh nhật những người bạn của em.

Hãy tìm thêm những cách sáng tạo, sử dụng thời gian và tài năng của em để giúp ngày của một ai đó thêm rạng rỡ và vui vẻ nhé.

Các bác sĩ, nhà khoa học, chính trị gia, thầy cô giáo, và rất nhiều người khác đang làm việc như những SIÊU NHÂN để chúng ta được khỏe mạnh, an toàn và cảm thấy yên tâm.



Và gia đình, hàng xóm, bạn bè của chúng ta, và mọi người khắp cả nước sẽ ở trong nhà của mình để ngăn virus lây lan cho đến khi mọi thứ an toàn trở lại.



Và nếu em làm tốt những việc của mình, em cũng là một siêu nhân đấy!



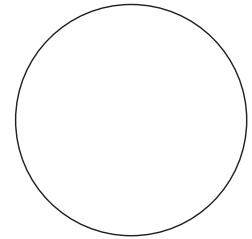
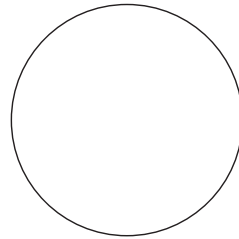
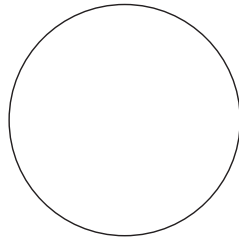
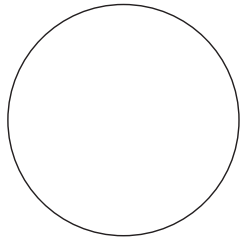
Mình biết rằng, dù cho bất cứ chuyện gì xảy ra, chúng ta luôn ở bên nhau!

Chúng ta rồi sẽ ổn thôi!



NGÀY HÔM NAY, MÌNH CẢM THẤY...

Hãy chia sẻ cảm xúc ngày hôm nay của bạn nhé. Vẽ khuôn mặt cảm xúc hôm nay của bạn vào trong những hình tròn dưới đây và chia sẻ thêm về cảm xúc đó nhé.





DANH SÁCH NHỮNG VIỆC “TÔI SẼ LÀM” ĐỂ CẢM THẤY VUI VẺ HƠN

Mặc đồ hóa trang Halloween suốt cả ngày

Week	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							
39							
40							
41							
42							
43							
44							
45							
46							
47							
48							
49							
50							
51							
52							
53							
54							
55							
56							
57							
58							
59							
60							
61							
62							
63							
64							
65							
66							
67							
68							
69							
70							
71							
72							
73							
74							
75							
76							
77							
78							
79							
80							
81							
82							
83							
84							
85							
86							
87							
88							
89							
90							
91							
92							
93							
94							
95							
96							
97							
98							
99							
100							

TÀI NGUYÊN MIỄN PHÍ

White House, CDC, and FEMA

<https://www.coronavirus.gov/>

Centers for Disease Control

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

World Health Organization

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Psychology Tools

<https://www.psychologytools.com/%20psychological-resources-for-coronavirus-covid-19/>

The Wellness Society

<https://thewellnesssociety.org/free-coronavirus-%20anxiety-workbook/>

Goodstock Consulting

<https://www.goodstockconsulting.com/resources>

The Get-Well Company

<https://www.thegetwellcompany.com/community-resources>

THÔNG TIN THÊM VỀ CHÚNG TÔI:

Ashleigh Corrin Webb là một nhà thiết kế và họa sĩ minh họa từng đoạt giải thưởng Ezra Jack Keats năm 2020, người luôn tận tâm trong công việc của mình. Cô ấy là một người sáng tạo đam mê nhiều lĩnh vực, quan tâm đến những câu chuyện, con người và mục đích đằng sau các dự án của mình.
www.ashleighcorrin.com

Tiến sĩ Leigh-Ann Webb là một bác sĩ có chứng chỉ Y khoa cấp cứu, chiến đấu để giữ cho chúng ta an toàn khỏi COVID-19 ở Charlottesville, VA. Cô đặc biệt quan tâm đến việc tiếp cận các cộng đồng dễ bị tổn thương trong đại dịch COVID-19.
www.thegetwellcompany.com

Tiến sĩ Ebony Jade Hilton là bác sĩ có chứng chỉ chuyên khoa Gây mê hồi sức và Chăm sóc Người bệnh làm việc tại Charlottesville, VA. Cô ấy là người ủng hộ nhiệt tình cho việc chấm dứt sự cách biệt về chăm sóc sức khỏe trong các cộng đồng da màu trước và trong đại dịch COVID-19.
www.goodstockconsults.com