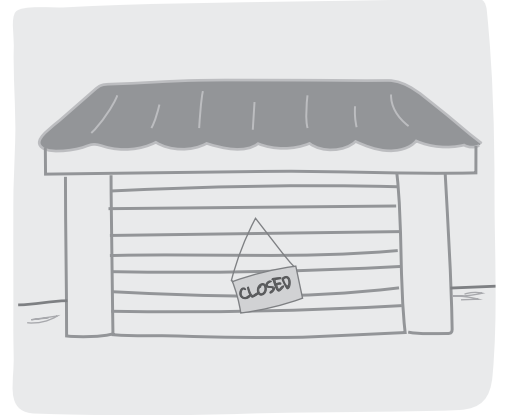
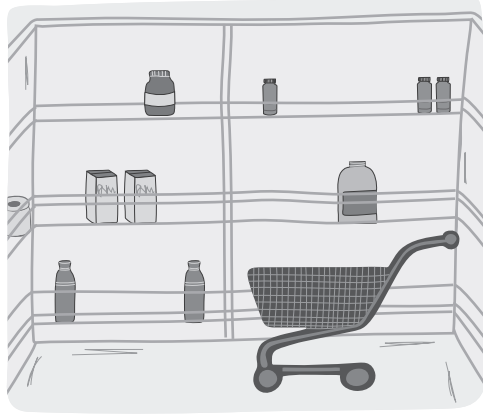




يا له من يوم مشمس ومشرق. لكن الشوارع خالية والصمت يلقي بظلاله في كل مكان.



المتاجر ومحلات السوبر ماركت مفتوحة لكن رفوفها فارغة. ابواب المدارس مقفلة والشوارع خالية تمامًا.

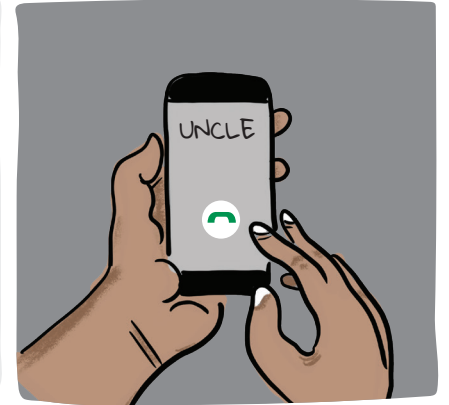




المدارس مغلقة. أمينة وأوليفر وتارا وأكاشي عالقون داخل منازلهم. يشعرون بالملل نظرًا لأنه غير مسموح لهم بالخروج من المنزل.

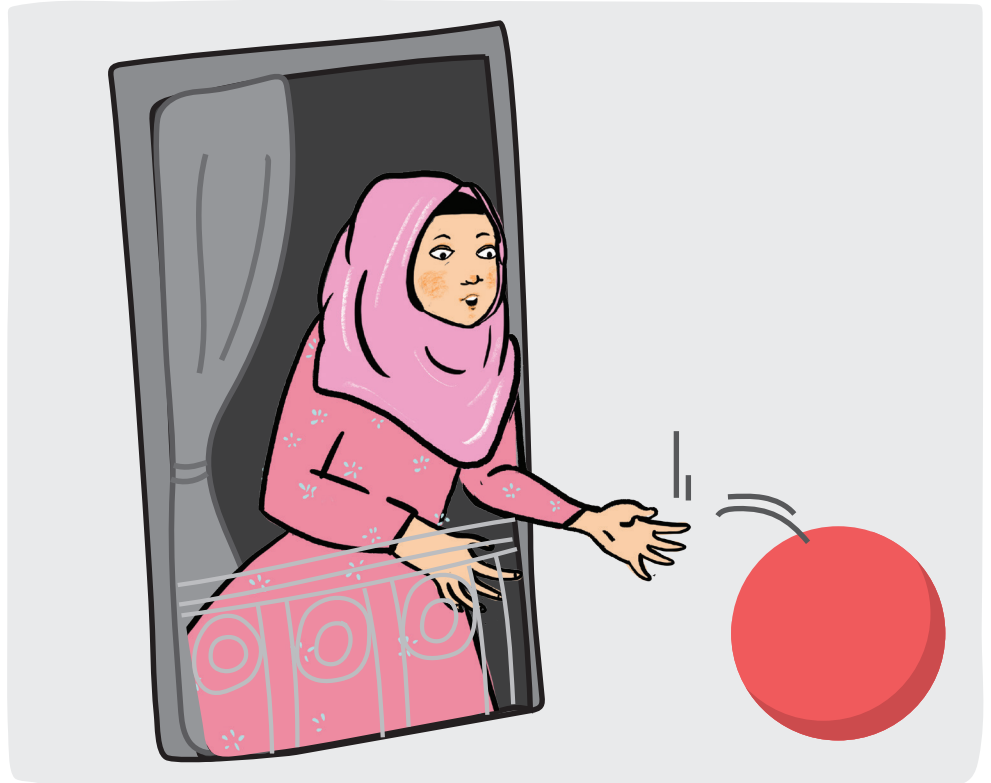
اهدا يا أكاشي. كورونا هو فيروس مثل الكثير من فيروسات الجهاز التنفسي الأخرى الموجودة بالفعل والتي تنتشر عبر الرذاذ الذي يخرج من فم الإنسان. سأرسل لك رسالة تحتوي على كل ما تريد معرفته عن كورونا.

يا عم، ما هو فيروس كورونا الذي يتحدث عنه الجميع؟ هل سنموت جميعًا؟ هناك الكثير من الناس يعانون. أكره البقاء في المنزل وعدم القدرة على اللعب مع أصدقائي. ماذا عسانا أن نفعل؟



قرر أكاشي إيجاد إجابة رغم ما يشعر به من إحباط. اتصل بعمه وهو طبيب معروف ويعمل في المدينة.

كورونا!!!!!!

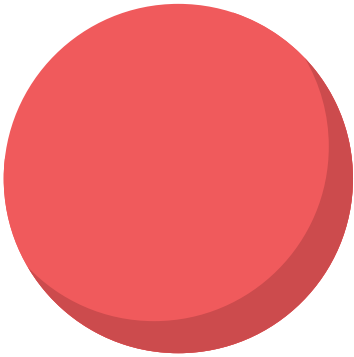


يصرخ ويجري قائلاً

نرى كرة أمام نافذة أوليفر.



هذه ليست كورونا. هذا هو الفيروس !!



ماذا بك يا أمينة؟ تبدين حزينة.



بالطبع يا أمينة، انت تعرفين ذلك.



كنت أعرف هذا بالفعل.





يوافق الغد عيد ميلاد أختي الصغيرة. لقد خططنا لإقامة حفل لها، لكن ألغاه والداي. إنها تبكي الآن، وأنا حزينة لأجلها.

لا أعتقد أنه من الإنصاف أن تطلب من فتاة صغيرة ألا تحتفل. لم يُصب الفيروس أحدًا في منطقتنا لذلك من المؤكد أننا بأمان.



يا رفاق، لابد من توخي الحذر. فالحل يكمن الآن في توخي الحذر.

”لا يحترم فيروس كورونا الحدود، حيث يمكن أن يظهر في كل مكان، في أفريقيا وآسيا وأمريكا وأوروبا... في المدن الكبيرة والصغيرة وحتى في القرى.“

بالضبط، يبدو أنه لا يهم ما إذا كنا نعيش في مدينة أو قرية - فالفيروس يمكن أن يصل إلى هناك. يبدو أن المدن أكثر تأثرًا لأنها مكتظة للغاية.



نعم، إذا عطس شخص مصاب بفيروس كورونا أو سعل أو صافح شخصًا آخر، فيمكن أن ينتقل الفيروس إلى أشخاص أصحاء آخرين. ويمكن أن يدخل الفيروس أجسامهم عن طريق الفم أو العينين أو الأنف.

لكن كيف لنا معرفة ما إذا كنا مصابين بفيروس كورونا أم لا؟ عطست والدتي مرة هذا الصباح. هل تعتقد أنها مصابة بفيروس كورونا؟ هل ستموت؟



عطسة واحدة لا تعني شيئًا. ولكن يمكن أن تكون مصابًا بفيروس كوفيد - 19 حتى لو كنت لا تشعر حقًا إنك مريض وإيضا لا يزال بإمكانك نقل العدوى للآخرين. وهذا سبب انتشار فيروس كورونا بشكل أسهل من الإنفلونزا الموسمية.

إذا دخل فيروس كورونا إلى أجسامنا، فإنه يمكن أن يتكاثر. وبالتالي يحارب جهاز المناعة الفيروس في أجسامنا، ومن ثم تظهر أعراض مثل ارتفاع درجة الحرارة والسعال. الأشخاص الذين لديهم مشكلات صحية والأشخاص الذين تزيد أعمارهم على 50-60 عامًا، مثل جدنا وجدتنا، يمكن أن يمرضوا بشكل خطير. وفي بعض الأحيان يلزم علاجهم في المستشفى لإنقاذ حياتهم.





لكن ما زلت أشعر بالحزن لأجل أخت أمينة. كانت ينبغي أن تتمكن من الاحتفال بعيد ميلادها.

يتخذ والدا أمينة الإجراء الصحيح فهما لا يحميان أختها فحسب، بل يحميان أيضًا كل شخص كان من الممكن أن يحضر حفلة عيد الميلاد.



ولا تخرج إلا إذا كنت مضطرًا حقًا لشراء الطعام.



وينبغي المحافظة على ترك مسافة بينك وبين جدك أو جدتك حتى لو كانوا يعيشون معك.



عليك البقاء في المنزل والتفاعل فقط مع أقرب أفراد عائلتك.

فهذا يسمى التباعد الاجتماعي.

حسنًا. ينبغي لك الابتهاج يا أمينة. فعائلتك تحمي الجميع.

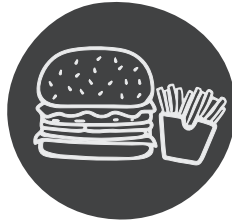


التباعد الاجتماعي هو أهم شيء يجب على الجميع فعله حاليًا. فهذه طريقة فعالة للغاية لتجنب انتشار الفيروس والتأكد من عدم إصابة جسمك بالفيروس. كما أن هذا هو سبب إغلاق العديد من المدارس - في المدن والقرى - فقد لا تتمكن من مقابلة أصدقائك لفترة من الوقت.

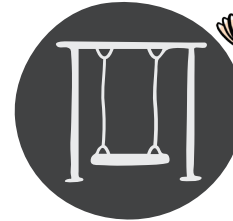
قال والداي إن التباعد الاجتماعي يُقصد به أيضًا تجنب التجمعات.



لا للذهاب إلى دور السينما



لا لتناول الطعام في المطاعم



لا للذهاب إلى الحدائق



لا لإقامة الأنشطة الرياضية الكبيرة



لا للتجمعات القروية



ولا لإقامة حفلات أعياد الميلاد



أنت على حق يا أوليفر. ولكن هناك أشياء بسيطة يمكننا القيام بها لتقليل المخاطر إلى الحد الأدنى عندما يتحتم علينا الخروج.



لكن لا يمكننا البقاء داخل المنزل دائمًا. فقد نحتاج إلى الخروج من المنزل لشراء الطعام أو زيارة الطبيب. ماذا بعد؟



نعم، ينبغي كسر السلسلة. لا بد من توقي الحذر والاندع فيروس كورونا يصيب جسمك.



مع ترك مسافة 1.5 متر بينك وبين الآخرين.



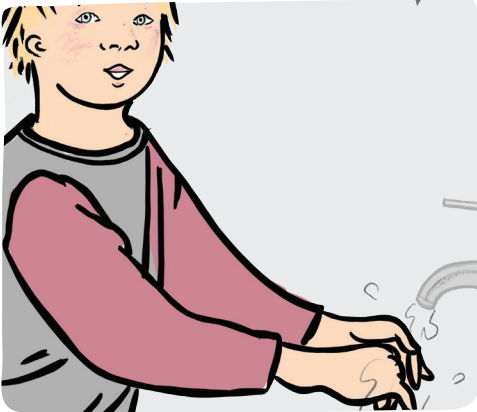
يكفي الابتسامة أو أن نثقل "مرحبًا".



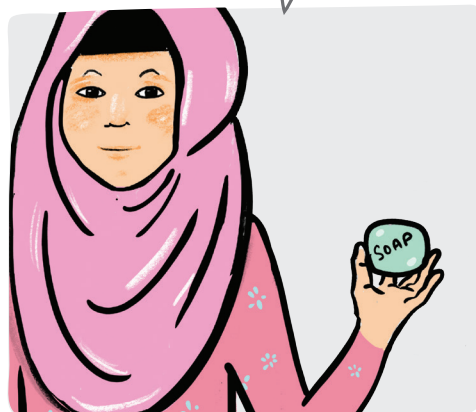
ينبغي لكل منا تجنب التقييل أو العناق أو المصافحة بالأيدي.



نعم، ينبغي غسل اليدين بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل بهذه الطريقة:

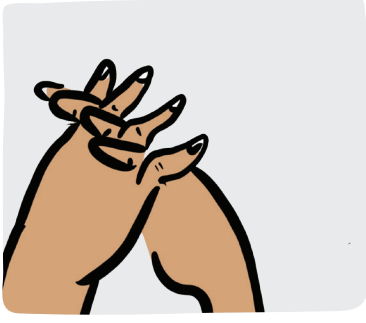


احرص دائمًا على غسل يديك بالماء والصابون عند العودة إلى المنزل.



إذا كان عليك العطس أو السعال، فينبغي تغطية الفم بالمرفق.





3. بين الاصابع



2. ظهر الكفين



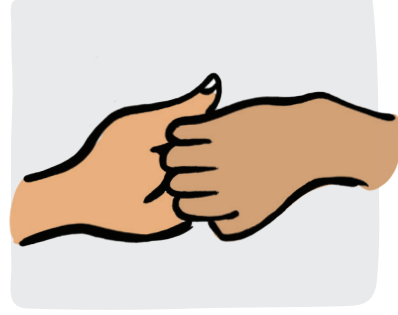
1. باطن الكفين



6. أطراف الاصابع



5. الإبهامين



4. مؤخرة الأصابع

بهذه الطريقة لا يستطيع فيروس كورونا البقاء على يديك.

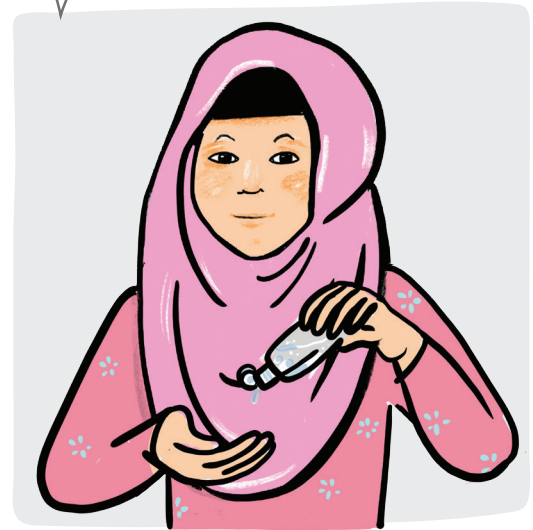


7. المعصمين

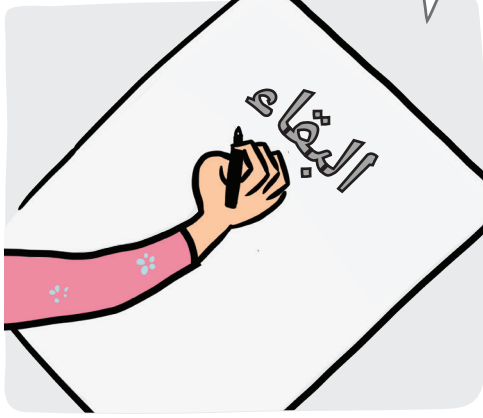
يا رفاق، إذا حرصنا جميعًا على عدم دخول فيروس كورونا إلى أجسامنا أو إصابة الآخرين، فسوف نبطئ انتشار الفيروس. حتى ذلك الحين يمكننا ممارسة ألعاب داخل المنزل وقراءة الكتب وإنجاز واجباتنا المنزلية. لنشارك كل ما نعرفه مع كل من نعرفه. فنحن الفريق الذي يمكنه وقف انتشار فيروس كورونا.



في حالة عدم توافر ماء وصابون لديك، فاحرص على استخدام معقم يدين يحتوي على الكحول أو حاول قدر المستطاع عدم لمس وجهك بيديك حتى تتمكن من غسلهما.



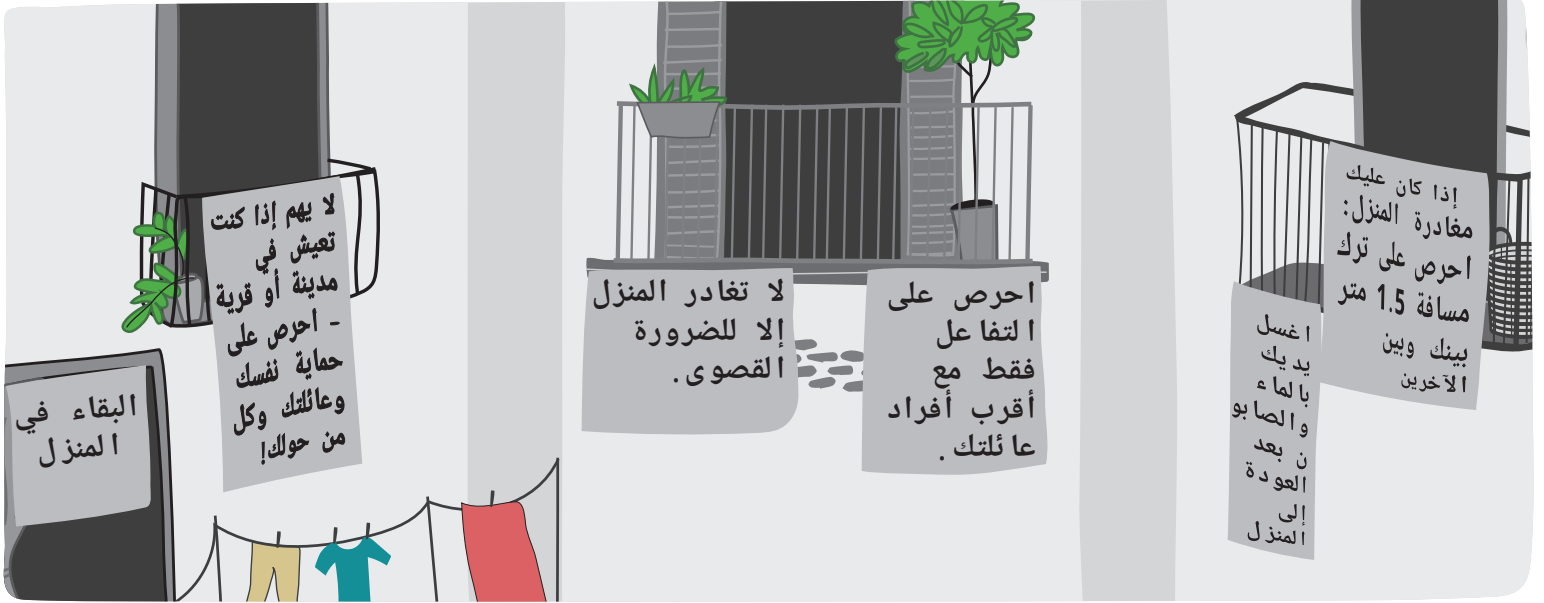
وبينما نحنا بصدد ذلك، لتبادل الرسائل المفيدة مع جميع جيراننا أيضًا!



سأطلب من والدي مشاركة هذا مع جميع أصدقائهما... بالطبع عبر الهاتف.



سأرسل رسالة إلى كل شخص أعرفه.



اليوم التالي

