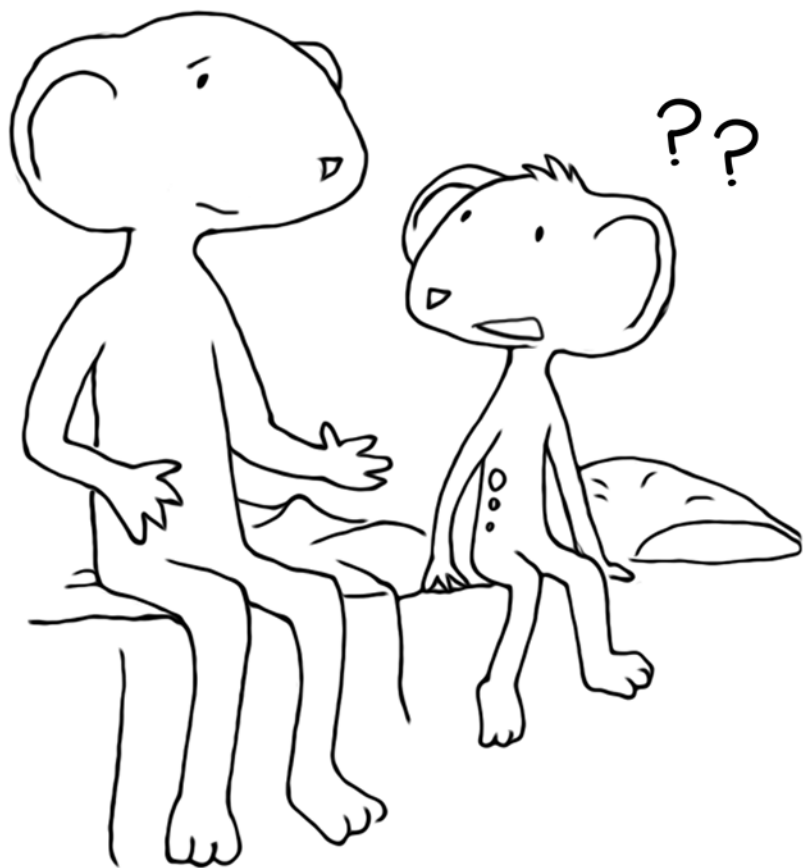


战胜大病毒：

特琳卡和小姆的问题集锦

? 绘本 《战胜大病毒：特琳卡、小姆和小镇齐努力》 的伴侣书 ? ?



战胜大病毒： 特琳卡和山姆的问题集锦

钱德拉·美智子·戈什·伊本
梅丽莎·布莱默 著
埃里希·伊本·Jr. 绘
周甜 肖童天 译

注意：本手册可单独使用，亦可作为绘本《战胜大病毒：特琳卡、山姆和小镇齐努力》的选读材料。

该故事和配套的手册旨在帮助幼儿及其家人开启谈论与全球冠状病毒大流行有关的经历和感受的话题。

©2020 Chandra Ghosh Ippen. 版权所有。该故事书可以免费复制和分发，但不得出售。未经原作者的明确书面许可 (chandra.ghosh@ucsf.edu)，不得更改故事内容。版本 1.0。发行日期：2020 年 4 月 18 日

请自行到以下网站免费下载或者分享该故事。
<https://piploproductions.com> 或者 <https://nctsn.org>。



有关该故事，故事使用方法以及创建团队的更多信息，请访问：<https://piploproductions.com>。该网站还有很多其他故事和资源，用以帮助经历过压力或者创伤事件后的儿童和家庭的疗愈。

本手册的开发得到了欧文·哈里斯基金会 (Irving Harris Foundation) 部分支持和由美国卫生与人类服务部 (HHS) 药物滥用和心理健康服务管理局 (SAMHSA) 对加州大学旧金山分校的早期创伤治疗网络 (ETTN) 支持中的部分资助。

手册所持意见，政策和观点仅代表作者的观点，不一定反映 SAMHSA 或 HHS 的意见，政策和观点。

关于如何帮助经历了创伤性事件的儿童及家庭的更多信息，请访问：www.nctsn.org

致谢：

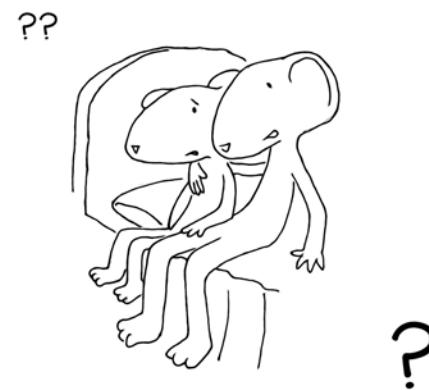
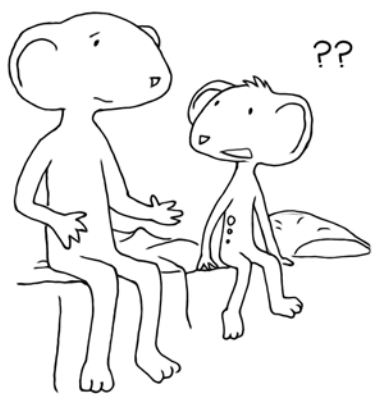
本翻译版本特别感谢无国界社工团队的努力，以及格林绿芽儿童之家（中国·成都）的意见和反馈。并由衷感谢 Chenyi Ma, Tingting Xue, 徐诗凌，还有 Andrew 在翻译编辑过程中的帮忙。

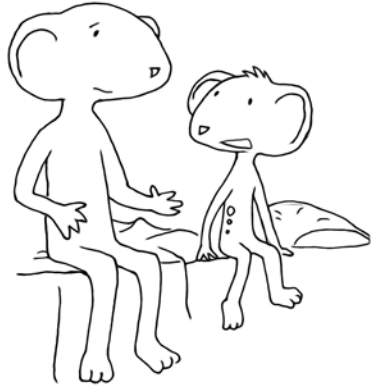


特琳卡和小姆的问题与担忧

给家长和孩童照顾者的注意事项：

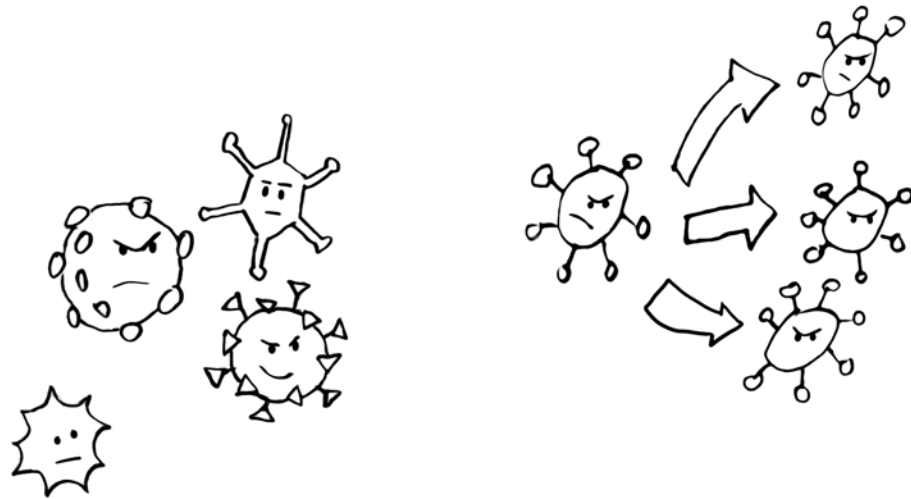
- 特琳卡和小姆有很多的疑问。
- 你的孩子也可能有很多的疑问。
- 我们尝试在这本集锦当中囊括一些常见的问题。
- 您可以单独使用，或者在阅读《战胜大病毒：特琳卡，小姆和小镇齐努力》这个故事的时候加入这些问题来讨论。
- 查阅那些问题然后决定在您和孩子阅读这个故事的时候想讲讲哪些问题。
- 如果您觉得这些问题没多大用处的话，您也可以选择跳过这些页面。因为病毒对您的家庭和社区的实际情况可能不一样，或者您和家人们已经讨论过这些问题了。





什么是病毒？

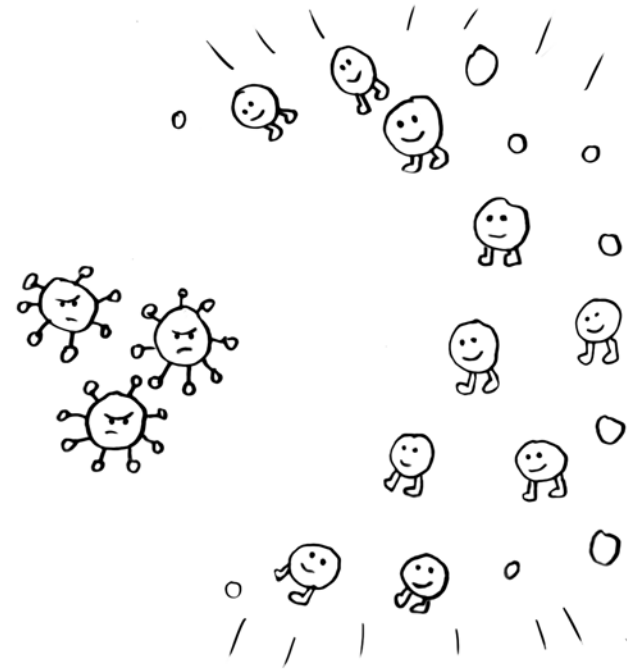
它是干什么的？



世界上有很多不同种类的病毒。他们当中不是所有的病毒都会让我们生病。但是有一些病毒会让我们生病。

病毒的头另目的就是扩散。

从我们身体里离开！

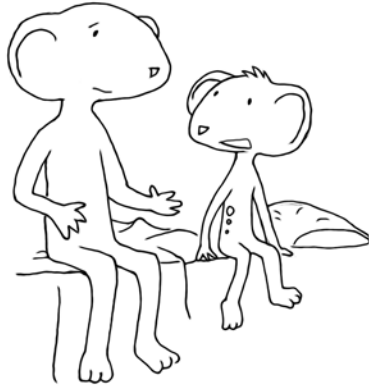


我们身体里有打败病毒的战士。

有些时候他们可以立马打败病毒。有些时候我们可能会发热或者流鼻涕。我们可能会咳嗽，打喷嚏，或者感到很累。这些表现证明我们的身体在非常努力与病毒战斗。

我们通过大量的休息和喝水来帮助我们的身体打败病毒。

?



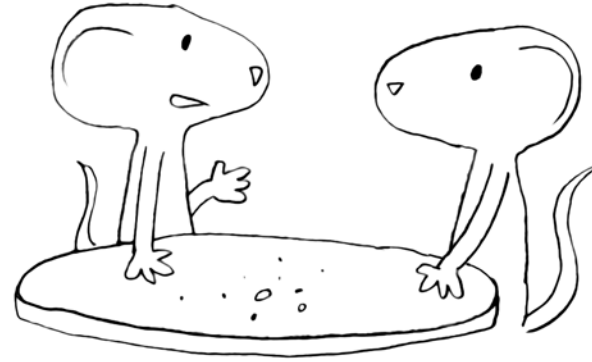
病毒是怎么传播的呢？



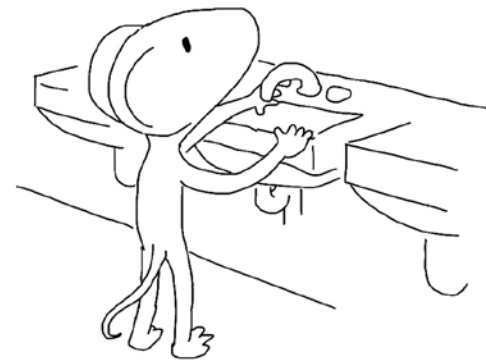
当我们生病，咳嗽，打喷嚏的时候，带着病毒的小飞沫就会离开我们的身体，在人与人之间传播。



所以我们在咳嗽或者打喷嚏的时候需要用手肘挡住。这样，病毒就不会传染给其他人。

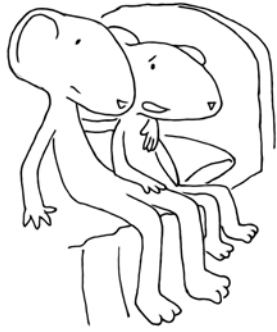


病毒可以在物体的表面停留短暂的时间。如果我们在病毒还活着的时候碰到了物体的表面然后去碰我们的面部，我们就有可能被传染。



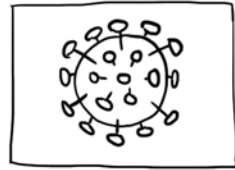
所以当我们碰到可能有病毒或者其他细菌的东西时，我们需要非常认真的用七步洗手法洗手。

?



什么是冠状病毒呢？

冠状病毒是一种新型病毒，我们还在不断认识它。



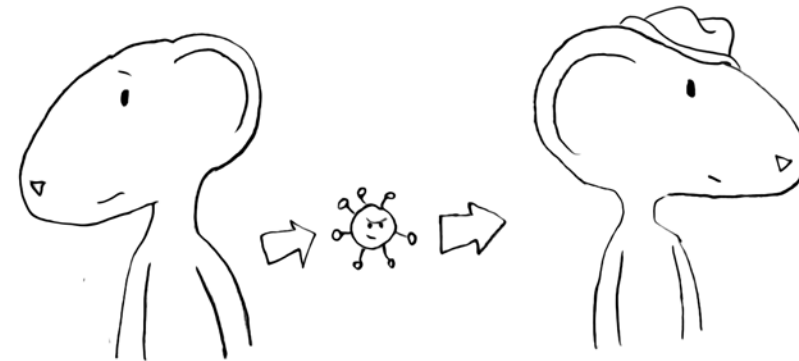
从医生和科学家那里获得新冠病毒的可靠讯息是非常重要的。如果有新的研究发现，我会告诉你。这样我们就能尽可能的保证自己和别人的安全。

人们可能会给他起不同的名字，但都是在指这个新冠病毒。

这次的冠状病毒所导致的疾病，我们叫它COVID-19。

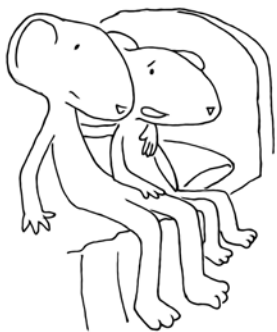


科学家们发现，有些人尽管感染了病毒但是看起来却没有生病。他们不会打喷嚏也不会咳嗽，但是他们仍旧会传播病毒。



这个新型冠状病毒非常容易传播和扩散。到目前为止，还没有针对它的疫苗。科学家们一直在研发当中。在他们研发成功前我们都需要一直非常小心。

?



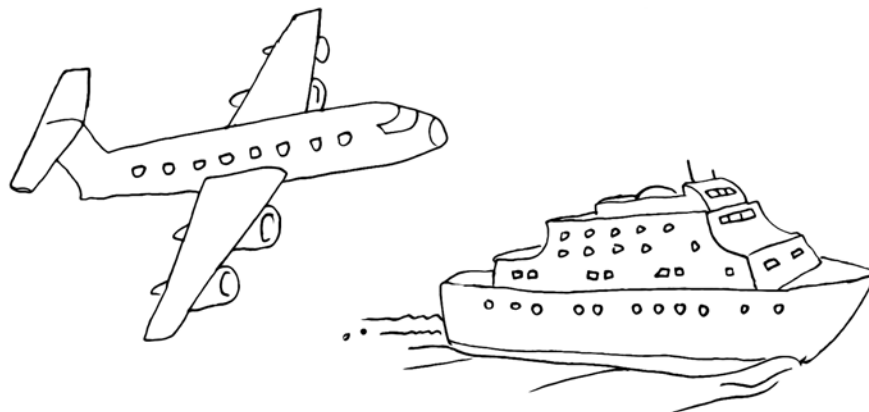
这个新的病毒是从哪里来的？

没有人知道确切的答案。但这也是科学家和医生们目前了解到的情况。

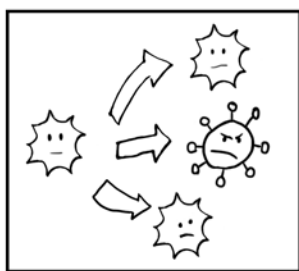
记住，病毒想传播，他们就会不断复制自己。有时候当他们在复制的过程中，会变异并产生新的病毒。

绝大部分新的病毒不会伤害人类。但有时候，一个不会传染人的病毒变异了就会使人生病。

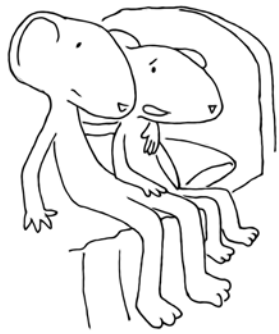
这在世界上任何地方都有可能发生。



我们希望知道病毒是从哪里起源的，这样我们就能明白它的传播速度有多快。病毒通过人来传播，人的流动带动了病毒进一步传播，这样病毒传到了新的地方。我们小镇的病毒似乎是切达维尔镇传过来的，但也有可能是别人从其他地方带来的。



当我们发现了一个新的，坏的病毒的时候，我们要一起努力，告诉其他地方的人我们对病毒的了解，这样我们才能一起打败病毒，阻止它们传播，保证每个人的安全。



我会感染冠状病毒吗？

如果我生病了会怎样呢？

如果我被感染了，我会传染给其他人吗？

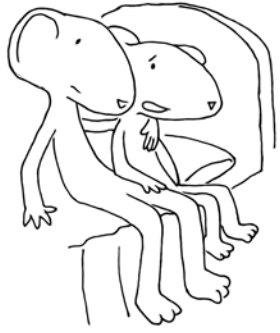


我们认为你现在尚未感染病毒。我们家和小镇里的所有人都在非常努力的阻止病毒的传播。

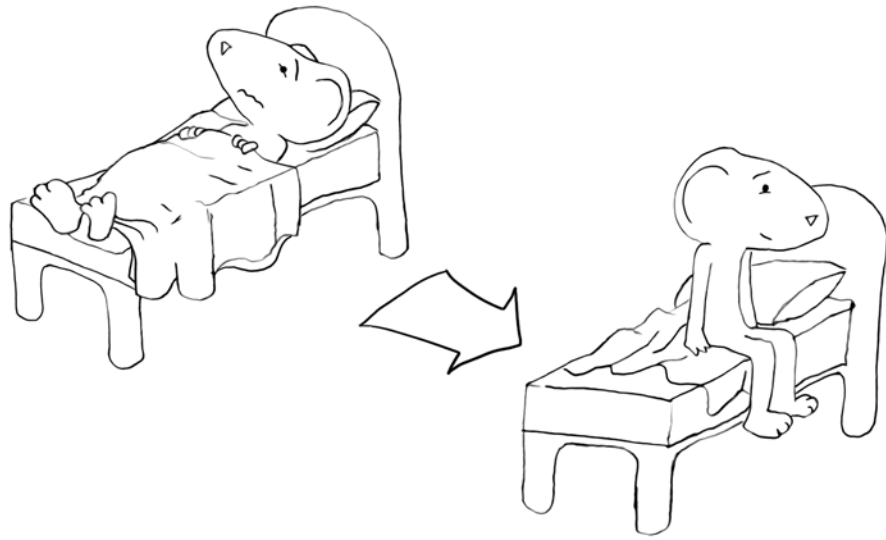
如果你不幸真的感染了，我们会好好照顾你。我们会为你量体温，会给你做美味的汤。我们也会尽全力阻止病毒在我们家人之间传播。

当有人因感染生病后，跟他一起住的人也会生病，但是这并不是他的错。这是病毒的错。

?



感染了冠状病毒的人会变得怎样呢？



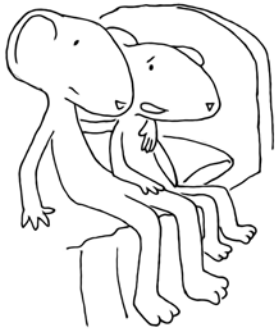
嗯，大多数人会有一段时间感到不舒服。他们会咳嗽或者发热。他们也会觉得很累，然后身体有疼痛感，但是大多情况下他们会好转，就像一般的感冒和流感一样。

“抱歉我们不能去拜访”



但是也有些人的病会很严重。医生们发现老人们，比如说娜娜和爷爷，还有那些曾经有其他疾病的人在感染冠状病毒后会变得严重。这就是为什么我们打电话跟娜娜和爷爷说我们暂时有一段时间不能去看他们了。我们希望保证他们的安全。

?

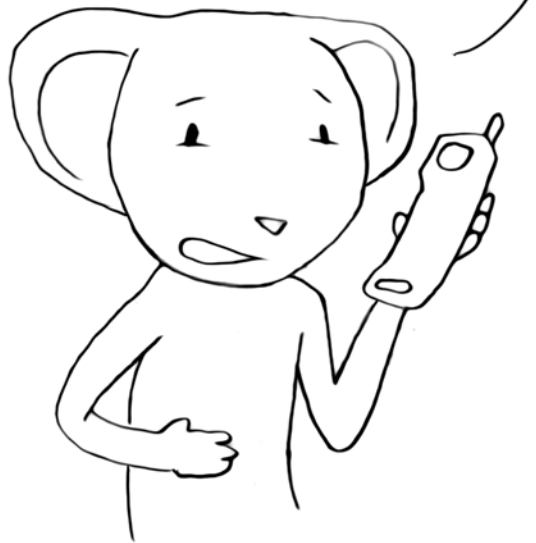


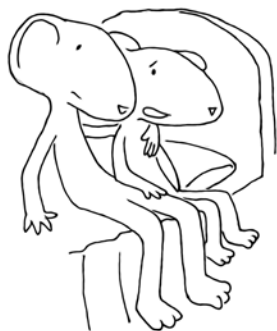
他们感到不舒服时会做些什么呢？

如果有人感到不舒服时，那么待在家里，尽最大可能的不把病毒传染给其他人是非常重要的！

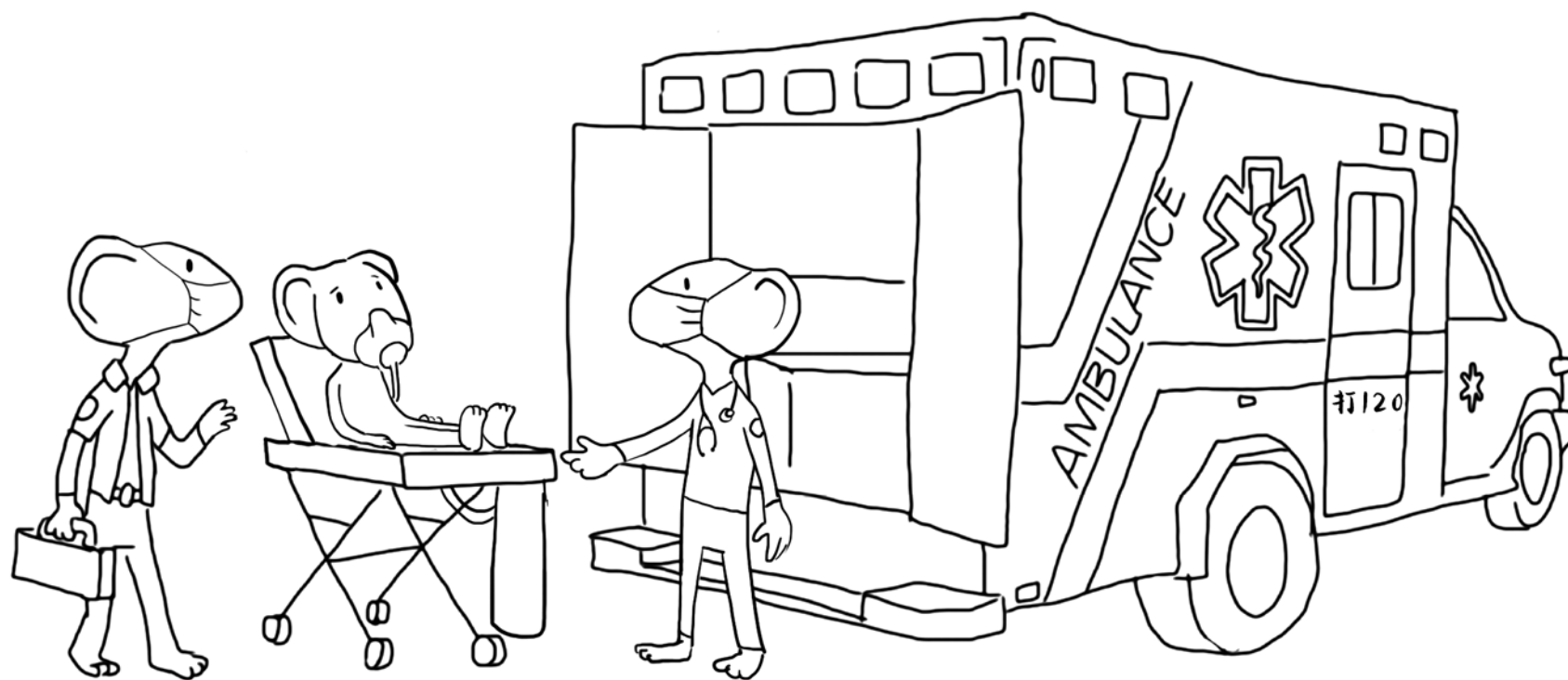
他们必须自我隔离。我们可以把食物和水放在他们的门口，给他们发信息，然后告诉他们我们非常的爱他们！

对不起我不能去工作了，我感到不太舒服。





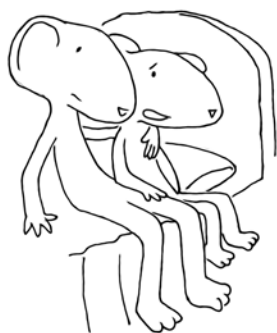
那么人们病得非常严重的时候会发什呢？



护士或者医生会通过电话了解情况，或者来他们家里看一看。如果他们需要更多的帮助，就会叫他们去医院。

有时当人们病的很严重的时候，救护车和急救人员就会赶来。他们会给病人提供氧气帮助呼吸，然后会决定是否要带他们去医院。

?



那去了医院的人们会怎样呢？

你的呼吸好多了。很快你就可以回家了。



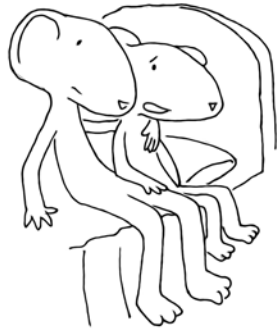
谢谢你的帮助，我现在感觉好多了。谢谢你们大家！！



医院里有许多医务人员，他们善良、勇敢。他们一直带着口罩或者其他防护装备。那个样子在你也许会觉得奇怪。他们在努力的帮助着病人，给他们吃药，帮助他们呼吸，寻找最好的治疗方法。

很多人去到医院后都好起来了，然后就康复回家了。

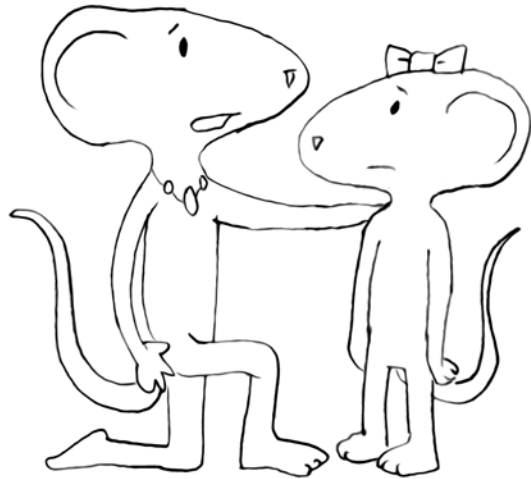
?



人们会死吗？

我想知道你对这个听到了什么呢？

大部分人会好起来，但不幸的是，有些人会病的非常严重，医生和护士也没有更好的办法，他们竭尽全力，但是病人的病实在是太严重了。他们的身体停止了运转，然后就死去了。他们的家人非常的伤心，医生、护士和所有关心照顾过他们的人也都很难度。

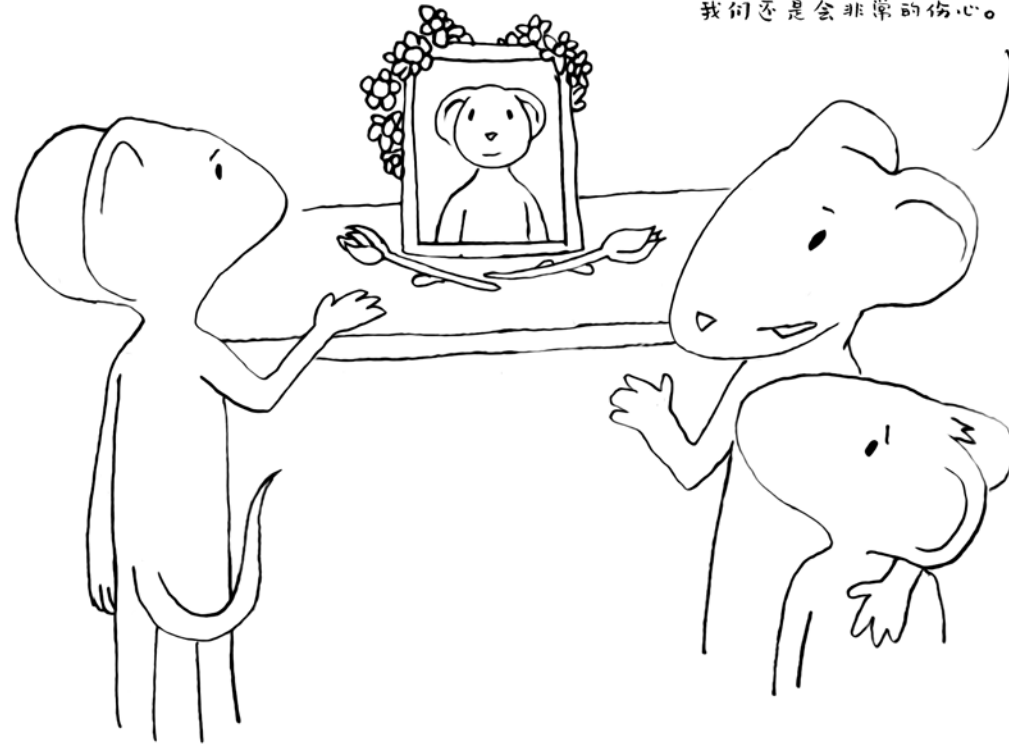


我想知道你知道这些时，有些什么感受呢？

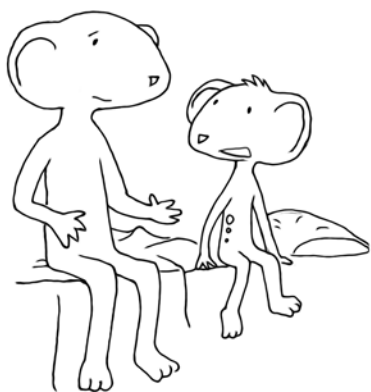
你告诉我这些我真的很高兴。

此刻有一些非常悲伤和难过的事情发生着。

我们的心和记忆一直都会连在一起，但是当他们死去，离开我们的时候，我们还是会非常的伤心。



?



我们可以做些什么，如果不想生病的话？

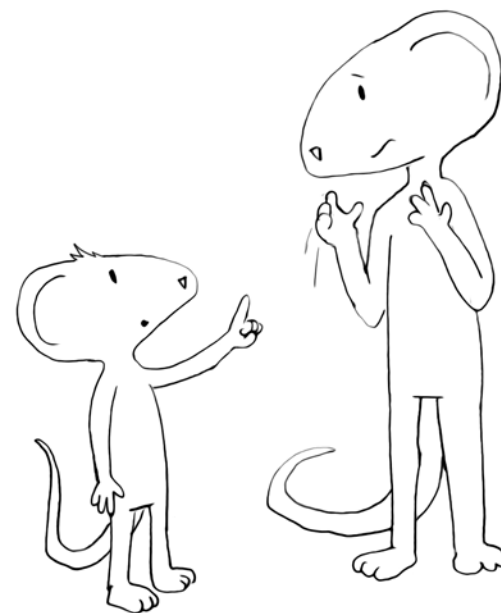
我们可以做很多事情来保证自己和他们更安全些。



我们可以一边唱一首歌一边来洗手。病毒讨厌肥皂，如果我们洗手的时候唱完一首生日快乐歌的话，那我们就会成为病毒消灭者。



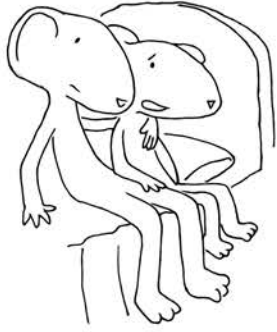
记住哦，
我们咳嗽、打喷嚏时用手肘挡住，
然后去洗手，这样病毒就不能传播。



我们也要避免碰到我们的脸，
尤其是鼻子，眼睛和嘴巴。病毒可以通过
鼻子、眼睛、嘴巴进入我们的身体。未洗手之前，
不可以触碰鼻子、眼睛、嘴巴。

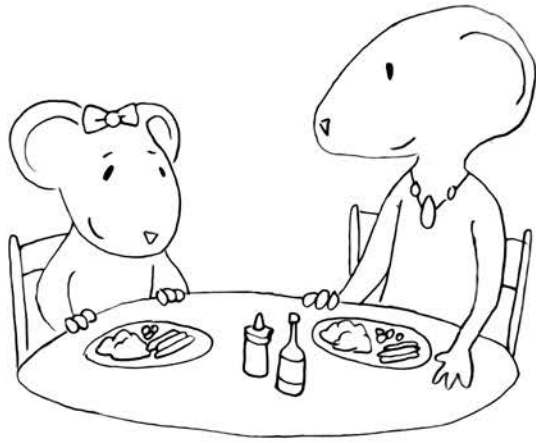


?

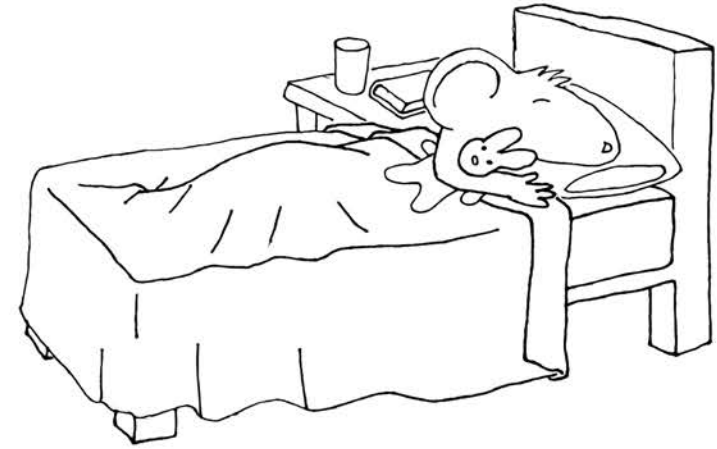


那不生病的话，还需要做些什么呢？

我们可以做很多事来保持身体健康。

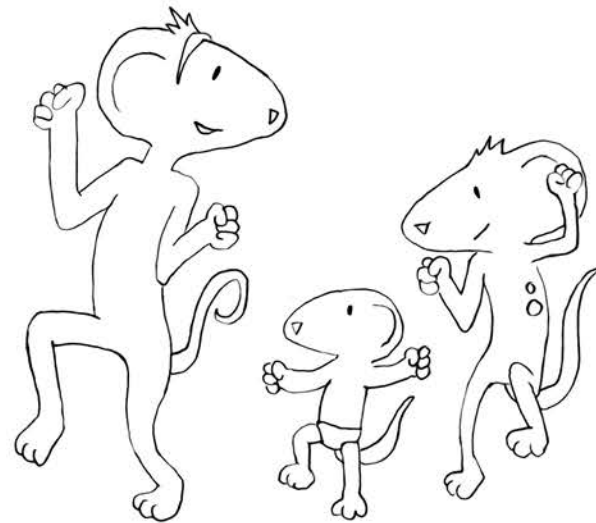


我们要好好吃饭。



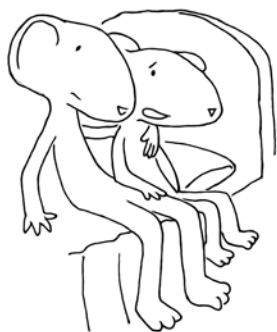
我们要好好睡觉。

我们也要做点对自己身体好的事情，例如
摇摆摇摆锻炼身体哦。



抱一抱对我们健康也有好处哦。
没开玩笑，
是真的！

?



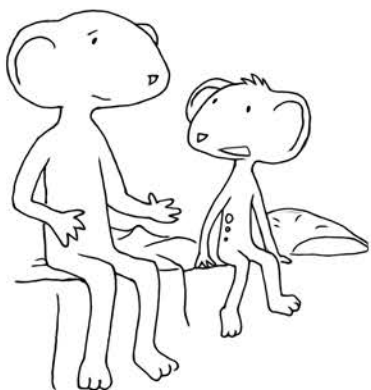
那，还有什么呢？



我们待在家里，只和自己的家人在一起，这样病毒就没法传播啦。

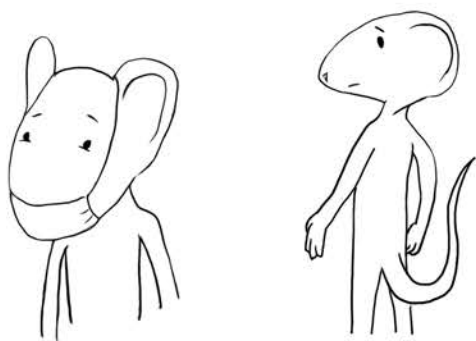
当我们要出去的时候，我们尽量与其他人保持足够多的距离。这样病毒就不会从一个人这里传给另一个人了，也就让我们都保持安全。

?

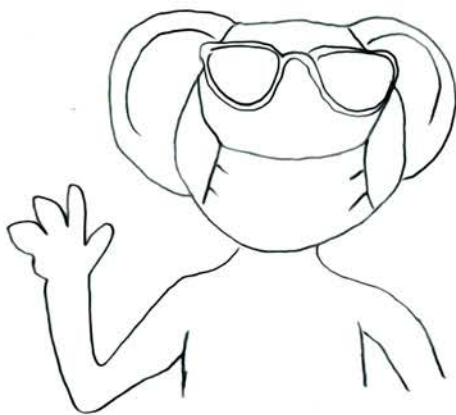


为什么有些人要戴口罩呢？

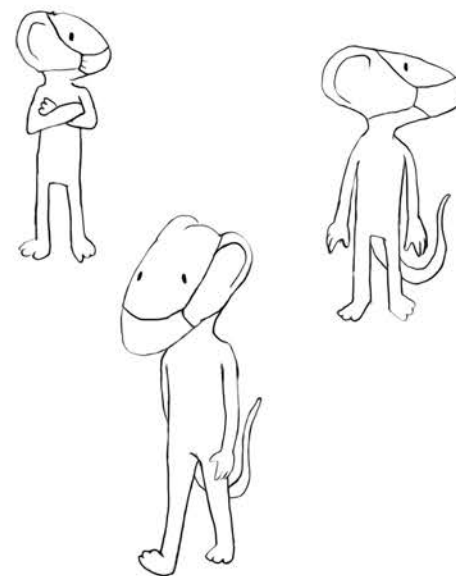
人们因为不同的原因而戴着口罩。



有些人戴着口罩因为他们生病了，他们不想把病毒传染给别人。他们在保护其他人的安全。

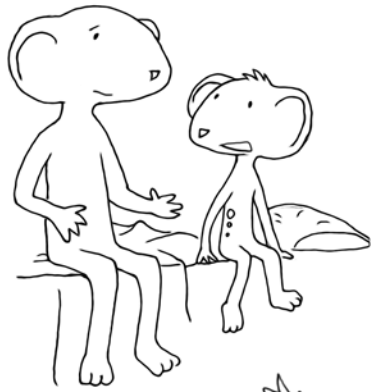


有些人戴着口罩，或者太阳镜，防止自己在外的时碰到嘴巴、鼻子和眼睛。因为这些地方很容易让病毒进入人的身体内。

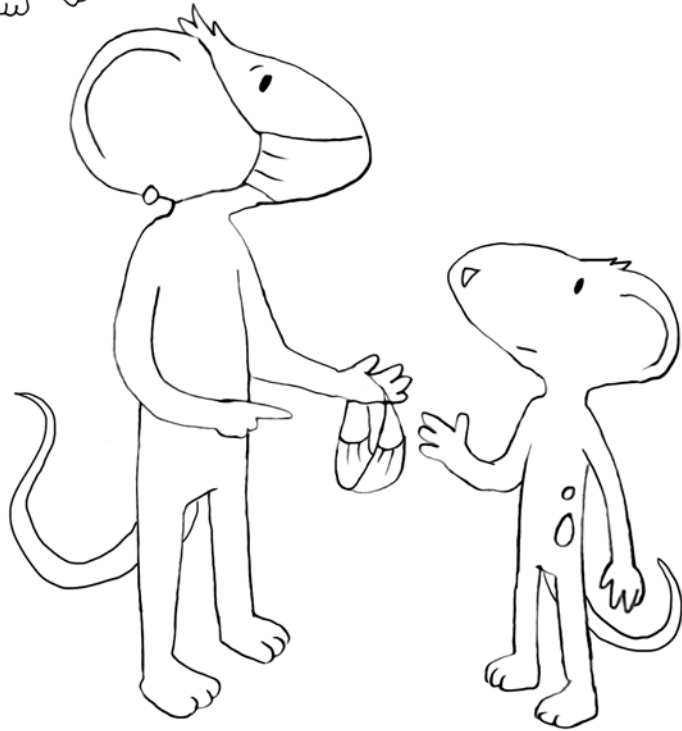


也有很多地方，每个人都必须戴上口罩。人们遵守当地的规定，来保护所有人的安全。

?

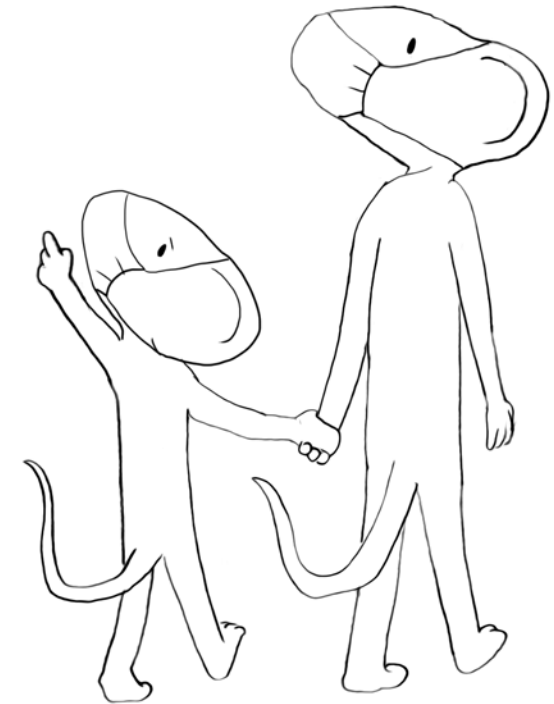
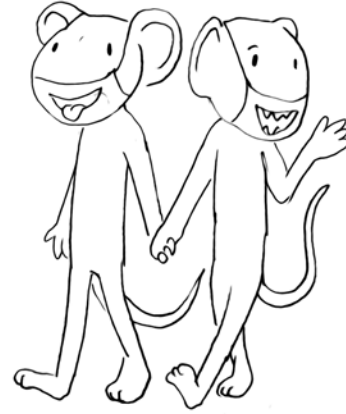


我们需要戴口罩吗？



我们一旦外出尽量要戴口罩。口罩可以帮很大的忙，但是口罩也不是万能的。这也是为什么我们还是要尽量与其他人保持距离。

卡尔不能戴口罩因为他还是小宝宝。医生说2岁以下的小朋友戴口罩不安全，因为对他们来说，带上口罩会不容易呼吸。

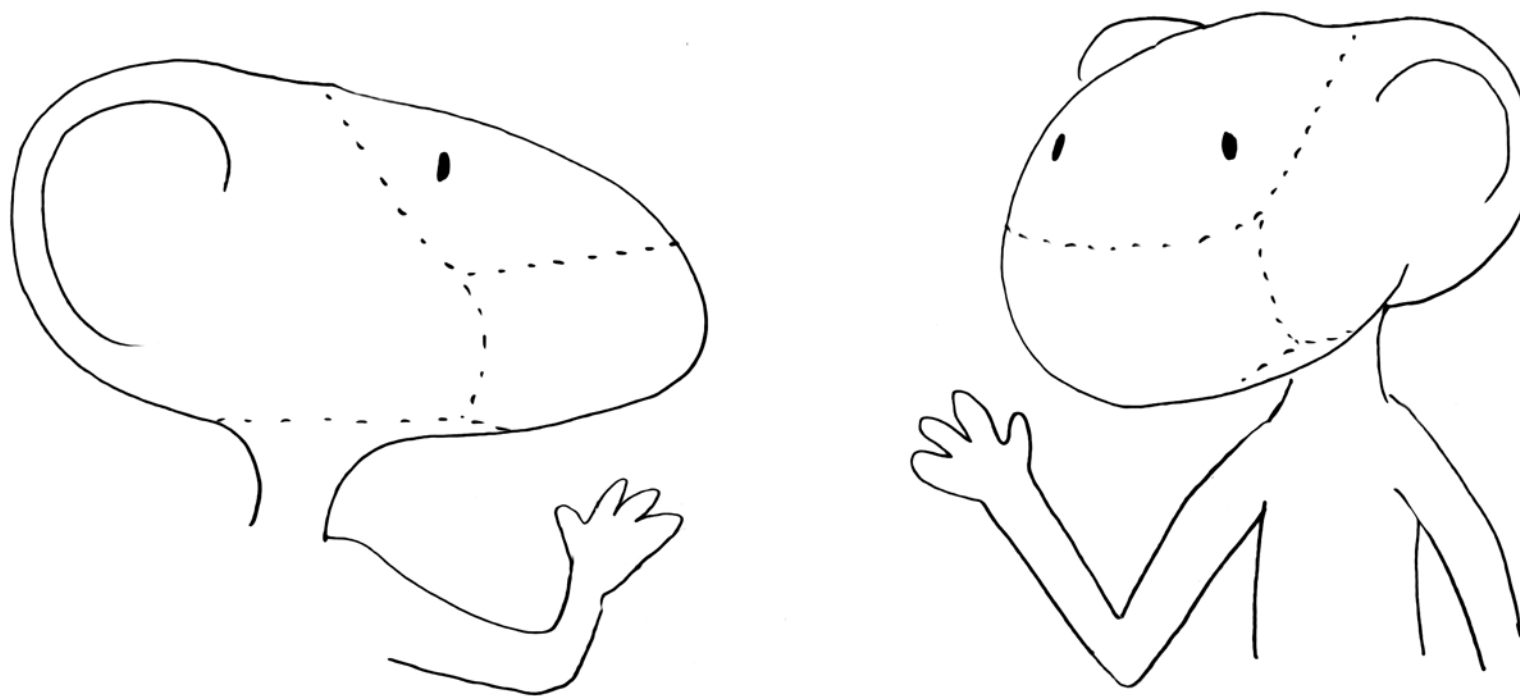


很多人都带着口罩保证自己和他人的安全。外面很多人的口罩很有趣。我们要为家人做可爱的口罩吗？

?

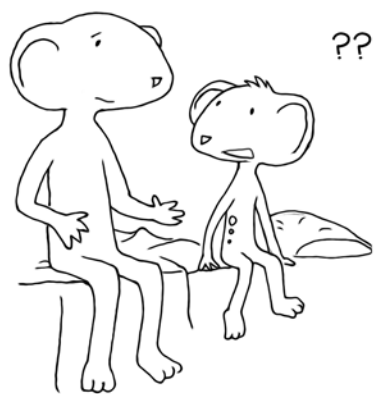
老鼠们需要戴口罩吗？

如果你在地方人们都戴口罩，在故事里的老鼠外出的时候，你可以给他们画上口罩。像这样。

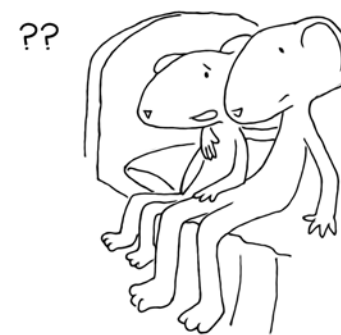


如果你想，你也可以剪成纸口罩，在老鼠们外出的时候给他们粘上去。

你的问题和担忧



特琳卡 and 山姆有很多的问题和担忧。
那么你的问题和担忧是什么呢？



?