



كيف نتصرف حيال كوفيد 19؟

كتاب أنشطة للأطفال



أطباء بلا حدود

ما هو كوفيد 19؟



نوع من فيروس كورونا اكتُشف حديثاً. هناك الكثير من أنواع فيروس كورونا الموجودة من قبل، وقد تُسبب المرض للشخص إذا ما أصابت الأنف أو الجيوب الأنفية أو الحنجرة. عادةً ما يحدث لدى الشخص المصاب ارتفاع في الحرارة أو سعال.

وقد يشعر الشخص بالضعف والتعب على نحو متكرر. أحياناً يصاب المريض بالحمى ويجد صعوبة في التنفس. بعض الناس الذين يصابون بكوفيد 19 يعتلون بشدة ويضطرون للرقود في المستشفى لبعض الوقت. والبعض الآخر ممن يصابون بالمرض لا يشعرون باعتلال، لكن يتوجب عليهم البقاء في البيت وحدهم لنحو أسبوعين كي لا يُعدوا أحداً.



نشاط: جد عشر صور مخفية
لفيروس كورونا في أثناء الكتاب.

هذا الكتاب بالأبيض والأسود، لذلك
يمكنكم الاستمتاع بتلوين صفحاته!



كيف يصاب الشخص بكوفيد19؟



قد يبقى الفيروس على الأسطح كالطاولات أو الأبواب، وقد ينتقل عبر الهواء أيضاً. وقد تصاب بكوفيد-19 إذا عطس شخص مصاب أو سعل أثناء التحدث معك أو إذا كان بقربك. وإذا لمس شيئاً ثم لمستته أنت فقد تمرض أيضاً.



انظر إلى الأحرف المبعثرة أدناه. هل يمكنك أن تجد الكلمات المخفية؟

COVID19 **Sneeze** **Cough**
Virus **Fever**

T
Q
Y T
C F Y B O Z J C P
V V A O N V I N F 1 9
F O T D E P T J T P E H A
A S G J 1 9 U O N D F V I D
D T A Q U E A I Y H R S E L
V Z K T C S N E E Z E J 1 9 R M C
I O U M O L Q S C V Z R F U L A
R 1 9 O V I D 1 O H N G J
P U G U T H M A A V M R T D
S O C P G N V S I E E D
Y I Z M R U S F D A T
C O U G H T 1 9
M S T



كيف تحمي نفسك من كوفيد-19؟

فيما يلي بعض النصائح لتفادي الإصابة بكوفيد-19.
انظر إلى الدليل أدناه، وحاول أن تفك الرموز.



A = △	B = ◊	C = ●	D = ○	E = □	F = ▣	G = ▽	H = ▾	I = ▿
J = ◊	K = ◈	L = ○	M = ↑	N = ◊	O = ◊	P = ●	Q = ●	R = ↓
S = ▣	T = ▣	U = ←	V = →	W = □	X = ▲	Y = ▲	Z = ☆	

1



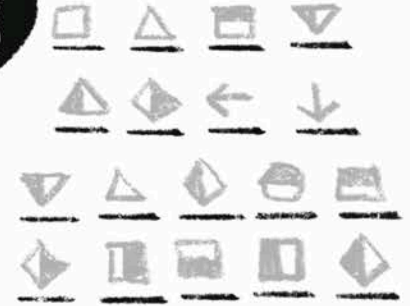
لا سيما إذا كنت خارجاً من البيت أو إذا كان حولك الكثير من الأشخاص.

2



عندما تسعل أو تعطس. يمكنك تغطية فمك بمنديل ورقي، ويجب أن تضعه في سلة المهملات بعد استخدامه. وإذا لم يتوفر لديك منديل، غط فمك بمرفقك عندما تعطس أو تسعل

3



لا سيما:
- قبل الأكل.
- بعد الذهاب إلى المرحاض.

4



لا سيما إذا كان عندهم سعال أو زكام أو حمى. تجنب الزحام أيضاً!

5



لا سيما الأشياء التي يلمسها الكثير من الناس.

6



إذا شعرت بالاعتلال، لا سيما إذا كان عندك سعال أو زكام أو حمى.

الصفحة 3: هل تعرف كيف تغسل يديك؟



هل تعرف كيف تغسل يديك؟ عندما تغسل يديك فأنت تزيل الجراثيم والبكتيريا التي قد تسبب لك المرض. لوّ الصندوق إذا كنت اتبعت التعليمات بشكل صحيح!



بلل يديك باستخدام ماء نظيف جارٍ.



افرك يديك بلوح من الصابون أو بصابون سائل ثم نظف بالرغوة المتشكلة باطن وظاهر يديك وما بين أصابعك وتحت أظافرك.



واصل فرك اليدين لمدة 20 ثانية على الأقل. كلما فركت يديك أكثر، أزلت المزيد من الجراثيم. ويمكنك أن تعدد للعشرين أثناء غسل يديك أو أن تغني أغنية!



اغسل يديك بماء نظيف جارٍ.



تأكد من تنشيف يديك بالكامل بمنشفة نظيفة أو مجفف هوائي. وهذا الأمر مهم لأن الجراثيم تستطيع الانتقال بسهولة أكبر بين الأيدي الرطبة.

إذا لم يكن لديكم ماء وصابون، استخدم الكحول الطبي أو معقم اليدين، واحرص على غسل يديك حاملما توفّر الماء!

الصفحة 4: خمن الصورة

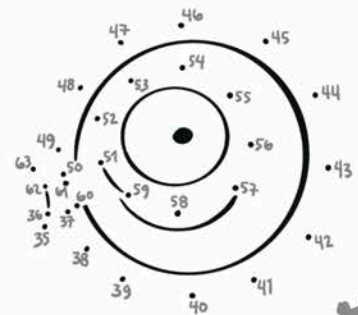


هذه أدوات قد يستخدمها عمال الرعاية الصحية لفحصك ومعرفة ما إذا كان لديك كوفيد-19 أو مرض آخر. هل يمكنك النظر إلى الصورة وتخمين اسم الأداة؟

هذه أدوات قد يستخدمها عمال الرعاية الصحية لفحصك ومعرفة ما إذا كان لديك كوفيد-19 أو مرض آخر. هل يمكنك النظر إلى الصورة وتخمين اسم الأداة؟

هي أداة تستخدم لسماع تنفسك أو دقات قلبك. يوضع أحد أطرافها على صدرك أو على ظهرك، والطرف الآخر يوضع في أذني عامل الرعاية الصحية. قم بوصل النقاط مع بعضها البعض لترى الأداة التي يستخدمها الطبيب لمعرفة ما إن كنت مصاباً بكوفيد-19 أو شيء آخر.

هل شاهدت مثلها من قبل؟



لميح: انظر إلى الدليل في الصفحة 2، وحاول فك الرموز.

الصفحة 5: خمن الصورة



عندما تذهب إلى مستشفى أو عيادة
لإجراء فحص، قد تستخدم الممرضة مثل
هذه الأداة لقياس حرارتك.



قد تكون تلك الأداة رقمية،
يضعونها على جبهتك لبضع ثوان.



هل رأيت واحدة منها من قبل؟



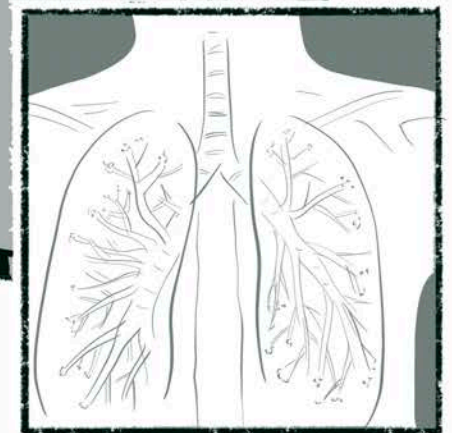


خمن الصورة!

إذا كنت تشعر بصعوبة في التنفس، فقد يستخدم هذا الجهاز لأخذ صورة لرئتيك. وإذا تعرضت لكسر في العظم يُستخدم هذا الجهاز لتصوير العظام كي يتمكن الطبيب من مساعدتك في جعل العظم ينجر.



تلميح: استخدم الرموز في الصفحة 2 لاكتشاف اسم هذا الجهاز!



ANSWER: X-ray



الصفحة 7: تعرّف على عمال الرعاية الصحية

هؤلاء عمال رعاية صحية. وهم من يمكن أن يساعدك إن كنت مريضاً.

قد تستخدم الطبيبة سماعة طبية
لتسمع تنفسك أو دقات قلبك.

ساعد الطبيبة برسم
سماعتها الطبية.



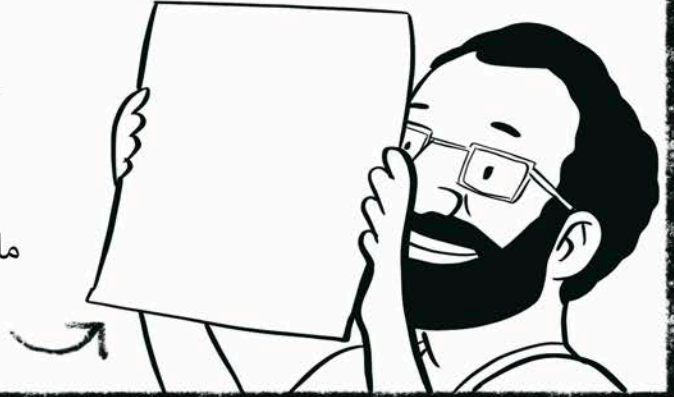
قد يستخدم الممرض مقياس الحرارة
ليرى إن كان عندك حمى.

ساعد الممرض برسم مقياس الحرارة.



إذا كان عندك صعوبة في التنفس، فقد يقوم فني
المختبر بإجراء صورة شعاعية لفحص رئتيك.

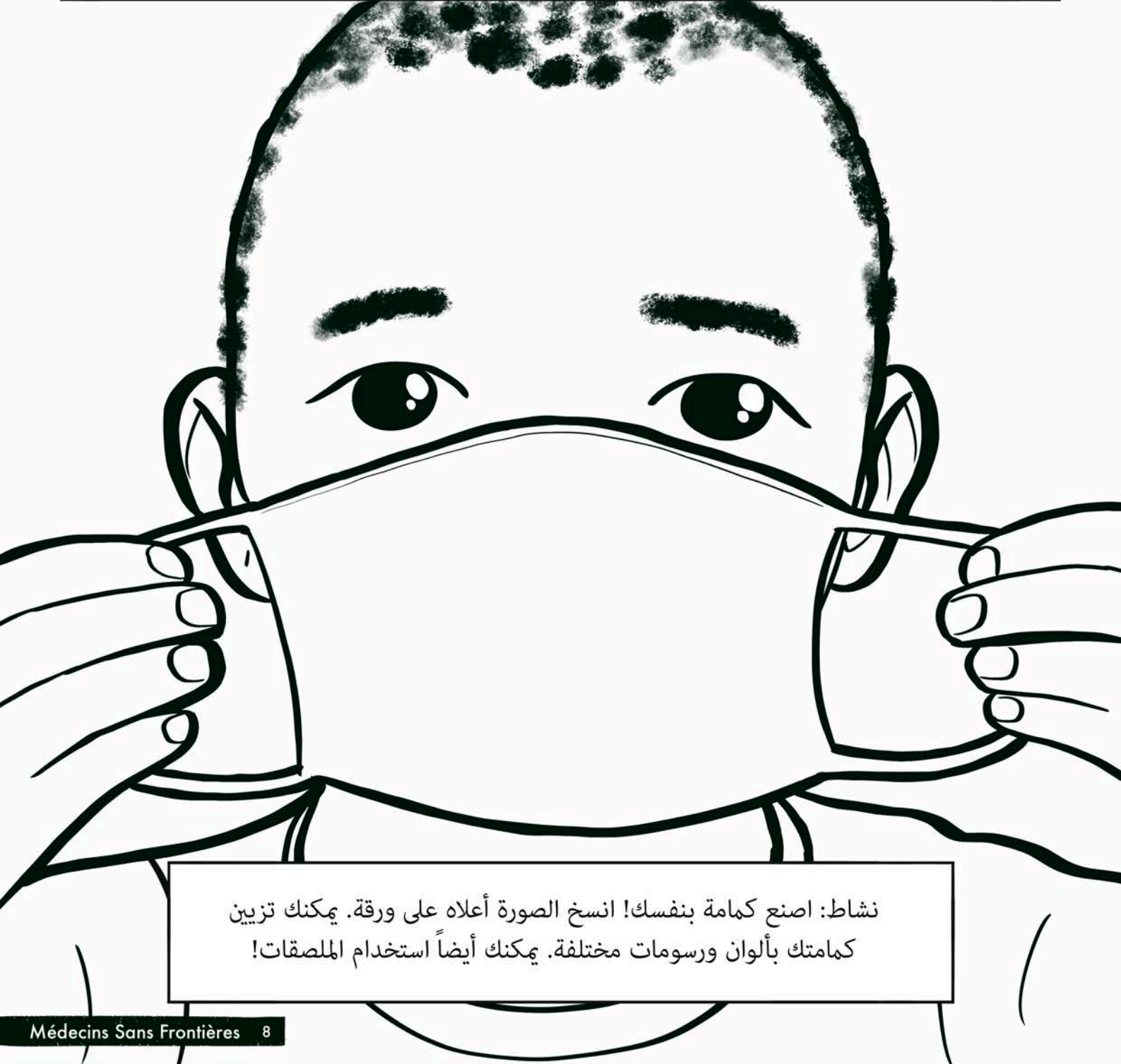
ما الذي يراه فني المختبر في الصورة الشعاعية؟ هل
يمكنك رسم ذلك؟



قد يعطيك عمال الرعاية الصحية دواءً لخفض الحرارة أو دواءً يساعدك على التنفس.

الْبِسْ كِمامة

رَبما رأيتَ الكَثيرَ من الناسِ على التلفازِ أو خارجَ بيتِكَ يلبسونَ الكِماماتِ. إنَّ لبسَ الكِمامةِ سيساعدُ في وقايتِكَ من المرضِ. إذا كنتَ مريضاً عليكَ أن تلبسَ كِمامةً كي لا تعدي الآخرينَ.
هل تعرفُ كيف تلبسَ الكِمامةَ بشكلٍ صحيحٍ؟



نشاط: اصنع كِمامةً بنفسك! انسخ الصورة أعلاه على ورقة. يمكنكَ تزيين كِمامتكَ بألوانٍ ورسوماتٍ مختلفة. يمكنكَ أيضاً استخدامَ الملصقات!



كيف تلبس الكمامة

قد يكون للكمامة فائدة كبيرة في حمايتك من كوفيد-19، فقط إذا وضعتها بشكل صحيح!

1 غطِّ أنفك وفمك وذقنك بالكامل.

2 تجنَّب لمس السطح الخارجي.

3 بعد استخدام كمامتك، لا تلمس غير الخيوط المثبتة. ضع الكمامة المستعملة مباشرة في سلة المهملات، واغسل يديك.

4 بدِّل الكمامة إذا ما أصبحت رطبة ولا تُعد استخدامها أو تنظيفها.

5 لا تشارك كمامتك مع الآخرين أبداً.

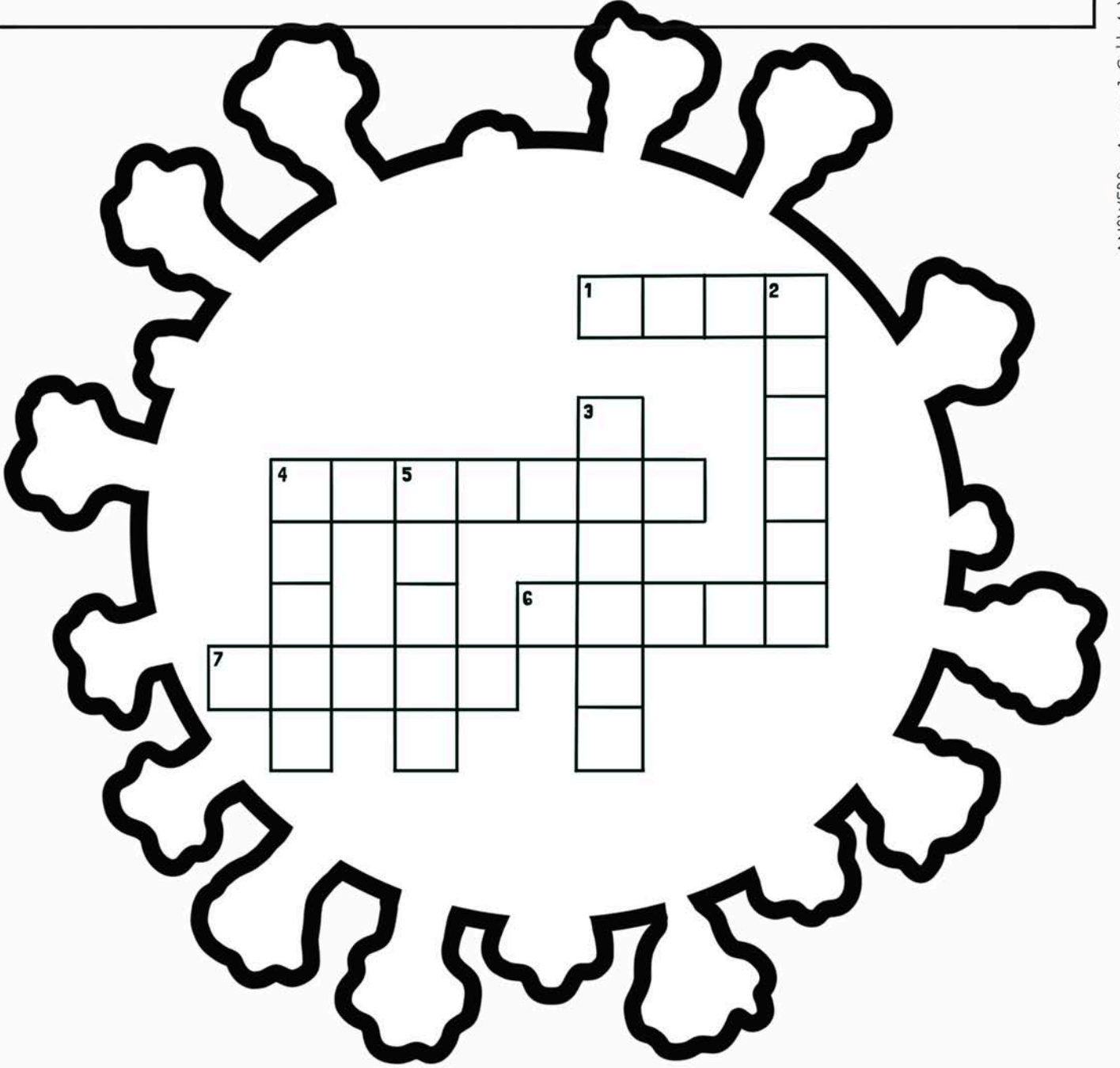


ANSWERS: 1-C, 2-E, 3-D, 4-B, 5-A

لوالدين: الرجاء الحرص على استخدام ابنك لكمامة واقية جيدة.

الكلمات المتقاطعة من كوفيد19

هل يمكنك الإجابة على لغز الكلمات المتقاطعة؟ إذا لم تستطع تخمين الكلمات، ألق نظرة على الصفحات الأخرى من هذا الكتاب لتعطيك بعض الدلالات.



عمودي

2. هو عامل رعاية صحية يستطيع مساعدتك على الشفاء.
3. إحدى الطرق التي ينتشر الفيروس من خلالها
4. العامل المسبب لكوفيد19.
5. تفعل ذلك أحياناً عندما تحس بانزعاج في حنجرتك.

أفقي

1. ما يصيبك عندما تشعر بأن أنفك مسدود وتحتاج إلى إزالة المخاط منه.
4. نوع من الدواء يقيك من الإصابة بالمرض
6. تستخدم الممرضة مقياس الحرارة لتعرف إن كنت مصاباً بـ
7. يستمع الطبيب إلى هذا العضو من جسمك ليعرف كيفية تنفسك.



هل أنت خائف أو قلق حيال كوفيد19؟

لا بأس في أن تشعر بالقلق أو الخوف. ولا بأس أيضاً إن لم تكن تعرف ما هو شعورك تماماً. ما هي الأمور التي تجعلك تشعر بالقلق أو الخوف؟ اكتبها على ورقة. وإن أحببت يمكنك التحدث مع شخص بالغ عن مشاعرك ومخاوفك.

..أشعر أن

..آمل أن

..أستطيع أن

ما الذي يمكنك فعله كي تشعر بحال أفضل؟

خذ استراحةً

افعل شيئاً يجعلك تشعر بالسعادة. استمع لبعض الموسيقى المحببة أو غنّ أو ارقص. اجلس واقرأ كتابك المفضل. أو ربما تقوم ببعض الأعمال الفنية أو الحرفية.

خذ نَفَساً

- أغلق عينيك.
- ببطء، خذ نفساً عميقاً، حتى تشعر بامتلاء رئتيك. إن أمكن، عدّ من 1 إلى 5 أثناء التنفس.
- ثم أخرج النفس ببطء. وإن استطعت عدّ من 1 إلى 5 أثناء إخراج النفس.

- كرر ذلك حتى تشعر بتحسن.

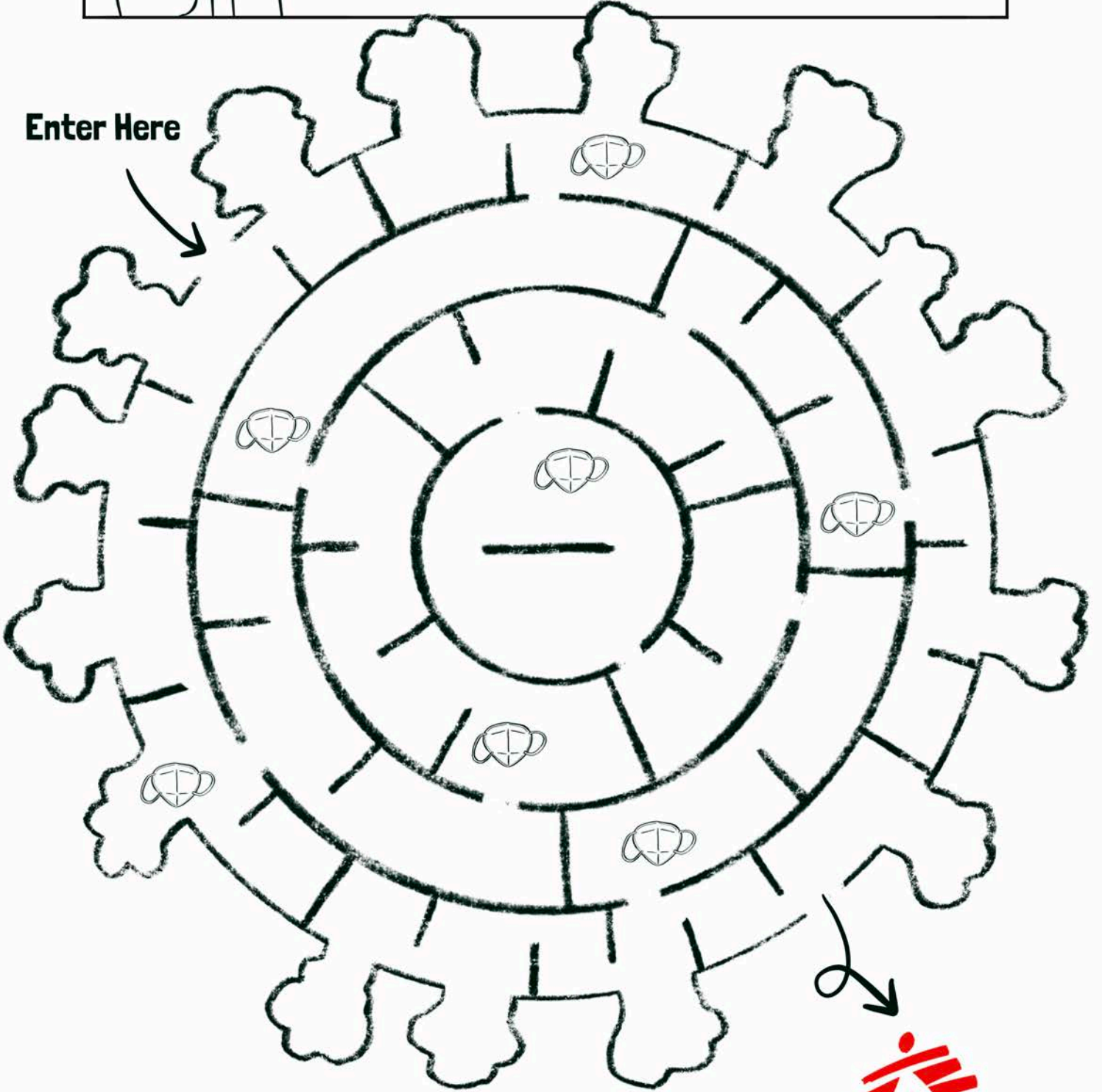




متاهة الحماية

كيف يمكنك البقاء بأمان من كوفيد-19؟ اتبع أدلة الكمامات لتصل إلى شعار أطباء بلا حدود!

Enter Here



أطباء بلا حدود

للوالدين: كيف تتحدث مع الأولاد حول كوفيد-19



من السهل أن يتوتر الشخص أو يقلق عند التفكير في كوفيد-19، مهما كان عمره. لكن الأمر قد يسبب التوتر بشكل خاص لدى الأطفال، إذ قد لا يفهمون ما يحدث، لا سيما إن كانوا في عزل أو إذا مرض فرد من الأسرة. فيما يلي بعض الأشياء التي يمكنكم فعلها عند التحدث مع الأطفال عن كوفيد-19:

1. حافظ على هدوئك. فالأطفال لا يتفاعلون مع ما تقوله فقط بل مع كيفية قولك للشيء أيضاً.
2. دعهم يعلمون أنه لا بأس في أن يشعر المرء بالتوتر بل هو أمر طبيعي أيضاً. واحك لهم كيف تتعامل أنت مع التوتر التي يواجهك كي يتعلموا كيفية التأقلم مع الوضع.
3. دعهم يعلمون أنك موجود ومستعد لسماعهم والتحدث معهم. ربما يكونوا سمعوك تتحدث عن الفيروس مع أناس آخرين، وقد يطرحوا عليك أسئلة.
4. تجنب استخدام كلمات تضع اللوم على الآخرين وتؤدي إلى الوصم.
5. راقب ما يراه الأطفال أو يسمعون، لا سيما على التلفاز أو الراديو أو الإنترنت. وضع في ذهنك تخفيض الوقت الذي يمضونه أمام الشاشة الذي يتحدث عن كوفيد-19.
6. قدم معلومات دقيقة ومناسبة لعمر الطفل ومستوى نموه. تحدث مع الأطفال عن أنه قد تكون هناك بعض القصص على الإنترنت عن كوفيد-19 وهي مبنية على معلومات غير دقيقة.
7. علم الأطفال عادات تساعد في تقليل انتشار الجراثيم. وذكّرهم بغسل أيديهم باستمرار والبقاء بعيدين عن الذين يسعلون أو يعطسون أو المرضى. وذكّرهم أيضاً أن يستخدموا منديلاً عند العطاس أو السعال أو يغطوا فمهم وأنفهم بمرفقهم، وأن يلقوا المندپل في القمامة.
8. علم الأطفال كيفية مساعدة الآخرين بطريقة آمنة. إذا كان هناك شخص مريض ضمن مجتمعك وبحاجة إلى أن يعزل نفسه، يمكنك التحدث معهم عن تقديم المساعدة بإيصال الطعام والمواد الغذائية.
9. ذكّرهم أن على كل شخص أن يقوم بواجبه كي تتمكن من التغلب على هذه الجائحة. يتوجب على الأطباء والممرضين وعمال الرعاية الصحية وغيرهم من العاملين على الخطوط الأمامية أن يعتنوا بالمرضى، بينما يتوجب على باقي الناس والأطفال البقاء في البيت.

هل سمعت عن أطباء بلا حدود؟

اسمنا بالإنكليزية هو **DOCTORS WITHOUT BORDERS** وبالفرنسية هو **MÉDECINS SANS FRONTIÈRES (MSF)**

نحن مجموعة كبيرة من الأطباء والممرضين واللوجستيين ومختلف المهن. نعمل في أكثر من 70 بلداً حول العالم لنساعد الناس المحتاجين في الحصول على الدواء والعلاج. وهل لكم أن تحزروا شيئاً؟ نحن نساعد الأطفال أيضاً. نقدم لهم اللقاحات كي لا يصابوا بأمراض كالحصبة، ونعطيهم الدواء كي يشفوا من الأمراض مثل كوفيد-19. إذا تعرض الأطفال للأذى بسبب كارثة كبيرة أو بسبب حرب وقتال في الأماكن التي يعيشون فيها، نساعد في علاجهم أيضاً.

للوالدين: أطباء بلا حدود منظمة طبية دولية إنسانية مستقلة تقدم المساعدة الطارئة للناس المتضررين من النزاعات المسلحة وتفشي الأوبئة والجائحات والكوارث الطبيعية والحرمان من الرعاية الصحية. ونقدم المساعدة للناس تبعاً للحاجة، بغض النظر عن عرقهم أو دينهم أو جنسهم أو توجههم السياسي.

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة <http://www.msf-me.org/>
جميع الحقوق محفوظة © 2020 أطباء بلا حدود



أطباء بلا حدود