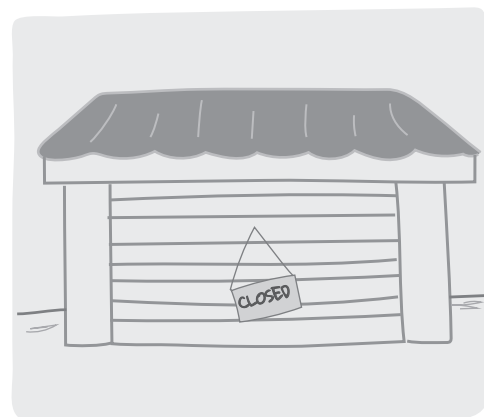
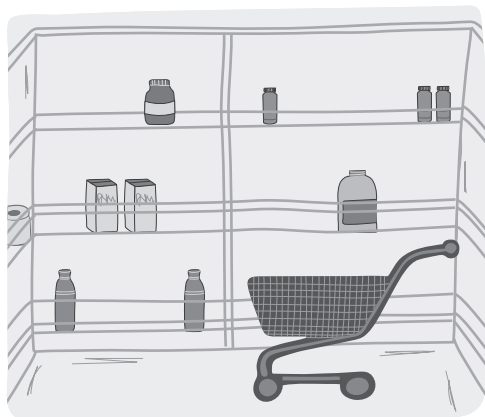


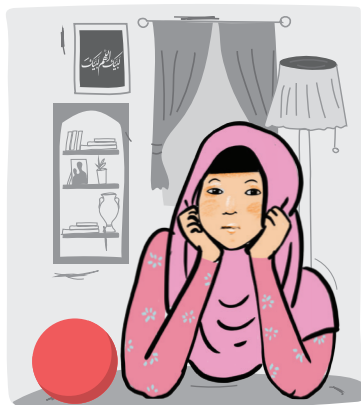


این یک روز روشن و آفتابی است، اما کوچه ها خالی اند و سکوت همه جا را فرا گرفته است.



دکان ها و سوپر مارکیت ها با قفسه های نسبتاً خالی باز هستند. دروازه های مکاتب بسته اند و در سرک ها حتی یک فرد هم دیده نمی شود.





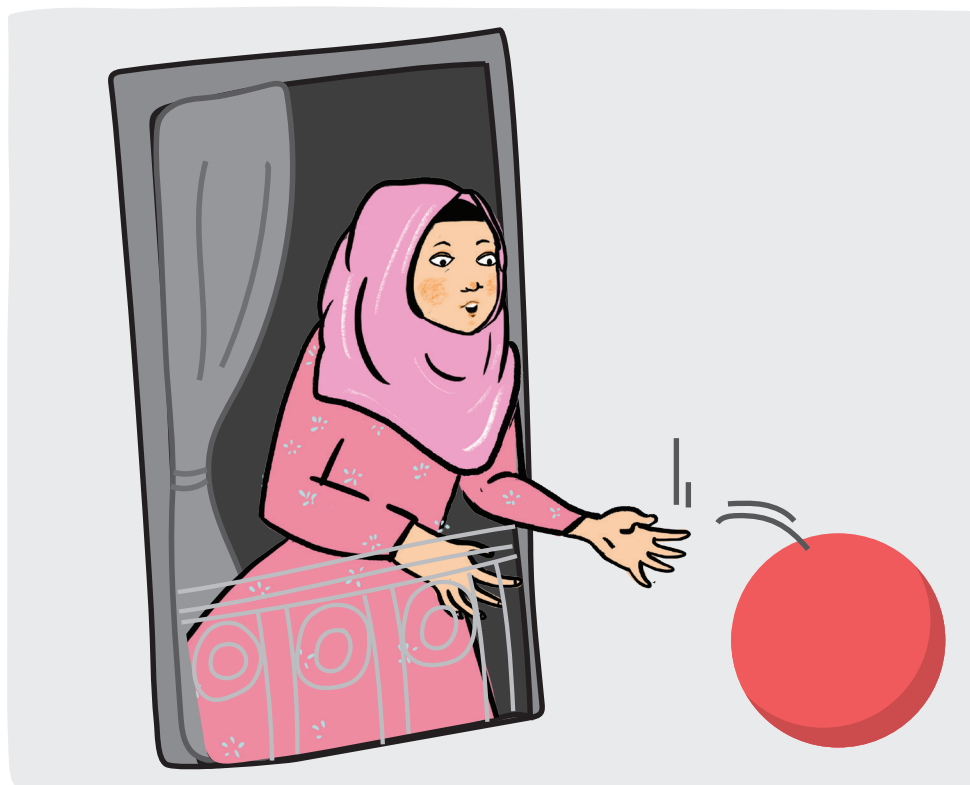
مکاتب بسته اند. آمنه، سارا، احمد و حامد همه باید در خانه هایشان بمانند. آنها از اینکه اجازه ندارند از خانه بیرون بروند، دلتنگ شده اند.



حامد درمانده تصمیم می گیرد که پاسخی پیدا کند. او به کاکای خود که یک داکتر بسیار خوب است و در شهر وظیفه دارد، تیلیفون می کند.



او فریاد می زند و فرار می کند



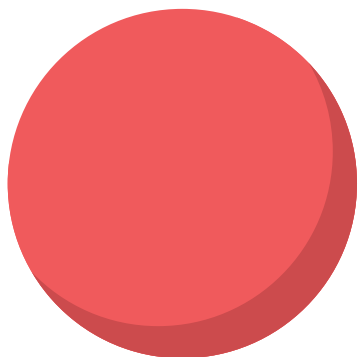
ما شاهد افتیدن تویی در جلوی کلکین احمد هستیم.



همه با شنیدن صدای احمد به بالکن می روند.



این کرونا نیست، این است!!!



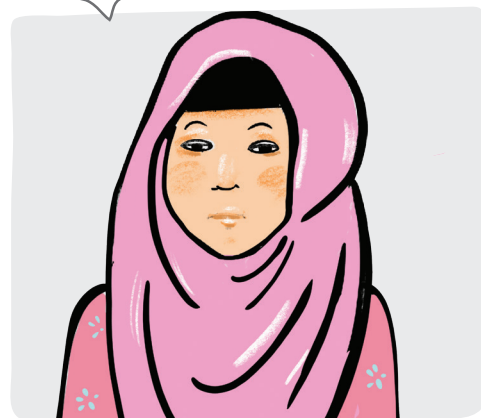
چه اتفاقی برای تو افتاده است، آمنه؟
غمگین به نظر می آیی.



البته آمنه، تو از قبل می دانستی.



من این را از قبل می دانستم.





فردا روز تولد خواهر کوچک من است. ما برای او جشن تولد پلان نموده بودیم، اما والدین من آن را فسخ کردند. حالا او گریه می کند و من نسبت به او احساس بدی دارم.

من فکرمی کنم این کار خوبی نیست که از یک دختر کوچک بخواهیم جشن سالگرمش را برگزار نکند. هیچ کس در اطراف ما ویروس ندارد، بنابراین باید به معنی آن باشد که ما مصئون هستیم.



بچه ها، این برای احتیاط است. احتیاط در حال حاضر مهم است.

کرونا مرزها را نمی شناسد، می تواند در همه جا ظاهر شود، در آفریقا، آسیا، آمریکا، اروپا... در شهرهای بزرگ و کوچک و حتی درقریه ها.

دقیقاً، فرق نمی کند که ما در شهر یا قریه زندگی می کنیم - ویروس کرونا می تواند به آنجا برسد. اما به نظر می رسد شهرها بیشتر تحت تأثیر قرار بگیرند زیرا شهرها بسیار شلوغ و پرجمعیت هستند.



بلی، و اگر شخص مصاب کرونا عطسه می زند، سرفه می کند یا با شخص دیگری دست می دهد، می تواند کرونا را به افراد سالم انتقال دهد. کرونا می تواند از طریق دهن، چشم ها یا بینی وارد بدن آنها شود.



اما چگونه می دانیم که به دلیل کرونا مریض هستیم؟ مادرم امروز صبح یک بار عطسه زد. آیا فکر می کنید او را ویروس کرونا گرفته است؟ آیا او می میرد؟



یک عطسه به معنی نشانه مریضی نیست. اما می توانید مرض کویید 19- را داشته باشید حتی بدون اینکه احساس مریضی نمایید و درین حالت شما هنوز هم میتوانید دیگران را آلوده نمایید. به همین دلیل است که کرونا ساده تر از آنفلونزا یا زکام انتشار می نماید.



اگر کرونا وارد بدن ما شود، می تواند تکرر نموده و چندین برابر شود. سیستم معافیتی بدن ما با ویروس مقابله میکند، و باعث میشود که تب و سرفه داشته باشیم. اشخاصی که از قبل مشکلات صحتی دارند و افراد بالای 50-60 سال مانند مادر کلان و پدر کلان ما می توانند به شدت مریض شوند. گاهی اوقات آنها برای نجات جان خود باید در شفاخانه بستری شوند.





اما من هنوز برای خواهر آمنة احساس بدی دارم او باید بتواند سالگره خود را جشن بگیرد.

والدین آمنة کار درستی می کنند و نه تنها از خواهرش بلکه از همه کسانی که ممکن است در جشن تولد شرکت کرده باشند محافظت می کنند.



بیرون نروید مگر اینکه واقعاً مجبور شوید، مثلاً برای خریداری غذا.



حتی اگر مادرکلان یا پدرکلان با شما یکجا زندگی می کنند، فاصله خود را ازایشان حفظ نمایید.



در خانه بمانید و فقط با نزدیکترین اعضای خانواده خود در ارتباط باشید.

به این فاصله اجتماعی گفته می شود.

خوب. پس آئینه تو نیز باید خرسند باشی. خانواده تو از همه محافظت می کند.

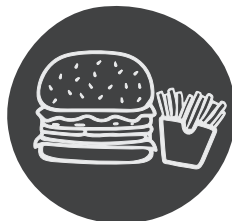


فاصله اجتماعی تنها مهمترین کاری است که هم اکنون باید انجام دهیم. این یک روش بسیار مؤثر برای جلوگیری از انتشار ویروس و اطمینان از عدم وجود ویروس بر روی بدن شما است. به همین دلیل است که مکاتب در شهرها و قریه ها بسته اند و ممکن است شما برای مدتی نتوانید با دوستان خود ملاقات کنید.

والدین من گفتند که فاصله گرفتن از اجتماع نیز به این معنی است که شما از گروپ ها و اجتماعات دوری کنید. تجمعات نباشد.



به سینما نروید



در رستوران غذا نخورید



به میدان بازی نروید



به مسابقات بزرگ ورزشی نروید

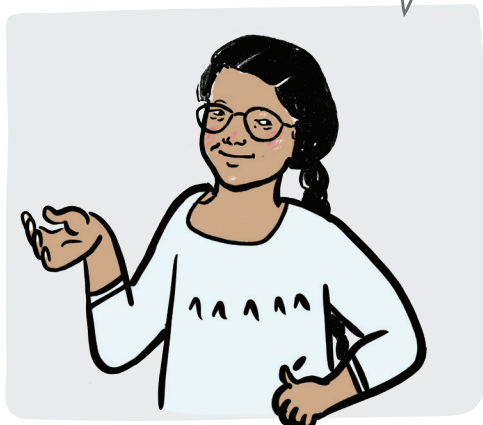


در اجتماعات روستایی اشتراک نکنید



به مهمانی های جشن تولد نروید

راست میگی، احمد. اما موارد ساده ای وجود دارد که ما می توانیم انجام دهیم تا خطر را به حداقل برسانیم وقتی کاملاً مجبور به بیرون رفتن هستیم.



اما ما نمی توانیم همیشه در خانه بمانیم. ممکن است ما برای خرید مواد غذایی یا مراجعه به داکتر نیاز به بیرون رفتن از خانه داشته باشیم. پس این چطور می شود؟



بله، زنجیره را بشکنید. واقعاً مراقب باشید و اجازه ندهید کرونا به بدن شما وارد شود.



فاصله یک و نیم متری با افراد دیگر را حفظ کنید.



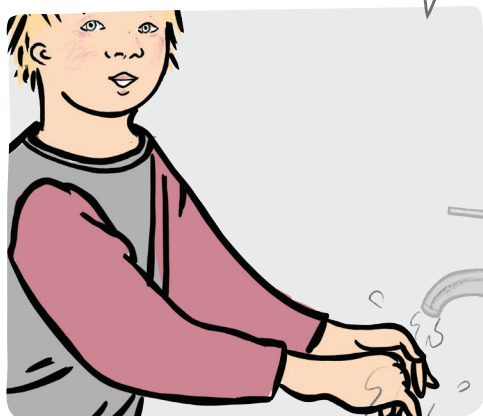
فقط لبخند بزنید یا بگویید "سلام".



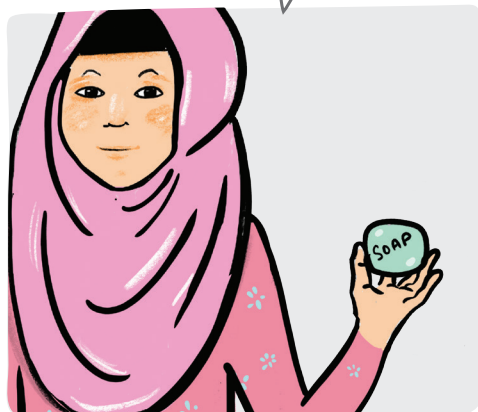
برای احوال پرسی، از دست دادن، بغل کشی و بوسیدن جلوگیری نماییم.



بلی، دستان خود را حداقل برای 20 ثانیه این چنین با آب و صابون بشویید:

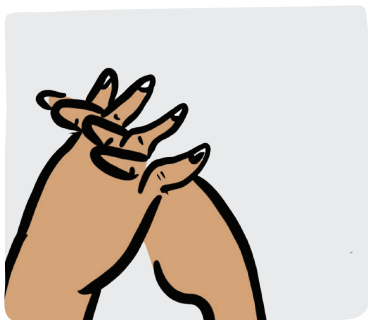


و همیشه هنگام بازگشت به خانه، دستان خود را با آب و صابون بشویید.



و اگر مجبور به عطسه یا سرفه هستید، این کار را در قسمت آرنج دست خود انجام دهید.





3. بین انگشتان



2. پشت دست ها



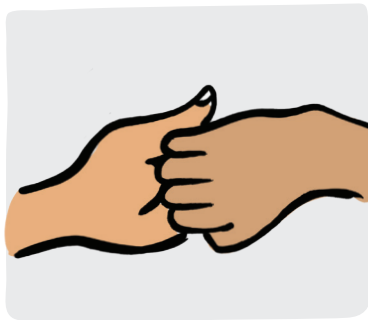
1. کف دست ها



6. نوک انگشتان



5. شست ها



4. پشت انگشتان

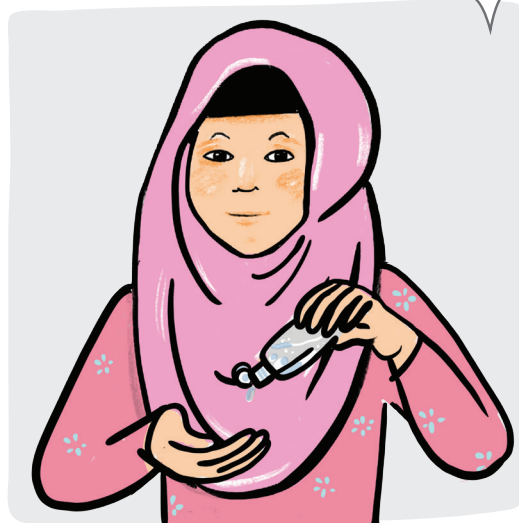
به این ترتیب کرونا نمی تواند روی دست شما بماند.



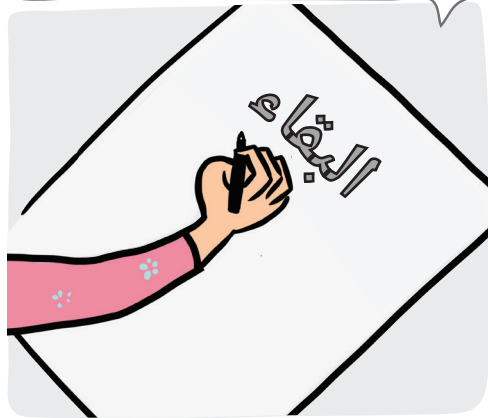
7. مچ (بند) دست ها

بچه ها، اگر همه ما با هم مواظب باشیم و از داخل شدن کرونا در بدن خود جلوگیری نماییم یا افراد دیگر را آلوده نکنیم، گسترش ویروس را کاهش خواهیم داد. تا آن زمان ما می توانیم بازی های داخل خانه را انجام دهیم، کتاب بخوانیم و کارخانگی خود را انجام دهیم. بگذارید هر آنچه را می دانیم با همه کسانی که می شناسیم به اشتراک بگذاریم. ما تیمی هستیم که می تواند مانع از انتشار ویروس کرونا شود.

اگر در اطراف خود آب و صابون ندارید، از مایع ضد عفونی دستان استفاده نمایید، و یا به بهترین وجه کوشش کنید تا زمانی که بتوانید دستان خود را بشویید، روی خود را با دست خود لمس نکنید.



و حالا که ما آنرا میدانیم، بیایید که تمام پیام های کلیدی را با همه همسایگان خود به اشتراک بگذاریم!



من از والدینم می خواهم که این موضوع را با همه دوستانشان به اشتراک بگذارند ... البته از طریق تلفون.



برای همه کسانی که می شناسم پیام ارسال خواهم کرد.



روز بعد ...

