



# โควิด-19

โดย มาร์ธา เคสวิก มารีโกะ เจสส์ และ ทีโมธี ซิม

ปลอดภัย และยิ้มเข้าไว้!



มาตามฟูและทีมรับมือโคป หน่วยพิทักษ์ภัยและบรรเทาความเสี่ยง กำลังอยู่ในช่วง  
กักตัวที่สถาบันโคป

ภารกิจของเราคือการทำให้คุณ  
**ปลอดภัย และยิ้มสู้**  
โควิด-19

วันนี้เราจะชวนคุณมาฟัง  
บันทึกประจำวันของเด็กๆ

ตั้งใจฟังกันนะคะ!



มาตามฟู

เชนส์

โฮ่ง โฮ่ง

เรสคิว

สแกนตรงนี้  
เพื่อรู้จักกับทีมรับมือโคป  
ให้มากขึ้น



# เอาล่ะ หน่วยโคป พวกเราทำอะไรบ้างเกี่ยวกับโควิด-19

มันเป็นไวรัสชนิดหนึ่งที่เราคุ้น  
กันในชื่อ โควิด-19 ไวรัสค่ะ

อาการหลักคือ ไอ มีไข้และหายใจลำบาก

ไวรัสมีขนาดเล็กมากๆ จนต้องใช้  
กล้องจุลทรรศน์ส่องถึงจะมองเห็น  
มันแพร่กระจายอย่างรวดเร็ว  
ผ่านการไอและจามของผู้ป่วย  
และผ่านการสัมผัสคนอื่นและสิ่งรอบตัว



พวกเราต้องพร้อมรับมือนะ!

## ทีมรับมือโคป (COPE) .....

C

แคนดี้ (Candy)

O

ออลลี่ (Ollie)

P

ปิง (Ping)

E

เอ็ดดี้ (Eddy)

# ดูแล ตัวเองให้ แข็งแรง

ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ ร้องเพลงที่คุณ  
ชอบเป็นเวลา 20 วินาที!



เย่เย่เลย เจ้าเรสคิว!

เวลาจามให้ใช้ข้อศอกหรือจามในกระดาษทิชชู....  
และทิ้งลงถังขยะให้เรียบร้อย ปฏิบัติตามกฎหมายด้วยการสวม  
หน้ากาก อย่าสัมผัสใบหน้าโดยเฉพาะดวงตาปากหรือจมูก



เต้นรำออนไลน์กับเพื่อน ๆ  
ออกกำลังกายที่บ้าน ลองเล่นโยคะ

โพลสท่าเท่เชียว ออลลี้!



# หากิจกรรม

# ทำบ่อยๆ



เล่นเกมบันไดงู - เล่นเสร็จแล้ว อย่าลืม  
ทำความสะอาดด้วยละ เชียนไดอารีบันทึก  
เรื่องราวตอนกักตัว

# ห่างจากโรค

บอกพ่อแม่ถ้ารู้สึกไม่สบาย รักษาระยะห่างที่ปลอดภัย (ประมาณลูกฟุตบอล 10 ลูกเรียงกัน) ไม่ใช่ของใช้ส่วนตัวหรือผ้าขนหนูร่วมกับคนอื่น  
ยกเว้นหากมั่นใจว่าทำความสะอาดอย่างดีแล้ว



ปล่อยมันเดี๋ยวนี้ละ เรสคิว!



ไม่แปลกหรอกถ้ารู้สึกเศร้าและเบื่อ หาเพื่อนคุยสิ พยายามใช้เวลา  
เรียนรู้จากที่บ้านให้มากที่สุด ชวนคนในครอบครัวมาอ่านหนังสือกัน  
เล่นเกมถอดไฟท์กับคุณปู่คุณย่าหรือคุณตาคุณยายทางออนไลน์ก็ได้



ตาเธอแล้ว เซนส์!

# ยิ้มเข้าไว้

## สิงคโปร์

ฮัลโหลล ผมชื่อกาเบรียล อายุ 10 ขวบ  
พ่อแม่ของผมเป็นลูกจ้างอยู่ที่ศูนย์  
อาหารชื่อดังแห่งหนึ่ง

พี่สาวของผม พี่เป็๊กกี้ อายุ 17 ปี เริ่มมี  
อาการไอและมีไข้ แม่พี่จะกลัว แต่เธอก็ไป  
โรงพยาบาลเพื่อตรวจหาเชื้อโควิด-19 ตอน  
นั้นต้องรออยู่สองสามวัน ผลถึงจะออก

พี่เป็๊กกี้ลำบากมากตอนที่ต้องกักตัวเองอยู่ในบ้าน  
เพราะพวกเราทั้งหมดนอนห้องนอนเดียวกัน  
แต่พวกเราที่ระมัดระวัง ไม่ใช่ผ้าขนหนู ตะเกียบ  
หรือแก้วน้ำร่วมกัน หมั่นล้างมือด้วยสบู่บ่อยๆ ดีที่  
ผลของพี่ออกมาเป็นลบ พวกเรามีความสุขมาก



# ปากีสถาน

ฮัลโหล ผมชื่อซาอีน อายุ 12 ปี อาศัยอยู่ในเมืองออรานกี ใกล้การาจี ที่เป็นแหล่งชุมชนแออัดที่สุดในโลก

ผมเป็นน้องคนสุดท้ายในบรรดาพี่น้องผู้ชายทั้งหมด 4 คน ปกติพวกเราจะวิ่งเล่นว่าวไปตามถนนแคบๆ จนทั่วเลย รู้สึกอึดอัดที่จะต้องอยู่ในบ้านหลังเล็กทั้งวันช่วงลึกลับโควิด-19

พ่อไม่กลับมาห้าเดือนแล้ว ไปทำงานที่ประเทศไทย พวกเราไม่รู้ว่าพ่อจะกลับบ้านเมื่อไหร่ โทรวิดีโอคอลหากันทุกคืน แต่มันก็ไม่เหมือนตอนอยู่ด้วยกัน พวกเราเลยหาทางแก้เบื่อด้วยการสร้างตัวต่อให้วิ่งไปรอบห้อง ไม่อยากจะทำเลยว่ามันยอดเยี่ยมมาก!



ออสเตรเลีย

หวัดดีจ้า ผมคือวารุ อายุ 12 ปี  
อาศัยอยู่กับพ่อในเมืองเล็ก ๆ

ไกลจากตัวเมือง พ่อเป็นช่างทาสี ผมไปช่วย  
งานพ่ออยู่บ่อยๆ เราทั้งคู่สนิทกันมาก ตอนนี่โค  
วิด-19 ยังมาไม่ถึงชุมชนที่ห่างไกลของพวกเรา



เราต้องกลัวแน่ๆ ถ้าต้องเดินทาง  
ตั้งไกลไปตรวจเชื้อโควิดในเมือง  
แต่ก็อยากให้ทุกคนแถวบ้าน  
ปลอดภัย ไม่อยากให้เชื้อไวรัส  
เข้ามาในชุมชน ตอนที่พวกเรา  
ได้ข่าวว่าจะมีศูนย์ตรวจเชื้อโค  
วิด-19 มาตั้งที่นี่ ที่ศูนย์สุขภาพ  
วูราบินดา พวกเรารู้สึกอุ่นใจขึ้น  
ทันที

# ญี่ปุ่น

คอนนิจิวา ผมชื่อซาซึ มาจากโกเบ ชื่อของ  
ผมในภาษาญี่ปุ่นแปลว่า "ความสุข"  
ผมอายุ 8 ขวบ มีน้องชาย 5 ขวบหนึ่งคน  
ชื่อเคน

แม่เป็นนางพยาบาล ส่วนพ่อเป็นเกษตรกร  
ตอนนี้แม่ยังกลับมาอยู่บ้านไม่ได้ เพราะต้อง  
กักตัวเองอยู่ที่อื่น ผมคิดถึงนิทานก่อนนอน  
ของแม่

พวกเราังไปโรงเรียนได้อยู่ ปกติแล้ว  
ผมเป็นเด็กดีที่โรงเรียน แต่โควิด-19  
ทำให้ผมรู้สึกกลัวและไม่ช่างพูดเหมือน  
เมื่อก่อน เพื่อนๆ ชอบไล่ให้ผมไปอยู่  
ห่างๆ บอกว่าตัวผมสกปรกเพราะแม่  
เป็นนางพยาบาล คุณครูบอกที่หน้าชั้น  
ให้เพื่อนๆ ทำดีกับผมและน้อง เพราะ  
พวกเราเป็น 'ลูกของฮีโร่' พวกเรา  
ภูมิใจในงานที่พ่อกับแม่ทำ



# สก๊อตแลนด์

สวัสดีค่ะ ฉันชื่อเกรซ อายุ 14 ปี  
อยู่ที่เมืองกลาสโกว์

โควิด-19 ส่งผลกระทบต่อประเทศอังกฤษ  
หนักมาก ช่วงลือคดาวน แม่เริ่มมีอาการไอ  
แม่กล้าหาญมาก รีบไปตรวจเชื้อโควิดทันที  
โชคดีที่ผลออกมาเป็นแค่ไข้หวัดธรรมดา  
แต่อย่างน้อยพวกเราก็ได้รู้ไว้

แม่บอกว่าคนที่เดือนร้อนที่สุด อย่างเช่น  
คนต่างด้าวหรือคนที่ต้องอาศัยอยู่ในศูนย์พักพิง  
คนเหล่านี้ได้รับผลกระทบรุนแรงที่สุด แต่กลายเป็นว่าทั้งเชื้อพระวงศ์ นายกรัฐมนตรี นักแสดง  
ดาราที่มีชื่อเสียง ต่างพากันติดเชื้อไวรัส  
เหมือนกับว่าโควิด-19 ไม่เลือกว่าจะเป็นใคร  
ที่กลาสโกว์ มีโรงพยาบาลตั้งขึ้นมาใหม่ เพื่อ  
รักษาโควิดโดยเฉพาะ พวกเรารักคนที่ทำงาน  
ในสายสุขภาพทุกคน และนัดกันตบมือทุกวัน  
พฤษภาคม เพื่อขอบคุณพวกเค้าที่ดูแลเรา



## ทำตัวให้แข็งแรงเอาไว้

ล้างมือบ่อยๆ เลี่ยงการสัมผัสดวงตา ปาก และจมูกของตัวเอง สวมหน้ากากเมื่อป่วย



## หากิจกรรมทำอยู่เสมอ

นัดเล่นกับเพื่อนๆ ออนไลน์ อบอุ่น  
สร้างป้อมปราการจากกระดาษลัง



## ดูแลตัวเองให้ห่างโควิด

รักษาระยะห่างจากคนที่ไม่ได้อยู่ร่วมบ้านกับเรา  
ไม่กินขนมและเครื่องดื่มร่วมกัน ถ้ามพ่อแม่ว่ามี  
คำแนะนำล่าสุดบ้างหรือไม่ในประเทศของเรา



## ยิ้มเข้าไว้

หมั่นพูดคุยและกอดคุณปู่คุณย่าคุณตา  
คุณยายทางโซเชียล หัวเราะกับเพื่อนๆ  
ฟังไดอารี่ล้อคดีตาวนของคนอื่น

ช่วยกันทำดีต่อไป  
มาเป็นผู้พิทักษ์ รับมือสู้โควิด-19!

ช่วยกันส่งต่อ ดูแลตัวเองให้  
ห่างจากโควิดและยืมเข้าไว้



และจำไว้นะ เราจะ  
ผ่านมันไปด้วยกัน





## COPE Contributors



ผู้แต่ง มาร์ธา เคสวิก  
ภาพประกอบ มาริโกะ เจสส์  
บรรณาธิการ ดร. ทีโมธี ซิม  
.....  
ตีพิมพ์ บริษัท พีพีพี จำกัด

## ขอบคุณอย่างยิ่ง

ศาสตราจารย์ลีน่า โดมินเกลส์ มหาวิทยาลัยสเตอร์ลิง สหราชอาณาจักร  
ศาสตราจารย์ ซาโนอะมะ มาชิโน มหาวิทยาลัยเฮียวโก ญี่ปุ่น  
ศาสตราจารย์ แคริน เวสต์ มหาวิทยาลัยเจมส์ คุก ออสเตรเลีย  
มิเชล เยโอ ซู ฉาน ลิม และติมิท รอส ลิม ชุมชน ReadAble สิงคโปร์  
แปลโดย สิริพันธ์ สมุทรวิจิตร และกมลรัตน์ โชติสูงเนิน  
.....

Copyright © 2020 Martha Keswick, Mariko Jesse, Timothy Sim

[www.cope-disaster-champions.com](http://www.cope-disaster-champions.com)

  COPEdisasterchampions

สนับสนุนการจัดพิมพ์โดย

  
for every child



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE