

ISBN: 9788565770095

Dina Arce

Ritta Haikal

# UNIDOS CONTRA O CORONAVÍRUS





# **UNIDOS CONTRA O CORONAVÍRUS**

**(livro gratuito)**

ARCE, Dina

HAIKAL, Ritta

Ilustração e Diagramação : Leon Sarmento

Editora Panamazônia- 2020

ISBN: B869.8- literatura infantojuvenil



**Crianças, vamos conversar sobre o coronavírus, que causa a Covid-19.**

**O que é vírus?**

São partículas muito pequenas, invisíveis aos nossos olhinhos.

**E o que é o famoso coronavírus?**

É um vírus parente da gripe, surgiu na China, na cidade de Wuhan, capital da província de Hubei. Esse vírus é muito ligeiro e está

correndo o mundo.

**É Preciso ter medo?**

Não. É preciso ter cuidado e responsabilidade.

Quando entregamos nossas tarefas e cumprimos as regras da escola, estamos sendo responsáveis e cuidadosos. Do mesmo modo,

devemos fazer a nossa parte para que o coronavírus não se espalhe.



## E o que o coronavírus faz?

O vírus entra no nosso corpo, principalmente, pelas vias respiratórias (boca e nariz) e olhos.

Dentro do corpo, esse “carinha” se multiplica e cria um “time do mal” que ataca o nosso organismo e ele começa a enfraquecer.

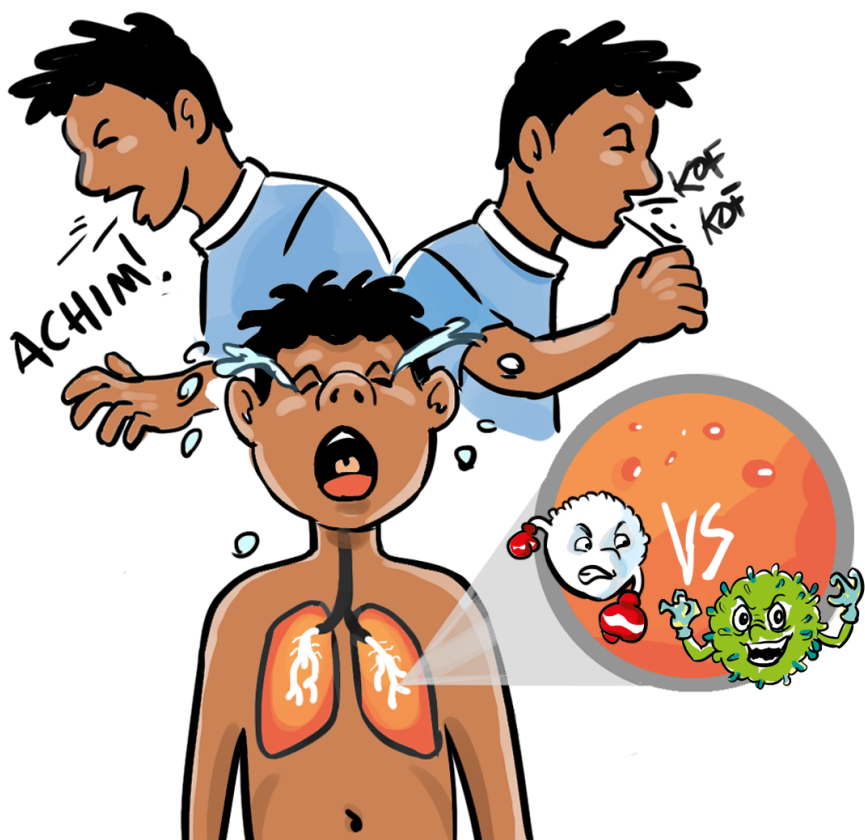


Os malvadinhos atacam a garganta, escorregam pela traqueia e chegam aos pulmões.

Ficamos tristes, o nariz escorre, espirramos e tossimos muito.

O time do bem, o nosso sistema imunológico, sente que estamos sofrendo e inicia a defesa contra o time do coronavírus.

Daí a situação esquenta! Eles iniciam uma luta e por isso temos febre.



Nessa situação, é preciso repouso, alimentação saudável com pratos bem coloridos e bastante líquidos. Esqueçam as guloseimas!

### **Como posso ajudar?**

Vocês são aliados importantes para que possamos sair vitoriosos na luta contra o vírus e, por isso, é preciso evitar que esse “cara” malvado entre em nosso corpo, pois ele só consegue se multiplicar e criar um time quando está dentro de nós.

E nos facilitaremos a entrada dele? Não!

### **Só quem está infectado tem que se preocupar?**

Não. O coronavírus é muito rápido e não dá tempo de verificar o vírus em todos. O melhor é que todos previnam a infecção e a transmissão, tomando todos os cuidados indicados pelos seus pais, educadores, médicos e especialistas.



## Quais cuidados eu preciso ter?

Ao tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com lenço descartável e depois jogue o lenço na lixeira, ou cubra a boca e o nariz com a parte interna do cotovelo e, imediatamente, lave as mãos e os braços com água e sabão.

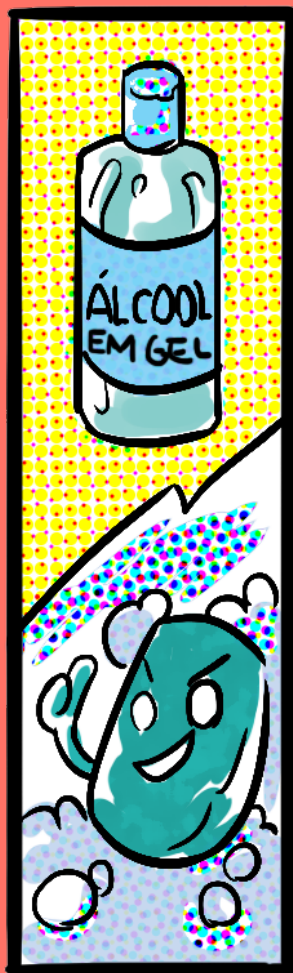
Se estiver distante da água e do sabão, use o álcool gel 70%. Tente portar um frasco de álcool gel na sua bolsa, mochila ou bolso e use sempre após tocar maçanetas e puxadores de portas, botões e qualquer outro ponto que possa ter sido tocado por outra pessoa.



## Por quantas vezes e qual a duração da lavagem das mãos?

Lave as mãos e os braços sempre que espirrar, tossir, tocar algum objeto ou pessoa. Sejam vigilantes da higiene e da limpeza. Água e sabão são nossos melhores amigos. O vírus é invisível, por isso, é preciso estar alerta e manter a nossa higiene e a do ambiente em que vivemos.

Ao lavar as mãos, cante uma música ou conte de 1 até 20, lave as pontas dos dedos, debaixo das unhas, a parte de cima das mãos, a parte debaixo das mãos e entre os dedos. Não se esqueça de enxaguar e secar bem com toalha limpa e de uso individual, ou papel toalha em lugares coletivos.





## Atenção ao rosto!

Crianças, o vírus entra, principalmente, pela boca, nariz e olhos quando somos atingidos por uma gotícula de um espirro ou uma tosse; ou quando contaminamos as mãos e tocamos o rosto, pois o vírus entra pela boca, nariz e olhos. É difícil! Mas, precisamos evitar tocar o rosto até esse “cara” travesso parar de passear entre nós.

Nada de limpar o “salão”, colocar o dedo no nariz para tirar su-

jeirinhas, ok?! Assoe o nariz com lenço descartável e depois jogue o lenço na lixeira ou lave-os e enxugue no banheiro. Sempre peça ajuda a um adulto de sua confiança ou a alguém de sua família.

Não leve objetos à boca, canetas, lápis, brinquedos. É preciso vigiar, pois os vírus querem apenas uma oportunidade para entrar em seu corpo e eles podem estar em qualquer lugar.



## Eu tenho que ficar em casa?

Sim, quando for aconselhado pelas autoridades, mantenha-se em casa. O contato pessoal é o causador da proliferação do vírus, então, precisamos manter distância das pessoas para diminuir o contágio.

Se muitas pessoas ficam doentes ao mesmo tempo, os hospitais e os médicos não conseguem atender a todos, ficam cansados e podem adoecer também. Por isso, devemos ajudar as autoridades e obedecer a elas.



Não será para sempre. Logo, tudo voltará ao normal.

### **Mas eu vou ficar sem brincar e me divertir?**

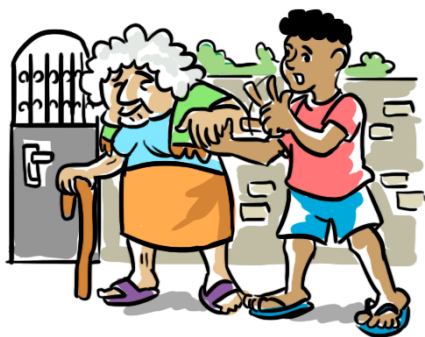
Claro que não! Podemos descobrir várias formas de diversão em casa, acessando livros e jogos digitais, e também jogos de tabuleiro, como: dama, xadrez, dentre outros. Sempre atentos à higiene das mãos.



Quando for para ficar em casa, fique em casa. Nada de shopping, playground, festas de aniversários.

### **Meus avós são mais frágeis?**

Sim. Conforme fazemos mais aniversários e ficamos mais velhos, o sistema imunológico enfraquece. Por isso, as pessoas acima de 60 anos são mais frágeis que as crianças e é preciso que todos evitem que eles adquiram o vírus. Vamos proteger nossos velhinhos, afinal, só existimos por causa deles.



## **Então, eu sou mais forte e não vou adquirir o coronavírus?**

Não. Você é mais forte do que os idosos, mas isso não quer dizer que você não irá adquirir, apenas, irá recuperar-se mais rápido, ou não sentirá de forma grave os sintomas.

## **O coronavírus pode ficar silencioso em mim?**

Sim, pequenino! O vírus pode entrar no seu corpo e ficar quietinho, daí a razão para redobrar os cuidados,



pois você pode passar o vírus para outras pessoas.

Por isso, as mãos dadas, os abraços, os beijos estão suspensos por um tempo.

## **Há outras pessoas que são mais fracas no combate ao vírus?**

Sim. Assim, como os idosos que estão no grupo de risco, pessoas que receberam órgãos de outras pessoas, pessoas que tiveram ou estão em tratamento de doenças que enfraquecem o sistema imunológico, e pessoas que já possuem outras doenças ou problemas respiratórios. Caso tenhamos parentes nessa situação, é preciso tomar os mesmos cuidados mencionados para preservá-los.

## **Não compartilhe objetos.**

Não compartilhe talheres (colheres, garfos, facas e palitos japoneses), picolés, sorvetes, pirulitos, apitos, flautas, gaitas.



Brinquedos, livros, canetas, lápis, celulares, teclados, tablets, microfones, controles remotos devem ser higienizados.

Evite o compartilhamento, nesse momento! É para o seu bem.

Ajude nas tarefas de casa, arrume o seu espaço, o seu quarto, a sua cama.

**Mas, eu amo muito meus familiares e amiguinhos e quero estar perto deles.**

Crianças! Neste momento, ser responsável e ati-



vo na prevenção é a maior demonstração de amor a nossos familiares e nossos irmãos do Planeta. Podemos expressar carinho e amor de várias formas. Sabe como? Escrevendo mensagens pelo celular ou tablet, falando ao telefone, chats e vídeos chamadas.

Saudações só a distância. Aproveite para usar a criatividade e expressar seus sentimentos fazendo sinais com as mãozinhas. Eu amo o coração e este é para você.



Podemos criar inúmeras outras formas de entretenimento, distração e comunicação, pois somos inteligentes e criativos e vivemos na era da tecnologia. Isso não é maravilhoso?!

O resultado sempre depende da forma como enfrentamos o problema. Sejam conscientes e proativos nessa nova fase de nossas vidas.

Eu gosto de escrever. Você também gosta? Então, é hora de usar esse tempo precioso em casa para praticar a leitura e a escrita.



Unidos somos um time forte contra o coronavírus!

As informações aqui contidas não suprem as orientações dos pais, educadores e especialistas. São apenas mais uma ferramenta lúdica e didática para prevenção do coronavírus.

Fonte:

OMS- Organização Mundial da Saúde- <https://news.un.org/pt/tags/organizacao-mundial-da-saude>

Ministério da Saúde- <https://www.saude.gov.br/>