



unicef 
for every child

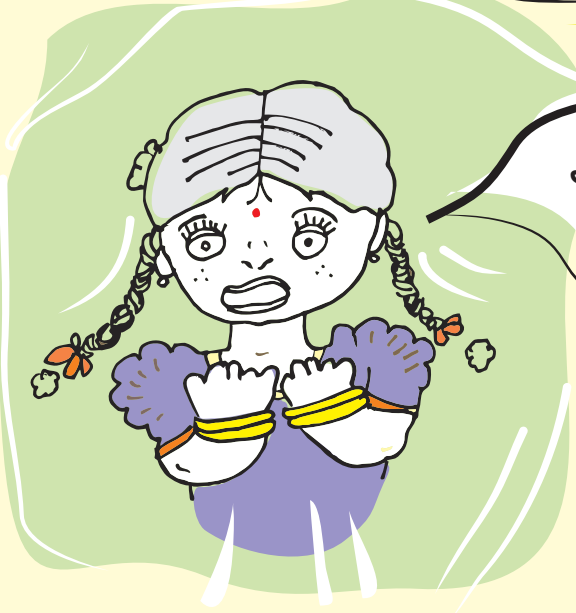
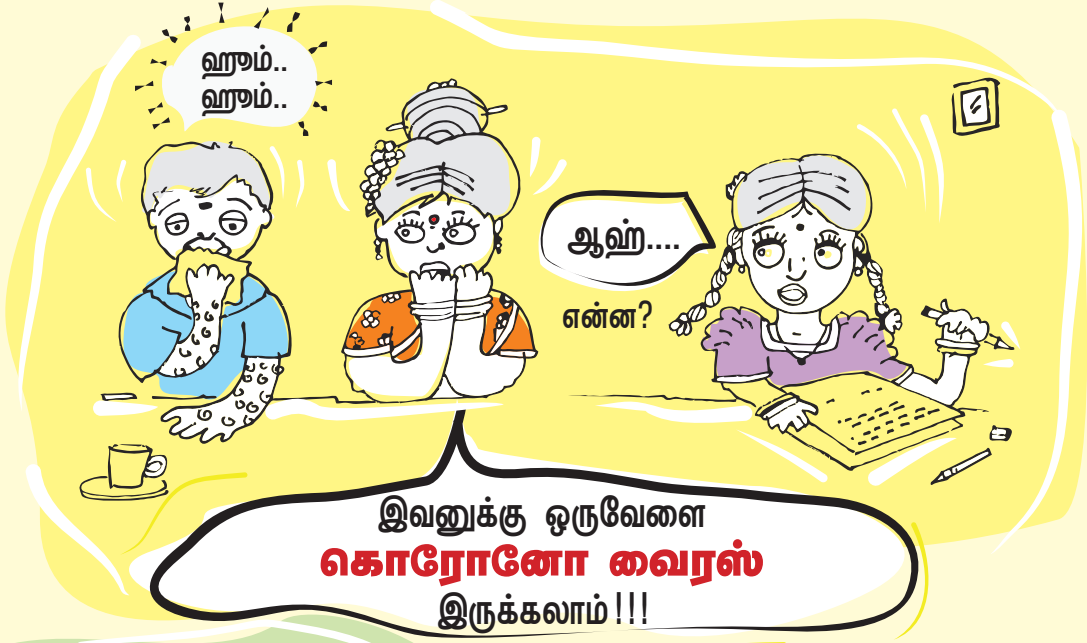


கோவிட் - 19

பற்றிய புரிதல்கள்

இது குழந்தைகளின்
முதற்கட்ட முயற்சி

கொரோனா என்ற வார்த்தையை உங்கள் **பள்ளி ஆசிரியர்கள்** மற்றும் **நண்பர்கள்** மூலம் மற்றும் உங்கள் வீட்டில் **பெற்றோர்கள், தொலைக்காட்சி** அல்லது **சமூக ஊடகங்கள்** மூலம் கேள்விப்பட்டிருக்கலாம்.



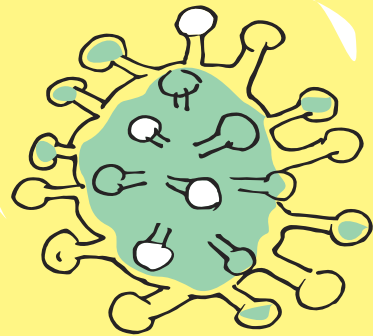
அடக்கடவுளே... அடக்கடவுளே...
கொஞ்சம் பொறு... என்ன அது?

இந்த **கொரோனா வைரஸ்** புதிதாக கண்டுபிடிக்கப்பட்ட ஒரு வைரஸ். இது **கோவிட்-19** நோய்தொற்றை உண்டாக்கும்.

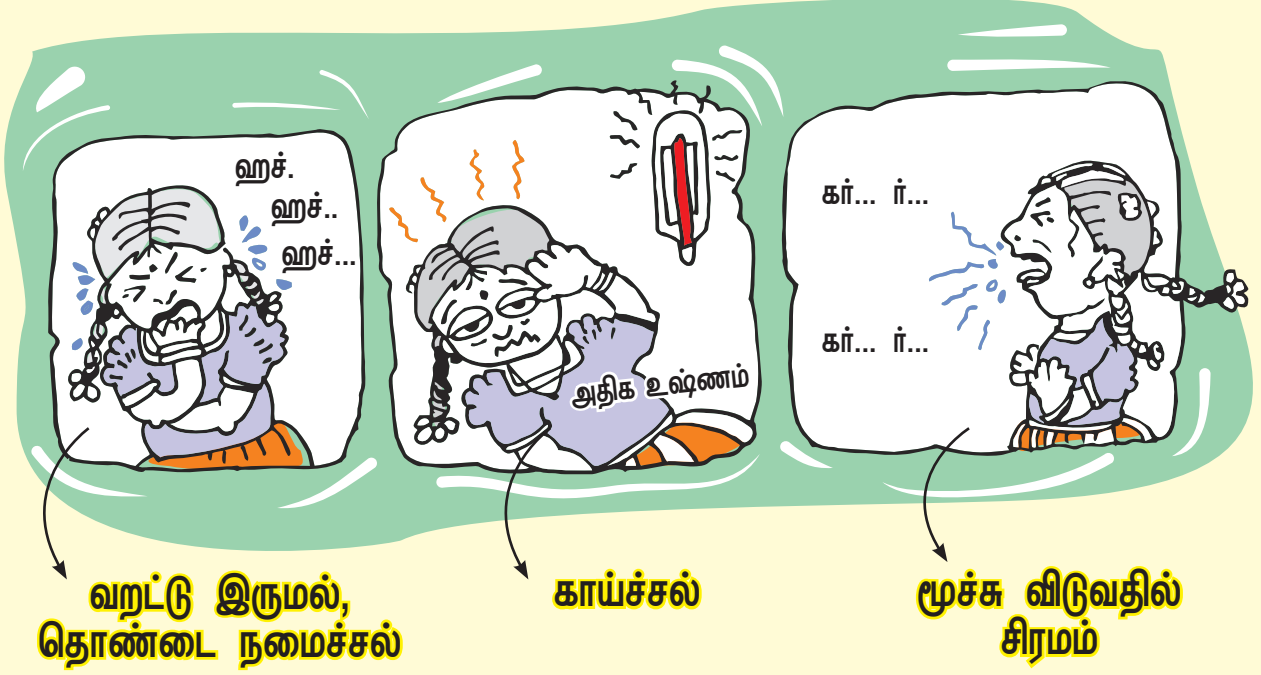
இது உலகின் பல பகுதிகளில் அநேக மக்களை **நோய் தொற்றுக்கு** **ஆளாக்கி உள்ளது.**

கொரோனா வைரஸ் **பற்றிய உண்மைகள்**

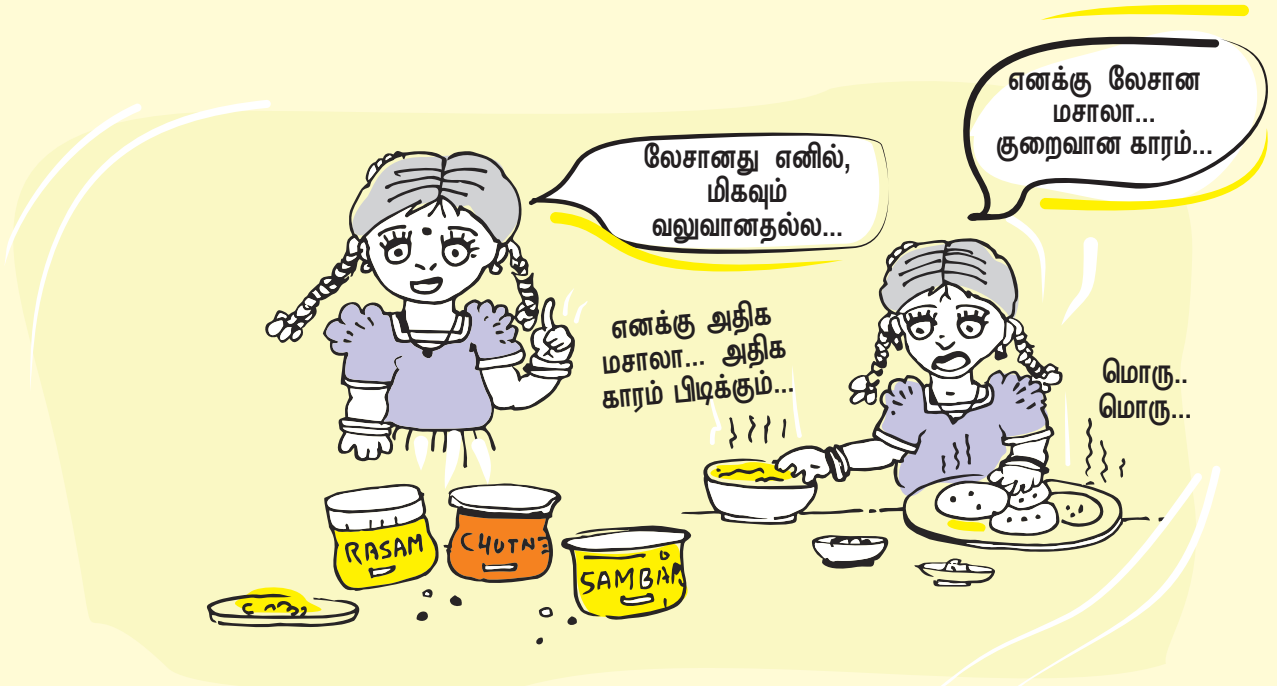
- “கொரோனா” என்றால் லத்தீன் மொழியில் **கிரீடம்** என்று பொருள்.
- நுண்ணோக்கி மூலம் பார்த்தால் இந்த வைரஸ்கள் சிறிய குமிழிகளில் முடிவடையும் கூர்முனைகளைக் கொண்ட கிரீடம்போல இருக்கும்.



பெரும்பான்மையான அறிகுறிகள் அனைத்தும் பொதுவான காய்ச்சலுக்கான **(ஃபுளு)** அறிகுறிகளை ஒத்திருக்கும். (ஏற்கனவே அதுபோன்ற அறிகுறிகள் உங்களுக்கு இருந்திருக்கலாம்)



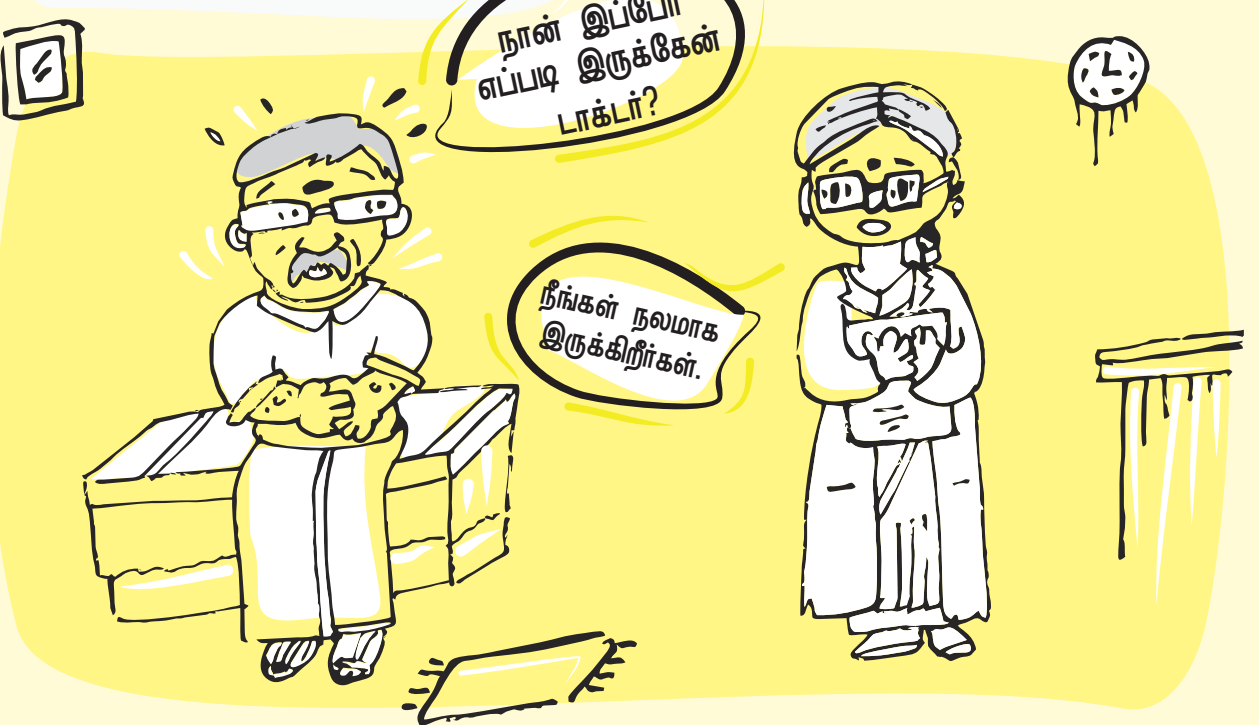
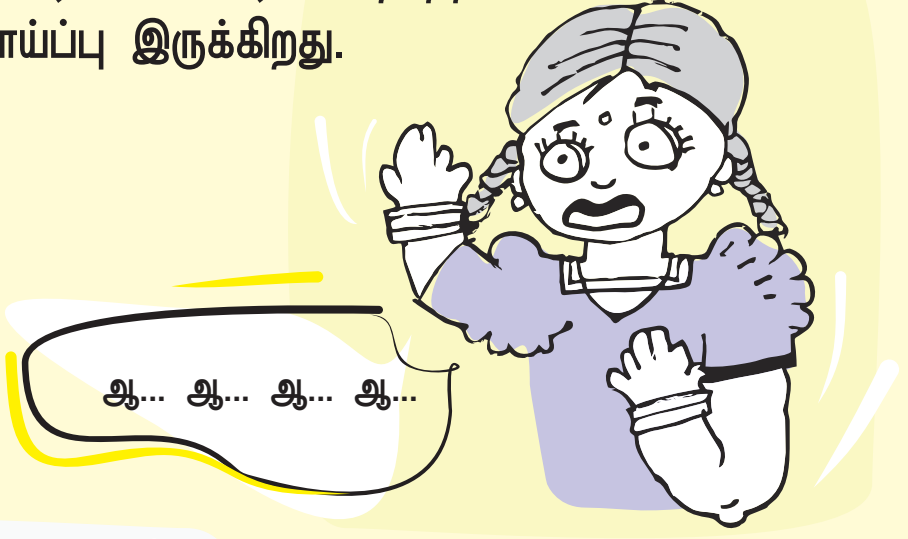
- ▶ இந்த கொரோனா வைரஸால் நோய்வாய்ப்பட்ட பெரும்பாலான மக்கள் **லேசான** நோய் தாக்கம் உள்ளவர்களே.
- ▶ அதிக பாதிப்பிற்கு உள்ளானவர்களில் **குழந்தைகள்** பெரும்பாலும் இல்லை. குழந்தைகளுக்கு இந்த வைரஸ் தாக்கம் ஏற்பட்டாலும் அது **மிகவும் குறைந்த அளவே** உள்ளது.



அதிக வயதானவர்கள் அல்லது ஏற்கனவே உடல்நலக்குறைவு உள்ளவர்களுக்கு

இந்த கொரோனா வைரஸ் தொற்ற வாய்ப்பு இருக்கிறது.

- ▶ யாரேனும் நோய்வாய்ப்பட்டால், கொரோனா வைரஸ் தொற்றியிருக்கும் என சந்தேகித்தால் அவர்கள் **உடனடியாக மருத்துவரை அணுகி உதவி பெறலாம்.**



**உங்களுக்கு ஏதேனும் குழப்பமாக,
கவலையாக இருந்தால்,
உங்கள் நம்பிக்கைக்குரிய
ஒருவரிடம் விளக்கம்பெற தயங்காதீர்கள்!**

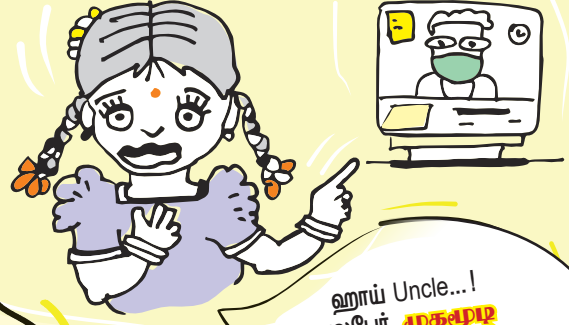


இல்லை. அவர்கள் தொற்றிவிருந்து தங்களை காத்துக்கொள்ள அணிந்திருக்கலாம். அல்லது வேறு ஏதேனும் நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம்.



நண்பன் சொல்வதை கேட்காதே. நான் சொல்வதைக் கேள்.

ஆனால் எனது பள்ளிக்கூட நண்பன் அப்படித்தான் என்னிடம் கூறினான்.



ஹாய் Uncle...! பலபேர் **முகமூடி** அணிந்திருப்பதை நான் பார்க்கிறேன். அப்படியானால் அவர்களுக்கெல்லாம் கொரோனா வைரஸ் உள்ளதா?



நீங்கள், உங்கள் குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்கள் நோய் தொற்றுக்கு உள்ளாவதில் இருந்து தற்காத்துக்கொள்ள ஒருசில விசயங்களை உங்களால் செய்ய முடியும்!

1 அடிக்கடி உங்கள் கைகளைக் கழுவுங்கள்!

- ▶ சோப்பு மற்றும் தண்ணீரை பயன்படுத்திக் கழுவுங்கள்.
- ▶ குறைந்தது **20 வினாடிகளாவது** கழுவுங்கள். முடிந்தால் **ABCDEFGH** அல்லது **Happy Birthday to You!** என்ற பாடலை பாடலாம். அது 20 வினாடிகளை உறுதி செய்ய உதவும்.
- ▶ உணவு உண்பதற்கு முன்பும், பின்பும், கழிப்பறையை பயன்படுத்தியப் பின்பு, பொது இடங்களை (பேருந்து, பூங்கா, விளையாட்டுத்திடல் போற்றவற்றை) பயன்படுத்திய பின்பு சோப்பினால் கைகளைக் கழுவுங்கள்.
- ▶ உள்ளங்கை, புறங்கை, விரல் இடுக்குகள், நகம் என **அனைத்து பகுதிகளிலும், இடுக்குகளிலும்** சோப்பினால் நன்றாக தேய்த்துக் கழுவுங்கள்.



ஏபிசிடிஇஎப்ஜி... எலமெனஓபிக்யூ...

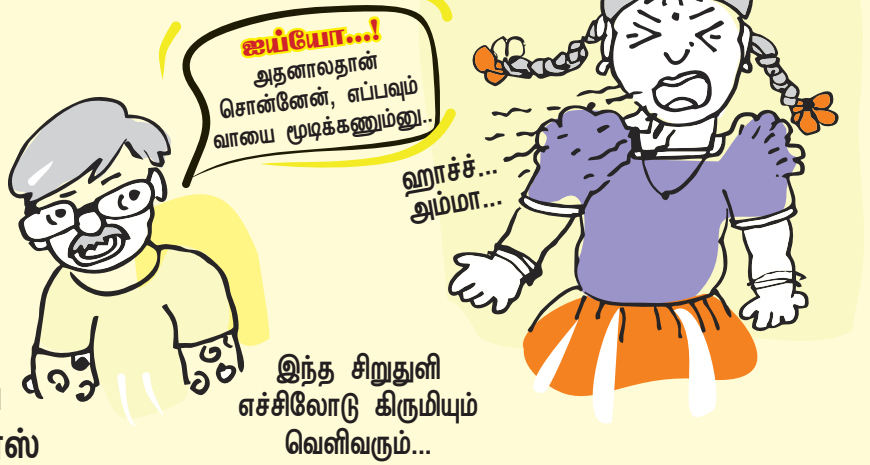
ஹேய்...! அந்தப்பக்கம் இன்னும் பொருமையா தேய்ச்சக்கமுவு

ஊ..
லல்ல..லா..
ஊ.. ஊ..
லலல்..லா..

2 கிருமல், தும்மலின்போது உங்கள் முழங்கையை மடக்கியோ, கைக்குட்டையாலோ அல்லது மெல்லிய தாள் கொண்டோ முகத்தை மூடிக்கொள்ளுங்கள்!

▶ கொரோனா வைரஸ் பாதிக்கப்பட்ட நபரின் வாய் வழியாகத் தெளிக்கும் **சிறு துளி எச்சில்** மூலம் மற்றவர்களுக்குப் பரவுகிறது.

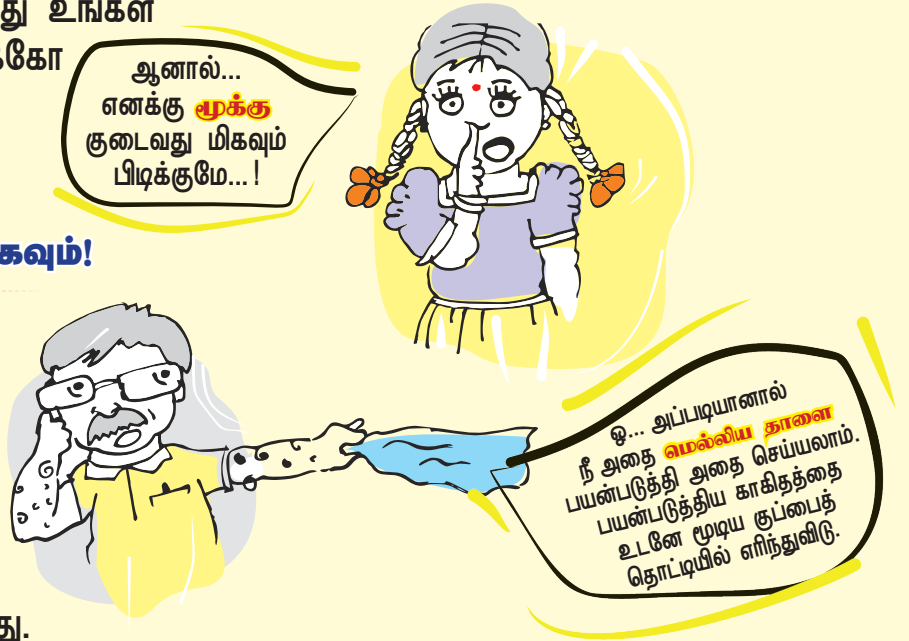
▶ முழங்கையை மடக்கியோ, கைக்குட்டையிலோ, மெல்லிய தாளிலோ தும்முவதால், வைரஸ் கிருமிகள் உங்கள் கைகளிலோ, சுற்றுப்புறங்களிலோ அல்லது உங்கள் அருகாமையில் உள்ளவருக்கோ பரவாமல் தடுக்கலாம்.



3 உங்கள் முகத்தைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்!

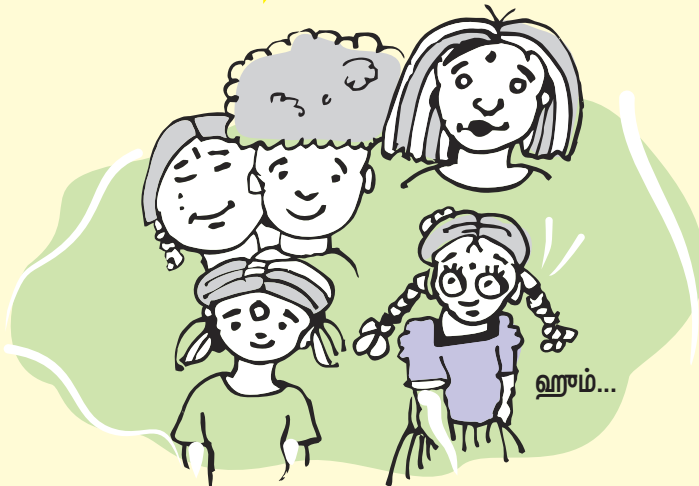
▶ **முகை** குடைவதோ, **வாயை** தொடுவதோ, **கண்களைக்** கசக்குவதோ கூடாது.

▶ இந்த வழிகள் மூலம்தான் **கிருமிகள்** நம் உடலுக்குள் செல்கிறது.



யாருக்கு வேண்டுமானாலும்

இந்த வைரஸ் தொற்று ஏற்படலாம் என்பதை தயவுசெய்து **நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்!**

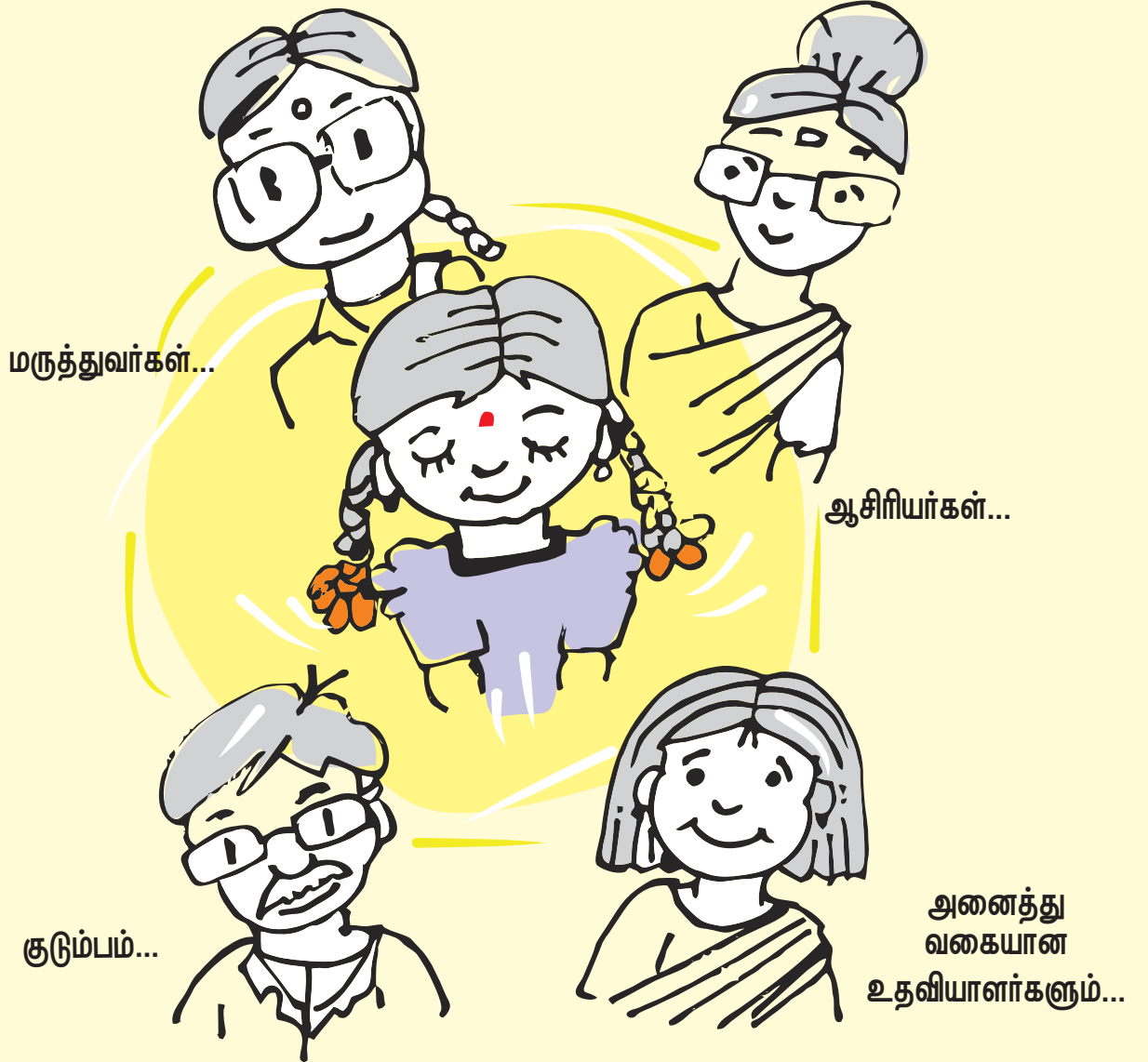


▶ கொரோனா வைரஸ் குறிப்பிட்ட ஜாதி, இனம், மக்கள் அல்லது மாநிலங்கள் சார்ந்தவர்களைக் குறிவைப்பது இல்லை. இந்த வைரஸ் யாரையும் தாக்கலாம். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கொண்டவர்கள் என்று யாரும் இல்லை.

ஒருசிலர் சற்று வித்தியாசமாக தோற்றமளிப்பதாலும்,
வித்தியாசமாக பேசுவதாலும்
அவர்கள் **கொரோனா வைரஸ்** தொற்றைப் பெறுவதற்கோ
அல்லது அதை மற்றவர்களுக்கு பரப்புவதற்கோ
அதிக வாய்ப்பு இருப்பதாக அர்த்தம் இல்லை.

மறந்துவிடாதீர்கள்!

நம்மைப் பாதுகாக்கும் பணிகளைச் செய்ய அதிகளவில்
உதவியாளர்கள் உள்ளனர். அவர்களின் இந்த தன்னலமற்ற அர்ப்பணிப்பு
சேவைகளுக்கு நாம் நம் நன்றியை உரித்தாக்குவோம்!



எப்படி இருந்தபோதிலும்... கோவிட்-19 நோய் தொற்றை வீரட்டியடிக்க
சமூக இடைவெளியை கடைபிடித்தல், வீட்டிலேயே இருத்தல்
மற்றும் **சோப்பினால் கைகளைக் கழுவுதல்**
ஆகியவற்றை எப்போதும் நனைவில் கொள்க!



ஆயுதங்களின் முதற்கட்ட முயற்சியை பற்றி...

கோவிட்-19 புரிதல்கள், வைரஸ் பரவாமல் தடுப்பதற்கான வழிமுறைகள், குழந்தைகள் பயம் மற்றும் மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகாமல் இருப்பதை உறுதிசெய்தல் போன்ற நோக்குடன் கோவிட்-19 பற்றிய புரிதல்கள் என்ற குழந்தைநேயக் கையேட்டினை யுனிசெஃப் நிறுவனம் இன்க்லிங்க் அறக்கட்டளையுடன் இணைந்து குழந்தைகள் மூலம் உருவாக்கியுள்ளது.

தற்போதுள்ள இந்த முழு ஊரடங்கு சமயத்தில் இந்த புத்தகத்தை உருவாக்குவது என்பது அவ்வளவு எளிதான காரியம் அல்ல. படைப்பாற்றல் கொண்ட ஆலோசகர்கள் ஆன்லைன் மூலம் 12 முதல் 18 வயதுடைய வளரிளம் பருவத்தினருக்கு கருத்துப் பட்டறைகளை ஏற்பாடு செய்ததுடன், படைப்புகள் மற்றும் ஸ்டோரிபோர்டில் ஆலோசகர்களும் வளரிளம் பருவத்தினருடன் இணைந்து பணியாற்றினர்.

வளரிளம் பருவத்தினர் மற்றும் இளைஞர்களைக் கொண்டு இந்த புத்தகத்தை உருவாக்குவதில் தீவிரமாக ஈடுபடுத்தியதோடு மட்டுமல்லாது, சுகாதார நடைமுறைகள் மற்றும் சமூக இடைவெளியை பின்பற்றுதல் போன்ற பல்வேறு அம்சங்களைப் பற்றியும் அவர்களுக்கு அறிவுறுத்தி கல்வி கற்பித்தல் என்ற இரண்டு முக்கிய நோக்கத்துடன் இந்த கருத்துப்பட்டறை நடைபெற்றது. இந்த செயல் ஒரு தொடர் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது.