

# COVID-19: COSA PUOI FARE TU?

Libro di attività per bambini



**MEDECINS SANS FRONTIERES**  
**MEDICI SENZA FRONTIERE**



# COS'È IL COVID-19?

Nel mondo molte persone stanno male a causa del Covid-19. In questi mesi avrai sentito i tuoi genitori o altre persone care parlarne.

Il Covid-19 è una malattia trasmessa da un coronavirus scoperto da poco, così chiamato perché ha delle punte simili a una corona. I coronavirus sono molto comuni e possono farti star male provocando raffreddore, sinusite e mal di gola.

Le persone che hanno il Covid-19 di solito hanno la febbre o la tosse. Molto spesso possono sentirsi deboli e stanchi. A volte hanno la febbre alta e possono avere difficoltà nel respirare. Alcune persone che hanno il Covid-19 si sentono così male che devono andare in ospedale per un po' di tempo. Altre persone che hanno il Covid-19 stanno benissimo, ma devono stare a casa per circa due settimane così da non trasmettere il virus ad altri.



**ATTIVITÀ**  
trova dieci immagini  
del coronavirus nascoste  
in tutto il libro.

Questo libro è in bianco e  
nero così puoi divertirti a  
colorare ogni pagina!



# Come si prende il COVID-19?



Il virus può rimanere sulle superfici come tavoli o porte e può viaggiare attraverso l'aria. Puoi ammalarti di Covid-19 se qualcuno che è malato starnutisce o tossisce mentre ti parla o se si trova vicino a te. Se un malato tocca qualcosa e poi la tocchi anche tu, potresti ugualmente ammalarti.

**Guarda le lettere alla rinfusa qui sotto.  
Riesci a trovare le parole nascoste?**



		COVID19	Starnuto	Tosse	
		Virus	Febbre		
		V	T		T
		C	F Y B O Z J C P		Q
	U	V A O N V I N F I 9			
F	O	T D E P T J T P E H			A
	A S	G J I 9 U O N D F B I D			
D	T	A Q U E A I Y H R S B L			
V	Z K T C S T A R N U T O 9 R M				C
I	O U M O L Q S C V Z R F U E A				
R	I 9 O V I D I 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				
T	O S S E	T	I		
M		S	9		
	L				



# Come ci si protegge dal Covid-19?



Qui ci sono alcuni suggerimenti da seguire per evitare di ammalarti di Covid-19. Guarda la legenda sotto e prova a decifrare il codice.

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**

Specialmente se devi uscire o se ci sono molte altre persone intorno a te.

**2**

Quando tossisci o starnutisci. Puoi farlo con un fazzoletto di carta, che dovresti gettare subito via dopo l'uso. Se non hai un fazzoletto di carta, tossisci o starnutisci nel gomito.

**3**

Specialmente:  
 -prima di mangiare  
 -dopo essere andato al bagno  
 -dopo che hai tossito o starnutito  
 -dopo che hai tolto la mascherina

**4**

Specialmente se hanno la tosse, il raffreddore o la febbre. Evita anche i luoghi affollati!

**5**

In particolare le cose che vengono toccate da molte persone.

**6**

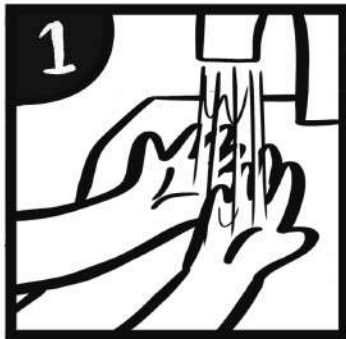
Se stai male, in particolare se hai la tosse, il raffreddore o la febbre.

RISPOSTE: 1 - Indossa una mascherina; 2 - Copri la bocca; 3 - Lava spesso le mani; 4 - Evita il contatto con persone malate; 5 - Aiuta a pulire e disinfettare le superfici; 6 - Dillo ai tuoi genitori.

# Sai come lavare le mani?

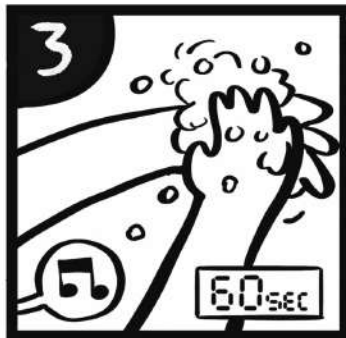


Quando ti lavi le mani, stai rimuovendo i germi e i batteri che potrebbero farti ammalare. Colora le vignette se hai seguito le istruzioni correttamente!



Bagna le mani usando acqua corrente pulita.

Usando una saponetta o del sapone liquido, strofina bene sul palmo e sul dorso delle mani, tra le dita e sotto le unghie.



Strofina le mani insieme per almeno 60 secondi. Più a lungo strofini, più germi rimuovi. Mentre ti lavi le mani, puoi contare fino a 60, o cantare una canzone!

Sciacqua le mani sotto acqua corrente pulita.



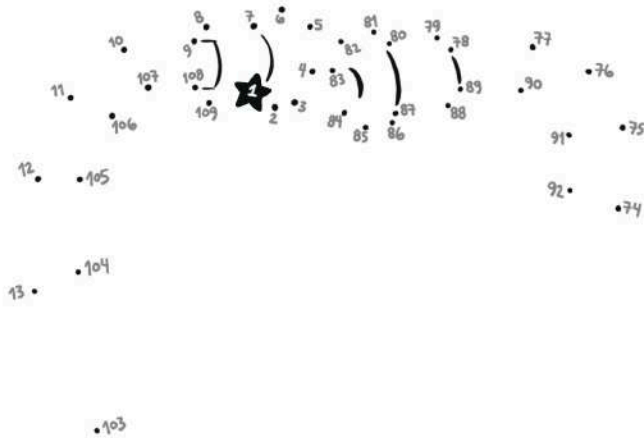
Assicurati di asciugare completamente le mani con un asciugamano pulito oppure asciugale all'aria aperta. Questo è importante perché i germi possono essere trasferiti più facilmente tra mani umide.

Se non hai acqua e sapone, puoi usare alcol disinfettante oppure un gel disinfettante per le mani. Ricordati solo di lavare le mani appena puoi!



# Indovina la figura!

Questi sono strumenti che gli operatori sanitari potrebbero usare per verificare se hai il Covid-19 o altre malattie. Riesci a guardare il disegno e indovinare il nome dello strumento?

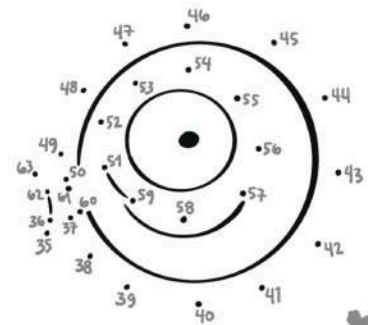
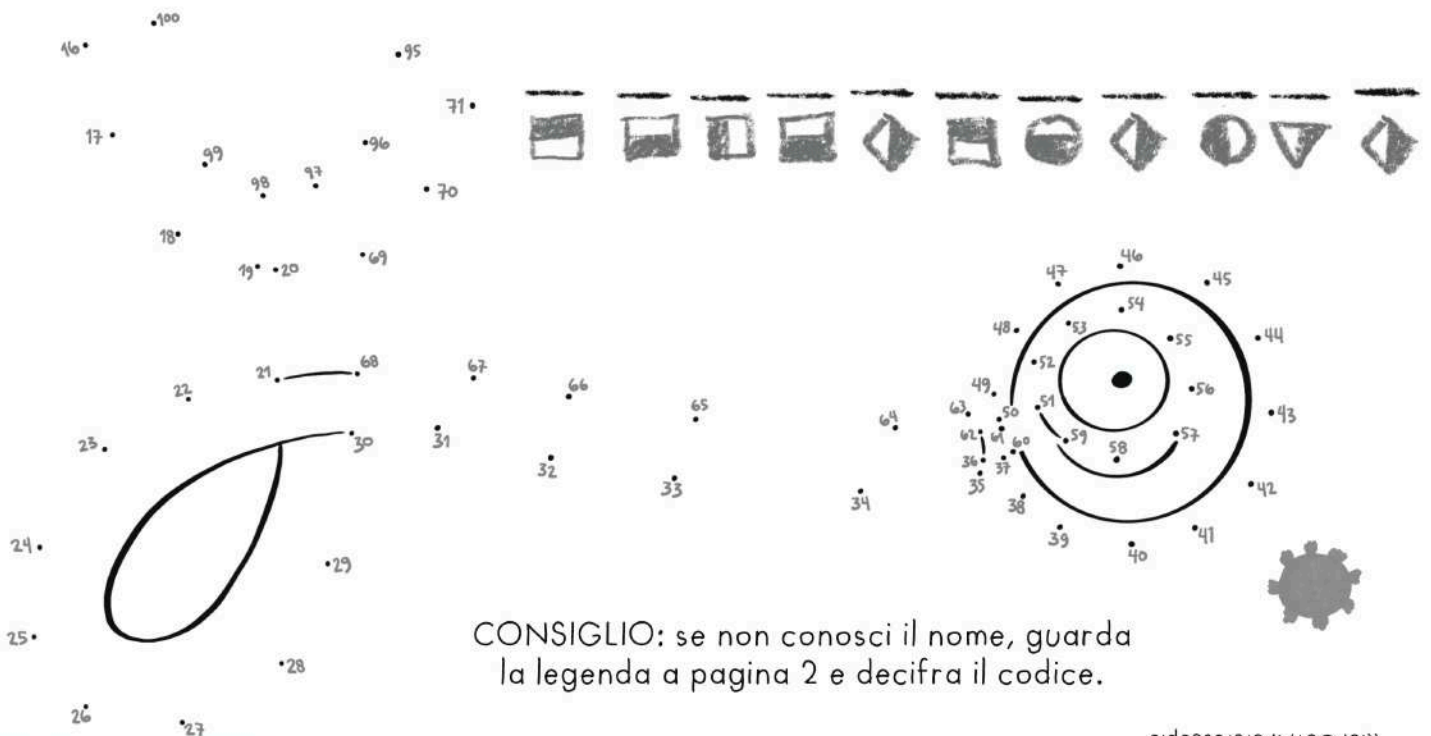


Può essere usato per sentire come respiri oppure come batte il tuo cuore. Una parte va sul tuo petto oppure sulla tua schiena e l'altra estremità va nelle orecchie dell'operatore sanitario.

Collega i puntini per far apparire questo strumento.



Ne hai mai visto uno prima?



CONSIGLIO: se non conosci il nome, guarda la legenda a pagina 2 e decifra il codice.



# Riesci ad indovinare cos'è?



Quando vai in un ospedale o in una clinica per un controllo, un infermiere potrebbe usare uno di questi, per controllare la tua temperatura.

Potrebbero averne uno digitale che avvicinano alla tua fronte per qualche secondo.



Hai mai visto uno di questi?



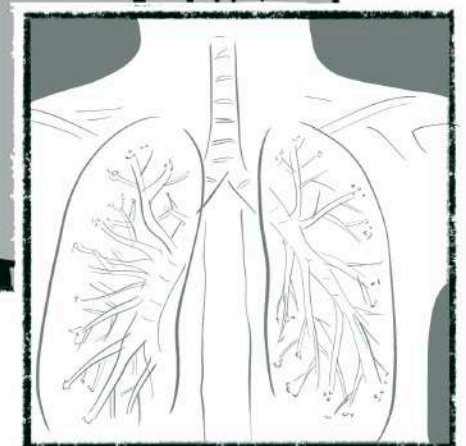
Se non conosci il nome, guarda la legenda a pagina 2 e decifra il codice.





# Indovina la figura!

Se hai problemi a respirare, questo strumento può essere usato per fare una foto ai tuoi polmoni. Se ti sei fatto male, viene usato per fare una foto alle tue ossa e controllare se uno si è fratturato. Queste foto aiutano i medici a curare i pazienti.



CONSIGLIO:  
usa il codice a  
pagina 2 per  
scoprire il nome  
di questo  
strumento!



RISPOSTA: Radiografia



# Incontra gli operatori sanitari

Questi sono operatori sanitari.  
Possono aiutarti se sei malato.

Una dottoressa può usare uno stetoscopio per controllare come respiri oppure come batte il tuo cuore.

Aiuta la dottoressa disegnando il suo stetoscopio.

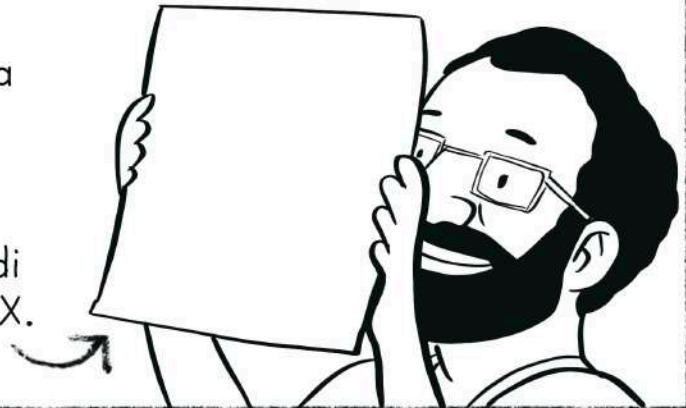


Un infermiere può usare un termometro per verificare se hai la febbre.

Aiuta l'infermiere disegnando il suo termometro.

Se hai difficoltà a respirare un tecnico di laboratorio può fare una radiografia per controllare i tuoi polmoni.

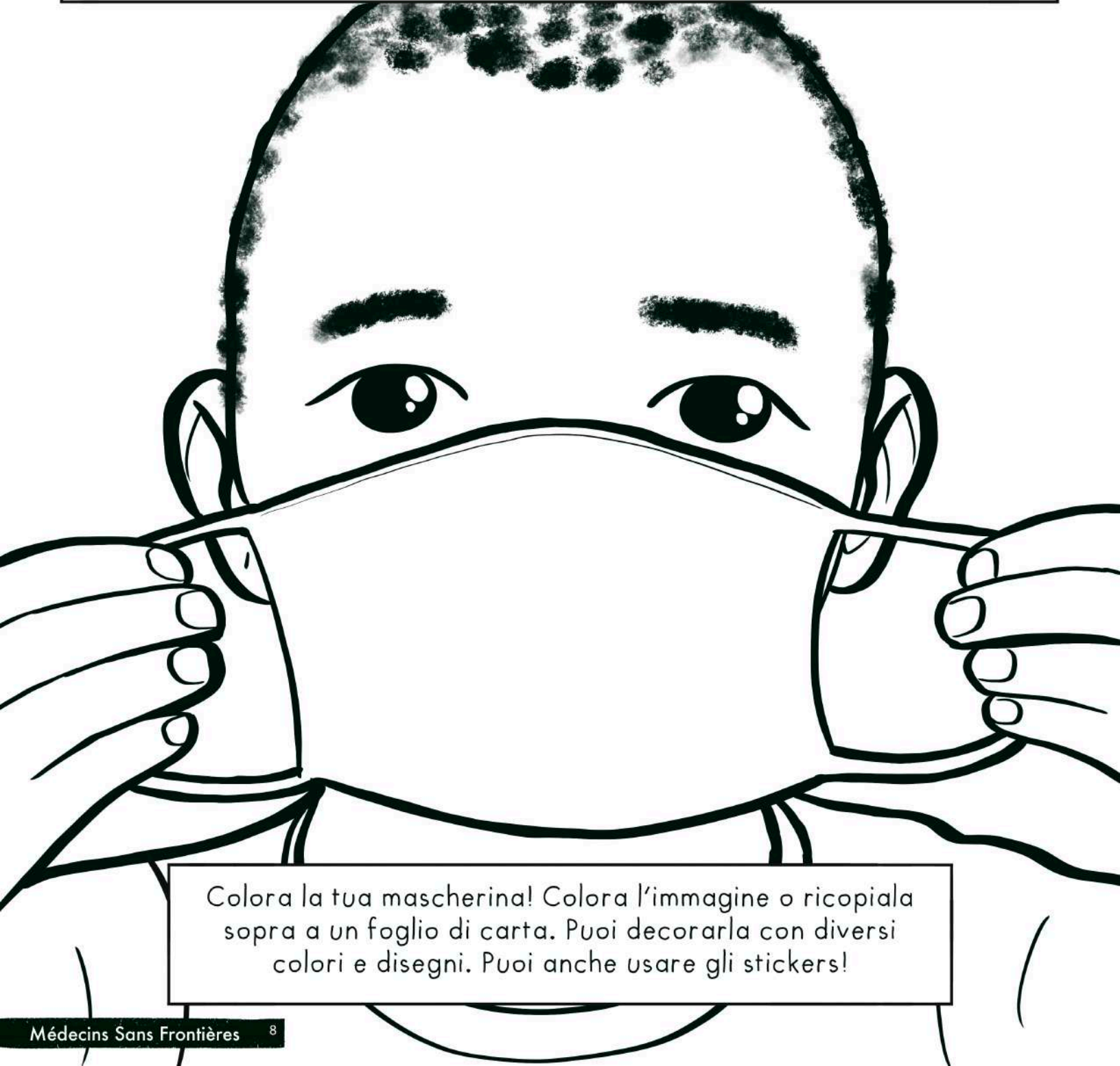
Disegna quello che vede il tecnico di laboratorio nella sua lastra a raggi X.



Per aiutarti a guarire, gli operatori sanitari potrebbero darti delle medicine per la febbre oppure per aiutarti a respirare meglio.

# Indossa la mascherina

Indossare la mascherina ti aiuta a non ammalarti. Se sei malato devi mettere la mascherina in modo da non passare il virus ad altre persone. Sai come indossare la mascherina correttamente?



Colora la tua mascherina! Colora l'immagine o ricopiala sopra a un foglio di carta. Puoi decorarla con diversi colori e disegni. Puoi anche usare gli stickers!



# Come indossare la mascherina

La mascherina può essere molto utile per proteggerti dal Covid-19, ma solo se la indossi correttamente!

Abbina le istruzioni all'immagine corretta

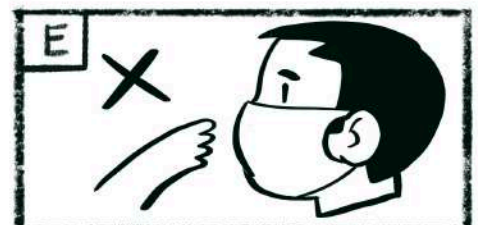
1 Copri completamente il naso, la bocca e il mento.

2 Evita di toccare la parte esterna ma usa solo i lacci.

3 Dopo aver usato la mascherina gettala nella spazzatura e lavati le mani.

4 Cambia la mascherina quando diventa umida e non riusare o pulire la mascherina.

5 Non condividere la tua mascherina con altre persone.

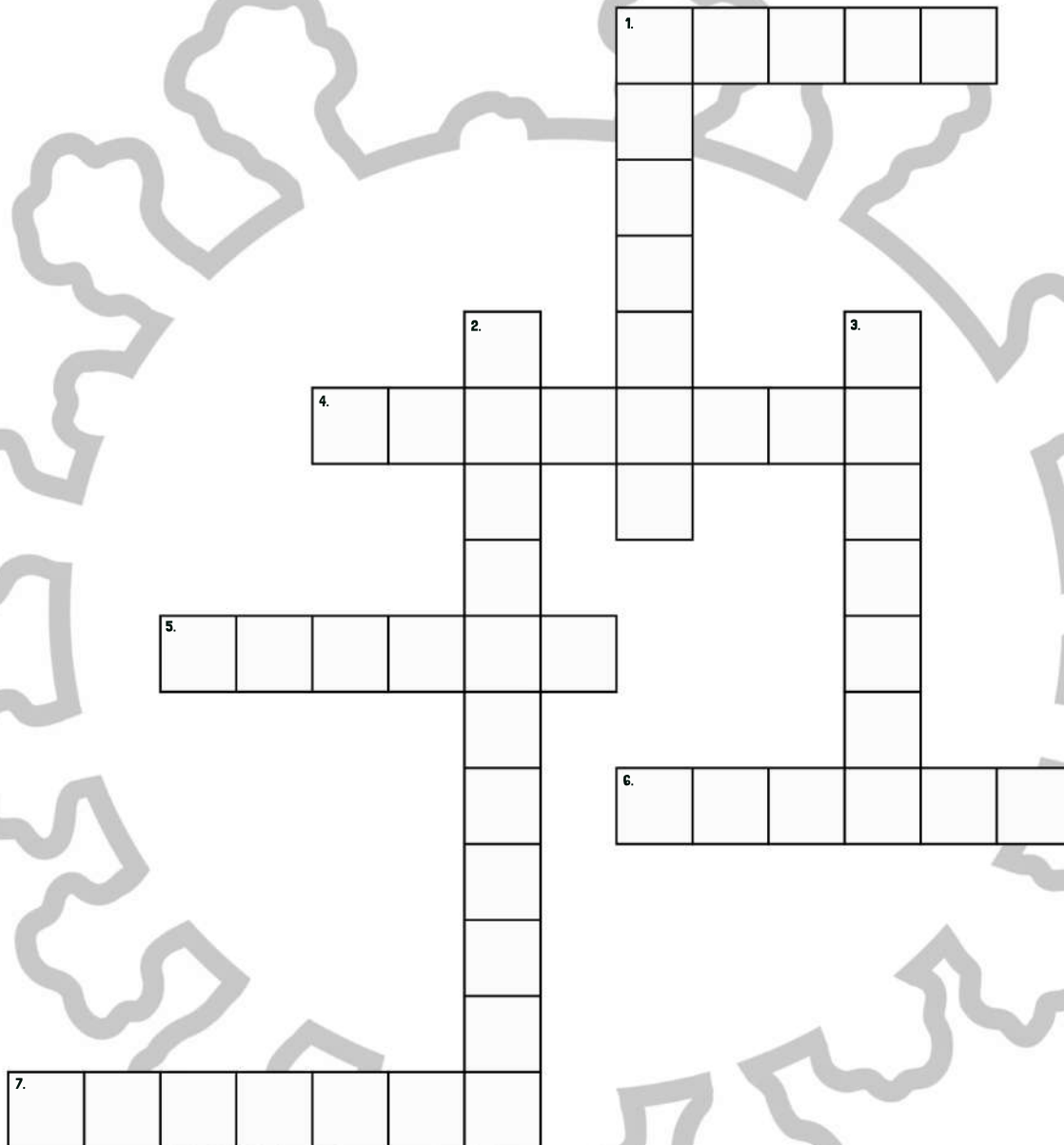


RISPOSTE: 1-C; 2-E; 3-D; 4-B; 5-A

**Per i genitori:** per favore assicuratevi che vostro figlio stia usando una mascherina protettiva adeguata

# Cruciverba COVID-19

Riesci a rispondere al cruciverba? Se non riesci ad indovinare le parole, dai un'occhiata alle altre pagine di questo libro per degli indizi.



## Orizzontali:

1. Microrganismo che ti fa ammalare
4. Un modo che ha il virus per diffondersi
5. Si misura con un termometro per controllare se ce l'hai
6. Operatore sanitario che può aiutarti a stare meglio
7. Lo fai quando la tua gola prude

## Verticali:

1. Una medicina che, se presa quando stai bene, non ti fa ammalare
2. Ne soffri quando il tuo naso è chiuso e devi soffiartelo
3. Una parte del corpo che si ascolta per controllare come respiri



# Sei spaventato o preoccupato dal COVID-19?

È assolutamente normale sentirsi preoccupati o spaventati. È anche normale non essere sicuri riguardo a come ci si sente. Quali sono le cose che ti fanno sentire preoccupato o spaventato? Scrivile qui sotto o su un foglio di carta. Ricordati che puoi parlare con un adulto dei tuoi sentimenti e dei tuoi pensieri.

Mi sento...

Spero che...

Io posso...

## Cosa puoi fare per sentirti meglio?

### Fai un respiro

- Chiudi gli occhi.
- Lentamente, fai un respiro profondo, fino in fondo alla pancia. Se riesci, conta da uno a cinque mentre lo fai.
- Fai uscire l'aria dai polmoni lentamente.
- Ripeti ancora finché ti sentirai meglio.

### Fai una pausa

Fai qualcosa che ti rende felice. Suona uno strumento e canta oppure balla. Siediti e leggi il tuo libro preferito. Puoi anche fare un gioco che ti piace o disegnare qualcosa.

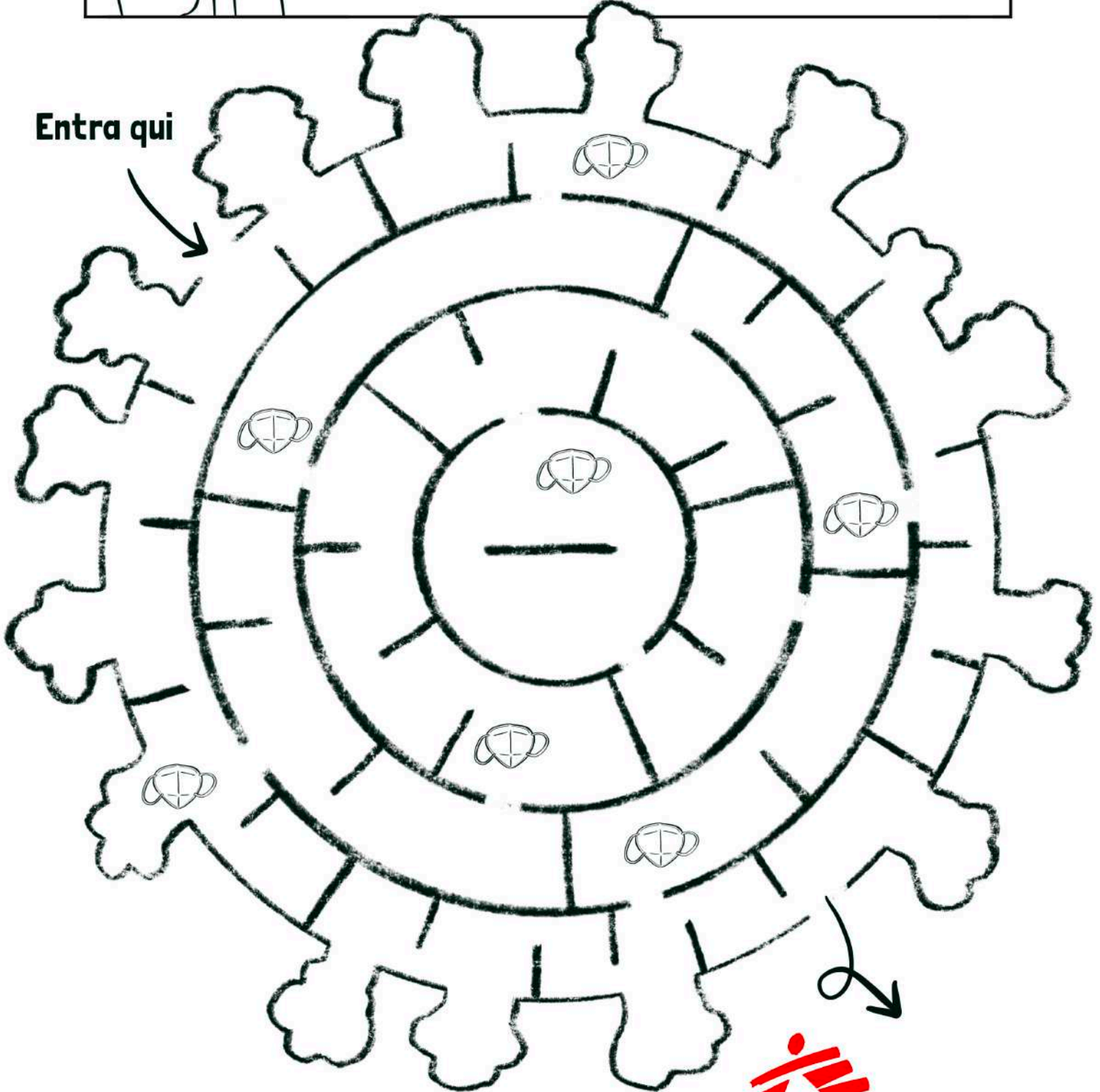




# Labirinto di protezione

Come puoi proteggerti dal Covid-19? Segui le tracce delle mascherine fino al logo di MSF!

Entra qui



# Per i genitori: come parlare ai bambini del Covid-19



Lorem Ipsum

È facile essere stressati o ansiosi quando si pensa al Covid-19, non importa che età si ha. Ma può essere stressante soprattutto per i bambini che potrebbero non capire cosa sta succedendo, specialmente se sono stati messi in quarantena o se un membro della famiglia si è ammalato. Qui trovi alcuni suggerimenti da seguire quando parli ai bambini del Covid-19:

1. Stai calmo. I bambini reagiscono non solo a ciò che stai dicendo, ma anche a come lo stai dicendo.
2. Fagli capire che va tutto bene e che è naturale sentirsi turbati. Condividi con loro come affronti il tuo stress così che possano imparare anch'essi ad affrontarlo.
3. Fagli capire che sei disponibile e pronto ad ascoltare e a parlare. Ti hanno probabilmente sentito parlare del virus con altre persone e potrebbero farti delle domande.
4. Evita di usare parole che attribuiscono la colpa agli altri e portano alla stigmatizzazione.
5. Controlla ciò che i bambini guardano o ascoltano, specialmente alla televisione, alla radio, oppure online. Valuta di ridurre la quantità di tempo in cui i bambini sono esposti a notizie sul Covid-19.
6. Fornisci informazioni appropriate, adatte all'età e al livello di sviluppo del bambino. Spiegagli che alcune storie online sul Covid-19 potrebbero essere basate su informazioni inesatte.
7. Insegna ai bambini abitudini che aiutino a ridurre la diffusione dei germi. Ricordagli di lavare le mani frequentemente e di stare lontani da persone che tossiscono o starnutiscono o sono malate. Inoltre ricordagli di tossire o starnutire in un fazzoletto di carta oppure nel gomito, e di gettare il fazzoletto nella spazzatura.
8. Insegna ai bambini come aiutare gli altri in modo sicuro. Se c'è qualcuno nella tua famiglia che è malato e deve stare in quarantena, puoi spiegargli come fare per aiutarlo con la spesa o la consegna di cibo, ad esempio.
9. Ricordagli che ognuno deve fare la sua parte in modo che possiamo tutti sconfiggere questa pandemia. Medici, infermieri, operatori sanitari e altri in prima linea devono prendersi cura di chi è malato, mentre le altre persone e i bambini devono stare a casa e adottare comportamenti sicuri.

# Hai sentito parlare di Medici Senza Frontiere? Siamo anche chiamati con il nostro nome francese, **Médecins Sans Frontières (MSF)**.

Siamo un grande gruppo di medici, infermieri, logisti e tante altre professionalità. Lavoriamo in più di 80 paesi in tutto il mondo per aiutare le persone che non hanno accesso a cure mediche e farmaci. E indovina un po'? Aiutiamo anche i bambini. Li vacciniamo, così che non si ammalino di malattie come il morbillo e li curiamo per tante altre malattie. Se i bambini si feriscono a causa di un grave disastro oppure a causa di combattimenti che avvengono nei luoghi in cui vivono, gli diamo assistenza immediata.

**Per i genitori:** Medici Senza Frontiere (MSF) è un'organizzazione medico-umanitaria internazionale indipendente che offre aiuto d'emergenza alle persone colpite da conflitti armati, epidemie, pandemie, disastri naturali ed escluse dall'assistenza sanitaria. Offriamo assistenza alle persone basata sui bisogni e indipendentemente da provenienza, religione, genere o affiliazione politica.

Per maggiori informazioni, visita il sito: [www.msf.it](http://www.msf.it)

Copyright (c) 2020 Médecins Sans Frontières

