



Paquet “Sauf et Saine à la Maison” Avril 2020

Nous sommes Global G.L.O.W., une organisation 501(c)(3) qui crée et exploite des programmes novateurs pour encadrer les filles afin qu’elles défendent leurs intérêts et rendent leurs communautés plus fortes.

Nous collaborons avec plus de 40 organisations de base et établissements d’enseignement dans 23 pays, dont les États-Unis. En réponse à la menace actuelle de COVID-19, un bon nombre de nos partenaires ont choisi de suspendre temporairement ou de repousser la programmation dans leurs collectivités locales. L’équipe de Global G.L.O.W. a compilé ce **Paquet Sauf et Saine à la Maison** en utilisant des activités de G.L.O.W. et du matériel open source pour fournir aux membres du club du travail léger à faire sur leur temps libre.

Global G.L.O.W. prévoit de publier des nouveaux **Paquets Sauf et Saine à la Maison** mensuellement pour la durée de la pandémie de COVID-19. Le thème de ce mois-ci est **Rester en Santé**.

Alors que bon nombre des activités de ce paquet sont axées sur les filles, nous invitons tous les jeunes (et même les adultes!) à participer au plaisir.

Amusez-vous bien !

Table des matières

Page	Matière
2	Thème mensuel : rester en santé
4	Petit rédaction réflexif
7	Fête de la poésie
9	C'est temps de jouer!
12	C'est temps de dessiner!
16	Activités de soulagement du stress
18	Puzzles et casse-têtes
22	Pages de coloriage

Thème mensuel : rester en santé

Le maintien de votre bien-être physique et mental est toujours important. Lors d'un événement comme COVID-19, il peut se sentir particulièrement difficile de prendre soin de nous-mêmes lorsque nous sommes inquiets pour nous-mêmes, nos amis et nos familles, vous pourriez même vous sentir inquiet pour les personnes que vous ne connaissez pas! Ou, vous pourriez vous sentir un peu mal que ceux autour de vous sont inquiets alors que vous vous sentez assez normal. Tous ces sentiments sont complètement normaux! Les quelques prochaines activités peuvent vous aider à garder votre esprit et votre corps en bonne santé pendant que vous êtes plus en sécurité à la maison!

Étirez-vous! Essayez ces étirements vous-même ou invitez un ami ou un membre de votre famille à vous joindre.

Étirement du ischio-jambier actif

- Debout sur votre jambe droite, faites un pas en avant avec vos orteils fléchis.
- Tendez la main gauche vers les orteils en gardant le dos plat — vous devriez sentir un léger étirement à l'arrière de la cuisse. Maintenez cette position pendant un instant, puis placez votre nourriture gauche à côté de votre droite pendant que vous revenez à la position debout.
- Changez de côté pour étirer votre ischio-jambier droit. Continuez en alternance pendant 20 à 30 secondes.



Étirement de quad debout

- Tenez-vous debout sur la jambe droite, les genoux en contact. Si vous en avez besoin, saisissez une chaise ou un mur pour vous soutenir.
- Saisissez votre pied gauche avec votre main gauche et tirez votre talon vers votre derrière. Faites de votre mieux pour garder votre poitrine droite, et ne vous inquiétez pas de la façon dont votre pied est près de vos fesses. Concentrez-vous sur l'étirement sur votre quad gauche.
- Maintenir pendant 20 à 30 secondes, puis changez de jambe.



Ouvre-poitrine avec pliage vers l'avant

- Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des hanches. Entrelacez vos mains derrière votre dos et serrez vos omoplates pour étirer votre poitrine. Gardez vos jambes droites, pliez-vous aux hanches, rentrez votre menton et amenez vos mains sur votre tête.
- Détendez l'arrière de votre cou, et si l'étirement est trop intense, relâchez vos mains, les placer sur le dos de vos cuisses, et assouplir vos genoux. Maintenez la position pendant 20 à 30 secondes et roulez lentement jusqu'à la position debout.



Fente du coureur

- À partir de la position debout, faites un pas vers l'avant avec le pied droit, en entrant dans une fente. Placez vos mains juste au-dessus du genou droit pour vous soutenir.
- Passez par le talon gauche pour allonger l'avant de votre hanche gauche. Maintenez cette position pendant 20 à 30 secondes, puis changez de côté.



Dancez, dancez, COVID-blues disparaît!

La danse est un excellent moyen de maintenir la forme physique! Selon la façon dont vous dansez, vous pouvez travailler votre cœur, vos poumons et vos muscles! De plus, vous obtenez le bénéfice de votre cerveau libérant des endorphines qui sont des produits chimiques que votre corps crée pour vous aider à vous sentir heureux!



Réchauffez-vous avec une chanson plus lente pour vous étirer et habituer votre corps à bouger. Ensuite, augmentez le volume et rock à vos chansons préférées! Plus vous dansez, mieux vous vous sentirez !

Structure et routine sont vos amis

Avoir des moments réguliers que vous mangez, dormez, vous levez le matin, faites de l'exercice, faites des tâches ménagères à la maison ou des activités comme celles-ci peut vous aider à maintenir un sentiment de normalité.

Apprendre et explorer

La recherche montre que les personnes engagées dans l'apprentissage ressentent plus de confiance, d'espoir et une raison d'être. Maintenant pourrait être un bon moment pour lire un nouveau livre, commencer ce passe-temps que vous avez pensé, ou la recherche quelque chose que vous avez toujours voulu savoir. Les activités de ce paquet sont un excellent moyen de garder votre esprit actif et curieux.

Parlez avec un ami

Nos liens avec les autres nous aident à faire face aux hauts et aux bas de la vie. Si possible, restez en contact avec vos amis et les membres de votre famille au moyen d'appels téléphoniques, d'applications de messagerie ou d'appels vidéo. Vous pouvez même écrire à la main les lettres de vos proches à être posté, livré, ou sauvé pour leur donner quand il est sûr de le faire à nouveau. Parfois, écrire à nos amis peut sentir comme communiquer avec eux, même s'ils ne peuvent pas encore lire vos messages.

Petit rédaction réfectif!

Comment ai-je vu ma famille, mes amis et mes voisins s'aider dernièrement? Répétez aussi souvent que vous voulez, tenir un journal de vos sentiments est un excellent moyen de rester en contact avec vous-même!

Si vous le pouvez, prenez une photo de vous-même avec cette page remplie et envoyez-la à votre mentor ou coordonnateur! Vous pouvez également l'afficher sur les médias sociaux et le tag **@Global_glow** sur instagram. Global G.L.O.W. aimerait le voir aussi!

Entrevue

Pensez à une femme forte, courageuse, courageuse que vous connaissez et interviewez-la! Elle peut être dans votre famille ou vivre dans votre communauté. Prenez le temps de lui poser des questions sur son passé, son présent et son avenir. Vous pouvez organiser votre entrevue comme vous le voyez bien. Si elle est à votre domicile, s'il vous plaît interviewer votre femme face-à-face, mais sinon, menez votre entrevue par téléphone! Inscrivez vos questions et ses réponses ici.

Entrevue avec la femme
la plus courageuse que
je connais

<div style="border: 1px solid black; width: 150px; height: 100px; margin: 0 auto;"></div>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---	---

Rédaction rapide

- Écrivez une chanson ou un rap.
- Écrivez sur un objectif que vous avez pour l'avenir.
- Écrivez une histoire sur un animal qui parle.
- Écrivez un script pour une pièce sur vous et votre famille ou vos amis.

Écriture Libre

Quelle est votre histoire? Dites-le nous!

Si vous le pouvez, prenez une photo de vous-même avec cette page remplie et envoyez-la à votre mentor ou coordonnateur! Vous pouvez également l'afficher sur les médias sociaux et le tag **@Global_glow** sur instagram. Global G.L.O.W. aimerait le voir aussi!



Fête de la poésie

Le bonheur intérieur par Ernestine

Northover

Allons trouver ce grand bleu,
Loin du bruit et de la précipitation,
Un endroit où on peut s'asseoir et méditer,
Silencieusement, dans un cocon de silence.
Avec la solitude, pour reposer ses sens,
Un peu de temps pour comprendre ce
qu'est la vie,
Pour abattre toutes ces clôtures rigides,
Et laissez vos pensées les plus folles
s'envoler.
Laissez tous vos espoirs vagabonder,
Dans des rêves qui calment l'esprit,
Et utilisez votre temps dans ce grand bleu,
Votre bonheur le plus intime à trouver.

Une bénédiction irlandaise

Je vous souhaite la santé,
Je vous souhaite beaucoup de bonheur.
Je vous souhaite bonne chance.
Que pourrais-je vous souhaiter de plus ?
Que vos joies soient aussi profondes que les
océans,
Tes problèmes sont aussi légers que sa
mousse.
Et que vous trouviez
Douce tranquillité d'esprit
Où que vous soyez

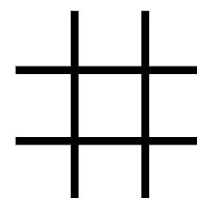
Écrivez vos pensées au sujet de ces poèmes ou écrivez un votre propre poème:

C'est temps de jouer!

Amusez-vous avec ces jeux et ces activités!

1. Fête de danse : Composez une danse pour votre chanson préférée et présentez-la à votre famille.

2. Tic Tac Toe : Pour deux joueurs, X et O, qui marquent tour à tour les espaces dans une grille 3 x 3. Le joueur qui réussit à placer trois de ses marques dans une rangée horizontale, verticale ou diagonale est le gagnant.



3. Chasse au trésor arc-en-ciel : Notez toutes les couleurs de l'arc-en-ciel sur de petites bandes de papier et mettez-les dans un bol ou un bocal. Écrivez ensuite les chiffres 2, 3, 4, 5 et 6 sur de petites bandes de papier et mettez-les dans un bol ou un bocal séparé. Avec d'autres avec qui vous vous distancier socialement, prenez des tours en tirant une couleur et un nombre, puis c'est une course pour voir qui peut trouver ce nombre d'éléments qui sont de cette couleur. (Par exemple, tirer « rouge » et « 3 » puis essayer d'être le premier à trouver 3 éléments rouges.)

4. Marelle : Si vous avez accès à la craie, vous pouvez dessiner un terrain de marelle sur le sol. Vous pouvez jouer seul ou avec une autre personne.



5. Le sol est de lave : Les joueurs font semblant que le sol ou le sol est fait de lave et doivent éviter de toucher le sol! Le jeu peut être joué avec un groupe ou seul pour l'amusement de soi. Il peut même y avoir un but, auquel les joueurs doivent course. Le jeu peut également être joué à l'extérieur dans les terrains de jeux ou des zones similaires. N'importe quel individu peut commencer le jeu juste en criant "Le sol est de lave!" Tout joueur restant sur le sol dans les prochaines secondes est "out" et ne peut pas rejoindre le jeu pendant une certaine période de temps.

6. Bay Khom: Un jeu du Cambodge joué par deux enfants. Dix trous sont creusés dans la forme d'une planche ovale dans le sol. Le jeu se joue avec 42 petites perles, pierres ou graines de fruits. Avant de commencer le jeu, cinq perles sont mises dans chacun des deux trous situés à la pointe de la planche. Quatre perles sont placées dans chacun des huit trous restants. Le premier joueur prend toutes les perles de n'importe quel trou et les laisse tomber un par un dans les autres trous. Ils doivent répéter ce processus jusqu'à ce qu'ils aient fait tomber le dernier cordon dans un trou situé à côté d'un trou vide. Ensuite, ils doivent prendre toutes les perles dans le trou qui suit le vide. À ce stade, le deuxième joueur commence à jouer. Le jeu se termine lorsque tous les trous sont vides. Le joueur avec le plus grand nombre de perles gagne le jeu

6. Frère Jacques: Écrivez votre propre berceuse sur la mélodie de Frère Jacques (ou n'importe autre chanson que vous aimez).

7. Jacques à dit jouez à Jacques à dit: Un jeu amusant à jouer avec deux personnes ou plus. Une commande commençant par "Jacques à dit" signifie que les joueurs doivent obéir à cette commande. Une commande sans le début "Jacques à dit" signifie **ne pas** faire cette action. Quiconque brise l'une de ces deux règles est hors du jeu.

8. Ampe: Ampe est un jeu simple mais axé sur l'énergie joué par les enfants d'âge scolaire. Il est originaire du Ghana et également joué dans d'autres pays voisins. Il est joué par deux personnes ou plus et ne nécessite aucun équipement. Le meneur et un autre joueur sautent en même temps, battent des mains et poussent un pied vers l'avant lorsqu'ils sautent. Si le meneur et l'autre joueur ont le même pied en avant, le meneur gagne un point. S'ils sont différents de l'autre joueur devient le meneur et joue contre les joueurs restants. Si les joueurs sont dans un cercle, le meneur se déplace le long de l'intérieur du cercle, jouant contre les autres à tour de rôle. S'ils sont dans une file, le chef passe à la suite. Si seulement deux joueurs jouent, ils gardent le score jusqu'à ce qu'un certain nombre de points détermine un gagnant.



Si vous le pouvez, prenez une photo de vous-même avec cette page remplie et envoyez-la à votre mentor ou coordonnateur! Vous pouvez également l'afficher sur les médias sociaux et le tag **@Global_glow** sur instagram. Global G.L.O.W. aimerait le voir aussi!



Apprenez à dire bonjour en 10 langues

Hello! -Anglais

Hola! -Espagnol

Bonjour! -French

Olá! -Portuguese

Namaste! -Népalais / hindi

Kamusta! -Filipino

Sannu! -Hausa (Nigeria)

Alo! -Créole haïtien

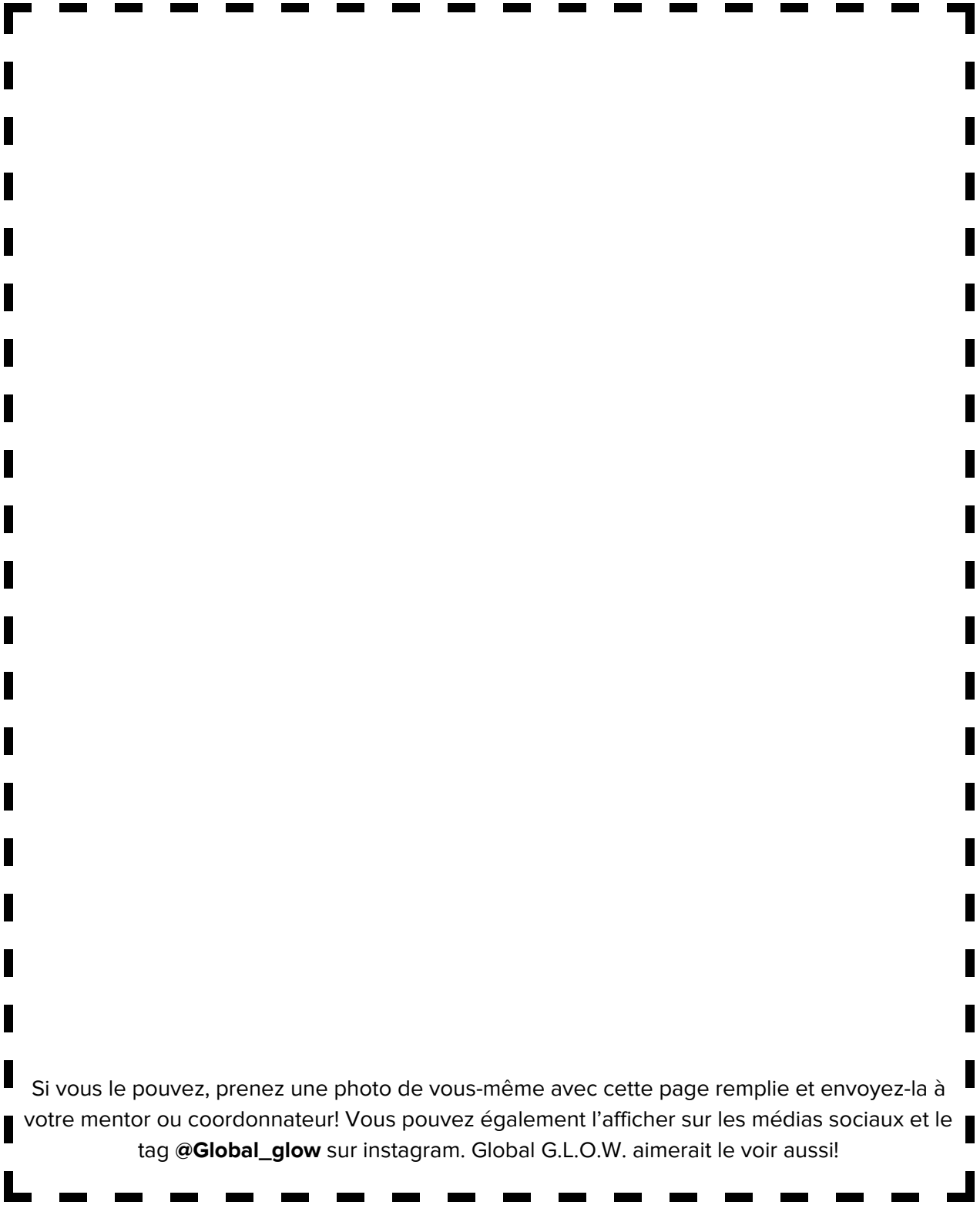
Xin Chào! -Vietnamien

Muraho! -Kinyarwanda (Rwanda)

En connaissez-vous d'autres? Écrivez-les dans le mot bulles.



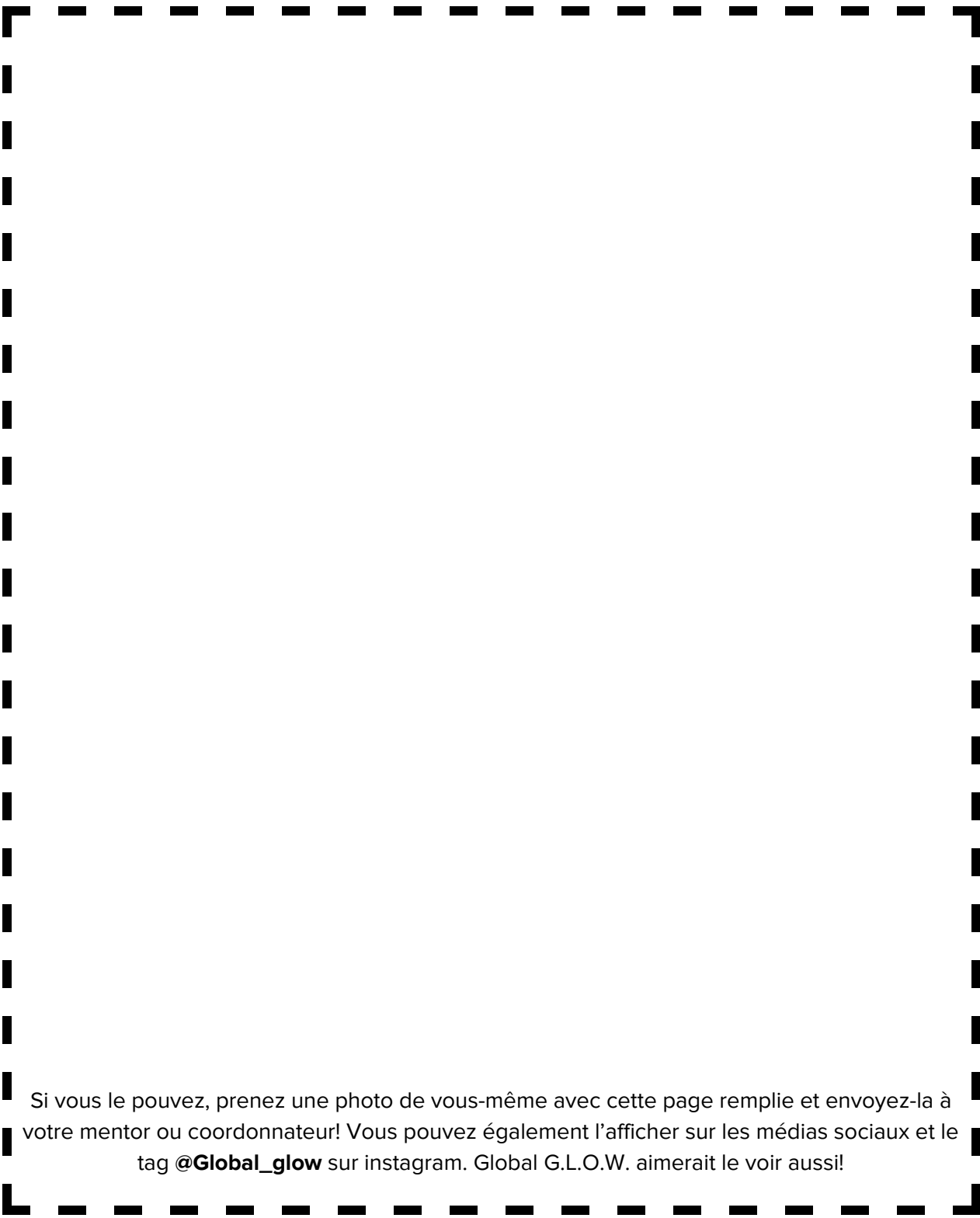
Idée à dessiner: Dessinez et écrivez-vous comme un super-héros. À quoi ressemble votre armure? Quel est votre superpuissance?



Si vous le pouvez, prenez une photo de vous-même avec cette page remplie et envoyez-la à votre mentor ou coordonnateur! Vous pouvez également l'afficher sur les médias sociaux et le tag **@Global_glow** sur instagram. Global G.L.O.W. aimerait le voir aussi!

Idée à dessiner: Parlez-nous de votre communauté (et faites-nous visiter).

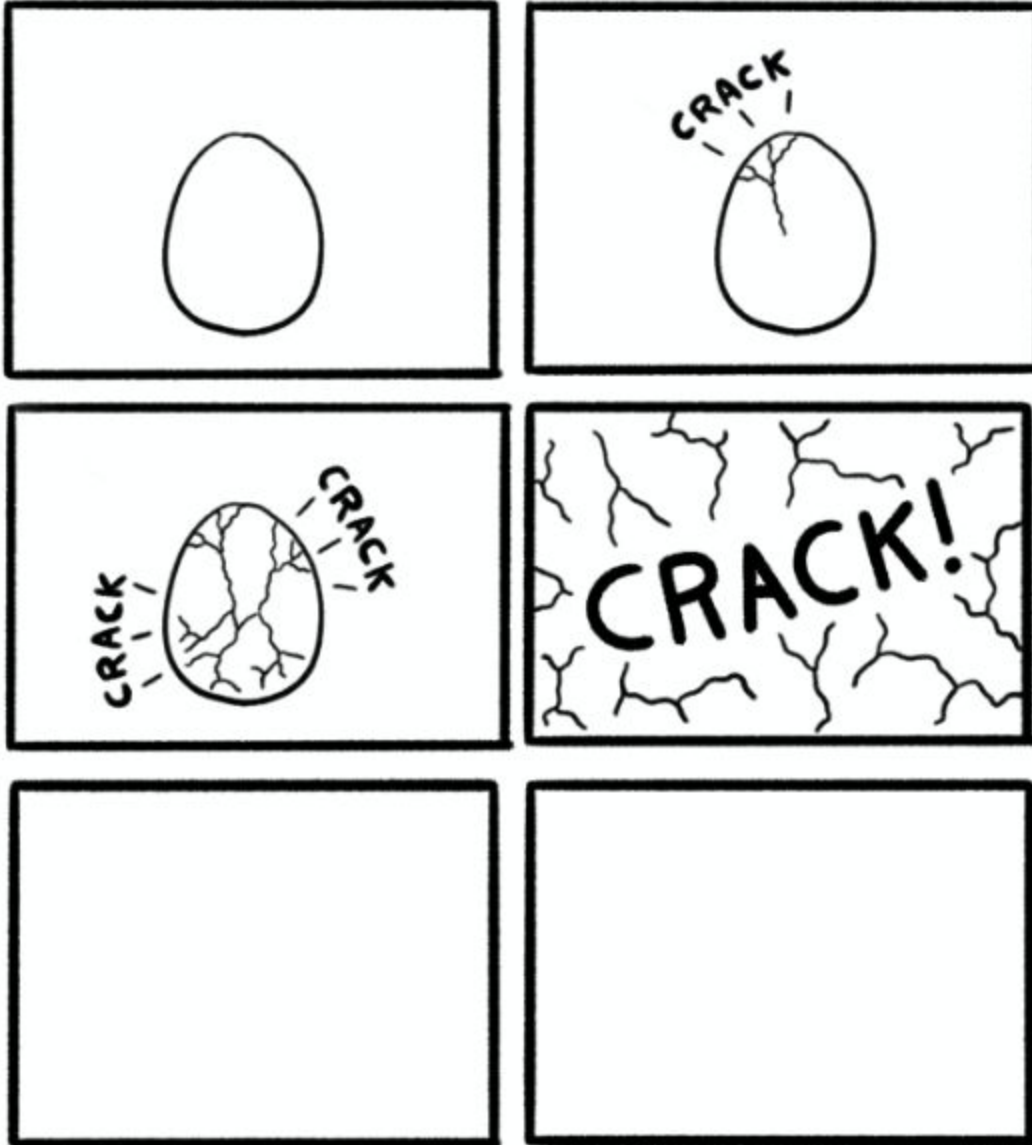
Qu'aimez-vous faire pour vous amuser?



Si vous le pouvez, prenez une photo de vous-même avec cette page remplie et envoyez-la à votre mentor ou coordonnateur! Vous pouvez également l'afficher sur les médias sociaux et le tag **@Global_glow** sur instagram. Global G.L.O.W. aimerait le voir aussi!

Finissez cette BD!

Titre:



jarrettlerner.com

JARRETT!!

Finissez ce dessin!



Idées à dessiner, vite-fait!

- Dessinez un cadre avec un certificat, pour qui il est et quel est le certificat?
- Dessinez un arbre avec quelque chose d'inhabituel qui pousse sur ses branches!
- Dessinez-vous comme un robot du futur!
- Vous venez de trouver un animal tout neuf que personne n'a jamais vu! Dessinez une photo de votre découverte!

Activités de soulagement du stress

<https://drsarahallen.com/7-ways-to-calm/>

La technique 5-4-3-2-1 pour soulager

Cette technique vous permet d'utiliser tous vos cinq sens pour vous aider à revenir au présent. Ça commence par vous asseoir confortablement, fermer les yeux et prendre quelques respirations profondes. Par le nez (compte à 3), par la bouche (compte à 3).

Maintenant, ouvrez les yeux et regardez autour de vous. Nommez-le à voix haute :

5 – ce que vous pouvez voir (vous pouvez regarder dans la pièce et par la fenêtre)

4 – les choses que vous pouvez ressentir (la douceur de votre peau, la texture du matériau sur votre chaise, à quoi ressemblent vos cheveux? Qu'est-ce que vous pouvez toucher devant vous? Une table peut-être?)

3 – les choses que vous pouvez entendre (bruit de la circulation ou oiseaux dehors, quand vous êtes silencieux et que vous écoutez des choses dans votre chambre font constamment du bruit, mais généralement nous ne les entendons pas).

2 – les choses que vous pouvez sentir (espérons-le, rien d'horrible!)

1 – chose que vous pouvez goûter (Il pourrait être une bonne idée de garder un morceau de chocolat à portée de main dans le cas où vous faites cet exercice de mise à la terre! Vous pouvez toujours laisser votre chaise pour celui-ci et quand vous goûtez ce que c'est que vous avez choisi, prendre une petite bouchée et laissez-le tourbillonner autour de votre bouche pendant quelques secondes, vraiment savourer la saveur).

Prenez une grande inspiration pour finir.



Apprendre à respirer du ventre

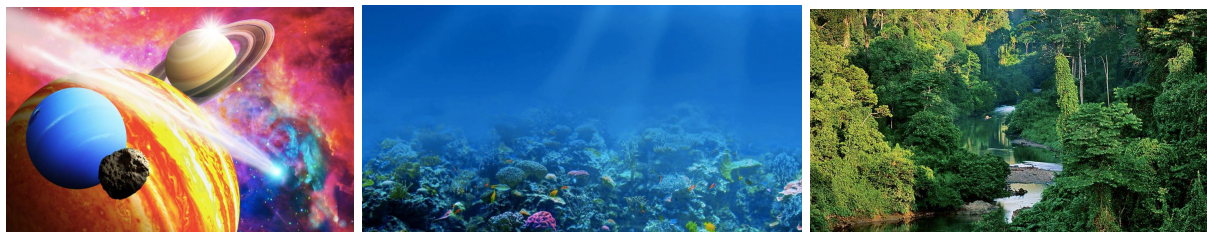
La respiration du ventre est facile à faire et très relaxante. Essayez cet exercice de base chaque fois que vous avez besoin de vous détendre ou de soulager le stress.

- Asseyez-vous ou couchez-vous à plat dans une position confortable.
- Mettez une main sur votre ventre juste en dessous de vos côtes et l'autre main sur votre poitrine.
- Inspirez profondément par le nez et laissez votre ventre pousser votre main vers l'extérieur. Votre poitrine ne devrait pas bouger.
- Expirez à travers les lèvres comme si vous siffliez. Sentez la main sur votre ventre entrer, et l'utiliser pour pousser tout l'air.
- Faites cette respiration 3 à 10 fois. Prenez votre temps à chaque respiration.
- Remarquez comment vous vous sentez à la fin de l'exercice.
- Belly breathing is easy to do and very relaxing.

Partez à l'aventure dans votre esprit

Si vous vous sentez enfermé dans votre maison, vous pouvez toujours partir à l'aventure dans votre esprit! Cela est également bon si vous vous sentez comme il y a peu d'endroits pour vous d'être seul où vous vivez. Tout d'abord, trouvez un endroit où vous pouvez vous asseoir ou vous allonger confortablement. Ensuite, pensez à un endroit où vous aimez aller. Peut-être que c'est une maison d'amis, ou une école, ou une belle vue panoramique. Pensez aux routes que vous pourriez prendre pour arriver à cet endroit. Qui pourriez-vous voir en voyageant là-bas ? Quels repères passeriez-vous ? Fermez les yeux et laissez votre esprit vagabonder. Si vous le pouvez, mettez de la musique qui vous aidera à vous détendre.

Vous pouvez même choisir un endroit où vous n'avez jamais été ou un endroit qui n'existe même pas. Peut-être vous imaginez-vous voler d'une planète à l'autre dans un vaisseau spatial! Ou peut-être que vous irez dans une aventure sous-marine, quel genre de créatures trouverez-vous au fond de l'océan? Essayez d'utiliser les photos ici pour stimuler votre imagination!

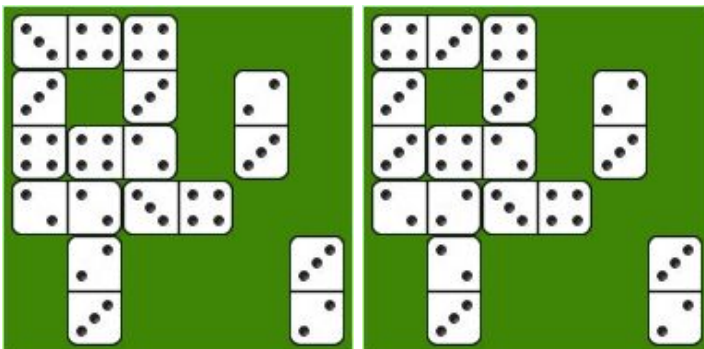


Puzzles et casse-têtes

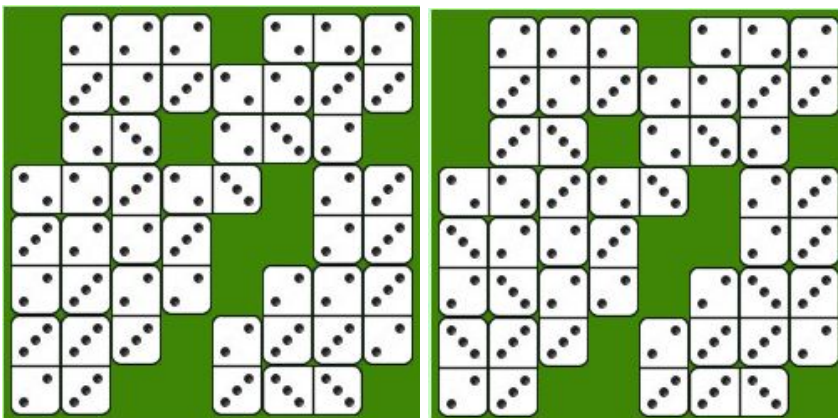
(spotthedifference.com)

Pouvez-vous trouver les différences? Essayez de trouver les différences vous-même ou défier un ami ou un membre de la famille à une course!

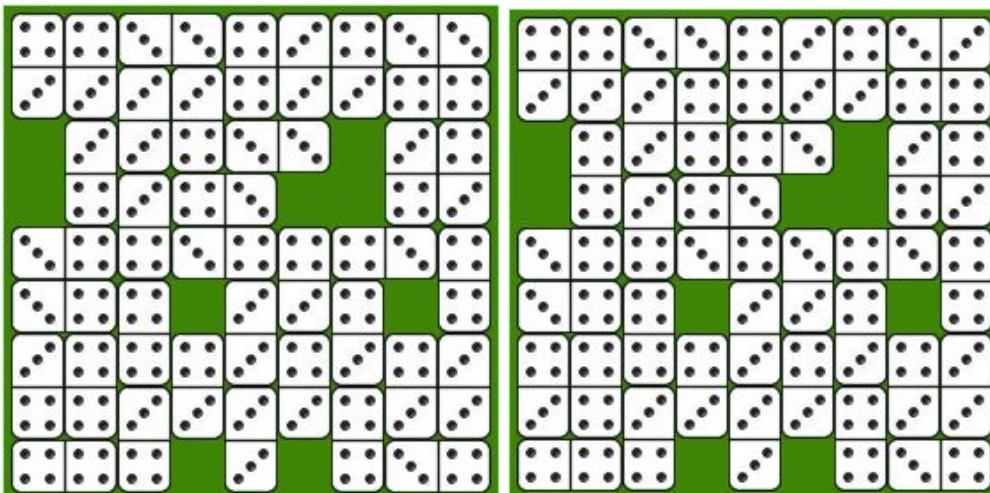
1. Facile: trouvez les 5 différences

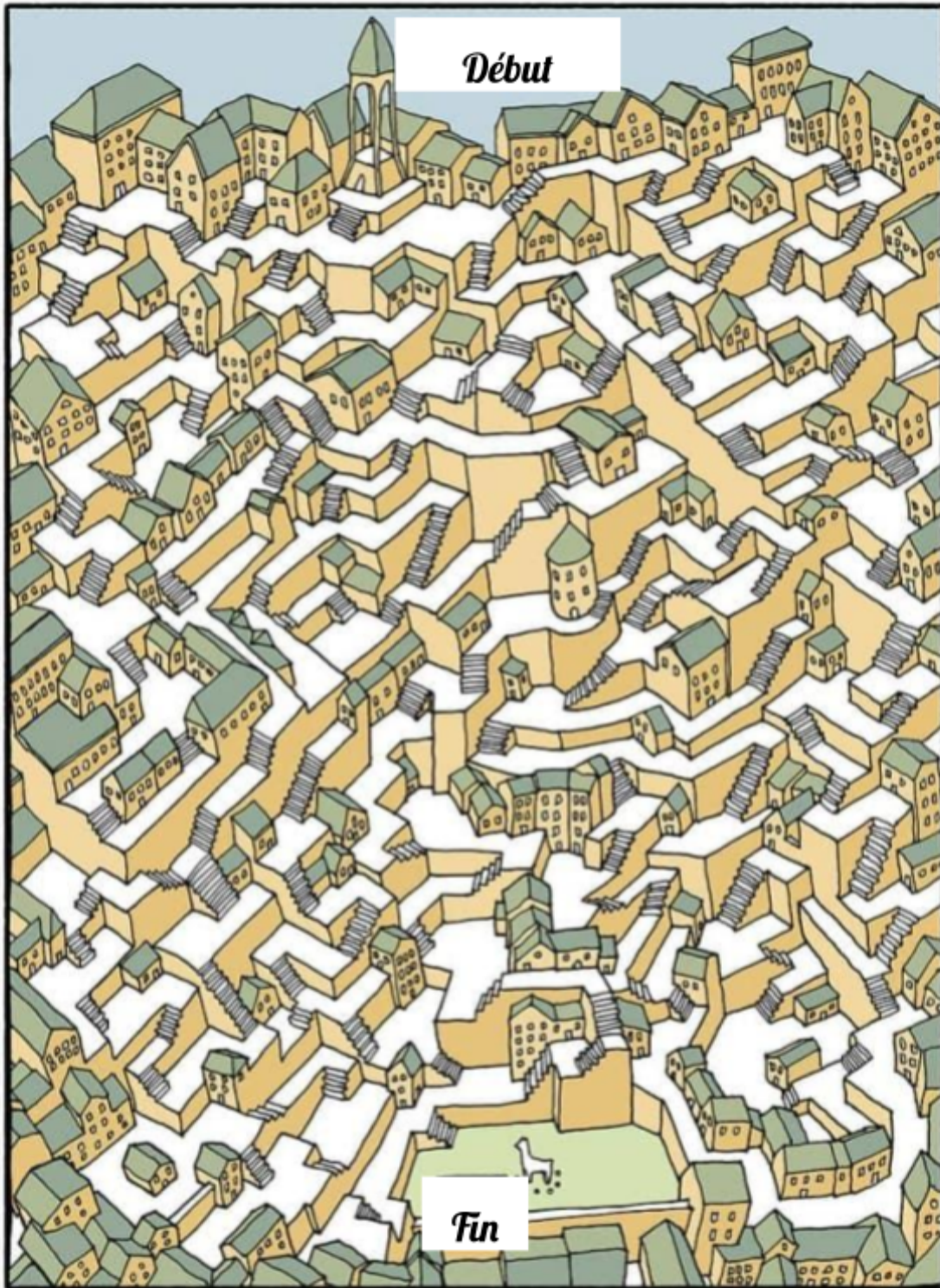


2. Moyen: trouvez les 6 différences



3. Difficile: trouvez les 7 différences





From
FROM HERE TO THERE
A BOOK OF MAZES TO WANDER AND EXPLORE
By SEAN C. JACKSON seancjackson.com

Mots croisés mathématiques

(de Education.com)

Remplissez les blancs du puzzle de mots croisés pour rendre les équations mathématiques vraies.

12	+		=	36					
		÷		÷				+	
	-		=	4				23	
x		=		=		÷		=	
		6			x	5	=		
=						=			
56		20	-		=	11		3	
		+		x				x	
84	÷		=					13	
		=		=				=	
				63	-		=		

Énigmes de nombres manquants

(from Education.com)

Utilisez les nombres 1, 2, 3 et 4 pour compléter les équations dans chaque puzzle. Utilisez chaque nombre une seule fois. Chaque colonne est une équation mathématique. Chaque ligne est une équation mathématique.

(Conseil : Multipliez avant d'ajouter ou de soustraire! Les réponses se trouvent à la page suivante.)

1.

	x		8
-		+	
	+		4
-1		5	

2.

	x		2
+		+	
	x		12
4		6	

3.

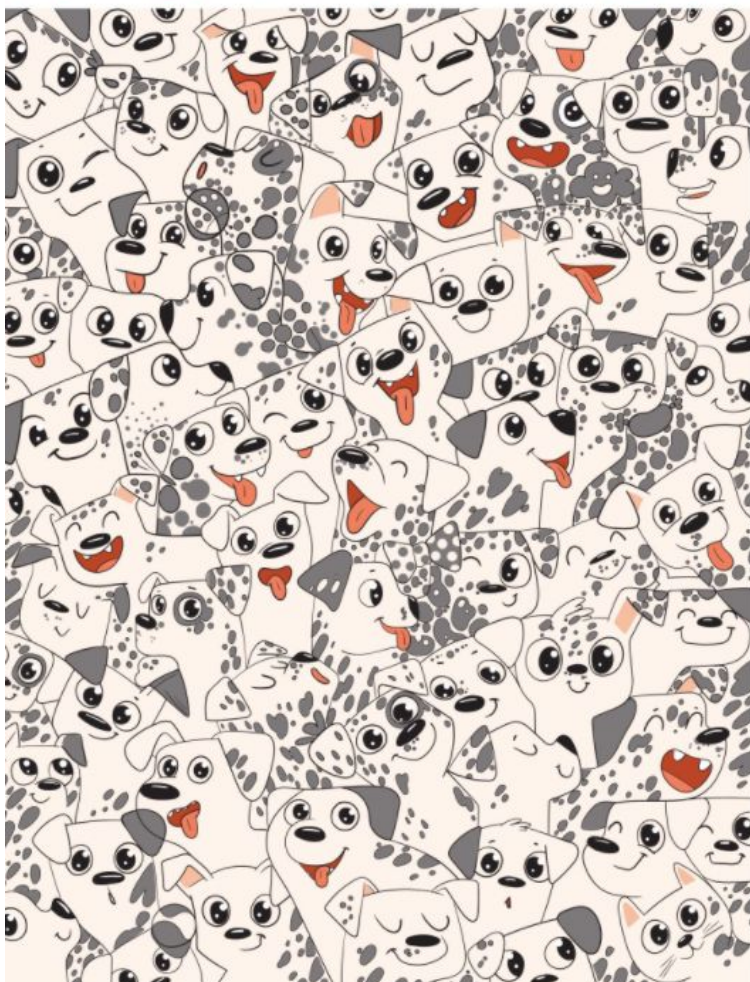
	x		2
-		x	
	-		-1
-2		8	

4.

	x		6
x		-	
	+		5
3		-2	

Trouver les objets cachés

FIND 12 HIDDEN OBJECTS IN THE PICTURE



(de puzzleprime.com)

Solutions pour les énigmes de nombres manquants:

1.

5	1-
4	1 + 5
+	■ -
8	4 X 2

2.

9	4
21	4 X 5
+	■ +
2	2 X 1

3.

8	2-
1-	4 - 5
X	■ -
2	2 X 1

4.

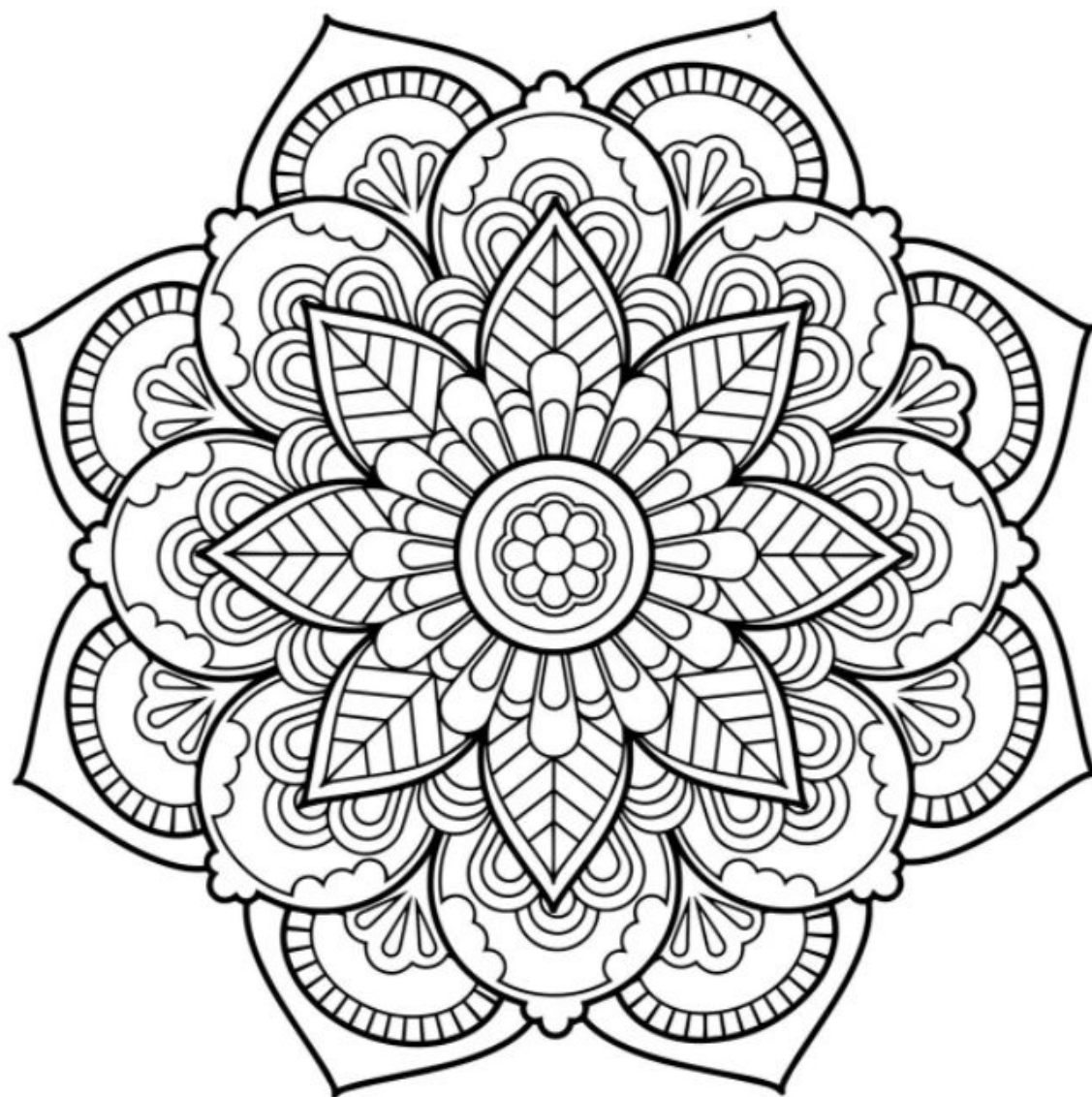
2-	5
5	4 + 1
-	■ X
9	2 X 5

Coloring Pages

“Nous sommes tous dans le même bateau”



Si vous le pouvez, prenez une photo de vous-même avec cette page remplie et envoyez-la à votre mentor ou coordonnateur! Vous pouvez également l'afficher sur les médias sociaux et le tag [@Global_glow](https://www.instagram.com/global_glow) sur instagram. Global G.L.O.W. aimerait le voir aussi!



Si vous le pouvez, prenez une photo de vous-même avec cette page remplie et envoyez-la à votre mentor ou coordonnateur! Vous pouvez également l'afficher sur les médias sociaux et le tag **@Global_glow** sur instagram. Global G.L.O.W. aimerait le voir aussi!



**a
kids
book
about™
COVID-19**

*coronavirus disease 2019

by Malia Jones



Kids Books That Matter.

We make challenging,
empowering, and
important kids books
for kids 5+

better together*

***This book is best read together,
grownup and kid.**

■ akidsbookabout.com

Text and design copyright © 2020
by A Kids Book About, Inc.™

Copyright is good! It ensures that work like this can exist, and more work in the future can be created.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed, or transmitted in any form or by any means, including photocopying, recording, other electronic or mechanical methods, without the prior written permission of the publisher, except in the case of brief quotations embodied in critical reviews and certain other noncommercial uses permitted by copyright law. For permission requests, write to the publisher.

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data is available.

A Kids Book About COVID-19 is exclusively available online on the a kids book about website.

To share your stories, ask questions, or inquire about bulk purchases (schools, libraries, and non-profits), please use the following email address:

hello@akidsbookabout.com

www.akidsbookabout.com

ISBN: 978-1-951253-30-1

For my boys Owen and Desmond,
the best teachers I've ever had.

Intro

The world is facing an unprecedented public health crisis. I study epidemics and I have a good understanding of what's happening. I have felt uncertain and vulnerable over these last few weeks too. A lot of adults are feeling uncertain and afraid.

As a parent (and a scientist), I know kids can tell when grownups have negative emotions—when we feel afraid, worried, lonely, angry, or sad. I want to teach my kids that it's okay to have feelings and talk about them. I want them to know that we've got each other, and that it feels better to have an honest conversation than to try to hide our feelings.

You might not be an epidemiologist, but you are definitely the expert your kids need to lead a conversation. They're ready to talk about it. I wrote this book to give you a starting point for that conversation.

Hi, my name is Malia.
And I'm a Social Epidemiologist*.

*Not to be confused with a friendly hippopotamus.

That means I'm a scientist who studies how human diseases spread.



This is my book about a new disease called

COVID-19.

Do you know what that stands for?



It stands for:

coronavirus disease 2019

(because it started in the year 2019).

By now you've definitely already heard about **COVID-19**,
or its more common name, **coronavirus**, because everyone
is talking about it
ALL the time.....



....It's a pandemic*.

*A pandemic is a disease outbreak that is happening all over the world.

Your school might be closed,
sports might be canceled,
and even the grownups around you
might be a bit scared*.

It seems like the entire world is
thinking about one thing.....

*It's ok to feel scared, even if you're a grownup.

CORONAVIRUS

So I'm here to tell you what
coronavirus is (and isn't).

Coronavirus is a new disease.

COVID-19 has never existed in the
entire history of the world.

→ Until now.

That means no one has ever had it.

COVID-19 is caused by a virus*.

A virus is a very tiny thing

(so tiny you need a microscope to see it)

that can get inside your body
and make lots of copies of itself.

This can make you sick.

*The virus is called SARS-Cov-2, and the disease it causes is called COVID-19,
but a lot of people just call it all "coronavirus."

You've definitely had a virus before—
they cause things like colds and the flu.

Coronavirus can cause a fever,
cough,
stuffy nose,
fatigue,
or a headache.

Some people who get it
never even notice they're sick,



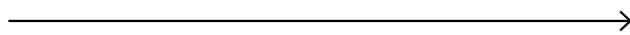
and other people just have
a little run-down feeling.

But a few people who get
coronavirus get very sick.

really
really
really
really
really
really
really
really
really
really
really
really
really
really
really
really
really
really
really
really
really
really sick.
So sick they have to go to the hospital.
(If they get too sick, they could even die from coronavirus.)

Like really
really
really
really
really

Lucky for you,
kids do not usually get very sick when
they get **coronavirus**



BUT, you can still
give it to other people.


You might have heard

coronavirus is

just like the flu.

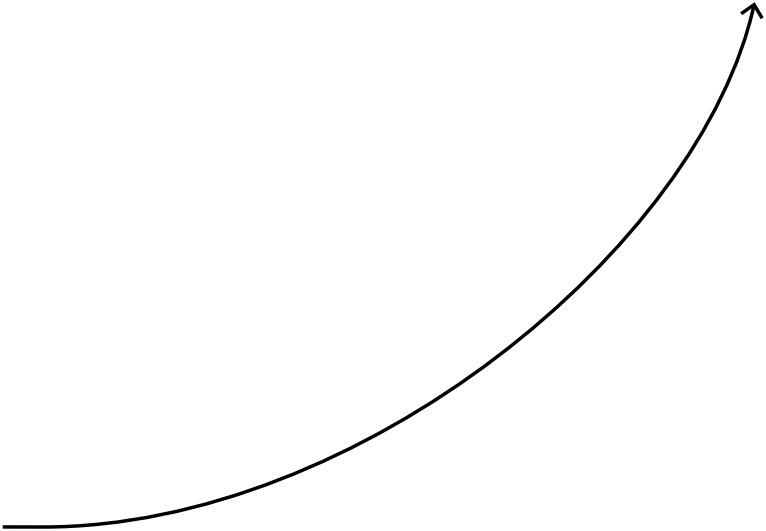
IT'S

NOT!

Here are some ways **coronavirus** isn't like the flu 

IT'S

DIFFERENT



It's not the same virus as influenza.
Doctors aren't exactly sure how
to treat **COVID-19** (but they're
working on that).

IT'S NEW

There is no vaccine*
(doctors are working on that, too),
and no one has ever had this
virus before.

* A vaccine is a medicine that keeps you from getting a virus by giving your body instructions for how to fight it later on. Usually vaccines are given as shots.

IT'S SPREADING FASTER

COVID-19 infects
you quickly and is
good at getting other
people sick.

IT'S MORE

DANGEROUS

Compared to flu, people who get **COVID-19** are more likely to get very sick and die from it*.

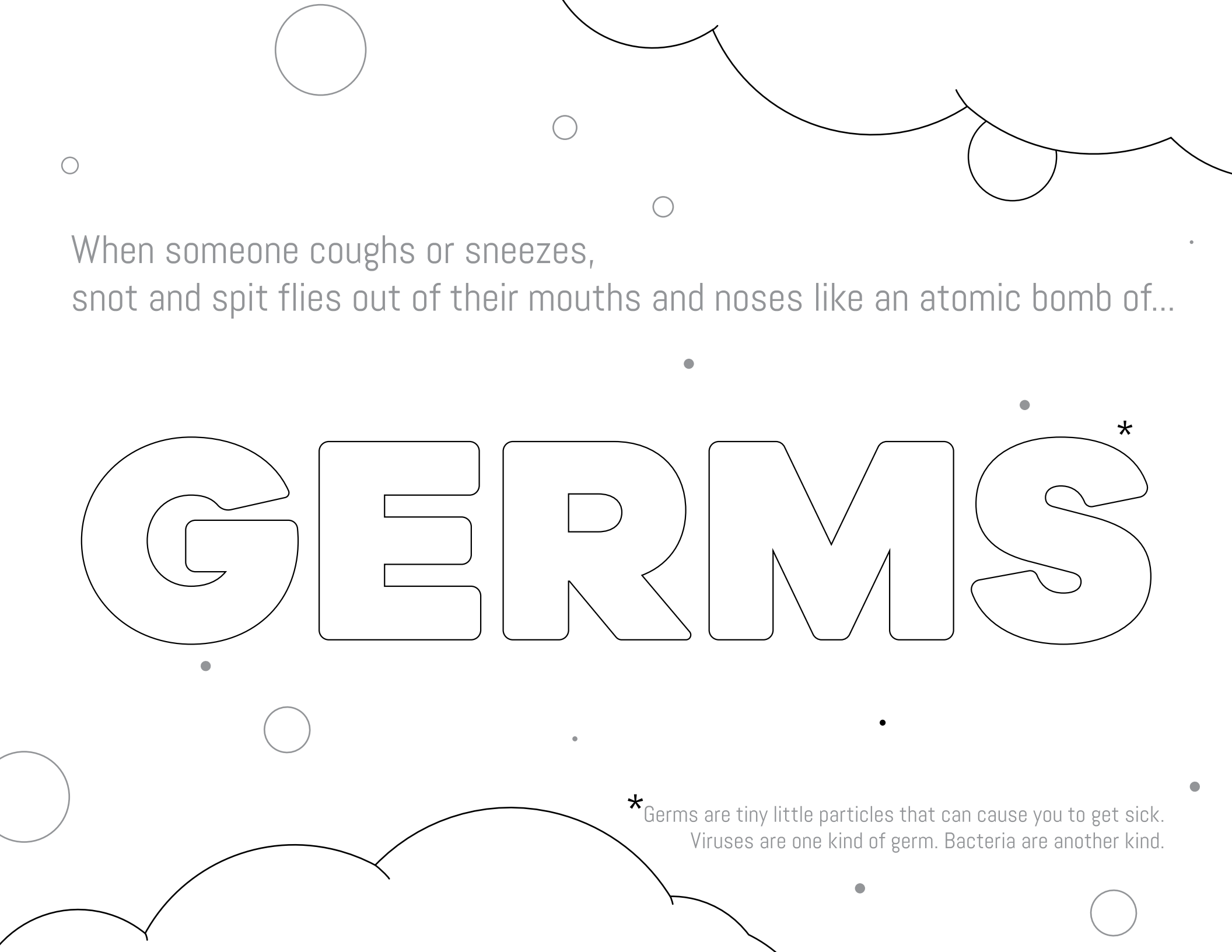
*The people who get very sick are usually older or already sick with another disease.

There's still a lot we don't know about **coronavirus** because it's so new.

Scientists are learning new things about it LITERALLY every day!

But one thing we know for sure, is how you get it...

SNOT



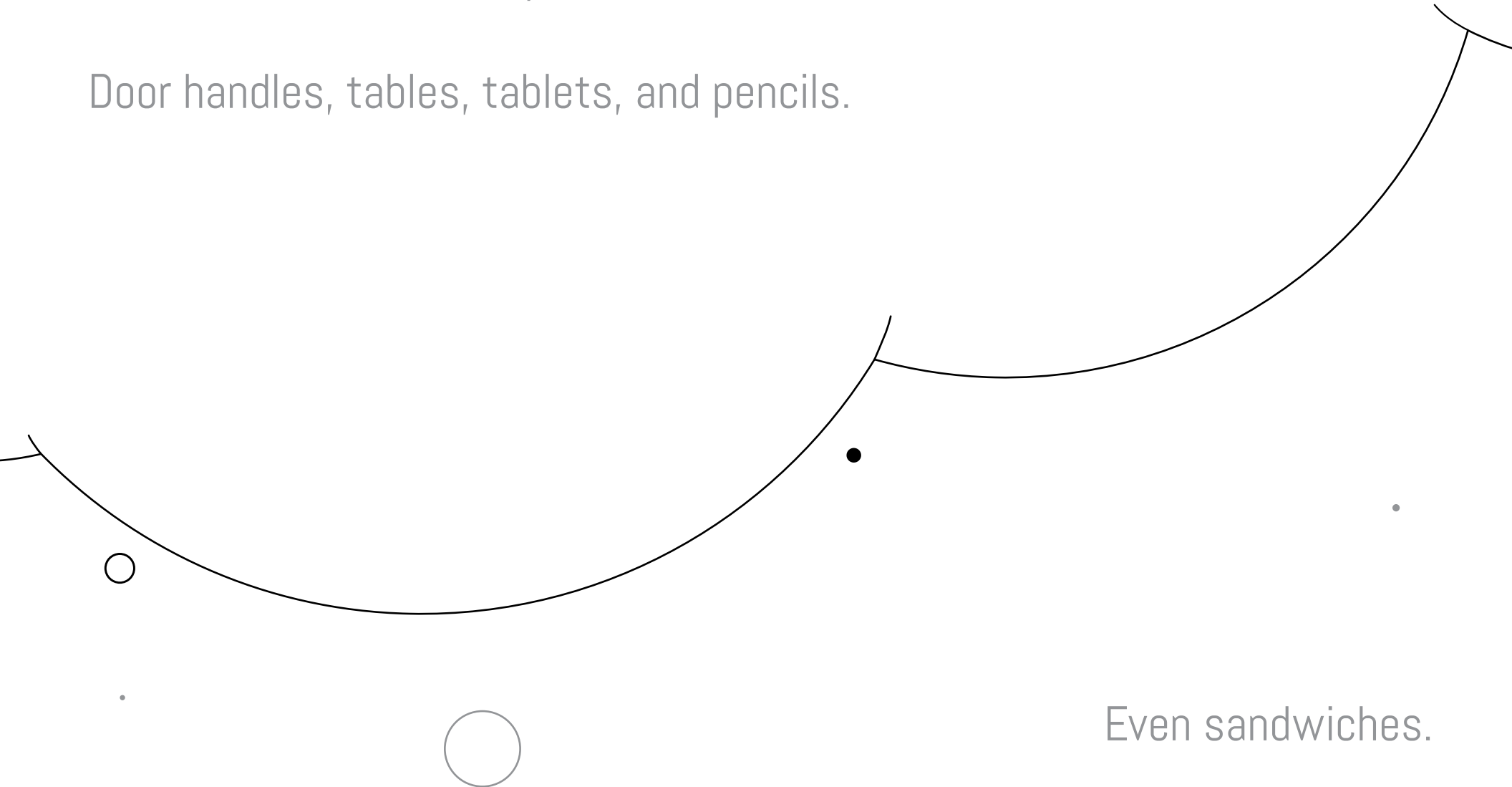
When someone coughs or sneezes,
snot and spit flies out of their mouths and noses like an atomic bomb of...

GERMS*

*Germs are tiny little particles that can cause you to get sick.
Viruses are one kind of germ. Bacteria are another kind.

Those germs land on all sorts of things and stick there,
sometimes for a few days.

Door handles, tables, tablets, and pencils.



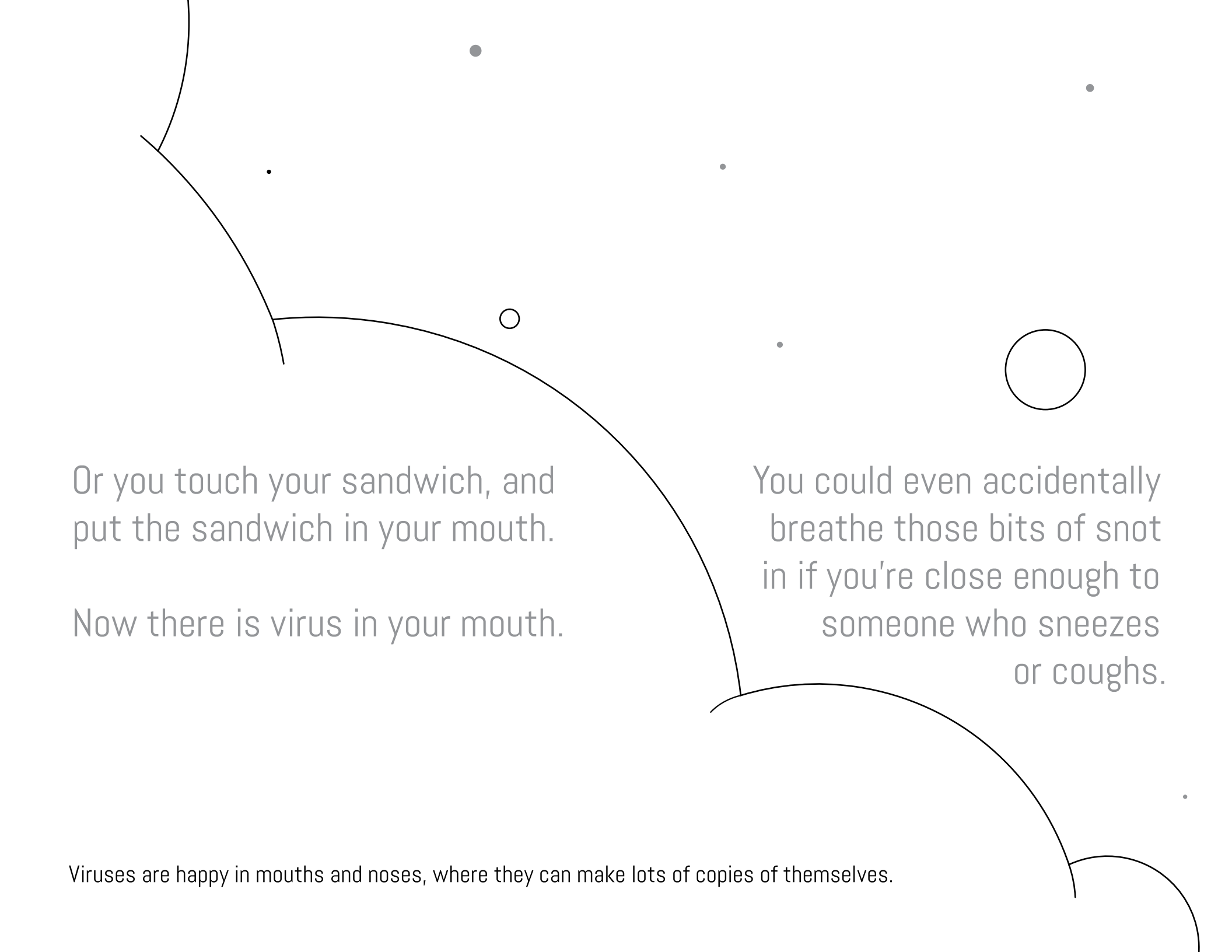
Even sandwiches.



When you touch something that has
viruses on it, they stick to your hands.

Then you rub your eye,
and you can get virus in your eye!





Or you touch your sandwich, and
put the sandwich in your mouth.

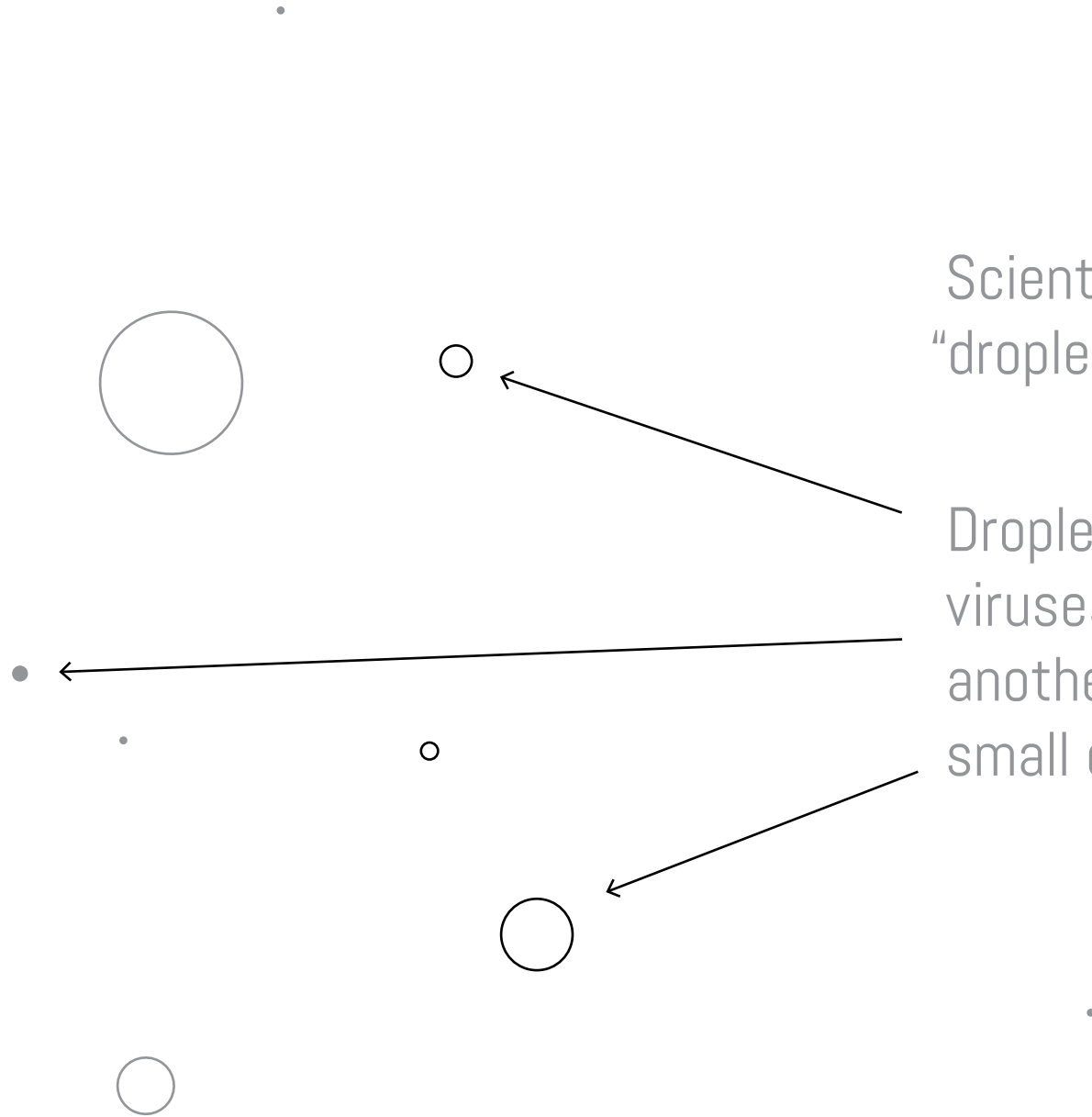
Now there is virus in your mouth.

You could even accidentally
breathe those bits of snot
in if you're close enough to
someone who sneezes
or coughs.

Viruses are happy in mouths and noses, where they can make lots of copies of themselves.

YES.

it is disgusting.



Scientists call this
"droplet transmission*."

Droplet transmission is one way
viruses get from one person to
another. It catches a ride on
small drops of spit or snot.

*We could have just called it snot, but scientists like to use very specific words.

I know this all might seem really scary
and you might want to panic. —
/ | \

A lot of grownups might want to panic too,
and it is a little scary.

It's ok to feel whatever you are feeling.

But here's what **you** can do to help! 

Don't pick your

N O S E



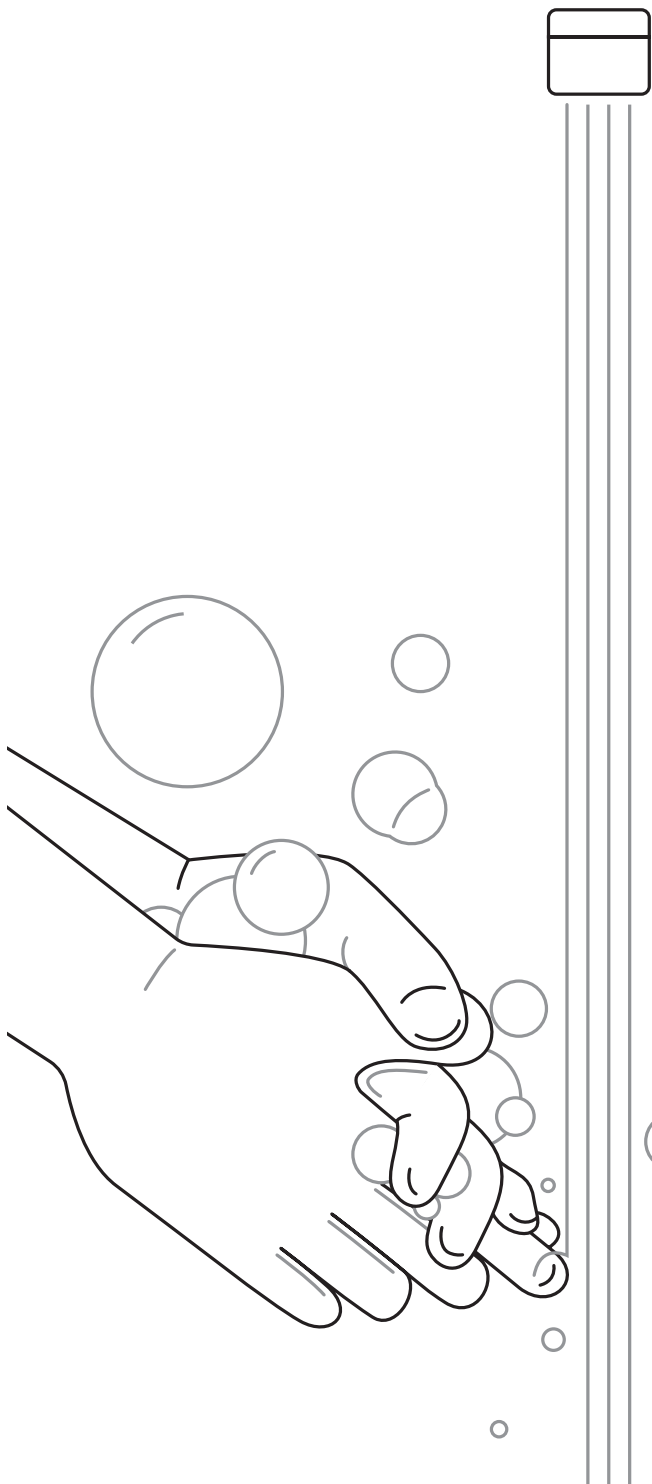
(or put your fingers
in your mouth).

Even if your fingers don't look dirty, they could have **viruses** on them!

You should try to keep your hands out of your nose and mouth.

If you insist on picking your nose, even after an actual scientist just told you not to, do it with clean hands.

Which brings me to my next point.....



WASH YOUR HANDS.*



Keeping your hands clean with soap and water helps a lot!

It's especially important to use clean hands to eat.

* Actually, wash them as often as you can. Use soap and water and wash for 20 seconds, or as long as it takes to sing Baby Shark all the way through. Or, pick another song you love to sing!

COCOON



for a little while.

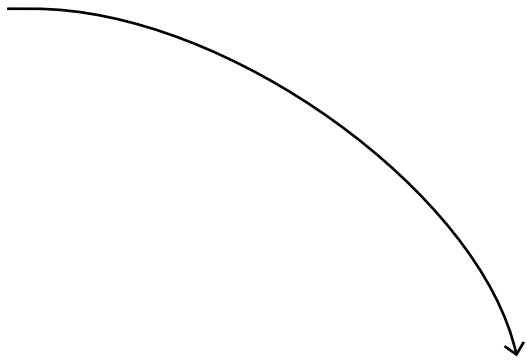
That means for a little while, stick close to home and don't spend time near other people.

It's okay to go outside, but don't do it with groups of other kids.

Scientists call this "social distancing*"

*I told you, scientists love to use big words!





We all have to stay in our cocoons for a little while because **coronavirus** is spreading so fast that scientists can't test everyone for it all at once.

We don't know who has it and who doesn't!

Just in case you already have it (and you don't even know), we need you to stay away from other people who could get it from you.

Are you worried that you already have
it and could give it to your grownups?


It's not your fault if that happens.

It's not your job to figure out who has it.

Scientists are working on that
as fast as they can.

It's your job to be a kid.

And while you're just being a kid,
you can do a lot for everyone else
by doing simple things like
washing your hands,
not picking your nose,
and cocooning for a while.


We need to work **TOGETHER.** 

If we work
TOGETHER,


fewer people will get sick and be in danger.

If we work TOGETHER,

the disease will spread more slowly and
scientists will have more time to figure out:
a fast way to test people for **coronavirus**,
the best treatment, and a vaccine.

A vertical line and two diagonal lines are positioned above the text.

It will take everyone's help to
keep away from each other and
stop **COVID-19** in its tracks.

A diagonal line and two vertical lines are positioned above the text.

If everyone helps, we can keep
ourselves safer and keep the
people around us safer, too.

COVID-19 facts:

The next step in dealing with the COVID-19 pandemic is to implement widespread, rapid testing. We need to know who has it in order to prevent further spread of the virus. We do not know how long it will take to get testing capacity up to speed.

There are actually lots of different coronaviruses out there, and have been for a long time. It's a whole family of viruses. They're called coronaviruses because when you look at them under a microscope, they are shaped like a sun, or a corona. This particular coronavirus is brand new to the world.

This coronavirus is a genetic cousin to the virus that caused the SARS outbreak in 2003 which affected more than 8,000 people before it was contained successfully.

The virus that causes COVID-19 probably came from an ancestor virus that infected some other animal population. We don't know what kind of animal it came from yet—but some day, we probably will.

Dogs & cats can get other coronaviruses, but not this one.

We do not know if the outbreak will end when the weather warms up, but we suspect the weather doesn't really matter to this virus much.

Soap kills viruses by making them explode.

We don't know how many people who get COVID-19 will die from it, but we think it's somewhere between 6 in 1000 and 35 in 1000.

We also don't know how many people will ultimately get COVID-19. But we do know that the slower the pandemic happens, the easier it will be to deal with.

People from Asia, or with ancestors from Asia, are no more or less likely to get or transmit COVID-19 than anyone else. All kinds of humans can get the virus. Older humans are more likely to have a serious case that requires hospitalization.

Scientists are already working on a treatment and a vaccine. Scientists are already trying out new treatments, but a vaccine won't be available for awhile—at least a year and a half, and maybe much longer.

Scientists who study epidemics are called epidemiologists. Epidemiologists are one part of a science called public health, the study of how groups of people stay healthy. Maybe you can help prevent the next pandemic when you grow up by studying public health!

Outro

Now that you're equipped with all this information, what do you do now? Hopefully you start out by just talking to your kiddo. I am sure they'll have questions and certainly some thoughts of their own. Try to listen as much as you talk. Hear them out.

Then, try these questions:

1. What are you worried about right now?
2. What questions do you still have about coronavirus?
3. What creatures do you know of that use a cocoon for protection?
4. What are you most grateful for today?

share
your read*

***Tell somebody, post a photo,
or give this book away to
share what you care about.**

@akidsbookabout

find more kids books about



**belonging, feminism, creativity,
bullying, depression, failure,
empathy, anxiety, money,
cancer, body image,
and mindfulness.**

■ akidsbookabout.com