



为什么学校停课了？

最近有个叫做冠状病毒的病菌让很多人生病了。



很多人生病了。所以学校停课是希望大家都不生病！



为什么我不能去看望我的爷爷奶奶、外公外婆还有朋友们？

因为爷爷奶奶外公外婆年龄大了，我们不希望他们得病。



以后等这个病毒不再惹麻烦了，你就可以去看爷爷奶奶，外公外婆，还有你的小伙伴了。现在我们可以打电话或视频聊天！



但是我很担心我或者我的家人会生病。该怎么办？



担心自己或者家人生病是很正常的。先要把这些想法讲给大人听，告诉他们你的感受。

如果非常担心，可以连续做五次深呼吸。慢慢地深吸气，再慢慢的吐气，帮助你的身体感觉平静、安全。

大人听，告诉他们你的感受。而后找些有趣的事情做，而不是一味地担心。



我可以做些什么事情来消灭病菌呢？

这些病菌喜欢住在我们经常摸的东西上面。所以我们要用肥皂洗手，查满20个数，把这些病菌消灭掉哦！



你咳嗽或者打喷嚏时，记得用你的手臂臂弯捂住鼻子和嘴巴。



记住了：有很多的大人都会帮你的！

亲爱的爸爸妈妈还有照顾小朋友的人们：

- ✓ 请提醒你和你孩子用正确的方式勤洗手。请尽量居家少出门。
- ✓ 问问孩子对新冠病毒了解多少。让他们放心。用他们的年龄段能理解的方式回答他们的问题。
- ✓ 提高警惕。假如你或者你的孩子出现了新型冠状病毒肺炎的症状，请尽快求助于医生。

由2019新型冠状病毒肺炎健康宣传计划与哈佛医疗健康出版社联合推出

Reviewed by:  
Rachel Conrad, MD  
Gene Beresin, MD, MA  
Baruch Krauss, MD, EdM  
Edwin Palmer, MD, MPH  
Janis Arnold, MSW, LICSW  
Chloë Nunneley, MD  
Carolyn Snell, PhD  
Kristin Barton, MA, CHES  
Erin Graham