

大人们需要

我的帮助



绘本作者：康乐

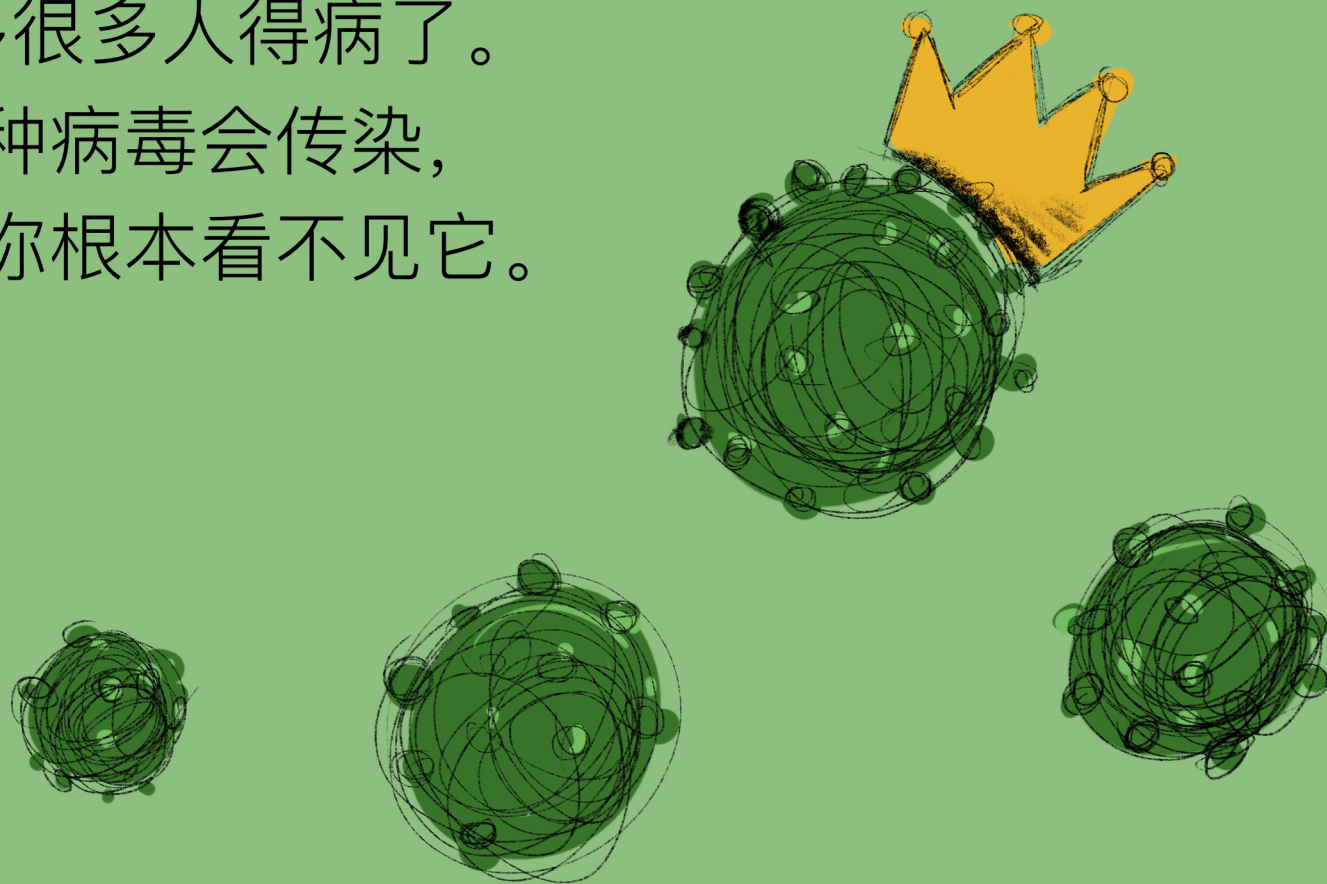
这是_____的书，
在这个没法去幼儿园的日子里，
TA是一位守护家人健康的勇士。



最近，爸爸妈妈看起来不太开心，
我知道他们有心事。

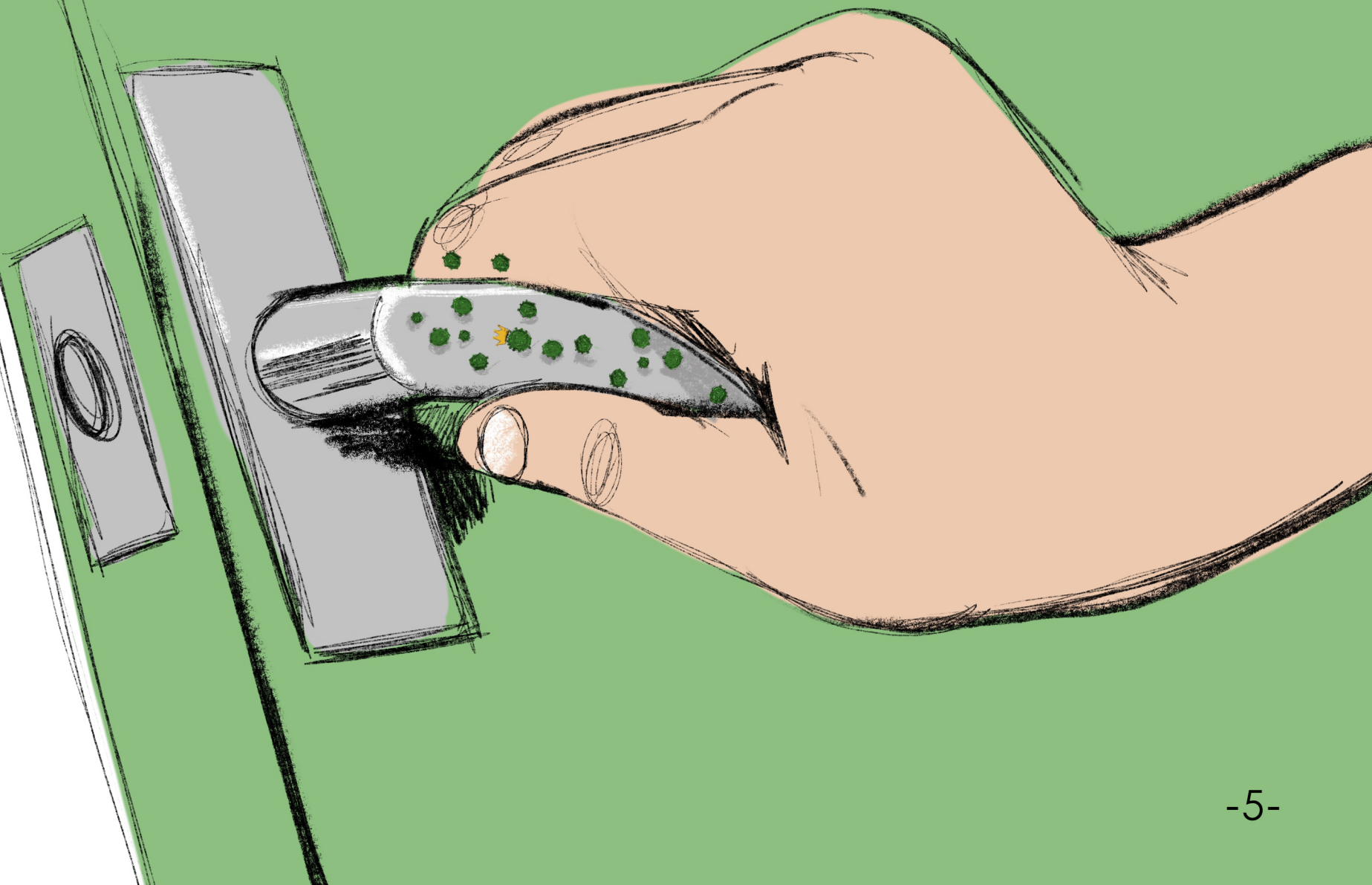


有一种新的病毒出现，
很多很多人得病了。
这种病毒会传染，
而且你根本看不见它。



这种病毒最容易通过嘴巴传染，
咳嗽打喷嚏会有飞沫传播。

也容易通过手传染，一不留神，
病毒就从一个人传给另一个人。



所以我们都待在家里，
家可以保护我们不被病毒传染。



在家里，爸爸妈妈会给我们很好的保护。



在家外，很多很多很多的医生、护士、警察、
科学家、建筑工人...正在和病毒作战。帮助那
些生病的人，也保护着我们的健康。



可是这些还不够，
因为对抗病毒需要我们每个人参与，
大人们啊，需要我的帮助。



我要监督每一位家人注意卫生，
尤其是从外面回来的时候。

等一下！
快把鞋子脱掉，
把外面的衣服换了。



换掉衣服就去洗手！



我还要负责教会每一位家
庭成员怎么洗手。
幼儿园老师教过很多遍的
可是就有大人总也不会。



洗手六步法：

手心搓手心



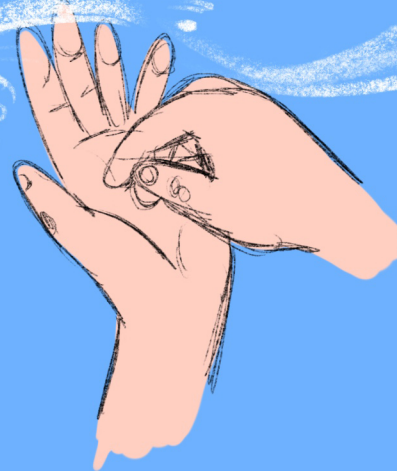
手心搓手背



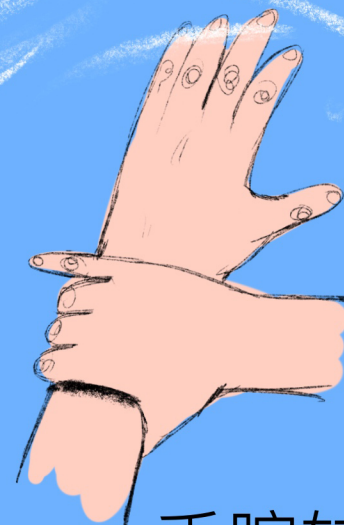
指缝搓一搓



搓搓大拇指



手心洗干净



手腕转一转

洗手时间要至少20秒，那是多久呢？

来我们一起唱：

如果感到幸福你就拍拍手， pia! pia!

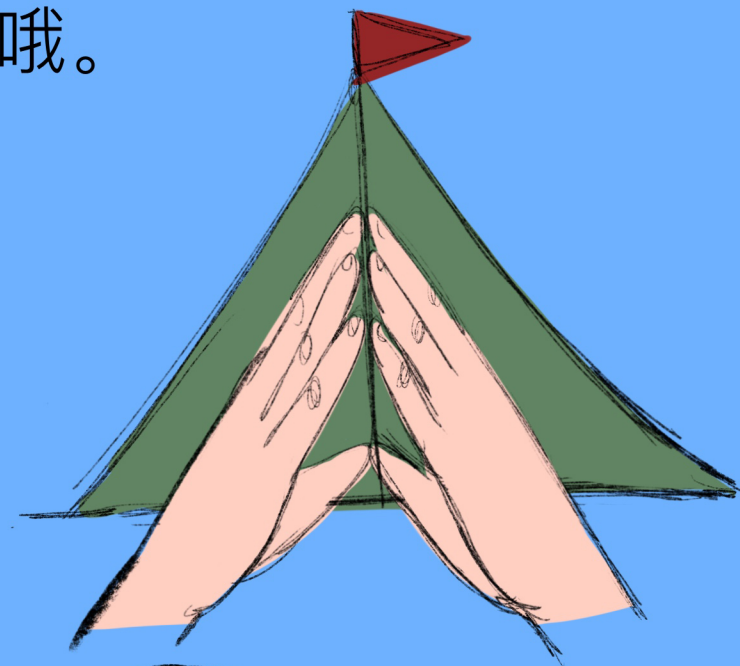
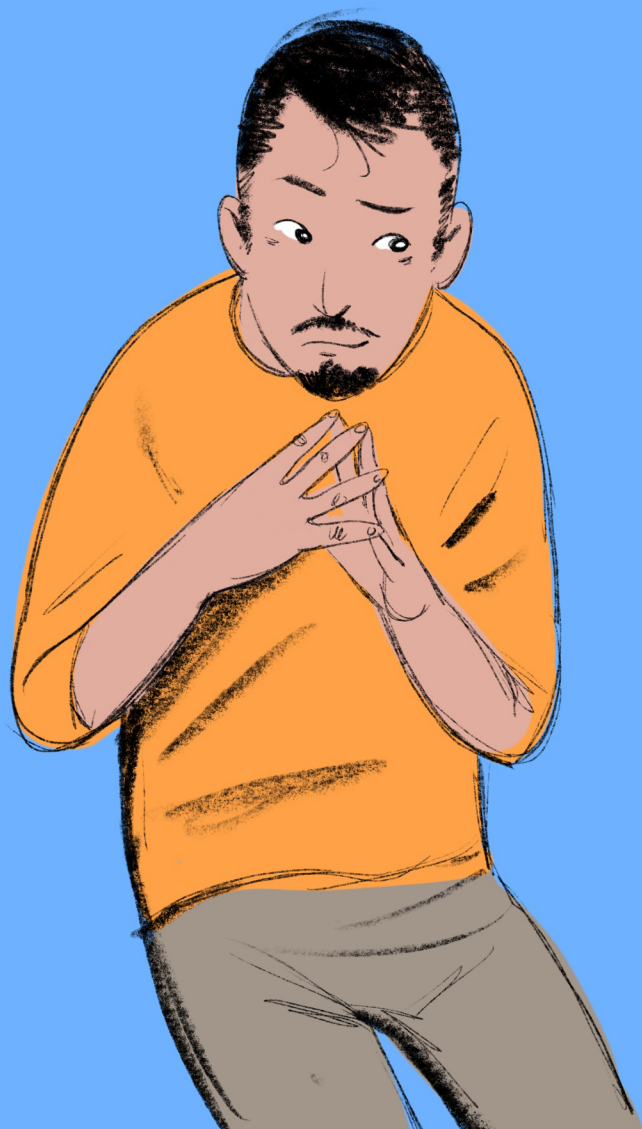
如果感到幸福你就拍拍手， pia! pia!

如果感到幸福你就拍拍手哟，
看那大家一起拍拍手。 pia! pia!



这接近20秒，洗手时可
不要唱得太快哟。

洗完手要去吃饭的话，可要把手搭起小帐篷，乱摸乱碰可就白洗手了哦。



不要不要！
你回来还没有洗脸呢，
可不能亲我。



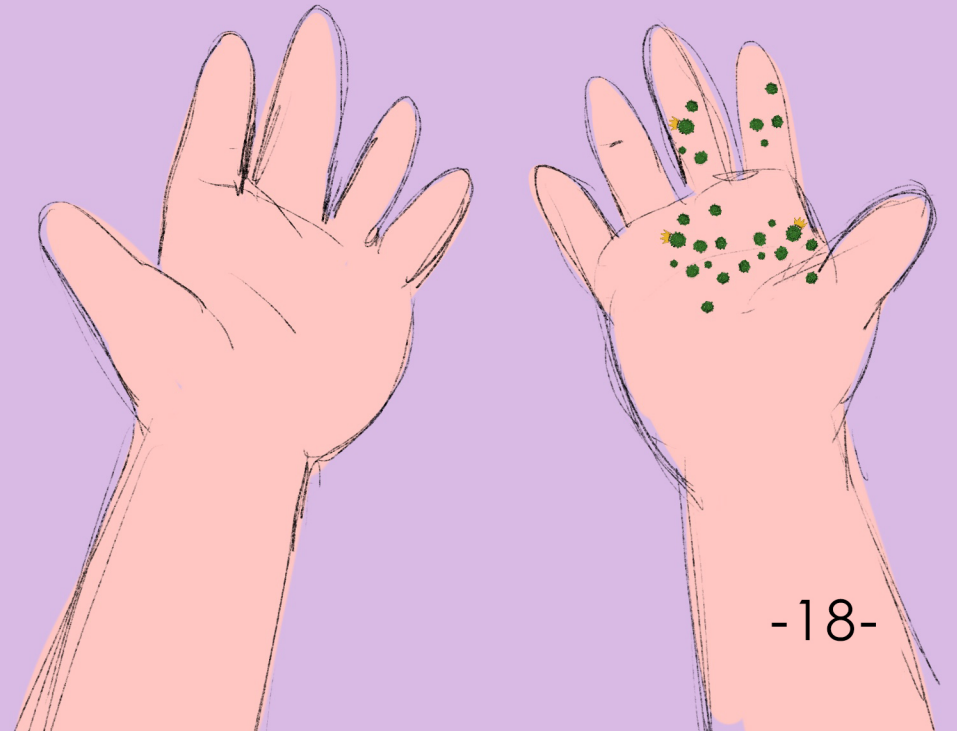
我要养成很好的卫生习惯，还要教会全家人
“打喷嚏该怎么办”。

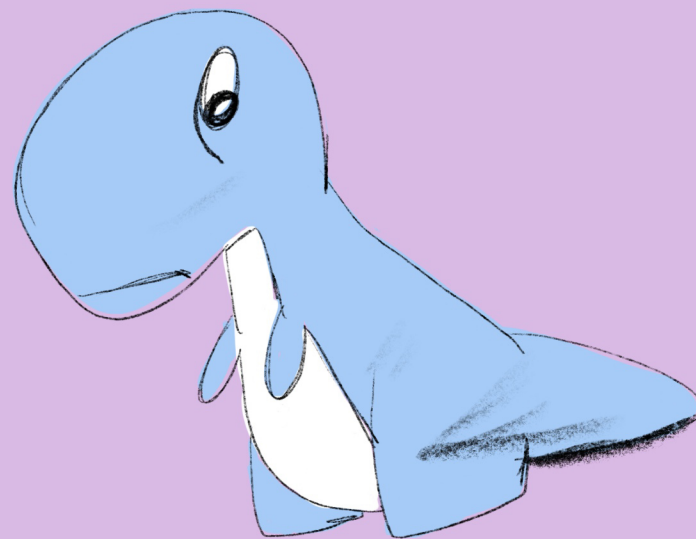
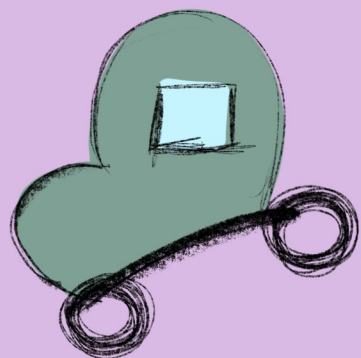
你知道，一个喷嚏能让飞沫飞出去好远好
远，有时候比扔出去的纸飞机还要飞得远。



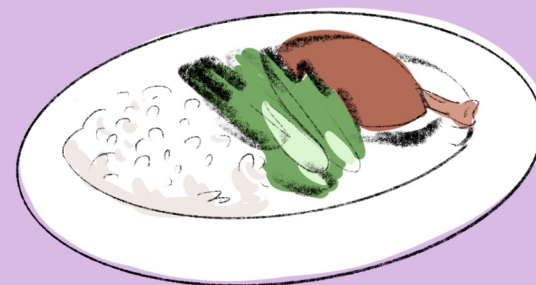


打喷嚏可不能用手挡着，
细菌会留在手上的。





然后就会传到玩具、衣服、
甚至还有好吃的东西上。



打喷嚏还有咳嗽一定要用胳膊肘窝来挡着，遮挡的比较严实，也不容易再一次传染。



我要监督家人少出门，如果一定要出门，那就要做好防护，去人多的地方一定要戴口罩。



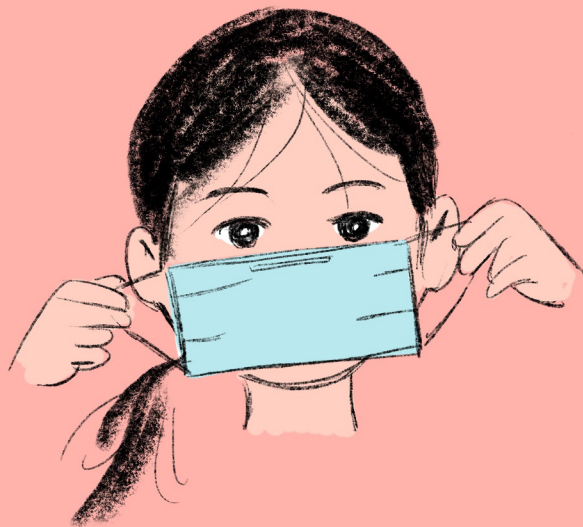
英雄和战士们有头盔和铠甲，
对付病毒，我的“铠甲”就是口罩。



学会戴口罩很重要

戴口罩之前一定要洗手

口罩有颜色的一面对着外面



戴上之后上下拉一下，让口罩完全打开



捏一捏口罩上的小铁条，让它完全贴着鼻子和脸。

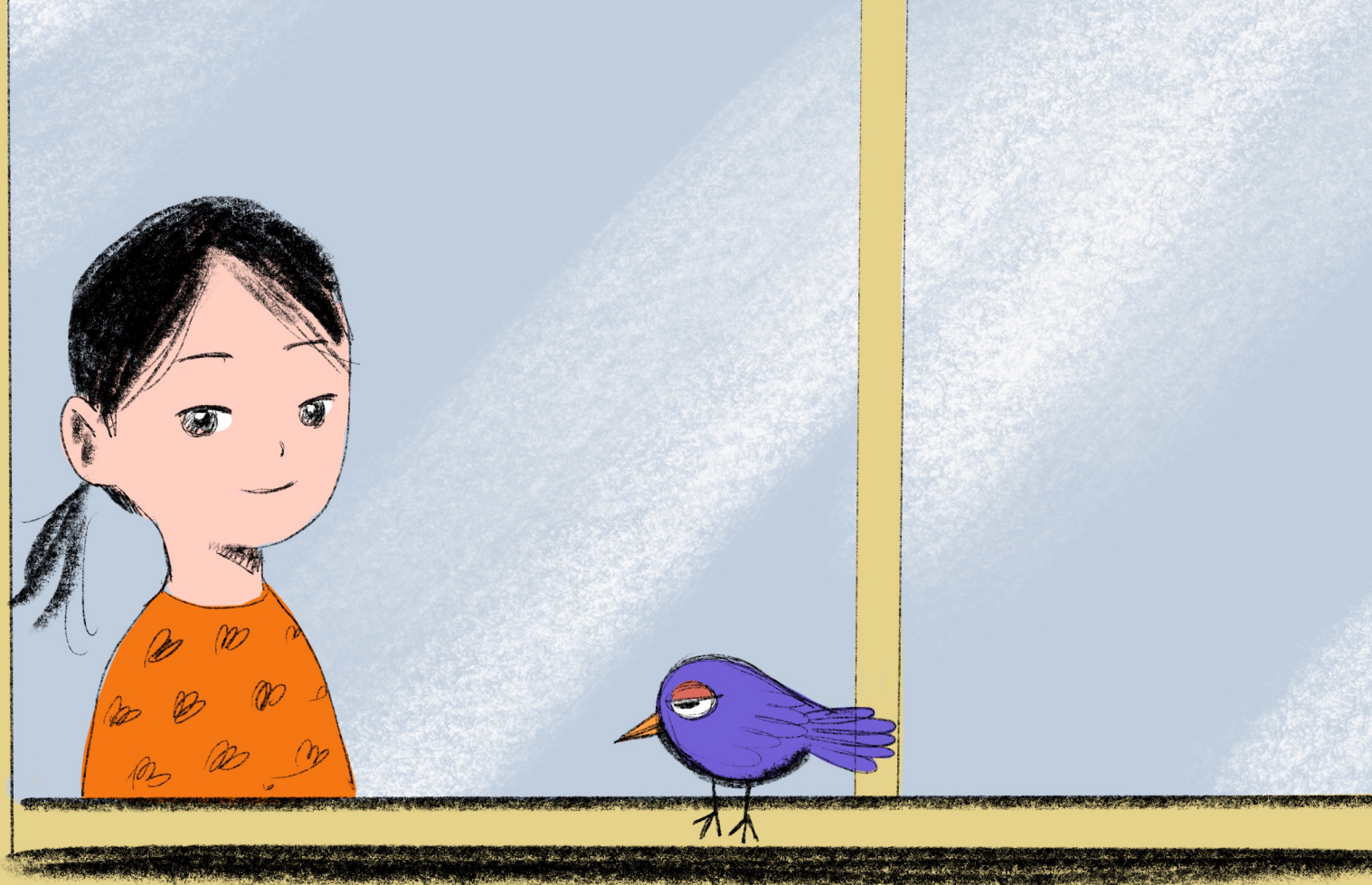


出门可要把口罩戴好，不能随便摘下来，
打喷嚏的时候也不能摘下来。
还要记得，戴着口罩时不能触摸口罩。



最近有点无聊，不能上幼儿园，不能去游乐场，也不能出门去吃好吃的东西，只能天天在家。那是因为我们都乖乖在家，病毒在外面就找不到人传播了。





我做得到这些，你能不能？
在我们每个人的帮助下，
病毒一定会消失的，到时候不用戴口罩，
就能看到每个人的笑脸了。

勇士勋章获得者：_____

