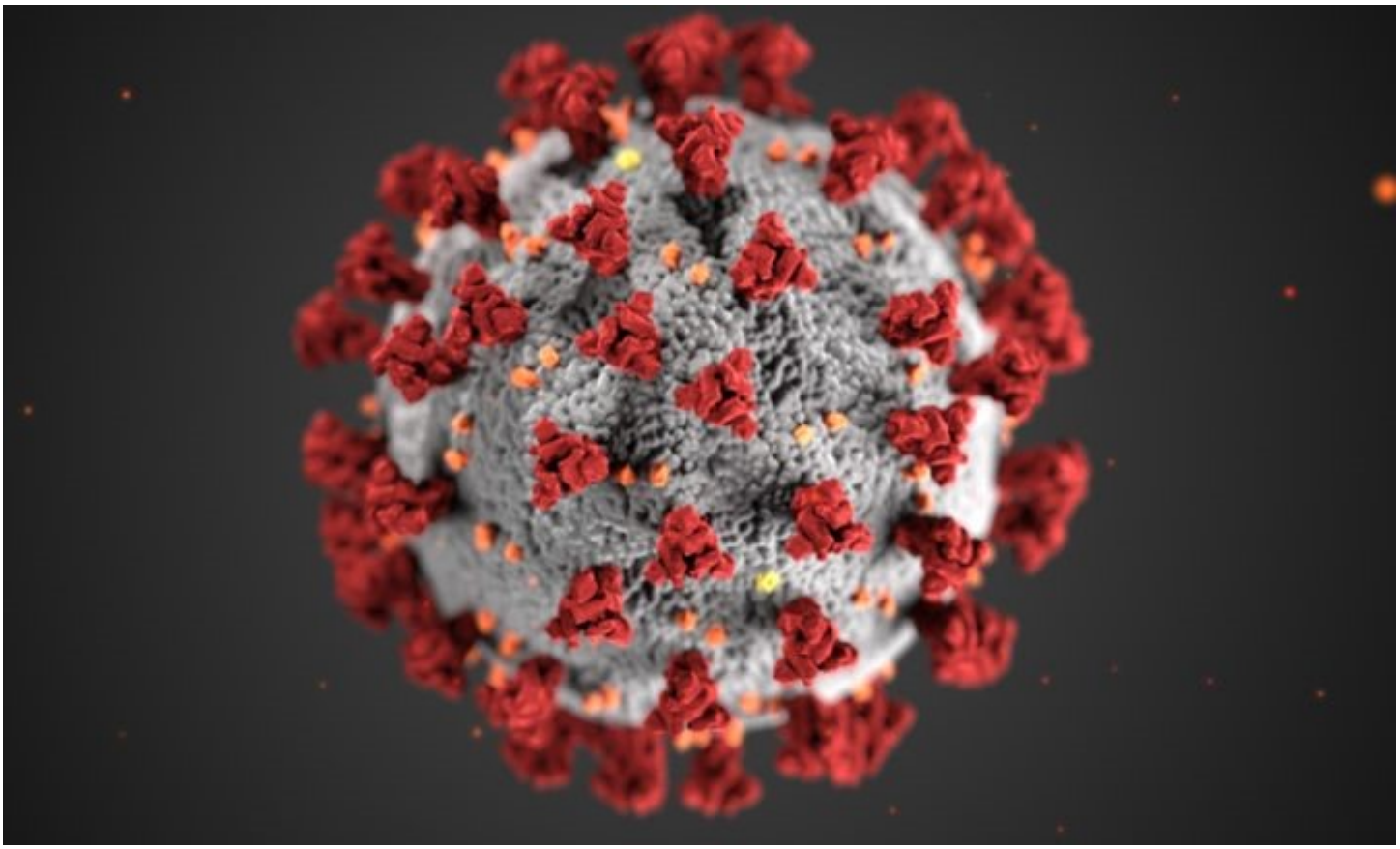
Smithsonian | SCIENCE for Global Goals

COVID-19!

Cum mă pot proteja pe mine și pe ceilalți?



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

dezvoltat de

Smithsonian Science Education Center

în colaborare cu

iap SCIENCE HEALTH POLICY
the interacademy partnership

Notificare privind drepturile de autor
© 2020 Smithsonian Institution
Toate drepturile rezervate. Prima ediție 2020.

Notificare privind drepturile de autor
Nicio parte a acestui modul, sau lucrări derivate ale acestui modul, nu poate fi utilizată sau reprodusă în niciun scop, cu excepția utilizării loiale fără permisiunea scrisă a Smithsonian Science Education Center.

Smithsonian Science Education Center apreciază foarte mult eforturile tuturor persoanelor enumerate mai jos și în secțiunea de confirmări în dezvoltarea *COVID-19! Cum mă pot proteja pe mine și pe ceilalți?* Fiecare a contribuit cu expertiza sa pentru a se asigura că acest proiect este de cea mai înaltă calitate.

Smithsonian Science Education Center Modul de dezvoltare a personalului	
Director executiv - Dr. Carol O'Donnell	
Director de divizie de curriculum și comunicații - Dr. Brian Mandell	Director de divizie de servicii profesionale - Dr. Amy D'Amico
Manager de Media Digitală - Ashley Deese	Manager de program pentru dezvoltare de leadership și programe internaționale - Katherine Blanchard
Redactor-șef - Patti Marohn	Dezvoltator curriculum știință- Andre Radloff
Asistent program - Alexa Mogck	Dezvoltator curriculum știință- Logan Schmidt
Specialist produs curriculum - Hannah Osborn	Producător digital - Ryan Seymour
Consilieri de proiect seniori	
Dr. Marc Sprenger	Lisa A. Cooper, MD, MPH
Anne McDonough, MD	Cassie Morgan, MPH
Shweta Bansal, PhD	Dr. Maryam Bigdeli

Contribuțiile Smithsonian Science Education Center: Personalul de suport al modulelor, recenzenții tehnici și corectorii de traducere se găsesc în secțiunea confirmări.

Design de copertă de Ashley Deese, SSEC; Design aspect de Ryan Seymour, SSEC și Ashley Deese, SSEC

Credite imagine
Coperta - CDC/Alissa Eckert, MS; Dan Higgins, MAMS
Figura 1.1- Katherine Blanchard, SSEC
Figura 1.2- Katherine Blanchard, SSEC
Figura 4.1- Logan Schmidt, SSEC
Figura 5.1- Katherine Blanchard, SSEC
Figura 7.1- Erin Lisette

Smithsonian | SCIENCE for Global Goals

Dragi părinți, îngrijitori și educatori,

Pe măsură ce ne confruntăm cu COVID-19 ca o comunitate globală, poate fi dificil de pus în cuvinte ceea ce noi, ca adulți simțim și o provocare și mai mare să discutăm aceste sentimente cu tinerii. Pe măsură ce tinerii aflați sub supravegherea dumneavoastră trec prin acest ghid cu dumneavoastră, pot apărea câteva întrebări dificile. Ce este COVID-19? Ce se întâmplă în lume și se simt oamenii în legătură cu asta? Cum ne poate ajuta să ne protejăm păstrarea distanței, spălatul pe mâini și acoperirea nasului și gurii? Cum afectează COVID-19 familiile și comunitățile? Faptul că mă mențin informat, poate face diferența? Ce măsuri pot lua acum pentru a mă proteja pe mine și pe ceilalți?
Nu trebuie să aveți “"răspunsuri" la niciuna dintre aceste întrebări. Cel mai important lucru pe care îl puteți oferi tinerilor este onestitatea și siguranța.

Fundamentul acestui material este în știință. Unul dintre cele mai bune moduri de a deveni confortabil cu starea în schimbare a lumii este să te înarmezi cu cunoștințe și apoi să folosești aceste cunoștințe pentru a face o diferență în lume. Acest lucru este valabil și pentru tineri. Pe măsură ce tinerii din întreaga lume se implică în activitățile din acest ghid, ei vor dobândi o înțelegere a științei care stă la baza COVID-19. Ei vor putea să-și împărtășească cunoștințele cu comunitatea lor, să creeze modalități concrete de a lua măsuri în această perioadă dificilă și să înțeleagă cele mai bune locuri pentru a găsi informații suplimentare pe această temă.

Dar aceste noi cunoștințe pot fi, de asemenea, înfricoșătoare și copleșitoare pentru persoanele care sunt tinere. Ele pot avea nevoie de sprijin și îndrumare de la dumneavoastră pentru a pune cunoștințele lor noi în context. Întrebați-i pe tinerii din jurul dumneavoastră cum se simt și ce gândesc referitor la ceea ce au învățat. Validați întrebările pe care vi le pun, chiar dacă le pun iar și iar.

Aceste sarcini sunt concepute pentru a fi îndeplinite în colaborare cu tânărul aflat sub supravegherea dumneavoastră. Fiecare sarcină este bazată pe o întrebare pe care tinerii vi-o pot pune despre COVID-19. Fiecare sarcină este structurată astfel încât sa îi ajute pe tineri (și pe dumneavoastră) să: (1) **Descoperiți** răspunsurile la întrebare într-un mediu familiar; (2) **Înțelegeți** știința care stă la baza întrebării; și apoi (3) să oferiți îndrumare pentru a vă ajuta pe dumneavoastră și pe tinerii pe care îi îngrijiți să **acționați** pe baza noilor cunoștințe științifice.

Ce pot face tinerii pentru a-și folosi noile cunoștințe pentru a se proteja pe ei înșiși și pe ceilalți? Activitatea 1 ar trebui să vă ajute pe dumneavoastră și pe fiecare tânăr care se află sub supravegherea dumneavoastră să înțelegeți cine sunteți, astfel încât să fiți mai bine pregătiți să-i înțelegeți pe ceilalți. Acest lucru este important deoarece, pe măsură ce finalizați activitățile 2-4, veți interacționa cu persoanele cu care vă izolați sau cu prietenii sau familiile. Aceste interacțiuni vor ajuta să înțelegeți fundamentul pentru sarcinile 5-7 cu privire la modul de a vă proteja pe dumneavoastră și pe ceilalți de COVID-19.

În calitate de părinte, îngrijitor sau educator, puteți decide să săriți peste anumite întrebări, activități sau o sarcină întreagă, deoarece acest lucru poate fi împotriva recomandărilor locale sau poate fi îngrijorătoare pentru dvs. E în regulă! Vă rugăm să personalizați interacțiunile astfel încât sănătatea și siguranța dumneavoastră, precum și sănătatea și siguranța tinerilor aflați sub supravegherea dumneavoastră să fie prioritare.

 © 2020 Smithsonian Institution

La Smithsonian Institution, nu suntem în prima linie, dar suntem experți în a-i ajuta pe tineri să înțeleagă știința și modul în care aceasta afectează lumea din jurul lor. De asemenea, credem profund în importanța utilizării Obiectivelor de dezvoltare durabilă (ODD) ale Organizației Națiunilor Unite ca un cadru pentru a ne concentra asupra acțiunilor care sunt definite și puse în aplicare de tineri. Ca parte a proiectului Smithsonian Science for Global Goals, *COVID-19! Cum mă pot proteja pe mine și pe ceilalți?* abordează Obiectivul ODD 3 (Sănătate și bunăstare), Obiectivul 4 (Educație de calitate), Obiectivul 6 (Apă curată și salubritate) și Obiectivul 11 (Orașe durabile).
De asemenea, recunoaștem puterea incredibilă a colaborării și colaborarea strânsă cu ceilalți, chiar și de la distanță. Suntem extrem de recunoscători Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), Parteneriatului InterAcademy (IAP), Universității Johns Hopkins și colegilor noștri de la Smithsonian pentru perspectivele lor și pentru sprijinul lor tehnic în asigurarea faptului că noțiunile de știință sunt corecte. Suntem recunoscători Fundației Gordon și Betty Moore pentru sprijinul acordat în timpul dezvoltării acestui modul. De asemenea, suntem recunoscători OMS și IAP pentru furnizarea traducerilor și corecturilor pentru a ne asigura că tinerii și dumneavoastră – în calitate de părinți, îngrijitori și educatori din întreaga lume – puteți interacționa cu acest conținut.

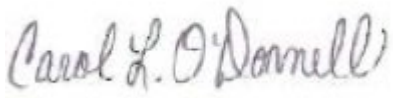
Smithsonian Science Education Center face știința interesantă și abordabilă pentru copiii și tinerii din întreaga lume și îi încurajează să exploreze "cum-ul" și "de ce-ul" lucrurilor din jurul lor. Proiectul Smithsonian Science for Global Goals folosește o metodologie inovatoare în care copiii și tinerii învață făcând și trebuie să descopere ei înșiși răspunsurile. Înțelegerea relației dintre ființele umane și mediu ne va ajuta să trăim în armonie și, de asemenea, să ne pregătim pentru viitoarele pandemii. Cu toate miturile și concepțiile greșite din lume, este important ca tinerii și copiii să înțeleagă natura acestei pandemii și ce se poate face pentru a preveni viitoarele pandemii." - Dr. Soumya Swaminathan, cercetător șef, Organizația Mondială a Sănătății

"Este atât de important pentru copii – oriunde s-ar afla în lume – să-și dezvolte înțelegerea științifică și gândirea rațională. Numai prin posibilitatea de a lua decizii raționale bazate pe cele mai bune noțiuni de știință și dovezi poate oricare dintre noi să își ajusteze comportamentul pentru a ne menține pe noi înșine și familiile noastre în condiții de siguranță împotriva infecțiilor, precum COVID-19. - Profesorul Volker ter Meulen, Președintele Parteneriatului InterAcademy

COVID-19, ca orice pandemie, este înfricoșător. Ne-a dat viața peste cap. Dar, de asemenea, ne-a adus mai aproape împreună ca o comunitate globală. S-ar putea să trăim dincolo de granițele geografice, dar suntem cu toții în această luptă împreună. Iar știința – și acțiunea – ne pot ajuta să câștigăm această bătălie împreună.

Stai în siguranță. Rămâi sănătos. Fii la curent.

Toate cele bune,



Dr. Carol O'Donnell, Director
Smithsonian Science Education Center

 © 2020 Smithsonian Institution

COVID-19! Index

Activitatea 1: Ce se întâmplă în lume chiar acum?.....**Pag 1**

Activitatea 2: Cum ne poate ajuta păstrarea distanței față de ceilalți?.....**Pag 7**

Activitatea 3: Cum ne poate ajuta acoperirea nasului și gurii?

.....**Pag 12**

Activitatea 4: Cum ne poate proteja spălarea mâinilor? .....**Pag 15**

Activitatea 5: Ce impact are COVID-19 asupra familiilor și comunităților?.....**Pag 19**

Activitatea 6: Cum ne poate ajuta faptul că ne menținem informați asupra problemei? .....**Pag 23**

Activitatea 7: Ce acțiuni pot să întreprind acum?.....**Pag 27**

Referințe.....**Pag 31**

Mulțumiri.....**Pag 33**

 © 2020 Smithsonian Institution

Activitatea 1: Ce se întâmplă în lume chiar acum?

Descoperă: Cum se schimbă viața în timpul COVID-19? (15-30 minute)

Este posibil să fi observat că o mulțime de lucruri sunt diferite față de cum erau în urmă cu câteva luni. Adulții din jurul tău pot părea stresați sau anxioși. Este posibil ca tu să te simți la fel, mai ales dacă ai văzut știrile, ai petrecut timp pe rețelele de socializare sau ai vorbit cu prietenii.

Acest proiect, *COVID-19! Cum mă pot proteja pe mine să pe ceilalți?* te va ajuta pe tine și comunitatea ta, să înțelegeți știința virusului care cauzează COVID-19 și alți viruși asemănători. Te va ajuta să îți dai seama ce impact are acest virus sau cum te afectează ori ce impact va avea asupra ta în viitor. Te va ajuta să înțelegi acțiunile pe care le poți întreprinde pentru a te menține pe tine și comunitatea ta în siguranță.

În acest proiect, veți discuta despre cum se simt oamenii legat de acest virus. Vei investiga știința acestui virus. Vei explora măsuri de sănătate publică, ce lucruri se întâmplă în comunitatea ta sau ce se poate întâmpla în curând pentru a preveni răspândirea COVID-19. Vei lua măsuri pentru a sprijini sănătatea în comunitatea ta.

1. Începe cu o conversație. Poți vorbi cu un părinte, un îngrijitor sau un adult de încredere. Poți vorbi, de asemenea cu fratele sau sora ta, un prieten sau altcineva pe care îl poți contacta telefonic! Poți utiliza următoarea structură pentru a vă ghida conversația.
2. Dacă tu și partenerul tău de conversație aveți posibilitatea de a sta față în față, acordați-vă 30 de secunde pentru a vă gândi la următoarea întrebare: ***Cum s-a schimbat viața recent și ce simt despre asta?***
3. Alegeți care dintre voi va fi vorbitorul și care va fi ascultătorul. În următoarele 2 minute, vorbitorul are ocazia să răspundă liber la această întrebare. Sarcina ascultătorului este să asculte activ dar să nu spună nimic. După epuizarea celor 2 minute, schimbați rolurile.
4. Folosind același model de conversație, răspundeți următoarelor trei întrebări:
   a. Înțeleg de ce se întâmplă asta?
   b. Care sunt temerile mele legate de COVID-19?
   c. Ce mă încântă?
5. După ce ați terminat conversația, mulțumește-i partenerului tău. Acest tip de conversație se numește diadă. Este un mod de a discuta despre subiectele dificile astfel încât toți cei implicați în discuție să se simtă auziți și respectați. Puteți discuta acum eventuale subiecte pe care ați dori să le aprofundați.[1]

   ✔ Siguranță emoțională: Această conversație a fost înspăimântătoare? A fost tristă? A fost de ajutor? Vei vedea aceste notițe când aceste sentimente ar putea să apară. Este un moment excelent să apelezi la un adult de încredere sau un prieten.

6. În timpul acestui proiect, ți se va cere să colectezi gândurile tale, sentimentele, și cercetarea. Depinde de tine cum alegi să le înregistrezi și să le păstrezi. Păstrează informația în siguranță. Pentru a nu deveni confuz, îl vom numi "jurnal" pentru restul proiectului. Există câteva motive diferite pentru a face acest lucru[2]:
   a. Se întâmplă multe în lume! Unul din cele mai bune moduri de a procesa felul în care te simți este să notezi aceste sentimente.
   b. Oamenii de știință țin evidențe. Pe parcursul cercetării, oamenii de știință înregistrează date despre ceea ce studiază pentru a păstra totul în același loc.

 © 2020 Smithsonian Institution

   c. Ceea ce trăiești și experimentezi acum este istorie! Poate că un simți asta chiar acum dar lumea trece printr-un eveniment istoric. Historia se păstrează la nivel global dar și la nivelul fiecărei țări. Și tu ești parte din ea. Într-o bună zi, generațiile viitoare vor dori să știe cum a fost să trăiești aceste clipe.
7. Rezervă puțin timp să notezi în jurnalul tău cum te simți legat de COVID-19. Cum a fost experiența ta până acum? Ce ai învățat din conversațiile tale tip diadă?

Înțelege: Cum m-aș descrie eu? (30 minute)

1. Este timpul să-ți creezi harta identității! Harta identității este o unealtă grafică care poate ajuta oamenii să înțeleagă lucrurile care îi modelează ca indivizi. Poți să faci asta împreună cu alții sau singur. Poți să realizezi această hartă în jurnal.
2. Pune numele tău în centru.
3. Desenează un cerc în jurul numelui tău.
4. Răspunde întrebării ”Cine sunt eu?” sau ”Ce mă descrie pe mine?”. Poți folosi următoarea listă de categorii ca să te ajute dar nu trebuie să te simți limitat la lucrurile din această listă.

Vârsta	Școala/clasa	Rasă sau etnie
Genul	Naționalitate	Religie
Trecutul familiei/origine	Interese, hobbyuri sau lucruri care îți fac plăcere	Trăsături fizice (înalt, păr negru, ochi albaștri, port ochelari)
Trăsături de personalitate (gălăgios, amuzant, trist, bun)	Rol în familie (soră, fiu, verișor)	Orice altceva îți vine în minte!

5. Dacă dorești, poți folosi lucruri din casă pentru a-ți realiza harta. Pentru a o păstra în bune condiții, poți să îi faci o poză.
6. O fată pe nume Ada a creat 2 versiuni ale hărții ei ca să le poți vedea și tu:

 © 2020 Smithsonian Institution

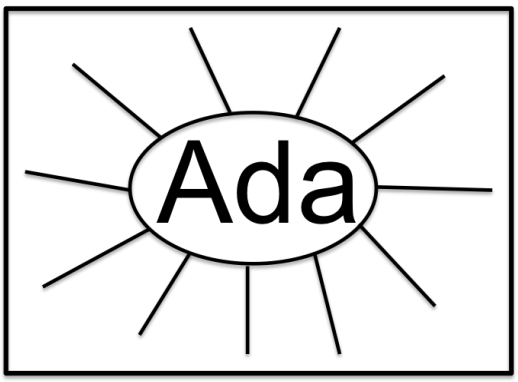


Figura 1.1 Acesta este un exemplu de hartă a identității.

Ea va adăuga aceste lucruri la harta ei la sfârșitul fiecărei linii:

a. Soră mai mare
b. Iubește elefanții
c. Vrea să călătorească într-un oraș mare
d. Iubește dulciurile
e. Ascultă multă muzică
f. Învață să coase
g. Cea mai bună prietenă a ei este Nina.
h. Este în clasa a 7-a
i. Petrece mult timp în natură
j. Culorile preferate sunt portocaliu și verde

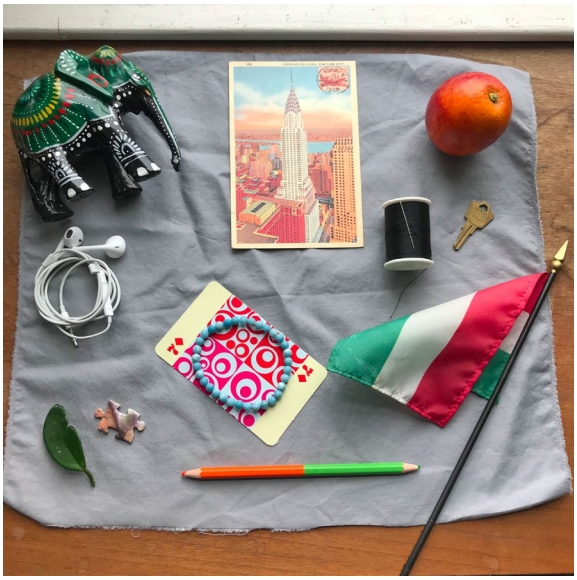


Figura 1.2 Ada a făcut o hartă a identității cu obiecte pe care le-a găsit în casă. Aici sunt afișate.

7. Harta identității a Adei include aceste lucruri (împreună cu un steag din țara ei)::
    a. Piesă de puzzle pentru că fratele ei mai mic iubește puzzle-uri
    b. Model de elefant, care este animalul ei preferat
    c. Carte poștală dintr-un oraș mare pentru că vrea să călătorească acolo
    d. Fructe pentru că îi plac dulciurile
    e. Căști, deoarece ea ascultă multă muzică
    f. Ac și ață, deoarece învață să coase
    g. Brățară de la cea mai bună prietenă a ei Nina
    h. Cartea de joc "7" , deoarece ea este în clasa a 7-a
    i. Frunza pentru că ea petrece o mulțime de timp în natură
    j. Creion portocaliu și verde pentru culorile ei preferate

8. Ce ai inclus în harta identității? Pune-le în jurnal sau fă o fotografie. Dacă faci această activitate cu altcineva, puteți discuta împreună despre hărțile de identitate. Aici sunt întrebări pentru a ghida conversația:
    a. S-ar putea schimba harta de identitate în timp?
    b. Cât de mult control ai asupra lucrurilor de pe harta de identitate?
    c. Ar putea lucrurile de pe harta identității să afecteze deciziile pe care le iei în viață?
9. Acum gândește-te cum îți influențează viața lucrurile din harta identității.
10. Îndreaptă-ți din nou atenția înspre COVID-19. E timpul să faci o hartă cu lucrurile pe care ți-ai dori să le înveți despre COVID-19.
11. Găsește un nou spațiu în jurnalul tău și scrie ”COVID-19” în centru. Încercuiește-l.

 © 2020 Smithsonian Institution

12. Scrie ce ști sau crezi că ști despre COVID-19. Iată câteva lucruri care te pot ajuta să îți ghidezi procesul de gândire:

Ce este?	Poți să îl vezi, să îl guști sau să îl atingi?
Cum îl contactează oamenii? Este o probabilitate mai mare să îl contacteze unii oameni față de alții?	Sunt lucruri pe care poți să le faci ca să te protejezi?
Ce face acest virus comunității tale?	Ce face acest virus lumii?

13. Nu trebuie să ai toate răspunsurile acum. Dacă ai întrebări legate de COVID-19, scrie-le. De-a lungul proiectului, este posibil să poți răspunde la unele dintre aceste întrebări. Este posibil să ai mai multe întrebări de adăugat pe hartă. Ai posibilitatea să consultați aceste întrebări la sfârșitul fiecărei activități.

Acționează: ce lucruri putem face pentru a ne simți în siguranță? (30-45 minute)

1. COVID-19 este înfricoșător pentru toată lumea. Dar există unele lucruri pe care le poți face pentru a te ajuta să te simți în siguranță:
   a. Există lucruri pe care le faci în casa ta care te fac să te simți mai în siguranță? Fă o listă cu aceste lucruri în jurnal.
   b. Vorbește cu alții din casa ta despre continuarea acestor practici.

   Siguranța fizică: Vorbește cu un adult pentru a fi sigur că aceste lucruri sunt în conformitate cu recomandările locale.

1. O altă strategie pe care o puteți practica de fiecare dată când te simți anxios, nervos, sau speriat este respirația. Încearcă acest lucru:
   a. Dacă te simți confortabil, începe prin a închide ochii.
   b. Observă ce auzi și ce miroși în spațiul din jurul tău.
   c. Pune-ți mâinile pe stomac, chiar sub buric.
   d. Inhalează pe nas. Umple-ți burta cu aer ca să apese pe mâini.
   e. Expiră pe gură, împingând tot aerul care este în burtă.
   f. Fă acest lucru de patru ori mai mult sau de câte ori ai nevoie ca să te simți mai calm și în siguranță. [3.]

   Amintește-ți că, indiferent de ceea ce se întâmplă, nu ești singur. Oamenii de știință, cercetătorii și cei din domeniul sănătății din întreaga lume lucrează la găsirea de soluții pentru COVID-19. Ei lucrează pentru a păstra pe toată lumea în condiții de siguranță. Vei vedea citate de la unii dintre ei pe parcursul acestui proiect. Înainte de a trece la următoarea sarcină, aici sunt unele lucruri de bază despre COVID-19 ca să te ajute să începi:

1. Ce este COVID-19?

 © 2020 Smithsonian Institution

a. COVID-19 este o boală. Este cauzată de un virus numit SARS-CoV-2. Oamenii de știință cred că acest virus s-a răspândit mai întâi de la un animal la o persoană. Oamenii de știință știu acum că se poate răspândi de la o persoană la alta. [4] Oamenii de știință încearcă să afle mai multe despre dacă acest virus se poate răspândi de la oameni înapoi la animale.
b. Virusul SARS-CoV-2 face parte dintr-o familie de virusuri numite "coronavirusuri. " Ilustrația de pe coperta acestui modul este a unui coronavirus. Ele sunt numite astfel deoarece structurile ascuțite care ies din virusuri arata ca o coroană sau o "corona" atunci când oamenii de știință se uită la ele sub un microscop. [5.]
c. COVID-19 este dificil de urmărit deoarece durează între 1 și 14 zile pentru ca oamenii să înceapă să se simtă rău sau să prezinte simptome.
d. Un simptom este ceea ce simt oamenii atunci când sunt bolnavi. Simptomele COVID-19 pot include: febră, tuse uscată, oboseală, dureri de corp, și dificultăți de respirație. Unii oameni pot pierde, de asemenea, simțul mirosului sau simțul gustului. Nasul înfundat sau durerile în gât au fost rare.
e. Unii oameni care contactează COVID-19 devin foarte bolnavi și le este greu să respire. Persoanele în vârstă și cei cu alte afecțiuni medicale au mai multe șanse de a deveni foarte bolnavi, deși acest lucru se poate întâmpla oricui.
f. Unii oameni care transportă virusul în corpurile lor nu vor manifesta nici un simptom și nici nu se vor simți bolnavi. Dar încă mai pot transmite boala altora. Asta se numește a fi "asimptomatic". [6.]
g. Acest virus afectează sănătatea oamenilor din întreaga lume. Schimbă, de asemenea modul în care oamenii interacționează unii cu alții, modul în care fac afaceri, impactul lor pe Pământ, și ceea ce simt că este bine și rău. Puteți afla mai multe despre aceste perspective sociale, economice, culturale, de mediu și etice pe parcursul proiectului. Căutați informații de la experți și în activități.

2. Această boală evoluează. Pentru cele mai recente informații, consultați secțiunile de resurse suplimentare de mai jos.
3. Un lucru pe care îl puteți face pentru a vă simți mai în siguranță față de COVID-19 este de a afla mai multe despre el. Cu cât înțelegi mai mult, cu atât devine mai puțin înfricoșător. Cu cât înțelegi mai mult, cu atât te poți proteja mai bine.

"Există întotdeauna două pandemii. Prima și cea mai evidentă este răspândirea la nivel mondial a unui agent patogen - virus, bacterii, etc. A doua provoacă daune la fel de mari, dar nu este întotdeauna recunoscută sau numită. Este vorba de frică. Uneori frica va face oamenii să piardă timp și resurse în loc să acționeze. Uită-te și vei vedea dacă reacțiile oamenilor din jurul tău și ale tale se bazează pe temeri sau pe fapte. Trebuie să abordezi întotdeauna frica mai întâi dacă vrei ca cineva să asculte și să acționeze conform faptelor." - Anne McDonough, MD, MPH, Public Health Emergency Officer, Smithsonian Occupational Health Services,Statele Unite ale Americii (SUA)

4. În continuarea acestui proiect, vei învăța despre multe aspecte ale COVID-19. În unele cazuri, vei învăța direct de la oamenii de știință și cercetătorii care lucrează în întreaga lume. Vei vedea citate de la ei pe tot parcursul acestui proiect. Vei găsi răspunsuri la multe dintre întrebările pe care le-ați gândit mai devreme și sperăm că te vei simți mai în siguranță!

 © 2020 Smithsonian Institution

Resurse adiționale:

Organizația Mondială a Sănătății Întrebări și Răspunsuri despre coronavirusuri (COVID-19): O perspectivă asupra COVID-19, simtome și cum să te protejezi.
https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses

Virusuri respiratorii emergente, inclusiv COVID-19: metode de detectare, prevenire, răspuns și control: Prezentare video a COVID-19 și a altor coronavirusuri.
https://openwho.org/courses/introduction-to-ncov

© 2020 Smithsonian Institution

Activitatea 2: Cum ne poate ajuta păstrarea distanței față de ceilalți?

Descoperă: Observi oamenii păstrând distanța unii față de alții? (15-30 minute).

1. Gândește-te la următoarele întrebări. Scrie-ți propriile gânduri în jurnalul tău.
   a. Ai auzit oamenii vorbind în casa sau comunitatea ta despre a păstra mai multă distanță unul față de celălalt decât înainte? De ce crezi că se întâmplă asta?
   b. Există recomandări de distanțare fizică de la autorități în zona în care locuiești? Ce părere ai despre asta?
   c. Dacă în prezent nu există recomandarea de a rămâne acasă unde locuiești, răspunde la această întrebare: cum te-ai simți dacă autoritățile ți-ar ordona să stai acasă și să nu pleci săptămâni sau luni la rând?
2. Intervievează fiecare dintre persoanele din casa ta folosind următoarele întrebări. Scrie-ți notițele în jurnal.
   a. Păstrezi distanța față de alți oameni acum? De ce sau de ce nu?
   b. Ai intrat în contact cu vreo persoană bolnavă recent? Dacă da, când și unde?
   c. Crezi că toți oamenii din casa noastră ar trebui să păstreze distanța față de oamenii din afara casei noastre? De ce sau de ce nu?

⇈ Pont de învățare: Când realizezi un sondaj, pune tuturor aceeași întrebare. Înregistrează răspunsurile în același fel mereu. Păstrează toate răspunsurile în același loc pentru a putea observa tendințele ulterior!

✔ Siguranță emoțională: Uneori, oamenilor nu le place să vorbească despre obiceiurile personale. Este în regulă! Poți să sari peste o întrebare. Ori poți să sari direct la ultima întrebare: ce cred că ar trebui să facă?

Înțelege: De ce este distanța atât de importantă? (45 minute)

1. Gândește-te la perspectivele sociale ale problemei din comunitatea ta în timp ce citești următorul citat al unui expert.

"COVID se răspândește prin picături respiratorii. Aceste picături călătoresc de la o persoană la alta, inclusiv de pe mâinile noastre. Gândește-te la o zi obișnuită în comunitatea ta. Saluți mai multe persoane prin strângeri de mână, îmbrățișări și săruturi. Cumperi lucruri de la magazin folosind bani care au trecut de la o persoană la alta. Interacționezi în mod constant îndeaproape cu persoane și lucruri. Acestea sunt toate

 © 2020 Smithsonian Institution

oportunități de a răspândi COVID. Limitarea acestor interacțiuni și contacte este ceea ce reduce transmiterea comunitară." - Cassie Morgan, Kuunika Sustainability Coordinator, Cooper Smith, Malawi

2. Pentru a înțelege de ce păstrarea distanței este atât de importantă trebuie să înțelegeți alte trei lucruri despre COVID-19: **picături respiratorii, să fii asimptomatic și contactul.** Încercați această activitate:

a. Suflă o respirație lungă lent într-o ceașcă uscată sau pe o oglindă. Observați și simțiți interiorul paharului sau oglinzii.

b. Ai observat că se simte ud? Acesta este un exemplu de picături respiratorii.

3. Citiți următoarele pentru a afla mai multe:

Picăturile respiratorii sunt picături foarte mici de lichid care provin din plămâni, nas și gură. Când o persoană tușește, strănută sau vorbește, picăturile pot ieși din organism. Aceste picături ies din organism prin salivă și mucus. Picăturile respiratorii constă în cea mai mare parte din apă. Toți oamenii, nu doar cei bolnavi, produc picături respiratorii.

Picăturile respiratorii pot fi de mai multe dimensiuni diferite. Strănutul și tusea pot produce picături mai mari.
Aceste picături pot răspândi COVID-19 dacă o persoană este infectată cu virusul. Când oamenii sănătoși vin în contact cu picături respiratorii de la o persoană cu COVID-19, virusul ar putea fi contactat de către ei. Unii oameni transportă virusul în corpurile lor însă nu prezintă nici un simptom și nici nu arată că ar fi bolnavi. Cu toate acestea pot transmite boala altora. [6] Asta înseamnă să fi asimptomatic.

Să fi asimptomatic înseamnă că poți răspândi în continuare virusul la alte persoane în aceleași moduri ca persoanele care se simt rău. Acest lucru se întâmplă prin răspândirea și contactul cu picăturile respiratorii.

Există diferite tipuri de **contact** care pot răspândi picăturile respiratorii între oameni.

a. **Contact direct** - Orice persoană care este în contact strâns (în termen de 2 metri) cu cineva care are simptome respiratorii (tuse). Riscul este expunerea directă a gurii, nasului sau ochilor la picăturile respiratorii de la persoana bolnavă. În aceste situații, este mai probabil să inspiri virusul când o persoană bolnavă tușește, strănută sau vorbește.

b. Contact indirect - Picăturile respiratorii care conțin virusul produse de o tuse, strănut, sau o persoană care vorbește pot ateriza pe un obiect ca mâna ta, o masă, clanță de ușă, sau balustradă. Virusul COVID-19 ar putea rămâne acolo pentru o perioadă de timp. Uneori de la câteva ore la câteva zile. O altă persoană ar putea atinge apoi obiectul cu mâna. Dacă acea persoană își atinge fața, gura, nasul sau ochii, virusul intră în corpul lor.

Înțelegerea modului în care picăturile respiratorii se deplasează este o parte importantă a răspândirii COVID-19. Amintiți-vă că virusul COVID-19 poate fi răspândit de la o persoană la alta prin aceste picături.

Siguranța fizică: Siguranța este întotdeauna importantă atunci când se studiază boli precum COVID-19. În aceste cazuri, este mai bine să utilizezi și să studiezi un model decât un lucru real. După cum ai învățat mai devreme, picăturile respiratorii constă în cea mai mare parte din apă. Deci, în loc să studiezi picături respiratorii de la tuse reale și strănut, vei studia un model al lor, folosind apă.

4. Acum vei crea un model de picături respiratorii. Acest model te va ajuta să observi cât de departe se pot deplasa picăturile de apă. Aceste observații te pot ajuta să te gândești cât de departe ar trebui să stai de la alții atunci când tușesc, strănută și vorbesc.

 © 2020 Smithsonian Institution

Veți avea nevoie de aceste materiale: castron sau ceașcă cu suficientă apă pentru a o cuprinde în căușul palmei, lavetă pentru a curăța apa de pe mâini și suprafețe, dispozitiv de măsurare (rigla sau poți folosi pașii), obiecte sau bandă pentru a marca distanțele de la perete.

Siguranța fizică: Te rugăm să ceri ajutorul unui adult sau unei persoane mai în vârstă din casă. Înainte de a începe acest experiment, trebuie să te speli pe mâini timp de 40 de secunde cu apă și săpun.

5. Localizează o zonă deschisă cu un perete în interiorul sau în afara casei tale. Asigură-te că ai permisiunea să îl umezești puțin. Peretele din baie sau un perete exterior sunt o idee bună. Cerințe de localizare:
    a. Trebuie să poți să stai foarte aproape de perete.
    b. Apoi, trebuie să poți să stai la o distanță de aproximativ 2 metri de același perete (4-6 pași) sau mai mult, fără ca nimic să îți stea în cale.
6. Cu ajutorul dispozitivului de măsurare, marchează următoarele distanțe față de perete, pe podea: 0,5 m, 1,0 m, 1,5 m, 2,0 m, sau doar numărați pașii (1 pas de perete, 2 pași, 3 pași, 4 pași).
7. Stai cu fața la perete, la marcajul de 0,5m sau 1 metru, ținând în mână bolul cu apă.
8. Acum vei crea picături respiratorii care ți-ar părăsi gura și nasul în cazul unui acces de tuse sau strănut, stropind apa din mână înspre perete. Pentru a face acest lucru:
    a. Ține vasul cu apă cu o mână sub bărbie pentru a preveni scurgerea.
    b. Scufundă degetele de la cealaltă mână în bolul cu apă, umezindu-le pe toate cinci.
    c. Strânge mâna într-un pumn. Ridicați repede pumnul din apă deasupra castronului.
    d. Scutura rapid doar degetele de 2-3 ori înspre perete. O parte din apă ar trebui să zboare de pe mâna ta spre perete. Dacă nu, exersează și ajustează până când vei găsi o metodă care funcționează pentru tine.
9. Uită-te atent la modelul de picături de pe perete și de podeaua din fața ta. Desenează-le și înregistrează observațiile în jurnal.
    a. Toate picăturile au aceeași mărime?
    b. Cât de sus au ajuns pe perete picăturile? Dar jos?
    c. Cât de apropiate sunt picăturile?
    d. Au fost mai multe picături pe podea sau perete?
10. Folosește laveta pentru a curăța și usca peretele și podeaua.
11. Repetă experimentul la distanțe de 1,0 m (2 pași), 1,5 m (3 pași) și 2,0 m (4 pași) față de perete. Curăță și usucă peretele și podeaua între încercări.
12. Compară observațiile făcute la diferite distanțe. Fă o diagramă în jurnal pentru a compara datele pentru fiecare distanță.
13. Dacă picăturile de apă încă ajung la perete la distanța de 2 m (4 pași), încearcă acest lucru: continuă să te îndepărtezi de perete cu câte 0,5 metri (sau 1 pas) pentru a vedea cât de mult trebuie să te îndepărtezi până picăturile nu mai ajung la perete.
    a. Cât de departe ai ajuns de perete și picăturile încă ajungeau la acesta?
    b. Scrie-ți observațiile în jurnal.
14. Nu uita, apa simulează eventualele picături respiratorii infectate care părăsesc corpul când tușești, strănuți, vorbești sau respiri. Luând în considerare observațiile pe care le-ai făcut, de ce este atât de importantă păstrarea distanței în menținerea siguranței tale și a celor din jur? Notează-ți ideile în jurnal.

 © 2020 Smithsonian Institution

Acționează: Ce poți face sau împărtăți legat de distanțarea fizică? (15-30 minute)

1. Gândește-te la perspectivele economice, culturale și sociale ale problemei în timp ce citești următoarele citate ale experților.

"Economia este imaginea de ansamblu a ceea ce fac grupurile de oameni pentru a supraviețui. Nevoia de a supraviețui amenințărilor imediate de foame, lipsa de adăpost, securitate, apă, și mijloacele de trai pentru un individ, familie, sau comunitate este cel mai important motivator de comportament. Dacă nu puteți cumpăra suficientă hrană pentru 2 săptămâni, sau nu puteți găsi adăpost pentru 2 săptămâni cu o distanțare de 2 metri de alte persoane, nu veți fi în măsură să respecți distanțarea socială sau recomandările de izolare la domiciliu. Nevoia ta de a mânca sau de a găsi apă te va scoate din casă și te va obliga să interacționezi cu alții. Dacă acest lucru nu este înțeles și luat în considerare, atunci răspunsul pandemic nu este gândit în mod adecvat." - Anne McDonough, MD, MPH, Public Health Emergency Officer, Smithsonian Occupational Health Services, Statele Unite ale Americii

"În timpul unei pandemii, recomandările ghidate de știință pot intra în conflict cu credințele și valorile culturale ale oamenilor. De exemplu, în unele culturi, adunarea în grupuri pentru rugăciune sau alte evenimente speciale este foarte importantă. Unele persoane pot percepe recomandările de distanțare socială sau evitarea contactului fizic ca fiind greu de acceptat. Ei pot alege să nu urmeze aceste recomandări de distanțare." – Dr. Lisa Cooper, Universitatea John Hopkins, Statele Unite ale Americii și Ghana

2. Scrie răspunsul la această întrebare în jurnalul tău:
    a. Crezi că distanțarea fizică te-ar putea proteja de virusul care cauzează COVID-19?
    b. Ți-ai schimba vreodată răspunsul? De ce da sau de ce nu?
3. Acum, că ai înțeles mai multe despre distanțarea fizică, alege o modalitate de a împărtăși cunoștințele tale cu alții.
    a. Roagă pe cineva din casa ta să respire într-o ceașcă. Văd picături respiratorii?
    b. Folosește experimentul cu bolul de apă pentru a modela picături respiratorii cu cineva din casă.
    c. Spune-le altora despre cum are loc răspândirea picăturilor respiratorii și de ce contează distanțarea fizică.
    d. Fă un desen sau un poster, prezintă-l și altora, fă un podcast sau înregistrează un videoclip.
4. În activitatea 1, ai citit că virusul COVID-19 poate schimba modul în care oamenii percep ceea ce este bine și rău (amintește-ți că acest lucru se numește etică). Imaginează-ți că cineva ți-a spus, “"Nu trebuie să mă distanțez fizic. Nu sunt bolnav."
    a. Gândește-te cum te-ar face asta să te simți. Crezi că e bine sau rău?
    b. Ce i-ai spune acestei persoane?
5. Amintește-ți că ai citit, de asemenea, despre cum COVID-19 schimbă modul în care oamenii lucrează. Acest lucru se numește efect economic. Unii oameni nu se distanțează fizic, deoarece trebuie să lucreze în spații închise. Ce părere ai? Este în regulă să fie fizic aproape de alții, dacă asta înseamnă a avea un loc de muncă și aducerea de bani acasă pentru alimente, chiar dacă se poate răspândi COVID-19??

 © 2020 Smithsonian Institution

Resurse adiționale:

Ghidul de distanțare socială a Organizației Mondiale a Sănătății
https://www.youtube.com/watch?v=6Ooz1GZsQ70&feature=emb_title

© 2020 Smithsonian Institution

Activitatea 3: Cum ne poate ajuta acoperirea nasului și gurii?

Descoperă: Oamenii din casa ta își acoperă nasul și gura? (15 minute)

1. Gândește-te la aceste întrebări de unul singur mai întâi. Apoi adresează-le oamenilor din casa ta aceste întrebări:
   a. Îți acoperi nasul și gura când strănuți sau tușești?
   b. Crezi că acoperirea nasului și gurii te-ar putea proteja de virusul care cauzează COVID-19?

   ✔ Siguranța emoțională: Uneori, oamenilor nu le place să vorbească despre obiceiurile lor. E în regulă! Ai posibilitatea să sari peste o întrebare. Sau poți întreba într-un alt fel: ”Oamenii ar trebui să își acopere nasul și gura atunci când strănută sau tușesc?”

2. Ai aflat deja că virusul care cauzează COVID-19 se poate răspândi prin picături respiratorii. Când faci acest sondaj, exersează distanțarea fizică, păstrând cel puțin 2 m distanță față de persoanele pe care le intervievezi (chiar dacă acestea sunt familia ta). Acest lucru te va ajuta să exersezi felul în care te poți proteja de picăturile respiratorii.
3. Citește această perspectivă socială de la un expert despre motivul pentru care distanțarea fizică este atât de importantă:

"Distanțarea socială este foarte importantă pentru COVID-19, deoarece puteți transmite (răspândi) infecția în timp ce arătați și vă simțiți sănătos... Nu avem acele indicii comportamentale pe care tindem să ne bazăm. "Oh, această persoană are nasul înfundat sau strănută sau pare să aibă o febră mare, așa că poate ar trebui să păstreze distanța." - Shweta Bansal, PhD, Profesor Asociat de Biologie, Universitatea Georgetown,Statele Unite ale Americii

4. Dar ce ar trebui să faci dacă nu poți păstra întotdeauna distanța fizică? Cum altfel poți evita picăturile respiratorii? Scrie-ți ideile în jurnal.
5. În unele țări, oamenii poartă măști sau bucăți de pânză peste nas și gură. Măștile sunt o modalitate de a încerca să prevină mișcarea picăturilor respiratorii. Unele țări lasă oamenii să aleagă dacă vor să poarte o mască. Alte țări le spun oamenilor că trebuie să poarte o mască. Poți cere adulților din casa ta informații pentru a afla ce recomandări sunt la voi în țară legat de purtarea măștii.

   Potrivit OMS, un alt mod de a preveni mișcarea picăturilor respiratorii este de "... a acoperi gura și nasul cu cotul sau un șervețel atunci când tușiți sau strănutați. Apoi aruncați imediat șervețelul utilizat și spălați-vă pe mâini. De ce? Picăturile răspândesc virusul." [6.]

   Chiar dacă te simțiți sănătos, trebuie să îți acoperi întotdeauna nasul și gura atunci când strănuți sau tușești. Acest lucru este important, deoarece este posibil să ai în continuare virusul care cauzează COVID-19, chiar dacă nu te simți rău. Asta înseamnă că ai putea răspândi accidental virusul la oameni sau suprafețe fără să-ți dai seama. [7.]

 © 2020 Smithsonian Institution

Înțelege: Cum ne poate ajuta acoperirea nasului și gurii? (15 minute)

1. În ultima sarcină, ai experimentat cât de departe pot merge picăturile respiratorii. Acum, vei experimenta modul în care acoperirea nasului și gurii te poate ajuta pe tine și pe ceilalți de picături.
2. Vei avea nevoie de aceste materiale:
   a. Castron cu o cantitate mică de apă, o cârpă pentru a curăța apa de pe mâini și suprafețe, o cârpă pe care să o ți în fața ta
3. Găsește o zonă unde poți vedea cu ușurință unde aterizează picăturile de apă. Ar putea fi peretele pe care l-ai utilizat în activitatea 2, o podea din lemn, pe pământ sau pavaj sau pe o bucată de ziar.
4. Înmoaie-ți mâna în vasul cu apă. Modelează picături respiratorii provenite de la o tuse sau un strănut prin stropirea apei folosind degetele mâinii.
5. Uită-te unde au aterizat picăturile. Fă un desen și înregistrează observațiile în jurnal.
6. Mută-te într-o zonă nouă, fără picături, astfel încât să poți încerca din nou.
7. Roagă pe cineva din casă să țină o bucată de pânză la 3-5 centimetri în fața mâinii tale. Această cârpă este o simulare a unei măști, a unui șervețel, sau a unui cot îndoit.
8. Înmoaie-ți mâna în apă din nou și simulează picăturile respiratorii prin stropirea apei de pe mână.
9. Uită-te unde au aterizat picăturile. Fă un desen și înregistrează observațiile în jurnal.
10. A schimbat pânza modul în care au călătorit picăturile? Au ajuns la fel de departe ca în pașii 4 și 5?
11. Ar fi trebuit să observi că o cârpă oprește unele dintre picăturile de apă, evitând să ajungă la o distanță la fel de mare. Asta ți-a arătat că folosirea unei măști, a unui șervețel sau a cotului îndoit poate bloca unele picături respiratorii. Utilizarea măștilor, șervețelului sau a cotului îndoit, împreună cu distanțarea fizică și spălarea mâinilor, te pot proteja pe tine și pe ceilalți de răspândirea virusului care cauzează COVID-19. [6.]
12. Citește această perspectivă socială de la un expert despre motivul pentru care este atât de important să se schimbe comportamentul nostru pentru a ne proteja de virusul care cauzează COVID-19:

"Acesta este un virus nou, așa că organismul nostru nu are imunitatea naturală... și nu avem nici o protecție ca indivizi... În timp, s-ar putea să iasă la lumină mai multe dovezi care să ne spună că anumiți oameni din populația noastră ar fi putut fi mai protejați... Dar în acest moment nu cunoaștem nimic care să protejeze indivizii. Deci toată lumea este în pericol." - Shweta Bansal, PhD, Profesor Asociat de Biologie, Universitatea Georgetown,Statele Unite ale Americii

---

 © 2020 Smithsonian Institution

Acționează: Ce poți face sau împărtăși legat de acoperirea nasului și gurii? (15-30 minute)

1. Scrie răspunsul la această întrebare în jurnal
   a. Crezi că acoperirea nasului și gurii te-ar putea proteja de virusul care cauzează COVID-19?
   b. Vrei să-ți schimbi răspunsul acum? De ce da sau de ce nu?
2. Acum, că ai înțeles mai multe despre acoperirea nasului și gurii, alege o modalitate de a împărtăși acest lucru cu alții.
   a. Fă activitatea cu picăturile de apă și pânză cu cineva din casa ta.
   b. Spune-le celorlalți să prevină răspândirea picăturilor respiratorii. Fă un desen sau un poster, prezintă-l persoanelor din casă, fă un podcast sau înregistrează un videoclip.
3. În activitatea 1, ai citit că COVID-19 poate schimba modul în care oamenii simt despre ceea ce este bine și rău (amintiți-vă că acest lucru se numește etică). Imaginează-ți că cineva ți-a spus,' “"Nu trebuie să-mi acopăr nasul și gura când strănut sau tușesc. Nu sunt bolnav."
   a. Gândește-te cum te-ar face asta să te simți. Crezi că e bine sau rău?
   b. Ce i-ai spune acestei persoane?
4. Amintește-ți că ai citit, de asemenea, despre modul în care COVID-19 schimbă felul în care oamenii afectează Pământul. Acest lucru se numește efect de mediu. Unele persoane folosesc șervețele sau măști care sunt aruncate după o singură utilizare. Acest lucru poate provoca deșeuri. Ce părere ai? Este crearea de deșeuri bună în cazul în care ajută la protejarea oamenilor de la COVID-19?

Resurse suplimentare:

Acoperă-ți tusea și strănutul: Acest video de la Centrul pentru Controlul și Prevenirea Bolilor (CDC), cel mai important institut național de sănătate publică din Statele Unite, arată cum să utilizați un șervețel curat sau cotul pentru a acoperi o tuse sau strănut.
https://www.youtube.com/watch?v=mQINuSTP1jI

Acoperă-ți tusea: acest poster din SUA Centrul pentru Controlul și Prevenirea Bolilor (CDC) arată cum să utilizați un șervețel curat sau cotul pentru a acoperi o tuse sau un strănut.
https://www.cdc.gov/flu/pdf/protect/cdc_cough.pdf

 © 2020 Smithsonian Institution

Activitatea 4: Cum ne poate proteja spălarea mâinilor?

Descoperă: Persoanele cu care locuiești se spală pe mâini? (15 minute)

1. Gândește-te la aceste întrebări de unul singur mai întâi. Apoi adresează-le persoanelor cu care locuiești aceste întrebări:
   a. Când este important să te speli pe mâini?
   b. Ce folosești ca să te speli pe mâini?
   c. Cât timp te speli pe mâini?
   d. Crezi că spălarea mâinilor te poate ajuta să te protejezi de virusul care cauzează COVID-19? De ce da sau de ce nu?

   ✔ Siguranța emoțională: Uneori, oamenilor nu le place să vorbească despre obiceiurile lor de curățenie. E în regulă! Poți sări peste o întrebare. Sau poți întreba într-un mod diferit: Cum ar trebui oamenii să se spele pe mâini?

2. Amintește-ți că ai învățat că virusul care cauzează COVID-19 pot fi găsit pe suprafețe. Dacă atingi o suprafață ca o clanță care are virusul pe ea, virusul poate fi acum pe mâna ta. Dacă îți atingi accidental fața, virusul poate intra în corpul tău. [8.]
3. Cum îți poți ține mâinile în siguranță față de viruși? Scrie-ți ideile în jurnal. (OMS recomandă să te speli pe mâini cu apă și săpun pentru a preveni răspândirea COVID-19.)
4. Citește această perspectivă despre spălarea mâinilor de la un expert:

"Ne atingem în mod constant fața, așa că este ușor să ne imaginăm cum mâinile noastre devin principala cale de intrare a virusului în corpul nostru prin nas, ochi și gură. Spălarea mâinilor cu apă și săpun sau dezinfectantul pentru mâini sunt o apărare foarte puternică." - Cassie Morgan, Coordonator durabilitate Kuunika, Cooper/Smith, Lilongwe, Malawi

Înțelege: De ce trebuie să ne spălăm pe mâini cu săpun? (30 minute)

1. Pentru a afla mai multe despre modul în care apa și săpunul te ajută să te protejezi împotriva virusului care cauzează COVID-19, vei încerca câteva moduri diferite de a te spăla pe mâini. Scrie ce observi în jurnal.

⇈ Sfat de învățare: Dacă nu ai suficientă apă în casă pentru a realiza această activitate, încearcă să o realizezi data viitoare când te duci să te speli sau să îți speli hainele.

2. Vei avea nevoie de:

 © 2020 Smithsonian Institution

a. apă curată
b. ulei de gătit, unt, sau ghee
c. săpun (solid sau lichid)

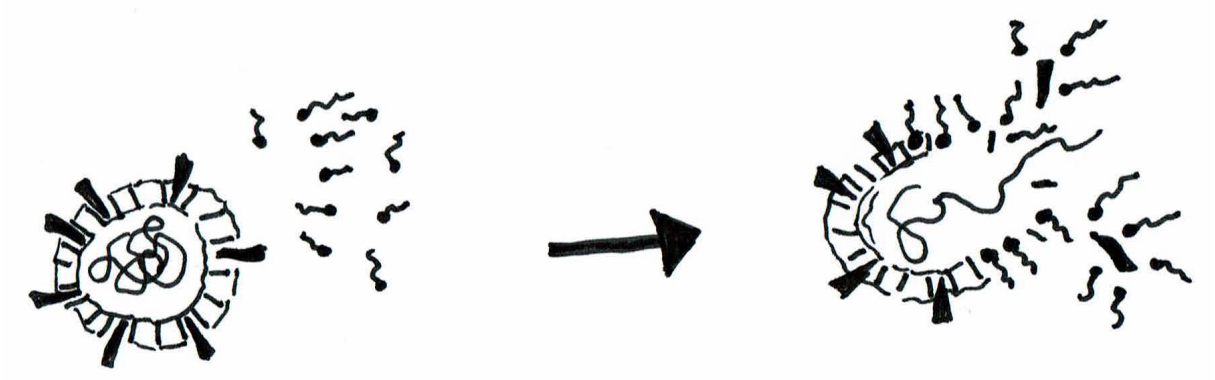
3. De ce această activitate necesită ulei de gătit? Virusul care cauzează COVID-19 are o membrană, sau strat exterior care înconjoară toate părțile sale. Această membrană este uleioasă, asemănătoare uleiului de gătit, untului sau ghee. Această activitate simulează modul în care spălarea mâinilor afectează membrana grasă a unui virus.

Siguranța fizică: Folosiți numai ulei de gătit. Nu folosiți ulei pentru utilaje. Nu reutilizați uleiul de gătit odată ce a atins pielea.

4. Se toarnă o cantitate mică de ulei (sau se întinde o cantitate mică de unt sau ghee) pe o mână sau partea plată a încheieturii mâinii și se răspândește într-un cerc mic. (Ai grijă să nu se transfere și pe cealaltă mână) Pielea ta ar trebui să arate și să se simtă uleioasă.
5. Apoi, clătește rapid partea uleioasă a pielii cu apă.
6. Asta a spălat tot uleiul?
7. Acum, folosește săpun și apă pentru a face o spumă cu săpun pe mâna curată.
8. Ștergeți-vă mâna cu săpun doar o dată pe uleiul de pe piele. Clătiți rapid cu apă.
9. Asta a spălat tot uleiul?
10. Apoi, fă mai mult spumă cu săpun cu mâna curată.
11. Trece mâna cu săpun peste partea uleioasă a pielii timp de 20 de secunde. Clătește rapid cu apă.
12. Asta a spălat tot uleiul?
13. Ce a funcționat cel mai bine pentru a spăla uleiul? Repetă acest experiment, dar de data aceasta spală-te pe mâini timp de 40 de secunde. Încearcă din nou, dar de data asta spală-te pe mâini timp de 60 de secunde.
14. Ai observat că spălarea îndelungată cu apă și săpun a funcționat pentru a spăla uleiul?
15. Amintește-ți că virusul care cauzează COVID-19 este înconjurat de o membrană grasă. Când te speli pe mâini cu apă și săpun, bucăți foarte mici de săpun intră în membrana grasă a virusului. Pe măsură ce săpunul intră în membrană, membrana se deschide în cele din urmă și părțile interioare ale virusului se varsă. Odată ce membrana virusului este ruptă, acesta nu te mai poate infecta. [9,10,11]
16. Uită-te în partea stângă a imaginii de mai jos. Poți vedea un virus rotund. Poți vedea un șir lung, răsucit, de bucăți de virus înconjurat de o membrană și piese ascuțite (aceasta este coroana sau "corona"). Poți vedea, de asemenea, bucăți mici de săpun pe partea dreaptă a virusului.
17. Acum, uita-te la partea dreapta a imaginii de mai jos. Ce crezi că se întâmplă? Înregistrează-ți ideile în jurnal. Folosește dovezi din experimentul de mai sus pentru a-ți sprijini răspunsul. Acest lucru arată ce se întâmplă după ce bucățile de săpun au intrat în membrana grasă a virusului. Membrana virusului s-a deschis și părțile s-au vărsat. Săpunul înconjoară părțile membranei și ale vârfurilor.

 © 2020 Smithsonian Institution

Săpunul ușurează spălarea bucăților de virus de pe piele.



Imaginea 4.1 Aceste imagini ilustrează felul în care săpunul poate distruge membrana unui coronavirus.

18. Spălarea riguroasă a mâinilor îți permite să speli fiecare parte și suprafață a mâinilor și distruge virușii care ar putea fi pe ele. OMS spune că spălarea mâinilor ar trebui să dureze între 40 și 60 de secunde. Uită-te la resurse suplimentare pentru ghiduri despre modul de a te spăla pe mâini.
19. Încearcă un alt experiment, numai că de data aceasta, în loc de săpun și apă, folosește dezinfectant pentru mâini. Dezinfectantul pentru mâini poate fi, de asemenea, utilizat pentru a distruge virusul care cauzează COVID-19. Este cel mai eficient pe mâini care nu sunt acoperite de murdărie sau mucus (mucusul este substanța alunecoasă care, uneori, iese din nas). Pune o cantitate mică de dezinfectant pentru mâini. Freacă mâinile împreună până când acestea sunt uscate. Ține dezinfectantul pentru mâini departe de ochi, nas, gură și flăcări deschise. Uită-te la resurse suplimentare pentru ghiduri de utilizare a dezinfectantului de mâini.
20. Amintește-ți să te speli bine pe mâini și să îți ții mâinile departe de față.
21. Citește această perspectivă socială de la un expert despre motivul pentru care spălarea pe mâini este atât de importantă:

“Nu avem multe instrumente în arsenalul nostru împotriva acestei infecții, cel puțin în acest moment. Distanțarea socială și spălarea mâinilor sunt de fapt principalele instrumente de care dispunem. Împotriva altor infecții avem antivirale, terapii, medicamente și așa mai departe. Dar aici, nu lucrăm cu altceva în trusa noastră de scule." - Shweta Bansal, PhD, Profesor Asociat de Biologie, Universitatea Georgetown,Statele Unite ale Americii

---

Acționează: Ce poți face sau împărtăși legat de spălarea mâinilor?(15-30 minute)

1. Gândește-te la răspunsul tău la următoarele întrebări:
   a. Crezi că spălarea mâinilor te poate ajuta să te menți în siguranță față de COVID-19?
   b. Vrei să-ți schimbi răspunsul acum? De ce da sau de ce nu?

 © 2020 Smithsonian Institution

✔ Siguranța emoțională: Este în regulă să-ți schimbi comportamentul pentru că ai învățat ceva nou. Dar dacă nu poți schimba modul în care te speli pe mâini ,deoarece este greu să găsești apă și săpun, este în regulă. Doar fă tot ce poți.

🛑 Siguranța fizică: Chiar dacă săpunul și dezinfectantul pentru mâini pot distruge virușii din exteriorul organismului, nu trebuie să le mâncați sau să le beți.

1. Acum, că ai înțeles mai multe despre modul în care folosind săpun sau dezinfectant de mâini poate distruge viruși, alege o modalitate de a comunica acest lucru altora.
   a. Fă activitatea cu ulei și săpun cu cineva din casa ta, să-i înveți despre modul în care săpunul poate distruge viruși. Sau fă un desen, poster, sau video cu această activitate pentru a-l trimite altora.
   b. Scrie un cântec sau alege o parte dintr-o melodie care durează între 40 și 60 de secunde pe care ai putea să o cântați în timp ce te speli pe mâini.
2. În activitatea 1, ai citit că virusul COVID-19 poate schimba felul în care oamenii simt despre ceea ce este bine și rău (amintește-ți că acest lucru se numește etică). Imaginează-ți că un prieten îți spune că nu vrea să se spele pe mâini.
   a. Gândește-te te-ar face asta să te simți. Crezi că e bine sau rău?
   b. Ce i-ai spune acestei persoane?
3. Unii oameni nu pot avea săpun și apă curată în casele lor. Te poți gândi la o modalitate de a înființa o stație de spălare a mâinilor într-o zonă publică pe care le-ar putea folosi? De ce materiale ai avea nevoie? Fă un desen sau un poster cu designul tău și împărtășește-l cu cineva din casa ta. A se vedea exemplele de postere de mai jos.

Resurse suplimentare:

Cum să ne spălăm pe mâini: Aceste postere de la OMS arată tehnica de spălare a mâinilor.
https://www.who.int/gpsc/5may/How_To_HandWash_Poster.pdf?ua=1
https://www.who.int/gpsc/5may/How_To_HandRub_Poster.pdf?ua=1

Demonstrație de spălare a mâinilor: Acest videoclip utilizează vopsea pentru a arăta cum să vă spălați bine pe mâini.
https://www.youtube.com/watch?v=nEzJ_QKjT14

 © 2020 Smithsonian Institution

Activitatea 5: Ce impact are COVID-19 asupra familiilor și comunităților?

Descoperă: Cum îi protejăm pe membri comunității noastre deCOVID-19? (30-45 minute)

✔ Siguranța emoțională: În această sarcină, te vei gândi la ce s-ar putea întâmpla dacă cineva din comunitatea ta sau din familia ta s-ar infecta cu COVID-19. Acesta poate fi un subiect înfricoșător. Dacă este posibil, realizează această sarcină cu un părinte, îngrijitor sau alt adult de încredere, astfel încât să nu fi singur când te gândești la aceste subiecte dificile.

1. Cu câți oameni crezi că ai fost în contact, direct sau indirect, în ultima săptămână? Scrie acel număr în jurnal. Ne vom întoarce la el în scurt timp.
2. Gândește-te la perspectivele sociale și economice ale problemei COVID-19 în timp ce adresezi persoanelor cu care locuiești aceste întrebări și răspunde la aceste întrebări pentru tine:
   a. Cu câți oameni ai interacționat față în față azi?
   b. Cu câți oameni crezi că ai interacționat față în față în ultima săptămână?
   c. Iei măsuri de precauție pentru a te proteja împotriva COVID-19? Dacă da, ce faci?
   d. Știi dacă persoanele cu care interacționezi își iau măsuri de precauție pentru a se proteja împotriva COVID-19? Dacă da, ce fac?
   e. Crezi că virusul COVID-19 ne afectează gospodăria?
   f. Crezi că virusul COVID-19 ne afectează comunitatea?

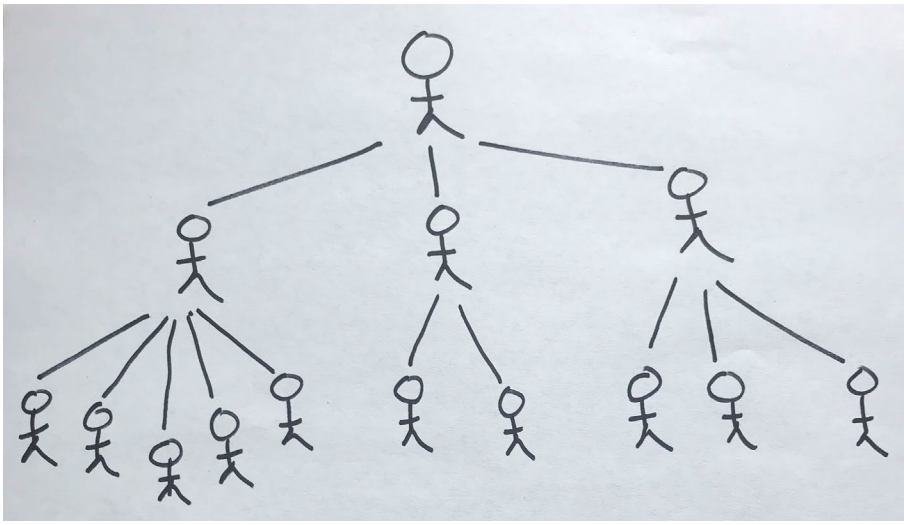
⇈ Sfat de învățare: Atunci când efectuezi un sondaj, adresează tuturor aceleași întrebări. Înregistrează răspunsurile în același mod de fiecare dată. Păstrează toate răspunsurile în același loc, astfel încât să poți identifica tendințele în ele mai târziu!

1. Până acum ai adunat răspunsuri la chestionare în activitățile 2, 3, 4 și 5. Pune toate răspunsurile împreună. Există tendințe pe care le observi? Ce este asemănător la răspunsurile pe care le-ați primit? Ce este diferit? Oamenii știu multe despre COVID-19? Există lucruri pe care nu le știu și ar trebui să știe? Scrie astea în jurnal..

 © 2020 Smithsonian Institution

Înțelege: Cu cine ești în contact direct? (15 minute)

1. Fă o listă cu toți cei din casa ta. Adăugă pe oricine altcineva pe care l-ai întâlnit sau cu care ai vorbit față în față în ultima săptămână. Nu contează unde i-ai întâlnit sau câți ani au. Numără-i pe toți. Acești oameni sunt "contactele tale principale". Poți nota aceste informații sau poți începe să desenezi un arbore de persoane de contact ca în această imagine:



Imaginea 5.1 Tu te afli în vârful copacului. Contactele tale principale sunt pe rândul din mijloc iar contactele secundare pe ultimul rând.

2. I-ai rugat pe toți cei din casa ta să facă o listă cu oamenii cu care au avut contact. Acum poți adăuga aceste persoane pe rândul de jos al arborelui de persoane de contact. Vor merge sub persoana cu care ați avut amândoi contact. Acești oameni sunt "contactele secundare".

   Siguranța fizică: Ai învățat despre păstrarea distanței fizice între tine și ceilalți, acoperirea nasului și gurii precum și despre spălarea mâinilor. Pe măsură ce comunicați cu oamenii, asigura-te că folosești aceste strategii pentru a te proteja pe tine și pe ceilalți de COVID-19.

3. Revizuiește-ți copacul. Are toată lumea același număr de contacte? Unele persoane au mai multe contacte decât altele?
4. Oamenii cu o mulțime de contacte fac lucruri care sunt necesare din punct de vedere etic sau economic pentru a sprijini casa sau comunitatea ta cum ar fi mersul la locul de muncă, mersul la piață, participarea la o ceremonie religioasă, sau îngrijirea persoanelor în vârstă?
5. Încearcă această activitate în timp ce vizionați persoane într-un videoclip sau într-o emisiune TV sau în timp ce citiți într-o carte. Creați un arbore de persoane de contact pentru personajele din poveste.
6. De ce este important să îți urmărești contactele? Aceste informații îți pot ajuta comunitatea să știe cine ar putea contacta virusul? Aceste informații pot ajuta lucrătorii din domeniul sănătății să înțeleagă răspândirea COVID-19?

"Persoanele aflate în contact strâns cu o persoană infectată cu virusul sunt expuse unui risc mai mare de a se infecta și de a-i infecta pe alții. Urmărind îndeaproape aceste contacte după expunerea la o persoană infectată va ajuta contactele acesteia să obțină îngrijire și tratament și să prevină transmiterea ulterioară a

 © 2020 Smithsonian Institution

virusului. Acest proces de monitorizare se numește urmărirea contactelor. [12] " - Organizația Mondială a Sănătății

7. Urmărirea contactelor pentru COVID-19 este importantă deoarece:
   a. În afară de păstrarea distanței, acoperirea nasului și gurii și spălarea mâinilor, oamenii nu au încă nici un alt instrument care să ne protejeze de COVID-19. (S. Bansal, comunicare personală, 23 aprilie 2020).
   b. Acesta este un virus nou, iar oamenii nu au încă un vaccin pentru el. (S. Bansal, comunicare personală, 23 aprilie 2020).
   c. Datele actuale indică că numărul de persoane care devin foarte bolnave sau mor din cauza COVID-19 pare să fie mai mare decât în cazul altor virusuri. Oamenii de știință nu au încă suficiente date pentru a ști exact care sunt aceste numere (S. Bansal),comunicare personală, 23 aprilie 2020).
   d. Oamenii pot transmite acest virus altora, chiar și atunci când arată și se simt sănătoși. [6.]
   e. Urmărirea contactelor poate identifica persoanele care sunt potențial infectate și le poate izola înainte de a răspândi virusul în continuare. [6.]
8. Acum că ai construit arborele de contact, numără câte contacte primare și secundare ai avut în ultima săptămână. Compară acest număr cu ceea ce ai scris în pasul 1 din secțiunea Descoperă. Ai un număr mai mare? Ai un număr mai mic? Sau estimarea ta a fost corectă?
9. Împărtășește arborele de contact cu cei din casa ta și adresează-le următoarele întrebări (scrie răspunsurile în jurnalul tău):
   a. putem reduce numărul de contacte primare și secundare pe care le avem?
   b. ne putem proteja atunci când ne întâlnim și vorbim cu alții?

✔ Siguranța emoțională: Este posibil ca unele persoane cu care locuiești să nu își poată limita numărul de contacte. Acest lucru poate fi înfricoșător. Amintește-ți că, dacă oamenii trebuie să părăsească casa, ei pot face asta într-un mod cât mai sigur, luându-și măsurile de precauție când se întorc acasă.

Acționează: Ce fel de planuri privind COPVID-19 puteți face în casă?(45 minute)

1. Ce ai face dacă ai ști că ai un contact primar care era bolnav cu COVID-19? Ți-ar schimba asta viața de zi cu zi? Îți faci griji că trebuie să stai acasă sau să stai izolat? Există acțiuni specifice pe care crezi că le-ai lua? Ți-ai schimba obiceiurile zilnice? Scrie-ți ideile în jurnal.
2. Provocările pe care acest lucru le ridică într-o familie sunt, de asemenea, resimțite de sisteme mai mari, cum ar fi țări și regiuni întregi. Această perspectivă socială a crizei COVID-19 este explicată mai jos:

"După vedem cu COVID-19, o pandemie poate pune stres incredibil asupra unor țări întregi, cu impact asupra vieții oamenilor, sistemelor de sănătate, întreprinderi, servicii municipale, școli-totul. Oamenii trebuie să înțeleagă că planificarea în jurul pandemiilor este importantă, astfel încât societățile să poată fi

 © 2020 Smithsonian Institution

rezistente în timpul crizelor și să se asigure că există sisteme care să aibă grijă de toți membrii săi." – Lisa Cooper, MD, MPH, Medic, Cercetător în sănătate publică, Universitatea Johns Hopkins, SUA și Ghana

3. Chiar dacă toată lumea reduce numărul lor de contacte, este posibil ca cineva din casa ta să se îmbolnăvească de COVID-19. Este posibil să fii expus la virus. Ar putea fi înfricoșător să te gândești la asta. Dar, așa cum ai învățat în acest proiect, cele mai bune moduri de a te simți în siguranță sunt: să afli mai multe, să te protejezi și să fii pregătit. Citește perspectiva de mai jos. Este o perspectivă socială? De mediu? Culturală? Economică? Scrie-ți ideile în jurnal. Folosește dovezi pentru a-ți susține afirmația.

"Dacă cineva din casa ta este bolnav, ar trebui să poarte o mască sau să își acopere fața atunci când are contact direct cu altcineva. Dacă manifestă febră sau tuse, tratați acest lucru la domiciliu și contactați un cadru medical pentru a vedea dacă persoana bolnavă trebuie testată pentru COVID-19. Dacă este posibil, păstrați o distanță sigură până când diagnosticul lor este confirmat. Dacă au probleme de respirație, solicitați tratament medical cât mai curând posibil. Dacă este posibil, persoana bolnavă ar trebui să rămână într-o cameră separată. Ar trebui să desemnați ustensile de mâncat separate, farfurii, și boluri, care trebuie să fie igienizate cu apă și săpun sau clor în mod corespunzător și în condiții de siguranță după fiecare utilizare." - Cassie Morgan, Kuunika Durabilitate Coordonator, Cooper / Smith, Lilongwe, Malawi

✔ Siguranța emoțională: Dacă cineva din casa ta sau o persoană pe care o cunoști se îmbolnăvește cu COVID-19, nu e vina lor că au contractat boala. Ei sunt probabil speriați pentru sănătatea lor și îngrijorați de răspândirea bolii la alții. Fii amabil și înțelegător.

4. Revizuiește-ți ideile cu privire la ceea ce vei face dacă cineva se îmbolnăvește. Poartă o conversație cu familia și stabiliți cu un plan împreună. Scrie-ți ideile în jurnal. Trei întrebări pentru a aborda planul:
   a. Putem ajuta și sprijini pe cineva care se îmbolnăvește, chiar dacă trebuie să păstrăm distanța față de ei?
   b. În cazul în care persoana bolnavă este cea care merge la muncă în familia noastră sau este cea care se ocupă de cumpărături, putem face un plan pentru a menține gospodăria funcțională atâta timp cât el/ea nu își poate îndeplini obligațiile uzuale?
   c. Care sunt considerentele economice pentru tine și gospodăria ta dacă cineva se îmbolnăvește?

Resurse suplimentare:

Washington Post Simulator Coronavirus: O simulare de transmitere a virusului și răspândirea comunitară (disponibil în mai multe limbi).
https://www.washingtonpost.com/graphics/2020/world/corona-simulator/

Simulare a Home Corona Minister: O simulare care ilustrează dificultățile economice, de mediu, și alegerile sociale cu care se confruntă națiunile din întreaga lume utilă pentru a facilita reflecția asupra compromisurilor din orice politică.
https://corona.scienceathome.org/

 © 2020 Smithsonian Institution

Activitatea 6: Cum ne poate ajuta faptul că ne menținem informați asupra problemei?

Descoperă: De unde își iau oamenii cu care locuiești informațiile despre COVID-19? (15-30 minute)

1. Intervievează fiecare dintre persoanele cu care locuiești pentru a colecta următoarele informații în jurnalul tău:
   a. Care sunt sursele din care obțineți informații despre COVID-19? (exemple: celelalte persoane din casă, WhatsApp, TikTok, pamflete, televiziune, radio, YouTube, Twitter, Snapchat)
   b. În care dintre aceste surse aveți cea mai mare încredere pentru informații noi despre COVID-19? Alege primele trei. De ce ai cea mai mare încredere în ei?
   c. Împărtășiți informațiile despre COVID-19 din aceste surse cu alte persoane? De ce da sau de ce nu?
   d. Când primiți informații noi despre COVID-19:
      i. Investighezi de unde provin aceste informații înainte de a le împărtăși cu alte persoane? De ce da sau de ce nu?
      ii. Investighezi pentru a vedea dacă alte surse îl confirmă și înainte de a-l împărtăși? De ce da sau de ce nu?
   e. Cât de îngrijorat sunteți de obținerea de informații incorecte despre COVID-19? De ce?

"Leadershipul trebuie să vină nu doar de la guvern și oameni de știință, ci și de la oameni care sunt surse de încredere de informații în acea comunitate specifică." – Dr. Lisa Cooper, Universitatea John Hopkins, Statele Unite ale Americii și Ghana

2. Clasifică toate sursele de informații pe care oamenii le utilizează în casa ta.
3. Identifică primele trei surse de informații utilizate de persoanele din casa ta.
4. Colectează unul sau două posturi / articole / bucăți de informații despre COVID-19 de la fiecare dintre aceste trei surse. Dacă nu poți să le colectezi personal, cere altor persoane din casa ta să ți le ofere, folosind sursele lor de informații.

 © 2020 Smithsonian Institution

Înțelege: Cum pot identifica informațiile demne de încredere legate de COVID-19?(30-60 minute)

1. Luați în considerare perspectiva socială a problemei COVID-19 pe măsură ce citiți următoarele citate:

   "Știrile false se răspândesc mai repede și mai ușor decât acest virus,[13] și sunt la fel de periculoase."

   "Nu luptăm doar împotriva unei epidemii; Ne luptăm cu o epidemie de informații. [13]" - Tedros Adhanom Ghebreyesus, Director General, Organizația Mondială a Sănătății

   "Epidemia 2019-COVID a fost însoțită de o epidemie de informații masivă. O epidemie de informații este o supra-abundență de informații. Unele dintre aceste informații sunt corecte, iar altele nu. Acest lucru îngreunează sarcina oamenilor de a găsi surse de încredere de informații. De asemenea, devine mai greu să obții orientare de încredere atunci când oamenii au nevoie de ea. Există o cerere mare de informații în timp util și de încredere despre COVID-19. Echipele OMS au lucrat îndeaproape pentru a urmări și a răspunde miturilor și zvonurilor. [14]" - Raport de situație #13, 2 februarie 2020, Organizația Mondială a Sănătății

a. Informațiile false sau nedemne de încredere și zvonurile despre COVID-19 pot fi găsite peste tot. Ai putea auzi despre leacuri magice, cine este responsabil de crearea virusului, sau idei noi despre provenienței virusului.
b. Ca și virusul, atunci când oamenii împărtășesc informații false sau zvonuri acestea se pot răspândi foarte repede. Informațiile false din surse nedemne de încredere pot fi dăunătoare pentru tine și pentru alții în multe feluri.
c. Informațiile false sau zvonurile pot schimba modul în care o persoană gândește, acționează sau se protejează. Aceste informații false ar putea determina oamenii să nu se protejeze, să încerce leacuri nedovedite sau să nu acționeze în mod responsabil în prezența altora, putându-i îmbolnăvi pe alții.
d. Unii oameni împărtășesc informații false sau zvonuri în mod intenționat. Fii atent!
e. Alte persoane împărtășesc informații false sau zvonuri fără să știe că sunt false. De asemenea, este posibil ca aceștia să nu fie conștienți de faptul că aceste informații false le-ar putea dăuna lor sau altora.
f. Ca și virusul, oprirea răspândirii acestor informații false este scopul final pentru a proteja oamenii. Cu toții putem fi parte a soluției pentru a opri schimbul de informații false.
g. Fiind conștienți de faptul că unele știri, informații, sau surse nu sunt de încredere este primul pas. Dar identificarea surselor nedemne de încredere poate fi dificilă. Deci, să înveți să le identifici necesită exercițiu.
h. O bună practică generală este, dacă nu sunteți sigur despre unele informații, nu le împărtășiți până când nu puteți afla mai multe. Distribuirea rapidă a informațiilor false, înainte de a le verifica este un motiv pentru care acestea se pot răspândi atât de repede.
i. Uită-te la toate posturile / articolele / bucățile de informații pe care le-ai colectat. Acum vei determina cât de demne de încredere crezi că sunt informațiile și vei decide dacă crezi că este o informație bună pentru a fi împărtășită sau nu. Scrie-ți ideile în jurnal. Folosește următoarele întrebări pentru a investiga fiecare dintre ele:

 © 2020 Smithsonian Institution

Investigația nr. 1: Încetinește, oprește-te și gândește.

1. Cum te face să te simți articolul, informația, sau lucrurile spuse de această persoană? Îți creează o reacție emoțională puternică (cum ar fi furie sau revoltare)? Dacă da, oprește-te și gândește-te înainte de a le împărtăși.
2. Informația sau lucrul pe care l-au spus par prea perfecte sau prea bune ca să fie adevărate? Simți o dorință bruscă de a împărtăși ceva? Dacă da, oprește-te și gândește-te înainte de a le împărtăși.

#2 investighează sursa.

1. Cine a făcut sau a spus aceste informații? (exemple: jurnaliști profesioniști, jurnaliști cetățeni, persoană medie, expert calificat) Tu sau oamenii din casa ta cred că sunt o bună sursă de informații cu privire la COVID-19? Dacă nu, opriți-vă și gândiți-vă înainte de a împărtăși.
2. Verificați datele de toate părțile de informații sau lucru pe care le-au spus. Uneori, oamenii împărtășesc informații vechi și să le prezinte ca noi. De asemenea, pe măsură ce aflăm mai multe despre COVID-19, informațiile pe care le avem se pot schimba în timp. Poți găsi vreo întâlnire? Dacă nu, opriți-vă și gândiți-vă înainte de a împărtăși.

Investigația #3 Trasați pretențiile și citatele până la sursa lor inițială.

1. Informațiile sau persoana furnizează sursa sau legătura către datele, dovezile sau citatele pe care le includ? Dacă nu, opriți-vă și gândiți-vă înainte de a împărtăși.
2. Cere ajutor de la alții din jurul tău pentru a cerceta afirmațiile din informații. Dacă nu puteți face orice investigație suplimentară, opriți-vă și gândiți-vă înainte de a o împărtăși.
3. Dacă urmăriți datele sau ofertele, stabiliți dacă datele și ofertele au fost scoase din contextul lor inițial sau nu. Aceasta este o modalitate comună și ușoară pentru oameni de a schimba povestea reală. Dacă da, opriți-vă și gândiți-vă înainte de a-l împărtăși.

Investigația #4 găsi o acoperire mai bună.

1. Sunt alte surse, de asemenea, care acoperă această veste despre COVID-19, care nu au fost pe lista ta? Enumerați aceste surse. Dacă nu, opriți-vă și gândiți-vă înainte de a împărtăși.
2. Sunt alte surse care furnizează informații similare cu sursa dvs.? Dacă nu, opriți-vă și gândiți-vă înainte de a împărtăși.
3. Poți vorbi cu cineva din casa ta despre informații înainte de a le împărtăși? Ce cred ei despre asta? Dacă nu, opriți-vă și gândiți-vă înainte de a împărtăși.

1. Din toate articolele sau informațiile pe care le-ați investigat, care credeți că sunt mai de încredere? De ce crezi că sunt mai de încredere? Scrie-ți ideile în jurnal.
2. Din toate articolele sau informațiile pe care le-ați investigat, care credeți că sunt mai puțin de încredere? De ce crezi că sunt mai puțin de încredere? Scrie-ți ideile în jurnal.

Acționează: Care este planul meu pentru a mă menține informat în timpul epidemiei de informații? (15-30 minute)

 © 2020 Smithsonian Institution

1. Gândește-te la perspectivele sociale și economice ale problemei în timp ce citești acest citat:

"Cei mai expuși riscului în timpul unei pandemii sunt cei care nu sunt capabili să se protejeze pe ei înșiși și pe alții de infecție. Adesea, acestora le lipsesc accesul la internet și serviciile telefonice, expunându-i la un risc mai mare de izolare socială și de a nu fi informați cu privire la ceea ce trebuie să facă pentru a se proteja. Din cauza experiențelor istorice și actuale de discriminare și stigmatizare, aceștia pot avea încredere în instituțiile de care au nevoie pentru a le proteja în timpul unei pandemii." – Dr. Lisa Cooper, Universitatea John Hopkins, Statele Unite ale Americii și Ghana

Să fi conștient de epidemia de informații cauzată de COVID-19 este primul pas. Chiar dacă un prieten sau un membru al familiei împărtășește ceva cu tine, nu presupune întotdeauna că este adevărat. Chiar dacă prietenul tău are intenții bune.
Să avem un plan pentru a opri răspândirea de informații false este ceva ce putem face cu toții.
Dezvoltarea unui plan pentru ceea ce vei face cu informațiile noi pe măsură ce le primești este pasul doi. Un plan te va ajuta să știi ce să faci în momentul în care se întâmplă acel lucru.

2. Fă o listă pas cu pas a ceea ce vei face. Iată câteva sugestii:

a. Fă o listă de întrebări pe care încă le ai despre informațiile false despre COVID-19. Identifică cu cine ai putea vorbi în casa sau comunitatea ta, pentru a obține mai multe informații.
b. Ce întrebări îți vei pune (sau oamenilor care îți împărtășesc informația) pentru a afla dacă informațiile sunt adevărate?
c. Ce ai putea tu și oamenii din casa ta face diferit pentru a reduce răspândirea de informații potențial false despre COVID-109??
d. Ce ai putea face diferit pentru a crește gradul de conștientizare a surselor de încredere de informații despre COVID-19 în comunitatea ta?

Resurse suplimentare:

OMS Boala coronavirus (COVID-19) sfaturi pentru public: Distrugător de mituri
https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters

Articol revista Smithsonian : pentru a evita dezinformarea despre COVID-19
https://www.smithsonianmag.com/science-nature/how-avoid-misinformation-about-covid-19-180974615/

OMS Coronavirus (COVID-19) Stiri
https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/media-resources/news

Materiale UNODC care explică copiilor securitatea cibernetică
https://www.unodc.org/e4j/en/primary/e4j-tools-and-materials/the-online-zoo.html

 © 2020 Smithsonian Institution

Activitatea 7: Ce acțiuni pot să întreprind acum?

Descoperă: Ce ar trebui să include în planul meu de acțiune? (30 minute)

1. Gândește-te la activitățile legate de distanțarea fizică, spălarea mâinilor, acoperirea nasului și gurii, sfatul legat de siguranța fizică despre modul în care este mai sigur uneori să utilizezi și să studiezi un model decât un lucru real, și sfatul de siguranță emoțională despre faptul că nu trebuie să îi judecăm pe cei care au virusul COVID-19. Aceste sarcini te-au ajutat să înveți să încetinești răspândirea COVID-19 și să ai grijă de bunăstarea ta emoțională în timpul acestei pandemii. Ai învățat, de asemenea, despre perspectivele sociale, economice, de mediu și etice asociate cu COVID-19 de la oameni de știință ca Maryam și Anne.

⇈ Sfat de învățare: Folosește-ți jurnalul ca ajutor în reflecția asupra experiențelor tale.

2. Scrieți titlul modulului *COVID-19! Cum mă pot proteja pe mine și pe ceilalți?* în jurnalul tău și apoi în jurul lui, scrie toate lucrurile care ți le poți aminti din experiențele tale. Ce acțiuni ai încercat? Nu te grăbi. Uneori poate dura un timp pentru a începe.
3. Uită-te la lista ta. Gândește-te la toate strategiile care te-au ajutat pe tine., familia și comunitatea ta să gestionați COVID-19. Încercuiește-le pe cele care crezi că au funcționat cel mai bine.
4. Acum, adăugă o listă cu toate interacțiunile de familie și comunitate și considerații (acest lucru va trebui să fie tras din secțiunile anterioare). Gândește-te la următoarele întrebări:
   a. Câți oameni locuiesc cu mine în casă?
   b. Câte generații diferite?
   c. E cineva bolnav?
   d. Cu câți oameni interacționezi în fiecare zi?

a. La fel ca cele mai multe provocări în viață, nu există nici o soluție corectă. Va fi nevoie de o serie de acțiuni care să lucreze împreună pentru a rezolva această problemă. Uită-te la foaia ta de brainstorming din nou și întreabă-te, "Care (două-trei) acțiuni cred că va fi cel mai eficiente pentru mine, familia mea, și / sau comunitatea mea chiar acum?"

b. Crezi că aceste acțiuni abordează perspectivele sociale, economice, etice și de mediu? Dacă da, cum?

1. Selectează cele două sau trei acțiuni și întreabă-te, "Ce dovezi am care vor sprijini aceste acțiuni?"
2. Cele două sau trei acțiuni care consideri că vor funcționa cel mai bine pentru tine, familia și comunitatea ta vor deveni Planul de acțiune.
   Un plan de acțiune care are mai multe acțiuni care lucrează împreună se numește un plan de acțiune integrat, astfel încât, din punct de vedere tehnic, tocmai ați dezvoltat primul plan de acțiune integrat!

   ✔ Siguranța emoțională: Planul de acțiune integrat poate include acțiuni fizice, cum ar fi spălarea mâinilor și sfaturi de distanțare fizică și siguranță emoțională cum ar fi să vorbiți cu un adult dacă ești speriat și păstrarea unui jurnal pentru a înregistra gândurile și sentimentele tale.

 © 2020 Smithsonian Institution

Înțelege: Ar trebui să fac un singur lucru? (15 minute)

1. Oamenii de știință din întreaga lume care cercetează unele dintre cele mai dificile probleme de astăzi, de la boli cauzate de înțepăturile de țânțari la accesul la suficientă mâncare și chiar COVID-19, toți recunosc importanța dezvoltării unui plan de acțiune integrat.
2. Combinarea mai multor acțiuni ajută la abordarea tuturor perspectivelor diferite ale problemei (sociale, economice, de mediu, etice). Acesta este unul dintre motivele pentru care Planul de Acțiune Integrat pe care tocmai l-ați creat este la fel ca planurile recomandate de organizația mondială a sănătății, UNICEF, și Centrele pentru Controlul și Prevenirea Bolilor (utilizează resursele de mai jos pentru fiecare) fiecare vă recomandă să combinați acțiuni.

"Ceea ce este cel mai interesant pentru mine despre pandemii și urgențe de sănătate publică, în general, este că acestea sunt foarte complexe și de multe specialități diferite. Oamenii, comunitățile, mediile și știința, toate trebuie să organizeze rapid și să lucreze împreună pentru a găsi o soluție (integrată). COVID-19 este un exemplu perfect care necesită o soluție integrată." - Anne McDonough, MD, MPH, Public Health Emergency Officer, Smithsonian Occupational Health, Statele Unite ale Americii

"Am văzut că, în cazul COVID19, țările trebuie să se miște foarte repede pentru a implementa un răspuns multisectorial (integrat) pentru a putea face față situației. Pot gospodăriile sărace să aplice distanțarea fizică dacă mijloacele lor de subzistență depind de a ieși și de a munci? Putem impune izolarea generală dacă există violență domestică sau abuz asupra copiilor? Abordăm problema persoanelor fără adăpost în timpul unei epidemii? Putem lucra din greu la mai multe paturi de spital sau la un vaccin nou, dar între timp, oamenii trebuie să fie în siguranță și să aibă acces la hrană, apă, educație." Dr. Maryam Bigdeli – Reprezentant la Organizației Mondiale a Sănătății, Maroc

Imaginea 7.1 Un plan integrat de acțiune poate fi gândit ca o sfoară cu 3 fire.

 © 2020 Smithsonian Institution

Acționează: Cum îmi voi informa familia, prietenii și comunitatea în legătură cu planul meu? (45 – 60 minute)

1. Acum că ai un plan integrat de intervenție, următorul pas este să îl prezinți familiei, prietenilor și comunității.

   🛑 Siguranța fizică: Dacă nu te poți proteja corespunzător în timp ce îți comunici planul integrat de intervenție prietenilor și comunității, limitează-te la cei cu care locuiești.

2. Gândește-te cine este audiența ta și cum le place să primeaască informații. Gândește-te la ceea ce va avea cel mai mare impact pentru fratele tău, sora, mama, unchiul, bunica, sau vecinul. Ar trebui să faci un poster? Un semn lângă o chiuvetă? Ar trebui să scrii un articol de ziar sau un cântec? Modul în care comunici planul este foarte important, așa că fii creativ!

   Acest plan poate include:

   a. Poster sau proiect de artă
   b. Cântec sau o piesă de teatru
   c. Podcast
   d. Scrisoare adresată liderilor comunității
   e. Anunț de serviciu public (audio sau video)
   f. Campanie de social media
   g. Listă de telefoane/WhatsApp
   h. Campanie prin e-mail
   i. Broșură

   Vino cu propriile idei!

3. După ce ai dezvoltat planul de comunicare, va trebui să-l împărtășești și să-l prezinți membrilor familiei și comunității locale. Este timpul să ia măsuri!

Ați finalizat acum toate părțile acestui modul, dar COVID-19 este încă o problemă majoră pentru mulți oameni din lume. Oamenii de știință învață mai multe despre COVID-19 în fiecare zi.

Această nouă înțelegere va continua să schimbe deciziile pe care le luăm. Ține minte, fiecare comunitate e diferită. Același răspuns nu este întotdeauna potrivit pentru fiecare loc din lume. Dar întrebarea rămâne aceeași:

Cum mă pot proteja pe mine și pe ceilalți de COVID-19?

Pune întrebări. Fă-ți un plan. Explorează lumea din jurul tău. Fii deschis la minte.

Și cel mai important, gândește-te putem folosi știința pentru a face lumea un loc mai bun.

 © 2020 Smithsonian Institution

Resurse suplimentare:

Planul de acțiune complet al OMS:
https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public

Planul de acțiune complet al UNICEF:
https://www.unicef.org/stories/novel-coronavirus-outbreak-what-parents-should-know#how-can-avoid-risk-infection

CdC plan complet de acțiune:
https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/get-your-household-ready-for-COVID-19.html

UNICEF: descrierea resurselor
https://www.unicef.org/parenting/coronavirus-covid-19-guide-parents

Exemple de afișe COVID-19 din întreaga lume
https://www.adsoftheworld.com/collection/covid19_ads

Planul de acțiune al UNICEF: scurtă descriere a resurselor
https://www.unicef.org/media/65936/file/Preparedness%20for%20and%20response%20to%20coronavirus%202019%20(COVID-19).pdf

Crucea Roșie: scurte descrieri ale resurselor
https://www.redcross.org/about-us/news-and-events/news/2020/coronavirus-safety-and-readiness-tips-for-you.html

 © 2020 Smithsonian Institution

Referințe

1. Leary, M., P. Knight și K. Johnson. 1987. "Anxietate socială și conversație diadică: o analiză de răspuns verbal." *Jurnalul de Psihologie Socială și Clinică* 5, nr.1:34–50.
2. Baird, J. R., P. J. Fensham, R. F. Gunstone și R. T. White. 1991. "Importanța de reflecție în îmbunătățirea științei de predare și de învățare." *Journal of Research in Science Teaching* 28, nr. doi.org/10.1002/tea.3660280207..
3. Hodgkin, M. 2020, 16 aprilie. "Sfaturi pentru părinți și îngrijitori în timpul COVID-19 Închiderea școlii: Susținerea bunăstării copiilor și învățarea." [Video]. Salvați Copiii și Rețeaua Inter-agenție pentru Educație în Situații de Urgență. Youtube. https://www.youtube.com/watch?time_continue=15&v=_NLqXz59Cc4&feature=emb_logo.
4. Yang, P., și X. Wang. 2020. "COVID-19: O nouă provocare pentru ființele umane." *Imunologie celulară și moleculară* 17:555–557.
5. Sauer, L. M. 2020, 1 mai. "Ce este coronavirusul?" Medicina Johns Hopkins. https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus.
6. Organizația Mondială a Sănătății. 2020, 17 aprilie. "Întrebări și răspunsuri privind coronavirusurile (COVID-19)." https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses..
7. Organizația Mondială a Sănătății. 2020, 6 aprilie. "Sfaturi privind utilizarea măștilor în contextul COVID-19." https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019-ncov)-focar.
8. Organizația Mondială a Sănătății. 2020, 29 aprilie. "Boala coronavirus (COVID-19) Sfaturi pentru public." https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public..
9. Academia Australiană de Științe. (n.d.). "Dezinfectant sau Săpun: A face o alegere în cunoștință de cauză pentru COVID-19." https://www.science.org.au/curious/people-medicine/hand-sanitiser-or-soap-making-informed-choice-covid-19.
10. Jabr, F. 2020, 13 martie. "De ce funcționează săpunul." New York Times. https://www.nytimes.com/2020/03/13/health/soap-coronavirus-handwashing-germs.html.
11. Centrele pentru Controlul și Prevenirea Bolilor (CDC). Când și de ce ne spălăm pe mâini-Cum să vă spălați pe mâini https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html.
12. Organizația Mondială a Sănătății. 2017, 9 mai. "Urmărirea contactelor." https://www.who.int/news-room/q-a-detail/contact-tracing#.
13. Departamentul onu pentru Comunicații Globale. (n.d.). "ONU abordează epidemia de dezinformare și criminalitatea informatică în COVID-19 Criză." https://www.un.org/en/un-coronavirus-communications-team/un-tackling-%E2%80%98infodemic%E2%80%99-misinformation-and-cybercrime-covid-19..
14. Organizația Mondială a Sănătății. 2020, 2 februarie. "Roman Coronavirus(2019-nCoV): Raport de situație 13". https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200202-sitrep-13-ncov-v3.pdf.

 © 2020 Smithsonian Institution

Vă mulțumim pentru sprijinul dvs.

Acest proiect a fost susținut în parte de **Către Gordon și Betty Moore Fundația** prin Grant GM#9029 la Smithsonian Science Education Center.

© 2020 Smithsonian Institution

COVID-19!

Cum mă pot proteja pe mine și pe ceilalți?

Centrul de Educație al Științei Smithsonian: Personalul de dezvoltare al modulului

Director
Dr. Carol O'Donnell

Division Director
Dr. Brian Mandell

Lead Module Developers
Katherine Blanchard
Brian Mandell
Andre Radloff
Logan Schmidt

Managing Editor
Patti Marohn

Science Curriculum Developers
Dr. Sarah Glassman
Andre Radloff
Melissa Rogers
Logan Schmidt
Beth Short
Dr. Katya Vines

Digital Media
Ashley Deese
Reuben Brenner-Adams
Sofia Elian
Ryan Seymour

Curriculum Product Specialist
Hannah Osborn

Smithsonian Science Education Center: Module Support Staff

Executive Office
Kate Echevarria
Bernadette Hackley
Angela Pritchett

Finance & Administration
Lisa Rogers, Division Director
Anne-Marie Kom

Advancement & Partnerships
Cole Johnson, Division Director
Inola Walston

Professional Services
Dr. Amy D'Amico, Division Director
Katherine Blanchard

Professional Services (cont.)
Kat Fancher
Katie Gainsback
Dr. Hyunju Lee
Tami McDonald
Nejra Malanovic
Alexa Mogck
Eva Muszynski

 © 2020 Smithsonian Institution

Senior Project Advisors

Shweta Bansal, PhD
Associate Professor of Biology
Georgetown University

Lisa A. Cooper, MD, MPH
Physician, Public Health Researcher
Johns Hopkins University
Baltimore, USA & Ghana, Africa

Anne McDonough, MD
Physician, Smithsonian Institution
Washington DC and Panama

Cassie Morgan, MPH
Epidemiology and Biostatistics
Kuunika Sustainability Coordinator
Cooper/Smith

Dr. Marc Sprenger
Senior Advisor to deputy Director
General and Chief Scientist of the
World Health Organization
Geneva Area, Switzerland

Dr. Maryam Bigdeli
World Health Organization Representative
Morocco

Technical Reviewers

Viviane Bianco, MSU
Technical Officer
World Health Organization

Dr. Maryam Bigdeli
World Health Organization Representative
Morocco

Omary Mussa Chillo
Muhimbili University of Health and Allied Sciences (MUHAS)
Dar es Salaam, Tanzania

Amarjargal Dagvadorj, MD, MSc, DrPH
Ottawa Hospital Research Institute
Ulaanbaatar, Mongolia

Amy D'Amico, PhD
Division Director Professional Services,
Smithsonian Science Education Center
Adjunct Professor, Biology Department,
Georgetown University
Washington D.C. USA

Dr. Shalini Desai
Medical Officer
World Health Organization

Melinda Frost, MA, MPH
Lead Risk Communication
World Health Organization

Jaime González-Montero, MD, PhD
University of Chile
Santiago, Región Metropolitana, Chile

Dr. Yangmu Huang
Associate researcher, School of Public Health
Department of Global Health, School of Public Health, Peking University
Haidian District, China

Dr. Dipendra Khatiwada, MD
Department of Community Medicine,
College of Medical Sciences
Bharatpur, Chitwan, Nepal

 © 2020 Smithsonian Institution

Dr. Rosamund Lewis
Head, Public Health Sciences COVID-19, Emergency Response
World Health Organization

Jaifred F. Lopez, MD, MPM
Assistant Professor and Special Assistant to the Dean
Department of Nutrition, College of Public Health
University of the Philippines Manila

Dr. Atiya Mosam MBBCh, FCPHM, MPH, MMed
Senior Researcher: PRICELESS SA - SAMRC/Centre for Health Economics and Decision Science
Director: Common Purpose South Africa

Julio Muñoz
Preventive Medicine Specialist at Hospital de Sagunto
Valencia, Spain

Dr. Nathaniel Orillaza
University of the Philippines
Manila, Philippines

Dr. Trisha Peel
Infectious Diseases and Antimicrobial Stewardship Physician
NHMRC Career Development Fellow
Department of Infectious Diseases
The Alfred Hospital and Monash University
Melbourne, Victoria, Australia

Dr. Marc Sprenger
Senior Advisor to Deputy Director General and Chief Scientist of the World Health Organization
Geneva Area, Switzerland

Michelle Thulkanam MSc,
External Relations Officer
World Health Organization

Dr. Raudah Mohd Yunus
Lecturer and Public Health Specialist
Department of Public Health Medicine
Universiti Teknologi MARA (UiTM)
Sungai Buloh Campus
Selangor, Malaysia

Ursula (Yu) Zhao, EMBA
Technical Officer
WHO Machine Translation Coordinator
World Health Organization

 © 2020 Smithsonian Institution

Smithsonian | SCIENCE for Global Goals

Părinți, îngrijitori și educatori

Planurile de acțiune pot fi partajate cu noi folosind hashtag-ul #SSfGG!

Twitter	**Facebook**	**Instagram**
@SmithsonianScie	@SmithsonianScienceEducationCenter	@SmithsonianScie

www.ScienceEducation.si.edu

Smithsonian Science for Global Goals (SSfGG) este un curriculum disponibil gratuit dezvoltat de Smithsonian Science Education Center în colaborare cu Parteneriatul InterAcademy. Acesta utilizează Obiectivele de dezvoltare durabilă (ODD) ale Organizației Națiunilor Unite ca cadru pentru a se concentra asupra acțiunilor durabile care sunt definite și puse în aplicare de elevi.

Încercarea de a împuternici următoarea generație de factori de decizie capabili de a face alegerile corecte cu privire la problemele socio-științifice complexe cu care se confruntă societatea umană, SSfGG amestecuri împreună practicile anterioare în anchetă pe bază de Educație Știință, Studii Sociale Educație, Educație cetățenie globală, învățare socio-emoțională și Educație pentru Dezvoltare Durabilă.

Dezvoltat de

Smithsonian Science Education Center

în colaborare cu

iap SCIENCE HEALTH POLICY the interacademy partnership

© 2020 Smithsonian Institution