

My Hero is You

how kids can
fight COVID-19!



ENGLISH

IASC
Inter-Agency Standing Committee

Người hùng của tớ là cậu

Sara cảm thấy buồn vì không ai có thuốc chữa vi rút Corona. Bạn ấy muốn trở thành một người hùng bằng cách nói cho các bạn nhỏ khác biết về cách bảo vệ bản thân và người khác. Vậy bạn ấy đã làm như thế nào?

My Hero is You

how kids can
fight COVID-19!



ENGLISH

IASC
Inter-Agency Standing Committee

Người hùng của tớ là cậu

Các bạn nhỏ có thể làm gì để chống lại COVID-19

Tác giả: Helen Patuck

Minh họa: Helen Patuck

Dịch giả: Vương Tấn Minh Khôi

Bản dịch được đóng góp bởi UNICEF Việt Nam và Viện Khoa học Giáo dục Việt Nam

Introduction

“My Hero is You” is a book written for children around the world affected by the COVID-19 pandemic.

“My Hero is You” should be read by a parent, caregiver or teacher alongside a child or a small group of children. It is not encouraged for children to read this book independently without the support of a parent, caregiver or teacher. The supplementary guide called “Actions for Heroes” (to be published later) offers support for addressing topics related to COVID-19, helping children manage feelings and emotions, as well as supplementary activities for children to do based on the book.

Translations

The Reference Group itself will coordinate translation into Arabic, Chinese French, Russian, and Spanish. Contact the IASC Reference Group for Mental Health and Psychosocial

Support (MHPSS) (mhpss.refgroup@gmail.com) for coordination of translations in other

languages. All completed translations will be posted on the IASC Reference Group website.

If you create a translation or an adaptation of this Work, kindly note that:

You are not allowed to add your logo (or that of a funding agency) to the product.

In case of adaptation (i.e., changes in the text or images), the use of the IASC logo is not permitted. In any use of this Work, there should be no suggestion that IASC endorses any specific organization, products or services.

You should license your translation or adaptation under the same or equivalent Creative Commons license. CC BY-NC-SA 4.0 or 3.0 is suggested. This is the list of compatible licenses: <https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible-licenses>

You should add the following disclaimer in the language of the translation: “This translation/adaptation was not created by the Inter-Agency Standing Committee (IASC). The IASC is not responsible for the content or accuracy of this translation. The original English edition “Inter-Agency Standing Committee. My Hero is You: How Kids Can Fight COVID-19! Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO shall be the binding and authentic edition.”





Sara coi mẹ là người hùng vì mẹ là người tuyệt vời nhất và nhà nghiên cứu giỏi nhất thế giới. Nhưng thậm chí mẹ cũng vẫn chưa tìm được thuốc chữa vi rút Corona.

- COVID-19 trông như thế nào vậy mẹ?- Sara hỏi mẹ.

- COVID-19, hoặc vi rút Corona, rất nhỏ nên chúng ta không thấy nó. Nó lây lan qua những cơn ho và hắt hơi của người nhiễm bệnh, và khi họ chạm vào những người xung quanh. Những người mắc bệnh thường sẽ bị sốt và ho và có thể sẽ gặp vấn đề về hô hấp. - Mẹ nói.

- Vậy chúng ta không thể chiến đấu lại với nó vì chúng ta không thể thấy nó ă?- Sara hỏi lại mẹ.

- Chúng ta có thể chứ. Đó là lý do tại sao mẹ cần con phải thật an toàn, Sara. Vi rút ảnh hưởng đến rất nhiều người, và ai cũng có thể giúp chống lại nó. Trẻ em rất đặc biệt và có thể giúp chống lại vi rút. Con cần phải thật cẩn thận vì tất cả chúng ta. Mẹ cần con trở thành người hùng

của mẹ.





Đêm đó, Sara nằm trên giường và không thấy mình giống người hùng tí nào. Cô cảm thấy thật khó chịu. Cô muốn đến trường nhưng trường đang phải đóng cửa. Cô muốn gặp bạn bè nhưng việc ấy lại không an toàn. Sara muốn vi rút Corona đừng đe dọa thế giới nữa. “Những siêu anh hùng sẽ có sức mạnh,” Sara tự nói với mình, sau đó nhắm mắt lại rồi chìm vào giấc ngủ. “Mình có gì nhỉ?”

Bỗng nhiên có một giọng nói thì thầm tên cô bé trong bóng tối.

- Ai đó?- Sara thì thầm hỏi.

- Bạn cần gì để trở thành một anh hùng, Sara? - Giọng nói ấy cất lên.

- Mình cần nói cho các bạn nhỏ trên thế giới biết cách để bảo vệ chính mình để có thể bảo vệ người khác...- Sara đáp.

- Vậy bạn cần mình làm gì nào?- Giọng nói ấy hỏi.

- Mình cần một thứ gì đó có thể bay...một thứ gì đó với một giọng nói

thật to...và một thứ gì đó có thể giúp đỡ.
Với tiếng vù vù, một thứ đáng kinh ngạc hoà vào ánh sáng của mặt
trắng...



- Bạn là ai?- Sara thở hỗn hển.
- Đó là Ario. - Cậu bé đáp.
- Đó chưa bao giờ thấy một con Ario trước đây.- Sara nói.
- Thực ra thì đó đã luôn ở đây. Đó đến từ con tim của cậu. - Ario nói.
- Nếu đó có cậu...thì đó có thể kể cho tất cả các trẻ em trên thế giới này về vi rút Corona! Đó sẽ có thể trở thành một người hùng! Nhưng khoan đã, Ario, việc đi lại như thế có an toàn khi vi rút corona ở khắp nơi không nhỉ? - Sara nói.
- Chỉ an toàn khi đi với đó thôi, Sara ạ. Không gì có thể làm hại đến cậu khi cậu ở cạnh đó. - Ario nói.





Nghe Ario nói, Sara đã leo lên lưng Ario và họ cùng nhau bay thẳng ra ngoài cửa sổ và bay đến bầu trời đêm. Họ cùng nhau bay đến các vì sao và nói lời chào mặt trăng.



Khi mặt trời lên cao, họ hạ cánh ở một hòn đảo có những kim tự tháp và một nhóm trẻ em đang chơi đùa. Những đứa trẻ hào hứng vẫy chào Sara và Ario.

- Chào mừng các bạn, mình là Salem. Các cậu đến đây làm gì? Mà xin lỗi bọn tớ không thể đến gần hơn được, chúng ta phải đứng cách nhau ít nhất một mét! - Một câu bé háo hức nói.

- Đó là lý vì sao bọn tớ đến đây! Sara nói vọng lại: - Tớ là Sara và đây là Ario. Các bạn có biết rằng trẻ em có thể giúp hàng xóm, bạn bè, bố mẹ và ông bà an toàn trước vi rút Corona không? Chúng ta cần

- Rửa tay với xà phòng và nước. - Salem nói và cười. - Bọn tớ biết mà, Sara. Bọn tớ vẫn ho vào khuỷu tay nếu bị bệnh - và sẽ vẫy chào thay vì bắt tay. Bọn tớ còn cố ở trong nhà, nhưng vì sống ở một thành phố rất đông đúc...không phải ai cũng ở trong nhà được.

- Ừ! Tớ có thể giúp chuyện đó.- Ario nói. - Họ không thể thấy vi rút

Corona nhưng...họ có thể thấy tớ mà! Nhảy lên và ngồi lên hai cánh của tớ nhé và nhớ cách nhau tối thiểu một mét đấy! ...



Ario bay lên bầu trời với Salem và Sara trên đôi cánh của mình. Cậu bay khắp thành phố và bắt đầu gầm và hát. Salem thì hét thật to để nói với những trẻ em còn ở trên phố: - Nhanh lên, hãy nói với gia đình, chúng ta sẽ an toàn khi ở trong nhà! Chúng ta có thể chăm sóc nhau tốt nhất khi ở nhà.

Mọi người ai cũng bất ngờ với những gì đang thấy. Họ vẫy chào lại và đồng ý đi vào trong nhà.



Ario bay thật cao lên trời. Salem nói thật to trong niềm hân hoan. Trên những đám mây, một chiếc máy bay lướt qua với sự kinh ngạc của hành khách nhìn khi thấy cảnh tượng này.

- Rồi mọi người cũng sẽ sớm dừng việc đi đây đi đó, ít nhất trong lúc này. Các cửa khẩu trên thế giới đã bị đóng lại và chúng ta nên ở yên một chỗ với những người yêu thương.- Salem nói.

- Có quá nhiều thứ đã thay đổi. Đôi lúc, tớ cảm thấy sợ khi nghĩ về điều đó. - Sara nói.

- Khi mọi thứ thay đổi, có thể rất đáng sợ và khó hiểu, Sara ạ. Khi tớ cảm thấy sợ hãi, tớ hít vào thật sâu, sau đó thổi ra lửa!- Ario nói rồi thổi

ra một quả cầu lửa thật lớn!

- Các cậu làm thế nào để thư giãn khi thấy sợ?- Ario hỏi hai bạn.



Và rồi họ bay thấp xuống và đáp xuống một ngôi làng nhỏ. Ở đó, có một bé gái đang hái hoa ở ngoài. Khi cô bé thấy Ario và hai bạn ngồi trên cánh, cô bé đã cười thật to.

- Ario!- Cô bé ấy hét to.

- Chúng ta phải cách nhau ít nhất một mét, nên tớ gửi cậu một cái ôm từ xa nhé! Các cậu làm gì ở đây vậy?

- Tớ đã cảm nhận được cái ôm của cậu khi nghe cậu nói, Sasha. Tớ rất thích việc chúng ta có thể dùng ngôn từ và hành động để thể hiện sự quan tâm. Tớ muốn các bạn biết về siêu năng lực của cậu đấy Sasha ạ.

- Ario nói.

- Siêu năng lực của tớ là gì? - Sasha hỏi.

- Kể từ khi nhà cậu có người nhiễm bệnh, cậu đã ở nhà để đảm bảo không làm lây vi rút Corona cho người khác.- Ario nói.

- Đúng vậy! Bố của tớ đã cách li trong phòng cho đến khi hoàn toàn

khỏe lại. Sasha nói.



The making of “My Hero is You”

This book was a project developed by the Inter-Agency Standing Committee Reference Group on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings (IASC MHPSS RG). The project was supported by global, regional and country based experts from Member Agencies of the IASC MHPSS RG, in addition to parents, caregivers, teachers and children in 104 countries. A global survey was distributed in Arabic, English, Italian, French and Spanish to assess children’s mental health and psychosocial needs during the COVID-19 outbreak. A framework of topics to be addressed through the story was developed using the survey results. The book was shared through storytelling to children in several countries affected by COVID-19. Feedback from children, parents and caregivers was then used

to review and update the story.

Over 1,700 children, parents, caregivers and teachers from around the world took the time to share with us how they were coping with the COVID-19 pandemic. A big thank you to these children, their parents, caregivers and teachers for completing our surveys and influencing this story. This is a story developed for and by children around the world.

This IASC MHPSS RG acknowledge Helen Patuck for writing the story script and illustrating this book.

©IASC, 2020. This publication was published under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO license (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>). Under the terms of this licence, you may reproduce, translate and adapt this Work for non-commercial purposes, provided the Work is appropriately cited.



- Tớ thích nghĩ về mọi người giúp tớ cảm thấy an toàn.- Sara nói.
- Tớ cũng vậy, tớ nghĩ về người giúp tớ cảm thấy an toàn như ông bà của tớ.- Salem nói. - Tớ nhớ ông bà nhiều lắm. Tớ không thể ôm ông bà vì tớ có thể sẽ truyền vi rút corona cho họ. Nhà tớ thường đến thăm ông bà mỗi cuối tuần, nhưng bây giờ lại không thể vì để bảo đảm an toàn cho ông bà.
- Cậu có điện thoại cho ông bà không? - Sara hỏi.
- Có chứ!- Salem nói: - Ông bà gọi điện cho tớ mỗi ngày và tớ sẽ kể cho ông bà nghe về mọi việc trong nhà. Điều đó giúp tớ cảm thấy tốt hơn, và cũng giúp ông bà cảm thấy tốt hơn nữa.
- Việc nhớ người chúng ta yêu thương mà bây giờ không thể gặp được là chuyện bình thường. Việc đó cho thấy chúng ta quan tâm nhau đến mức nào. Thế việc gặp các siêu anh hùng khác có giúp các cậu cảm thấy tốt hơn không? - Ario nói.
- Được đấy! - Sara và Salem đáp lại.
- Tuyệt vời, bạn của tớ Sasha có một siêu năng lực rất đặc biệt. Đi thôi nào.- Ario nói.



- Không tệ lắm! Bọn tớ cùng nhau chơi đùa, nấu ăn, làm vườn và dùng bữa cùng nhau. Các anh và tớ thường nhảy nhót với nhau. Chúng tớ đọc sách và duy trì việc học dù nhớ trường lớp. Việc ở nhà lúc đầu khá lạ lẫm nhưng bây giờ thì bình thường rồi!
- Việc đó không phải lúc nào cũng dễ dàng, Sasha.- Ario nói: - Cậu đang tìm cách để vui đùa và gắn kết với người thân tại nhà. Đó chính là lý do vì sao cậu là người hùng của tớ!
- Bạn có bao giờ cãi nhau với gia đình không?- Salem hỏi
- Đôi lúc vẫn có. Chúng tớ phải thật nhẫn nại, thấu hiểu và phải nói "Con xin lỗi" nhanh hơn. Đó chính là một siêu năng lực vì nó có thể giúp

chúng ta và những người khác cảm thấy tốt hơn. Tớ cũng cần chút thời gian ở một mình. Tớ yêu việc nhảy nhót và hát hò với chính mình! Và tớ cũng có thể gọi điện cho bạn bè nữa... - Sasha nói.

- Nhưng mà Ario ơi, thế còn những người phải ở xa nhà hoặc là không có nhà thì sao?- Sara hỏi.

- Đó là một câu hỏi hay đó, Sara. Hãy cùng nhau đi tìm hiểu nhé! - Ario nói

Và thế là họ tạm biệt Sasha và lại lên đường. Không khí bắt đầu ấm hơn khi họ hạ cánh xuống một hòn đảo với xung quanh là biển.





Ở đó họ thấy cả một khu trại có nhiều người.

Một cô bé thấy họ và vẫy tay từ phía xa.

- Chào Ario, tớ rất vui khi gặp lại cậu!- Cô bé kia nói to. - Bọn tớ đang cố gắng cách nhau ít nhất một mét, nên tớ đứng xa ở đây để nói chuyện với cậu. Nhưng tớ vẫn muốn gặp những người bạn của cậu! Tớ là Leila!

- Chào Leila! Mình là Sara, và đây là Salem. Có vẻ cậu đang cố gắng hết mình để bảo vệ mình khỏi vi rút corona. Ngoài ra cậu còn làm những gì nữa? - Sara nói lại.

- Bọn tớ rửa tay với xà phòng và nước.- Leina nói.

- Bạn có ho vào khuỷu tay không?- Salem hỏi.

- Cậu cho chúng tớ xem với.- Leila đáp

Salem đã chỉ các bạn cách ho vào khuỷu tay.

- Tất cả chúng ta đều cố gắng đừng cảm nhưng tớ lo một chuyện. Tớ có thể tâm sự với các cậu không? Tớ nghe nói có người mắc bệnh và qua

đời làm tớ cảm thấy rất sợ. Có phải là người ta có thể chết khi mắc vi rút Corona không? - Leila hỏi.



Ario ngồi xuống và thở dài:

- Đúng vậy những siêu anh hùng trẻ tuổi, điều đó thật lạ. Khi nhiễm bệnh, có người không bị mệt, nhưng có những người sẽ bị rất nặng và có thể qua đời. Đó là lý do vì sao chúng ta phải thật cẩn trọng với người lớn tuổi, và những người đã có bệnh nền, vì họ có thể sẽ bị nặng hơn. Đôi khi chúng ta cảm thấy sợ hãi, hoặc không an toàn, mỗi lúc như vậy, tớ sẽ nghĩ đến một nơi an toàn. Các bạn có muốn thử với tớ không? Mọi người đều đồng ý, Ario nói các bạn hãy nhắm mắt lại và nghĩ đến nơi mà các bạn cảm thấy an toàn.

- Hãy tập trung vào một ký ức hay một khoảng thời gian bạn cảm thấy an toàn.- Ario nói.

Sau đó, Ario hỏi các bạn thấy gì, cảm thấy gì, và có thể gửi được gì ở nơi ấy. Cậu tiếp tục hỏi có ai đó đặc biệt mà các bạn muốn mời vào nơi an toàn ấy và có thể sẽ cùng nói chuyện về điều gì.

- Cậu có thể nghĩ đến nơi an toàn ấy bất kể khi nào cậu muốn. Đây là siêu năng lực của cậu, và cậu có thể chia sẻ với bất kỳ người thân hay bạn bè nào. Và hãy nhớ rằng tớ quan tâm đến các cậu và những người khác cũng vậy. Điều này sẽ giúp ích rất nhiều. - Ario nói.



Leila nói: - Chúng ta có thể cùng quan tâm nhau.
- Đúng rồi Leila. Chúng ta có thể quan tâm đến nhau dù đang ở đâu.
Cậu có muốn đi cùng chúng tớ ở chuyến phiêu lưu cuối không? - Ario nói
Leila quyết định đi phiêu lưu cùng Ario và những người bạn mới. Sara
rất vui khi Leila cùng tham gia vì đôi lúc chúng ta phải hỗ trợ nhau. Họ
bay đi trong lặng lẽ nhưng Leila biết rằng những người bạn của cậu rất
quan tâm cậu.



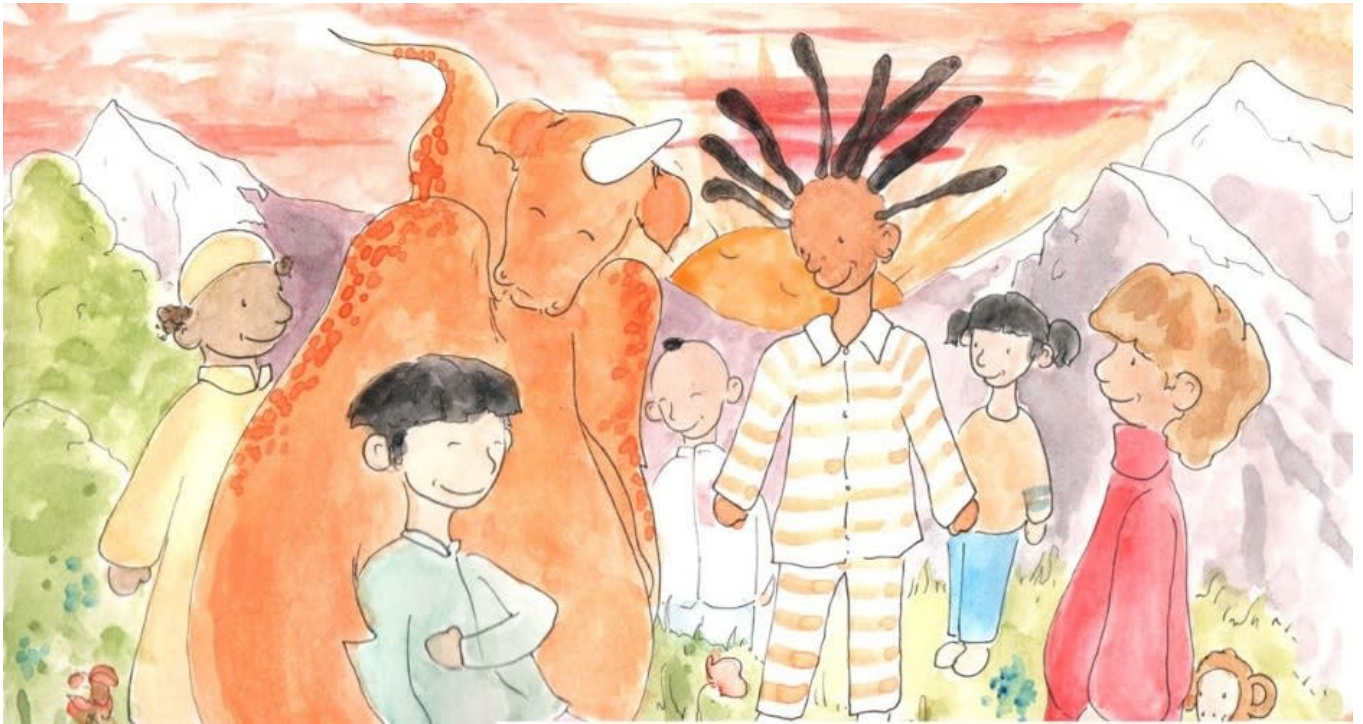
Những ngọn núi tuyết bắt đầu xuất hiện, và Ario đã đáp xuống một thị trấn nhỏ. Có một vài trẻ nhỏ đang vui đùa bên con suối.

-Ario! Một đứa trẻ nói to và vẫy chào.

- Chào Kim! Ario nói thêm: - Mọi người ơi! Tớ muốn các cậu gặp những người bạn đã mắc vì rút Corona nhưng đã khỏi bệnh.

- Cảm giác ấy thế nào hả các cậu? - Salem hỏi.

- Tớ bị ho và đôi lúc phát sốt. Tớ cũng thấy rất mệt mỏi và không muốn chơi đùa gì trong vài ngày. - Kim nói: - Nhưng tớ đã ngủ rất nhiều và gia đình đã chăm sóc tớ. Ở đó, có vài ông bà, bố mẹ cũng phải đi viện. Các bác sĩ và y tá rất tốt, và mọi người trong cộng đồng thì giúp trông coi nhà cửa. Sau một vài tuần thì tớ cũng đã bình thường.



Một bạn trẻ khác nói: - Tớ là bạn của Kim. Không vì Kim bị nhiễm virus corona mà chúng tớ lại không tiếp tục làm bạn – mặc dù bọn tớ không gặp được cậu ấy. Tớ đã rất lo cho cậu ấy và rất vui khi có thể lại chơi đùa với Kim.

- Đôi lúc việc quan trọng nhất mà chúng ta có thể làm cho bạn bè là bảo vệ nhau. Bảo vệ nhau thậm chí còn có nghĩa là phải cách xa nhau một thời gian. - Ario nói.



- Chúng ta có thể làm những việc đó cho nhau.- Leila nói
- Rồi một ngày nào đó, chúng ta sẽ có thể chơi đùa cùng nhau và quay lại trường như trước kia. - Salem nói
Đã đến lúc phải quay về nhà, Sara chào tạm biệt những người bạn mới. Họ hứa với nhau sẽ không bao giờ quên chuyến phiêu lưu này. Sara cảm thấy buồn khi không được gặp nhau trong thời gian dài. Nhưng Sara cũng cảm thấy tốt hơn khi nhớ đến lời Kim nói. Không được gặp mọi người không có nghĩa là bạn sẽ dừng yêu thương họ.



Ario tiễn từng bạn về nhà và đợi đến khi Sara ngủ mới rời đi.

- Ngày mai chúng ta có thể đi tiếp không?- Sara hỏi Ario.
- Không Sara à, đã đến lúc cậu phải ở bên gia đình rồi. Hãy nhớ đến câu chuyện của chúng ta. Cậu có thể giúp những người khác an toàn bằng việc rửa tay và ở nhà. Tớ sẽ không ở đâu xa. Cậu luôn có thể bên tớ mỗi khi cậu nghĩ về nơi an toàn. - Ario nói
- Cậu chính là người hùng của tớ! - Cô bé nhẹ nhàng nói.
- Cậu cũng là người hùng của tớ, Sara. Cậu chính là người hùng với những người yêu thương cậu. - Ario nói.





Sara ngủ thiếp đi và ngày hôm sau, khi cô bé tỉnh dậy thì Ario đã đi. Sara lại đi đến nơi an toàn để nói chuyện với cậu ấy, Sara vẽ ra mọi thứ đã thấy và học được trong chuyến phiêu lưu. Sau đó, Sara mang những bản vẽ, chạy đến gặp mẹ, kể cho mẹ nghe về mọi chuyện.

- Chúng ta có thể giúp mọi người an toàn mẹ ạ! - Cô bé nói: - Con đã gặp được nhiều người hùng trong chuyến phiêu lưu của con.

Mẹ đáp: - Đúng rồi Sara! Có rất nhiều người hùng giúp mọi người an toàn trước vi rút Corona, như những bác sĩ và y tá. Con giúp mẹ nhớ ra rằng chúng ta cũng có thể là người hùng mỗi ngày, và người hùng vĩ đại nhất của mẹ chính là con



My Hero is You

Sara feels sad that no one has cure for Coronavirus, she wants to be a hero by telling other children in the world how they can protect themselves and protect other. How does she manage to do so?

Under the terms of this license, you may reproduce, translate and adapt this Work for non-commercial purposes, provided the Work is appropriately cited as shown below:

Title - My Hero is You

Author - Helen Patuck

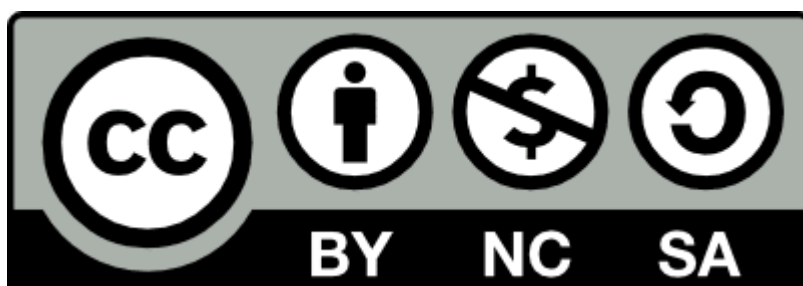
Adaptation - eKitabu LLC

Illustration - Helen Patuck

Language - English

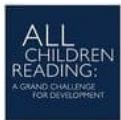
Level - 3

©IASC, 2020.



Creative Commons: Attribution 4.0 International Public License

This product is made possible through the support of the All Children Reading: A Grand Challenge for Development (ACR GCD) Founding Partners (the United States Agency for International Development [USAID], World Vision, and the Australian Government) in collaboration with the Global Book Alliance. It was prepared by eKitabu LLC and does not necessarily reflect the views of the ACR GCD Founding Partners or the Global Book Alliance. Any adaptation or translation of this work should not be considered an official ACR GCD translation, and ACR GCD shall not be liable for any content or errors in this translation.



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



**GLOBAL BOOK
ALLIANCE**