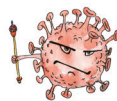




科学防护新型冠状病毒肺炎儿童绘本

# 我是 防疫小战士!



初丹 王兰生◎主编  
朱付战 沈莹莹 杨晓溪 李洋◎绘  
黑河市疾病预防控制中心◎主审



# 科学防护新型冠状病毒肺炎儿童绘本 ——我是防疫小战士！

KEXUE FANGHU XINXING GUANZHUANGBINGDU FEIYAN ERTONG HUIBEN  
——WO SHI FANGYI XIAO ZHANSHI!

作 者 初 丹 王兰生  
插 画 朱付战 沈莹莹 杨晓溪 李 洋  
主 审 黑河市疾病预防控制中心  
责任编辑 马远洋  
封面设计 佟 玉  
电子出版物制作 罗 琳  
出 版 黑龙江科学技术出版社  
地 址 哈尔滨市南岗区公安街 70-2 号  
邮 编 150007  
电 话 (0451) 53642106  
传 真 (0451) 53642143  
网 址 www.lkcbs.cn



【版权所有，请勿翻印、转载】

本社常年法律顾问：黑龙江承成律师事务所 张春雨 曹 珩

《科学防护新型冠状病毒肺炎儿童绘本  
——我是防疫小战士! 》

**编委会**

总 策 划：陈会学

主 编：初 丹 王兰生

手绘创作：朱付战 沈莹莹 杨晓溪 李 洋

文字编辑：王秋姗 巩 迪

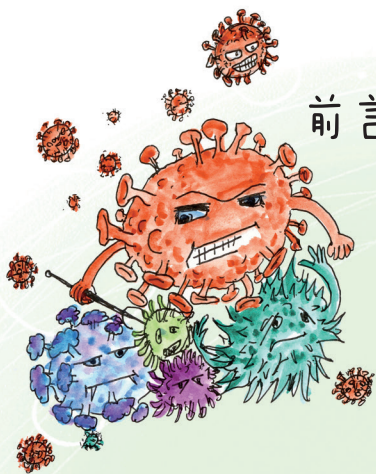
主 审：黑河市疾病预防控制中心

## 瑗瑋历史陈列馆简介

瑗瑋历史陈列馆坐落于祖国东北边陲黑龙江中游右岸、全国重点文物保护单位——瑗瑋新城遗址内，是全国唯一一处以全面反映中俄东部关系史为基本陈列内容的专题性遗址博物馆。

- 国家一级博物馆
- 全国爱国主义教育示范基地
- 全国中小学生研学实践教育基地
- 国家国防教育示范基地
- 中国侨联爱国主义教育示范基地
- 第五届“全国十大陈列展览精品”精品奖
- 国家 AAAA 级旅游景区
- 全国红色旅游经典景区





## 前言

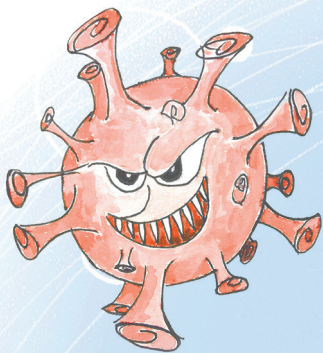
作为全国中小学生研学实践教育基地的琼晖历史陈列馆，在新型冠状病毒肺炎疫情防控工作中，积极贯彻落实习近平总书记重要讲话和指示精神，响应国家、省、市各级文博主管机关的部署和号召，在抓好疫情防控工作的同时，结合当前实际，积极组织创作，加强正面宣传、教育引导，满足疫情期间孩子们的学习需求，全面科普疫情防控知识并加强心理疏导，科学探究3~10岁儿童心理及知识接受能力，推出原创手绘图书《科学防护新型冠状病毒肺炎儿童绘本——我是防疫小战士！》，以实际行动助力疫情防控，践行博物馆人肩负的社会责任与文化宣传使命。

该绘本从孩子的角度出发，通过童稚的手绘风格，以问答形式生动形象地对新型冠状病毒的概念、新型冠状病毒的传播途径、新型冠状病毒的防控措施以及有效调节恐慌情绪的方法等内容进行了权威解读。绘本内容生动有趣，适用于全年龄段青少年，不仅可作为家长为3~6岁孩子准备的亲子读物，6岁以上孩童亦可自主阅读。

希望读者通过该绘本能够科学认识新型冠状病毒并做好防护，避免产生恐慌心理，做到正确认识、安全防护、维护健康。







## 目录

为什么这个春节不能出门? /1

什么是病毒? /4

什么是冠状病毒? /5

什么是新型冠状病毒? /7

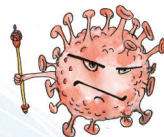
哪些野生动物会携带冠状病毒? /9

病毒是怎样从动物传播到人的? /11

新型冠状病毒有哪些传播途径? /12

什么是飞沫、空气、接触传播? /13





小朋友应该如何保护自己远离新型冠状病毒？ /17

口罩的正确戴法 /18

洗手的正确方法和步骤 /21

如何区分普通感冒、流行性感冒和新型冠状病毒肺炎？ / 24

孩子们的居家防控措施 /26

待在家里我们可以这样做 /29

小朋友们如何调节焦虑和恐慌的心理？ /30

有哪些英雄在保护我们？ /32

我是一名抗疫小战士！ /34





# 为什么这个春节不能出门？

新春佳节，辞旧迎新，鼠年好呀！



小伙伴们有没有发现，今年的春节和往常相比，似乎有些不一样……



没有了家庭聚会，拜年是用视频通话，爸爸不帶我们出去玩，妈妈取消了我们期待已久的假期旅行……

## 这是为什么呢？

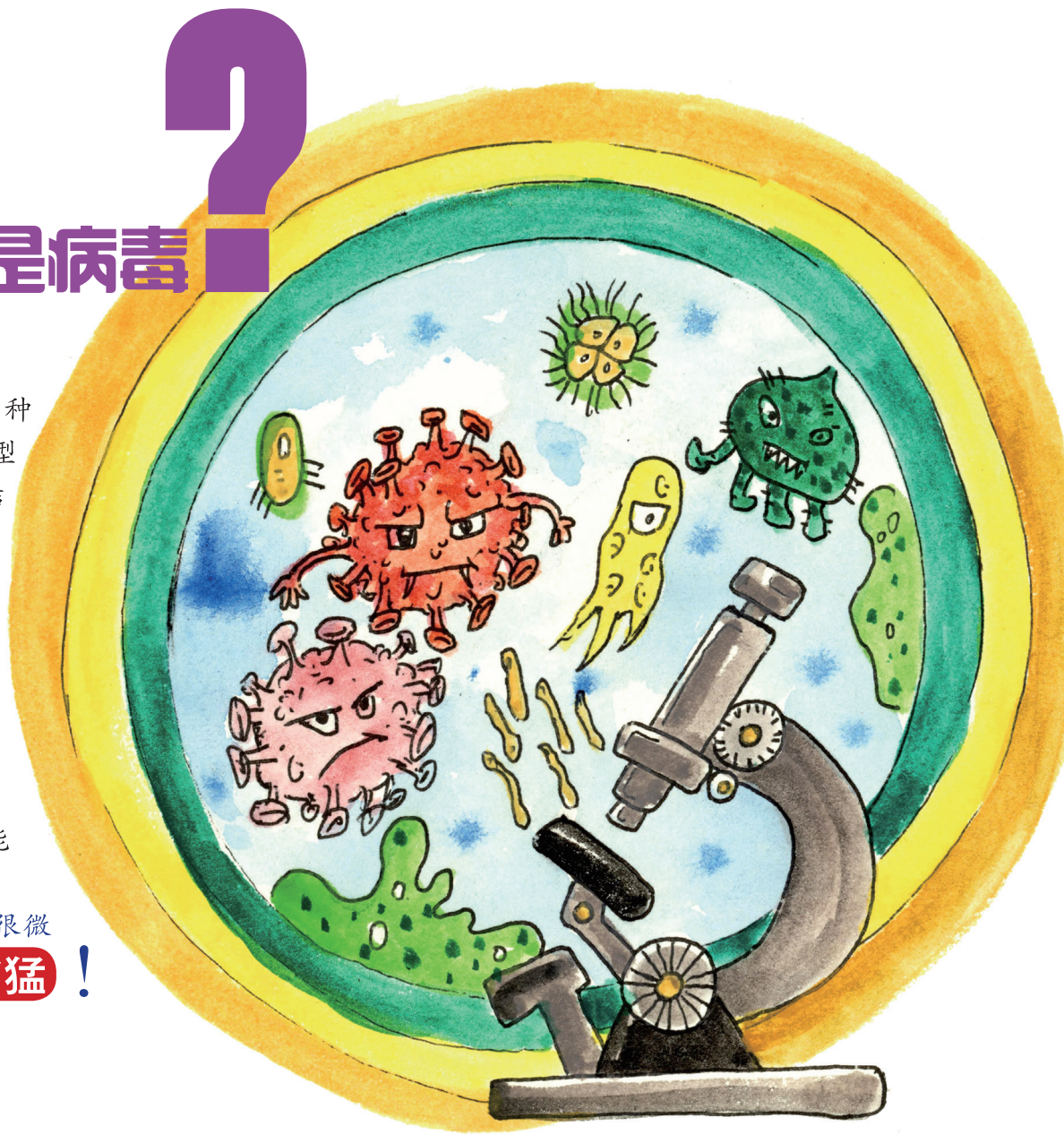
因为现在外面有很多人生病了，他们简单的打喷嚏、咳嗽、握手等，都有可能将病毒传染给我们，所以我们不能出门。

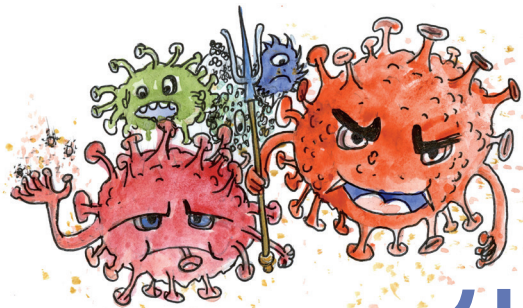


# 什么是病毒？

病毒是一种微小的非细胞型生物，它的结构非常简单，主要由蛋白质和核酸构成。通常我们的肉眼是看不到它的，科学家们也只有通过显微镜才能够看得见它。

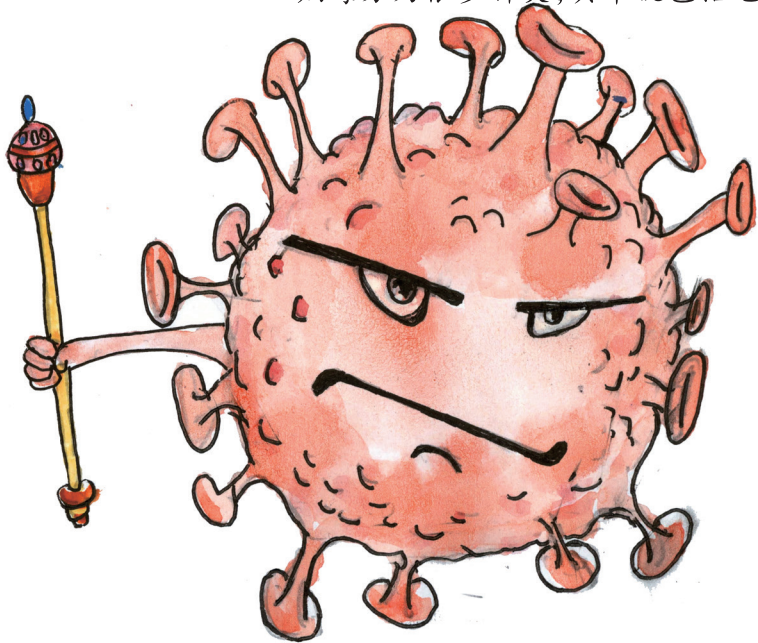
病毒虽然很微小，但却很**凶猛**！





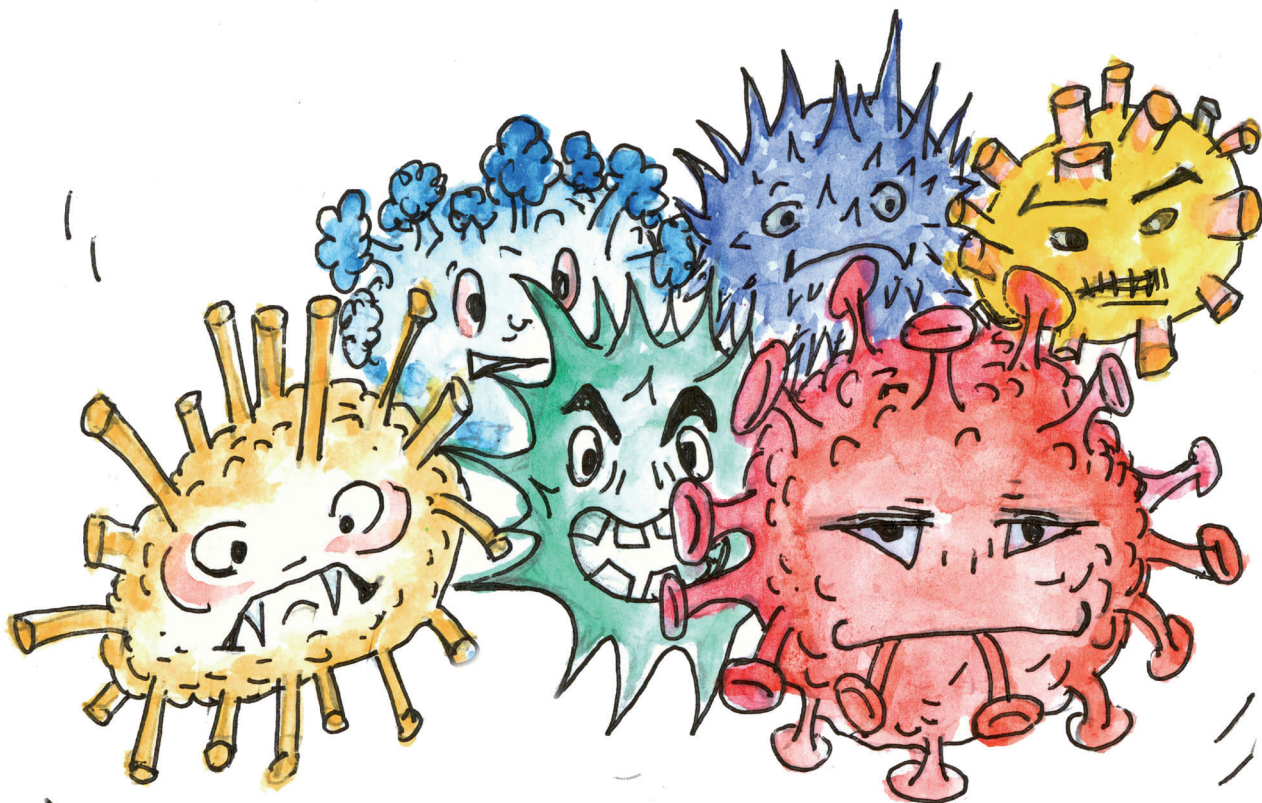
## 什么是冠状病毒

病毒分为很多种类,其中就包括冠状病毒。



在显微镜下,这种病毒的形状像戴着皇冠一样,所以科学家们给它取名叫作**“冠状病毒”**。

一旦感染了这种病毒,我们会生病,症状和普通感冒很相似,我们会发热、咳嗽、乏力,不同的是还会觉得呼吸困难。



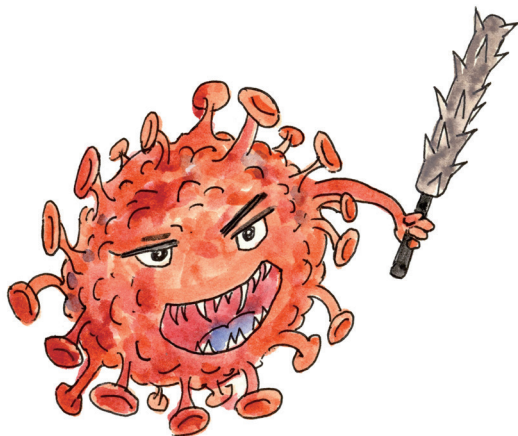
冠状病毒大部分会感染动物，而目前已知感染人的冠状病毒有7种：  
HCoV-229E、HCoV-NL63、HCoV-OC43、HCoV-HKU1、  
MERS-CoV、SARS-CoV 和今年致使很多人生病的新新型冠状病毒 2019-  
nCoV。



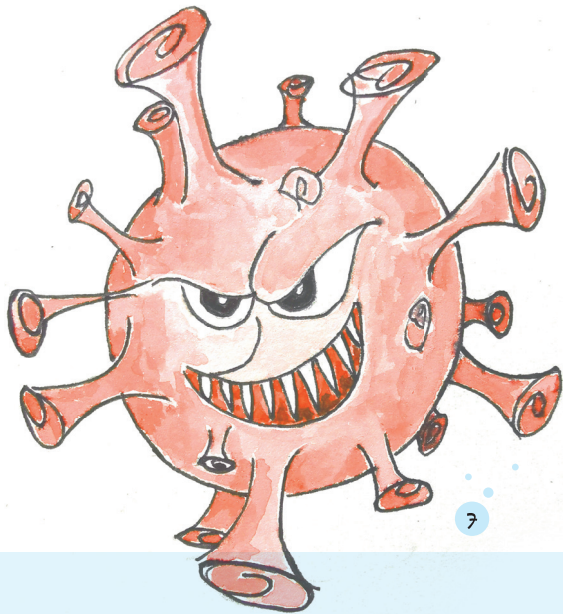
# 快看!

电子显微镜下的  
这个就是新型冠状病毒，  
它是个坏家伙!

## 什么是新型 冠状病毒



就是因为它，这个春节我们不仅不能出去玩，还让很多人生病，所以人类都很害怕它。





2019 新型冠状病毒  
(2019-nCoV)，很多人  
都在查找它的身世，目前  
人们怀疑这种病毒可能来  
自野生动物。



# 哪些野生动物会 携带冠状病毒？



有些动物并不害怕这个坏家伙。蝙蝠的细胞损伤修复能力超强，所以危害人体的病毒并不会伤害到它们。科学家们调查发现，蝙蝠身上可同时寄存1000多种病毒呢！

除了蝙蝠外，还有獾、竹鼠、果子狸等野生动物，都是常见的冠状病毒的携带者。



科学家们就目前的研究发现，新型冠状病毒与蝙蝠体内的一种冠状病毒相似度极高，是迄今已知的与新冠病毒基因最相近的毒株，这表明蝙蝠很可能是新冠病毒的自然宿主。目前全世界疫情仍在蔓延，诸多疑问还有待各国科研人员携手研究和解答。

# 病毒是怎样 从动物传播到人的？

常听妈妈说“病从口入”，  
原来是真的！



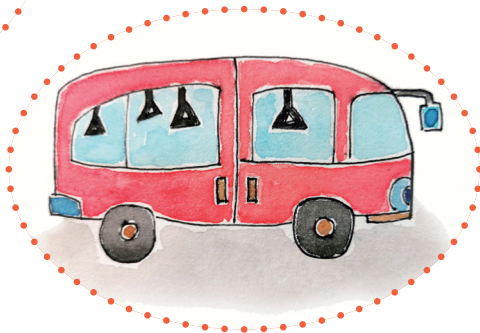
**当蝙蝠、果子狸、竹鼠这些野生动物变成餐桌美味的时候，糟糕的事情发生了！**

新型冠状病毒带着自己的病毒大军进入了人类的世界。所以，我们不要吃野生动物，以及未经检疫的动物、生鲜等食品。

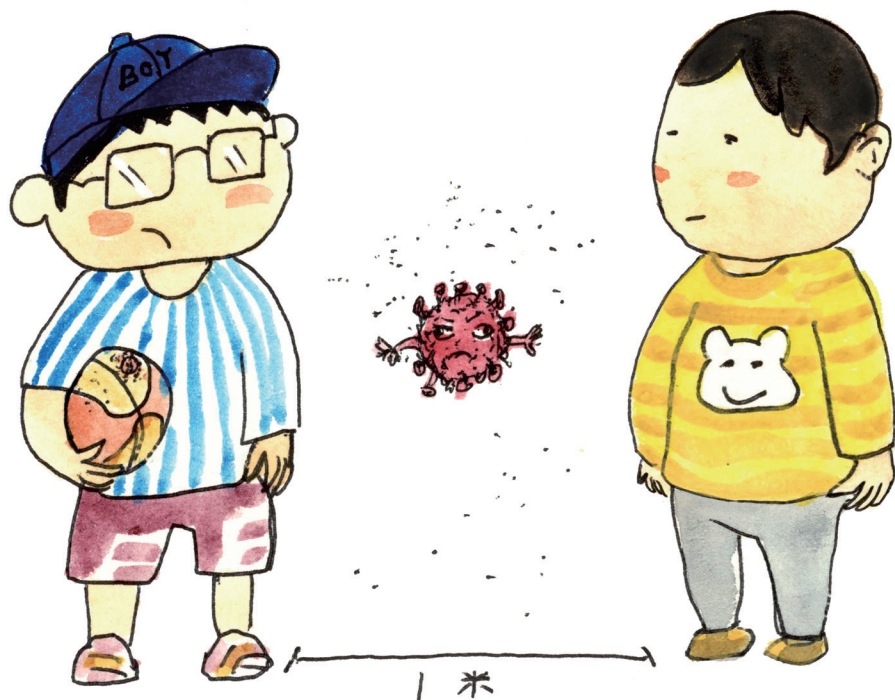
# 新型冠状病毒

## 有哪些传播途径？

新型冠状病毒非常狡猾，它可以藏在喷嚏的飞沫中、公交车的扶手上、游乐场的滑梯里、甚至在爸爸妈妈充满爱的抱抱里……



# 什么是 飞沫、空气、接触传播？



## 飞沫传播

由于飞沫的颗粒较大，不会长期悬浮在空气中，所以要是想通过飞沫传播，必须是近距离（一般为1米）。当我们打喷嚏时，肺部会被挤压，从而将液体呈雾状喷射到体外，液体会分成成千上万颗小液滴，而每个小液滴都包含大量的病毒和细菌，这些液滴的传播速度非常快，快到就像坐云霄飞车一样！



## 空气传播

也叫气溶胶传播。因为它的颗粒要比飞沫中的颗粒小很多，所以它可以飘浮在空气中，并且能长时间远距离地传播。



**接触传播** 分为直接接触传播和间接接触传播。

**直接接触传播：** 病毒通过黏膜或者皮肤的接触来直接传播。比如握手、拥抱；

**间接接触传播：** 如果一个携带新型冠状病毒的人摸了门把手，其他人也摸了同一个门把手，摸完再吃手、揉眼睛、抠鼻子，那么有很大可能会被传染。



尤其在人群拥挤的地方，人们很容易被新型冠状病毒传染。正是这些原因，爸爸妈妈让我们待在家里，这样就可以远离病毒啦！



小朋友应该如何保护自己

# 远离新型冠状病毒?



面对新型冠状病毒，我们应该这样做：

(1) 减少外出，这样病毒大军就找不到我们了。

(2) 多吃水果、合理饮食、多多运动、早睡早起，提高我们的免疫力，因为强壮的身体可以防止病毒大军的入侵哦。

(3) 认真洗手、正确佩戴儿童口罩，保持良好的卫生习惯，这样就可以更好地保护自己啦。



# 口罩的正确戴法

那么，你真的会正确戴口罩吗？

1

清洗双手。



2

检查口罩外包装及有效期，分清口罩的内外、上下面。一般浅色为内面，内面应贴口鼻；深色面向外；有金属条（鼻夹）的一端是口罩的上方。

3

佩戴过程中避免手接触到口罩内面。



# 4

佩戴口罩时要将折面完全展开，将口、鼻、下颌完全包住，尽量收紧口罩的松紧带，压紧鼻两侧的金属条。



# 5

佩戴后，不要用手去挤压口罩。



# 6

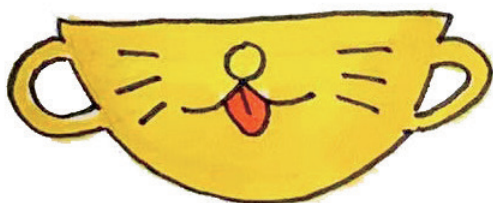
口罩应定期更换，不可上下面反戴，更不可内外两面轮流戴。



# 7

取下口罩时，应向内折叠后再丢弃，摘口罩后应立即洗手。

这里还要注意区分哪些口罩可有效防止病毒哦。



通常纸质口罩、棉布口罩、海绵口罩、活性炭口罩是不起作用的。而我们要选择外包装明确注明有医用口罩、医用外科口罩、医用防护口罩字样的口罩，尽量选择不带呼吸阀的口罩。



## 洗手的正确方法和步骤

小手每天都很忙碌，会接触各种东西，容易滋生很多细菌，所以我们要养成勤洗手的好习惯！那么，你知道正确的洗手方法和步骤吗？

### 当当当当——七步洗手法闪亮登场！

七步洗手法是医务人员进行操作前的科学洗手方法，这种方法可以有效清除手部污物和细菌，预防接触感染，减少传染病的传播。



第一步：清洁  
掌心。

打开水龙头，  
沾湿双手，然后在  
掌心涂抹足够量的  
洗手液，双手五指  
并拢互相揉搓。



第二步：清洁  
手背。

左手心覆盖右  
手背揉搓，然后左  
右交换揉搓。



第三步：清洁  
指缝。

双手十指交叉  
互相揉搓。



第四步：清洁  
关节。

弯曲手指，对  
关节进行揉搓。



第五步：清洁  
指尖。

左手五指并拢，  
右手五指握成鹰爪  
状，在左手心揉搓，  
然后双手交换进  
行。



第六步：清洁  
拇指。

一只手握住另  
一只手的拇指搓  
洗，然后左右手交  
换搓洗。



第七步：清洁  
手腕。

一只手握住另  
一只手的腕部搓  
洗，然后左右手交  
换搓洗。

以上每个步骤重  
复不低于5次即  
可。你记住了吗？

# 如何区分普通感冒、流行性感 和新型冠状病毒肺炎？

## 普通感冒

是一年四季、所有人都可以发生的呼吸道疾病。多由鼻病毒、副流感病毒、呼吸道合胞病毒、埃可病毒、柯萨奇病毒、冠状病毒、腺病毒等引起。通常伴打喷嚏、中低度发热等症状，一般3~5天就可自愈。



## 流行性感

是一种呼吸道传染病。其主要是流感病毒所导致的，包括甲型流感病毒和乙型流感病毒，通常伴有肌肉疼痛、乏力、头痛等症状，危重症流感人群会死亡。





## 新型冠状病毒肺炎

是一种有明确的流行病学史、可致死的传染病。其主要症状包括发热、咳嗽、乏力、呕吐、腹泻等。

特殊时期，要是身体感觉不舒服，一定要告诉爸爸妈妈哦！如果很严重的话，一定要去看医生！

# 孩子们的居家防控措施

小伙伴们，你们知道居家防控都有哪些方法吗？  
让我来告诉你们吧！



## 第一，保持良好的个人卫生习惯。

比如：勤洗手，不用手摸眼睛、鼻子和嘴，咳嗽或打喷嚏的时候一定要用纸巾掩住口鼻等。

## 第二，增强健康的意识。

比如：适量运动、保证睡眠，提高自身免疫力等。



### 第三，坚持安全的饮食习惯。

比如：不吃野生动物，食用肉类和蛋类要煮熟、煮透等。

### 第四，保持房间的整洁和卫生。

比如：让爸爸妈妈多多开窗通风，呼吸新鲜的空气；定期使用 75% 的酒精、含氯消毒剂进行室内消毒等。



那么，你真的会正确使用医用酒精消毒吗？



### 告诉你一个秘密哦：

医用酒精使用不当会非常的危险，它和天然气、汽油一样，都属于易燃易爆的危险品。在使用医用酒精进行消毒时，要用擦拭的方式，不可使用大面积喷洒的方式，因为空气中的酒精浓度超过3%时，衣物之间摩擦产生的静电就会引发火灾。

这些生活小细节中都隐藏着保护自己、预防疾病的重要知识，可要记住哦！

# 待在家里我们可以这样做

你是不是想说宅在家里这么久了，实在是太无聊了？  
你知道吗？在特殊时期，我们在家也可以做许多有意义的事情呢！



比如：我们可以主动养成阅读、运动的好习惯，也可以和爸爸妈妈一起拼乐高、做手工、玩游戏……

总之，不要因为不能出门而不开心，我们要学会调节自己的情绪，帮助自己和家人共同度过这个特殊的“假期”。

# 小朋友们如何调节**焦虑和恐慌**的心理?



我们或许因为不能和小伙伴玩耍而感到难过，或许会因为身体不舒服而焦虑，或许会因为担心家人被病毒传染而恐惧……出现这些情绪反应是十分正常的，不要担心哦！

那么，我们应该如何调节**焦虑情绪和恐慌心理**呢？



**第一，合理安排作息時間。**我们可以和爸爸妈妈一起制定一个时间安排表，按时完成每天的作息计划。

**第二，保持健康的饮食习惯。**我们要像大力水手那样多吃水果、蔬菜，这样病毒才不会欺负我们。

**第三，适当转移注意力。**我们可以通过听音乐、画画、运动等方式充实自己，让坏情绪适当发泄出来。这样既不做“没头脑”，也不做“不高兴”。

如果这些方法还是不能帮到你，那么一定要寻求专业人士的帮助哦！

# 有哪些英雄在保护我们？

面对新型冠状病毒，我们千万不要害怕，因为有很多英雄在保护着我们。2020年的春节，他们没有像我们一样和亲爱的家人在一起，而是在背后默默地付出，保护着我们。



医护人员们  
在医院里细心照顾病人。





工人们在医药工厂里夜以继日地赶制抵抗疫情的药物和防护用具。科学家们在研制对抗病毒的药物。

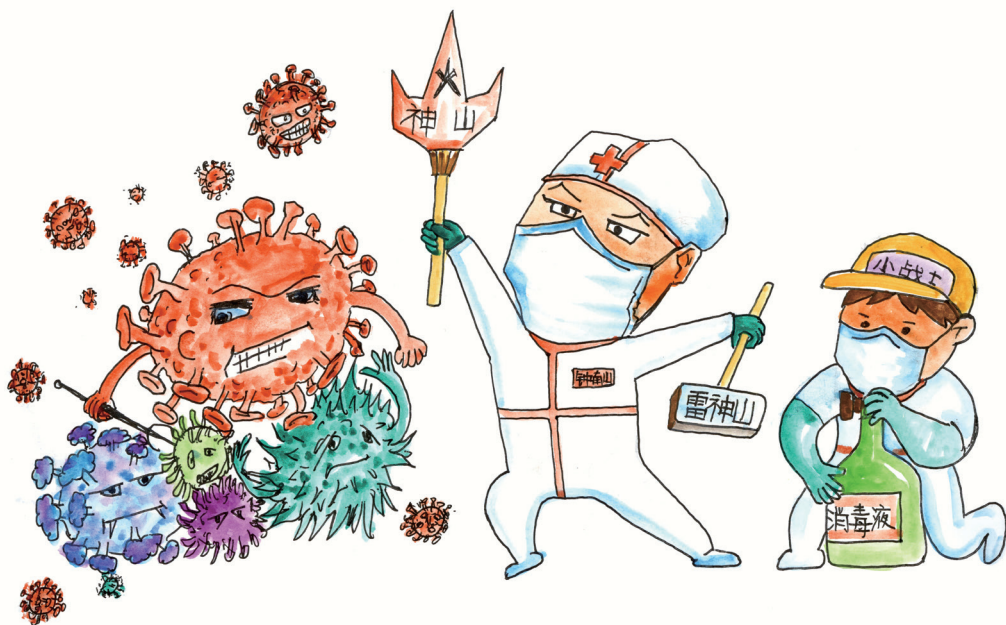
还有很多清洁人员，为了我们的安全，每天都在城市的各个角落消毒清洁，努力消灭这些病毒……



还有警察叔叔、街道社区的工作人员和志愿者们，为了更好地控制病毒传播，他们在街上、小区门口、高速路口等处值守，为每一个出入人员做登记、量体温，他们也在以另一种形式保护着我们……

# 我是 一名抗疫小战士!

虽然新型冠状病毒很凶猛，但是有这么多无名的英雄在同病毒勇敢地斗争。看到这里，你是不是也想加入进来，成为一名**抗疫小战士**呢?



那么，  
如何成为一名  
抗疫小战士呢？



一是要在疫情期间乖乖待在家里，保证自己不生病；二是多运动、不挑食，提高免疫力；三是要认真学习并遵守防护知识。只有这样，我们才能真正地成为一名合格的抗疫小战士，为祖国母亲贡献自己无形的力量，帮助人类打赢这场抗击新型冠状病毒的战役！



小战士们，让我们一起为武汉加油，为中国加油！