

伊莉莎白·詹娜、凱特·威爾遜、妮雅·羅勃茲／文  
阿克賽爾·薛弗勒／圖



# 病毒來了， 我該怎麼辦？

新冠病毒防疫繪本



倫敦衛生與熱帶醫學學院傳染病模式教授  
葛拉漢·麥德利／審訂

馬偕兒童醫院兒童感染科主治醫師  
黃璫寧／中文審訂

為了孩子及大人的即時需求，我們用很短的時間做出這本書，  
所有參與編輯的專家學者，都沒有收取任何報酬。

特別感謝以下這些人在知識方面的慷慨投入：

阿克賽爾·薛弗勒

倫敦衛生與熱帶醫學學院傳染病模式教授 葛拉漢·麥德利

倫敦阿納姆碼頭小學校長 薩拉·海恩斯

倫敦阿納姆碼頭小學副校長 艾莉克斯·倫狄

班強生小學校長 莫妮卡·佛提

英國國民保健署臨床心理師 莎拉·卡門醫師  
(兒童及青少年心理健康及神經發展專業)

病毒來了，我該怎麼辦？——新冠病毒防疫繪本

文／伊莉莎白·詹娜、凱特·威爾遜、妮雅·羅勃茲

圖／阿克賽爾·薛弗勒

審訂／葛拉漢·麥德利

譯者／三民書局編輯部

中文審訂／黃瓏寧

發行人／劉振強

出版者／三民書局股份有限公司

地址／臺北市復興北路386號(復北門市)

臺北市重慶南路一段61號(重南門市)

電話／(02)25006600

網址／三民網路書店 <https://www.sanmin.com.tw>

出版日期／初版2020年4月

ISBN 978-666-14-7078-9

※著作權所有，侵權必究。

CORONAVIRUS: A BOOK FOR CHILDREN

First published in the UK in 2020 by Nosy Crow Ltd.

Nosy Crow and associated logos are trademarks and/or registered trademarks of Nosy Crow Ltd.

[www.nosycrow.com](http://www.nosycrow.com)

Text Copyright © Nosy Crow Ltd. 2020

Illustrations Copyright © Axel Scheffler 2020

Traditional Chinese copyright © 2020 by San Min Book Co., Ltd.

This translation of Coronavirus: A Book for Children is published by arrangement with Nosy Crow ® Limited

ALL RIGHTS RESERVED

The translation is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.

To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

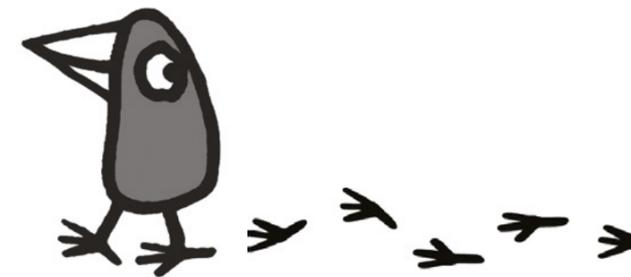
# 病毒來了， 我該怎麼辦？

## 新冠病毒防疫繪本

伊莉莎白·詹娜、凱特·威爾遜、妮雅·羅勃茲／文  
阿克賽爾·薛弗勒／圖

倫敦衛生與熱帶醫學學院傳染病模式教授  
葛拉漢·麥德利／審訂

馬偕兒童醫院兒童感染科主治醫師  
黃瓏寧／中文審訂

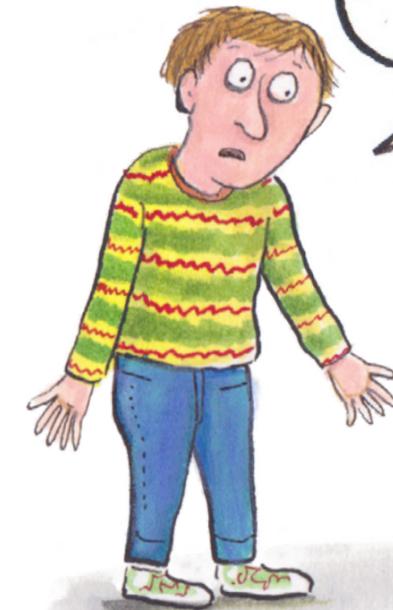
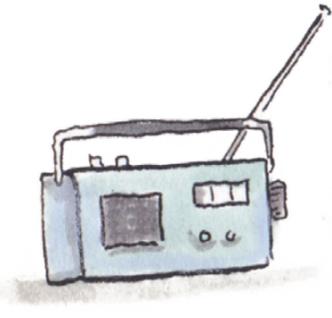


你最近應該常常聽到一個新名詞。

或許是從別人的口中聽見，或者是在新聞媒體上看到。因為它，造成你現在不能上學、不能常常出門、不能去找朋友玩。正在照顧你的大人，也是因為它，現在必須待在家。

這個新名詞，就是

新型冠狀病毒



它是什麼？  
為什麼人人都在  
談論它？



譯註：為了防止疫情擴散，英國政府於2020年3月23日宣布全國開始實施禁足令。民眾除非購買生活必需品、藥品、運動，或是無法在家工作的人，否則不得外出。所以小孩不能上學，多數大人也須在家工作。

## 新型冠狀病毒是什麼？



新型冠狀病毒是一種**病毒**。

病毒是非常小的病菌，小到你完全看不見。

它們非常輕，所以能藉著微小的水滴在空氣中飄浮，也能停留在你的皮膚上，完全不讓你察覺。如果這些病菌進到你的身體內，它們會利用你的細胞，製造出更多的病菌，然後讓你生病。



但目前這種新出現的冠狀病毒進入人體時，會引起一種叫 COVID-19 的疾病。當人們說「感染新型冠狀病毒」，就是在說這種疾病。

## 新型冠狀病毒如何傳染？

由於這種冠狀病毒是新出現的，科學家對它還不是非常了解，但他們認為主要有兩種傳染途徑。

新型冠狀病毒的病菌存活在人們的喉嚨和嘴巴裡，當感染新型冠狀病毒的人咳嗽、打噴嚏或呼氣時，病菌就會跟著飛沫，一起從他們的嘴巴飛出去。



雖然你看不見病菌，但有時你能看見這些飛沫小水滴，就像是天氣冷的時候，這些小水滴會形成一團霧氣！所以，如果有人剛好吸到了有新型冠狀病毒的空氣，就有可能會被傳染。



當你用手摸自己的鼻子或嘴巴，身體裡的病菌就容易跑到手上。

當一個人手上有新型冠狀病毒的病菌，在開門與關門的時候，那些看不見的病菌，就會停留在門把上好幾個小時。等到其他人打開這扇門時，他們的手上也會沾到病菌。

如果他們再用手觸摸自己的鼻子或嘴巴，病菌就能進到他們身體內。



所以，如果你摸到了曾被感染新型冠狀病毒的人碰過的東西，你也可能被傳染。

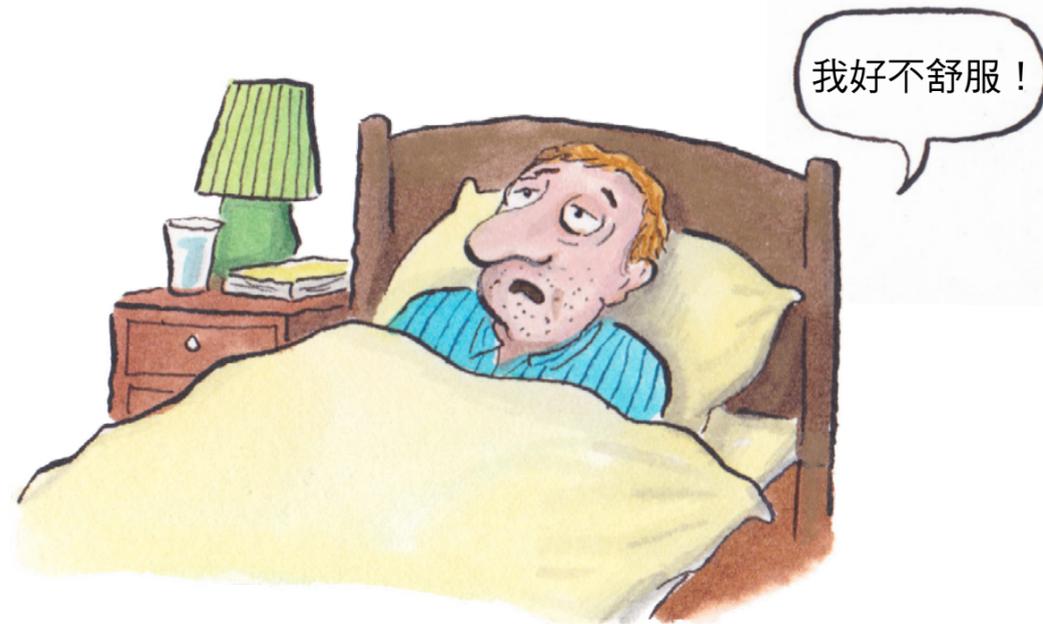
## 感染新型冠狀病毒的人會發生什麼事？

有些人，尤其是大部分的兒童，在感染新型冠狀病毒後幾乎不會感覺不舒服。但他們體內仍存在新型冠狀病毒，因此一個不小心，就會把病毒傳染給其他人。



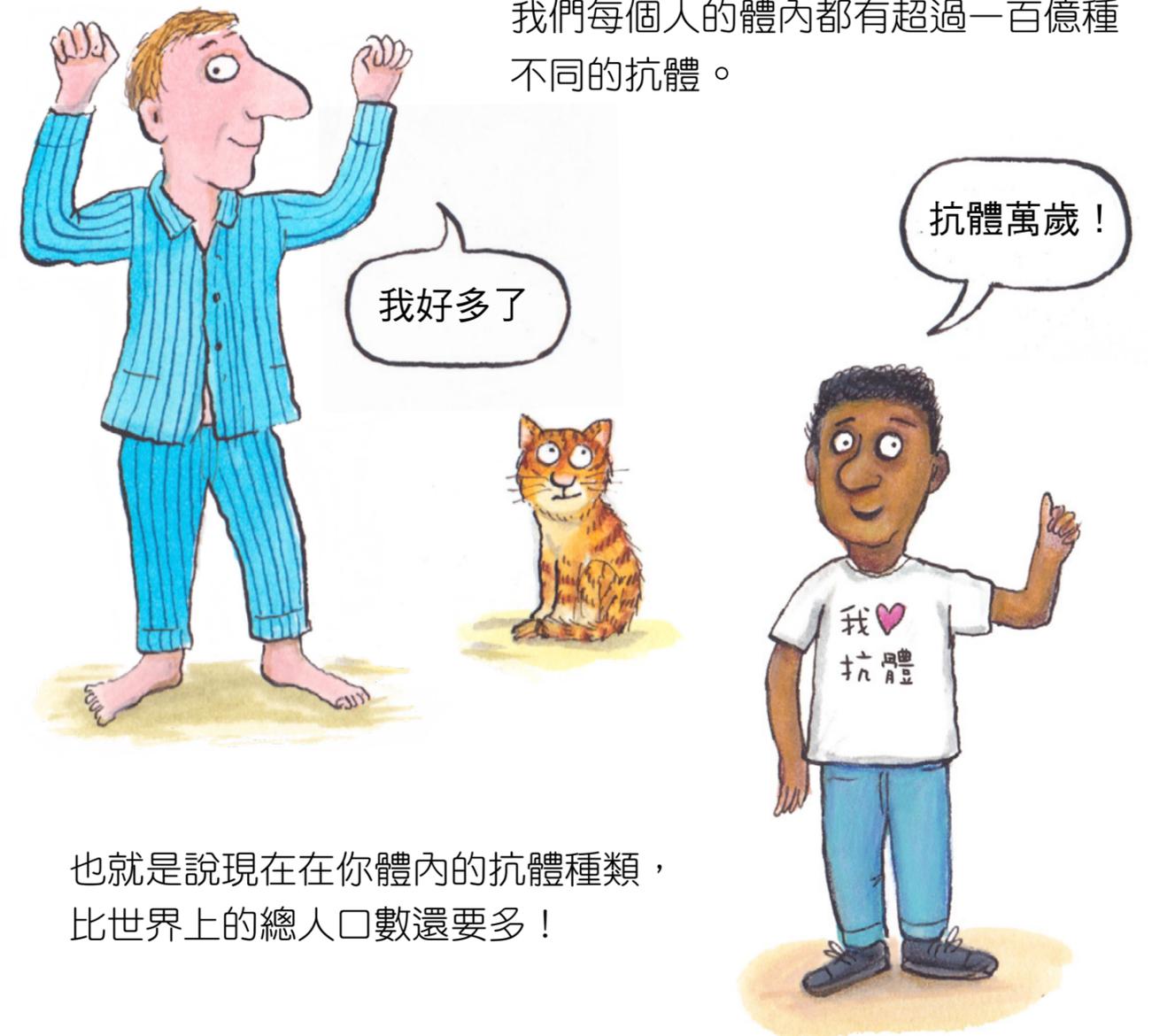
很多人感染新型冠狀病毒時會咳嗽及發燒，有些人還會頭痛或全身疼痛。

當新型冠狀病毒這種新的病菌入侵人體時，身體會警覺這種病菌不應該出現，並且開始消滅病菌，這就是為什麼生病的時候，你會有幾天感到不太舒服。



我們體內有一種對抗病毒的神奇武器，叫做**抗體**。血液中的小細胞製造抗體來對抗入侵的各種病毒。抗體抓住病毒，血液中的細胞再將病毒吞噬，身體就會好轉。

我們每個人的體內都有超過一百億種不同的抗體。



也就是說現在在你體內的抗體種類，比世界上的總人口數還要多！

## 那為什麼人們害怕感染新型冠狀病毒呢？

大多數人的身體都是健康的，能夠對抗新型冠狀病毒。但有些人的身體沒有那麼強壯，比較難對抗病毒。他們可能是超過70歲的老人，或是本來就患有癌症或其他疾病，所以身體比一般人虛弱。



他們病情惡化時，必須去醫院接受進一步的治療，甚至使用一種叫做呼吸器的特殊儀器來幫助呼吸。



然而，這些儀器有時仍然無法讓他們的病情好轉。在最糟的情況下，很不幸地，他們可能會死亡。

這就是為什麼這些人真的必須待在家裡，遠離任何可能傳染新型冠狀病毒的地方。



他們盡可能不邀請客人到家裡，換句話說，為了保障某些親人的安全，你會有一陣子不能去探望他們。



## 有能夠治療新型冠狀病毒的方法嗎？

大部分的人感染新型冠狀病毒後，可以自行痊癒。但醫生和科學家正在努力，期望能找出更快速、更安全的方式戰勝病毒。

由於新型冠狀病毒感染是一種新的疾病，因此目前還沒有明確的藥物可治療。有些已知的藥物或許有效，醫生目前也正在病患身上進行測試；同時，科學家也在努力研發全新的藥物，來對抗這種之前沒人得過的疾病。



科學家正在努力研發的另一種東西是疫苗。

疫苗是一種特殊的藥物，這種藥物裡面有很虛弱或已經死掉的病菌。當你健康的時候，將疫苗注射到體內，血液中的抗體可以趁機練習如何殺死這些病菌，如此一來，當你真正感染到病毒時，抗體就能即時的對抗活的病菌。



在你嬰兒時期，就曾經打過不少疫苗，保護你不會感染到許多疾病！



研發新的藥物需要好幾個月的時間。新疫苗在讓大眾使用之前，必須確保它對每個人來說都是安全的，所以要很謹慎，每次只在少數人身上測試。當我們確定它是有效且安全後，才能夠開始量產，幫助有需要的人。

## 整天待在家裡是什麼感覺？

和家人一起待在家裡，有時候非常有趣。可以做一些你們上班上學時通常不會一起做的事。



但有時候我好無聊



有時候我想念朋友



有時候我會生氣



有時候我會難過

這些都是很正常的感覺，而且說老實話，和你住在一起的家人，有時候也有和你一樣的感覺，只是他們不見得會表現出來。



好無聊！



好無聊！

照顧你的大人也可能正在擔心——擔心工作，擔心買不到你們需要的東西等等。



好無聊！



如果我自己也感到焦慮，該怎麼辦？

如果你感到焦慮，可以和照顧你的大人談談你的煩惱。如果你還有去上學，也許可以跟老師談談。或者你也可以用手機、電腦或平板跟老師或其他親人聊一聊。

## 我能幫上什麼忙？

光是乖乖待在家，你就已經幫了大忙啦！另外你還可以幫忙的是，小心不要讓自己感染到新型冠狀病毒，然後又傳染給其他人。

你知道肥皂可以殺死病毒嗎？如果你手洗得夠仔細，而且洗得夠久，手上就不會有新型冠狀病毒的病菌。洗手的時候可以唱歌，確保洗的時間夠久——要唱到兩次生日快樂歌那麼久喔！



如果你要咳嗽或打噴嚏，也請對著你的肘關節內側，不可以用手遮掩口鼻，以避免新型冠狀病毒因為你的手東摸西摸而傳染給其他人。



如果你要擦鼻水或擤鼻涕，請記得使用面紙，而且用完後要馬上丟進垃圾桶，然後還要確實洗手。因為新型冠狀病毒能在鼻涕裡存活，它可能會從面紙跑到你的手上。



如果大家都這樣做，就能發揮很大的防疫效果！

## 我還可以做什麼？

還有一件重要的事你可以幫忙，就是體諒和你同住的家人。生活中很多事情都和以前不一樣了，可能對大家來說都需要時間適應。

如果你和兄弟姐妹住在一起，有時你可能會覺得他們很煩，但請盡量不要和他們吵架。



如果你和大人住在一起，你可以乖乖聽話，或是給他們一個大大的擁抱，這樣也能幫助到他們。



即使你不在學校，也要努力做學校的功課。這可以讓你保持忙碌，不會覺得無聊。如果你每天都有寫一些功課，等到開學的時候，你已經學到超多東西了！

如果你沒有自己的電腦、手機或其他電子產品，可以和家人討論看看如何公平分享使用的時間。

別忘了！和你住在一起的大人可能也有工作要做。如果他們正在工作，不要去打擾他們，就是你能幫最大的忙了！他們趕快把工作完成，才有時間和你一起做好玩的事。或許你可以在他們工作的時候，自己先列一張清單，寫下你想要和他們一起做什麼。



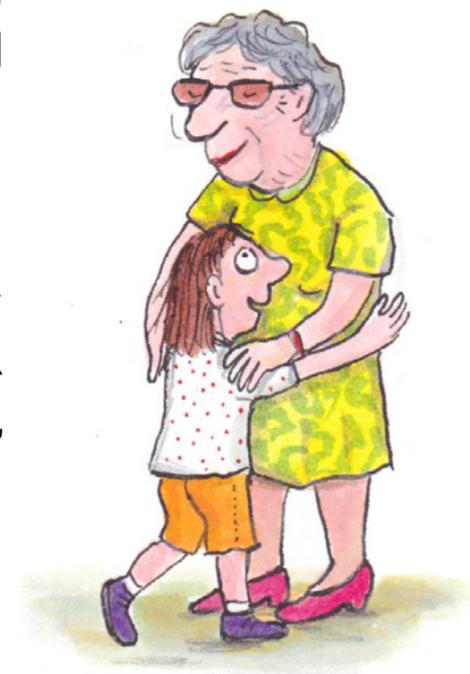
## 疫情什麼時候會結束呢？

現在對每個人來說，都是一段非常時期，而且全世界的國家都受到了影響。



但如果我們都小心謹慎，盡量待在家裡，就是在用我們做得到的方式，阻止新型冠狀病毒蔓延。大家一起努力防疫，可以替科學家和醫生爭取更多時間，找出治病的方法，甚至還能藉著藥物和疫苗，讓人們不再得到這種疾病。

雖然沒有人知道明確的時間點，但很快的，有一天，你就可以去拜訪那些沒和你住在一起但你所愛的人，可以和朋友一起玩，可以回學校上課，還可以做很多其他你喜歡但現在沒辦法做的事情。



總有一天，  
這段非常時期  
會結束。





## 給家長和孩子的參考資訊

### 增加更多防疫知識

- 黃璫寧醫師健康講堂 新冠病毒麻瓜課：

<https://cplink.co/F7SkG2MV>

- 兒童福利聯盟

家長和孩子如何面對COVID-19疫情——疫情下的家庭資源包：

[https://www.children.org.tw/news/activity\\_detail/2363](https://www.children.org.tw/news/activity_detail/2363)

- 泛科學 武漢肺炎防疫專題：

<https://covid19.pansci.asia/>



### 追蹤新型冠狀病毒最新資訊

- 衛生福利部疾病管制署：<https://www.cdc.gov.tw/>
- 衛生福利部國民健康署 健康九九網站：<https://health99.hpa.gov.tw/>
- 教育部學校衛生資訊網：<https://cpd.moe.gov.tw/>

### 和疾管署一起預防傳染病

防疫專線：1922或0800-001922（全年無休免付費）

### 居家檢疫及居家隔離關懷

- 各地方政府衛生局網址連結：  
<https://www.cdc.gov.tw/Category/Page/ej2GthVV2Pag0EVMBNpqyw>
- 各縣市防疫旅宿專區：<https://taiwanstay.net.tw/covhotel/>
- 居家檢疫及居家隔離關懷服務中心專線：  
[https://www.cdc.gov.tw/Category/Page/XRPe-3X\\_vQ0BmYLrvwruSw](https://www.cdc.gov.tw/Category/Page/XRPe-3X_vQ0BmYLrvwruSw)

## 幫助臺灣弱勢家庭兒童提升防疫力

### 臺灣世界展望會 臺灣弱勢家庭兒少健康防疫計畫

新型冠狀病毒（COVID-19）疫情緊繃，全臺防疫總動員，臺灣世界展望會也針對所服務的國內弱勢家庭及兒童需要，於2020年4-9月展開第一階段「健康防疫計畫」，盼藉由個人衛生清潔、防疫知識宣導，以及發放「防疫健康包」，一起在關鍵時刻守護弱勢家庭兒童的健康！

<https://i-payment.worldvision.org.tw/html/tw/donate/237.htm>

