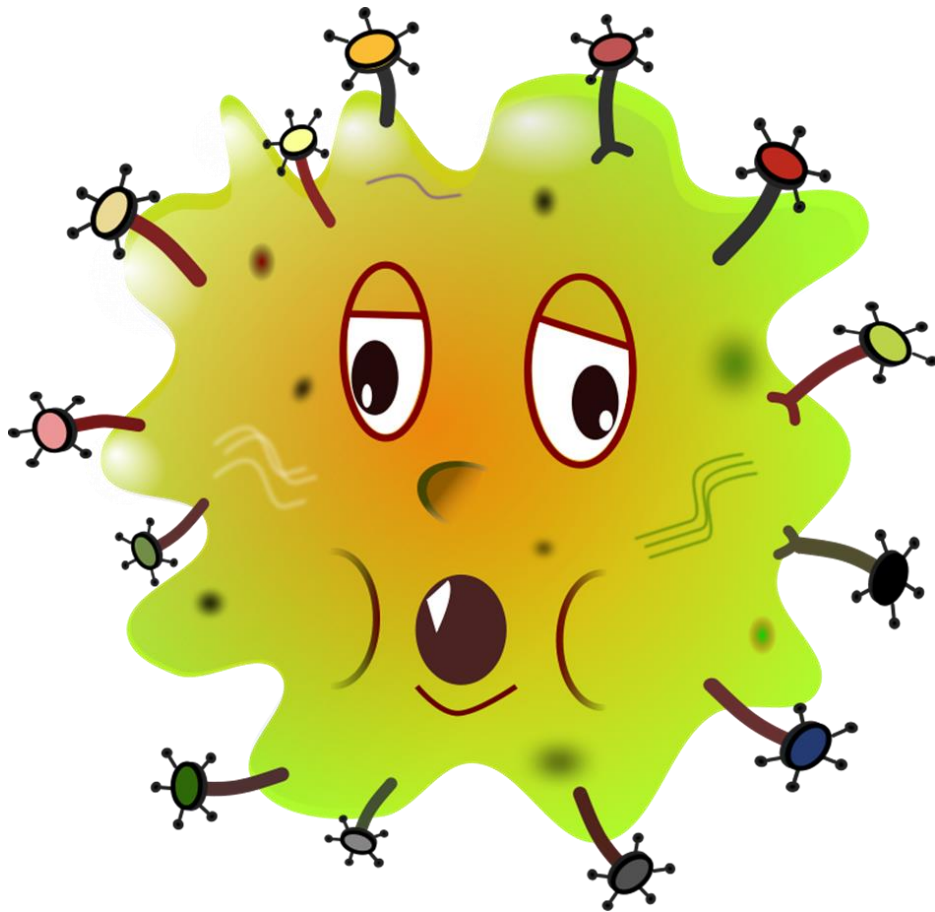


# Halló!

**Ég er vírus  
og systkini mín eru kvef og flensa**

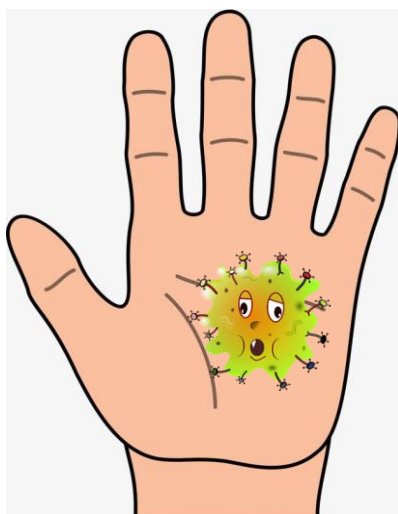


**Ég heiti Kóróna**

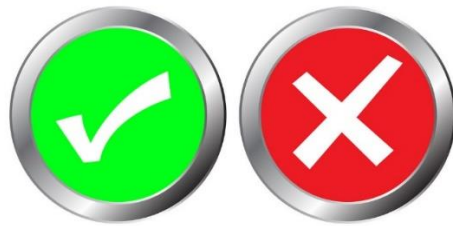
**Mér finnst skemmtilegt að ferðast**



**og að hoppa frá einni hönd yfir á aðra**



**Hefur þú heyrt um mig?**



**Já**

**Nei**

**Hvernig líður þér þegar þú heyrir  
nafnið mitt?**



**Það er mikilvægt að segja mömmu eða  
pabba hvernig okkur líður**



**Og það er líka gott að tala við  
kennarana þína í skólanum**



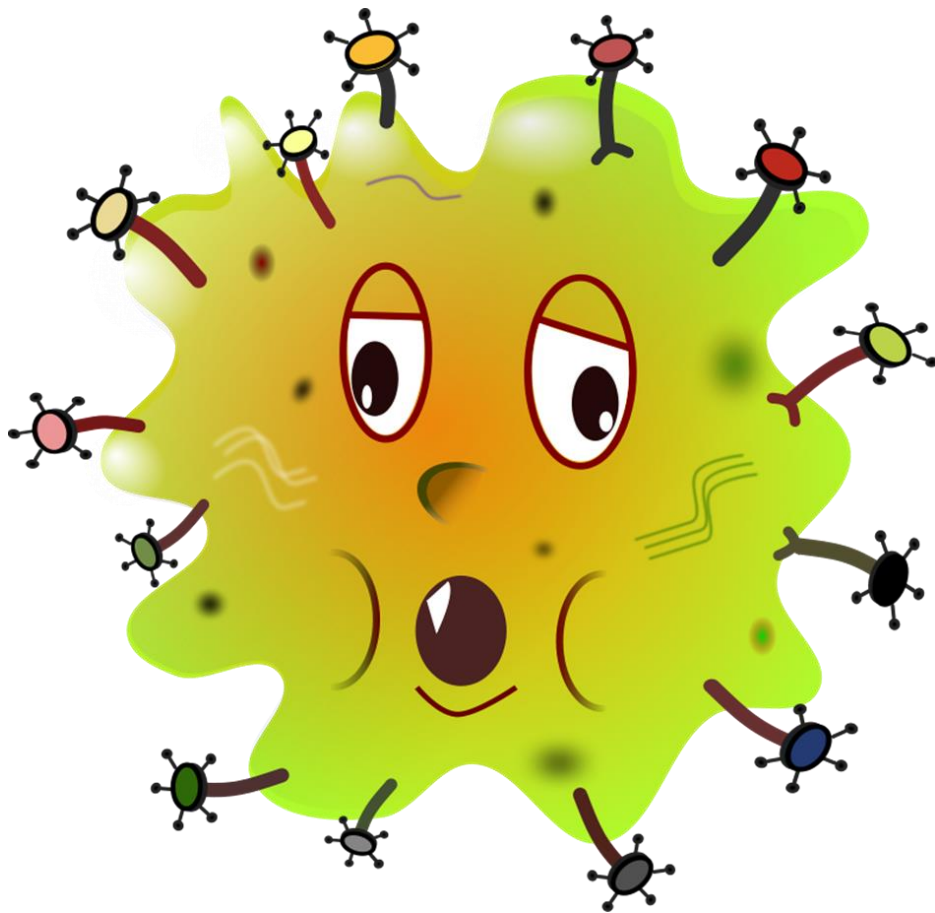
**Fulloröna fólkio horfir á fréttir í sjónvarpinu eða símanum og hlustar á fréttir í útvarpinu.**



**Þá geta þau svarað þeim spurningum sem þið eruð með**



**En stundum verður fólk áhyggjufullt,  
bæði fullorðnir og börn, svo ég vil  
útskýra fyrir ykkur hver ég er**

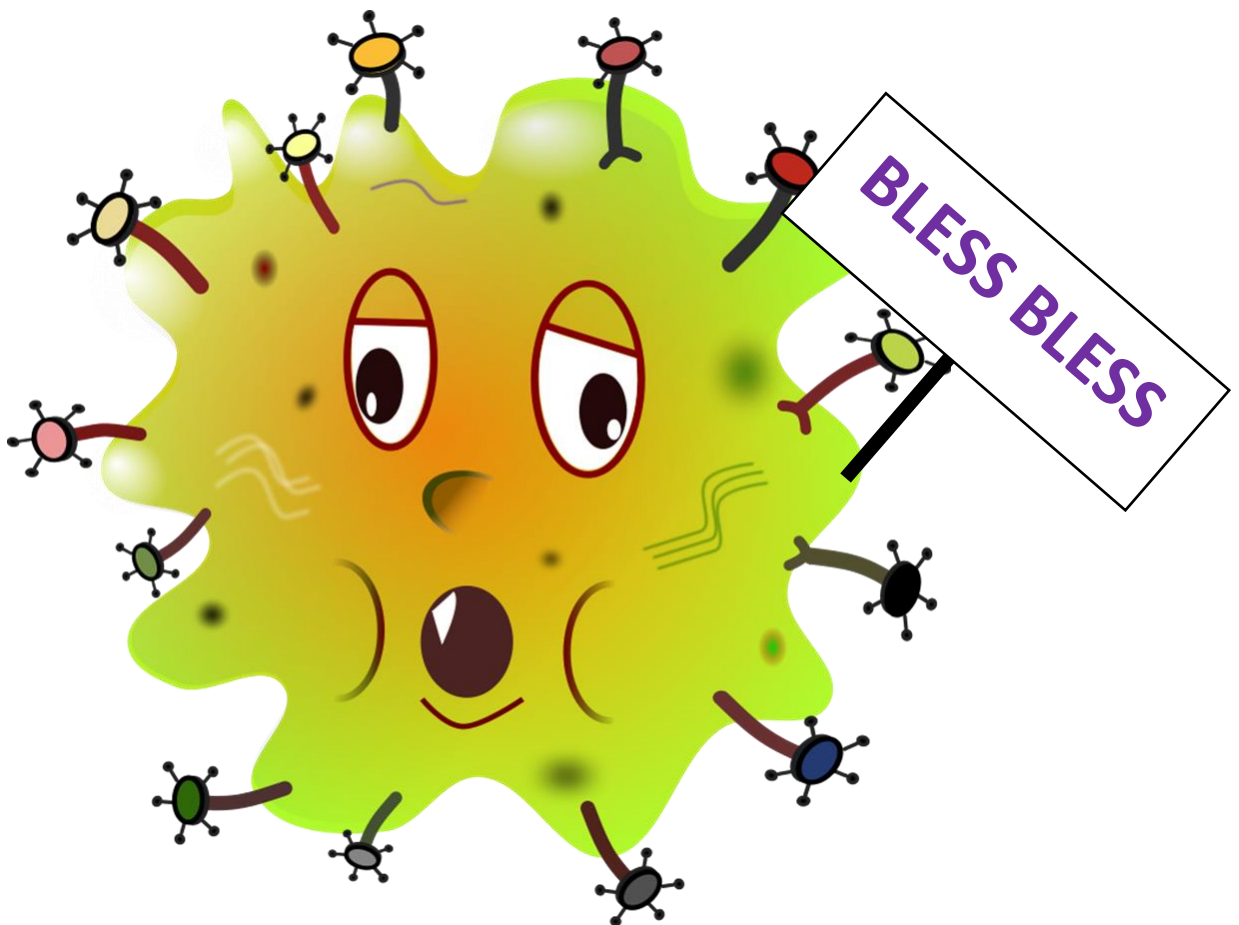


**Þegar ég kem í heimsókn þá fær fólk,  
bæði fullorðnir og börn, hósta, hita og  
kvef**





**En ég er yfirleitt ekki lengi í heimsókn og flestum batnar alveg eftir að ég fer. Eins og gerist þegar systkini mín, kvef og flensa, koma í heimsókn**





**Foreldrar ykkar hugsa alltaf vel um  
ykkur og þið eru örugg heima meðan  
þið eruð að jafna ykkur eftir heimsókn  
frá mér**



**Það er ýmislegt sem þið getið gert til að forðast að fá mig í heimsókn:**

**Mikilvægt er að þið þvoið hendurnar ykkar vel. Gott er að syngja stutt lag meðan þið eruð að þvo hendurnar, eins og „Krummi krunkar úti“.**  
**Eru þið með hugmyndir af öðrum lögum sem hægt er að syngja?**



**Reynið að snerta ekki hendur annarra í leikskólanum. Munið, mér finnst skemmtilegt að hoppa á milli handa á fólki.**

**Í staðinn er hægt að veifa eða brosa. Eru þið með aðrar hugmyndir um hvernig er hægt að heilsast án þess að snertast?**



**Veifa**



**Brosa**

**Munið svo að fara til foreldra og kennara í skólanum ykkar ef þið eruð með spurningar.**



**Stundum er fullorðna fólkíð ekki alltaf með svör við öllum spurningum því ég er nýr vírus. Læknar eru að reyna að kynnast mér betur til að geta svarað spurningum ykkar, annarra barna og fullorðinna.**



Þessi útgáfa var tekin saman af Guðlaugu Marion Mitchison, sálfræðingi og byggð á bókinni „COVID Book“ eftir **Manuela Molina**. Hægt er að nálgast bókina á mörgum tungumálum: <https://www.mindheart.co/descargables>