



Save the Children

Halo!



Halo!

Halo!

Edisi pertama: **Copyright 2015 © Peace in Practice B.V.** All rights reserved.
Registered in Amsterdam, the Netherlands.

Buku ini terinspirasi dan diadaptasi dari buku terbitan
Peace in Practice berjudul **I'm Just Like YOU!**
karya Leslie Snider dan Ramone Outlaw.

Hak adaptasi diberikan kepada Save the Children Indonesia
oleh Leslie Snider/Peace in Practice B.V.
All rights reserved by copyright holder.

Naskah asli ditulis oleh **Leslie Snider** dan
adaptasi naskah oleh **Thomas Gustafian**

Ilustrasi asli oleh **Ramone Outlaw** dan
adaptasi ilustrasi oleh **Fajar Suryawan**

Buku ini bisa diunduh melalui www.savethechildren.or.id
serta bebas diperbanyak untuk tujuan pendidikan dan non-komersial
dengan tetap mencantumkan logo Peace in Practice dan Save the Children
serta tidak mengubah isi buku.

Setiap pihak yang ingin memperbanyak buku ini wajib mengirim
email pemberitahuan ke Leslie Snider di leslie@peaceinpractice.org
dan Save the Children Indonesia di
Indonesia.Communication@savethechildren.org
untuk tujuan pengarsipan.

Diterbitkan oleh **Save the Children Indonesia**
Jl. Bangka IX No.40A & B, Mampang Prapatan, DKI Jakarta, Indonesia,
12720 Phone: (021) 782 4415 | Website: www.savethechildren.or.id

Edisi kedua dengan rupa huruf baru: Mei 2022
Edisi pertama: Mei 2020



Petunjuk Penggunaan Buku untuk Pendamping Anak

Buku ini ditujukan untuk memberi pemahaman sederhana pada anak-anak tentang COVID-19 dan mengenalkan mereka pada sosok tenaga medis yang terlibat menanganinya.

Di situasi nyata, kami tidak merekomendasikan anak-anak untuk berinteraksi langsung dengan tenaga medis yang sedang bertugas menangani COVID-19 ataupun yang sedang mengenakan Alat Pelindung Diri (APD) lengkap.

Ikuti petunjuk jaga jarak fisik (physical distancing) dari otoritas terpercaya, seperti World Health Organization (WHO) atau Kementerian Kesehatan RI, agar tidak terinfeksi atau menyebarkan infeksi kepada orang lain.

Jika anak-anak bertanya tentang COVID-19 kepada Anda, tanyakan apa yang mereka ketahui dan luruskan informasi salah yang mereka dengar. Jawablah pertanyaan mereka secara jujur dengan kata-kata positif yang mudah dipahami oleh anak.

Silahkan baca lembar “Panduan untuk Pendamping” tentang bagaimana menjelaskan COVID-19 pada anak yang terdapat di halaman terakhir sebelum mengajak anak-anak membaca buku ini.

**Buku ini didedikasikan untuk
anak-anak dan para tenaga medis
di Indonesia.**

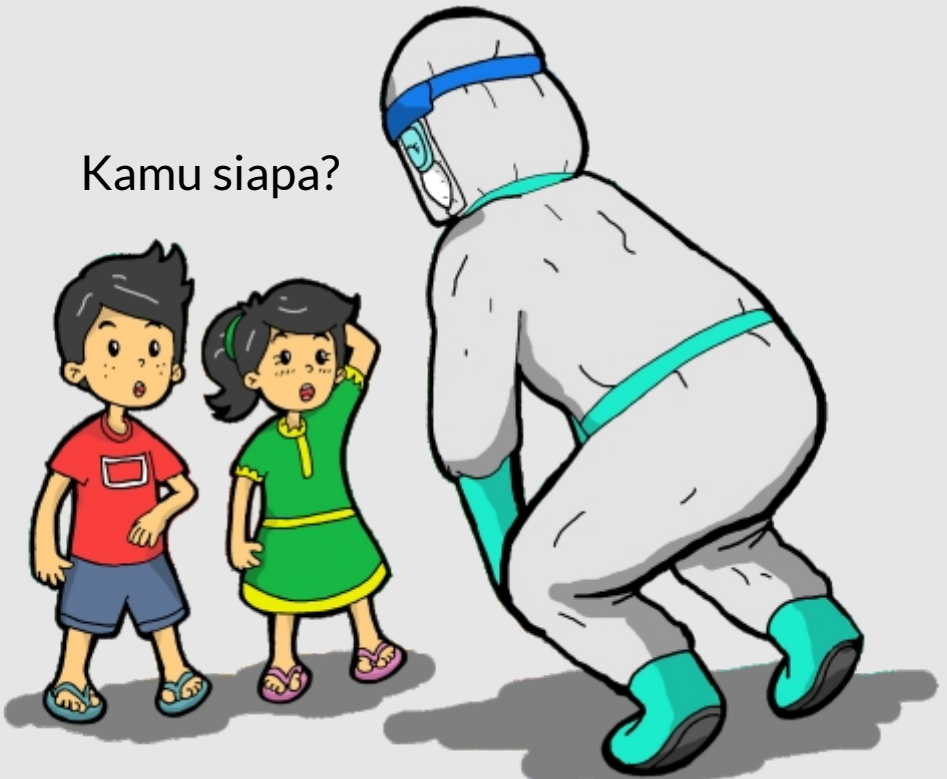
**Semoga mereka selalu sehat,
aman, dan bahagia.**

Halo!



Halo adik-adik!

Kamu siapa?



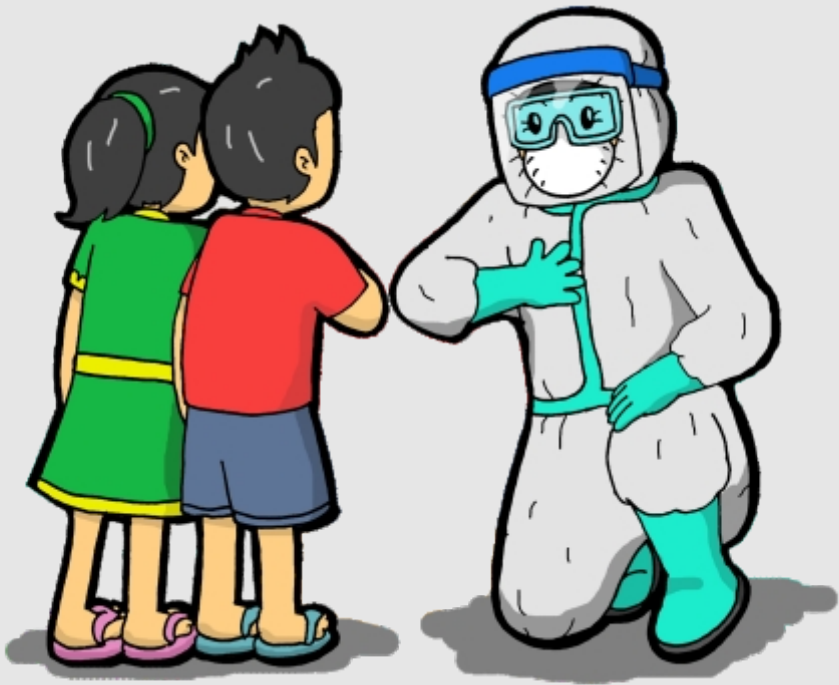
“Apakah kamu makhluk luar angkasa?
Apakah kamu hantu?
Kenapa kamu berpakaian seperti itu?”



**Aku Susi! Aku manusia,
sama seperti kalian.**

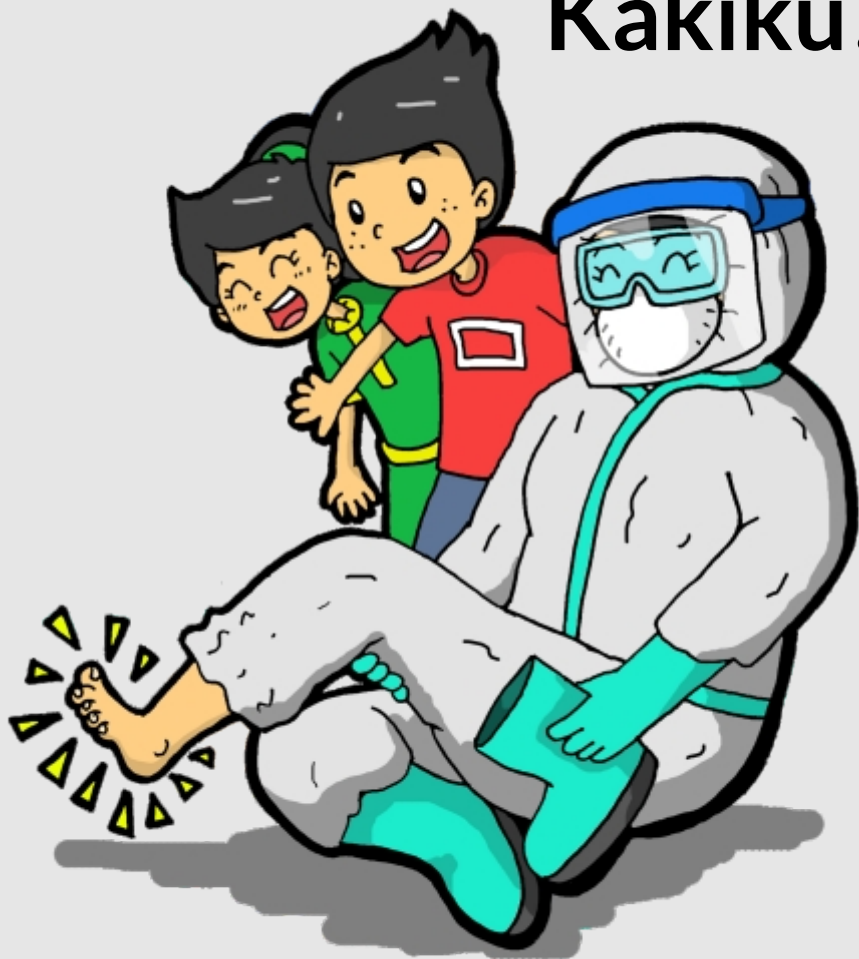
Apakah kamu bisa
membuktikannya?

Tentu!



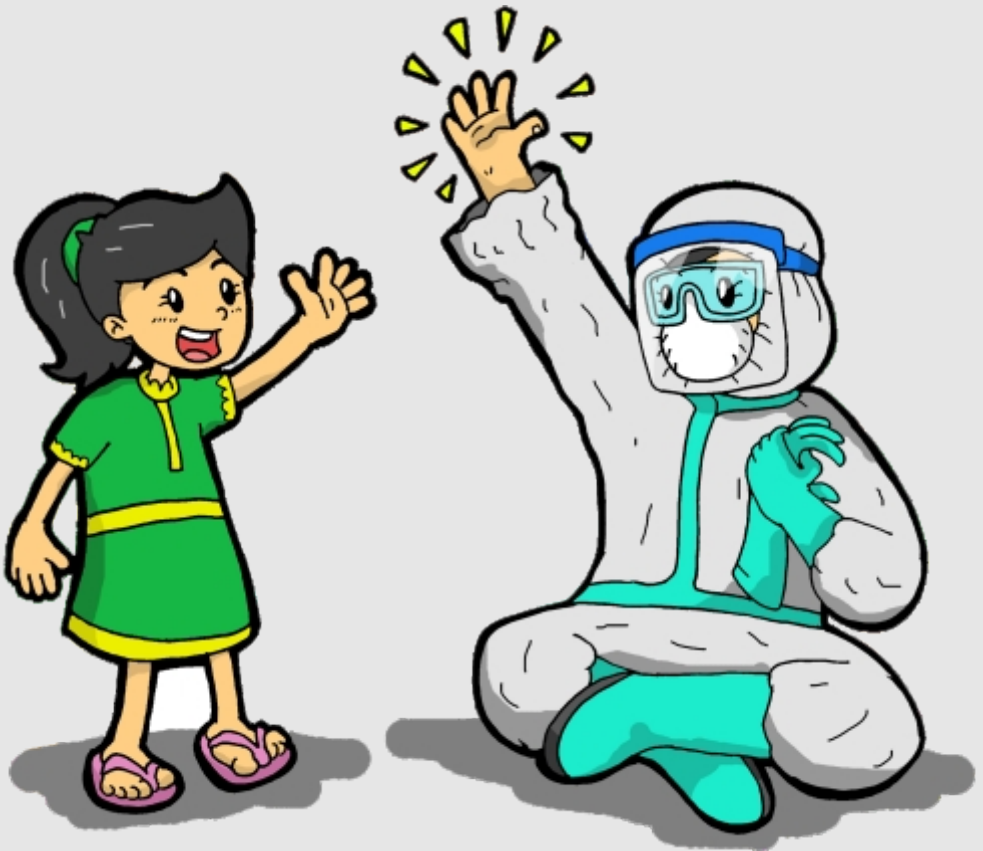
Apa yang ada
di balik sepatumu?

Kakiku!

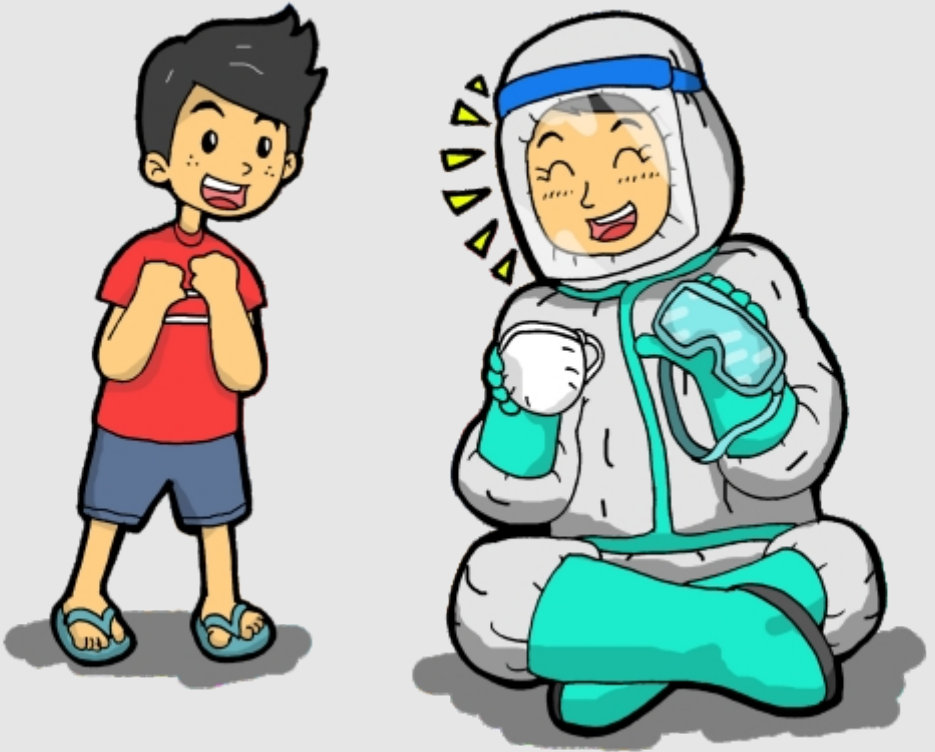


Apa yang ada di balik
sarung tanganmu?

Tanganku!



Apa yang menempel
di wajahmu?



**Kacamata untuk melindungi mataku, serta
masker untuk melindungi hidung dan mulutku.**

“Apakah kamu tidak kepanasan menggunakan pakaian itu?”

Fiuhhh...
Tentu aku kepanasan...



“Apakah kamu bisa tertawa?”

**Tentu saja dong!
Aku bisa tertawa seperti kalian,
apalagi kalau digelitik!**



“Apakah kamu bisa menyanyi dan menari?”



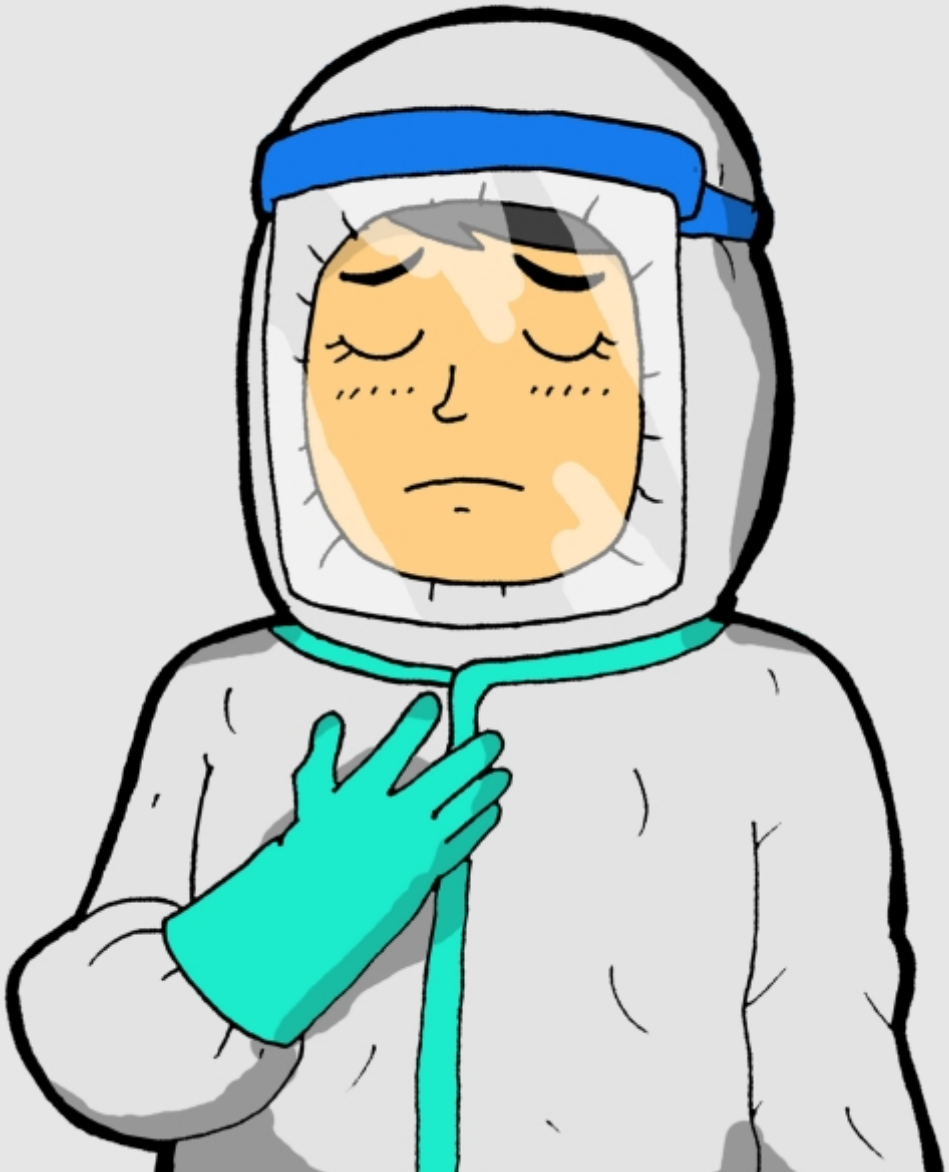
Wahhh! Aku sangat suka menyanyi dan menari!

“Apakah kamu bisa sedih?”



“Tentu...Aku akan sangat sedih
jika ada yang sakit...”

Itulah kenapa aku mengenakan pakaian ini.
Jadi aku bisa menolong orang sakit
tanpa ikut tertular.



“Apakah kamu pernah lihat orang yang mengenakan pakaian sepertiku?”

“Iya, dan kami takut...”



**“Kamu tidak perlu takut.
Mereka sama seperti aku kok.
Mereka sedang membantu
orang-orang yang sakit karena
COVID-19.”**



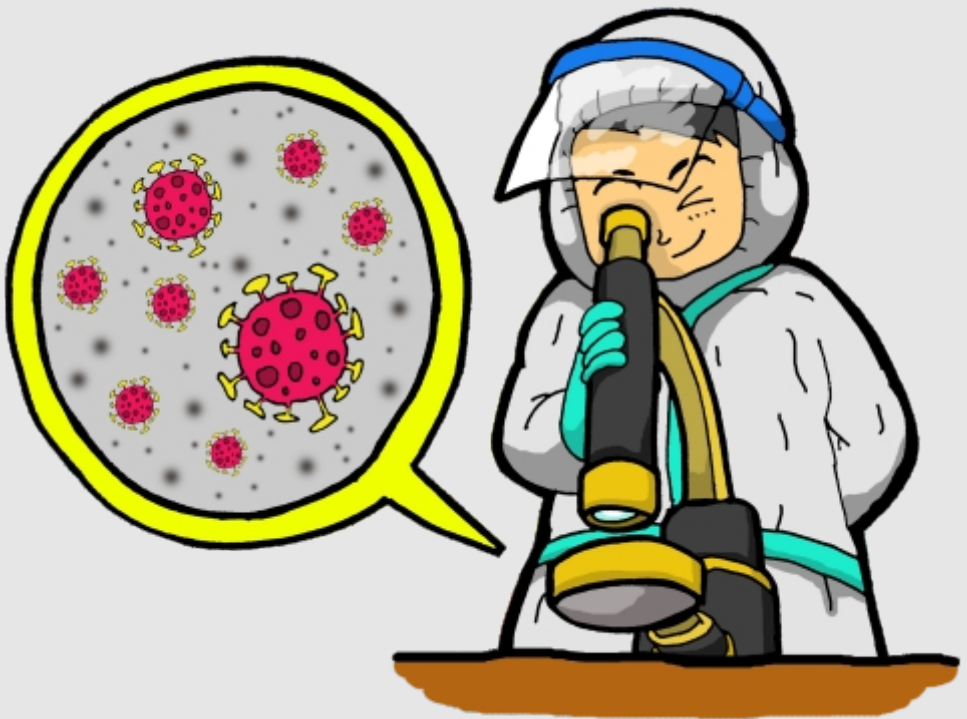
Apakah hanya orang jahat yang terkena penyakit ini?

Tentu saja tidak, setiap orang bisa terkena ini...



“Penyakit yang disebut COVID-19 ini disebabkan oleh virus yang berukuran sangattt... sangattt kecilll....

Kita hanya bisa melihat virus ini melalui alat khusus yang disebut mikroskop.”



Apakah kamu tahu cara
agar terhindar dari penyakit ini?



Pertama!

Jagalah kebersihan diri.
Cuci tanganmu dengan sabun di
air mengalir selama 20 detik
sebelum makan, juga setelah
kencing, buang air besar,
dan bermain.



Kedua!

Hindari menyentuh mata, hidung, dan mulut dengan tangan, apalagi jika kamu belum mencuci tangan dengan benar.



Ketiga!

Jika kamu mau batuk atau bersin,
tutup mulut dan hidungmu dengan
lengan atas atau tisu.



Keempat!

Jangan bepergian jika tidak ada hal yang mendesak.
Jika terpaksa bepergian,
jangan lupa gunakan masker.



Kelima!

Jangan lupa isi perutmu dengan makanan bergizi seimbang untuk menjaga kesehatan tubuhmu.



Karbohidrat



Kacang-kacangan



Sayur dan Buah



Protein Hewani

Keenam!

Jaga jarak dari orang lain minimal 1,5 meter ya! Ingat!

Hindari kerumunan dan jangan bersentuhan dengan orang yang sedang terkena penyakit ini.



“Kamu bisa membantu orang-orang yang sakit dengan berdoa atau menyemangati mereka dari jauh.”



“Bagaimana dengan orang-orang yang sudah sembuh dan pulang ke rumah setelah dirawat di rumah sakit?”



Halo
kakaaa!!!



“Jangan kucilkan mereka yang sudah sembuh. Mereka juga masih butuh perhatian dari kita.”

“Apakah semua orang yang terkena penyakit ini akan sembuh?”

“Sebagian besar orang akan sembuh jika mendapat penanganan tepat. Aku selalu berusaha menolong mereka sebaik mungkin.”



Namun ada juga
yang meninggalkan?



Iya, sebagian orang meninggal karena penyakit ini. Saat meninggal, detak jantung mereka akan berhenti dan mereka tidak akan merasakan sakit lagi. Kita akan sedih dan merindukan mereka. Namun, kita akan selalu bisa mengenang mereka di dalam hati kita.



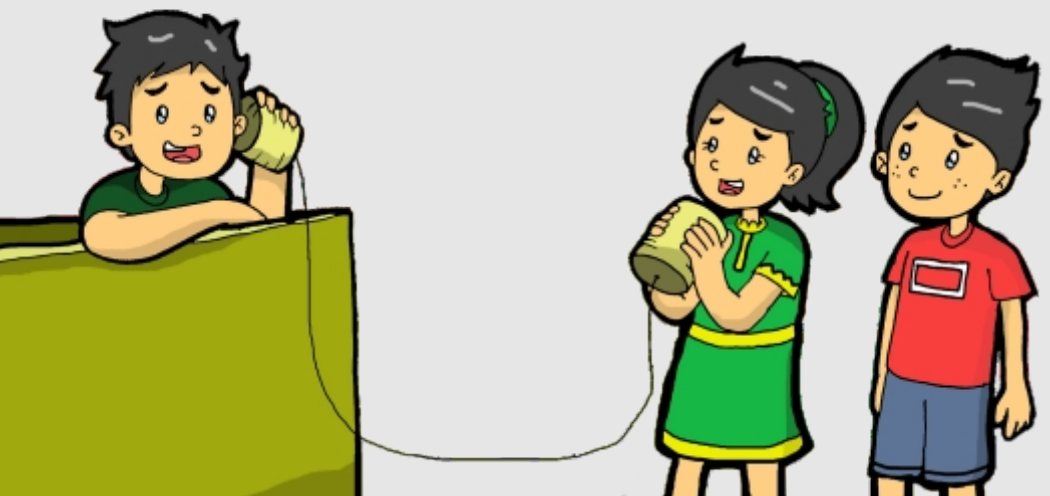
“Apakah kamu kenal seseorang yang meninggal karena penyakit ini?”

“Iya, ayah temanku meninggal karena ini. Sekarang temanku sedang bersedih. Bagaimana ya caraku menghiburnya?”



**“Kamu bisa ngobrol
dan menyemangatnya
lewat telepon.**

**Beritahu kalau kamu akan
selalu jadi temannya, dan
kalian akan bermain
bersama lagi setelah situasi
ini membaik.”**



Terima kasih kak Susi!
Aku sangat senang
bisa kenalan dan
ngobrol denganmu.

**Aku juga
senang sekali!**

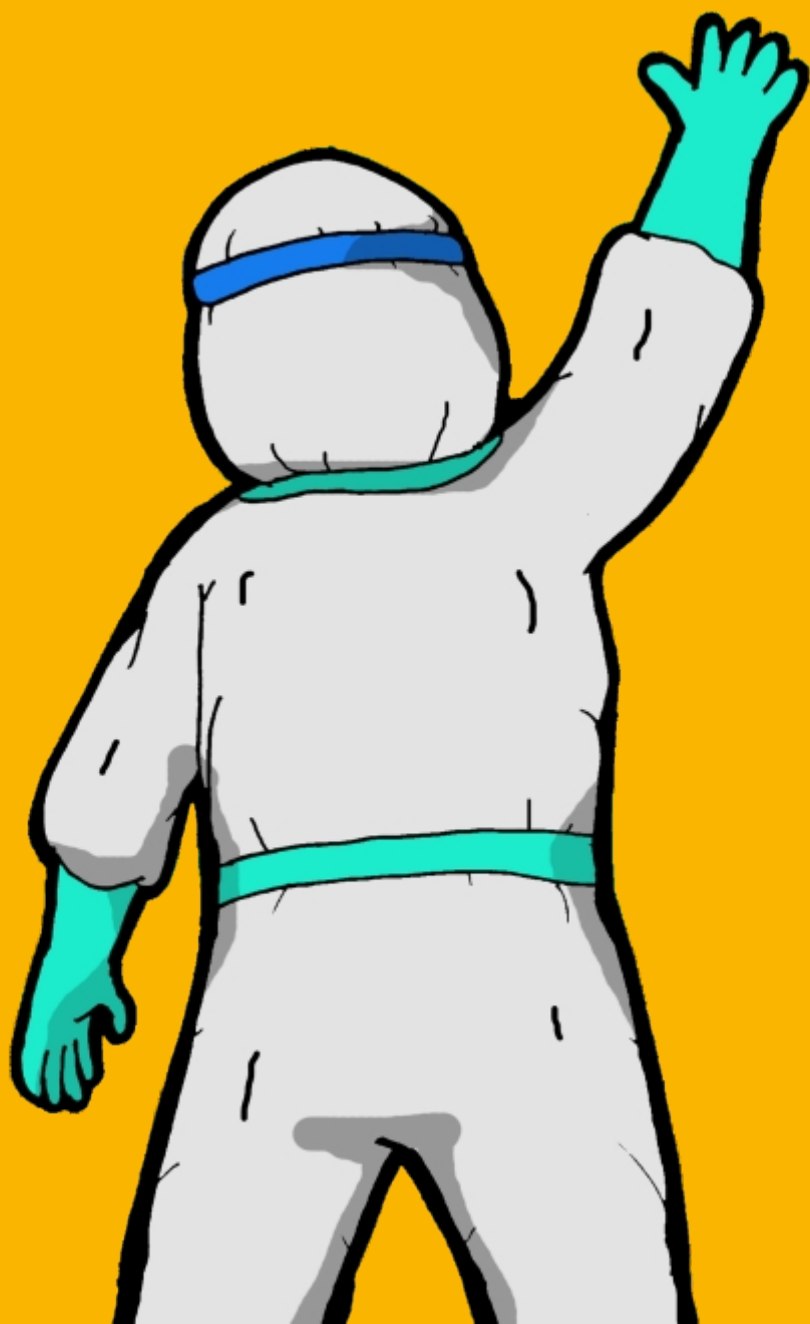


Kalau besok kita jumpa lagi, aku akan melambaikan tangan ke arahmu ya!

Meski kita tidak bisa berdekatan saat aku sedang kerja, aku akan sangat senang jika bisa menyapamu dari jauh dengan...

“Halo!”





Bagaimana Menjelaskan COVID-19 pada Anak



Halo!

Panduan untuk Pendamping

Saat ini kita semua, termasuk anak-anak, sangat terpengaruh oleh situasi pandemi COVID-19. Mungkin Anda adalah orang tua, guru, atau pekerja sosial yang mengasuh anak-anak. Anda dapat membantu mereka untuk memahami apa itu COVID-19, bagaimana pencegahannya, dan bagaimana cara mengatasi kekhawatiran mereka.

Hal-hal yang dapat Anda katakan dan lakukan untuk membantu anak menghadapi situasi ini:

1. Berikan informasi yang benar pada anak. Tanyakan apa yang telah mereka ketahui dan luruskan jika ada yang salah. Sampaikan dengan kata-kata yang positif dan mudah dipahami anak.
2. Jelaskan dengan jujur situasi saat ini tanpa berusaha menakuti-nakuti mereka. Anda dapat menjelaskan jika beberapa orang akan meninggal karena COVID-19, namun sebagian besar orang akan tetap bisa bertahan hidup.
3. Berikan pemahaman pada anak untuk tidak perlu takut pada tenaga medis yang membantu penanganan COVID-19 meski mereka menggunakan masker, kacamata pelindung, atau alat pelindung diri lainnya.
4. Bantu anak memahami cara menjaga diri agar tidak terinfeksi COVID-19.
5. Dengarkan dan berikan perhatian pada anak saat mereka menceritakan kekuatirannya. Biarkan mereka mengajukan pertanyaan. Terkadang mereka akan mengajukan pertanyaan yang sama berulang kali. Cobalah bersikap sabar dan jelaskan kembali jawaban Anda.
6. Anak-anak yang sedang sedih dan takut dapat mengulang kebiasaan lama yang sudah mereka tinggalkan, seperti mengompol, mudah menangis, atau ingin terus berada di dekat Anda. Ini normal. Pahami perasaan mereka dan jelaskan jika situasi ini akan membaik seiring berjalannya waktu.
7. Anak-anak yang masih kecil mungkin tidak paham tentang kematian. Bantu mereka memahami jika orang yang sudah meninggal tidak akan kembali. Saat meninggal, jantung mereka akan berhenti berdetak. Jelaskan bahwa meskipun kita akan sedih dan merindukan mereka, namun kita akan selalu bisa

Di luar segala tantangannya, situasi ini bisa menjadi kesempatan yang baik bagi Anda untuk menanamkan nilai-nilai kasih sayang, kepedulian, dan toleransi pada anak. Nilai-nilai ini sangat penting ditanamkan sejak dini, baik di dalam keluarga maupun masyarakat, agar ke depannya kita dapat terus melangkah bersama.

mengenang mereka di dalam hati kita. Silahkan kunjungi website berikut untuk mendapatkan referensi terkait hal ini: <https://www.mhinnovation.net/mhpps-collaborative-resources>

8. Beberapa anak mungkin akan menyalahkan diri sendiri atas hal-hal buruk yang terjadi pada orang lain, seperti saat ada yang sakit atau meninggal. Berikan pemahaman dan yakinkan anak jika mereka bukanlah penyebab seseorang menjadi sakit atau meninggal.
9. Berikan pemahaman pada anak untuk memperlakukan semua orang dengan baik, termasuk orang-orang yang telah sembuh dari COVID-19 dan anak-anak lain yang mungkin memiliki keluarga yang sakit atau meninggal karena COVID-19.
10. Situasi pandemi COVID-19 saat ini membuat anak-anak tidak bisa pergi ke sekolah dan tetap tinggal di rumah. Hal ini akan membuat mereka bosan. Bantu mereka menciptakan suasana nyaman dan menyenangkan di rumah. Buatlah jadwal aktivitas bersama anak untuk menjaga mereka tetap sibuk dan tidak bosan.
11. Anak-anak akan lebih mampu mengatasi tekanan dalam situasi pandemi COVID-19 ini jika orang tua atau pengasuh mereka tetap tenang. Namun, terkadang Anda pun bisa tertekan dan itu tidak masalah! Jika anak melihat Anda sedih atau kesal, jelaskan jika terkadang Anda juga bisa merasakan hal-hal tersebut. Perasaan tersebut normal muncul dalam situasi seperti ini. Anda dapat bertanya pada anak apakah mereka pernah sedih atau kesal karena situasi ini, dan biarkan mereka mengutarakan perasaannya. Anda juga dapat menjelaskan pada mereka bagaimana Anda membantu diri Anda merasa lebih baik. Yakinkan anak jika Anda akan selalu ada untuk mereka.