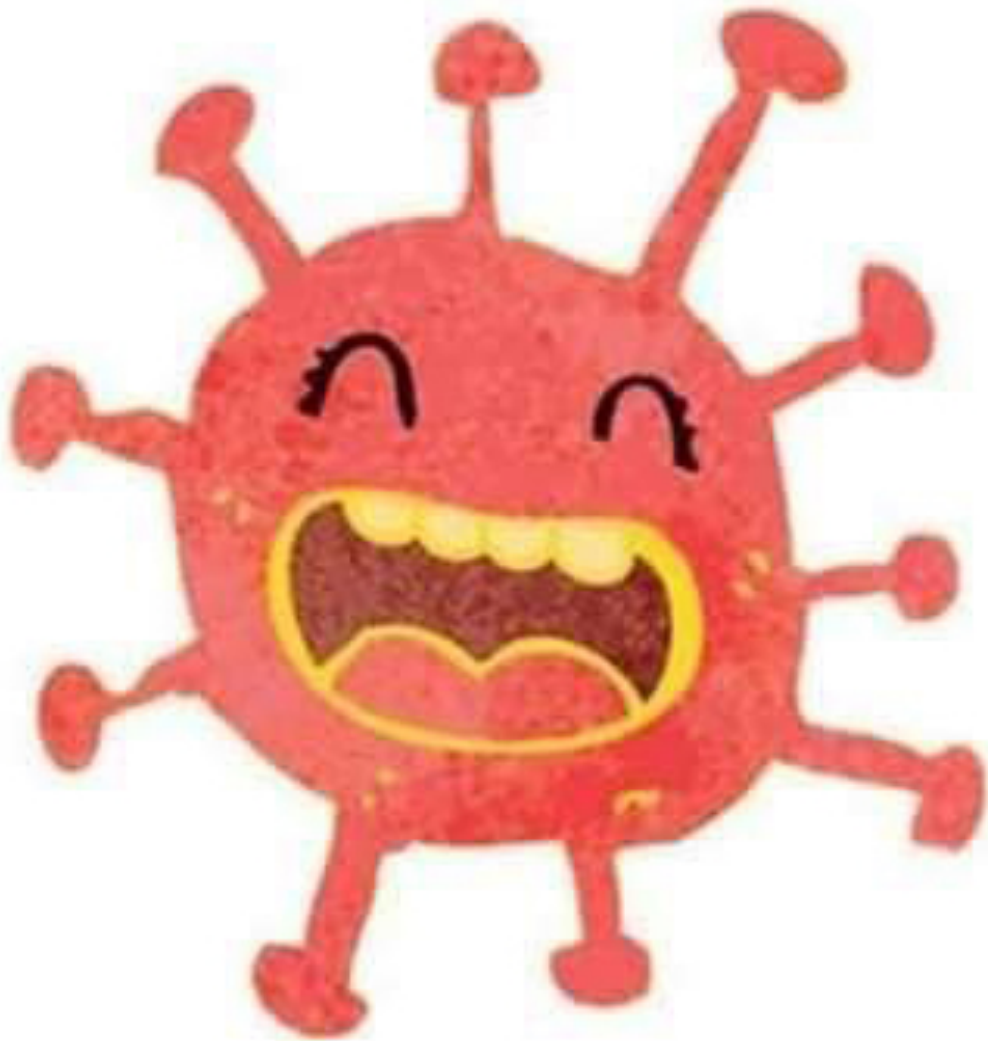


# Hæ hæ!

Ég er veira og líka frænka  
kvefsins og flensunnar.



## Ég heiti Kóróna.

MANUELA MOLINA - @MINDHEART.KIDS

[WWW.MINDHEART.CO](http://WWW.MINDHEART.CO)

CC BY-NC-SA 4.0 INTERNATIONAL PUBLIC LICENCE

Ég elska að ferðast!



Ég hoppa frá hendi  
til handar  
til að segja hæ.



Hefur þú heyrt um mig áður?

JÁ  NEI

Hvaða tilfinning er sterkust þegar þú heyrir um mig?



Ró



Óvissa



Áhyggjur



Forvitni



Hræðsla



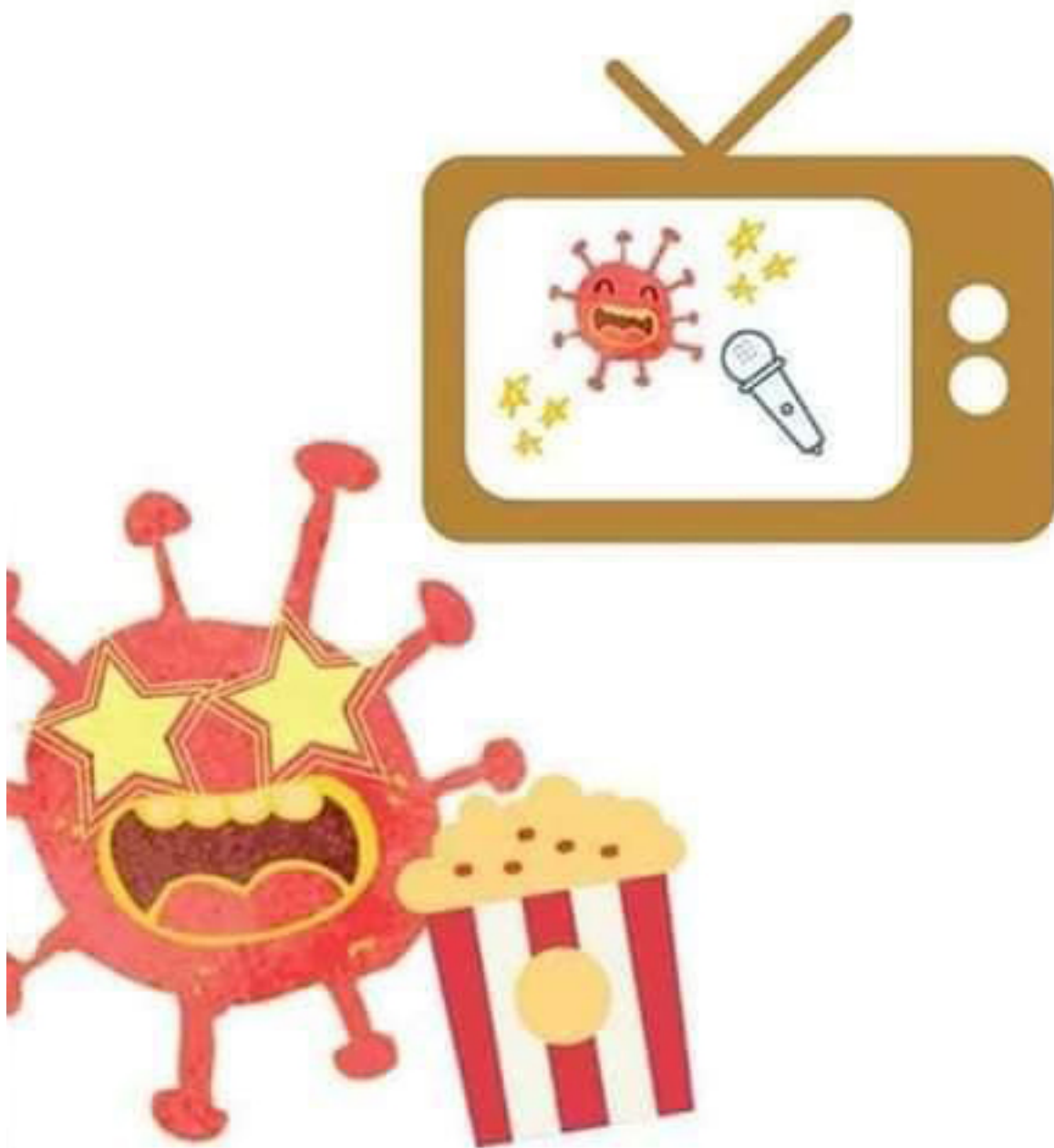
Sorg

Ég skil að þér líði...

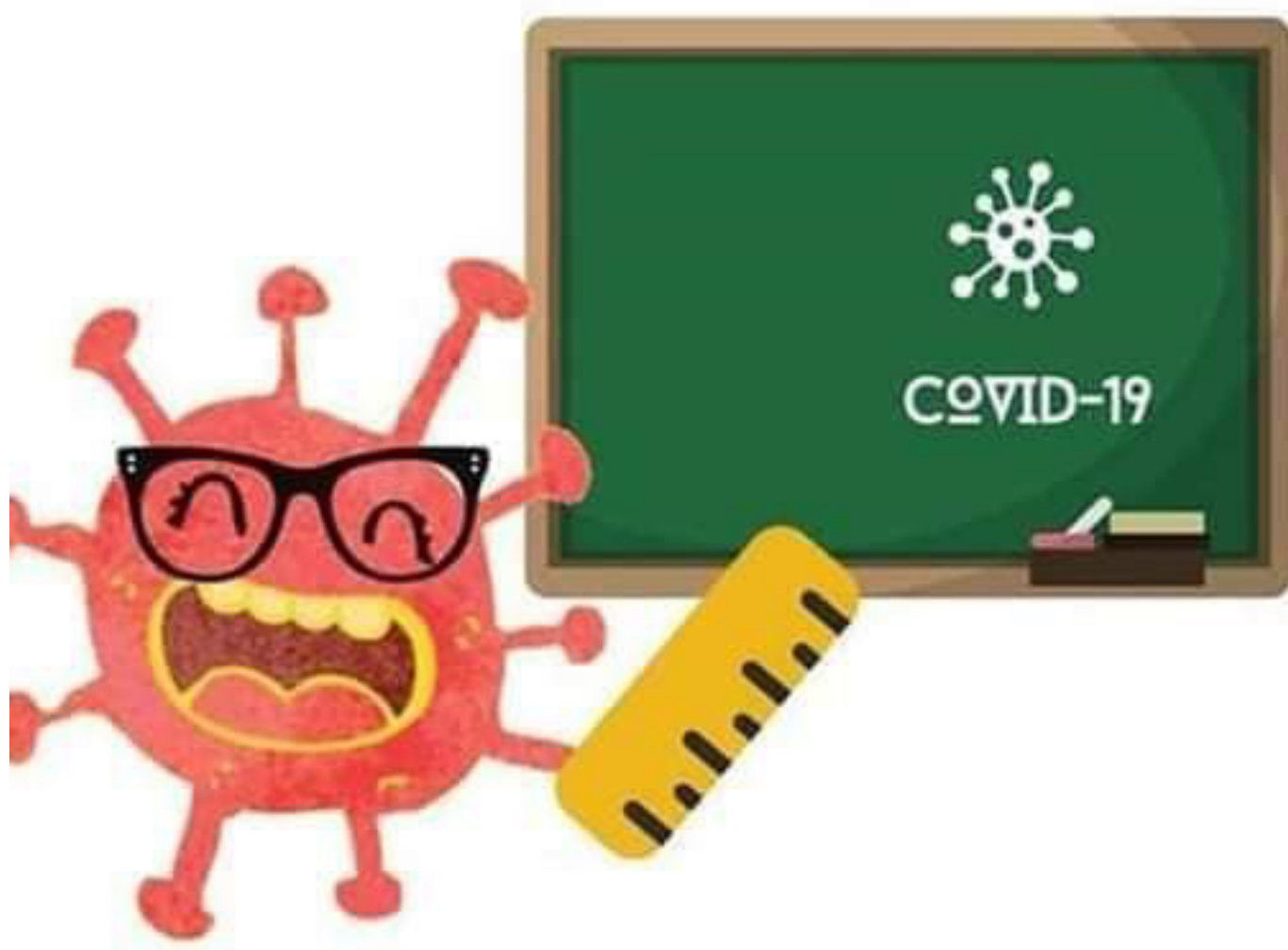


...því mér myndi líða  
alveg eins.

Stundum verða fullorðnir  
hræddir þegar þeir horfa  
á fréttirnar.



Nú ætla ég að segja  
þér allt um mig...



til að þú hafir  
réttar upplýsingar.



Þegar ég kem í heimsókn  
kem ég með...



öndunarerfiðleika



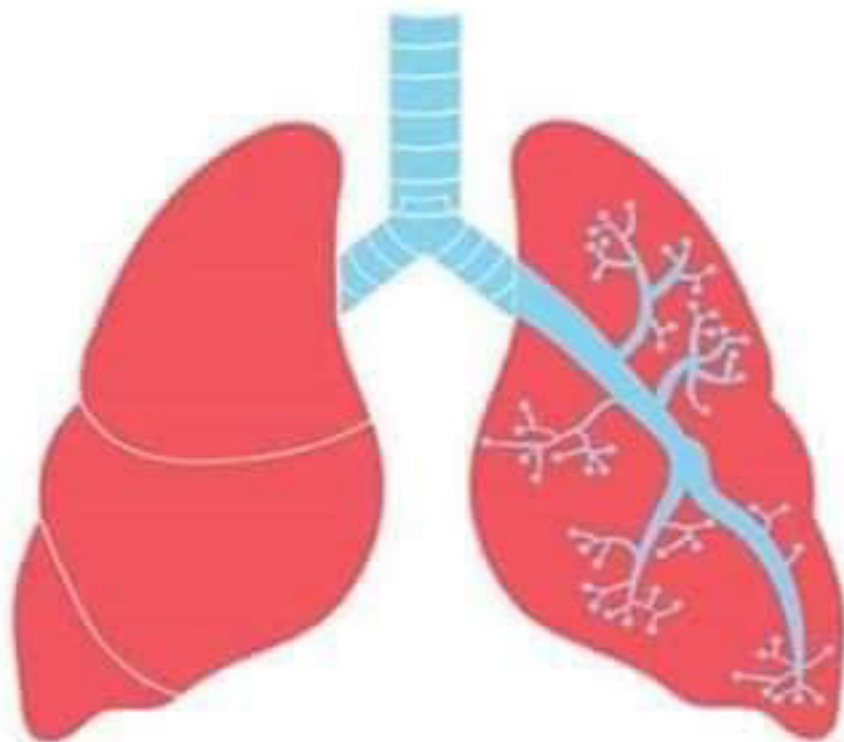
hita



hósta



en ég heimsæki fólk ekki lengi  
og næstum allir  
ná sér fullkomlega aftur



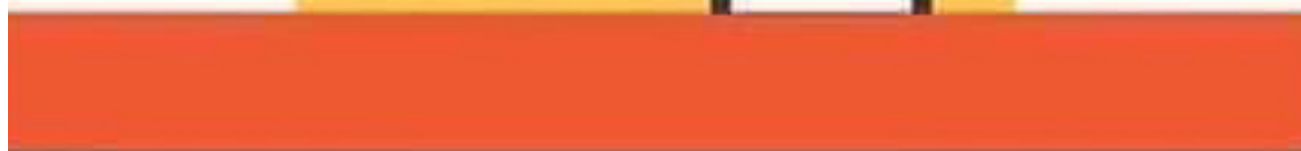
alveg eins og þegar þú  
færð rispu á hnéð og  
hún grær.

Bless,  
bless!





Ekki hafa áhyggjur!  
Fullorðna fólk ið í lífi þínu  
tryggir öryggi þitt!



Þú getur hjálpað með því að:



1

þvo þér um hendurnar  
á meðan þú syngur lagið  
„Krummi krunkar úti“  
eða  
afmælissönginn.

2



nota sóttþreinsivökva  
eða spritt og leyfa því að  
þorna á höndunum.

Hafðu hendurnar kyrrar  
og teldu upp að tíu!

Mundu að sápa og heitt vatn  
eru langbest!

3

Reyndu að snerta ekki  
hendurnar á öðrum!



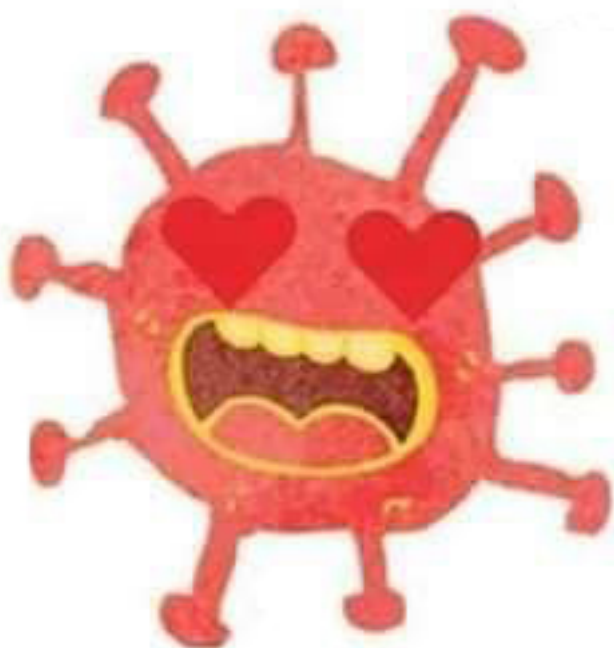
Ekki faðma og kyssa aðra!



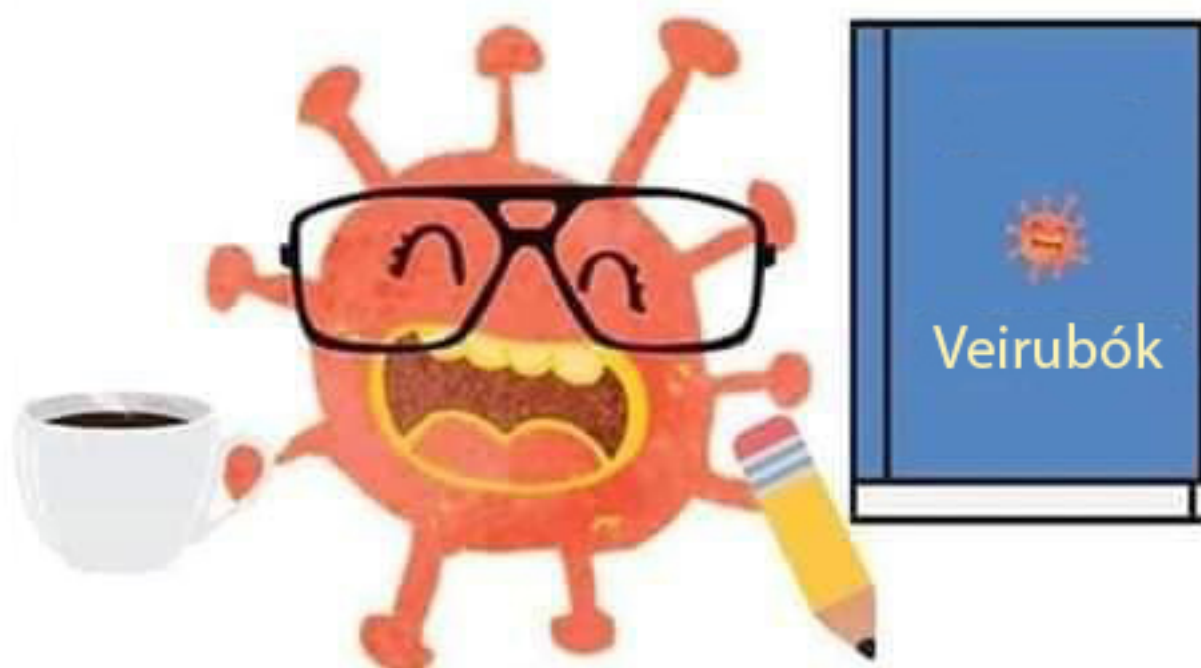
Ef þú gerir allt þetta  
verður erfitt fyrir mig að  
heimsækja þig.



Ég hef líka heyrt að lækarnir séu að vinna í  
að finna upp bóluefni svo að ég geti  
heimsótt þig án þess að þú veikist.



Núna hefur þú lært allt um mig og getur hjálpað þeim fullorðnu að vera minna hrædd við mig.



# Bæ bæ!

Þessi bók er samin af Manuelu Molina hjá [www.mindheart.co](http://www.mindheart.co) og var íslenskuð af Christínu van Deventer og Braga Þór Valssyni fyrir Grunnskólann á Hólmavík.

\*Modified from the original creation of @mindheart.kids

MANUELA MOLINA - @MINDHEART.KIDS

[WWW.MINDHEART.CO](http://WWW.MINDHEART.CO)

CC BY-NC-SA 4.0 INTERNATIONAL PUBLIC LICENCE