

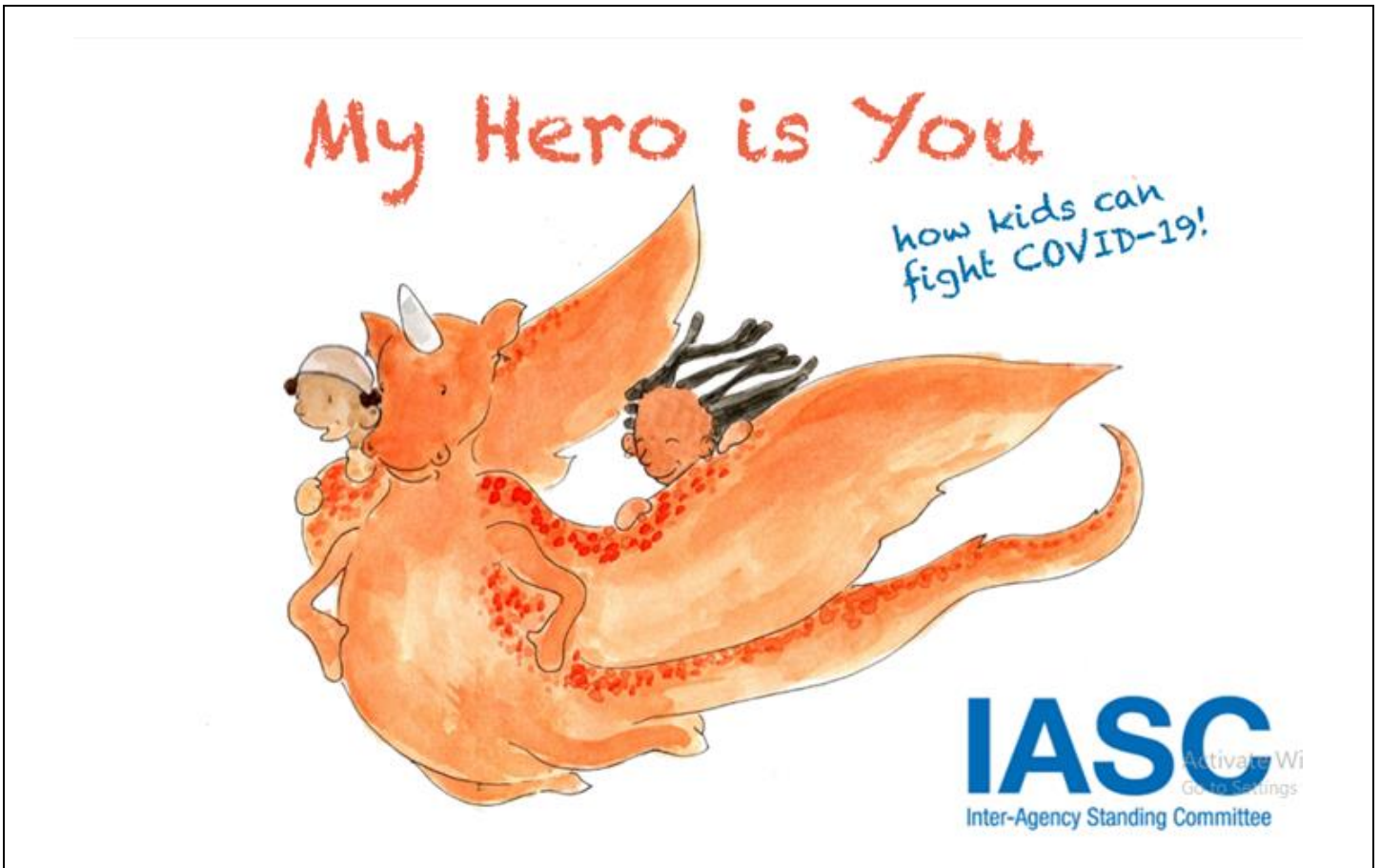
«قهرمان من تو هستی»

بچه ها چگونه می توانند با کووید-۱۹ مبارزه کنند

تهیه و ارائه شده توسط: IASC (Inter-Agency Standing Committee)

توصیه شده توسط سازمان بهداشت جهانی

مترجم: سمانه معین / کارشناس ارشد مشاوره



این کتاب پروژه‌ای بود که توسط گروه مرجع کمیته دائمی بین‌المللی آژانس‌ها در مورد حمایت روانشناختی و سلامت روان در شرایط اضطراری (IASC MHPSS RG) تهیه شده است. این پروژه علاوه بر والدین، مراقبان، معلمان و کودکان ۱۰۴ کشور، توسط متخصصین جهانی، منطقه‌ای و کشوری عضو آژانس‌های IASC MHPSS RG حمایت شده است. به منظور سنجش سلامت روان و نیازهای روانشناختی کودکان در طی شیوع ویروس کرونا (کووید-۱۹)، یک همه‌پرسی جهانی به زبان‌های عربی، انگلیسی، فرانسوی، اسپانیایی و ایتالیایی توزیع شد. بازخوردهای کودکان، والدین و مراقبان برای مرور و به روزسازی داستان استفاده شد. بیش از ۱۷۰۰ کودک، والد، مراقب و معلم از سراسر دنیا شیوه‌های مقابله خود با همه‌گیری کووید-۱۹ را با ما به اشتراک گذاشتند. از تمامی کودکان، والدین، مراقبان و معلمانی که در تکمیل نظر سنجی و اثرگذاری بر این داستان نقش داشته‌اند، بسیار سپاسگزاریم. این داستانی است که توسط کودکان سراسر دنیا و برای آنها تهیه شده است. کمیته دائمی بین‌المللی آژانس‌ها از هلن پاتوک^۱ برای نگارش داستان و تصویرسازی این کتاب سپاسگزار است.

© IASC, 2020: مجوز نشر این محصول:

Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO license (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>).

طبق شرایط این مجوز شما می‌توانید این کار را برای اهداف غیر تجاری، مشروط بر اینکه ارجاع مناسبی داشته باشد، بازتولید و ترجمه کرده و به روزرسانی کنید.

¹ Helen Patuck

مقدمه:

«قهرمان من تو هستی» کتابی است برای کودکان سراسر دنیا که به نوعی تحت تاثیر همه گیری گسترده کووید-۱۹ قرار گرفته اند.

کتاب «قهرمان من تو هستی» باید به وسیله والدین، مراقبان یا معلمان در کنار یک کودک و یا گروه کوچکی از کودکان خوانده شود. توصیه نمی شود که کودکان کتاب را مستقل و بدون حمایت والدین، مراقبان، یا معلمان بخوانند. راهنمای مکمل با نام "فعالیت هایی برای قهرمانان" به زودی منتشر خواهد شد تا بتواند ارائه موضوعات مرتبط با کووید-۱۹، کمک به کودکان در مدیریت احساسات و هیجانات، و همچنین فعالیت های تکمیلی که کودکان بر اساس کتاب انجام می دهند را پشتیبانی کند.

ترجمه ها

گروه مرجع، هماهنگی ترجمه متن با زبان های عربی، چینی، فرانسوی، روسی و اسپانیایی را به عهده خواهد داشت. برای هماهنگی ترجمه به سایر زبان ها با گروه مرجع IASC در زمینه سلامت روان و حمایت روانشناختی (MHPSS) و با آدرس ایمیل (mhps.refgroup@gmail.com) تماس بگیرید. تمام ترجمه های تکمیل شده در وب سایت گروه مرجع IASC ارسال خواهند شد.

اگر برای این کار ترجمه یا تطبیقی انجام می دهید، لطفاً به این نکات توجه کنید:

- اجازه ندارید لگو خود (یا سازمان تامین کننده) را به آن اضافه کنید
- در صورت تطبیق (برای مثال تغییر در متن یا تصویر) مجاز به استفاده از لگو IASC نیستید. در صورت تطبیق، نباید هیچ گونه پیشنهادی مبنی بر تایید سازمان، محصول یا خدمات خاصی توسط IASC مطرح شود.
- برای ترجمه یا تطبیق خود باید با مجوزی مشابه یا برابر با Creative Commons license، مجوز کسب کنید. این مجوز: CC BY-NC-SA 4.0 or 3.0 پیشنهاد شده است. در اینجا لیستی از مجوزهای مناسب آورده شده است:

<https://creativecommons.org/share-your-work/licensing considerations/compatible-licenses>

- برای رفع مسئولیت از IASC باید متنی که در ادامه می آید را به نسخه ترجمه شده خود اضافه کنید:

“This translation/adaptation was not created by the Inter-Agency Standing Committee (IASC). The IASC is not responsible for the content or accuracy of this translation. The original English edition “Inter–Agency Standing Committee. My Hero is You: How Kids Can Fight COVID-19! Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO shall be the binding and authentic edition.”

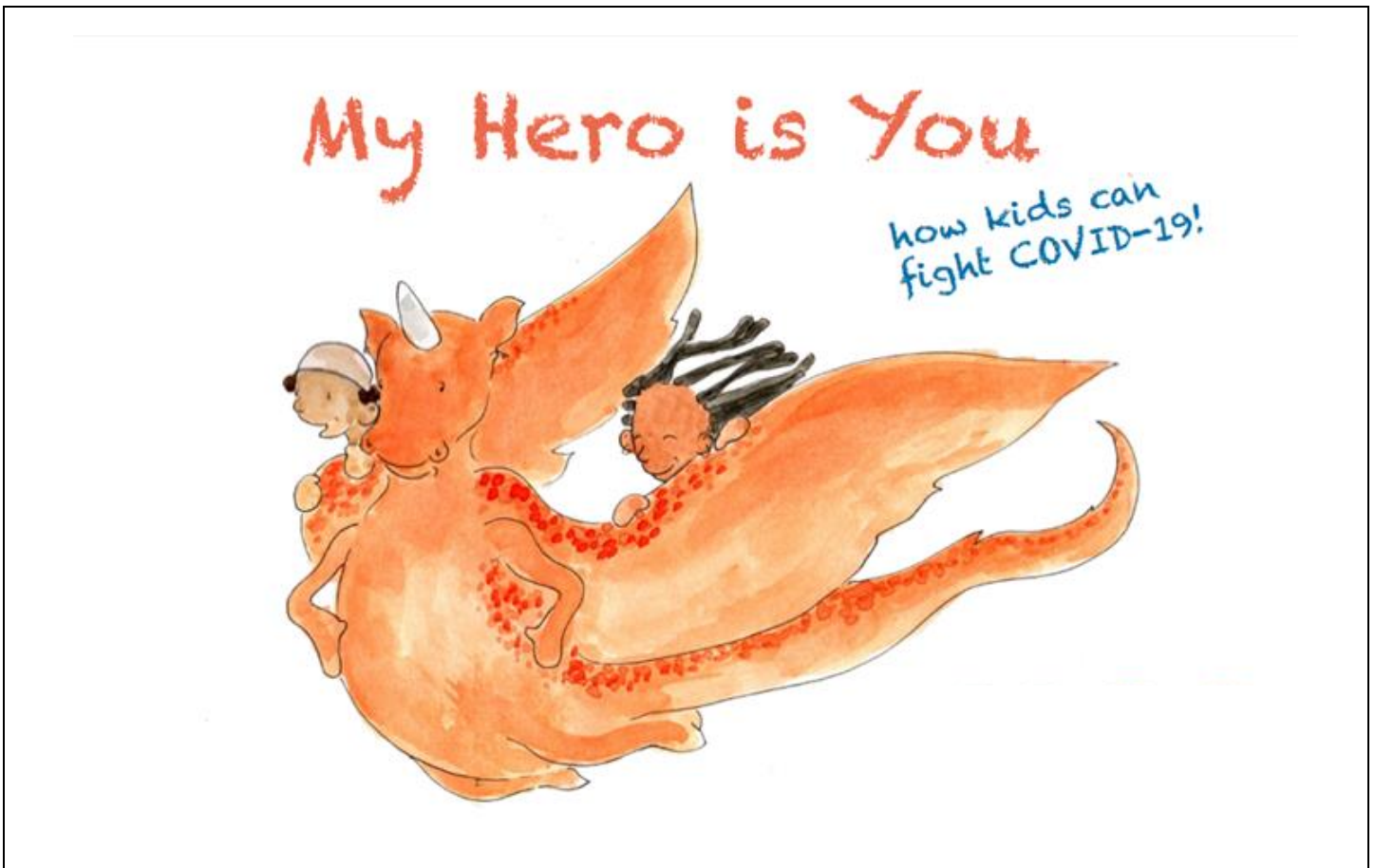
«قهرمان من تو هستی»

بچه ها چگونه می توانند با کووید-۱۹ مبارزه کنند

تهیه و ارائه شده توسط: IASC (Inter-Agency Standing Committee)

توصیه شده توسط سازمان بهداشت جهانی

مترجم: سمانه معین / کارشناس ارشد مشاوره



“This translation was not created by the Inter-Agency Standing Committee (IASC). The IASC is not responsible for the content or accuracy of this translation. The original English edition “Inter-Agency Standing Committee: My Hero is You: How Kids Can Fight COVID-19! Licence: CC

BY-NC-SA 3.0 IGO shall be the binding and authentic edition.”

مادر سارا قهرمان اوست، چون بهترین مادر و بهترین دانشمند دنیاست. اما مادر سارا هم هنوز نتوانسته درمانی برای ویروس کرونا پیدا کند.

سارا از مادرش می پرسد: کووید ۱۹ چه شکلی است؟

مادرش جواب می دهد: کووید ۱۹ یا ویروس کرونا آنقدر کوچک است که ما نمی توانیم آن را ببینیم. اما به وسیله سرفه و عطسه افرادی که مبتلا هستند و حتی زمانی که این افراد با سایر افراد یا اشیاء تماس پیدا می کنند، می تواند گسترش پیدا کند. افرادی که به این ویروس مبتلا می شوند، دچار تب و سرفه شده و ممکن است نفس کشیدن برای آنها مشکل شود.

سارا سوال کرد: پس چون نمی توانیم آن را ببینیم، نمی شود با آن مبارزه کنیم؟

مادر سارا گفت: ما می توانیم با آن مبارزه کنیم و به همین خاطر دلم می خواهد امن بمانی سارا. ویروس بسیاری از مردم را تحت تاثیر قرار می دهد و هر کس می تواند به ما کمک کند تا با آن مبارزه کنیم. مخصوصاً کودکان، آنها هم می توانند کمک کنند. تو باید به خاطر همه ما سالم بمانی. من به تو احتیاج دارم، آخر تو قهرمان من هستی.



سارا آن شب رفت تا بخوابد و به هر حال احساس نمی کرد که یک قهرمان باشد. او ناراحت بود و می خواست به مدرسه برود، اما مدرسه تعطیل بود. دلش می خواست به دیدن دوستانش برود، اما این کار خطرناک بود. سارا دلش می خواست ویروس کرونا دست از ترساندن دنیا بردارد و این کار را متوقف کند.



سارا با خودش گفت: قهرمان ها قدرت های کم نظیر و خارق العاده ای دارند. چشمهایش را بست تا بخوابد و بعد گفت: چه کاری باید بکنم؟ ناگهان یک صدای مهربان و لطیف در تاریکی اسم او را زمزمه کرد.

سارا به آهستگی پاسخ داد: کی اونجاست؟ صدا ازش پرسید: سارا برای اینکه یک قهرمان باشی به چی نیاز داری؟ سارا گفت: به روشی نیاز دارم که به کمک آن به همه کودکان دنیا بگویم که چه طور از خودشان محافظت کنند و اینطوری آنها می توانند از دیگران هم محافظت کنند. صدا پرسید: برای انجام این کار، نیاز داری که من چی باشم؟

به چیزی نیاز دارم که بتواند پرواز کند... یک چیزی با صدای بلند... و چیزی که می تواند کمک کند! با صدایی شبیه به صدای باد، چیز عجیبی به اتاق قدم گذاشت و در نور ماه ظاهر شد.

سارا با دهان باز و نفس نفس زنان پرسید: تو دیگر چه هستی؟

او گفت: من آریو هستم

سارا گفت: من تا قبل از این هرگز یک آریو ندیدم
آریو گفت: خوب من همیشه اینجا بودم. من از قلب تو آمدم

سارا گفت: اگر من تو رو دارم... پس می توانم با همهٔ کودکان دنیا در مورد ویروس کرونا حرف بزنم. می توانم یک قهرمان باشم! اما یه لحظه صبر کن آریو، با وجود ویروس کرونا، سفر کردن به دور دنیا خطرناک نیست؟
آریو گفت: با وجود من در امان هستی سارا. وقتی با هم هستیم هیچ چیز نمی تواند به ما آسیب بزند.





پس سارا پرید پشت آریو و از پنجره اتاق خواب سارا با همدیگر بیرون رفتند و در دل آسمان شب پرواز کردند. از میان ستاره‌ها عبور کردند و به ماه سلام گفتند.

همین که خورشید طلوع کرد، آنها در یک صحرای دوست داشتنی با اهرامی زیبا، جایی که کودکان در حال بازی بودند فرود آمدند. کودکان با خوشحالی هیاهو کردند و برای سارا و آریوی او دست تکان دادند.

یکی از پسر بچه ها فریاد زد: خوش آمدید. من سالم هستم. اینجا چی کار می کنید؟ خیلی ببخشید، نمی توانیم نزدیک تر بیاییم. باید حداقل یک متر از هم فاصله داشته باشیم! سارا در جواب گفت: ما برای همین اینجا هستیم! من سارا هستم و این هم آریو هست. آیا شما می دانید که کودکان می توانند از دوستان، همسایه ها، والدین، پدر بزرگ و مادر بزرگ هایشان در برابر ویروس کرونا محافظت کنند؟ همه ما باید....

سالم با لبخند گفت: دستهایمان را با آب و صابون بشوییم! ما می دانیم سارا. تازه اگر مریض باشیم باید داخل آرنج سرفه کنیم و به جای دست دادن با افراد، برایشان دست تکان دهیم. سعی می کنیم در خانه بمانیم ولی ما در یک شهر پر جمعیت زندگی می کنیم... همه در خانه ها نمی مانند. آریو گفت: هووووم شاید من بتوانم در این مورد کمک کنم. آنها نمی توانند ویروس کرونا را ببینند اما... آنها می توانند من را ببینند! پیر بالا اما لطفاً هر کدامتان روی یکی از بال هایم بنشینید، بال هایم حداقل یک متر از هم فاصله دارند!



آریو با سالم و سارا، که هر کدام بر روی یکی از بال‌هایش نشسته بودند در آسمان به پرواز درآمد. او بر فراز شهر پرواز کرد و شروع کرد به غرش کردن و آواز خواندن. سالم رو به همهٔ کودکانی که در خیابان بودند فریاد زد: بروید و به خانواده‌تان بگویید که ما در خانه امن‌تر هستیم. ما با ماندن در خانه بهتر می‌توانیم از یکدیگر مراقبت کنیم! مردم از چیزی که می‌دیدند شگفت زده شدند. آنها دست تکان می‌دادند و موافقت کردند که به خانه‌هایشان بروند.





آریو در آسمان به سمت بالا اوج گرفت. سالم از خوشحالی جیغ کشید. آن بالا در میان ابرها، هواپیمایی در حال پرواز بود و مسافران هواپیما با تعجب و ترس به آنها نگاه می‌کردند.

سالم گفت: آهای مردم! حداقل از الان تا زمانیکه اوضاع امن شود باید هرچه زودتر سفرتان را متوقف کنید. ویروس کرونا در سراسر جهان در حال نزدیک شدن به مرزهاست و همه ما باید در جایی که هستیم بمانیم. با افرادی که دوستشان داریم.

سارا گفت: پس به نظر می‌رسد که ویروس می‌تواند خیلی چیزها را تغییر دهد. من از چنین تغییراتی می‌ترسم.

آریو گفت: سارا وقتی بعضی چیزها در حال تغییر هستند، ممکن است احساس ترس و گیجی کنیم. وقتی من می‌ترسم به آرامی نفس می‌کشم و آتش نفسم را به بیرون می‌فرستم.

آریو یک گلوله آتشین بزرگ را بیرون دمید!

آریو از آنها پرسید: وقتی می‌ترسید چه طور خودتان را آرام می‌کنید؟

سارا گفت: من دوست دارم به کسانی که از من محافظت می‌کنند و به من امنیت می‌دهند فکر کنم.

سالم گفت: من هم همینطور! به همه کسانی که به من کمک می‌کنند تا احساس امنیت کنم فکر می‌کنم، مثل مادر بزرگ و پدر بزرگم. دلم برای آنها تنگ شده است. نمی‌توانم آنها را در آغوش بکشم، چون ممکن است ویروس کرونا را به آنها منتقل کنم. معمولاً ما هفته ای یکبار آنها را می‌دیدیم ولی فعلاً نمی‌توانیم، چون باید از آنها مراقبت کنیم تا از ویروس در امان باشند.

سارا از دوستش سوال کرد: می‌توانی با آنها تماس تلفنی داشته باشی؟

سالم گفت: اوه بله! آنها هر روز به من تلفن می‌زنند و من درباره همه کارهایی که در خانه انجام داده‌ام با آنها صحبت می‌کنم. این باعث می‌شود احساس بهتری داشته باشم و همینطور باعث می‌شود آنها هم احساس بهتری داشته باشند.

آریو گفت: الان که نمی‌توانیم آدمهایی که دوستشان داریم را ببینیم، طبیعی است که دلتنگشان شویم. این نشان می‌دهد که ما چه قدر به آنها اهمیت می‌دهیم. آیا ممکن است که ملاقات با قهرمانان دیگر حالتان را بهتر کند؟

سارا و سالم با خوشحالی در جواب آریو فریاد زدند: بله لطفاً!

آریو گفت: عالی است! دوست من ساشا یک قدرت خاص دارد. بزن بریم!



و سپس آنها به سمت زمین پرواز کرده و در دهکده کوچکی فرود آمدند. دختری بیرون خانه اش در حال چیدن گل‌ها بود. وقتی آریو و بچه‌هایی که بر بال‌های او سوار بودند را دید، خندید.

او فریاد زد: آریو! مجبوریم حداقل یک متر از هم فاصله بگیریم. پس بعداً! تو را در آغوش خواهم گرفت. شماها اینجا چی کار می‌کنید؟

آریو جواب داد: ساشا همینکه گفתי بعداً مرا در آغوش می‌کشی آن را حس کردم. عاشق این هستم که با استفاده از کلمات می‌توانیم نشان دهیم که چه قدر به همدیگر اهمیت می‌دهیم و همینطور انجامش می‌دهیم. می‌خواهم دوستانم را با قدرت خارق‌العاده تو آشنا کنم.

ساشا گفت: کدام قدرت خارق‌العاده؟

آریو گفت: از زمانی که بعضی افراد خانواده تو بیمار شدند تو در خانه مانده‌ای تا مطمئن شوی که ویروس کرونا را به سایر افراد منتقل نمی‌کنی.

ساشا گفت: بله پدرم مریض شد و تا زمانی که حالش کاملاً خوب شود، در اتاق خوابش می‌ماند.



اما خیلی هم بد نیست. ما بازی می‌کنیم، آشپزی می‌کنیم، ساعاتی را در باغ‌مان می‌گذرانیم و با همدیگر غذا می‌خوریم. من و برادرهایم انگشتان پایمان را می‌گیریم و می‌رقصیم. ما کتاب می‌خوانیم و چون مدرسه را از دست می‌دهم می‌توانم با کتاب خواندن مراقب یادگیریم باشم. در خانه ماندن اولش سخت و عجیب بود اما حالا عادی شده است.

آریو گفت: همیشه هم آسان نیست ساشا. تو داری برای سرگرم کردن خودت و همراهی با عزیزانت در خانه، راه‌حل‌هایی پیدا می‌کنی. به همین خاطر تو قهرمان من هستی!

سالم پرسید: آیا هیچ‌وقت با خانواده‌ات دعوا می‌کنی؟
ساشا گفت: ما بعضی وقت‌ها با هم دعوا می‌کنیم. ما باید خیلی صبور باشیم. و خیلی درک کنیم و هر چه زودتر که بتوانیم عذرخواهی کنیم و بگوییم که متأسفیم. این یک قدرت خارق‌العاده‌است چون باعث می‌شود که هم خودمان و هم دیگران واقعاً احساس بهتری پیدا کنند. من یک زمان کوتاهی هم نیاز دارم تنها باشم! عاشق این هستم که وقتی تنها هستم برقصم و آواز بخوانم. و بعضی وقت‌ها هم به دوستانم تلفن می‌کنم ...
سارا پرسید: اما آریو مردمی که دور از خانه‌هایشان هستند یا خانه‌ای ندارند چی؟

آریو گفت: سوال خوبی است سارا. بیا برویم تا بفهمیم.





پس از ساشا خداحافظی کردند و یک بار دیگر راه افتادند. با فرود بر روی جزیره‌ای در میان دریا، هوا رفته رفته گرم‌تر شد.

آنها اردوگاهی را دیدند پر از مردم مختلف. دختر بچه‌ای آنها را دید و از دور برایشان دست تکان داد. او بلند گفت: سلام آریو، خوشحالم که دوباره می‌بینمت! ما سعی می‌کنیم حداقل یک متر از هم دور بمانیم، پس از همین جا با تو حرف می‌زنم. اما خیلی از آشنایی با دوستان خوشحالم. اسم من لیلاست.

سارا در پاسخ گفت: سلام لیلا! اسم من سارا و اسم دوستم سالم است. به نظر می‌رسد که شما تلاش می‌کنید از خودتان در مقابل ویروس کرونا محافظت کنید. دیگر چه کار می‌کنید؟ لیلا جواب داد: دستهایمان را با آب و صابون می‌شوئیم. سالم پرسید: آیا داخل آرنج‌تان سرفه می‌کنید؟ لیلا پرسید: می‌توانی نشانم بدهی که چه‌طور باید انجامش دهیم؟ و سالم نشان داد.

لیلا گفت: همه ما تلاش می‌کنیم که شجاع باشیم اما من در مورد بعضی چیزها نگرانم. می‌توانم در موردش با شما صحبت کنم؟ من شنیدم که بعضی از افرادی که مریض شدند، مردند و این من را می‌ترساند. آیا حقیقت دارد که مردم از ویروس کرونا می‌میرند؟



آریو یک آه بزرگ کشید و روی نشیمن بزرگ خود نشست. آریو گفت: بله قهرمان‌های کوچولو، این عجیب است. بعضی از مردم اصلاً بیماری را حس نمی‌کنند اما بعضی‌ها ممکن است خیلی مریض شوند و بعضی هم ممکن است بمیرند. به همین خاطر همه ما به خصوص باید مراقب افراد پیر و کسانی که بیماری‌های دیگری دارند باشیم چون آنها ممکن است بیشتر مریض شوند. بعضی وقت‌ها وقتی ما خیلی احساس ترس یا ناامنی می‌کنیم یک چیز می‌تواند کمک کند: اینکه یک جای امن را در ذهنمان تصور کنیم. دوست دارید این کار را با من امتحان کنید؟

همه آنها گفتند بله و بنابراین آریو از همه آنها خواست تا چشم‌هایشان را ببندند و جایی را تصور کنند که در آنجا احساس امنیت می‌کنند.

آریو گفت: روی خاطره یا زمانی که در آن احساس امنیت می‌کردید، تمرکز کنید.

بعد از آنها پرسید چی می‌بینید؟ چه احساسی دارید؟ چه بویی را در آن جای امن حس می‌کنید؟ آریو از آنها پرسید اگر می‌توانستید فرد خاصی را به آنجا دعوت کنید، او که بود و ممکن بود در آنجا راجع به چه چیز با هم صحبت کنید؟

آریو گفت: هر وقت احساس غم یا ترس داشتید می‌توانید به جای امن خودتان بروید. این قدرت خارق‌العاده شماست و می‌توانید این قدرت را با دوستان و خانواده‌تان در میان بگذارید و یادتان باشد که من به شما اهمیت می‌دهم و بسیاری از آدم‌ها هم همینطور. این هم کمک‌تان خواهد کرد.





لیلا گفت: همه ما می‌تونیم از یکدیگر مراقبت کنیم.

آریو گفت: درست است لیلا! ما هر جایی که باشیم می‌توانیم از یکدیگر مراقبت کنیم. دوست داری در آخرین سفرمان ما را همراهی کنی؟

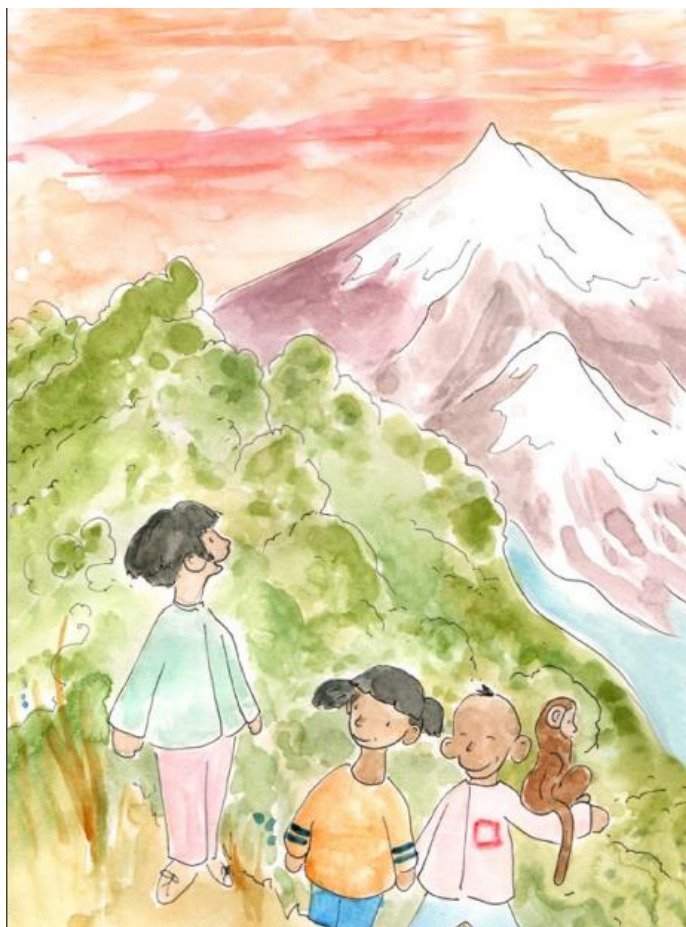
لیلا تصمیم گرفت با آریو و دوستان جدیدش سفر کند. سارا خیلی خوشحال بود که لیلا به آنها ملحق شده چون می‌دانست که بعضی وقت‌ها، ما به حمایت یکدیگر نیاز داریم. آنها بدون هیچ کلمه‌ای در سکوت پرواز کردند، اما لیلا می‌دانست که دوستان جدیدش خیلی به او اهمیت می‌دهند.

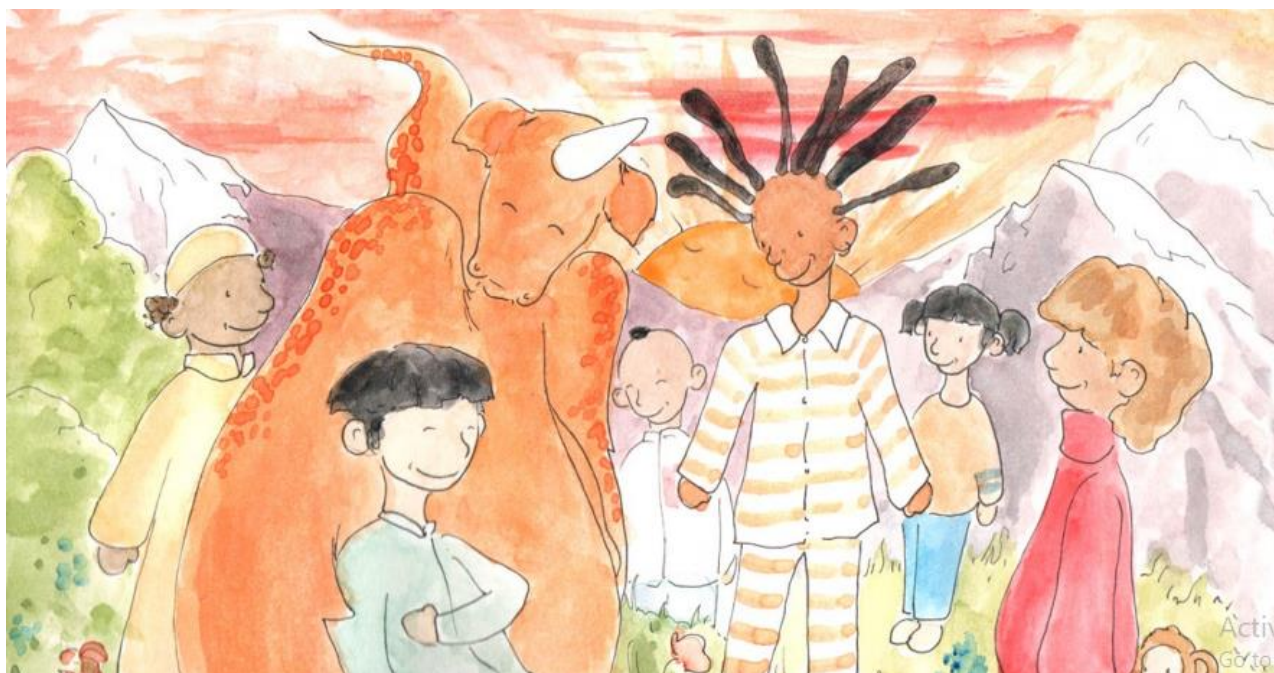
کوه‌های برفی آرام آرام در دیدرس قرار می‌گرفتند و آریو در شهری کوچک فرود آمد. چند کودک کنار رودی بازی می‌کردند. یکی از آنها فریاد زد آریو! و برای او دست تکان داد.

آریو گفت: سلام کیم! همگی توجه کنید، می‌خواهم با یکی از دوستانم آشنایتان کنم که ویروس کرونا را داشته و حالا بهتر شده است.

سالم پرسید: این تجربه چه طور بود؟

کیم گفت: من سرفه می‌کردم و بعضی وقت‌ها احساس می‌کردم بدنم داغ می‌شود. برای چند روز واقعاً خسته بودم و دلم نمی‌خواست بازی کنم. اما خیلی استراحت کردم و خانواده از من مراقبت کردند. بعضی از والدین و پدربزرگ-مادر بزرگ‌های ما مجبور شدند به بیمارستان بروند. پرستارها و دکترها خیلی با آنها مهربان بودند و مردم دیگر به ما که در خانه بودیم کمک می‌کردند. بعد از چند هفته ما دوباره خوب شدیم.





یکی دیگر از بچه ها گفت: من دوست کیم هستم. با وجود اینکه کیم به ویروس کرونا مبتلا شد و ما حتی نمی توانستیم همدیگر را ببینیم، دوستیمان را رها نکردیم. همیشه کیم برای من مهم بود و الان خوشحال هستیم که می توانیم با هم بازی کنیم. آریو گفت: بعضی وقت ها مهم ترین چیز این است که می توانیم به عنوان یک دوست از یکدیگر مراقبت کنیم. حتی اگر این مراقبت به این شکل باشد که برای مدتی از هم دور بمانیم.



لیلا گفت: می‌توانیم این کارها را برای یکدیگر انجام دهیم.

سالم گفت: و یک روز می‌توانیم مثل قبل دوباره بازی کنیم و به مدرسه برگردیم

زمان برگشتن سارا به خانه و خداحافظی با دوستان جدیدش فرارسیده بود. آنها به هم قول دادند که هرگز سفرشان با یکدیگر را فراموش نکنند.

سارا از اینکه ممکن بود آنها نتوانند برای مدتی یکدیگر را ببینند، غمگین شد. اما وقتی به یاد آورد که دوستان کیم چه گفتند، بهتر شد. وقتی نمی‌توانید مردم را ببینید به این معنا نیست که از دوست داشتن آنها دست می‌کشید.

آریو همه آنها را به خانه‌هایشان بازگرداند و قبل از اینکه سارا را ترک کند، منتظر شد تا او به خواب برود. سارا از او پرسید: آیا فردا هم می‌توانیم همه این کارها را انجام دهیم؟

آریو گفت: نه سارا، الان دیگر وقتش است که تو با خانواده‌ات باشی. داستانمان را به خاطر داشته باش. تو می‌توانی با شستن دست‌هایت و ماندن در خانه، از کسانی که دوست‌شان داری محافظت کنی. من هرگز از اینجا دور نمی‌شوم. وقتی به جای امن بروی و تصورش کنی، می‌توانی همیشه با من باشی.

سارا زیر لب گفت: تو قهرمان من هستی.

آریو گفت: تو هم قهرمان من هستی سارا. تو قهرمان تمام کسانی هستی که دوستت دارند.





سارا خوابید و روز بعد وقتی بیدار شد آریو رفته بود. بنابراین به جای امن رفت تا با او صحبت کند، بعد هر چیزی که در آن سفر دیده بود و یاد گرفته بودند را کشید. او با نقاشی هایش دوان دوان به سراغ مادرش رفت تا اخبار را به او بگوید.

سارا گفت: مامان ما همه می توانیم به مردم کمک کنیم تا امن و سالم بمانند. من قهرمان های زیادی را در سفرم دیدم.

مادرش گفت: اوه سارا! درست می گویی. قهرمان های زیادی وجود دارند که از مردم در برابر ویروس کرونا محافظت می کنند مثل دکترها و پرستارهای دوست داشتنی. ولی به من یادآوری کردی که همه ما هر روز می توانیم قهرمان باشیم و بزرگترین قهرمان من تو هستی.