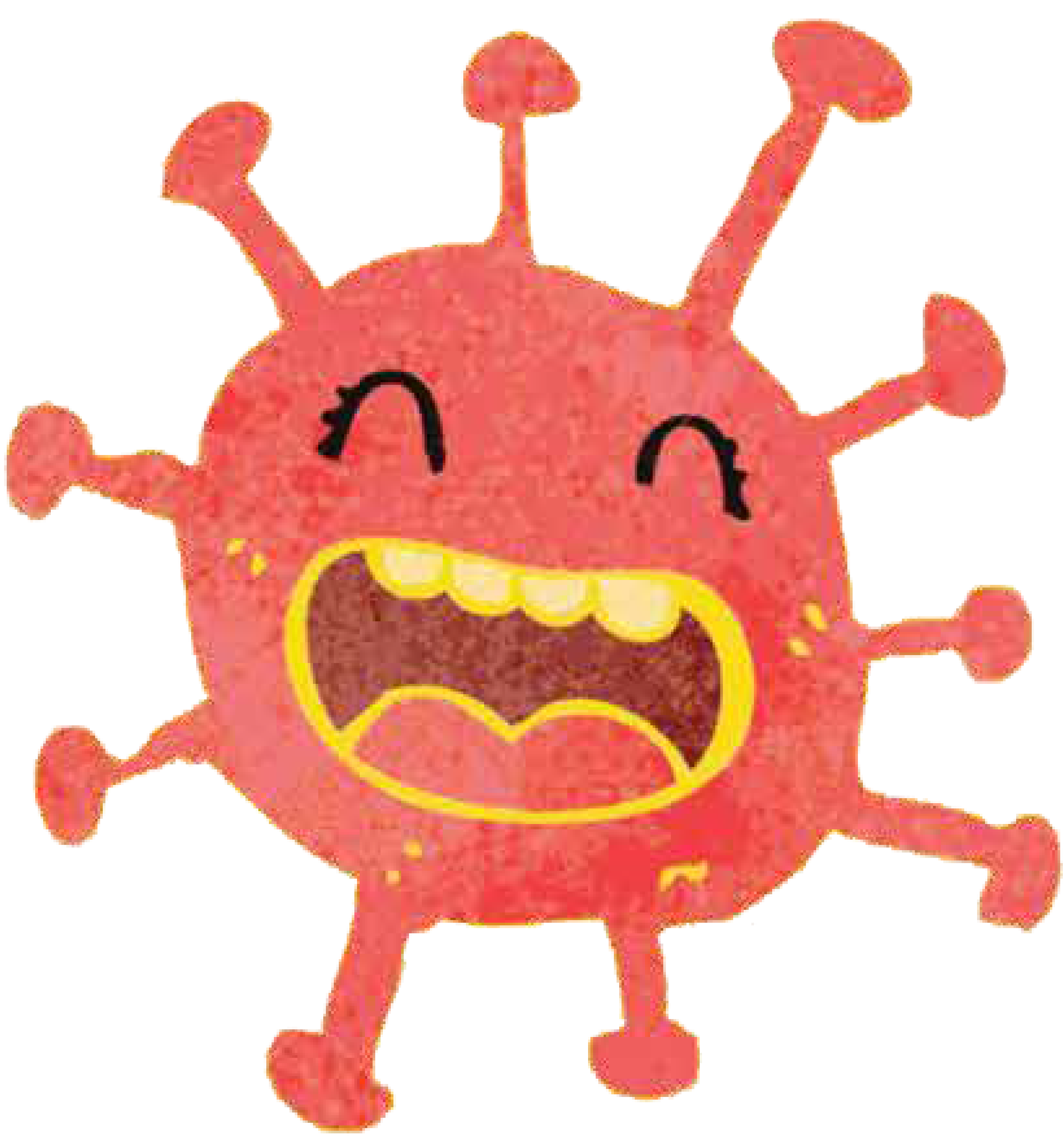
ಹ ಯ

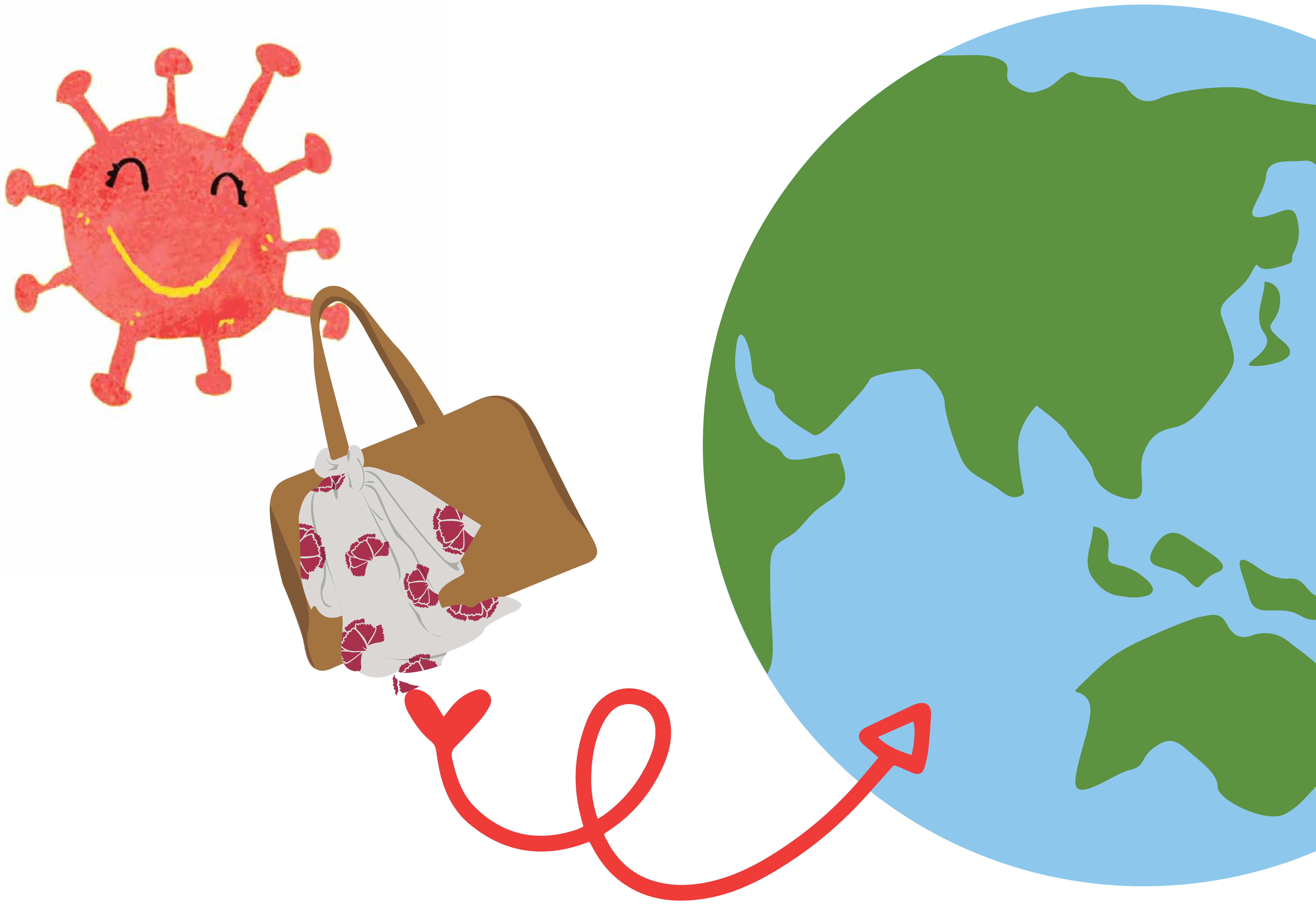
ಏನು ವೈರಸ್,
ಫ್ಲೂ ಮತ್ತು ನೆಗಡಿ ಗೊತ್ತಲ್ಲ?
ಅವ್ರು ನನ್ ಅಣ್ತಮ್ಮಂದೀರ್ ಇದ್ದಂಗೆ



ನನ್ನ ಹೆಸರು ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್

MANUELA MOLINA - @MINDHEART.KIDS
WWW.MINDHEART.CO
CC BY-NC-SA 4.0 INTERNACIONAL PUBLIC LICENSE

ನನಗೆ ಊರೂರು ಸುತ್ತೋದು
ಅಂದ್ರೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ



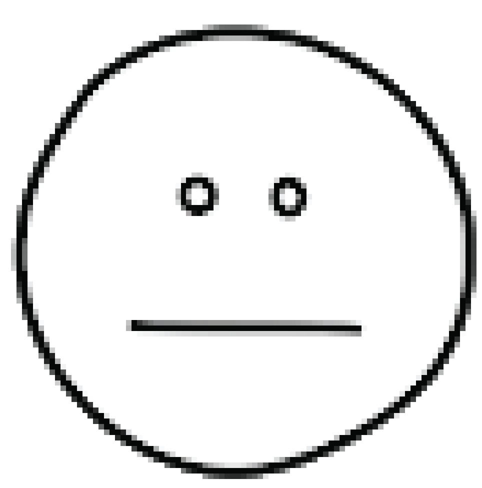
ಅದ್ರಲ್ಲೂ ಒಂದು ಕೈ
ಇಂದ ಇನ್ನೊಂದು
ಕೈಗೆ ನೆಗೆದುಕೊಂಡು
ನೆಗೆದುಕೊಂಡು
ಹಾಯ್ ಅಂತ
ಹೇಳೋದಂದ್ರೆ
ಸಕತ್ ಇಷ್ಟ

ನನ್ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದ್ದೀರಾ?

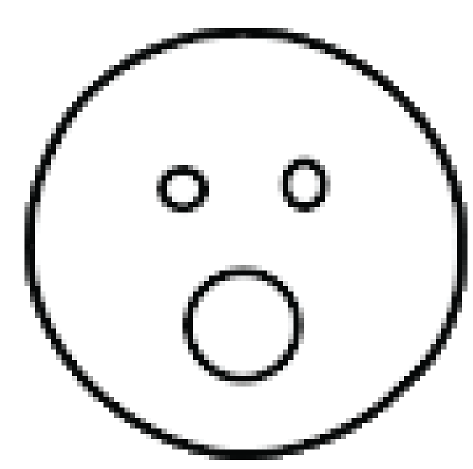
ಹೌದು ☐ ಇಲ್ಲ ☐

ನನ್ ಹೆಸರು ಕೇಳಿದ್ರೆ ನಿಮಗೆ ಏನನಿಸುತ್ತೆ?

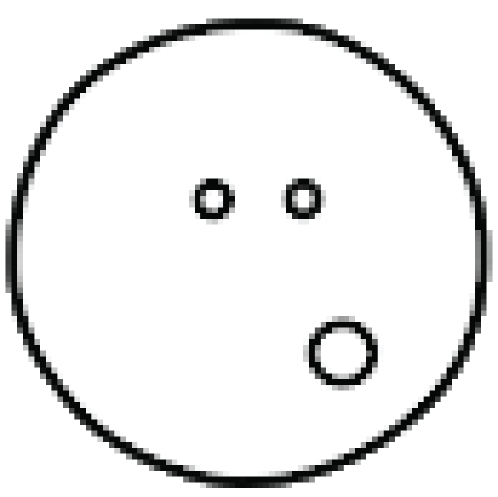
ಆರಾಮ್



ಗೊಂದಲ



ಭಯ

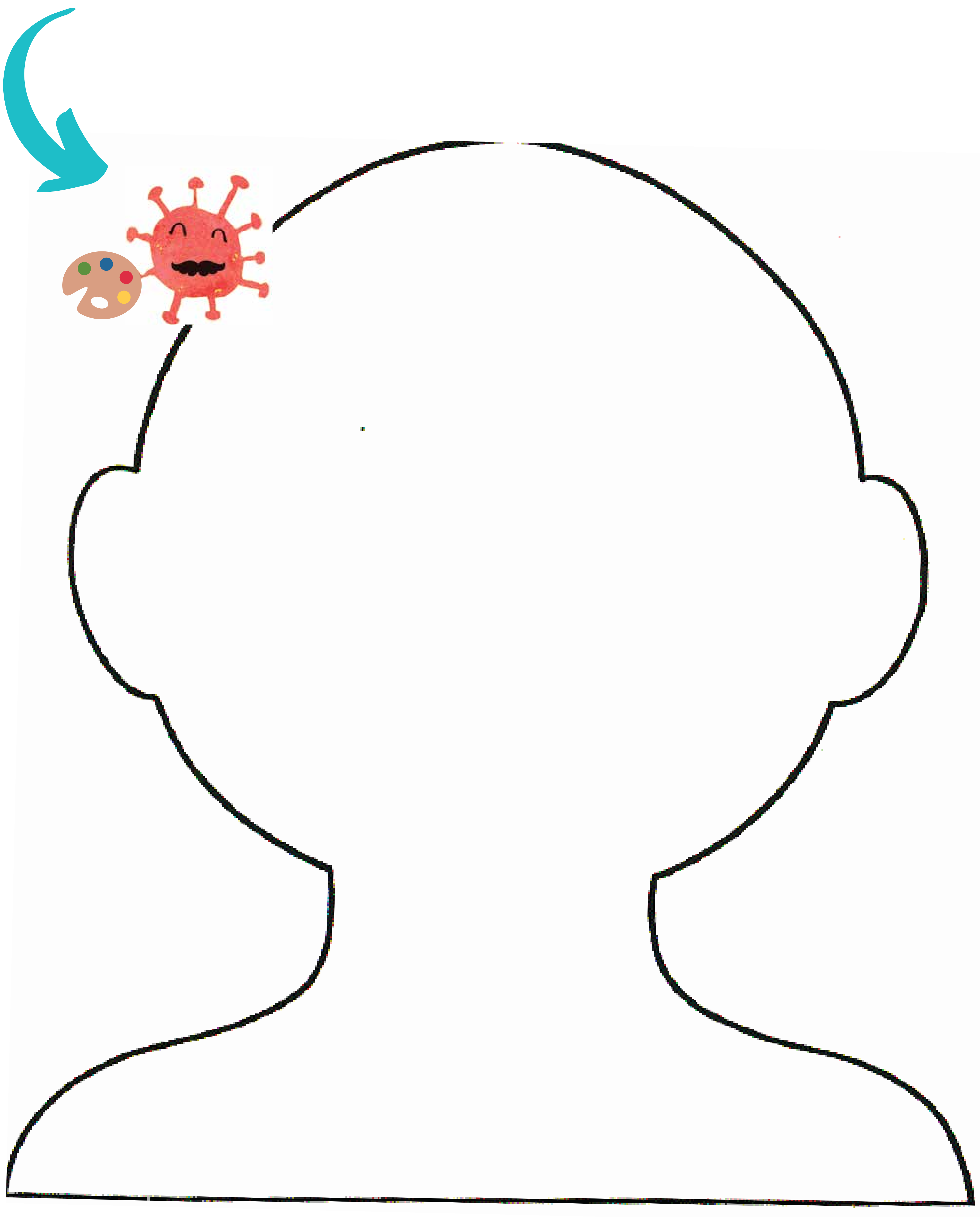


ಕುತೂಹಲ

ಆತಂಕ

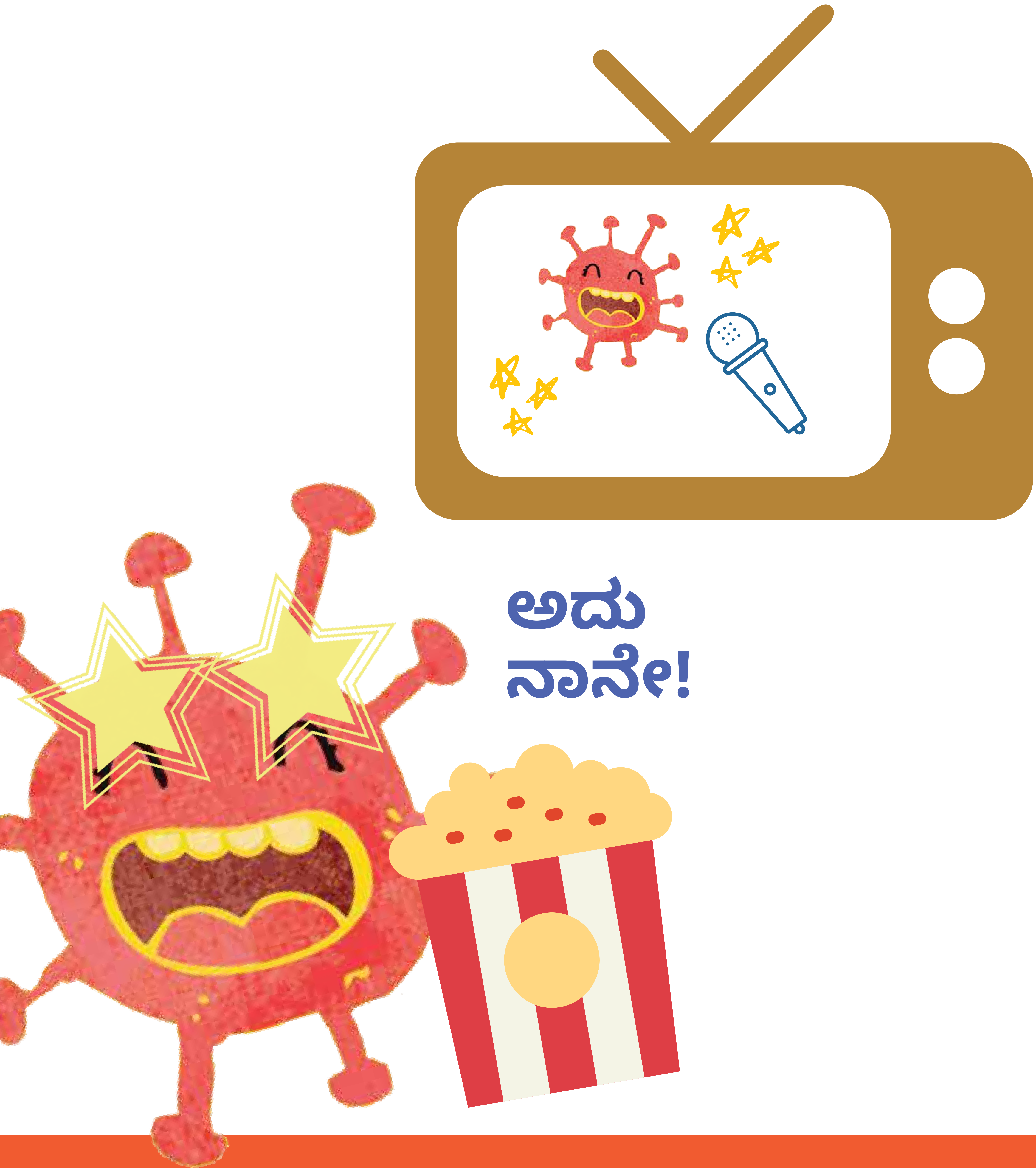
ದುಃಖ

ನಿಮಗೆ ಏನನಿಸುತ್ತೋ ಅದನ್ನ ಇಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಿ.

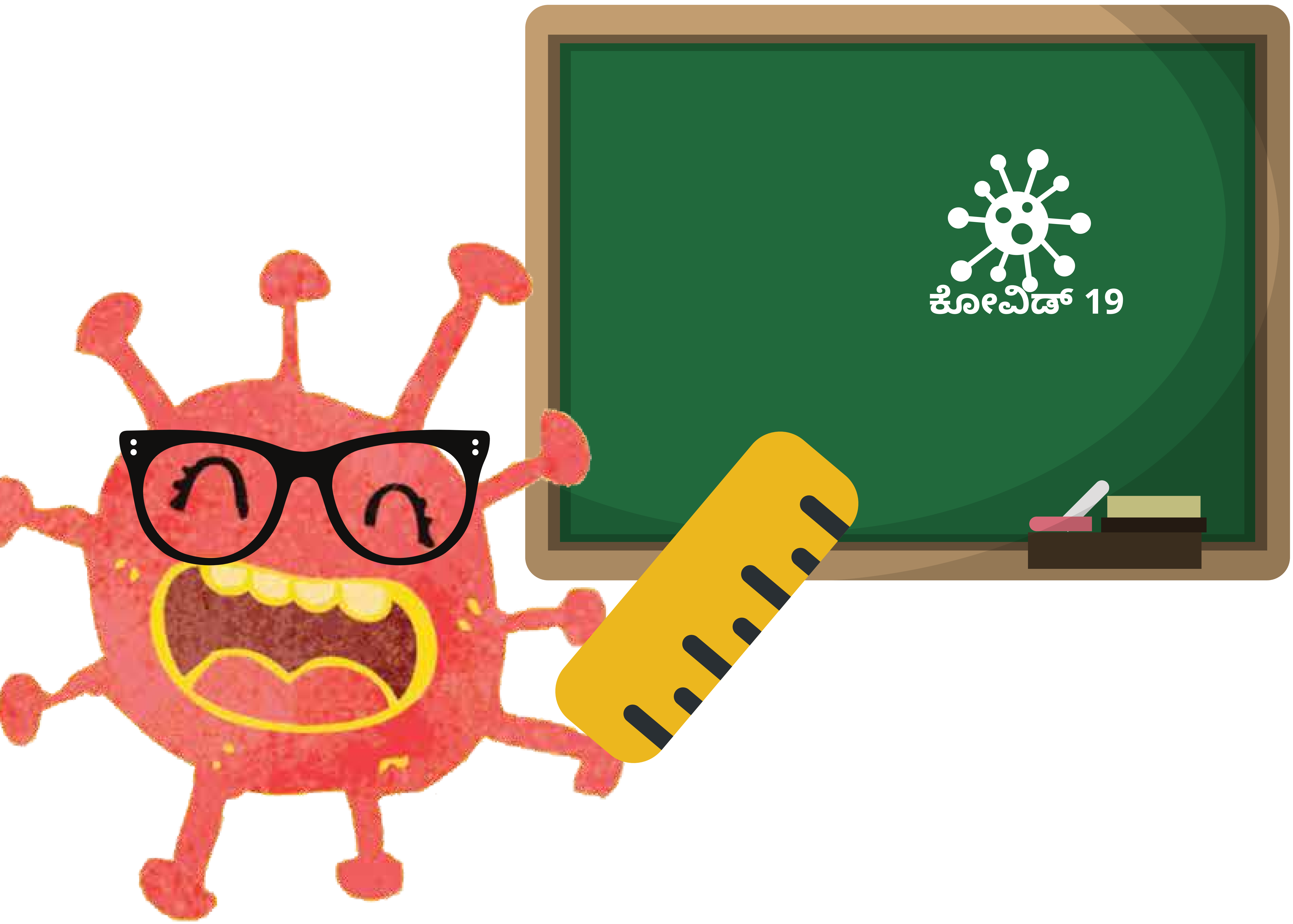


ನನಗೂ ಹಾಗೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತೆ

ದೊಡ್ಡೋರಿಗೆ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಓದಿದಾಗ ಅಥವಾ ಟೀವಿಲಿ ನೋಡಿದಾಗ ಗಾಬರಿ ಆಗುತ್ತೆ ಅಂತ ನಂಗೆ ಗೊತ್ತು.



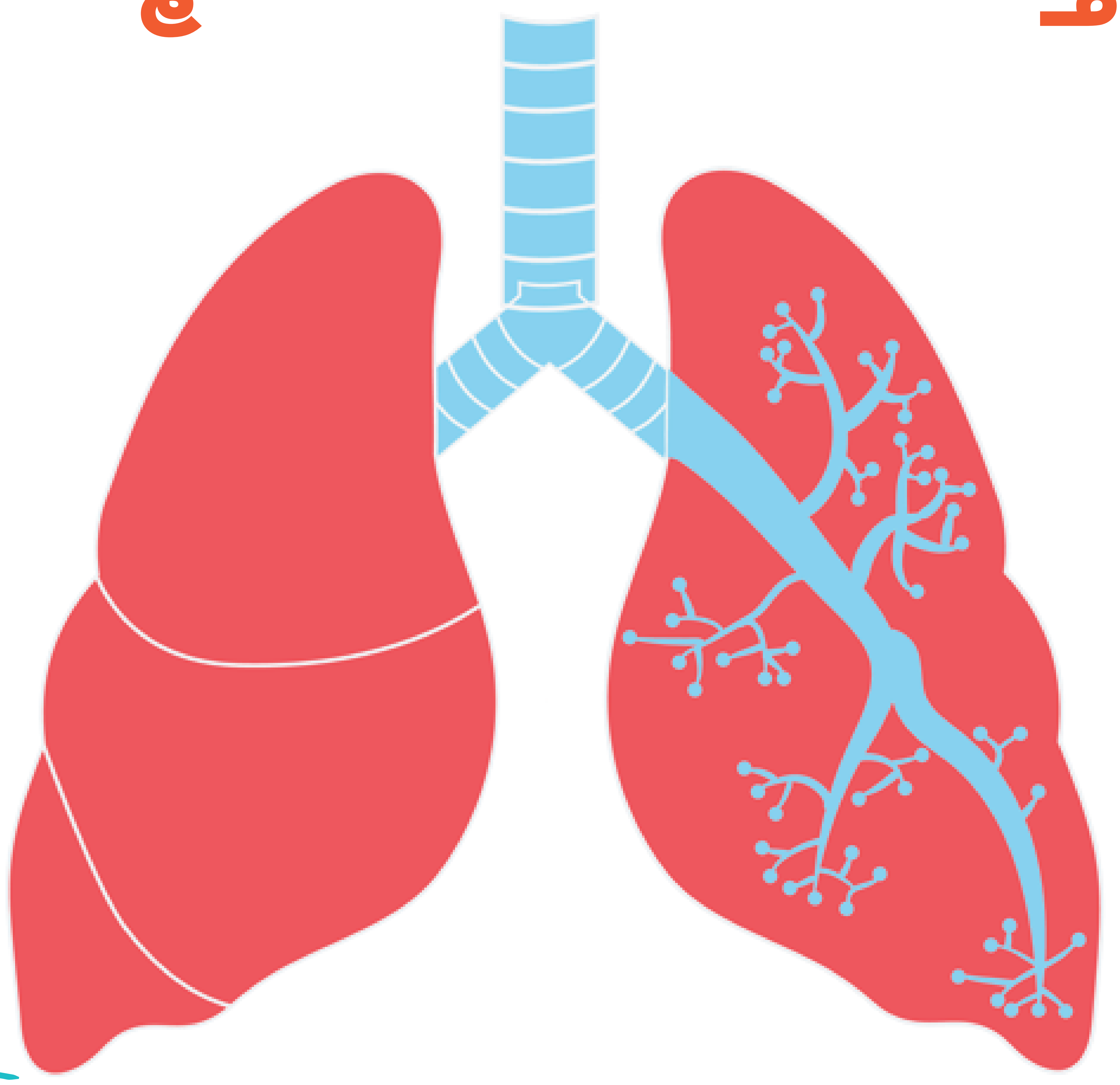
ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥ ಆಗ್ಲಿ ಅಂತ ಹೇಳ್ತಿನಿ



ನಾನು ಬಂದಾಗ ನನ್ನ ಜೊತೆ ಬರೋದು

ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ

ಆದ್ರೆ ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ ಇರೋದಿಲ್ಲ, ಆಮೇಲೆ ಎಲ್ರು ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನ ಆದ್ಮೇಲೆ ಸರಿ ಹೋಗ್ತಾರೆ.



ನಿಮ್ ಮಂಡಿ
ಮೇಲೆ ಗಾಯ ಆದ್ರೆ
ಆಮೇಲೆ ವಾಸಿ
ಆಗುತ್ತಲ್ಲ ಹಾಗೆ.

ನೀವು ಹೆದರಬೇಡಿ

ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ ದೊಡ್ಡೋರಿದ್ದಾರಲ್ಲ ಮನೇಲಿ

ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನ ಕಾಪಾಡ್ತಾರೆ

ಆದ್ರೆ ನೀವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು

1

ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನ ಸೋಪ್ಪು ನೀರು ಹಾಕಿ ತೊಳೀರಿ...

ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಗಾಟಾ?
ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟವಾದ ಹಾಡಿನ ಆರು ಸಾಲುಗಳು ಮುಗಿಯೋವರೆಗೂ ಹಾಡ್ತಾ ಹಾಡ್ತಾ ತೊಳಿಬೇಕು.

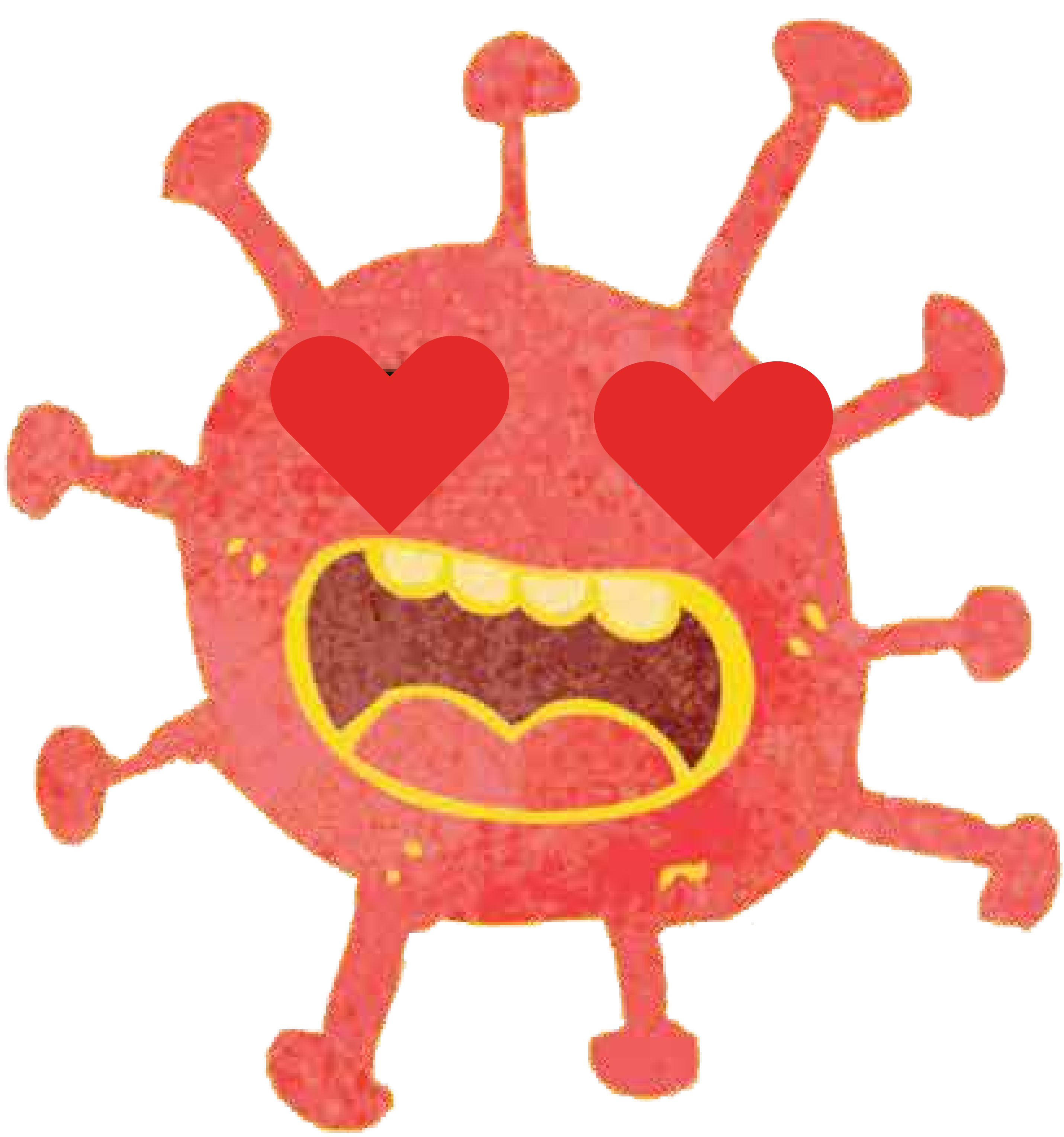
2

ನಿಮ್ ಕೈ ಮೇಲೆ ಹಾಂಡ್ ಸಾನಿಟೈಸರ್ ಹಾಕಿ ಅದನ್ನ ಅಲ್ಲೇ ಆರೋದಕ್ಕೆ ಬಿಡಿ.

ಸಾನಿಟೈಸರ್ ಹಾಕಿದ್ಮೇಲೆ ಒಂದರಿಂದ ಹತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಣಿಸಿ

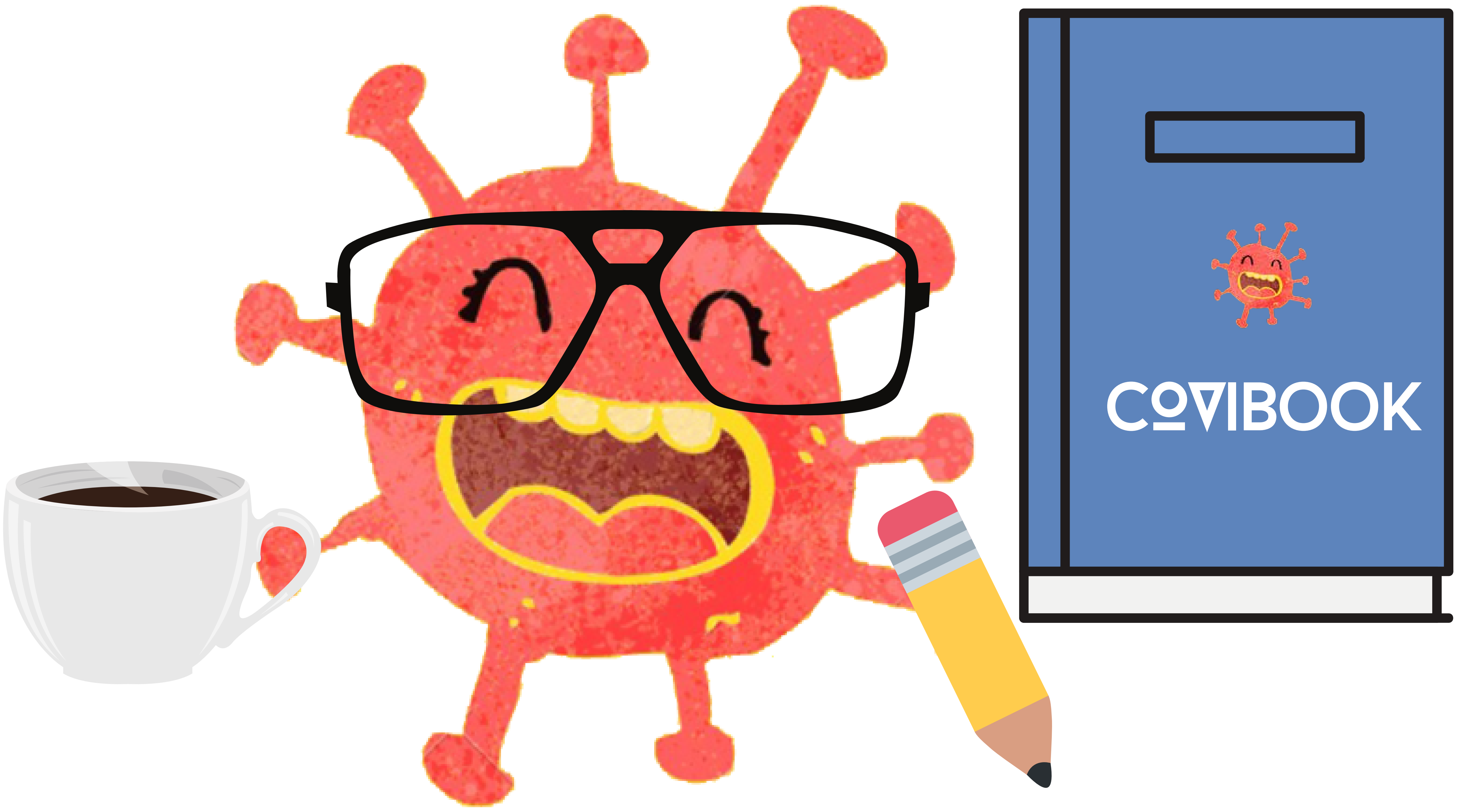
ಇಷ್ಟು ಮಾಡಿದ್ರೆ ನೋಡಿ, ನಾನು ನಿಮ್ ತಂಟೆಗೆ ಬರೋದೇ ಇಲ್ಲ.

ಡಾಕ್ಟರ್ ಗಳು ನನ್ನನ್ನ ತಡೆಯೋದಿಕ್ಕೆ ಲಸಿಕೆ ಕಂಡು ಹಿಡೀತಿದ್ದಾರೆ. ಅದಾದ್ಮೇಲೆ ನಾನು ನಿಮ್ ಹತ್ರ ಬಂದ್ರೆ ನಿಮಗೆ ಏನು ಆಗೋದಿಲ್ಲ.



MANUELA MOLINA - @MINDHEART.KIDS
WWW.MINDHEART.CO
TRANSLATED INTO KANNADA BY CHAITANYA K.M
CC BY-NC-SA 4.0 INTERNACIONAL PUBLIC LICENSE

THE END



Download this PDF here:

www.mindheart.co/descargables

Author:
Manuela Molina Cruz
Instagram: @mindheart.kids
manuela_825@hotmail.com
CC BY-NC-SA 4.0 Internacional Public License