

Engkaulah Adiwiraku

Bagaimana
kanak-kanak boleh
melawan COVID-19!



IASC
Inter-Agency Standing Committee

Proses penerbitan buku “Engkaulah Adiwiraku”

Buku ini merupakan projek oleh Agency Standing Committee Reference Group on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings (IASC MHPSS RG). Projek ini mendapat sokongan pelbagai pakar di peringkat global, rantau dan negara dari agensi-agensi yang menjadi rakan IASC MHPSS RG, dan juga ibu bapa, penjaga, guru dan kanak-kanak dari 104 buah negara. Satu tinjauan global dalam Bahasa Arab, Inggeris, Itali, Perancis dan Sepanyol telah dilaksanakan bagi menilai keperluan mental, kesihatan dan psikososial kanak-kanak semasa wabak COVID-19. Satu kerangka topik-topik yang bakal dibincangkan melalui satu cerita telah disediakan dari hasil dapatan tinjauan tersebut. Buku ini telah dibacakan kepada kanak-kanak di beberapa buah negara yang terjejas akibat COVID-19. Maklum balas daripada kanak-kanak, ibu bapa dan penjaga kemudiannya telah digunakan untuk menambah baik dan mengemas kini buku cerita ini.

Lebih dari 1,700 kanak-kanak, ibu bapa, penjaga dan guru dari seluruh dunia mengambil masa untuk berkongsi dengan kami bagaimana mereka menghadapi pandemik COVID-19. Terima kasih yang tidak terhingga kepada semua kanak-kanak, ibu bapa, penjaga dan guru yang telah mengambil bahagian dalam tinjauan kami dan membantu untuk membentuk jalan cerita ini. Buku cerita ini telah disediakan untuk dan oleh kanak-kanak di seluruh dunia.

IASC MHPSS RG mengesahkan Helen Patuck sebagai penulis skrip dan pelukis ilustrasi buku ini.

© IASC, 2020. Penerbitan ini diterbitkan di bawah lesen Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>). Di bawah terma lesen ini, anda boleh menghasilkan semula, menterjemah dan menyesuaikan isi kandungan buku ini untuk tujuan bukan komersial, dengan syarat ianya dinyatakan dengan tepat.

Pengenalan

“Engkaulah Adiwiraku” adalah sebuah buku khusus buat kanak-kanak di seluruh dunia yang terkesan akibat pandemik COVID-19.

Buku “Engkaulah Adiwiraku” perlu dibaca oleh ibu bapa, penjaga atau guru di samping anak-anak, sama ada berseorangan atau secara berkumpulan. Kanak-kanak tidak digalakkan untuk membaca buku ini secara bersendirian tanpa bimbingan ibu bapa, penjaga atau guru. Naskah panduan berjudul “Tindakan untuk Adiwira” (bakal diterbitkan) menawarkan bimbingan tambahan dalam menangani isu-isu berkaitan COVID-19, membantu anak-anak mengawal perasaan dan emosi, dan turut disertakan dengan aktiviti-aktiviti tambahan.

Terjemahan oleh:

Dr Feisul Idzwan Mustapha
Kementerian Kesihatan Malaysia
Ministry of Health Malaysia

Terjemahan disemak oleh:
Assoc. Prof. Asmiaty Amat
University Malaysia Sabah

Ms. Liza Haslan Tan
World Health Organization Country Office
Malaysia, Brunei Darussalam and Singapore

Terjemahan ini diterbitkan di bawah terma dan syarat Creative Commons Attribution License, yang membenarkan penggunaan dan pengedaran untuk tujuan bukan komersial dengan syarat kerja asal terjemahan ini dinyatakan dengan tepat.

Terjemahan ke Bahasa Malaysia ini tidak dilakukan oleh Inter-Agency Standing Committee (IASC). Pihak IASC tidak bertanggungjawab terhadap kandungan dan ketepatan terjemahan ini. Edisi asal dalam Bahasa Inggeris “Inter-Agency Standing Committee. My Hero is You: How Kids Can Fight COVID-19! Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO adalah merupakan edisi yang terikat secara undang-undang dan sah.





Ibu Sara adalah adiwira bagi Sara kerana beliau adalah ibu yang terbaik dan pakar saintis yang terkenal di dunia. Namun, ibu Sara juga masih belum menemui rawatan bagi jangkitan coronavirus.

"Apakah rupa kuman COVID-19?" tanya Sara kepada ibunya.

"COVID-19 atau coronavirus, adalah kuman halus yang tidak dapat dilihat," kata ibunya. "Namun, ia merebak apabila orang yang sakit batuk dan bersin lalu mereka menyentuh orang lain atau barang-barang di sekeliling mereka. Orang yang sakit mengalami demam dan batuk, dan kadang-kala sukar bernafas."

"Jadi, kita tidak boleh melawan kuman tersebut sebab ia tidak boleh dilihat?" tanya Sara lagi.

"Kita boleh melawannya," tegas ibu Sara. "Itulah sebabnya ibu mahu Sara selamat. Virus ini boleh menjangkiti ramai orang, dan semua orang boleh membantu kita melawannya. Kanak-kanak adalah istimewa dan mereka juga boleh membantu. Sara perlu menjaga keselamatan diri untuk kita semua. Ibu mahu Sara menjadi adiwira Ibu."



Ketika Sara baring di atas katil pada malam itu, dia sedikitpun tidak berasa seperti adiwira. Dia berasa kecewa. Dia mahu pergi ke sekolah tetapi sekolahnya tutup. Dia mahu berjumpa rakan-rakannya tetapi keadaan tidak selamat untuknya berbuat demikian. Sara mahu coronavirus berhenti menakutkan dunia.

"Adiwira mempunyai kuasa istimewa" kata Sara kepada dirinya sendiri sebelum menutup matanya. "Apa yang saya ada?"

Tiba-tiba terdengar suara lembut memanggil namanya dalam kegelapan malam.

"Siapa di sana?" Sara berbisik kembali.

"Apa yang kamu perlu untuk menjadi seorang adiwira, Sara?" suara itu bertanya kepadanya.

"Saya perlukan satu cara untuk memberitahu semua kanak-kanak di dunia bagaimana untuk melindungi diri mereka, agar mereka dapat melindungi orang lain..." kata Sara.

"Jadi apa yang kamu perlukan dari saya?" suara itu bertanya lagi.

"Saya perlukan sesuatu yang boleh terbang... sesuatu dengan suara yang lantang... dan sesuatu yang boleh membantu!"

Secara tiba-tiba, sesuatu yang menakjubkan muncul di sebalik cahaya bulan...





"Siapakah kamu?" Sara seolah-olah menjerit.

"Saya Ario," katanya.

"Saya tidak pernah melihat Ario sebelum ini," ujar Sara.

"Saya memang sentiasa berada di sini," kata Ario.
"Saya muncul dari hati kamu, Sara."

"Jika saya ada kamu... maka saya boleh memberitahu semua kanak-kanak di dunia tentang coronavirus!" ungkap Sara girang. "Saya boleh menjadi seorang adiwira! Tetapi tunggu, Ario, adakah selamat untuk kita mengembara dengan keadaan coronavirus ada di mana-mana?"

"Hanya bersama saya, Sara," kata Ario. "Tiada apa yang akan membahayakan kamu selagi kita bersama."





Sara lantas melompat ke belakang Ario dan mereka terbang keluar melalui tingkap bilik tidur Sara, terbang membelah langit malam, menuju ke bintang dan menyapa bulan yang mengambang.

Ketika matahari terbit, mereka mendarat di sebuah padang pasir yang dihiasi piramid. Kelihatan sekumpulan kanak-kanak sedang bermain. Kanak-kanak tersebut menjerit kegembiraan dan melambai-lambai ke arah Sara dan Ario.

“Selamat datang, saya Salem!” kata salah seorang kanak-kanak tersebut. “Apa yang kamu lakukan di sini? Maaf, kami tidak boleh datang dekat. Kita perlu berjarak sekurang-kurangnya satu meter!”

“Itulah sebabnya kami di sini!” jawab Sara. “Saya Sara dan ini Ario. Tahukah kamu bahawa kanak-kanak boleh memastikan jiran-jiran, kawan-kawan, ibu bapa dan datuk nenek selamat daripada coronavirus? Kita semua perlu...”

“Membasuh tangan dengan sabun dan air!” ujar Salem sambil tersenyum. “Kami semua tahu, Sara. Kami juga perlu batuk ke arah siku yang dibengkokkan jika kami sakit – hanya melambai tangan kepada orang dan tidak perlu berjabat tangan. Kami juga cuba untuk berada di dalam rumah, tetapi bandar kami amat padat... tidak semua orang mampu berada di dalam rumah.”

“Hmm... mungkin saya boleh bantu,” kata Ario. “Mereka tidak dapat melihat coronavirus, tetapi... mereka dapat melihat saya! Ayuh naik ke belakang saya, tetapi sila duduk di kedua-dua belah sayap saya – yang panjangnya memang lebih dari satu meter!”



Ario terbang ke langit bersama Salem dan Sara yang duduk di kedua-dua sayapnya. Ario terbang merentasi beberapa kota dan mula mengaum dan menyanyi! Salem menjerit kepada semua kanak-kanak yang berada di luar rumah:

“Pergilah, ceritakan pada seluruh keluarga, kita semua lebih selamat di dalam rumah! Kita boleh menjaga semua ahli keluarga dengan kekal berada di dalam rumah!”

Orang ramai terpegun dengan apa yang mereka saksikan. Mereka melambaikan tangan dan bersetuju untuk masuk ke dalam rumah.





Ario terus terbang tinggi ke langit. Salem bersorak kegembiraan. Mereka kini berada tinggi di atas awan. Sebuah kapal terbang melintasi mereka, dan kesemua penumpang kagum melihat mereka.

"Tidak lama lagi orang perlu berhenti mengembara, sekurang-kurangnya buat masa ini," kata Salem. Banyak negara telah menutup pintu masuk di sempadan negara masing-masing, dan kita semua sepatutnya tinggal di mana kita berada, bersama dengan orang yang kita sayangi.

"Terlalu banyak perkara yang telah berubah," kata Sara. "Kadang-kala saya berasa takut."

"Ianya menakutkan dan mengelirukan apabila berlakunya sesuatu perubahan, Sara," ujar Ario. "Apabila saya berasa takut, saya akan bernafas secara perlahan-lahan dan menghembuskan api!"

Ario menghembuskan satu bebola api yang besar!

"Bagaimana kamu menenangkan diri apabila berasa takut?" tanya Ario kepada mereka.

"Saya suka berfikir tentang seseorang yang boleh membuat saya berasa selamat," kata Sara.

"Saya juga begitu, saya fikirkan tentang semua orang yang telah membantu saya berasa selamat, seperti datuk dan nenek saya," kata Salem. "Saya merindui mereka. Saya tidak boleh memeluk mereka kerana saya mungkin boleh menjangkiti mereka dengan coronavirus. Kami biasanya berjumpa mereka setiap hujung minggu, tetapi sekarang tidak boleh kerana kami perlu memastikan mereka selamat."

"Bolehkah kamu menelefon mereka?" Sara bertanya kepada kawannya. "Oh ya, boleh!" jawab Salem. "Mereka menelefon saya setiap hari dan saya menceritakan kepada mereka tentang semua perkara yang kami lakukan di rumah.

Ia membuatkan saya berasa lebih gembira, begitu juga mereka."

"Adalah normal untuk merindui mereka yang kita sayangi kerana kita tidak dapat bertemu dengan mereka sekarang," ujar Ario. "Ia menunjukkan bahawa kita mengambil berat. Adakah kamu akan berasa lebih gembira jika dapat bertemu dengan adiwira yang lain?"

"Ya!" Sara dan Salem menjawab serentak.

"Ayuh, kawan saya Sasha adalah seorang adiwira dengan kuasa yang istimewa," kata Ario. "Mari kita pergi!"





Lalu mereka pun terbang turun ke bumi dan mendarat di sebuah kampung yang kecil. Kelihatan seorang kanak-kanak perempuan sedang memetik bunga di luar rumahnya. Apabila dia ternampak Ario dan kanak-kanak yang duduk di atas sayapnya, dia ketawa girang.

“Ario!” dia menjerit. “Kita perlu kekal sekurang-kurangnya satu meter di antara satu sama lain. Oleh itu, saya akan lontarkan pelukan saya! Apa yang kamu lakukan di sini?”

“Saya dapat rasakan pelukan yang kamu lontarkan tadi, Sasha,” kata Ario. “Saya suka bagaimana kita boleh menggunakan perkataan dan perbuatan kita untuk menunjukkan bahawa kita mengambil berat. Saya mahu kawan-kawan saya belajar tentang kuasa istimewa kamu.”

“Apakah kuasa istimewa saya?” tanya Sasha kebingungan.

“Sejak salah seorang daripada ahli keluarga kamu jatuh sakit, kamu kekal berada di rumah untuk memastikan kamu tidak berkongsi coronavirus dengan orang lain,” kata Ario.

“Ya, bapa saya! Dia juga kekal berada di dalam bilik tidurnya sehingga dia pulih,” kata Sasha.



"Tetapi keadaan tidaklah terlalu sukar! Kami tetap bermain, memasak, menghabiskan masa di taman dan makan bersama. Kami adik beradik bergurau senda dan menari. Kami membaca buku dan saya tetap boleh terus belajar kerana kadang-kala saya rindukan sekolah. Pada mulanya, agak kekok untuk berada di rumah, tetapi lama kelamaan ia menjadi satu kebiasaan."

"Ia tidak selalunya mudah, Sasha," kata Ario. "Tetapi kamu mencari jalan untuk kekal gembira bersama ahli keluarga tersayang di rumah. Itulah yang menjadikan kamu seorang adiwira bagi saya!"

"Pernahkan kamu bergaduh dengan ahli keluarga kamu?" tanya Salem.

"Kadang-kala kami bergaduh juga." kata Sasha. "Tetapi kita perlu banyak bersabar, lebih bertimbang rasa, dan lebih pantas meminta maaf. Itulah kuasa istimewa yang sebenar, kerana ia akan membuatkan diri kita dan orang lain berasa lebih baik. Saya juga perlukan masa bersendirian. Saya suka menari dan menyanyi sendiri! Dan adakalanya saya boleh menelefon kawan-kawan saya..."

"Tetapi Ario, bagaimana dengan orang yang jauh dari rumah mereka atau tidak mempunyai rumah?" tanya Sara.

"Itu soalan yang bagus, Sara," kata Ario. "Mari kita cari jawapannya."





Mereka pun mengucapkan selamat tinggal kepada Sasha dan terbang sekali lagi. Udara semakin panas ketika mereka mendarat di sebuah pulau yang dikelilingi laut.



Di sana mereka melihat sebuah khemah yang penuh dengan orang. Seorang kanak-kanak perempuan melihat mereka dan melambai dari jauh.

"Hai Ario, saya sangat gembira melihat kamu lagi!" laungnya. "Kita perlu cuba untuk berada sekurang-kurangnya pada jarak satu meter, jadi saya akan bercakap dengan kamu dari sini. Tetapi saya ingin bertemu kawan-kawan kamu! Nama saya Leila."

"Hai Leila! Saya Sara, dan ini Salem," laung Sara. "Nampaknya seperti kamu sedang cuba melindungi diri daripada coronavirus. Apa lagi yang kamu lakukan?"

"Kami mencuci tangan dengan sabun dan air!" kata Leila.

"Adakah kamu juga batuk ke arah siku yang dibengkokkan?" tanya Salem.

"Bolehkah kamu tunjukkan caranya?" tanya Leila kembali. Salem pun menunjukkan cara batuk yang betul kepada mereka.

"Kami semua cuba untuk menjadi berani, tetapi saya bimbang akan sesuatu," kata Leila. "Bolehkah saya bercakap mengenainya dengan kamu? Saya terdengar ada orang yang jatuh sakit dan meninggal dunia dan ia membuatkan saya berasa sangat takut. Adakah benar orang boleh meninggal dunia akibat coronavirus?"



Ario menghela nafas panjang dan duduk di samping kanak-kanak tersebut.

“Ya, semua adiwira kecilku. Ia adalah aneh,” kata Ario. “Sesetengah orang tidak berasa sakit sama sekali, tetapi sesetengah orang mungkin menjadi tenat dan ada yang meninggal dunia. Itulah sebabnya kita semua perlu berhati-hati dengan orang tua, dan mereka yang mempunyai penyakit lain, kerana mereka cenderung untuk mendapat jangkitan yang lebih serius. Kadangkala, membayangkan suatu tempat yang selamat di dalam fikiran kita apabila kita berasa sangat takut atau tidak selamat, dapat membantu. Adakah kamu ingin mencuba bersama saya?”

Mereka semua bersetuju lalu Ario meminta kanak-kanak tersebut menutup mata dan membayangkan suatu tempat yang boleh membuatkan mereka berasa selamat.

“Fokus pada memori atau masa apabila kamu berasa selamat,” kata Ario.

Ario kemudian bertanya kepada mereka, apa yang dapat mereka lihat, apa yang boleh mereka rasakan, dan apa yang boleh mereka hidu di tempat selamat mereka. Dia bertanya jika ada seseorang yang istimewa yang mereka ingin jemput ke tempat selamat mereka dan apa yang mereka boleh buatkan bersama.

“Kamu boleh pergi ke tempat selamat kamu apabila berasa sedih atau takut,” kata Ario. “Ini adalah satu kuasa istimewa dan kamu boleh berkongsi dengan kawan-kawan dan ahli keluarga kamu. Ingatlah bahawa saya mengambil berat tentang kamu, dan begitu juga orang lain. Ini juga boleh membantu”



Leila berkata, "Kita semua boleh menjaga satu sama lain."

"Betul, Leila," kata Ario. "Kita boleh menjaga satu sama lain, walau di mana sahaja kita berada. Adakah kamu ingin turut serta dengan kami pada perjalanan terakhir kami?"

Leila memutuskan untuk mengembara bersama Ario dan kawan-kawan barunya. Sara gembira Leila menyertai mereka kerana dia tahu bahawa mereka perlu saling menyokong antara satu sama lain. Mereka terbang dengan senyap, tanpa berkata-kata, tetapi Leila tahu kawan-kawan barunya sangat mengambil berat akan dirinya.



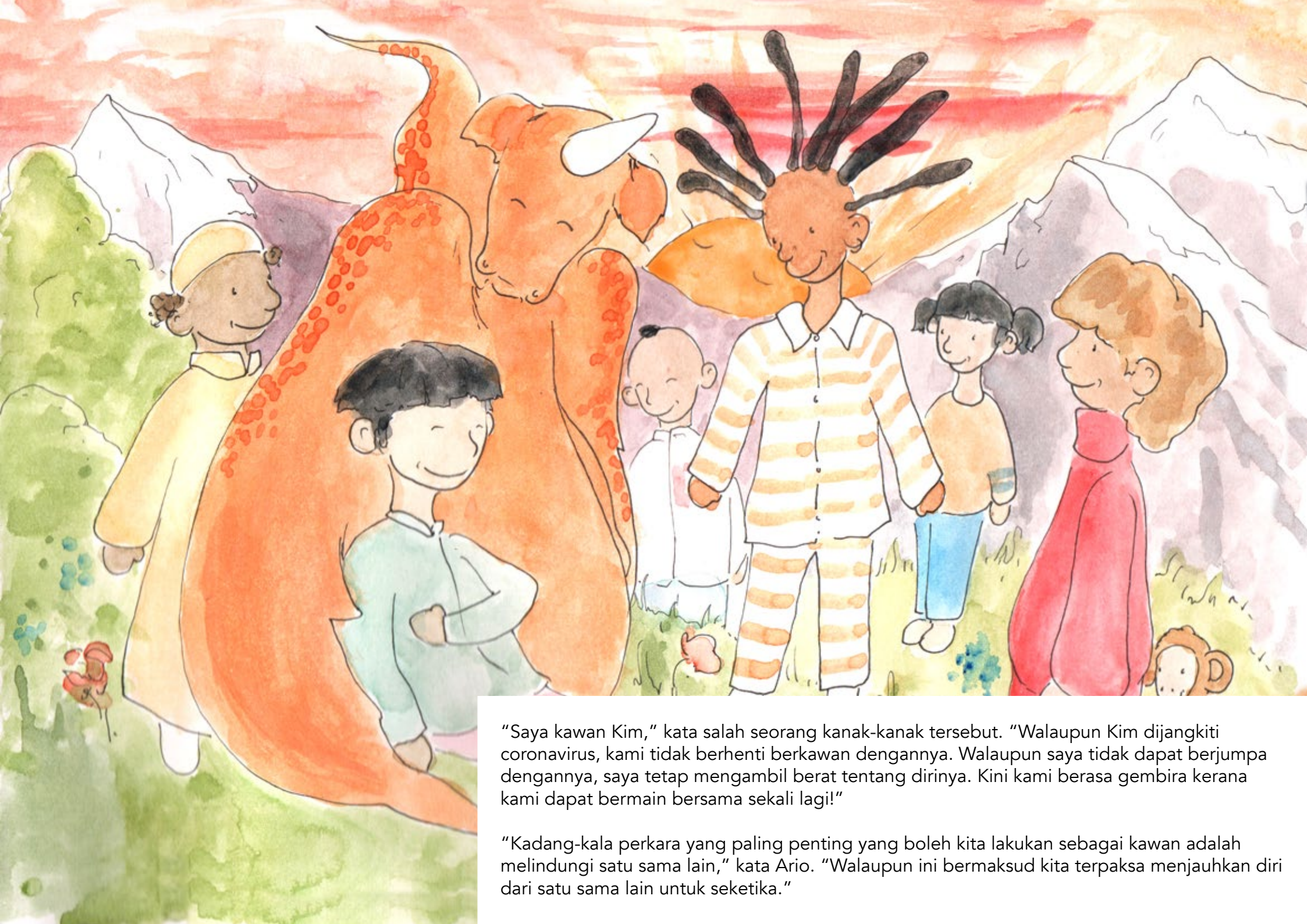
Pergunungan yang dilitupi salji muncul di pandangan mereka. Ario mendarat di sebuah pekan kecil. Beberapa kanak-kanak sedang bermain di tepi sungai kecil.

"Ario!" jerit salah seorang daripada mereka, sambil melambai kepadanya.

"Hello, Kim," kata Ario. "Kawan-kawan semua, saya ingin perkenalkan beberapa orang kawan saya yang pernah menghidap jangkitan coronavirus, dan telah sembuh."

"Bagaimanakah keadaannya?" Salem bertanya.

"Saya batuk dan kadang-kala badan terasa terlalu panas. Saya juga berasa sangat penat dan tidak mahu bermain selama beberapa hari," kata Kim. "Tetapi saya banyak berehat dan tidur. Keluarga menjaga saya tetapi terdapat juga ibu bapa dan datuk nenek di kampung ini yang terpaksa pergi ke hospital. Para jururawat dan doktor telah merawat mereka dengan baik dan masyarakat turut membantu kami. Selepas beberapa minggu, kami semua kembali pulih".



"Saya kawan Kim," kata salah seorang kanak-kanak tersebut. "Walaupun Kim dijangkiti coronavirus, kami tidak berhenti berkawan dengannya. Walaupun saya tidak dapat berjumpa dengannya, saya tetap mengambil berat tentang dirinya. Kini kami berasa gembira kerana kami dapat bermain bersama sekali lagi!"

"Kadang-kala perkara yang paling penting yang boleh kita lakukan sebagai kawan adalah melindungi satu sama lain," kata Ario. "Walaupun ini bermaksud kita terpaksa menjauhkan diri dari satu sama lain untuk seketika."



“Kita boleh lakukan perkara ini antara satu sama lain,” kata Leila.

“Suatu hari nanti, kita semua akan dapat bermain semula dan kembali ke sekolah seperti biasa,” kata Salem.

Masa untuk pulang telah tiba, dan Sara perlu mengucapkan selamat tinggal kepada kawan-kawan barunya. Mereka berjanji untuk tidak melupakan pengembaraan mereka bersama.

Sara berasa sedih kerana mereka mungkin tidak dapat berjumpa antara satu sama lain untuk seketika. Tetapi dia berasa gembira apabila teringat kata-kata Kim. Walaupun kita tidak dapat berjumpa seseorang, ia tidak bermakna kita berhenti menyayangi mereka.



Ario menghantar mereka kembali ke rumah masing-masing, dan menunggu hingga Sara tidur sebelum dia pergi.

“Bolehkah kita melakukan perkara yang sama esok?” Sara bertanya kepadanya.

“Tidak boleh Sara, sekarang adalah masanya untuk kamu bersama dengan keluarga,” kata Ario. “Ingat kembali cerita kita. Kamu boleh memastikan orang yang kamu sayangi selamat dengan mencuci tangan dan kekal berada di dalam rumah. Saya tidak pernah jauh. Kamu boleh sentiasa bersama-sama dengan saya apabila kamu pergi ke tempat selamat kamu.”

“Kamulah adiwira saya,” bisik Sara.

“Kamu juga adiwira saya, Sara. Kamu adalah seorang adiwira kepada semua yang menyayangi kamu,” kata Ario.



Sara tertidur dan apabila dia bangun keesokan harinya, Ario telah tiada. Sara terus pergi ke tempat selamatnya untuk bercakap dengan Ario. Dia melukis semua yang telah dilihat dan dipelajari semasa pengembaraan mereka. Sara berlari ke arah ibunya dan menunjukkan lukisannya.

"Ibu, kita semua boleh membantu orang lain untuk kekal selamat," kata Sara. "Saya telah berjumpa dengan begitu ramai adiwira semasa pengembaraan saya!"

"Oh Sara, kamu memang betul!" kata ibunya. "Ada ramai adiwira yang menjaga kita semua agar selamat dari coronavirus, seperti para doktor dan jururawat. Tetapi kamu mengingatkan ibu bahawa kita semua boleh menjadi adiwira, setiap hari, dan adiwira istimewa ibu adalah kamu Sara."

