

نویسندگان: الیزابت جنر، کیت ویلسون، نیارابرتز  
تصویرگر: اکسل شفلر



# ویروس کرونا

به زبان ساده

کتابی برای کودکان



مترجم: زهره حق بین

به نام او که می بخشد

# ویروس کرونا

به زبان ساده

کتابی برای کودکان

نویسندگان: الیزابت جنر، کیت ویلسون، نیارابرتز

تصویرگر: اکسل شفلر

مترجم: زهره حق بین



کتاب یک

## یادداشت ناشر

با شیوع بیماری کرونا و با تعطیلی مدارس و ماندن کودکان و خانواده‌ها در خانه، بحران کرونا تبدیل به موضوعی پیچیده برای کودکان شده است و لزوم دسترسی به اطلاعات صحیح و البته به زبان ساده برای کودکان در سنین ۵ تا ۹ سال که کنجکاوانه در پی پاسخ سوالات خود درباره‌ی این ویروس ناشناخته هستند، به شدت احساس می‌شود. این کتاب با همراهی گروهی از نویسندگان و همکاری با مشاوره‌ی پزشکی برای پاسخ به سوالات کودکان تدوین و تهیه‌ی شده تا به آن‌ها کمک کند که درباره‌ی آنچه پیرامونشان در حال وقوع است اطلاعات کسب کنند، با شرایط فعلی کنار بیایند و خود تبدیل به بخشی از داستان شوند.

کتابی که در دست دارید به کمک مشاوران و روانشناسان کودک تهیه و در اختیار تمام کودکان دنیا قرار داده شده است تا بتوانند در شکست این بحران جهانی قدمی برداشته باشند. انتشارات کتاب یک نیز وظیفه‌ی خود دانست که در مدتی بسیار کوتاه این کتاب را به زبان فارسی ترجمه و در اختیار کودکان ایرانی قرار بدهد تا خانواده‌ها بتوانند کودکان خود را با زبانی ساده با بیماری کووید-۱۹ آشنا کنند و حال که این بیماری همه‌گیر زندگی بسیاری از کودکان را در سرتاسر دنیا دستخوش تغییر ساخته، به کودکان آموخته شود که آن‌ها هم می‌توانند در مبارزه با این بیماری کمک کنند و با برداشتن قدم‌هایی کوچک، تحولی بزرگ در مقابله با آن انجام بدهند. انتشارات کتاب یک امیدوار است با ترجمه و انتشار این کتاب سهم کوچکی در آگاهی‌رسانی و مقابله با این بحران جهانی داشته باشد. به امید روزهای بهتر.



کتاب یک

ketabekpublication@gmail.com

ویروس کرونا به زبان ساده  
کتابی برای کودکان  
نویسندگان: الیزابت جنر، کیت ویلسون، نیا رابرتز  
تصویرگر: اکسل شفلر  
مشاور: پروفسور گراهام مدلی، استاد مدل‌سازی  
بیماری‌های عفونی مدرسه‌ی بهداشت و طب  
استوایی لندن  
مترجم: زهره حق‌بین  
صفحه‌آرا و طراح عنوان فارسی: پرنیان حق‌بین

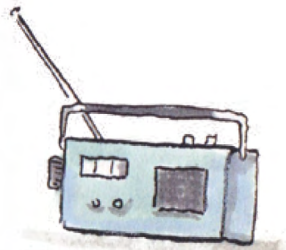
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۳۴-۶۶-۳

یک بیماری جدید آمده که شاید نام آن را شنیده باشید.

ممکن است ببینید که مردم دارند راجع به آن حرف می‌زنند یا شاید در اخبار نام آن را بشنوید. این بیماری دلیل تعطیل شدن مدرسه‌هاست. برای همین است که خیلی نمی‌توانید بیرون بروید یا دوستان‌تان را ببینید. شاید برای همین باشد که بزرگترهایی که مراقب شما هستند، در خانه مانده‌اند.

دلیل این بیماری، ویروس کرونا است.

# ویروس کرونا



اما ویروس کرونا یعنی چی و چرا همه راجع به آن حرف می‌زنند؟



ویروس کرونا انواع و اقسام متفاوتی دارد که بعضی از آنها، آدم‌ها را بیمار می‌کنند. اگر یکی از این ویروس‌های کرونا شما را مبتلا کند، احتمالاً فقط کمی دچار آبریزش بینی و سرفه خواهید شد.



وقتی این ویروس کرونای جدید وارد بدن انسان می‌شود، باعث نوعی بیماری به نام کووید-۱۹ می‌شود. وقتی مردم درباره‌ی گرفتن ویروس کرونا حرف می‌زنند، منظورشان همین بیماری است.

## ویروس کرونا چیست؟

اما اصلاً ویروس چیه؟



ویروس کرونا یک جور ویروس است.

ویروس‌ها میکروب‌های خیلی ریزی هستند که شما نمی‌توانید آنها را ببینید.

به قدری سبک هستند که می‌توانند از طریق قطره‌های ریز آب در هوا شناور شوند و بدون اینکه احساسشان کنید روی پوستتان بنشینند. اگر بعضی از این میکروب‌ها وارد بدن شما شوند، می‌توانند از بدن شما استفاده کنند تا میکروب‌های بیشتری به وجود بیاورند و شما را بیمار کنند.

بله. اما همه‌ی این میکروب‌ها خطرناک نیستند.



یعنی حالا روی دست من میکروب نشسته؟



## چطوری کرونا می گیرید؟



چون این ویروس کرونای جدید است، دانشمندان هنوز همه چیز را راجع به آن نمی دانند. اما فکر می کنند که دو راه برای ابتلای مردم به این بیماری وجود دارد.

ویروس های کرونا در گلو و دهان افراد زندگی می کنند. وقتی کسی که کرونا گرفته سرفه یا عطسه می کند یا نفسش را بیرون می دهد، ویروس ها از طریق قطرات ریز آبی که از داخل دهانش بیرون می آید، در هوا پخش می شوند.

با اینکه ویروس ها را نمی توانید ببینید، اما می توانید این قطره های ریز را ببینید. در هوای سرد، این قطره ها مثل بخار دیده می شوند. پس اگر کسی تصادفی هوایی را که در آن ویروس کرونا وجود دارد تنفس کند، احتمالاً به این بیماری مبتلا می شود.



پله  
من نفست را می تونم  
ببینم!

امروز هوا خیلی  
سرده!

وقتی بینی یا دهانتان را لمس می کنید، ویروس های کرونا به راحتی از داخل بدنتان به دست های تان منتقل می شوند.

اگر کسی که دست هایش آلوده به ویروس کروناست به در دست بزند، این میکروب های نامرئی برای چند ساعت روی در باقی می ماند. وقتی یک نفر دیگر در را باز کند، دست او هم آلوده می شود.

و اگر به بینی و دهانش دست بزند، این میکروب ها را وارد بدنش می کند.



هووم. نمی دونم روی این  
دستگیره هم میکروب  
هست یا نه؟



نه!

بنابراین با دست زدن به چیزهایی که فرد مبتلا به ویروس قبلاً آن ها را لمس کرده، شما هم ممکن است بیمار شوید.

بدن ما سلاح فوق‌العاده‌ای در مقابل ویروس‌ها دارد که پادتن نامیده می‌شود. سلول‌های ریزی در خون شما پادتن می‌سازند تا با ویروس‌های مهاجم مبارزه کنند. پادتن‌ها، ویروس‌ها را می‌گیرند، بعد سلول‌های خون آن‌ها را می‌بلعند و از بین می‌برند و بعد کسی که بیمار شده بود، خوب می‌شود.

هرکدام از ما بیش از ۱۰ میلیارد پادتن مختلف داخل بدن مان داریم.



این یعنی همین حالا تعداد پادتن‌های مختلف درون بدن شما بیشتر از تعداد مردم دنیاست!

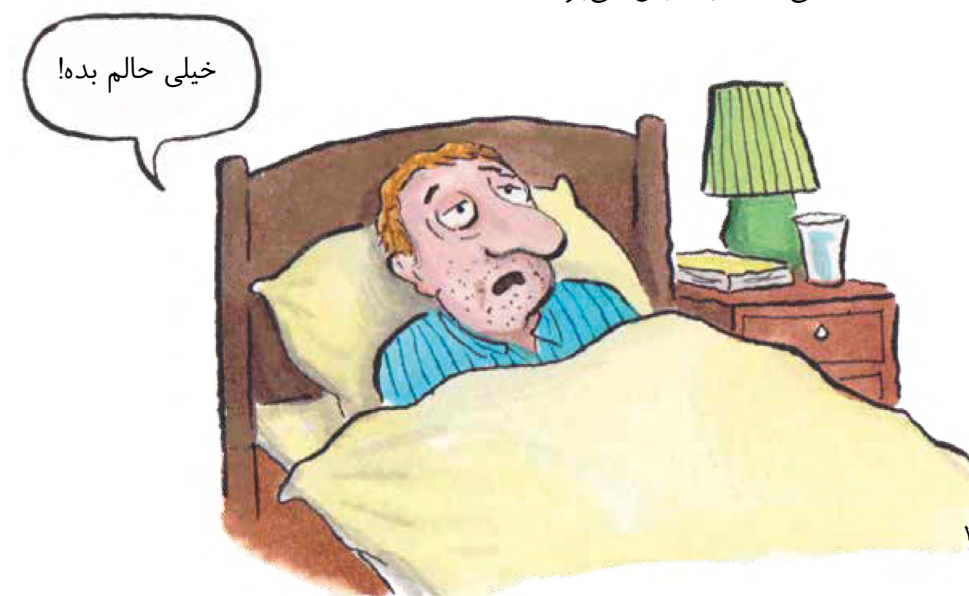


## اگر کسی کرونا بگیرد چه اتفاقی می‌افتد؟

بعضی از افراد، مخصوصاً بیشتر بچه‌ها، وقتی کرونا می‌گیرند به ندرت احساس بیماری می‌کنند. اما همچنان ویروس‌های کرونا در بدنشان وجود دارد و ممکن است با یک اشتباه آن را به فرد دیگری انتقال بدهند.

بیشتر کسانی که کرونا گرفته‌اند، سرفه می‌کنند و تب بالایی دارند. بعضی از افراد سردرد می‌گیرند یا تمام بدنشان درد می‌کند.

مردم معمولاً چند روزی بیمار می‌شوند. اما بدن ما خیلی شگفت‌انگیز است. وقتی یک میکروب جدید مثل ویروس کرونا وارد بدن یک نفر می‌شود، بدن می‌فهمد که این میکروب نباید آنجا باشد و کم‌کم آن را می‌کشد و از بین می‌برد.



## پس چرا مردم نگرانند که کرونا بگیرند؟

تقریباً بدن همه‌ی ما آن قدر سالم است که می‌تواند به راحتی با ویروس کرونا مبارزه کند. اما برای بعضی از مردم سخت‌تر است؛ چون بدن‌هایشان به اندازه‌ی کافی قوی نیست. کسانی که احتمالاً ۷۰ سال به بالا هستند یا از قبل بیماری‌های دیگری مثل سرطان دارند که ممکن است بدنشان را ضعیف‌تر کرده باشد.



این افراد برای مبارزه با ویروس کرونا به کمک بیشتری نیاز دارند. این یعنی که شاید مجبور شوند به بیمارستان بروند و حتی ممکن است لازم باشد که از یک دستگاه ویژه به نام دستگاه تنفس مصنوعی استفاده کنند تا به نفس کشیدنشان کمک کند.



اما گاهی اوقات حتی این کارها هم برای کمک به بهتر شدن حال آن‌ها کافی نیست و اگر چنین اتفاقی بیفتد متأسفانه ممکن است بمیرند.

برای همین لازم است که این افراد در خانه‌هایشان بمانند و از هر جایی که احتمال گرفتن کرونا در آن وجود دارد، دور بمانند.



کسی نباید به ملاقات آن‌ها برود. این یعنی که تا مدتی نباید بعضی از اعضای خانواده‌تان را ببینید یا پیش آن‌ها بروید تا از آن‌ها در برابر این ویروس محافظت کنید.



## آیا راهی برای درمان کرونا وجود دارد؟

بیشتر افراد خود به خود خوب می‌شوند. اما دکتراها و دانشمندا دلشان می‌خواهد به همه کمک کنند که خیلی زود حالشان خوب شود.

دکتراها هنوز راهی برای درمان کرونا سراغ ندارند؛ چون این یک بیماری جدید است. بعضی از داروهایی که دکتراها از قبل می‌شناسند ممکن است کمک کند، برای همین سعی می‌کنند که آن‌ها را روی افرادی که بیمار هستند امتحان کنند.

اما حتی اگر این داروها هم فایده‌ای نداشته باشد، دانشمندان در حال کار کردن روی ساخت داروهای کاملاً جدیدی برای کرونا هستند. داروهایی که هیچ‌کس قبلاً از آن‌ها استفاده نکرده است.

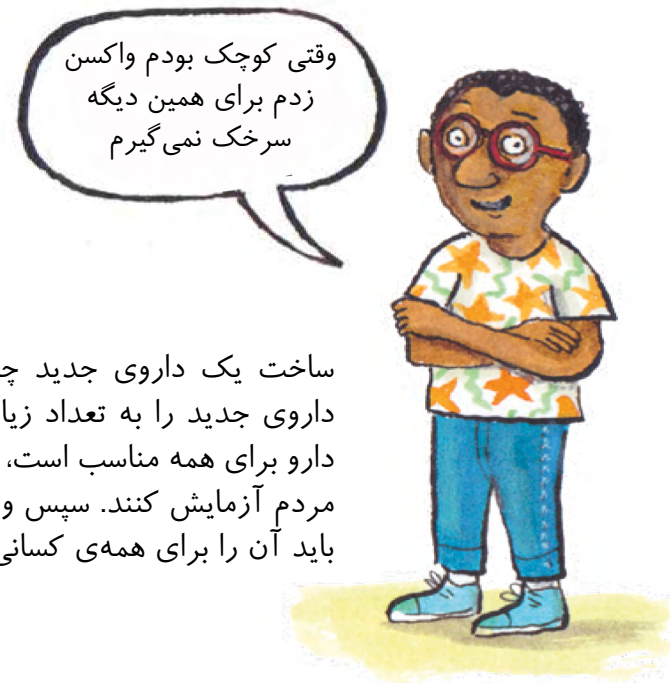


کار دیگری که دانشمندان در حال انجام آن هستند، ساخت یک واکسن است.



واکسن یک داروی مخصوص است که معمولاً وقتی کاملاً سالم هستید به بدنتان تزریق می‌کنند. داخل این دارو ویروس‌های مرده یا ضعیف وجود دارد. پادتن‌های داخل خون شما می‌توانند کشتن این میکروب‌ها را تمرین کنند تا اگر ویروس وارد بدنتان شد بتوانند سریع‌تر شروع به کشتن ویروس‌های زنده کنند.

احتمالاً وقتی خیلی کوچک بودید چندتایی واکسن زده‌اید. برای همین است که خیلی از بیماری‌ها را نمی‌گیرید!



ساخت یک داروی جدید چندین ماه طول می‌کشد. قبل از اینکه بتوانند داروی جدید را به تعداد زیادی از مردم بدهند باید مطمئن شوند که این دارو برای همه مناسب است، برای همین باید آن را به دقت روی تعدادی از مردم آزمایش کنند. سپس وقتی کاملاً مطمئن شدند که دارو ضرری ندارد، باید آن را برای همه‌ی کسانی که نیاز دارند، تهیه کنند.

## چرا بعضی از جاهایی که قبلاً می‌رفتیم حالا تعطیل هستند؟

با اینکه خیلی از مردم بعد از گرفتن کرونا حالشان خوب می‌شود، اما این خیلی مهم است که آنهایی که ممکن است خیلی مریض شوند، ویروس را نگیرند. این یعنی که ما باید مطمئن شویم که تا جای ممکن افراد کمتری به ویروس کرونا مبتلا شوند تا آن را به افرادی که ممکن است خیلی بیمار شوند منتقل نکنند. اگر تعداد زیادی از مردم بیمار شوند و مجبور شوند همزمان به بیمارستان بروند، آن وقت بیمارستان‌ها این قدر شلوغ می‌شوند که نمی‌توانند به خوبی از مردم مراقبت کنند.

به راحتی ممکن است به کرونا مبتلا شویم برای همین باید خیلی مراقب باشیم که به افرادی که با ما زندگی نمی‌کنند زیاد نزدیک نشویم.



برای همین است که همه‌ی جاهای شلوغ، مثل مدرسه‌ها و کتابخانه‌ها در حال حاضر تعطیل هستند. بعضی از کشورها گفته‌اند که مردم فقط برای خریدهای خیلی خیلی ضروری می‌توانند از خانه‌هایشان بیرون بروند.



بعضی از مردم، مثل دکترها یا پرستارها یا افرادی که در فروشگاه‌های مواد غذایی کار می‌کنند یا آنهایی که سفارش‌ها را به خانه‌های مردم می‌رسانند باید برای کار از خانه‌هایشان بیرون بروند.

بیشتر مردم اگر بخواهند مواد غذایی بخرند یا ورزش کنند می‌توانند از خانه‌هایشان بیرون بروند، اما باید خیلی مراقب باشند که زیاد به دیگران نزدیک نشوند.

اگر خودتان یا کسی در خانواده‌تان حالش خوب نیست و فکر می‌کنید که ممکن است کرونا داشته باشید، تا دو هفته نباید از خانه‌تان بیرون بیایید.

همه باید در خانه بمانیم تا به آنهایی که مبارزه با کرونا برایشان سخت است، کمک کنیم.



## تمام روز در خانه ماندن چه حسی دارد؟

بعضی وقتها در خانه ماندن با افرادی که با آنها زندگی می‌کنید می‌تواند خیلی لذت‌بخش باشد. می‌توانید کارهایی انجام بدهید که معمولاً وقتی در مدرسه هستید یا وقتی بزرگترها سر کار هستند، نمی‌توانستید انجامشان بدهید.



اما بعضی وقتها حوصله‌ام سر می‌ره



بعضی وقتها دلم برای دوستانم تنگ میشه

بعضی وقتها احساس عصبانیت می‌کنم



بعضی وقتها دلم می‌گیره



تجربه‌ی چنین حس‌هایی کاملاً طبیعی است. همه‌ی آن‌هایی که با شما زندگی می‌کنند هم احتمالاً گاهی اوقات چنین حسی دارند، حتی اگر سعی کنند که آن را بروز ندهند.



حوصله‌ام سر رفته!

بزرگترها یا آن‌هایی که از شما مراقبت می‌کنند هم ممکن است احساس نگرانی کنند. گاهی اوقات ممکن است نگران کارشان بشوند. بعضی وقتها ممکن است خرید چیزهایی که به آن نیاز دارید، برایشان سخت باشد و ممکن است این چیزها نگران‌شان کند.



اما اگه احساس نگرانی کنم، چی؟



حوصله‌ام سر رفته!



حوصله‌ام سر رفته!

اگر نگران هستید، درباره‌ی نگرانی‌هایتان با بزرگترهایی که مراقبتان هستند، حرف بزنید. اگر هنوز به مدرسه می‌روید، شاید بتوانید با یکی از معلم‌ها حرف بزنید. یا شاید بتوانید تلفنی یا با کامپیوتر یا تبلت با یکی از معلم‌ها یا یک نفر دیگر از خانواده‌تان در این رابطه صحبت کنید.

## من برای کمک چه کاری می‌توانم انجام بدهم؟

شما با ماندن در خانه دارید کمک بزرگی می‌کنید. اما در عین حال می‌توانید با بیشتر مراقب بودن و نگرفتن و انتقال ندادن ویروس کرونا به دیگران، نیز به بقیه کمک کنید.

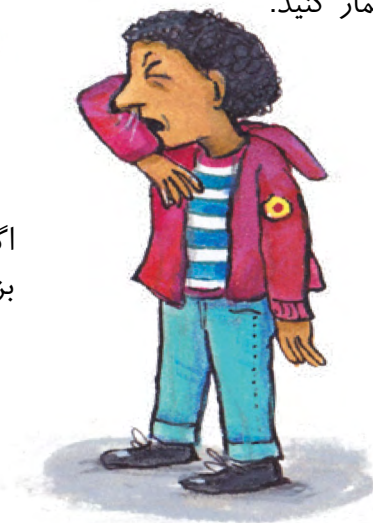
می‌دانستید که ویروس‌ها با صابون کشته می‌شوند؟ پس اگر با دقت و به اندازه‌ی کافی دست‌هایتان را با آب و صابون بشوید، دیگر ویروس کرونا روی دستتان باقی نمی‌ماند. می‌توانید موقع شستن دست‌هایتان آواز بخوانید تا مطمئن شوید که به اندازه‌ی کافی آن‌ها را شسته‌اید - مثلاً آهنگ تولدت مبارک را دوبار پشت سر هم بخوانید!



اگر لازم است بینی خود را پاک کنید، از یک دستمال کاغذی استفاده کنید و بلافاصله آن را در سطل زباله بیندازید. یادتان باشد که دست‌هایتان را نیز بشوید؛ چون ویروس کرونا در آب بینی‌تان زندگی می‌کند و می‌تواند از روی دستمال به دستتان منتقل شود.



اگر خواستید سرفه یا عطسه کنید، آرنج‌تان را خم کنید و اینطوری عطسه یا سرفه کنید، نه داخل دست‌تان. در غیر این صورت ممکن است دیگران را هم بیمار کنید.



اگر همه‌ی مردم این کار را انجام بدهند، تغییر بزرگی به وجود می‌آید!



## چه کار دیگری از من برمی آید؟

کار دیگری که می‌توانید انجام بدهید این است که با بقیه‌ی اعضای خانواده‌تان که با شما زندگی می‌کنند، مهربان باشید. همه‌چیز برای همگی شما متفاوت و شاید سخت شده باشد. اگر با خواهرها یا برادرهایتان زندگی می‌کنید، شاید بعضی وقت‌ها از دستشان ناراحت بشوید. اما سعی کنید با آن‌ها دعوا نکنید.



اگر با بزرگترها زندگی می‌کنید، شاید بتوانید با انجام کاری که از شما خواسته‌اند یا در آغوش کشیدن آن‌ها، کمک بزرگی به آن‌ها کنید.



اگر به مدرسه نمی‌روید، تکالیف مدرسه‌تان را انجام بدهید. این کار کمک می‌کند که ذهنتان مشغول شود و حوصله‌تان سر نرود. و بعد وقتی دوباره به مدرسه برگشتید، می‌بینید که چقدر چیزهای جدید زیادی یاد گرفته‌اید!

اگر برای خودتان کامپیوتر شخصی ندارید، با بقیه‌ی اعضای خانواده که به آن احتیاج دارند حرف بزنید تا همه بتوانید به نوبت از آن استفاده کنید.

یادتان باشد، بزرگترهایی که با شما زندگی می‌کنند هم ممکن است کار داشته باشند. اگر این‌طور بود، شما می‌توانید با مزاحم نشدن موقع کار به آن‌ها کمک کنید. آن وقت بعد از اینکه کارشان تمام شد فرصت بیشتری برای وقت گذراندن با شما خواهند داشت. شاید بد نباشد لیستی از کارهایی که دوست دارید با آن‌ها انجام بدهید، تهیه کنید.





یک روز بالاخره این دوران عجیب  
تمام می‌شود.



بعد از این چه اتفاقی می‌افتد؟



این روزها برای همه دوران عجیبی است و این  
مشکل برای همه در سرتاسر دنیا پیش آمده  
است.



اما اگر همگی ما مراقب باشیم و در خانه‌هایمان بمانیم، می‌توانیم  
جلوی انتشار ویروس کرونا را بگیریم. این کار ما به دانشمندان  
و دکترها فرصت می‌دهد که روی چگونگی درمان این بیماری  
کار کنند و ببینند که چطور با استفاده از داروها و واکسن‌ها  
می‌توانند از ابتلای همه‌ی مردم به ویروس کرونا جلوگیری  
کنند.

یک روز، به همین زودی، که البته هیچ‌کس دقیقاً از آن خبر  
ندارد، می‌توانید به دیدار آن‌هایی که دوستشان دارید و با شما  
زندگی نمی‌کنند بروید، با دوستانتان بازی کنید، دوباره به  
مدرسه بروید و هر کاری که از انجام آن لذت می‌بردید و فعلاً  
نمی‌توانید انجامش بدهید را دوباره انجام بدهید.

همگی با هم موفق شدیم!





ISBN:978-600-6234-66-3

