Elizabeth Jenner – Kate Wilson – Nia Roberts

Koronavírus

Egy könyv a vírusról gyerekeknek

Axel Scheffler rajzaival

Szakmai tanácsadó: Graham Medley
professzor, a Londoni Higiéniai és Trópusi Orvostudományi Intézet
járványmodellezés-tanára

nosy crow

PAGONY

A KIADÓRÓL

A Nosy Crow egy díjnyertes, független kis gyerekkönyvkiadó. Ezt az ingyenes digitális könyvet a gyerekeknek és szüleiknek készítettük abban a reményben, hogy hasznukra válhat. Sokféle gyerekkönyvet adunk ki a kisebb és nagyobb gyerekeknek 0-tól 12 éves korig. Ezekről a könyvekről itt tudhatsz meg többet: www.nosycrow.com.

Magyarországon a Pagony kiadásában juthattok hozzá digitálisan ehhez a könyvhöz. A Pagony – a Nosy Crow-hoz hasonlóan – független gyerekkönyvkiadó és gyerekkönyvesbolt-hálózat. Minden, amit tudni akarsz a Pagonyról, megtalálható itt: www.pagony.hu.

First published in the UK in 2020 by Nosy Crow Ltd
The Crow's Nest, 14 Baden Place, Crosby Row London, SE1 1YW, UK
www.nosycrow.com

Nosy Crow and associated logos are trademarks and/or
registered trademarks of Nosy Crow Ltd

Text © Nosy Crow, 2020
Illustration © Axel Scheffler, 2020

Scheffler 2020' together with the following acknowledgment:
'This translation of **Coronavirus: A Guide for Children** is published by
arrangement with Nosy Crow ® Limited'. The Publishers shall also include an appropriate copyright
notice to cover the text of the Translation.

Magyar kiadás © Pozsonyi Pagony Kft., Budapest, 2020
1137 Budapest, Pozsonyi út 26.
www.pagony.hu

Szöveg © Nosy Crow, 2020
Illusztráció © Axel Scheffler, 2020

Fordította © Rét Viktória

Felelős kiadó: Banyó Péter
Szerkesztette: Kovács Eszter
Műszaki vezető: Pais Andrea

Elizabeth Jenner – Kate Wilson – Nia Roberts

Koronavírus

Egy könyv a vírusról gyerekeknek

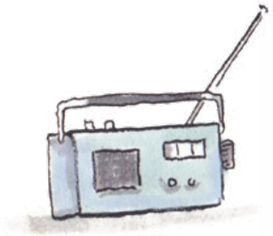
Axel Scheffler rajzaival

Fordította: Rét Viktória

Van egy új szó, amit már biztosan hallottál.

Hallhatod, hogy az emberek erről beszélnek, hallhatod a hírekben.
Emiatt a szó miatt nem jársz iskolába. Emiatt van, hogy alig teheted ki a lábad
a lakásból, hogy nem mehetsz át a barátaidhoz. Emiatt vannak otthon
a felnőttek, akik vigyáznak rád.

Ez a szó a



Koronavírus

MI A KORONAVÍRUS?

A koronavírus egy **vírusfajta.**

A vírusok apró kis kórokozók. Olyan kicsik, hogy nem is látod őket.

Olyan könnyűek, hogy pici cseppekben lebegnek a levegőben, és rászállhatnak a bőrödre, anélkül hogy észrevennéd. Ha ezek a kórokozók bekerülnek a szervezetedbe, arra használhatják a testedet, hogy még több kórokozót termeljenek, és ettől megbetegedhetsz.

Sokféle koronavírus létezik, és van köztük olyan, ami megfertőzi az embereket. Régebben, ha elkaptál egy ilyen vírust, valószínűleg csak folyt az orrod, és köhögtél.

Ha viszont ez a **teljesen új** koronavírus bekerül az emberi szervezetbe, egy COVID-19 nevű betegséget okoz. Amikor az emberek arról beszélnek, hogy valaki „elkapta a koronavírust”, erre a betegségre gondolnak.

HOGYAN LEHET ELKAPNI A KORONAVÍRUST?

Mivel ez a koronavírus új, a tudósok még nem mindent tudnak róla. De azt gondolják, hogy kétféleképpen lehet elkapni.

A koronavírus az emberek torkában és szájában lakik. Amikor valaki, aki koronavírusos, köhög vagy tüsszent vagy lélegzik, a kórokozók pici cseppekben repülnek ki a szájából.

Bár a kórokozók nem láthatók, ezeket a pici cseppeket néha mégis lehet látni. Amikor hideg van, párafelhő lesz belőlük! Ha pedig valaki más véletlenül belélegzi azt a levegőt, amiben a koronavírus van, valószínűleg elkapja a betegséget.

Amikor az orrodhoz vagy a szádhoz érsz, a testedben lévő koronavírus kórokozók könnyen átkerülhetnek a kezedre.

Ha valaki, akinek a kezén koronavírus kórokozók vannak, megfog egy kilincset, a láthatatlan vírus még órákon keresztül életben marad a kilincs felületén. Amikor valaki más kinyitja ugyanazt az ajtót, a kórokozók átkerülnek az ő kezére.

Ha pedig ezután az orrához vagy az arcához ér, bekerülhetnek a szervezetébe is.

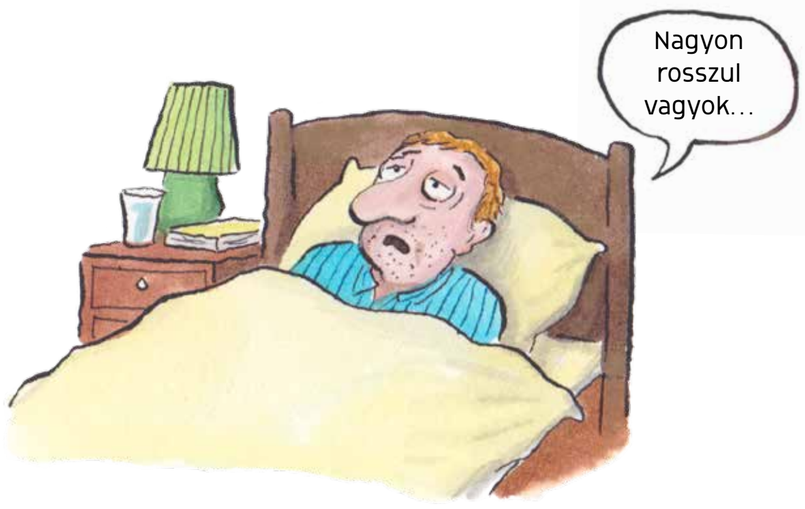
Szóval úgy is elkaphatod a koronavírust, ha megfogsz valamit, amihez egy fertőzött ember már hozzáért.

MI LESZ, HA ELKAPOD A KORONAVÍRUST?

A legtöbben, és ez különösen igaz a gyerekekre, szinte meg sem betegszenek, amikor elkapják a koronavírust. De akkor is ott vannak a kórokozók a szervezetükben, és véletlenül megfertőzhetnek másokat.

Sokan, akik elkapják a koronavírust, köhögnek és belázasodnak. Van, akinek fáj a feje, de olyan is van, akinek minden tagja sajog.

A betegek általában napokig rosszul vannak. De az emberi test elképesztően működik. Amikor valakinek új kórokozó kerül a szervezetébe, mint például a koronavírus, a teste tudja, hogy ennek a kórokozónak nem volna szabad ott lennie, és neki is áll elpusztítani.



A testnek van egy csodálatos fegyvere a vírusok ellen: ezt úgy hívják, hogy **ellenanyag.** A vérsejtjeid ellenanyagot termelnek, ami felveszi a harcot a betolakodó vírusfajokkal. Az ellenanyag elfogja, lenyeli és elpusztítja a vírust, és a beteg máris jobban lesz.

Mindannyiunk testében több mint tízmilliárd féle különböző ellenanyag van.

Ez azt jelenti, hogy ebben a pillanatban is több különböző ellenanyag van benned, mint ahány ember él a földön!

AKKOR MIÉRT FÉLNEK AZ EMBEREK A KORONAVÍRUSTÓL?

Majdnem mindenkinek elég egészséges a szervezete ahhoz, hogy legyőzze a koronavírust. De vannak, akiknek ez nehezebb, mert nem elég erős a testük. Ők azok, akik hetven évesnél idősebbek, vagy már eleve van valamilyen betegségük, mint például a rák, amitől gyengébbek.

Az ilyen embereknek több segítségre van szükségük ahhoz, hogy legyőzzék a koronavírust. Ez azt jelenti, hogy be kell menniük a kórházba, és még az is lehet, hogy egy különleges gépre, a **lélegeztetőgépre** is szükségük lesz, különben nem kapnak levegőt.

De az is előfordul, hogy még ez a segítség sem elég, és vannak, akik nem tudnak meggyógyulni, és ha ez történik, akkor sajnos meg is halhatnak.

Ezért fontos, hogy ezek az emberek otthon maradjanak, ne menjenek sehova, ahol elkaphatják a koronavírust.

Őket nem szabad meglátogatni. Lehet, hogy a te családodban is vannak olyanok, akiket egy darabig most nem látogathatsz meg, nehogy veszélybe kerüljenek.

VAN GYÓGYMÓD A KORONAVÍRUSRA?

A legtöbben saját erejükből gyógyulnak fel a koronavírusból. De az orvosok és a tudósok segíteni szeretnének, hogy mindenki gyorsan és biztonságosan meggyógyulhasson.

Az orvosok még nem tudják a gyógymódot, mert a koronavírus új betegség. Vannak gyógyszerek, amiket már ismernek, és azt gondolják, talán segíthetnek, ezért ezeket kipróbálják a betegeken.

De ha ezek nem válnak be, a tudósok közben egészen új gyógyszereket is készítenek a koronavírus ellen, olyanokat, amiket még soha senki nem szedett be.

Egy másik dolog, amin a tudósok dolgoznak, az **oltóanyag**.

Az oltóanyag egy különleges gyógyszer, amit általában injekcióban kapsz meg, amikor egészséges vagy. Ebben a gyógyszerben legyengített vagy elpusztított kórokozók vannak. A véredben található ellenanyagok ezeken a kórokozókon gyakorolhatnak, mert ezeket könnyebb elpusztítani, és mire elkapod a vírust, már ügyesebben fognak tudni megküzdeni az élő vírussal.

Kisbabakorodban már biztos kaptál oltásokat. Ez azt jelenti, hogy vannak betegségek, amiket sosem fogsz elkapni.

Egy új gyógyszer elkészítése hónapokba telik. Mielőtt sok-sok embernek oda lehetne adni, biztosan kell tudni, hogy senkire sem lesz veszélyes, ezért óvatosan ki kell próbálni, először csak néhány emberen. Aztán amikor már biztos, hogy beválik és biztonságos, akkor meg olyan sokat kell készíteni belőle, hogy mindenkinek jusson, akinek szüksége van rá.

MIÉRT VANNAK ZÁRVA AZOK A HELYEK, AHOVÁ JÁRNI SZOKTUNK?

Bár egy csomóan felgyógyulnak a koronavírusból, nagyon fontos, hogy azok, akik súlyosan megbetegednének tőle, ne kapják el. Arra kell tehát törekednünk, hogy a lehető legkevesebben kapják el a koronavírust, nehogy olyasvalakit is megfertőzzünk, aki súlyos beteg lenne. Ha pedig egyszerre sokan betegszenek meg, és egyszerre sokaknak kell kórházba menniük, a kórházak olyan zsúfoltak lesznek, hogy nem fogják tudni rendesen meggyógyítani az embereket.

Annyira könnyű elkapni a koronavírust, hogy nagyon kell vigyáznunk, nehogy túl közel menjünk azokhoz, akikkel nem élünk együtt.

Hát ezért van most zárva minden, ahol sokan szoktak együtt lenni – például az iskolák meg a könyvtárak. Az ország kormánya azt mondta, hogy csak akkor szabad elmenni otthonról, ha tényleg nagyon-nagyon fontos.

Vannak, akiknek muszáj elmenniük otthonról a munkájuk miatt, például az orvosok meg az ápolók meg akik az élelmiszerboltban dolgoznak meg akik a csomagokat szállítják házhoz.

A legtöbben kimehetnek az utcára, ha be kell vásárolniuk, vagy ha sportolni mennek, de nagyon kell vigyázniuk, hogy senkihez ne menjenek közel.

Ha te vagy bárki más a családodból úgy érzitek, hogy betegek vagytok, és lehet, hogy koronavírusotok van, két hétig egyáltalán nem mehettek el otthonról.

Mindannyiunknak otthon kell maradnunk, hogy megvédjük azoknak, akiknek nehéz lenne legyőzniük a koronavírust.

MILYEN FOLYTON OTTHON LENNI?

Néha nagyon vicces otthon lenni azokkal, akikkel együtt élsz. Olyasmiket csinálhattok, amiket nem szoktatok, amikor iskolába jársz, vagy amikor a felnőttek dolgozni mennek.

Ezek mind teljesen normális érzések. És akikkel együtt élsz, néha valószínűleg pont ugyanígy érzik magukat, még akkor is, ha megpróbálják nem mutatni.

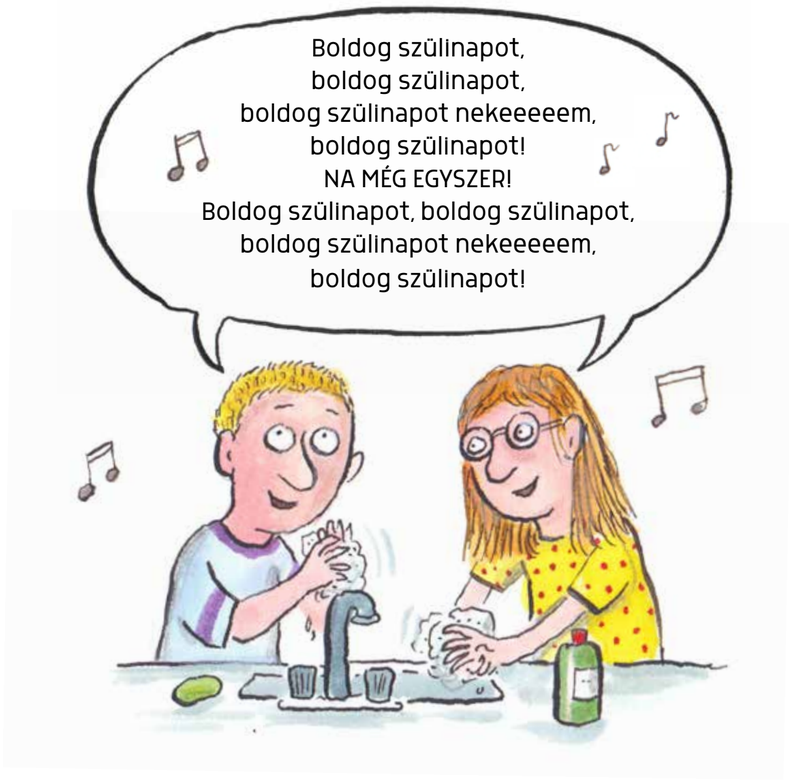
A felnőtt vagy felnőttek, akik vigyáznak rád, ezenkívül lehet, hogy aggódnak is. Aggódhatnak a munkájuk miatt. Lehet, hogy nehéz megvenni azt a sok mindent, amire szükségetek van, és emiatt is aggódhatnak.

Ha aggódsz, beszélj az aggodalmaidról egy felnőttel, aki vigyáz rád. Vagy beszélhetsz egy tanároddal vagy rokonoddal is telefonon, számítógépen vagy tableten.

HOGYAN SEGÍTHETEK?

Már azzal sokat segítesz, ha otthon maradsz. De azzal is segíthetsz, ha nagyon vigyázol, nehogy elkapd vagy átadd valaki másnak a koronavírust.

Tudtad, hogy a szappan elpusztítja a vírust? Ha nagyon alaposan és jó sokáig mosod a kezed, nem marad rajta koronavírus kórokozó. Kézmosás közben énekelhetsz is, így tudni fogod, hogy elég ideig mostad-e – akkor vagy jó, ha kétszer végig tudod énekelni a **Boldog szülinapot dalt!**



Ha köhögnöd vagy tüsszentened kell, a könyökhajlatodat tedd a szád elé, ne a kezedet. Így nem fogsz megfertőzni senkit.

Ha orrot kell fújnod, papír zsebkendőt használj, és azonnal dobd ki! Kezet mosni se felejts el, hiszen a koronavírus a takonyban is benne van, szóval a zsebkendőről a kezedre is átkerülhet.

Ha mindenki így csinálja, az nagyon sokat számít!

MÉG MIT TEHETEK?

Egy másik fontos dolog, amit megtehetsz, az, hogy kedves vagy azokkal az emberekkel, akikkel együtt élsz. Most minden máshogy van, mint lenni szokott, és ez mindannyiótoknak nehéz lehet.

Ha testvéreid vannak, néha biztos idegesítenek. De azért próbálj meg nem veszekedni velük.

Ha felnőttekkel élsz együtt, azzal segíthetsz nekik, ha megcsinálod, amit kérnek tőled, vagy ha jól erősen megöleled őket.

Csináld meg az iskolai feladatokat. Legalább elfoglalod magad, addig sem unatkozol. Mire visszamész az iskolába, nagyon sok mindent tudni fogsz!

Ha nincs saját eszközöd, beszéljétek meg, hogyan tudtok megosztozni a képernyőn, hogy mindenki, akinek szüksége van rá, hozzájusson.

Ne felejtsd el, hogy a felnőtteknek, akikkel együtt élsz, valószínűleg dolgozniuk kell. Ha így van, azzal segíthetsz, ha nem zavarod őket, amikor dolgozni próbálnak. Így nagyobb az esély, hogy marad idejük vicces dolgokat csinálni együtt. Esetleg listát is készíthetsz, hogy mik legyenek ezek a vicces dolgok.

MI LESZ?

Ami most történik, mindenkinek furcsa.
Mindenkinek az egész világon.

De ha vigyázunk, és mindannyian otthon maradunk, ezzel mindent megteszünk, hogy megfékezzük a koronavírus terjedését. Így a tudósoknak meg az orvosoknak lesz idejük kitalálni, hogy hogyan lehet meggyógyulni ebből a betegségből, és a gyógyszerek meg az oltások segítségével talán teljesen sikerül elérni, hogy senki ne fertőződjön meg.

Egy nap, nemsokára, bár pontosan senki nem tudja, mikor, meglátogathatod azokat, akikhez most nem mehetsz át, játszhatsz a barátaiddal, iskolába járhatsz, meg még egy csomó mindent csinálhatsz, amit szeretsz, de most nem csinálhatod.

Egy nap ennek az egész furcsaságnak vége lesz.

Együtt sikerült!

HA ÚGY ÉRZED, SEGÍTSÉGRE VAN SZÜKSÉGED...

...aggódsz, ideges vagy, vagy csak egyszerűen beszélgetnél valakivel – akár a koronavírusról is –, a következő helyeket gyűjtöttük össze neked

TELEFONOS LELKISEGÉLY-SZOLGÁLATOK GYERMEKEKNEK

Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány
mindennap 0-24 óráig: tel: 116-111
bármikor elérhető online: https://www.kek-vonal.hu/index.php/hu/

FIATALOKNAK

Ifjúsági lelki elsősegély
mindennap 17–21 óra között: tel: 137-00;
bármikor elérhető online: http://www.ifjusagi-lelkisegely.hu/index.php

Egyetemi tanácsadó központok
mindennap 0–24 óráig
bármikor elérhetőek online:
https://20on.hu/minden-egyetemnek-van-tanacsado-kozpontja-merjetek-segitseget-kerni/

FELNŐTTEKNEK

SOS Lelki Elsősegély Telefonszolgálat
mindennap 0–24 óráig: tel: 116-123
bármikor elérhető online: https://sos-116-123.eoldal.hu

pszi.hu
bármikor elérhető online: http://pszi.hu/probono_pszichologus/

meghallgatunk
bármikor elérhető online: https://meghallgatunk.online

DélUtán (40 év felettieknek)
mindennap 18–21 óráig: tel: 137-77, 80/220-866
bármikor elérhető online: https://delutan.hu/hu/telefonos-lelkisegely

EGÉSZSÉGÜGYI DOLGOZÓKNAK

Call for help mindennap
mindennap 0–24 óráig: tel.: 770-7300
bármikor elérhető online: https://callforhelp.hu/

Mental for doctors (egészségügyben dolgozóknak)
bármikor elérhető online: https://www.facebook.com/MentalForDoctors