

de Elizabeth Jenner, Kate Wilson & Nia Roberts

Ilustrații de Axel Scheffler



Coronavirus

pe înțelesul copiilor



Consultant: Profesor Graham Medley

Catedra de boli infecțioase
Școala de Igienă și Medicină Tropicală, Londra



Această carte a fost realizată rapid de editura Nosy Crow din Londra, pentru a ajuta copiii și familiile lor să înțeleagă pandemia de COVID-19.

Niciuna dintre persoanele implicate nu a fost plătită pentru munca sa.

Dorim să mulțumim următoarelor persoane pentru contribuție și cunoștințele valoroase:

Axel Scheffler
Profesor Graham Medley
Catedra de boli infecțioase
Școala de Igienă și Medicină Tropicală, Londra

Sara Haynes
Director, Școala Generală Arnhem Wharf, Londra

Alex Lundie
Director-adjunct, Școala Generală Arnhem Wharf, Londra

Monica Forty
Director, Școala Generală Ben Jonson, Londra

Doctor Sarah Carman
Psiholog clinician în sistemul britanic de sănătate, NHS,
specialist în sănătatea mintală și în dezvoltarea neurologică
a copiilor și adolescenților

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

‘This translation of *Coronavirus: A Guide for Children* is published by
arrangement with Nosy Crow® Limited’.

Traducere de Gabriela Mitrovici
Redactare de Roxana Geantă

ISBN 978-606-793-872-2

Toate drepturile rezervate. Traducerea aparține editurii Corint Junior, un imprint al Grupului Editorial Corint.
Strada Mihai Eminescu nr. 54A, Sector 1, București, 010517

www.corintjunior.ro

Această lucrare se află sub licența internațională Creative Commons Atribuire-Necomercial-FărăDerivate 4.0 Internațional
(CC BY-NC-ND 4.0), <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.ro>

SE DISTRIBUIE GRATUIT!

Corint Junior nu deține niciun control asupra oricărei autorități sau site-uri
terțe la care se face referire în această carte.

Ilustrații de Axel Scheffler

Coronavirus pe înțelesul copiilor

de Elizabeth Jenner, Kate Wilson & Nia Roberts

Consultant: Profesor Graham Medley

Catedra de boli infecțioase
Școala de Igienă și Medicină Tropicală, Londra



CORINT JUNIOR

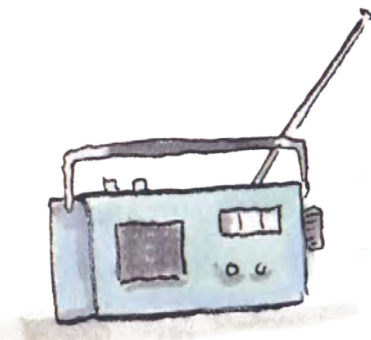
Există un cuvânt nou pe care probabil l-ai tot auzit în ultima vreme.

Poate că ai auzit oameni vorbind despre asta sau poate ai auzit la știri.

Acest cuvânt este motivul pentru care nu mergi la școală. Este motivul pentru care nu poți ieși din casă prea des și nu-ți poți vizita prietenii. Ar putea fi motivul pentru care adultul sau adulții care au grijă de tine sunt mereu acasă.

Cuvântul este

C o r o n a v i r u s



Dar ce înseamnă
și de ce vorbește
toată lumea
despre el?

CE ESTE CORONAVIRUSUL?



Coronavirusul este un tip de **virus**.

Virusurile sunt microbi atât de mici, că nu-i poți vedea.

Sunt atât de ușori, încât pot pluti prin aer în picături minuscule de apă și se pot așeza pe pielea ta fără să le simți. Dacă unii dintre acești microbi pătrund în interiorul tău, îți pot folosi corpul pentru a produce mai mulți microbi, iar asta te poate îmbolnăvi.



Există o mulțime de feluri diferite de coronavirusuri, iar unele dintre acestea infectează oamenii. Dacă ai fost infectat cu unul dintre aceste coronavirusuri, probabil că tot ce ai simțit a fost că-ți curgea puțin nasul sau tușeai.



Dar când acest **coronavirus** complet **nou** pătrunde în corpul uman, provoacă o boală numită COVID-19. Atunci când oamenii spun „a luat coronavirus”, se referă la această boală.

CUM TE POȚI INFECTA

Întrucât acest coronavirus este nou, oamenii de știință nu știu încă totul despre el. Dar ei cred că sunt două moduri principale prin care oamenii se pot infecta.

Coronavirusul trăiește în gâtul și în gura omului. Când cineva care are coronavirus tușește, strănută sau expiră aerul din plămâni, microbii ies din gura lui sub formă de picături minuscule de apă.



Deși nu poți vedea microbii, poți vedea uneori niște mici picături. Când este frig, acestea formează un norișor de aburi! Dacă altcineva inspiră fără să vrea aerul cu particule de coronavirus în el, probabil că se va molipsi.



Coronavirusul trece foarte ușor din interiorul corpului pe mâinile tale când îți atingi nasul sau gura.

Când o persoană care are coronavirus pe mâini atinge clanța unei uși, microbii invizibili pot trăi pe aceasta ore întregi. Când o altă persoană deschide ușa, ia și ea microbul pe mână.

Iar dacă își atinge apoi nasul sau gura, microbii îi pot pătrunde în corp.



Deci te poți infecta atingând obiecte pe care le-a atins cineva care avea deja virusul.

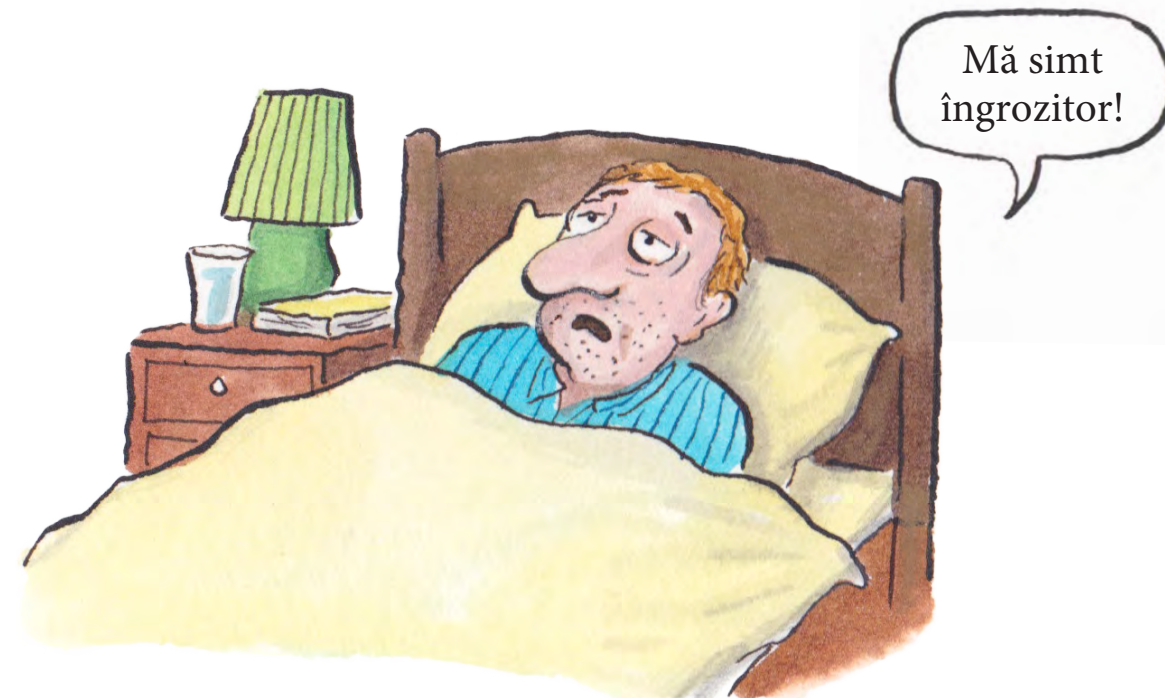
CE SE ÎNTÂMPLĂ DACĂ TE INFECTEZI CU NOUL CORONAVIRUS?

Unii oameni, în special copiii, nu se simt deloc bolnavi când se infectează cu noul coronavirus. Dar microbul există în corpul lor și-l pot transmite mai departe fără să știe.



Când se infectează cu acest coronavirus, mulți oameni încep să tușească și să facă temperatură mare. Unii au și dureri de cap sau simt că îi doare tot corpul.

De obicei, boala durează câteva zile. Dar corpul uman este uimitor! Când un microb nou intră în corp, acesta știe că microbul nu are ce căuta acolo și începe să-l distrugă.



Corpul uman are o armă uimitoare împotriva microbilor, numită **anticorpi**. Celule mici din sângele tău produc anticorpi care luptă cu fiecare virus invadator. Anticorpii prind virusurile, apoi celulele din sânge le înghit și le distrug, iar persoana începe să se simtă din ce în ce mai bine.

Fiecare dintre noi are în corpul său peste 10 miliarde de diferite feluri de anticorpi.



Asta înseamnă că în interiorul tău există chiar acum mai mulți anticorpi diferiți decât numărul de oameni de pe Pământ!

ATUNCI DE CE SUNT OAMENII ÎNGRIJORAȚI CĂ SE POT INFECTA CU NOUL CORONAVIRUS?

În general, oamenii au corpul suficient de sănătos încât să poată lupta cu acest virus. Dar unora le este mai greu, pentru că trupurile lor nu sunt suficient de puternice. Ar putea fi oameni care au peste 70 de ani sau au deja și alte boli, cum ar fi cancerul, care le slăbesc organismul.

Ei au nevoie de mai mult ajutor pentru a lupta cu noul coronavirus, care le poate provoca dificultăți de respirație. Asta înseamnă că trebuie să meargă la spital, unde ar putea avea nevoie de o mașinărie specială, numită **ventilator**, care să-i ajute să respire.



Uneori, însă, toate acestea nu sunt suficiente pentru a-i ajuta și, din păcate, organismul lor poate ceda, iar ei pot muri.



De aceea, acești oameni chiar trebuie să stea acasă, departe de orice loc din care ar putea să se infecteze cu noul coronavirus.



Nu vor putea primi nici musafiri! Asta înseamnă că nu vei putea merge în vizită la unele dintre rudele tale pentru o vreme, pentru a le ajuta să rămână sănătoase.



EXISTĂ TRATAMENT PENTRU CORONAVIRUS?

Majoritatea oamenilor se însănătoșesc singuri. Dar medicii și cercetătorii vor să ajute pe toată lumea să facă asta repede și sigur.

Medicii nu au încă un tratament pentru această boală pentru că este un virus nou. Doctorii știu deja că unele dintre medicamente ar putea ajuta, așa că le încearcă pe oamenii bolnavi.

Și, chiar dacă nu funcționează, oamenii de știință lucrează și la descoperirea de medicamente complet noi care să distrugă acest virus înfricoșător.



Și oamenii de știință mai lucrează la ceva: la un **vaccin**.

Un vaccin este un medicament special care se injectează de obicei în corpul tău atunci când ești sănătos. El conține virusuri slăbite sau moarte. Anticorpii din sângele tău se pot antrena omorând acești microbi, astfel ca, atunci când te infectezi cu virusul, ei să poată începe mai rapid lupta cu acesta.



Probabil că ai făcut deja unele vaccinuri când erai bebeluș. Asta înseamnă că nu vei face anumite boli!



E nevoie de multe luni pentru descoperirea unui medicament nou. Înainte de a fi recomandat foarte multor oameni, cercetătorii trebuie să se asigure că este eficient, așa că îl testează cu atenție pe mai mulți oameni deodată. Apoi, când se știe că funcționează și este sigur, trebuie să se fabrice suficient pentru toți cei care au nevoie de el.

DE CE SUNT ÎNCHISE UNELE LOCURI ÎN CARE MERGEAM DE OBICEI?

Deși mulți oameni se vor însănătoși rapid de COVID-19, este foarte important să nu se molipsească cei cu organismul slăbit, care riscă să facă forme grave ale bolii. Asta înseamnă că trebuie să fim siguri că se vor infecta cât mai puțini oameni posibil, pentru a nu risca să transmitem virusul celor care pot face forme grave. Iar dacă mulți oameni se îmbolnăvesc și ajung la spital în același timp, medicii vor fi depășiți și le va fi greu să-i îngrijească pe fiecare în parte.

Coronavirusul se ia foarte repede, așa că trebuie să fim deosebit de atenți și să nu ne apropiem de oameni care nu locuiesc împreună cu noi.



De aceea toate locurile în care se întâlneau mulți oameni - cum ar fi școlile sau bibliotecile - sunt închise acum. Guvernul a stabilit că oamenii pot ieși din casă numai dacă trebuie neapărat, dacă au o urgență.



Eu lucrez pentru a livra produse de care oamenii au nevoie.



Unii oameni, ca medicii sau asistentele ori cei care lucrează în magazinele alimentare sau aduc produsele la voi acasă, trebuie să iasă din casele lor și să lucreze.

Oamenii mai pot ieși din casă dacă au nevoie să cumpere alimente sau să facă mișcare, dar trebuie să fie foarte atenți să nu se apropie de nimeni altcineva.

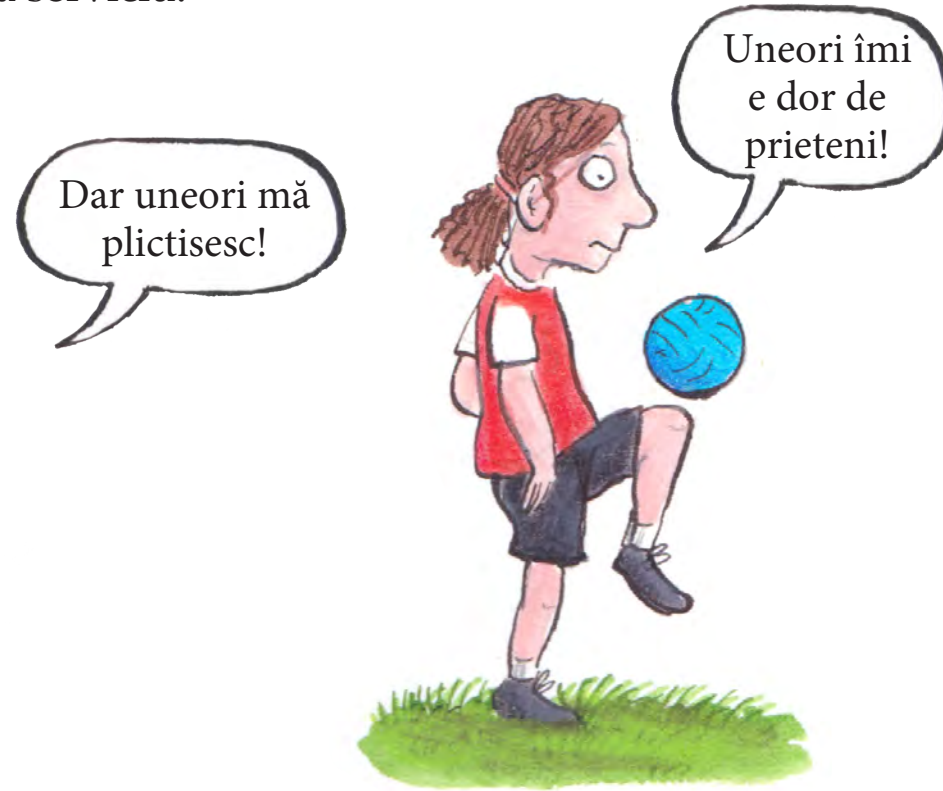
Dacă nu te simți bine sau cuiva din familia ta îi este rău și ei cred că ar putea fi vorba despre infectare cu noul coronavirus, nicio persoană din locuință nu poate ieși deloc afară timp de paisprezece zile.

Trebuie să stăm cu toții în casă pentru a-i proteja pe cei cu organismul slăbit, cărora le este mult mai greu să lupte cu virusul.



CUM E SĂ STAI TOT TIMPUL ÎN CASĂ?

Uneori poate fi foarte distractiv să stai acasă împreună cu familia. Puteți face tot felul de lucruri împreună, pentru care de obicei nu aveți timp când tu ești la școală, iar adulții la serviciu.



Acestea sunt sentimente firești. Și toți cei care locuiesc cu tine trec, probabil, prin aceleași stări uneori, chiar dacă încearcă să ascundă asta.



Adultul sau adulții care au grijă de tine mai pot fi și îngrijorați - uneori din cauza serviciului, alteori pentru că le este mult mai dificil acum să cumpere lucrurile de care este nevoie și pe care înainte le procurau cu ușurință.



Dacă ești îngrijorat, discută despre problemele tale cu adulții din familie. Sau vorbește cu învățătorul ori cu altcineva din familie care e departe, folosind telefonul, computerul sau tableta.

CUM POT AJUTA EU?

Ajuți deja foarte mult stând în casă. Dar mai poți ajuta având foarte mare grijă să nu te infectezi sau să transmiți coronavirusul altcuiva.

Știi că virusurile sunt ucise de săpun? Deci dacă te speli pe mâini foarte, foarte bine, cu mare atenție și destul de mult timp, coronavirusul va sta departe de mâinile tale. Poți cânta un cântecel cât te speli pe mâini, ca să fii sigur că le speli corect. Este suficient să cânți două strofe din *La mulți ani!*



Atunci când trebuie să-ți sufli sau să-ți ștergi nasul, folosește un șervețel și aruncă-l imediat la coșul de gunoi. Amintește-ți să te speli pe mâini, deoarece coronavirusul supraviețuiește în secrețiile tale nazale și poate ajunge de pe șervețel pe mâinile tale.



Dacă-ți vine să tușești sau să strănuți, fă-o spre partea interioară a cotului. În acest fel nu poți transmite coronavirusul celor din jur.



Dacă toată lumea va face aceste lucruri, va fi o mare diferență!

CE ALTCEVA MAI POT FACE?

Un alt lucru important pe care-l mai poți face este să te porți frumos cu oamenii cu care locuiești. Lucrurile sunt acum diferite și poate chiar dificile pentru voi toți.

Dacă locuiești împreună cu frați și surori, e posibil să te enerveze uneori. Dar încearcă să nu te cerți cu ei.



Dacă locuiești cu adulți, i-ai putea ajuta făcând ceea ce te roagă ei sau îmbrățișându-i mai des.



Fă-ți temele, chiar dacă nu mergi la școală. Așa îți vei ține mintea ocupată și nu te vei plictisi. Apoi, când te întorci la școală, vei fi deja mult mai pregătit!

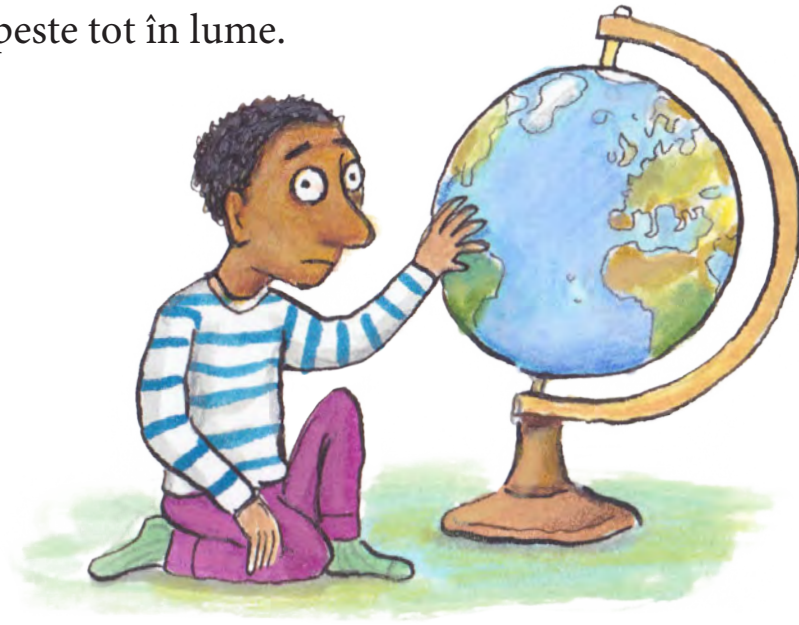
Dacă nu ai un computer al tău, discută cu cei din casă despre modul în care puteți împărți timpul de folosire, astfel încât toți cei care au nevoie de el să aibă acces în mod egal.

Nu uita că e posibil ca adulții care locuiesc cu tine să fie nevoiți să și lucreze. În acest caz, îi poți ajuta păstrând liniștea și nederanjându-i atunci când încearcă să lucreze. Când vor termina, cu siguranță vor avea timp să facă activități distractive cu tine. Scrie o listă cu activitățile pe care ai vrea să le faci cu ei.



CE VA URMA?

Acestea sunt vremuri ciudate pentru toți
și se întâmplă peste tot în lume.



Dar dacă avem cu toții grijă și stăm cuminți în casă, atunci facem tot ce putem pentru a opri răspândirea coronavirusului. Iar asta le dă oamenilor de știință și medicilor timpul necesar pentru a descoperi medicamentele care să trateze boala și poate chiar și un vaccin, pentru ca în viitor să nu se mai îmbolnăvească nimeni de acest coronavirus.

Într-o zi, foarte curând, deși nimeni nu știe exact când, vei putea merge din nou în vizită la cei dragi, te vei putea juca iar cu prietenii, vei putea merge la școală și vei putea face o mulțime de alte lucruri care-ți plac și pe care nu le poți face acum.



Într-o zi, aceste vremuri ciudate se vor termina.



*Împreună
am reușit!*



Informații importante despre COVID-19

Informați-vă numai din surse autorizate!

Informații oficiale despre evoluția COVID-19 în România găsiți aici:

<https://stirioficiale.ro/informatii>

Reguli de bază recomandate de autorități

Cetrebuieisafac.ro este un ghid cu reguli de interacțiune, acțiune și comportament recomandate în timpul situației de urgență generată de pandemia COVID-19.

<https://cetrebuieisafac.ro/>

Sfaturi pentru părinți și alte persoane care au grijă de copii

Copiii și adolescenții reacționează, în mare parte, la ceea ce văd la adulții din jurul lor.

Când părinții și îngrijitorii gestionează situația cu încredere și calm, dau dovadă de cel mai bun sprijin pentru copiii lor. Sfaturi foarte utile se găsesc aici:

<https://cetrebuieisafac.ro/adaptare-si-rezistenta/sfaturi-pentru-parinti>

#alungăplictiseala

#maimulttimpentrucitit

#totulvafibine

#StămAcasă

Sub aceste hashtag-uri găsiți pe paginile de Facebook și Instagram ale editurii Corint Junior o mulțime de jocuri, activități, povești citite de actori îndrăgiți, prieteni ai editurii și copii, sfaturi de la psihologi și multe altele.

Pe rețelele noastre de socializare avem în fiecare zi ceva nou pentru copiii de toate vârstele.



Despre editură

Corint Junior, una dintre cele mai importante edituri consacrate copiilor și tinerilor din România, oferă: ficțiune pe listele de bestselleruri internaționale, literatură de autori contemporani, dar și literatură clasică și universală, atlase și enciclopedii, cărți ilustrate pentru toate categoriile de vârstă.

www.corintjunior.ro