

نویسندگان: الیزابت جنر، کیت ویلسون و نیا رابرتس



تصویرگر:

اکسل شفلر



ویروس کرونا

کتابی برای کودکان



مشاور: پروفیسور گراهام مدلی
استاد مدل‌سازی بیماری‌های عفونی،
دانشکده‌ی بهداشت و پزشکی گرمسیری لندن

nosy
crow

شاید شما هم این کلمه‌ی جدید را شنیده باشید.

شاید شنیده باشید که مردم مدام درباره‌اش حرف می‌زنند یا اخباری درباره‌ی آن به گوشتان خورده باشد. به خاطر همین کلمه است که شما به مدرسه نمی‌روید، تمام روز در خانه می‌مانید و نمی‌توانید دوستانتان را ملاقات کنید. احتمالاً بزرگ‌ترهایی که از شما مراقبت می‌کنند هم به خاطر همین کلمه در خانه مانده‌اند.

این کلمه چیزی نیست جز



کرونا چیست؟



کرونا یک نوع ویروس است.

ویروس‌ها آنقدر موجودات ریزی هستند که نمی‌توانید آن‌ها را ببینید..

آن‌ها به قدری سبکند که می‌توانند به شکل قطره‌هایی ریز در هوا شناور بمانند و بدون این که متوجه شوید روی پوستتان بنشینند. اگر بعضی از این ویروس‌ها وارد بدن شما بشوند، بلافاصله شروع می‌کنند به تکثیر شدن و باعث بیماری‌تان می‌شوند.



ویروس کرونا انواع و اقسام زیادی دارد که بعضی از آنها مردم را آلوده می کنند. اگر شما به یکی از این انواع ویروس کرونا آلوده شوید، احتمالاً فقط آبریزش بینی و سرفه خواهید داشت.



اما وقتی این نوع کاملاً جدید از ویروس کرونا وارد بدن کسی بشود، باعث بیماری‌ای به نام «کووید-۱۹» خواهد شد.

چگونه به ویروس کرونا مبتلا می‌شوید؟

این نوع از ویروس کرونا آنقدر جدید است که دانشمندان هنوز چیز زیادی درباره‌اش نمی‌دانند. اما از نظر آن‌ها دو راه اصلی برای مبتلا شدن به آن وجود دارد.

ویروس‌های کرونا در گلو و دهان آدم‌ها زندگی می‌کنند. وقتی کسی که کرونا گرفته سرفه یا عطسه می‌کند یا نفسش را بیرون می‌دهد، ویروس‌ها به شکل قطره‌های ریز از دهانش بیرون می‌آیند.

خود ویروس‌ها نامرئی هستند، اما بعضی وقت‌ها می‌شود این قطره‌های ریز را دید. وقتی هوا سرد است، این قطره‌های ریز به ابری از بخار تبدیل می‌شوند! پس اگر کسی به طور اتفاقی در هوایی که ویروس کرونا در آن هست نفس بکشد، احتمال دارد به این بیماری مبتلا شود.



اگر دستتان را به بینی یا دهانتان بزنید، ویروس کرونا می‌تواند به راحتی وارد بدنتان بشود.

اگر کسی دستش به ویروس کرونا آلوده باشد و به دستگیره‌ی در دست بزند، این موجودات نامرئی می‌توانند ساعت‌ها روی دستگیره زنده بمانند. وقتی یک نفر دیگر آن دستگیره را بگیرد، ویروس‌ها دست او را هم آلوده می‌کنند.

حالا کفایت آن‌ها دست به بینی یا دهانشان بزنند تا ویروس‌ها وارد بدنشان بشوند.



شما هم ممکن است با دست زدن به چیزهایی که افراد آلوده لمس کرده‌اند، به ویروس کرونا آلوده بشوید.

اگر به ویروس کرونا آلوده شوید، چه اتفاقی می افتد؟



بعضی از مردم، مخصوصاً کودکان، وقتی به ویروس کرونا آلوده می شوند، به ندرت پیش می آید که احساس بیماری کنند. اما ویروس کرونا هنوز در بدن آنها هست و با کوچکترین اشتباهی ممکن است آن را به دیگران منتقل کنند.

بیشتر مردم وقتی کرونا می گیرند، تب می کنند و به سرفه می افتند. بعضی هم دچار سردرد می شوند و تمام بدنشان درد می گیرد.

مردم معمولاً چند روزی بیمار می شوند. اما بدن انسان چیز شگفت انگیزی است. وقتی یک موجود ناشناخته، مثل ویروس کرونا، وارد بدن بعضی ها می شود، بدن آنها بلافاصله می فهمد که سروکله ای غریبه ای پیدا شده است و شروع به کشتن آن می کند.



بدن برای مقابله با ویروس‌ها سلاح شگفت‌انگیزی دارد به نام «پادتن». سلول‌هایی کوچک در خون شما پادتن‌هایی برای مقابله با انواع ویروس‌های مهاجم تولید می‌کنند. پادتن‌ها ویروس‌ها را می‌گیرند، بعد سلول‌های خون آن‌ها را می‌بلعند و نابود می‌کنند و به این ترتیب حال بیمار بهتر می‌شود.



هر کدام از ما بیش‌تر از ده میلیارد نوع پادتن متفاوت در بدنمان داریم.



در واقع تنوع پادتن‌های بدن شما از کل جمعیت دنیا بیش‌تر است!

پس چرا مردم نگران گرفتن کرونا هستند؟



تقریباً بدن همه‌ی آدم‌ها آن قدر سالم هست که با ویروس کرونا مبارزه کند. اما این کار برای بعضی‌ها سخت‌تر است، چون بدنشان آن قدرها قوی نیست؛ مثلاً افراد بالای هفتاد سال یا کسانی که بیماری‌هایی مانند سرطان دارند که بدن آن‌ها را ضعیف می‌کند.

آن‌ها برای مبارزه با ویروس کرونا به کمک بیش‌تری نیاز دارند. یعنی باید به بیمارستان بروند و احتمالاً از «ونتیلاتور» یا همان دستگاه تنفس مصنوعی برای نفس کشیدن کمک بگیرند.



با وجود این، شاید حتی این کارها هم کمکی نکند و آن‌ها بمیرند.

به همین دلیل این افراد باید حتماً در خانه بمانند، دور از هرجایی که احتمال دارد ویروس کرونا وجود داشته باشد.



آن‌ها نباید با کسی ملاقات کنند. پس یعنی شما هم تا مدتی نمی‌توانید بروید و با آشنایان دید و بازدید کنید.



آیا کرونا درمانی هم دارد؟

بیشتر افرادی که کرونا گرفته‌اند خودبه‌خود خوب می‌شوند. اما پزشکان و دانشمندان می‌خواهند به همه کمک کنند تا این کار با سرعت و ایمنی بیشتری انجام شود.

پزشکان هنوز درمانی برای کرونا پیدا نکرده‌اند، چون این یک بیماری جدید است. شاید بعضی از داروهایی که پزشکان با آن‌ها آشنا هستند به درمان این بیماری کمک کنند، بنابراین پزشکان آن‌ها را روی بیماران آزمایش می‌کنند.

اما اگر حتی این کار هم جواب ندهد، دانشمندان در تلاشند تا دارویی کاملاً جدید برای کرونا بسازند که تا به حال هیچ‌کس از آن استفاده نکرده است.



چیز دیگری که دانشمندان روی آن کار می‌کنند «واکسن» است.

تموم شد!



واکسن دارویی مخصوص است که معمولاً وقتی سالم هستید به شما تزریق می‌کنند. این دارو را از ویروس‌های ضعیف یا مرده می‌سازند. پادتن‌های خون شما با کشتن آن‌ها تمرین می‌کنند تا اگر این ویروس وارد بدنتان شد، بتوانند سریع‌تر با ویروس‌های زنده مبارزه کنند.

احتمالاً شما در بچگی واکسن زده‌اند. بنابراین بعضی بیماری‌ها را نخواهید گرفت!

وقتی بچه بودم واکسن زده‌م، واسه همین دیگه سرخک نمی‌گیرم.



چند ماه طول خواهد کشید تا دارویی جدید درست شود. قبل از این که بخواهند این دارو را به آدم‌های زیادی بدهند، باید مطمئن شوند که برای همه ایمن است، بنابراین باید آن را هم‌زمان روی چند نفر آزمایش کنند. وقتی فهمیدند دارو جواب می‌دهد و ایمن است، باید آن را برای تمام کسانی که به آن نیاز دارند تولید کنند.

چرا نمی‌توانیم به جاهایی برویم که قبلاً می‌رفتیم؟

گرچه بیش‌تر آدم‌ها از کرونا نجات پیدا می‌کنند، باید حسابی حواسم باشد که افراد ضعیف این بیماری را نگیرند. یعنی تا جایی که ممکن است باید افراد کم‌تری کرونا بگیرند تا احتمال انتقال این ویروس به افراد ضعیف کم‌تر شود. چون اگر افراد زیادی بیمار شوند و همزمان به بیمارستان بروند، بیمارستان‌ها آن‌قدر شلوغ می‌شوند که نمی‌توانند از همه‌ی بیماران مراقبت کنند.

مبتلا شدن به کرونا آنقدر آسان است که باید خیلی مراقب باشیم و به افرادی که با ما زندگی نمی‌کنند زیاد نزدیک نشویم.



و به همین دلیل است که تمام مکان‌های شلوغ بسته شده‌اند - مثل مدرسه‌ها و کتابخانه‌ها. دولت هم گفته است که مردم فقط و فقط در موارد ضروری اجازه دارند از خانه خارج شوند.

من کار می‌کنم تا شما
بتوانید خوراکی بخرید.



من به همراه پرستارها
کار می‌کنم تا به
بیماران کمک کنیم.



بعضی از مردم، مثل پزشک‌ها یا پرستارها یا سوپرمارکتی‌ها
یا پیک‌ها، مجبورند از خانه بیرون بیایند و بروند سر کار.

من به همراه پزشک‌ها
کار می‌کنم تا به
بیماران کمک کنیم.

بیشتر مردم می‌توانند برای خرید
خوراکی یا ورزش از خانه بیرون
بروند، اما باید خیلی مراقب باشند و
فاصله‌شان را با بقیه حفظ کنند.

من کار می‌کنم
تا بسته‌ها رو به
خونواده‌ها برسونم.

اگر شما یا هر کدام از اعضای
خانواده‌تان احساس بیماری می‌کنید
و احتمال می‌دهید که کرونا گرفته
باشید، به مدت دو هفته به هیچ‌وجه
نباید از خانه بیرون بروید.

همه‌ی ما باید در خانه بمانیم تا
افراد ضعیفی که بدنشان توان مبارزه
با ویروس کرونا را ندارد در امان
بمانند.



ماندن در خانه چه حسی دارد؟

گاهی وقت‌ها ماندن در خانه با کسانی که با آن‌ها زندگی می‌کنیم می‌تواند خیلی سرگرم‌کننده باشد. می‌توانید با هم کارهایی را انجام دهید که قبلاً امکان‌ناش نبود، چون شما باید می‌رفتید مدرسه و بزرگ‌تره‌ایتان هم باید می‌رفتند سر کار.



همه‌ی این احساس‌ها طبیعی هستند. هرکسی هم که با شما زندگی می‌کند ممکن است دچار چنین احساس‌هایی بشود، حتی اگر آن را بروز ندهد.



بزرگ‌ترهایی که از شما مراقبت می‌کنند ممکن است نگران شوند. گاهی ممکن است نگران کارشان شوند. گاهی هم ممکن است به خاطر این‌که نمی‌توانند چیزهایی را که شما لازم دارید تهیه کنند نگران شوند.



اگر شما هم نگران شدید، با یکی از بزرگ‌ترهایی که از شما مراقب می‌کند در موردش صحبت کنید. اگر هنوز مدرسه می‌روید، می‌توانید با معلمتان صحبت کنید. یا می‌توانید با یکی از افراد خانواده یا معلمتان با تلفن یا کامپیوتر یا تبلت صحبت کنید.

من چه کمکی می‌توانم بکنم؟

درخانه ماندن شما کمک خیلی بزرگی است. اما شما می‌توانید با مراقبت‌های بیش‌تر مطمئن شوید که از کسی کرونا نمی‌گیرید یا آن را به کسی منتقل نمی‌کنید.

آیا می‌دانید که صابون و ویروس‌ها را می‌کشد؟ پس اگر شما دست‌هایتان را با دقت و به مدت کافی بشوید، هیچ ویروسی روی دستتان باقی نمی‌ماند. برای این که مطمئن شوید دست‌هایتان را به مدت کافی شسته‌اید، در طول شست‌وشو دو بار ترانه‌ی «تولدت مبارک» را بخوانید!





اما ویروس‌ها می‌تونن
از راه بینی و دهن
وارد بدنمون بشن.

اگر مجبور شدید فین کنید یا بینی‌تان را تمیز کنید، از دستمال کاغذی استفاده کنید و آن را بلافاصله در سطل زباله بیندازید. یادتان باشد دست‌هایتان را هم بشوید، چون ویروس کرونا می‌تواند در آب بینی‌تان زنده بماند و از طریق دستمال به دستتان منتقل شود.



اگر عطسه یا سرفه‌تان گرفت، داخل آرنجتان را جلو صورتتان بگیرید و از کف دستتان استفاده نکنید. با این روش، ویروس کرونا را به دیگران منتقل نمی‌کنید.



اگر همه‌ی مردم این کارها را رعایت کنند،
اوضاع خیلی فرق خواهد کرد!

چه کارهای دیگری می‌توانم انجام دهم؟

مهم‌ترین کاری که می‌توانید انجام دهید مهربان بودن با کسانی است که با آنها زندگی می‌کنید.

اگر با خواهر و برادران زندگی می‌کنید، شاید گاهی اذیتان بکنند. اما شما سعی کنید با آنها درگیر نشوید.



اگر با بزرگ‌ترها زندگی می‌کنید، می‌توانید با انجام کارهایی که از شما خواسته‌اند یا با بغل کردنشان به آنها کمک کنید.





مشق‌هام رو
چه کار کنم؟

اگر به مدرسه نمی‌روید، باز هم مشق‌هایتان را انجام دهید. با این کار فکرتان مشغول می‌شود و حوصله‌تان سر نمی‌رود. ضمناً وقتی به مدرسه برگشتید، چیزهای زیادی هست که باید یاد بگیرید!

اگر برنامه‌ی خاصی برای خودتان ندارید، وقتتان را در اختیار دیگران بگذارید و به آنها کمک کنید.

یادتان باشد بزرگ‌ترهایی که با شما زندگی می‌کند شاید مجبور باشند کار کنند. پس وقتی دارند کارشان را انجام می‌دهند مزاحشان نشوید. در این صورت، آنها هم فرصت پیدا می‌کنند تا با شما بازی و تفریح کنند. شما می‌توانید فهرستی از کارهایی که دوست دارید به آنها انجام دهید تهیه کنید.



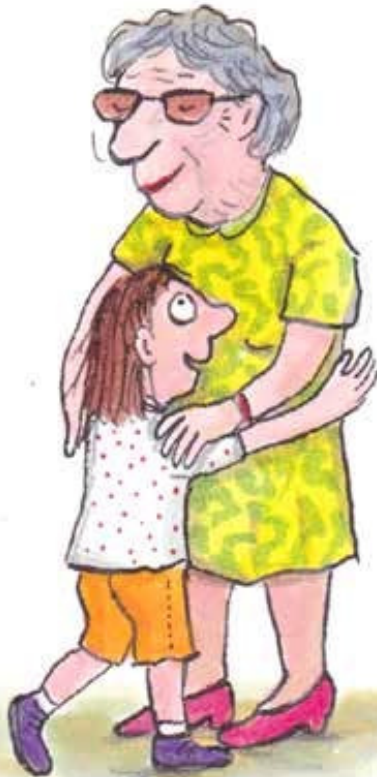
هیسس!
این قدر سروصدا نکن.

در آینده چه اتفاقی خواهد افتاد؟

در همه‌ی جای دنیا مردم در شرایطی غیرعادی هستند.



اما اگر همه مراقب باشیم و در خانه بمانیم، می‌توانیم جلوی انتشار ویروس کرونا را بگیریم. با این کار به دانشمندان و پزشکان فرصت می‌دهیم تا روی درمان بیماری کار کنند و با کمک دارو و واکسن کاری کنند تا مردم کرونا نگیرند.



یکی از همین روزها، هرچند کسی درست نمی‌داند چه روزی، شما می‌توانید کسانی را که دوست دارید ملاقات کنید، با دوستانتان بازی کنید، دوباره به مدرسه بروید، و همه‌ی کارهای لذت‌بخشی را که الان نمی‌توانید بکنید انجام دهید.

روزی این شرایط غیرعادی تمام خواهد شد.





همه با هم توانستيم



۱۳۹۹-2020



انتشارات Nosy Crow این کتاب را رایگان در دسترس عموم گذاشته است.
نشر ماهی نیز ترجمه‌ی آن را رایگان در اختیار فارسی‌زبانان قرار می‌دهد.
کلیه‌ی حقوق این ترجمه برای نشر ماهی محفوظ است.

