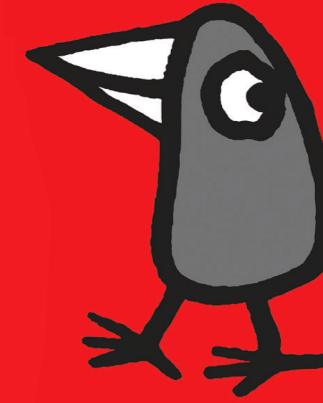




ویروس کرونا

و پرسش‌ها و نگرانی‌های من
(کتابی برای تمام بچه‌ها)





ویروس کرونا

و پرسش‌ها و نگرانی‌های من

(کتابی برای تمام بچه‌ها)

الیزابت جِیِر، کیت ویلسون، نیا رابرتس

تصویرگر: اَکسِل شِفِلِر

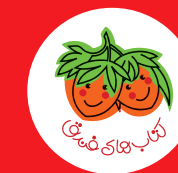
مشاور: پروفسور گراهام مدلی

استاد مدل‌سازی بیماری‌های عفونی،

دانشگاه بهداشت و پزشکی مناطق حاره در لندن

مترجم: ثمین نبی‌پور

ویراستار: آتوسا صالحی



نشر نُزی کراو (کلاغ فضول) بریتانیا این کتاب را برای پاسخ به نیاز کودکان و خانواده‌هایشان تولید کرده است. هیچ‌کدام از دست‌اندرکاران این محصول در ازای کارشان مبلغی دریافت نکرده‌اند. ناشر به خاطر همکاری و کمک بزرگ‌منشانه‌ی این افراد از آن‌ها سپاسگزار است:

پروفسور گراهام مدلی

استاد مدل‌سازی بیماری‌های عفونی، دانشگاه بهداشت

و پزشکی مناطق حاره در لندن

سارا هینز

مدیر دبستان آرنم وارف، لندن

الکس لوندی

معاونت مدیر، دبستان آرنم وارف، لندن

مونیکا فورتی

مدیر دبستان بن جانسون

دکتر سارا کارمان

روانشناس بالینی در سرویس سلامت همگانی، متخصص سلامت

روان و تکامل عصبی کودکان و نوجوانان

Text © Nosy Crow, 2020

Illustration © Axel Scheffler, 2020

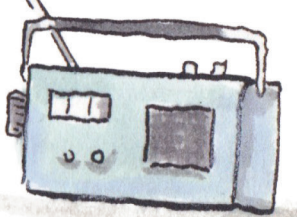
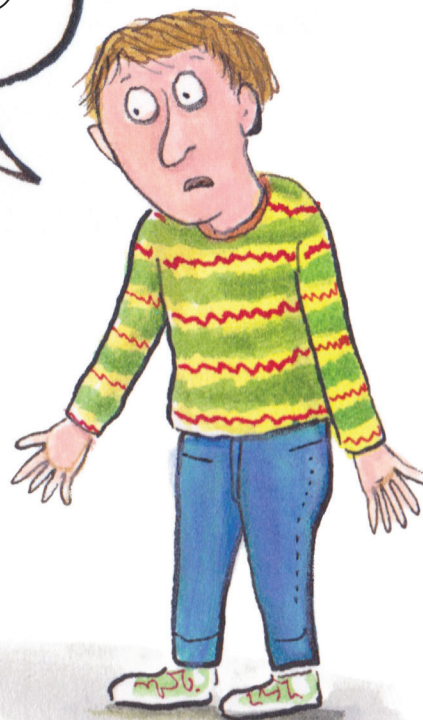
شاید این روزها کلمه‌های جدیدی به گوشتان خورده باشد. شاید شنیده باشید مردم دربارهی موضوع جدیدی حرف می‌زنند یا در اخبار از آن صحبت می‌کنند.

به خاطر همین موضوع جدید است که مدرسه نمی‌روید. به خاطر همین است که مثل قبل نمی‌توانید بروید بیرون از خانه یا دوست‌هایتان را ببینید. شاید تقصیر همین اتفاق است که بزرگ‌ترین بزرگ‌ترهایی که از شما مراقبت می‌کنند، مدتی است در خانه مانده‌اند.

و آن موضوع جدید این است:

ویروس کرونا

اما این ویروس چیست
و چرا همه دربارهاش
حرف می‌زنند؟



ویروس کرونا چیست؟

ویروس کرونا یک جور ویروس است.

ویروس‌ها یاخته یا موجودات خیلی ریز ذره‌بینی‌اند که شما نمی‌توانید ببینیدشان.



ویروس‌ها آن قدر سبک‌اند که می‌توانند توی قطره‌های خیلی کوچک آب در هوا شناور بمانند و بدون اینکه شما حسشان کنید، روی پوستتان بنشینند. اگر چندتا از این موجودات خیلی کوچک وارد بدنتان شوند، از بدن شما به عنوان میزبان استفاده می‌کنند و تعدادشان بیشتر و بیشتر می‌شود و همین ممکن است باعث شود شما مریض شوید.



انواع مختلفی از ویروس‌های کرونا وجود دارند و فقط بعضی‌هایشان انسان‌ها را بیمار می‌کنند. اگر تا به حال یکی از این ویروس‌ها بیمارتان کرده باشد، احتمالاً فقط آبریزش بینی داشته‌اید و چندتا سرفه کرده‌اید.



اما اگر این ویروس کرونای خیلی خیلی جدید وارد بدن انسان شود، باعث یک جور بیماری جدیدی می‌شود که اسمش کووید ۱۹ است. این روزها وقتی مردم از مبتلا شدن به ویروس کرونا حرف می‌زنند، منظورشان همین بیماری است.

ما چگونه به ویروس کرونا - یا همان کووید ۱۹ - مبتلا می‌شویم؟

به خاطر اینکه ویروس کرونا خیلی جدید است، دانشمندان چیزهای زیادی درباره‌اش نمی‌دانند. اما آن‌ها فکر می‌کنند مردم از دو راه اصلی به این بیماری مبتلا می‌شوند.

یاخته‌ها یا دانه‌های خیلی ریز ویروس کرونا در گلو و دهان انسان‌ها زندگی می‌کنند. هر وقت کسی که این ویروس را در بدن خود دارد، سرفه می‌کند یا عطسه می‌زند یا نفسش را بیرون می‌دهد، این ویروس‌ها همراه با قطره‌های خیلی ریز آب از دهانش بیرون می‌افتند.



اگرچه شما در حالت عادی نمی‌توانید این موجودات خیلی ریز را تماشا کنید، ممکن است بعضی وقت‌ها بتوانید این قطره‌های ریز را ببینید. در هوای سرد، این قطره‌های خیلی کوچک به بخاری تبدیل می‌شوند که از دهانتان بیرون می‌آید. برای همین است که اگر کسی اتفاقی هوایی را نفس بکشد که ویروس‌های کرونا در آن شناورند، احتمالاً او هم بیمار می‌شود.

امروز هوا خیلی سرد شده.

آره، من می‌توانم نفسان را ببینم!



وقتی به دهان یا بینی‌تان دست می‌زنید، خیلی راحت ممکن است ویروس‌های ریز کرونا را از داخل بدنتان بیرون بیاورید.

اگر کسی که این ویروس روی دستش نشسته، به دستگیره‌ی در دست بزند، میکروب‌های ناپیدا تا چند ساعت روی سطح دستگیره زنده می‌مانند و وقتی یک نفر دیگر همان در را باز کند، ویروس روی دست او هم می‌نشیند.

و اگر او به بینی یا دهانش دست بزند، این طوری ویروس وارد بدنش می‌شود.

نه!



اوممم! من از کجا بدانم روی این دستگیره ویروس نشسته یا نه؟

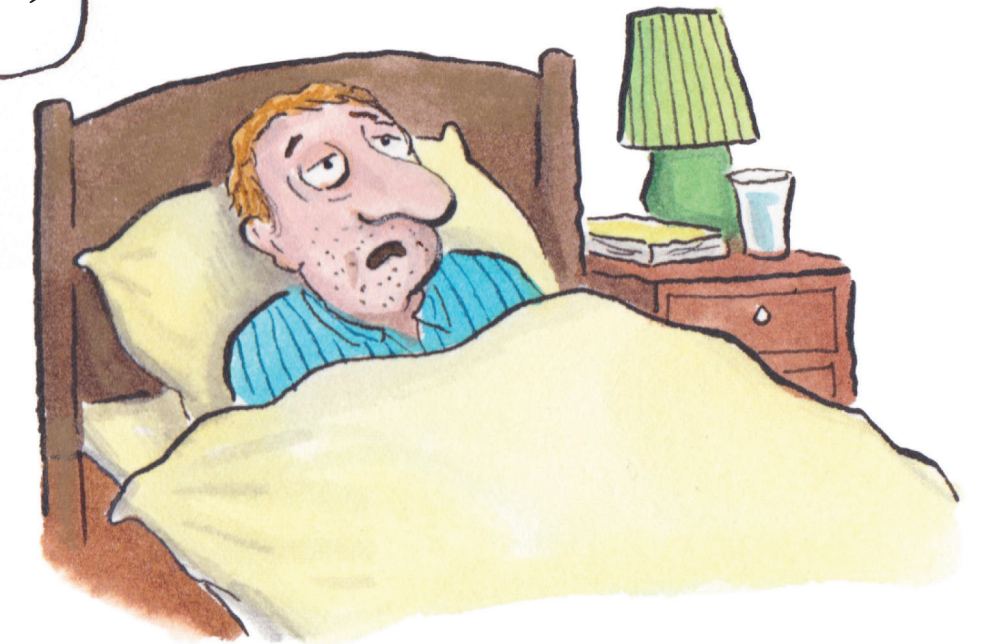
برای همین، ممکن است شما با دست زدن به سطوح یا چیزهایی که فرد بیمار به آن دست زده، به راحتی به این بیماری مبتلا شوید.



اگر ویروس کرونا بگیریم، چه اتفاقی برایمان می افتد؟

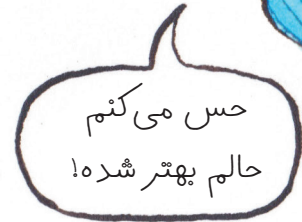
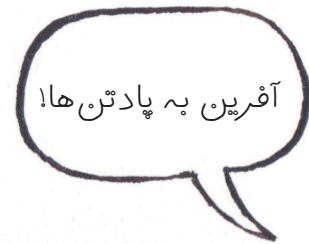
بعضی آدم‌ها، مخصوصاً بیشتر بچه‌ها، اگر ویروس کرونا بگیرند، شاید اصلاً خودشان هم متوجه نشوند و چیزی احساس نکنند. اما ویروس همچنان در بدنشان زندگی می‌کند و ممکن است بی‌آنکه بخواهند آن را به بقیه بدهند. بیشتر آدم‌ها وقتی ویروس کرونا می‌گیرند، سرفه می‌کنند و حرارت بدنشان بالا می‌رود؛ آن‌ها تب می‌کنند. بعضی‌های دیگر دچار سردرد می‌شوند یا بدن درد می‌گیرند.

افراد معمولاً چند روز بیمار می‌شوند. اما بدن انسان خیلی فوق‌العاده است. وقتی یک ویروس جدید مثل کرونا وارد بدن انسان می‌شود، بدن می‌فهمد که این موجود اضافی نباید آنجا باشد و درجا شروع به کشتن آن می‌کند.



بدن یک اسلحه‌ی خیلی باحال در برابر ویروس‌ها دارد که به آن پادتن می‌گویند. سلول‌های خیلی ریزی توی خون شما پادتن می‌سازند تا بدن بتواند با ویروس‌های مهاجم مختلف بجنگد. پادتن‌ها ویروس‌ها را می‌گیرند، بعد سلول‌های خونی (یا یاخته‌های خونی یا هموسایت‌ها) ویروس‌ها را می‌بلعند و آن‌ها را نابود می‌کنند و بعدش، فرد بیمار احساس می‌کند حالش دارد بهتر می‌شود.

هر کدام از ما بیش از ۱۰ میلیارد پادتن مختلف در بدنمان داریم.



این عدد یعنی همین الان تعداد پادتن‌های مختلفی که در بدن شما وجود دارند، از تعداد همه‌ی آدم‌های کره‌ی زمین بیشترند!

پس چرا آدم‌ها نگران‌اند که ویروس کرونا بگیرند؟

تقریباً بدن همه‌ی آدم‌ها به اندازه‌ای قوی هست که بتواند ویروس کرونا را شکست دهد. اما برای بعضی‌ها این کار سخت‌تر است، چون بدنشان آن قدرها مقاوم نیست. افرادی که سنشان بیشتر از هفتاد سال است، یا آن‌هایی که به بیماری‌هایی مثل سرطان مبتلا هستند، بدنشان ضعیف‌تر است.

این افراد برای مبارزه با ویروس کرونا به کمک بیشتری احتیاج دارند؛ یعنی باید به بیمارستان بروند و امکان دارد برای نفس کشیدن، به دستگاهی به نام دستگاه تنفس مصنوعی نیاز داشته باشند.



با این حال، بعضی وقت‌ها ممکن است تمام این کارها هم به بهبود حال آن‌ها کمک نکند و اگر این‌طوری باشد، متأسفانه امکان دارد آن‌ها زنده نمانند.

برای همین است که این افراد باید خیلی مراقب باشند که به این ویروس مبتلا نشوند و حتماً در خانه‌هایشان بمانند.

آن‌ها نمی‌توانند مهمان داشته باشند و کسی نباید به دیدنشان برود. این به این معنی است که امکان دارد شما نتوانید تا مدتی، بعضی از اعضای خانواده‌تان را ببینید؛ چون می‌خواهید به سلامت ماندن آن‌ها کمک کنید.

سلام مامان بزرگ!
امروز حالتان
چطور است؟



آیا درمان و دارویی برای ویروس کرونا وجود دارد؟

بیشتر آدم‌ها خود به خود ویروس را شکست می‌دهند و حالشان خوب می‌شود، اما پزشکان و دانشمندان می‌کوشند به همه کمک کنند که زود زود بهبود پیدا کنند.

پزشکان هنوز درمانی برای ویروس کرونا پیدا نکرده‌اند، چون کووید ۱۹ یک بیماری جدید است. ممکن است بعضی داروهایی که پزشکان از قبل می‌شناسند به درمان بیماران کمک کنند، برای همین آن‌ها همین داروها را به افراد بیمار می‌دهند.

ممکن است این داروها هم برای درمان ویروس کرونا فایده نداشته باشند، اما نباید ناامید شد چون دانشمندان در حال تحقیق و آزمایش در مورد دارویی کاملاً جدیدند که هیچ‌کس تا حالا آن را مصرف نکرده است.

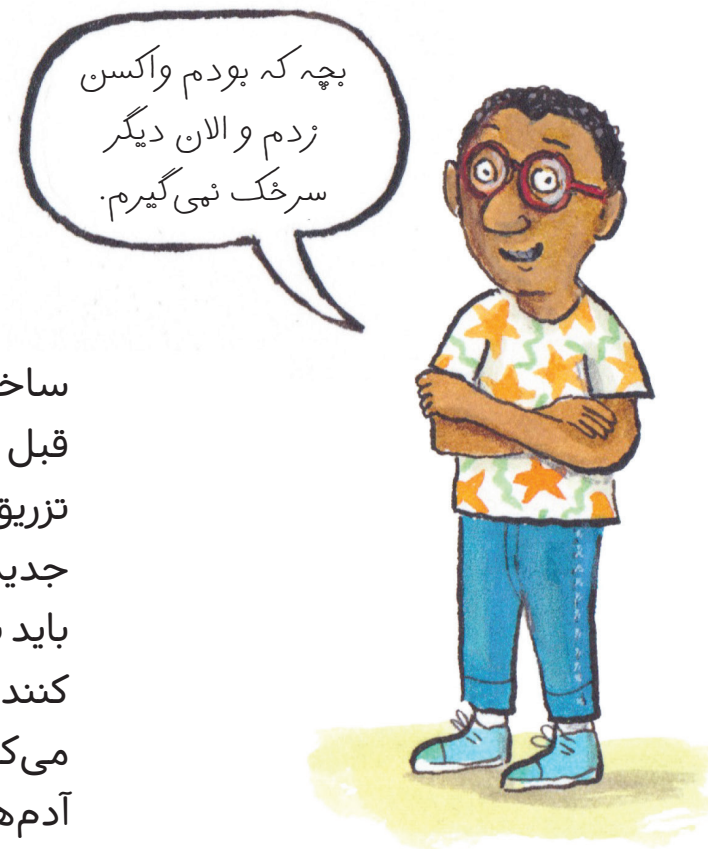


چیز دیگری که دانشمندان در موردش تحقیق می‌کنند، واکسن است.



واکسن دارویی خاص است که معمولاً وقتی شما سالمید، به بدتان تزریق می‌کنند. داروی توی واکسن، میکروب‌ها یا ویروس‌های ضعیف‌شده یا مُرده است. پادتن‌های توی خون شما با کشتن این میکروب‌ها تمرین می‌کنند تا وقتی به بیماری دچار شدید، آماده‌تر باشند و سریع‌تر با میکروب‌ها و ویروس‌ها مبارزه کنند.

احتمالاً وقتی خیلی کوچک‌تر بودید، چندتایی واکسن زده‌اید. این یعنی به بعضی از بیماری‌ها دچار نخواهید شد!



ساختن واکسن جدید چندین ماه زمان لازم دارد. قبل از اینکه بشود واکسن را به آدم‌های زیادی تزریق کرد، باید مطمئن شد که استفاده از واکسن جدید برای همه امن است. برای همین دانشمندان باید با دقت و احتیاط، آن را روی چند نفر امتحان کنند و بعد که مطمئن شدند واکسن درست کار می‌کند و خطری ندارد، آن را به اندازه‌ی کافی برای آدم‌هایی که به آن احتیاج دارند، تولید کنند.

چرا بعضی جاها که قبلاً باز بودند، این روزها تعطیل شده‌اند؟

درست است که خیلی از افرادی که ویروس کرونا می‌گیرند حالشان خوب می‌شود، اما باید مواظب باشیم آدم‌هایی که در خطر بیشتری قرار دارند، مبتلا نشوند. در نتیجه ما باید حتماً کاری کنیم که تعداد مبتلایان به ویروس کرونای جدید تا آنجا که امکان دارد، کم و کمتر شود؛ تا از این طریق، خطر ابتلای آدم‌های ضعیف‌تر را پایین بیاوریم. چون اگر یک‌عالمه آدم مبتلا شوند و مجبور باشند هم‌زمان به بیمارستان بروند، بیمارستان‌ها آن‌قدر شلوغ و پلوغ می‌شوند که نمی‌توانند به درستی به همه‌ی بیمارها رسیدگی و از آن‌ها مراقبت کنند.

مبتلا شدن به ویروس کرونا خیلی راحت است و برای همین باید خوب حواسمان باشد به آدم‌هایی که با ما در یک خانه زندگی نمی‌کنند، اصلاً نزدیک نشویم.



برای همین مکان‌هایی که افراد زیادی با هم در آن‌ها حضور پیدا می‌کردند - مثل مدرسه‌ها و کتابخانه‌ها - در حال حاضر تعطیل شده‌اند. دولت‌ها در خیلی از کشورهای جهان اعلام کرده‌اند که آدم‌ها فقط در صورتی که کار خیلی خیلی واجبی داشته باشند، می‌توانند از خانه‌هایشان بیرون بیایند.



بعضی از آدم‌ها مثل پزشک‌ها و پرستارها و کسانی که در فروشگاه‌های مواد غذایی کار می‌کنند یا آن‌هایی که اجناس مختلف را به در خانه‌های شما می‌رسانند، مجبورند از خانه‌هایشان بیرون بیایند و به سرکارشان بروند.

بیشتر افراد اجازه دارند برای خرید مواد غذایی یا برای ورزش و نرمش روزانه از خانه‌هایشان خارج شوند، اما باید خیلی حواسشان را جمع کنند که به بقیه‌ی آدم‌ها نزدیک نشوند.

اگر شما یا هر کدام از اعضای خانواده‌تان احساس بیماری می‌کنید و حدس می‌زنید به ویروس کرونا مبتلا شده‌اید، به مدت دو هفته نباید به هیچ‌وجه از خانه‌تان بیرون بیایید.

همه‌ی ماها باید در خانه‌هایمان بمانیم تا به افراد ضعیف‌تری که نمی‌توانند ویروس کرونا را شکست دهند، کمک کنیم و نگذاریم آن‌ها بیمار نشوند.

وقتی تمام مدت توی خانه می مانیم، چه حسی پیدا می کنیم؟

بعضی وقت ها ماندن در خانه با آدم هایی که با آن ها زندگی می کنید، خیلی هم با حال است. می توانید با هم بازی کنید یا کارهایی انجام دهید که معمولاً وقتی مدرسه می روید - یا بزرگ تر سر کار می روند - نمی توانید انجام دهید.



اما بعضی وقت ها حوصله ام سر می رود.



بعضی وقت ها دلم برای دوست هایم تنگ می شود.



بعضی وقت ها عصبانی می شوم.



بعضی وقت ها غمگین می شوم.

داشتن این احساسات خیلی طبیعی است. احتمالاً همه ی آن هایی که با شما زندگی می کنند هم همین حس ها را دارند؛ هر چند که ممکن است احساساتشان را به شما نشان ندهند.



حوصله ام سر رفته.

تازه ممکن است بزرگ تر یا بزرگ ترهایی که از شما مراقبت می کنند احساس نگرانی هم داشته باشند. بعضی وقت ها ممکن است نگران شغلشان باشند. بعضی وقت ها ممکن است برایشان سخت باشد چیزهایی که می خواهید را برایتان بخرند. و همین چیزها باعث نگرانی شان می شود.



اما اگر من هم نگران باشم، چی؟



حوصله ام سر رفته.



حوصله ام سر رفته.

اگر احساس نگرانی می کنید، با بزرگ ترهایی که از شما مراقبت می کنند، درباره ی نگرانی هایتان حرف بزنید. اگر هنوز به مدرسه می روید، ممکن است بتوانید با معلمان صحبت کنید. شاید هم بتوانید تلفنی یا با کامپیوتر و تبلت، با معلم خودتان یا یکی از اعضای خانواده تان حرف بزنید.

چطوری می‌توانم کمک کنم؟

شما با ماندن در خانه کمک بزرگی به همه می‌کنید. اما علاوه بر این، می‌توانید با مراقبت کردن از خودتان و انتقال ندادن ویروس به دیگران هم کمک کنید.

هیچ می‌دانستید صابون قاتل ویروس‌هاست؟ برای همین، اگر دست‌هایتان را با دقت و به مدت کافی بشویید، هیچ ویروس کرونایی روی دست‌هایتان باقی نمی‌ماند. می‌توانید در زمان شستن دست‌هایتان، آواز بخوانید تا مطمئن شوید به اندازه‌ی کافی آن‌ها را تمیز کرده‌اید. برای این کار دوبار خواندن آواز تولدت مبارک، کافی است!



اما ویروس‌ها و میکروب‌ها
ممکن است از راه دهان و بینی
هم وارد بدن‌ها شوند و هم از
آن خارج شوند.



اگر مجبورید سرفه کنید یا عطسه بزنید،
حتماً با گوشه‌ی بازویتان این کار را بکنید و
هیچ‌وقت کف دست‌هایتان را جلوی دهان
یا بینی‌تان نگیرید. با این کار اجازه نمی‌دهید
ویروس کرونا به دیگران منتقل شود.



اگر مجبورید بینی‌تان را تمیز کنید، حتماً از
دستمال استفاده کنید و بعدش، مستقیم
دستمال را به سطل زباله بیندازید. یادتان باشد
دست‌هایتان را هم بشویید، چون ویروس کرونا
توی آب بینی‌تان هم زنده می‌ماند و ممکن است
از طریق دستمال، به دست‌هایتان بمالد.



اگر همه این کارها را انجام دهند، شرایط خیلی
بهتر می‌شود!

دیگر چه کاری از دستم برمی آید؟

یک کار خیلی مهم دیگری که از شما برمی آید، این است که با آدم‌هایی که در یک خانه با آن‌ها زندگی می‌کنید، مهربان باشید. همه چیز فرق کرده و برای همه‌ی شما، زندگی سخت‌تر شده است.

ممکن است بعضی وقت‌ها فکر کنید که خواهر یا برادرتان چقدر اعصاب خردکن‌اند. اما سعی کنید با آن‌ها دعوا نکنید.



و همین‌طور شاید بتوانید به بزرگ‌تره‌ایتان کمک کنید احساس بهتری داشته باشند. مثلاً می‌توانید کاری را که ازتان خواسته‌اند با خوشرویی انجام دهید، یا یک‌هوا بروید و بغلشان کنید.



اگر مدرسه نمی‌روید، مشق‌هایتان را بنویسید و تکلیف‌هایتان را انجام دهید. این کارها باعث می‌شود سرتان گرم شود و این‌طوری حوصله‌تان هم سر نمی‌رود. تازه با این کار وقتی دوباره به مدرسه برمی‌گردید، یک‌عالم مطلب جدید یاد گرفته‌اید.

اگر تلویزیون یا کامپیوتر شخصی ندارید، با بقیه‌ی اعضای خانه صحبت کنید تا زمان به شکلی منصفانه بین همه‌ی شما تقسیم شود.

یادتان باشد که ممکن است آدم‌بزرگ‌هایی که با شما زندگی می‌کنند، مجبور باشند وظایف شغلی‌شان را در خانه انجام دهند. در چنین مواقعی شما هم می‌توانید بهشان کمک کنید.

چطوری؟ سعی کنید وقتی مشغول کارند، مزاحمشان نشوید. در این صورت، کارشان را زودتر تمام می‌کنند و وقت بیشتری دارند که با شما بازی کنند. شاید بتوانید یک فهرست از کارهایی درست کنید که دوست دارید با اعضای خانواده‌تان انجام دهید.





یک روز می‌رسد که این دوران عجیب تمام می‌شود.



بعدش قرار است چه اتفاقی بیفتد؟

این روزها، دورانی عجیب برای همه‌ی آدم‌هاست و در همه‌ی دنیا این اتفاق افتاده است.



اما اگر همه‌مان مراقب باشیم و توی خانه بمانیم، همان کاری را می‌کنیم که برای جلوگیری از گسترش ویروس کرونا از دستمان برمی‌آید. این کار ما، به دانشمندان و پزشک‌ها فرصت کافی می‌دهد تا راه درمان این بیماری را پیدا کنند و با استفاده از دارو و واکسن، کاری کنند که دیگر هیچ‌کسی به این بیماری مبتلا نشود.

یک روزی، به همین زودی‌ها (البته هیچ‌کس نمی‌داند دقیقاً چه روزی و چه تاریخی)، شما دوباره می‌توانید آدم‌هایی را که دوستشان دارید و دلتان برایشان تنگ شده ببینید، با دوستانتان بازی کنید، دوباره به مدرسه بروید و یک‌عالمه از کارهایی را که این روزها آرزویش را دارید انجام دهید.





ما با کمک هم موفق شدیم!



