

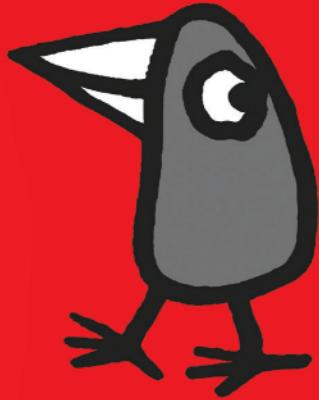


ویروس کرونا

و پرسش‌ها و نگرانی‌های من

(کتابی برای تمام بچه‌ها)





نشر نُزی کراو (کلاع فضول) بریتانیا این کتاب را برای پاسخ به نیاز کودکان و خانواده هایشان تولید کرده است. هیچ کدام از دست اندر کاران این محصول در ازای کارشان مبلغی دریافت نکرده اند.

ناشر به خاطر همکاری و کمک بزرگ منشانه ای این افراد از آنها

سپاسگزار است:

پروفسور گراهام مدلی

استاد مدل سازی بیماری های عفونی، دانشگاه بهداشت و پژوهشی مناطق حاره در لندن

سارا هینز

مدیر دبستان آرنم وارف، لندن

الکس لوندی

معاون مدیر، دبستان آرنم وارف، لندن

مونیکا فورتی

مدیر دبستان بن جانسون

دکتر سارا کارمان

روان شناس بالینی در سرویس سلامت همگانی، متخصص سلامت روان و تکامل عصبی کودکان و نوجوانان

Text © Nosy Crow, 2020

Illustration © Axel Scheffler, 2020

ویروس کرونا

و پرسش ها و نگرانی های من

(کتابی برای تمام بچه ها)

الیزابت جِنر، کیت ویلسون، نیا رابرتسن

تصویرگر: آکسل شفلر

مشاور: پروفسور گراهام مدلی

استاد مدل سازی بیماری های عفونی،

دانشگاه بهداشت و پژوهشی مناطق حاره در لندن

مترجم: ثمین نبی پور

ویراستار: آتوسا صالحی



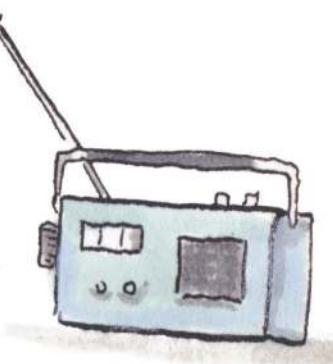


شاید این روزها کلمه‌های جدیدی به گوشتان خورده باشد. شاید شنیده باشید مردم درباره موضع جدیدی حرف می‌زنند یا در اخبار از آن صحبت می‌کنند.

به خاطر همین موضع 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 بزرگ‌تریا بزرگ‌ترهایی که از شما مراقبت می‌کنند، مدتی است در خانه مانده‌اند.

و آن موضع جدید این است:

ویروس کرونا



اما این ویروس چیست
و چرا همه در پاره‌اش
حرف می‌زنند؟



ویروس کرونا چیست؟

انواع مختلفی از ویروس‌های کرونا وجود دارند و فقط بعضی‌ها بایشان 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.

ویروس کرونا یک جور ویروس است.

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



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



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



وقتی به دهان یا بینی تان 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 دردست 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.



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.



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.

یاخته‌های ایادن‌های خیلی ریزوویروس کرونا در گلو و دهان انسان‌ها زندگی می‌کنند. هر وقت کسی که این ویروس را در بدن خود دارد، سرفه می‌کند یا عطسه می‌زنند یا نفیশ را بیرون می‌دهد، این ویروس‌ها همراه با قطره‌های خیلی ریزآب از دهانش بیرون می‌افتنند.

اگرچه شما در حالت عادی نمی‌توانید این موجودات خیلی ریز را تماشا کنید، ممکن است بعضی وقت‌ها بتوانید این قطره‌های ریز را بینند. 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.



اگر ویروس کرونا بگیریم، چه اتفاقی برایمان می‌افتد؟

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 می‌بلغند 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.



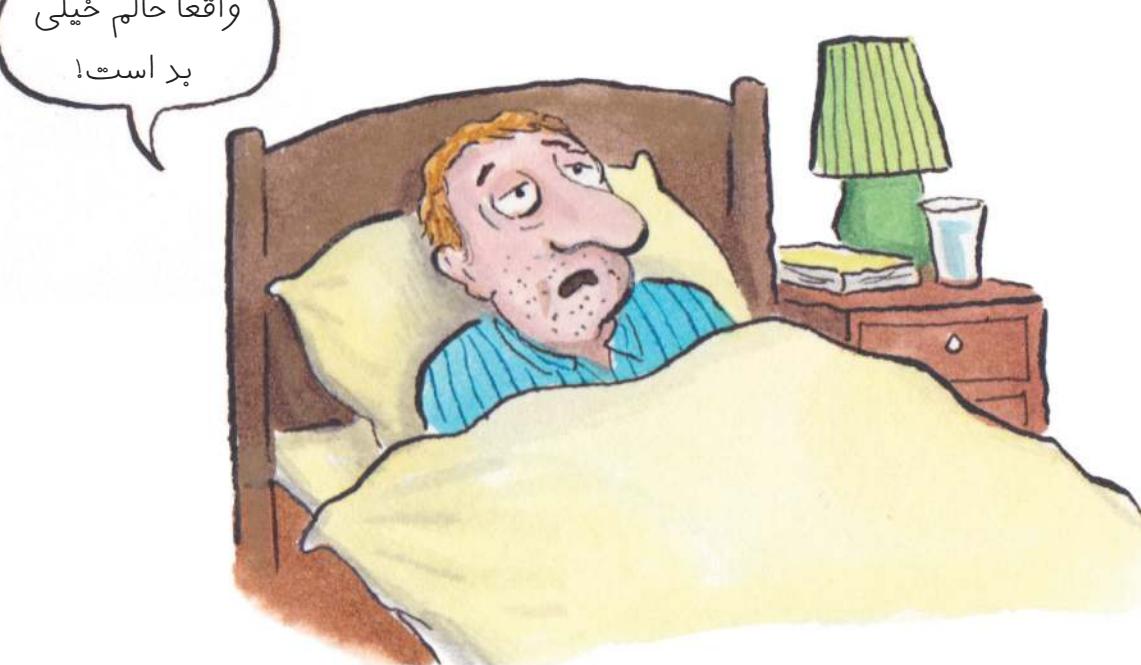
این عدد یعنی همین الان تعداد پادتن‌های مختلفی که در بدن شما وجود دارند، از تعداد همه‌ی آدم‌های کره‌ی زمین بیشترند!



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 فوق العاده 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.



پس چرا آدم‌هانگران‌اند که ویروس کرونا بگیرند؟



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



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 بیماری‌های 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.



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



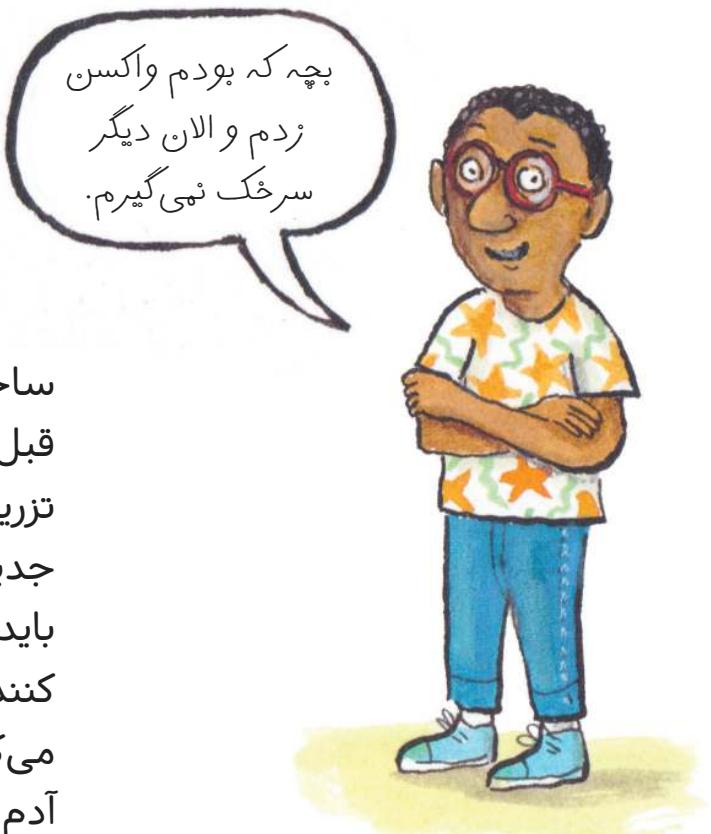
با این حال، بعضی وقت‌ها ممکن است تمام این کارها هم به بهبود حال آن‌ها کمک نکند و اگر این طوری باشد، متأسفانه امکان دارد آن‌ها زنده نمانند.

آیا درمان و دارویی برای ویروس کرونا وجود دارد؟



واکسن دارویی خاص است که معمولاً وقتی شما سالمید، به بدنتان تزریق می‌کنند. داروی توی واکسن، میکروب‌ها یا ویروس‌های ضعیف‌شده یا مرده است. پادتن‌های توی خون شما با کشتن این میکروب‌ها تمرين 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 دقیقت 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.

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 نامید شد چون دانشمندان در حال تحقیق و آزمایش درمورد دارویی کامل‌آمدیدند که هیچ‌کس تا حال آن را مصرف نکرده است.



چیز دیگری که دانشمندان درموردش تحقیق می‌کنند، واکسن است.

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

درست است که خیلی از افرادی که ویروس کرونا می‌گیرند حالتان خوب می‌شود، اما باید مواطن 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 یک عالمه آدم مبتلا شوند و مجبور باشند هم زمان 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 حواسمن 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 نرمیش روزانه از خانه‌هایشان خارج شوند، اما باید خیلی حواسمن 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 ماه‌ها باید در خانه‌هایمان بمانیم تا به افراد ضعیفتری که نمی‌توانند ویروس کرونا را شکست دهند، کمک کنیم و نگذاریم آن‌ها بیمار شوند.

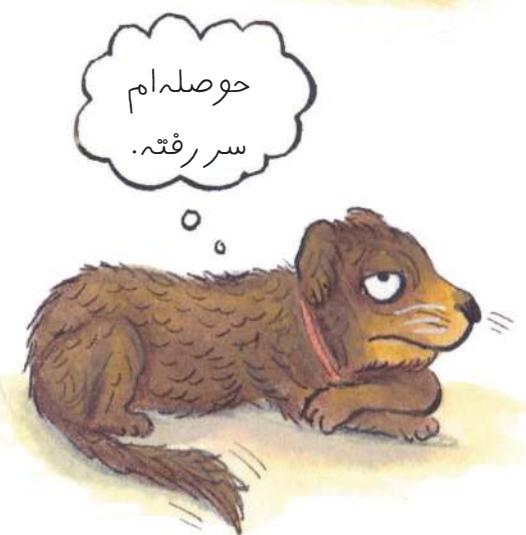


وقتی تمام مدت توی خانه می‌مانیم، چه حسی پیدامی کنیم؟

بعضی وقت‌ها ماندن در خانه با آدم‌هایی که با آن‌ها زندگی می‌کنند، خیلی هم باحال است. می‌توانید با هم بازی کنید یا کارهایی انجام دهید که معمولاً وقتی مدرسه می‌روید - یا بزرگ‌تر سر کار می‌روند - نمی‌توانید انجام دهید.



داشتن این احساسات خیلی طبیعی است. احتمالاً همه‌ی آن‌هایی که با شما زندگی می‌کنند هم همین حس‌ها را دارند؛ هر چند که ممکن است احساسات‌شان را به شما نشان ندهند.



تازه ممکن است بزرگ‌تر یا بزرگ‌ترهایی که از شما مراقبت می‌کنند احساس نگرانی هم داشته باشند. بعضی وقت‌ها ممکن است نگران شغل‌شان باشند. بعضی وقت‌ها ممکن است برایشان سخت باشد چیزهایی که می‌خواهید را برایتان بخرند. و همین چیزها باعث نگرانی‌شان می‌شود.

اگر احساس نگرانی می‌کنید، با بزرگ‌ترهایی که از شما مراقبت می‌کنند، درباره‌ی نگرانی‌هایتان حرف بزنید. اگر هنوز به مدرسه می‌روید، ممکن است بتوانید با معلم‌تان صحبت کنید. شاید هم بتوانید تلفنی یا با کامپیوتر و تبلت، با معلم خودتان یا یکی از اعضای خانواده‌تان حرف بزنید.



چطوری می‌توانم کمک کنم؟

اگر مجبورید بینی تان 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 بینی تان هم زنده می‌ماند و ممکن است از طریق دستمال، به دستهایتان بمالد.



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



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



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 دقیق 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 تولد مبارک، کافی است!



تولد، تولد، تولدم مبارک! مبارک، مبارک، تولدم مبارک!
لیم شاد و دلم خوش، چو گل پر خنده باشم!
می‌شویم دست‌هایم را که صد سال زنده باشم!
دوباره...

تولد، تولد، تولدم مبارک!
مبارک، مبارک، تولدم مبارک!
لیم شاد و دلم خوش، چو گل پر خنده باشم!
می‌شویم دست‌هایم را که صد سال زنده باشم!

دیگر چه کاری از دستم برمی‌آید؟

یک کار خیلی مهم دیگری که از شما برمی‌آید، این است که با آدم‌هایی که در یک خانه با آن‌ها زندگی می‌کنید، مهربان باشید. همه‌چیز 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. مثلًاً می‌توانید کاری را که ازتان خواسته‌اند با خوشرویی انجام دهید، یا یک‌هو بروید و بغلشان کنید.



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

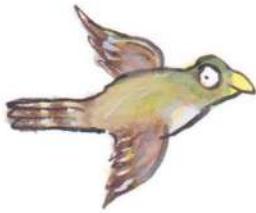
اگر تلویزیون یا کامپیوتر شخصی ندارید، با بقیه‌ی اعضای خانه صحبت کنید تا زمان به شکلی منصفانه بین همه‌ی شما تقسیم شود.

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

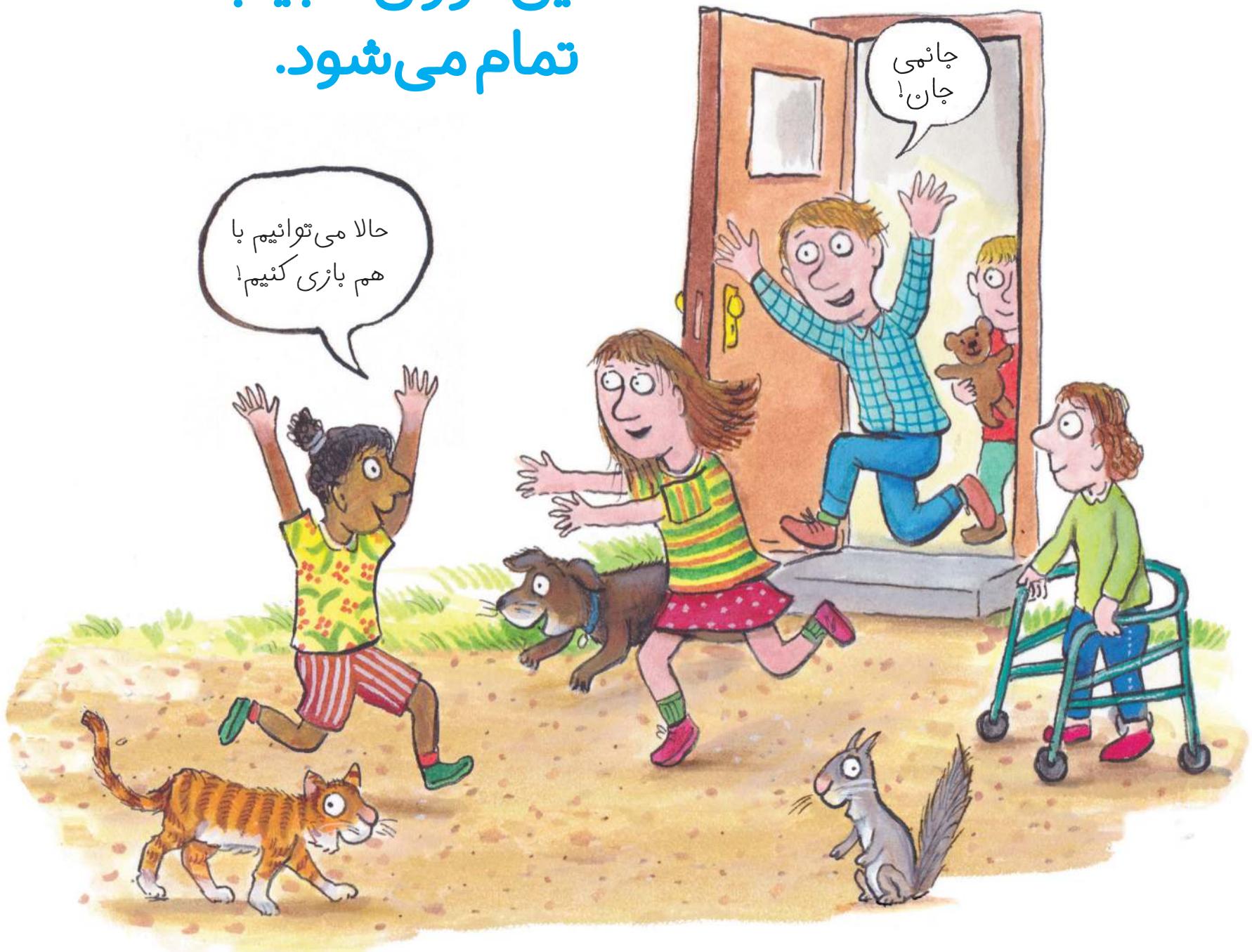
چطوری؟ سعی کنید وقتی مشغول کارند، مزاحمشان نشوید. در این صورت، کارشان را زودتر تمام می‌کنند و وقت بیشتری دارند که با شما بازی کنند. شاید بتوانید یک فهرست از کارهایی درست کنید که دوست دارید با اعضای خانواده‌تان انجام دهید.



بعدش قرار است چه اتفاقی بیفتد؟



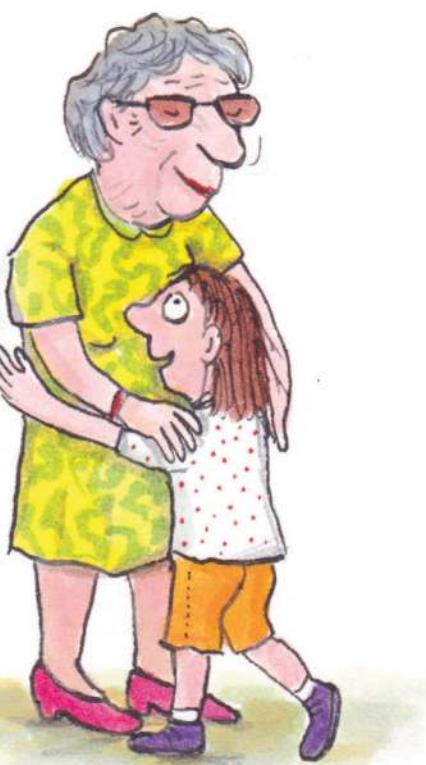
یک روز می‌رسد
که این دوران عجیب
تمام می‌شود.



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 یک عالمه از کارهایی را که این روزها آرزویش را دارید انجام دهید.



ما با کمک هم موفق شدیم!



