

ÚJ, BŐVÍTETT
KIADÁS



Elizabeth Jenner – Kate Wilson – Nia Roberts

Koronavírus és Covid

Egy könyv a világjárványról
gyerekeknek

Axel Scheffler rajzaival



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

nosy
crow



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.



ÚJ, BŐVÍTETT
KIADÁS

Elizabeth Jenner – Kate Wilson – Nia Roberts

Koronavírus és Covid

Egy könyv a világjárványról
gyerekeknek



Axel Scheffler rajzaival

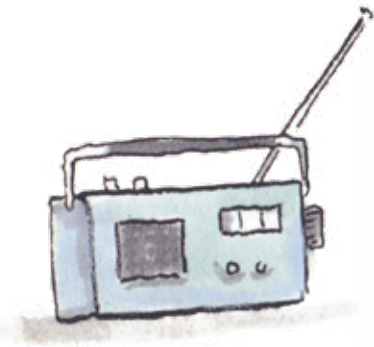


Van egy új szó, amit már biztosan hallottál.

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

C O V I D



De mit jelent
ez, és miért beszél
mindenki erről?

MI A COVID?



A Covid egy betegség, amit a koronavírus nevű vírus okoz. 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 köhögteél.



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 COVIDOT?

Mivel ez a koronavírus, amelyik a Covidot okozza, 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 Cvidos, köhög vagy tüsszent vagy lélegzik, a kórokozók pici cseppekben repülnek ki az orrából és 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. Minél közelebb állsz a másik emberhez, annál könnyebben belélegzed ezeket a kis cseppeket.



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 kórokozók még órákon keresztül életben maradnak 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 Covidot, ha megfogsz valamit, amihez egy Cvidos ember már hozzáért.

MI LESZ, HA ELKAPOD A COVIDOT?

A legtöbben, és ez különösen igaz a gyerekekre, szinte meg sem betegszenek, amikor elkapják a Covidot. De akkor is ott van a koronavírus a szervezetükben, és megfertőzhetnek másokat anélkül, hogy tudnának róla.



Sokan, akik elkapják a Covidot, köhögnek és belázasodnak. Sokan nem érzik az ízeket és a szagokat. Van, akinek fáj a feje, de olyan is van, akinek minden tagja sajog.

A betegek általában két hétig vannak rosszul. De az emberi test elképesztően működik. Amikor valakinek egy vírus 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.

Az emberi testben több mint tízmilliárd féle különböző ellenanyag van.

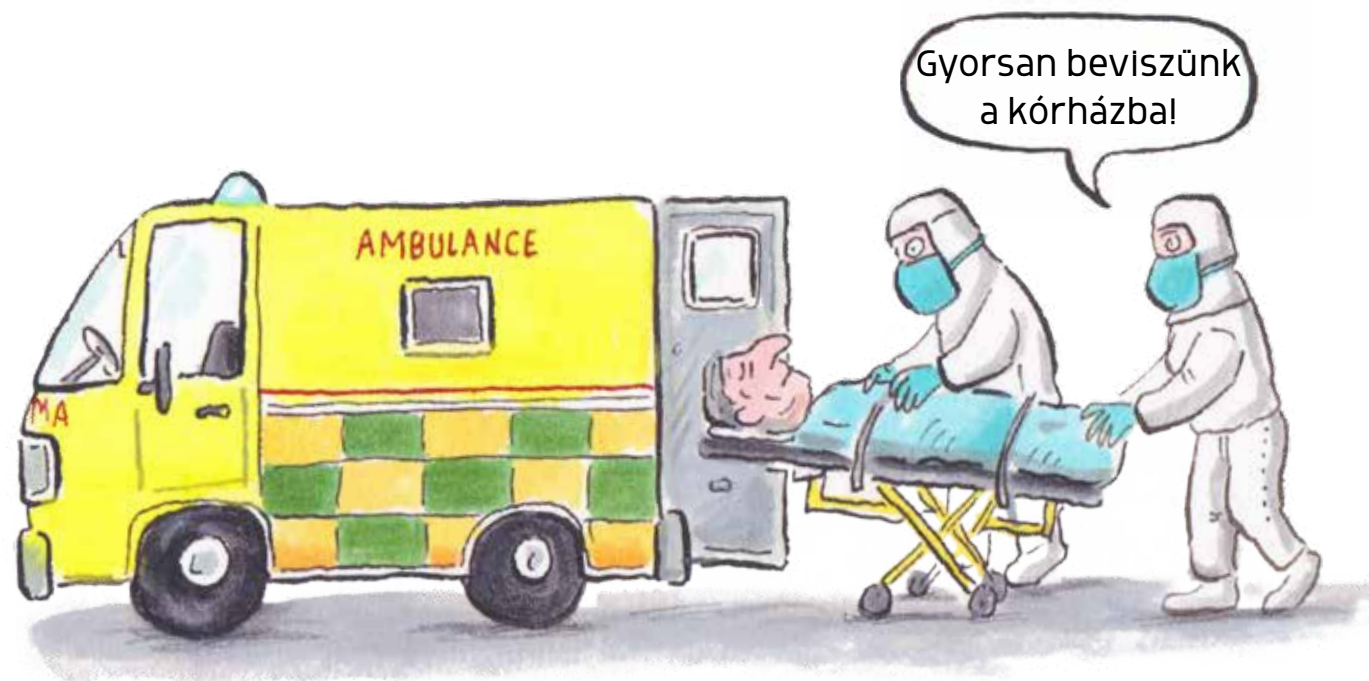


Ez azt jelenti, hogy ebben a pillanatban is több különböző ellenanyag van benned, mint ahány ember él a földön!

AKKOR MIÉRT FÉLNEK AZ EMBEREK, HOGY ELKAPJÁK A COVIDOT?

Majdnem mindenkinek elég egészséges a szervezete ahhoz, hogy legyőzze a Covidot. De vannak, akiknek ez nehezebb, mert nem elég erős a testük. Mivel ez egy új vírus, még nem tudjuk pontosan, miért van, hogy egyesek sokkal betegebbek lesznek tőle, mint mások. De az biztos, hogy akik hetven évesnél idősebbek, vagy már eleve van valamilyen betegségük, mint például a rák, amitől gyengébbek, súlyosan megbetegedhetnek tőle.

Az ilyen embereknek több segítségre van szükségük ahhoz, hogy legyőzzék a Covidot. 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 Covidot.

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



De ez nem jelenti azt, hogy nem is beszélhetsz velük! Felhívhatod őket telefonon, vagy beszélhetek a számítógépen.

HOGYAN SEGÍTHETNEK AZ ORVOSOK, AZ ÁPOLÓK ÉS A TUDÓSOK A COVIDOS EMBEREKEN?



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

A Covid új betegség, ezért még csak most keressük a gyógymódokat, amiktől a betegek meggyógyulhatnak. Vanna gyógyszerek, amikről már bebizonyosodott, hogy segítenek a beteg emberek szervezetének megküzdeni a koronavírussal, így ezeket a gyógyszereket már használják a kórházakban.

Azt is tudjuk, hogy más dolgok is segítenek, például az, ha a betegeket hasra fektetjük az ágyban, mert úgy könnyebben kapnak levegőt.

Vannak, akik sokkal lassabban gyógyulnak fel a Covidból, mint mások. Senki nem tudja, miért. Velük előfordul, hogy a betegség után még hónapokkal később is rosszul érzik magukat. Ezt **hosszú Covid**nak nevezik. Az orvosok, az ápolók és a tudósok mindent megtesznek, hogy ezeknek az embereknek is segítsenek.

A tudósok pedig eközben egészen új gyógyszereket is készítenek a Covid ellen, olyanokat, amiket még soha senki nem szedett be.

A tudósok szerte a világon rájöttek arra is, hogyan lehet oltóanyagot készíteni a Covid ellen. Az oltóanyag egy különleges gyógyszer, amit általában injekcióban kapsz meg, amikor egészséges vagy.



Sokféleképpen lehet oltóanyagot készíteni, de mindegyikben legyengített vagy elpusztított kórokozók vannak. Ezek nem ártanak neked, hanem megtanítják a szervezetednek, hogyan termeljenek ellenanyagot, amikre a kórokozók elpusztításához szükséged van.

Ha valaki megkapja a Covid elleni oltást, az azt jelenti, hogy ha a koronavírus bekerül a szervezetébe, lehet, hogy egyáltalán nem betegszik meg, de ha meg is betegszik, valószínűleg nem súlyosan. Ráadásul kevésbé is lesz fertőző.

SZÓVAL MEGVAN AZ OLTÓANYAG. ÉS MOST HOGYAN TOVÁBB?

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

Most hogy a tudósok megbizonyosodtak róla, hogy a Covid elleni oltóanyag, amit készítettek, biztonságos, a kormánnyal együttműködve igyekeznek mindenkit beoltani.

Nagyon sokáig fog tartani, mire az egész országban mindenkinek elég oltóanyag készül, ezért a kormány először azokat oltja be, akiknek a legnagyobb szüksége van rá: az időseket, az orvosokat, az ápolókat. Ezután minden felnőtt meg fogja tudni kapni az oltást.



Az oltóanyagot eddig még csak felnőtteken próbálták ki. Ha a tudósok biztosak lesznek benne, hogy gyerekek számámra is biztonságos, akkor talán a gyerekek is kaphatnak majd oltást. De azért ne felejtsetek el, hogy a legtöbb gyerek alig betegszik meg a Covidtól.



Amikor az országban majdnem minden felnőtt be lesz már oltva, a vírus sokkal nehezebben fog tudni terjedni az emberek között.

Ahogy telik az idő, minden vírus változik, vagyis egyre többféle koronavírus lesz szerte a világon, amik csak egy kicsit különböznek egymástól. Lehet, hogy lesznek oltóanyagok, amik az egyikfajta koronavírus ellen kevésbé védenek, mint a másik ellen. Ez azt jelenti, hogy a tudósoknak változtatniuk kell az oltóanyagon, és az embereket időről időre újra be kell oltani az új oltóanyaggal.

MIÉRT VAGYUNK SOKAT OTTHON?

Hogy minél kevesebb ember kapja el és terjessze a Covidot, a kormány folyamatosan figyeli, hogy éppen hány fertőzött van. Ebből tudják, hogy mit kell mondaniuk nekünk, hogy mit csináljunk. Amikor kevesebb a fertőzött, valamivel több mindenre van lehetőségünk, amikor viszont több, olyankor óvatosabbnak kell lennünk.

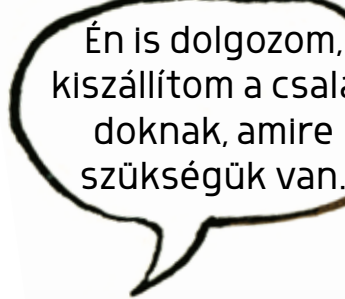
Fontos, hogy ne menjünk túl közel azokhoz, akikkel nem élünk együtt, nehogy elkapjuk tőlük a Covidot, vagy mi fertőzzük meg őket. Ezért előfordul, hogy azok a helyek, ahol sokan szoktak lenni egyszerre – például az iskolák, a könyvtárak meg a boltok – zárva tartanak, vagy szigorú szabályok szerint határozzák meg, hogy egyszerre hány embert engednek be.

Ha iskolába jársz, a tanároktól azt fogod hallani, hogy új szabályok vannak. Lehet, hogy elültetnek a padtársad mellől, és talán csak néhányan játszhatok együtt az udvaron.

Ahol sokan vannak együtt, például a buszon vagy a vonaton, meg fognak kérni, hogy hordjál maszkot, ami eltakarja az orrod és a szádat. Igaz, hogy a maszk néha egy kicsit kényelmetlen, de fontos, hogy rajtad legyen, és legjobb, ha a kezeddel nem érsz hozzá.



Én az ápolókkal dolgozom, segítünk betegeknek.



Én is dolgozom, kiszállítom a családoknak, amire szükségük van.



Én is dolgozom, hogy be tudjatok vásárolni.

Néha találkozhatasz a barátaiddal és azokkal a rokonaiddal, akikkel nem laksz együtt. Ilyenkor legjobb, ha a szabad ég alatt vagytok, és nem mentek túl közel egymáshoz.

Lehet, hogy a felnőtteknek, akikkel együtt laksz, otthonról kell dolgozniuk. De olyan felnőttek is vannak, akiknek most is be kell menniük dolgozni, ha olyan a munkájuk, amit nem lehet otthonról csinálni, például az orvosok, az ápolók, a bolti eladók vagy azok, akik házhoz szállítják nektek a dolgokat.

Lesz olyan, hogy meg fognak kérni téged meg azokat, akikkel együtt laksz, hogy egy ideig mindannyian maradjatok otthon, és csak akkor menjete ki, ha be kell vásárolni, vagy ha sportolni, futkározni akartok.

Ha te vagy a családoból bárki rosszul van, vagy arra gyanakszik, hogy koronavírusos, egészen addig otthon kell maradnia, amíg a kormány meg nem engedi, hogy újra kimehessen.

Ezeket a szabályokat mindannyiunknak be kell tartanunk, hogy ne terjedjen tovább a koronavírus, és hogy megvédjük azokat, akik nehezen tudnának megbirkózni a Covidal.

Én is dolgozom az orvosokkal, segítünk a betegeknek.



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 mindig betartod a szabályokat, amiket a kormány elrendel. De azzal is segíthetsz, ha nagyon vigyázol, nehogy elkapd vagy átadd valaki másnak a Covidot.

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



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



Ha orrot kell fújni, 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, ha kedves vagy azokkal az emberekkel, akikkel együtt élsz. Most minden más, mint lenni szokott, és lehet, hogy ez mindannyiótoknak nehéz.

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



A felnőtteknek, akik vigyáznak rád, úgy segíthetsz, ha megcsinálod, amit kérnek tőled, vagy ha jól erősen megöleled őket.



Ha most éppen nem jársz iskolába, csináld meg otthon az iskolai feladataidat. Legalább elfoglalod magad, addig sem unatkozol. Mire visszamész az iskolába, nagyon sok mindent tudni fogsz!

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

Ne felejtsd el, hogy a felnőtteknek, akikkel együtt élsz, valószínűleg szintén otthon kell dolgozniuk. 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, ha mindannyian betartjuk a szabályokat, kezet mosunk és zsebkendőbe tüsszögünk, ezzel mindent megteszünk, hogy megfékezzük a Covid terjedését. Így a tudósoknak, az orvosoknak meg a kormánynak lesz idejük az emberek többségét beoltani Covid ellen, és további gyógyszert készíteni, amikkel végleg ki lehetne gyógyulni ebből a betegségből.

Egy nap, bár pontosan senki nem tudja, mikor, meglátogathatod azokat, akikhez most nem mehetsz át, együtt játszhatok az összes barátoddal, meg még egy csomó mindent csinálhatsz, amit szeretsz, de most nem csinálhatod.



**Egy nap ennek az
egész furcsaságnak
vége lesz.**



**E g y ü t t
s i k e r ü l t !**



HA ÚGY ÉRZED, TÖBBET SZERETNÉL TUDNI A KORONAVÍRUSRÓL...

Segítségre van szükséged, aggódsz, ideges vagy, vagy csak egyszerűen beszélgetnél valakivel – akár a koronavírusról is –, a következő helyeket gyűjtöttük össze neked:

HITELES INFORMÁCIÓK, TANÁCSOK GYEREKEKRŐL ÉS GYEREKEKNEK A KIALAKULT HELYZETTEL KAPCSOLATBAN:

www.unicef.hu/koronavirus-ellen-magyarorszagon

dr. Kőnig Róbert gyermekorvos videója a koronavírusról gyerekeknek:

https://www.youtube.com/watch?v=guTr4vpFr_4&t=2s

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/>

Hintalovon Gyermekjogi Alapítvány

kedden és csütörtökön 16 és 18 óra között ingyenes chatvonal

<https://yelon.hu/szuloknak/hintalovon-segelyvonal/>

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/>

FELNÖTTEKNEK

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>

EGYHÁZI TELEFONOS LELKI SEGÉLYSZOLGÁLATOK:

BUDAPESTI ZSIDÓ HITKÖZSÉG

Hunyadi téri zsinagóga:

+ 36-30-309-9938 kedd, csütörtökönk 11-13 óra között, Finali Gábor;

+36-70-620-5626 vasárnaptól csütörtökig 20-23 óra között Hajdú Marianne; bármikor elérhető online:

<https://www.bzsh.hu/koronavirus-telefonszamok/>;

egyéb segítség:

<https://zsido.com/hogyan-segit-az-emih-a-jarvanyidoszak-alatt/>

HETEDNAPI ADVENTISTA EGYHÁZ

+36-30- 664-3130 hétfőtől péntekig 9-16 óra között Dr. Szabó Jánosné Tímea,

+36-30-664-3128 hétfőtől péntekig 9-16 óra között Dr. Szabó János;

MAGYAR KATOLIKUS EGYHÁZ

Terézvárosi Avilai Nagy Szent Teréz Plébánia:

+36-1-267-4754 hétfőtől vasárnapig egész nap Horváth Zoltán atya

+36-1-267-4753 hétfőtől vasárnapig egész nap Csepregi Róbert atya;

e-mail bármikor küldhető:

s.terezplebania@gmail.com (a levél tárgyában kéri az atya nevének feltüntetését)

Szent Család Plébánia:

+36-20-455-1508 kedden 17-18 óra között;

a +36-1- 312-3870-es számon az üzenetrögzítő bármikor hívható

METHODISTA EGYHÁZ

+36 -1-605-5856 pénteken 10-11 óra között Sztupkai Kristóf; online:

<http://pest.metodista.hu/hu>; <https://www.facebook.com/felsoerdosor>;

REFORMÁTUS SKÓT MISSZIÓ EGYHÁZKÖZÖSSÉG

+36-30-567-6356 hétfőtől péntekig 8-12 óra között Aaron C. Stevens (angol nyelen is)

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, 2021
Illustration © Axel Scheffler, 2020, 2021

This translation of **Coronavirus and Covid: A book for children about the pandemic**
is published by arrangement with Nosy Crow ® Limited

Magyar kiadás © Pagony Kiadó Kft., Budapest, 2021
1114 Budapest, Bartók Béla út 15/a.
www.pagony.hu

Szöveg © Nosy Crow, 2020, 2021
Illusztráció © Axel Scheffler, 2020, 2021

Fordította © Rét Viktória

Felelős kiadó: Demény Eszter és Ürögdi András
Szerkesztette: Kovács Eszter
Műszaki vezető: Pais Andrea