

نویسندگان: الیزابت جینر، کیت ولسون و نیا رابرتز

تصویرگر: اکسل اسپیفلر



ویروس کرونا

کتابی برای کودکان



مترجم: نوید صدیقی



nosy
CROW

nosy
crow



تصویرگر: اکسل اسچيفلر

ویروس کرونا

کتابی برای کودکان

مترجم: نوید صدیقی

بنگاه نشر گهواره



کابل ۱۳۹۹

گهواره حق ترجمه، چاپ و نشر این کتاب را به صورت رسمی از ناشر
انگلیسی آن به دست آورده است.

نام کتاب: ویروس کرونا (کتابی برای کودکان)

نویسندگان: الیزابت جینر، کیت ولسون و نیا رابرتز

مشاور: پروفیسور گراهام مدلی

(پروفیسور مدل سازی بیماری‌های عفونی در دانشکده‌ی بهداشت و داروسازیِ قاره‌ای لندن)

تصویرگر: اکسل اسچیفلر

مترجم: نوید صدیقی

ویراستار: ذبیح مهدی

طراح و صفحه‌آرا: تقی وحید

ناشر: بنگاه نشر گهواره

شماره‌ی مسلسل: ۱/۴۶/۶۸

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۹

شابک: ۹۷۸-۹۹۳۶-۶۵۲-۴۹-۱

صندوق پستی: کابل، پسته‌خانه‌ی مرکزی، صندوق شماره ۰۴۳-۳۹

نشانی: سرک یازدهم تایمنی، خانه‌ی شماره ۸۵۸، ناحیه‌ی چهارم، کابل، افغانستان

وبسایت: www.gahwara.com - ایمیل: info@gahwara.com

فیسبوک: fb.com/gahwaragroup - انستاگرام: @gahwaragroup

توویتر: @GahwaraG



© حق چاپ برای گهواره محفوظ است.

ISBN 978-9936-652-49-1



9 789936 652491



گہوارہ

ھیأت دبیران:

آرزو آریاپور، حضرت وھریز، ذبیح مھدی، فرشتہ
مھدی، محمدحسن تولقین، منیراحمد، مھدی
نایاب، ندا فرحت، نوید صدیقی

سرڈبیر: حضرت وھریز

سخنی با بزرگسالان

گهواره توسط جمعی نقاش، نویسنده و مترجم، ویراستار و صفحه‌آرا به منظور تألیف و ترجمه‌ی کتاب برای کودکان افغانستان تأسیس شده است. دست‌اندرکارانِ گهواره تا به حال کتاب‌هایی را به زبان‌های فارسی، پشتو و اوزبیک‌ی تألیف و یا از زبان‌های ترکی، اردو، دنمارکی، انگلیسی، جاپانی، روسی، آلمانی و فرانسوی ترجمه و برای چاپ آماده کرده‌اند. این نهاد سعی دارد تا با ارایه‌ی کتاب‌های جذاب در قالبِ داستان، شعر و سرگرمی برای کودکان، ارزش‌های پسندیده و عام بشری را در ذهن آن‌ها نهادینه سازد. تلاشِ گهواره بر این است تا کودکان افغانستان که در بیرون از کشور به دنیا آمده‌اند، یا در کودکی به خارج رفته‌اند، پیوند خود را با مادران‌شان از راه سخن گفتن به زبان‌مادری حفظ کنند و از همین راه رابطه‌ی خویش را با مادرمیهن پایا و پویا نگهدارند.

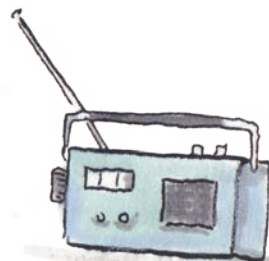
آرزومندیم که در این راستا مادرها و پدرها همکاری‌مان کنند و امیدواریم این کتاب‌ها را به دسترس کودکان‌شان قرار دهند و با آن‌ها یا برای آن‌ها بخوانند.

گهواره

در این روزها یک کلمه‌ی نو سر زبان‌ها افتاده که ممکن است آن را شنیده باشید. در صحبت‌های مردم و در اخبار مدام تکرار می‌شود. به همین دلیل است که از خانه بیرون رفته نمی‌توانید و مکتب‌رفتن و ملاقات دوستان ممنوع شده است. همین کلمه باعث شده که بزرگ‌ترها هم در خانه بمانند و بیرون نروند.

این کلمه است:

ویروس



اما ای چی اس؟ چرا
مردم دَ موردش زیاد
گپ می‌زنن؟





كورونا



کرونا چیست؟

کرونا یک نوع ویروس کوچک است که شما آن را به چشم دیده نمی‌توانید.



ویروس‌ها خیلی سبک‌اند. آن‌ها می‌توانند در هوا، آب و یا روی جلدتان بنشینند؛ طوری که آن را حس نکنید. اگر تعدادی از ویروس‌ها وارد بدن ما بشود، از بدن ما استفاده کرده و پس از مدتی زیاد می‌شوند. آن وقت می‌توانند ما را مریض کنند.



ویروس کرونا چندین نوع است. بعضی از آن‌ها انسان را آلوده می‌سازند. اگر به یکی از ویروس‌های خانواده‌ی کرونا آلوده شوید، احتمالاً سرفه و ریزش خواهید داشت.



ولی اگر ویروس جدید کرونا وارد بدن انسان شود، باعث مریضی‌ای به نام «کویید-۱۹» می‌گردد. وقتی مردم در مورد آلوده شدن به ویروس کرونا گپ می‌زنند، منظورشان همین مریضی «کویید-۱۹» است.

به ویروس کرونا چطور مصاب می شویم؟



دانشمندان در مورد ویروس جدید کرونا به دلیل نو بودن آن تا هنوز معلومات کافی ندارند و تمام خصوصیات آن را نمی دانند. آن ها فکر می کنند که ممکن است به دو شیوه انسان به ویروس کرونا مبتلا شود.

ویروس کرونا در گلو و دهان انسان زندگی می کند. در صورتی که شخصی آلوده به ویروس کرونا سرفه یا عطسه کند، ویروس با قطرات بسیار کوچک آب از دهان و بینی اش بیرون می شود.

ویروس را دیده نمی توانید، ولی ممکن است گاهی قطرات کوچک آب که در هنگام عطسه و یا سرفه از بینی و دهان خارج می شوند را ببینید. هوای دهان در زمستان به شکل بخار دیده می شود. در صورتی که یک شخص، هوای آلوده به ویروس کرونا را تنفس کند، ممکن است مریض شود.

بلی! می تانم هوای
نفس خوده ببینم.



امروز هوا زیاد
سرد اس.



نمی‌فایم ویروس
د دستگیره‌ی
دروازه‌اس یا نی؟



با لمس کردن دهان یا بینی به سادگی می‌توان ویروس کرونا را از بدن به دست‌های خود انتقال داد. اگر شخصی دستش به ویروس کرونا آلوده باشد و دستگیره‌ی دروازه را لمس کند، ویروس‌های زنده از دست او به دستگیره انتقال می‌کنند. این ویروس‌ها می‌توانند تا چندین ساعت در آن‌جا زنده بمانند. هرگاه شخص دیگری دروازه را باز کند، ویروس کرونا از دستگیره به دست‌های او انتقال می‌کند. این شخص اگر به بینی یا دهان خود دست بزند، ویروس از طریق دست به بدنش انتقال می‌کند. به این صورت ممکن است شما با لمس کردن اشیای آلوده، به ویروس کرونا یا «کوید-۱۹» مبتلا شوید.

نی!



اگر به ویروس کرونا مصاب شوید چه خواهد شد؟



یک تعداد افراد به شمول تعدادی از کودکان در ابتدای ابتلا به ویروس کرونا علائمی ندارند و نمی‌دانند که مریض هستند. به همین دلیل بدون آن‌که بفهمند، ویروس را از بدن خود به دیگران انتقال می‌دهند.

تعداد زیادی از افراد مصاب به ویروس کرونا سرفه می‌کنند و تب شدید دارند. بعضی‌ها ممکن است احساس سردردی و جان‌دردی هم بکنند. هر کسی فقط تا چند روز محدود بیمار است. بدن انسان فوق‌العاده قوی است. هنگامی که ویروس جدیدی مثل کرونا وارد بدن می‌شود، بدن اول آن را شناسایی می‌کند، بعد از بین می‌برد.



اسلحه‌ای که بدن در مقابل ویروس‌ها دارد، به نام **انتی‌بادی** یاد می‌شود. **انتی‌بادی‌ها** را **حجرات کوچک** در خون می‌سازند تا بر ضد ویروس‌هایی که به بدن هجوم می‌آورند، مبارزه کنند. **انتی‌بادی‌ها** ویروس‌ها را می‌گیرند، بعد **حجرات خون** آن‌ها را نابود می‌کنند و از بین می‌برند. بعد انسان **صحت‌مند** می‌شود.

هر کدام ما بیشتر از ده میلیارد **انتی‌بادی**
مختلف در بدن خود داریم.

زنده‌باد
انتی‌بادی!



صحتم بهتر شد.



به این معنا که همین **انتی‌بادی‌های بدن**
شما از تعداد **نفوس** روی زمین بیشتر است.

چرا مردم از مبتلا شدن به ویروس کرونا تشویش دارند؟

افراد زیادی قوی و سالم هستند. بدن آنها می‌تواند با ویروس کرونا مقابله کند و پیروز شود. البته، مقابله با ویروس کرونا برای تعدادی از اشخاص دشوار است. به خاطر این که بدن آنها به حد کافی قوی نیست. آنها احتمالاً اشخاص سالخورده هستند و بالای ۶۵ سال سن دارند و یا هم کسانی‌اند که مریضی‌های مثل سرطان دارند. بیماری‌های قبلی و یا ازدیاد سن، بدن آنها را ضعیف ساخته است.

آنها در مقابله با ویروس کرونا به کمک بیشتری نیاز دارند. آنها باید به شفاخانه بروند و در آنجا تحت مراقبت داکترها باشند. احتمالاً برای تنفس راحت و گرفتن اکسیژن کافی به ماشین هوا نیاز داشته باشند.

هرچه زودتر به
شفاخانه می‌بریمات.





از همین‌رو بزرگ‌سالان و اشخاصی که مریضی جدی دارند، باید در خانه بمانند.

آن‌ها نمی‌توانند کسی را به ملاقات خویش بپذیرند؛ حتی شما هم نمی‌توانید اعضای خانواده‌تان را ملاقات کنید.



سلام بی‌بی جان، امروز چطور استین؟

آیا کرونا معالجه دارد؟

اکثر مردم خود به خود و بدون مداوا بهبود می‌یابند. داکتران کمک می‌کنند تا جریان بهبودی بیماران سریع و مضمون باشد.

به دلیل نو بودن ویروس کرونا، دانشمندان تا حال برای آن دوابی پیدا نکرده‌اند؛ البته بعضی از دواهایی را که داکتران می‌شناسند و فکر می‌کنند به این مریضی موثر است، به بیماران خود توصیه می‌کنند.

دانشمندان در جست‌وجوی تولید دواي نو برای ویروس کرونا هستند.



کار دیگری که دانشمندان برای از بین بردن ویروس کرونا می‌کنند، جست‌وجو و تلاش برای تولید واکسین است.



واکسین دوای مخصوصی است و معمولاً زمانی که صحت‌مند هستید در بدن‌تان تزریق می‌گردد. واکسین‌ها دارای ویروس‌های ضعیف و مرده‌اند. هنگامی که ویروس‌های ضعیف و مرده از طریق واکسین وارد بدن شما می‌گردند، انتی‌بادی موجود در خون شما به کشتن و از بین بردن آن‌ها آغاز می‌کند. به این شکل بدن آهسته‌آهسته آماده‌ی مبارزه با ویروس اصلی می‌شود. اگر شما ویروس را بگیرید، بدن‌تان آمادگی مقابله با آن را دارد و در این نبرد انتی‌بادی بدن شما پیروز می‌گردد.

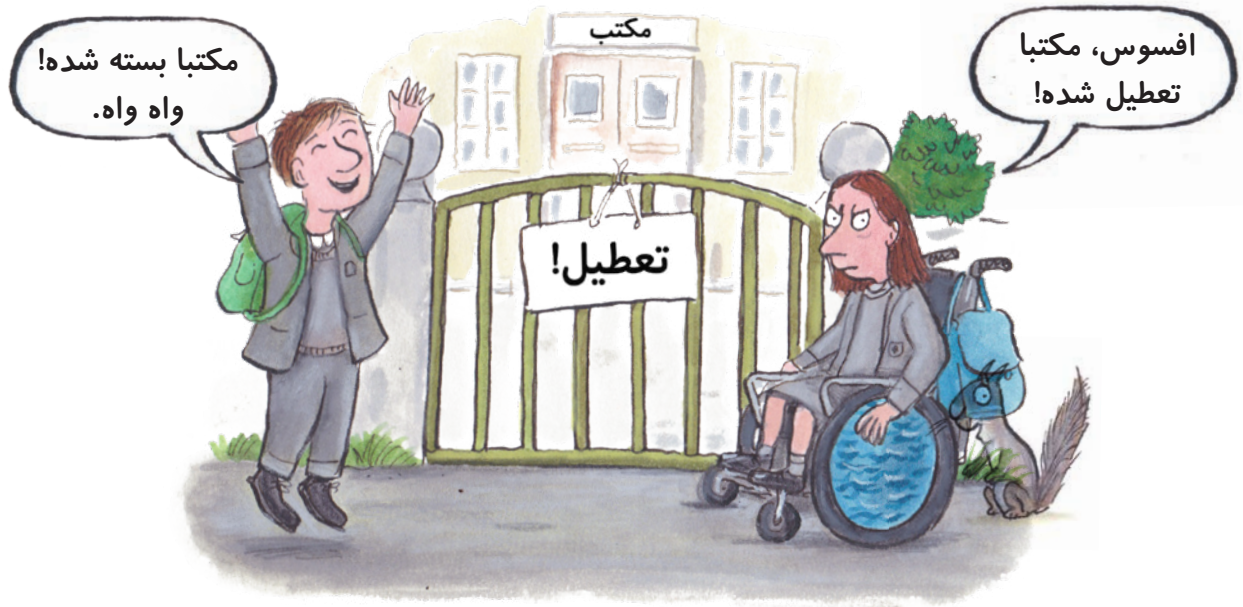
دَ کودکی واکسین
سرخان شدیم؛ مه دیگه
ای ناجوری ره نمی‌گیرم.

ممکن است شما در نوزادی واکسین شده باشید؛ یعنی اینکه اگر واکسین یک بیماری را بگیرید، دیگر به آن بیماری دچار نمی‌شوید. ماه‌ها را در بر می‌گیرد تا یک دواى جدید ساخته شود. پیش از عرضه شدن یک دوا به بازار، باید اول از موثریت آن اطمینان پیدا شود. به این دلیل داکتران قبل از استفاده‌ی دوا، اول آن را در زمان معین و روی اشخاص معین به‌طور امتحانی تزریق می‌کنند. وقتی از موفقیت دوا اطمینان به دست آمد، آن را به افراد نیازمند تجویز می‌کنند.



چرا جاهایی که در روزهای عادی می‌رفتیم، حالا بسته‌اند؟

اگرچه بعضی از بیماران کرونا دوباره بهبود یافته‌اند؛ ولی تعدادی از آن‌ها که حالت صحت‌شان خوب نیست، وضع مناسبی ندارند. پس کوشش کنیم تا این ویروس به افراد بیشتری سرایت نکند. هرگاه همه‌ی ما به ویروس کرونا دچار شویم و به شفاخانه برویم، در آن‌صورت بسترهای شفاخانه پُر می‌شوند و ممکن است برای همه جای نماند و مداوای مناسب نشوند. ویروس کرونا به سادگی از اشخاص مصاب به ما انتقال می‌کند. به همین خاطر بهتر است به افرادی که با ما زندگی نمی‌کنند زیاد نزدیک نشویم.



مکان‌هایی که احتمال نزدیک شدن افراد در آن زیاد است؛ مثل مکتب‌ها، دانشگاه‌ها، کتاب‌خانه‌ها، مسجدها و ... به همین دلیل بسته شده‌اند. حکومت از مردم می‌خواهد تا حد ممکن در خانه‌های خود بمانند. از آن‌ها خواهش می‌کند تنها در صورت نیاز جدی بیرون بروند.

سرکار آمدیم تا شما
خرید بتانین.



به نرسا کمک
می‌کنم تا به مریضا
رسیدگی کنن.



با داکترا کمک
می‌کنم تا مریضا ره
تداوی کنن.



یک تعداد افراد، مثل داکتران و فروشنده‌های مواد خوراکی به‌خاطر معالجه‌ی مریضان و رساندن موادغذایی به‌خانه‌های‌مان باید بیرون از خانه به کارهای‌شان بروند. کسانی‌که می‌خواهند خرید کنند و یا به ورزش نیاز دارند هم می‌توانند بیرون بروند؛ اما باید فاصله را حفظ کنند و به هیچ‌کسی نزدیک نشوند. اگر کسی از اعضای خانواده‌ی‌تان مبتلا به ویروس کرونا باشد تا دو هفته از خانه بیرون رفته نمی‌تواند. ما همه باید در خانه‌های‌مان بمانیم تا از انتقال و انتشار ویروس کرونا جلوگیری کنیم.

مه باید مواد ضروری
خانواده‌ها ره
به‌خانای‌شان برسانم.



تمام وقت در خانه ماندن چه حسی دارد؟

البته ماندن در خانه با اعضای خانواده خوش‌آیند است. کارهایی که در روزهای عادی نمی‌توان انجام داد - مثلاً زمانی که شما در مکتب هستید یا پدر و مادر سرِ کار رفته‌اند - در این روزها می‌توانید انجام بدهید.

گاهی بر دوستایم دلم تنگ می‌شه.



یگان وقت احساس خستگی می‌کنم.



گاهی حسی بد دارم و غمگین می‌شم.



یگان وقت احساس می‌کنم قار استم.



هر گونه حسی در این روزها طبیعی است. تمام افراد احساساتی مثل شما دارند؛ اما ممکن است احساسات خود را نشان ندهند. بزرگ‌ترهای خانواده (کسانی که از شما مواظبت می‌کنند) ممکن است به خاطر سلامتی



شما تشویش کنند. ممکن است به خاطر کار و وظیفه‌ی شان ناراحت شوند. یا ممکن است آن‌ها به دلیل این که مواد مورد ضرورت شما را آماده نمی‌توانند، نگران باشند.



شما اگر تشویش دارید، می‌توانید آن را با بزرگ‌ترهای خود در میان بگذارید. اگر به صورت آنلاین درس می‌خوانید، می‌توانید با استاد خود مشورت کنید یا با اعضای خانواده و دوستان تان از طریق موبایل و کامپیوتر تماس بگیرید.



چگونه می‌توانم به خانواده و دوستانم کمک کنم؟

همین‌که در خانه ماندید و بیرون نرفتید، به خانواده و دوستان‌تان کمک بزرگی کرده‌اید. با اندکی مواظبتِ بیشتر از خود، که به ویروس کرونا مبتلا نشوید، یا باعث انتقال آن به دیگران نگردید، کمک بزرگ‌تری می‌کنید.

آیا می‌دانید که ویروس کرونا توسط صابون از بین می‌رود؟ اگر دست‌های‌تان را به حدّ کافی با صابون بشویید، ویروس کرونا از دست‌های‌تان پاک می‌شود و از بین می‌رود. در جریان شستن دست‌ها می‌توانید با خود آهنگی زمزمه کنید تا مطمئن شوید دست‌های‌تان را خوب شسته‌اید؛ مثلاً می‌توانید شعر کتابِ خرسکِ خواب‌آلود را زمزمه کنید.



امروز خرسک تنبل
آمده دیدنِ ما
میگه خوم گرفته
کمک کنین رفیقا
بالا میشم د درخت
گاز می خورم گازگازی
مگم فقط خو کدن
مره میسازه راضی



اگر خواستید بینی و صورت‌تان را پاک کنید از دستمال کاغذی استفاده کنید و بعد از استفاده آن را به سطل آشغال بیندازید. به یاد داشته باشید که بعد از پاک کردن بینی‌تان، دست‌های خود را خوب بشوید؛ زیرا امکان دارد ویروس کرونا در بینی‌تان هم باشد.



هر وقت خواستید سرفه یا عطسه کنید، آرنج خود را نزدیک دهان و بینی خود بگیرید. از دست‌های خود استفاده نکنید. با این شیوه خطر انتقال ویروس پایین می‌آید. و هرکسی اگر این کار را بکند، تغییرات بزرگی رخ خواهد داد.



چه کارهای دیگر می‌توانم انجام بدهم؟

مهربانی کردن با اعضای خانواده، کار دیگری است که می‌توانید انجام بدهید. زمانی که در خانه هستید، وضعیت متفاوت است. اگر شما خواهر و برادر داشته باشید، ممکن است کارهایی که آن‌ها می‌کنند، شما را اذیت کند؛ ولی کوشش کنید همراه خواهر و برادرتان جنگ نکنید.



اگر با بزرگ‌ترها هستید، چیزی که آن‌ها می‌گویند، انجام بدهید. شاید آن‌ها از شما بخواهند که در آغوش‌شان بگیرید. یادتان باشد که حتماً این کار را بکنید.



حتا اگر در مکتب نیستید، کارهای مکتب خود را انجام بدهید. انجام دادن کارهای مکتب شما را مشغول می‌سازد و به این ترتیب در خانه خسته نمی‌شوید. ضمناً، تا شروع شدن دوباره‌ی مکتب چیزهای زیادی یاد می‌گیرید.

اگر وسیله‌ای مثل کامپیوتر یا موبایل ندارید، از پدر و مادر خود بخواهید تا آن‌ها کامپیوتر یا موبایل‌شان را برای مدتی معین در اختیارتان بگذارند.



به یاد داشته باشید که بزرگ‌ترها هم ممکن است مثل شما کارهای خود را از خانه انجام بدهند. وقتی آن‌ها مصروف هستند، مزاحم‌شان نشوید تا بتوانند با خیال راحت به کارهای خود برسند. بعد، زمان مناسب برای بازی با شما پیدا خواهند کرد.

می‌توانید فهرستی از بازی‌هایی را آماده کنید که علاقه دارید با خانواده بازی کنید.



در آینده چه رخ خواهد داد؟

حالا یک زمان نامناسب برای همه‌ی ما است. تمام کشورهای جهان هم همین حالت را دارند.



اما اگر همه‌ی ما از خود مواظبت کنیم و در خانه‌های خود بمانیم، در واقع کار بزرگی برای جلوگیری از انتشار ویروس کرونا کرده‌ایم. این کار به داکتران فرصت می‌دهد تا مریض‌ها را معالجه کنند. و همچنان برای دانشمندان و محققان زمان بیشتر می‌دهد تا دوا یا واکسینی برای ویروس کرونا بسازند. به زودی - اگر چه هیچ‌کسی نمی‌داند کدام روز - کارهایی را که حالا نمی‌توانی، انجام خواهی داد. کسانی را که دوست داری و همراهش زندگی نمی‌کنی، ملاقات می‌کنی. با دوستانت بازی می‌کنی. دوباره مکتب می‌روی و ده‌ها کار دیگر مورد علاقه‌ی خود را انجام می‌دهی.





روزی این وضعیت عجیب و ناپسند پایان خواهد یافت.

حالا می‌توانیم باهم
بازی کنیم.



هاهااا

هم موفق سُ




٤ باهم
ديم.



گهواره منتشر کرده است:



مجموعه داستانی نای امروز



گروه‌های سنی گهواره

- گروه الف: آمادگی و صنف اول
- گروه ب: صننف‌های دوم و سوم
- گروه ج: صننف‌های چهارم، پنجم و ششم
- گروه د: صننف‌های هفتم، هشتم و نهم
- گروه ر: صننف‌های دهم، یازدهم و دوازدهم



www.gahwara.com
info@gahwara.com

