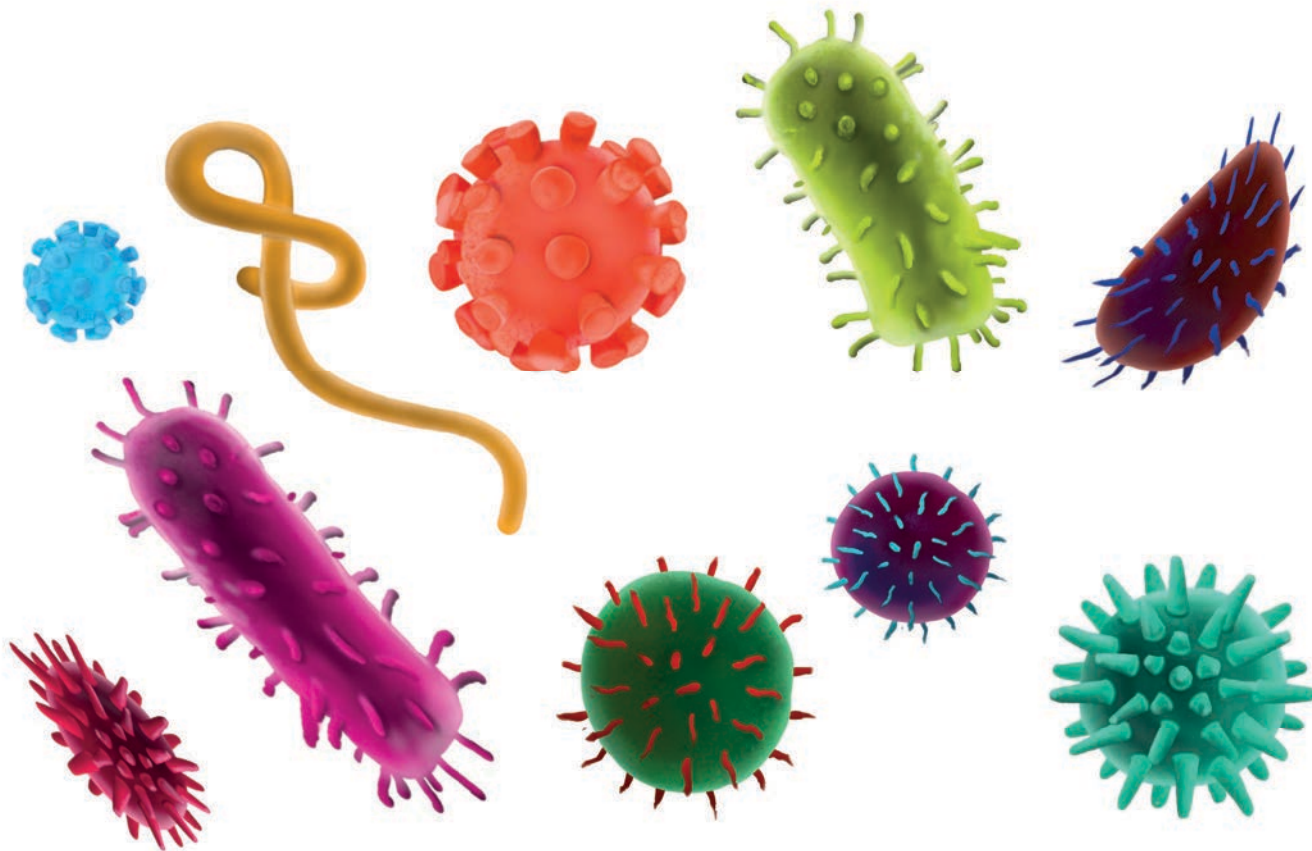




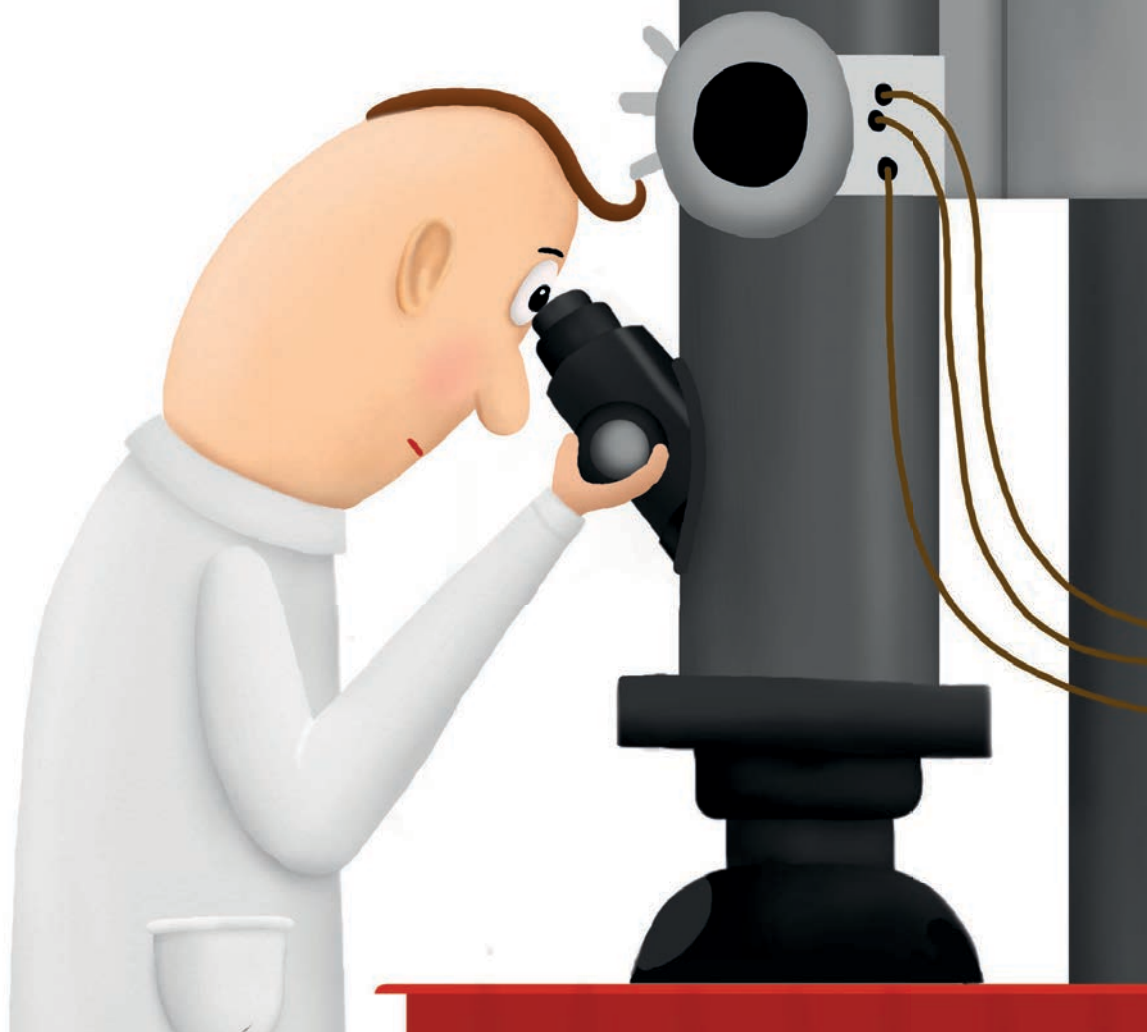
Benned
van az
erő!

A vírus kívülről jut be a testedbe, és általában megbetegíti azt. Nagyon sok olyan vírus létezik, amelyik itt van körülöttünk már hosszú-hosszú ideje. Az ember több száz éve foglalkozik vele, ezért tudjuk, hogy most miként védekezhetünk ellene.

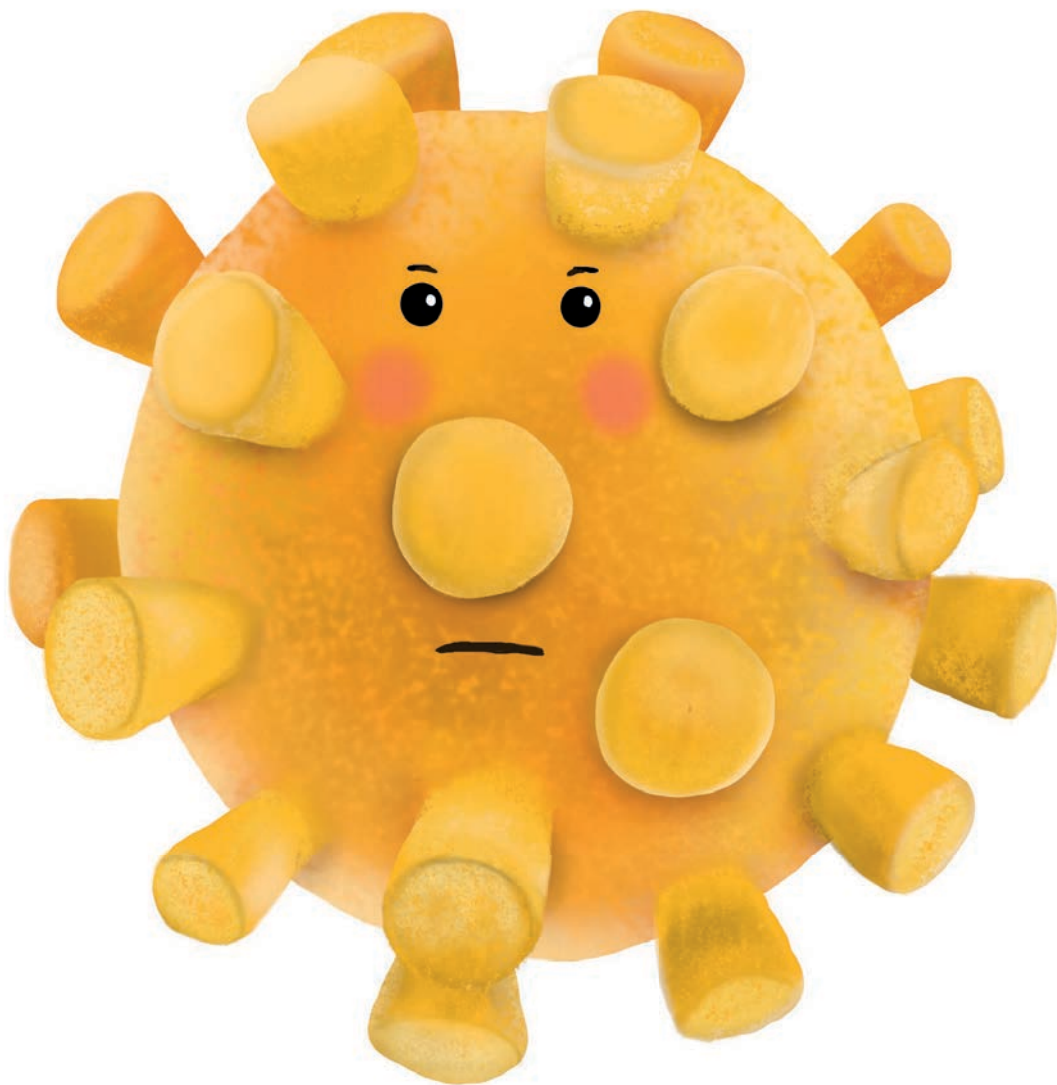


Egy dolog közös az összes vírusban: olyan aprók, hogy szabad szemmel láthatatlanok.

Honnan tudjuk mégis, hogyan néznek ki? Onnan,
hogy a tudósok és az orvosok látják őket, méghozzá az
úgynevezett **mikroszkópon** keresztül.
A mikroszkópok képesek arra, hogy felnagyítsák
a legkisebb dolgokat is.



Ilyen mikroszkópokon keresztül láthatták a tudósok és az orvosok közelről ezt a vírust – **a koronavírus** – is. Te mit mondanál, mihez hasonlít?

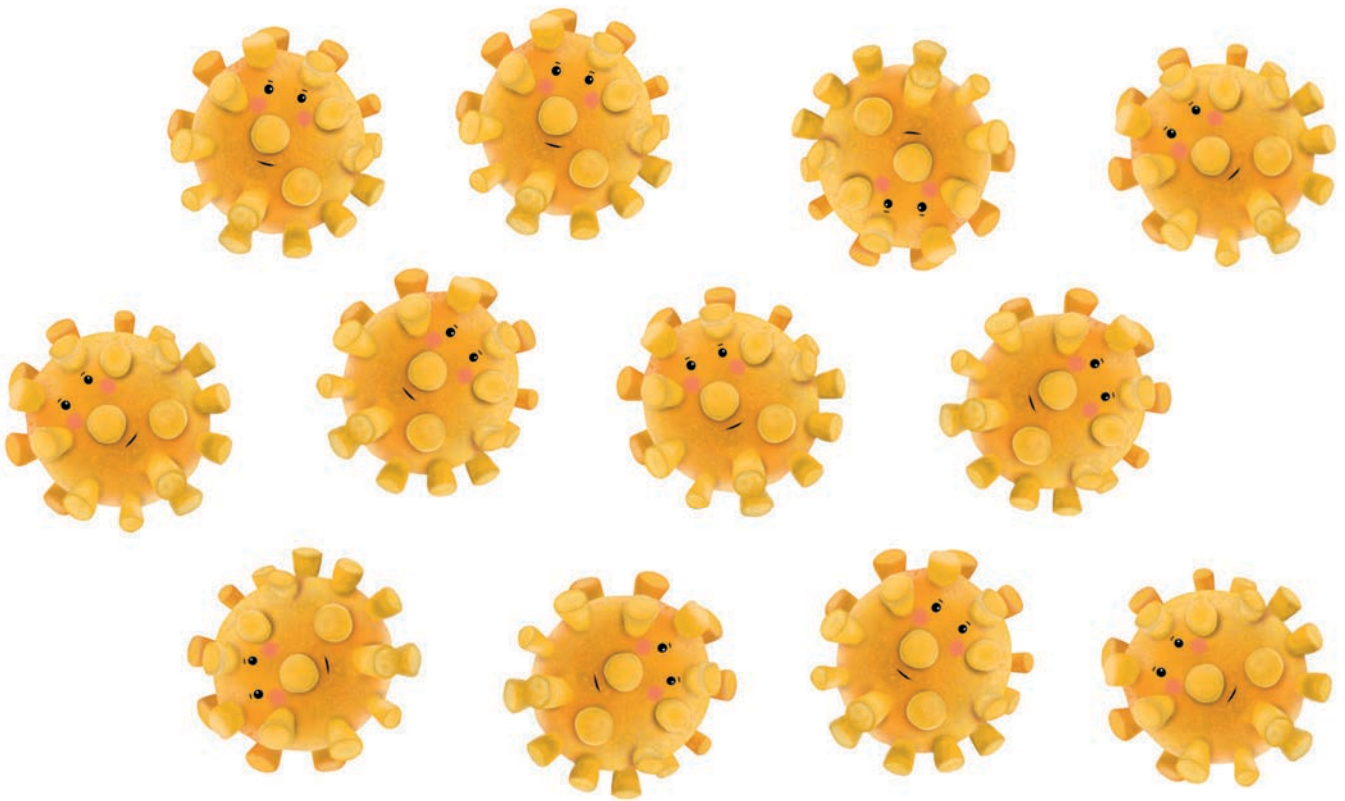


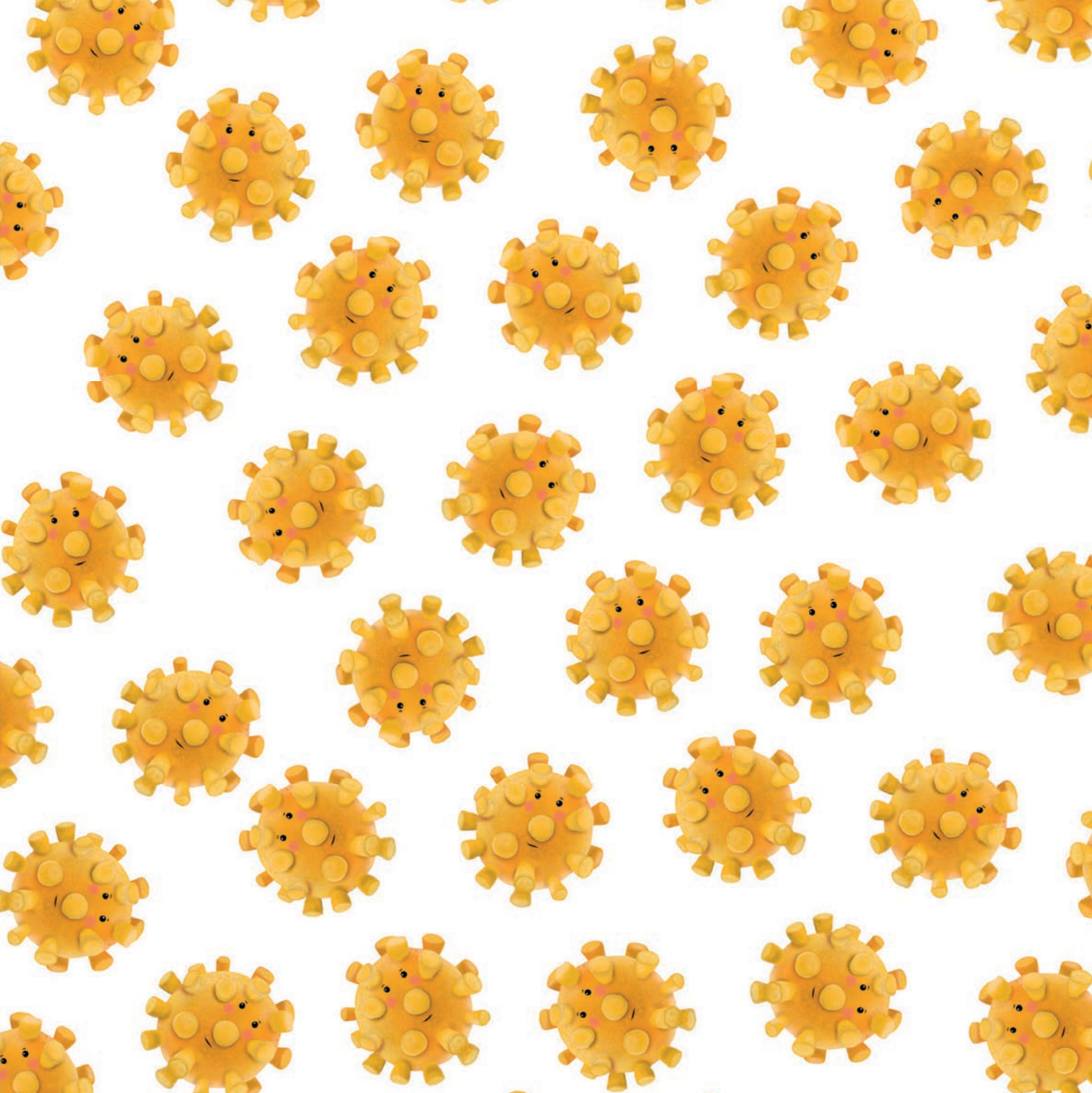
A koronavírus neve a latin „corona” szóból ered, ami, ahogy már kitalálhattad, „koronát” jelent. Egy mikroszkóp lencséje alatt a koronavírus részecskéi úgy festenek, mintha pici koronák vennék körül őket.



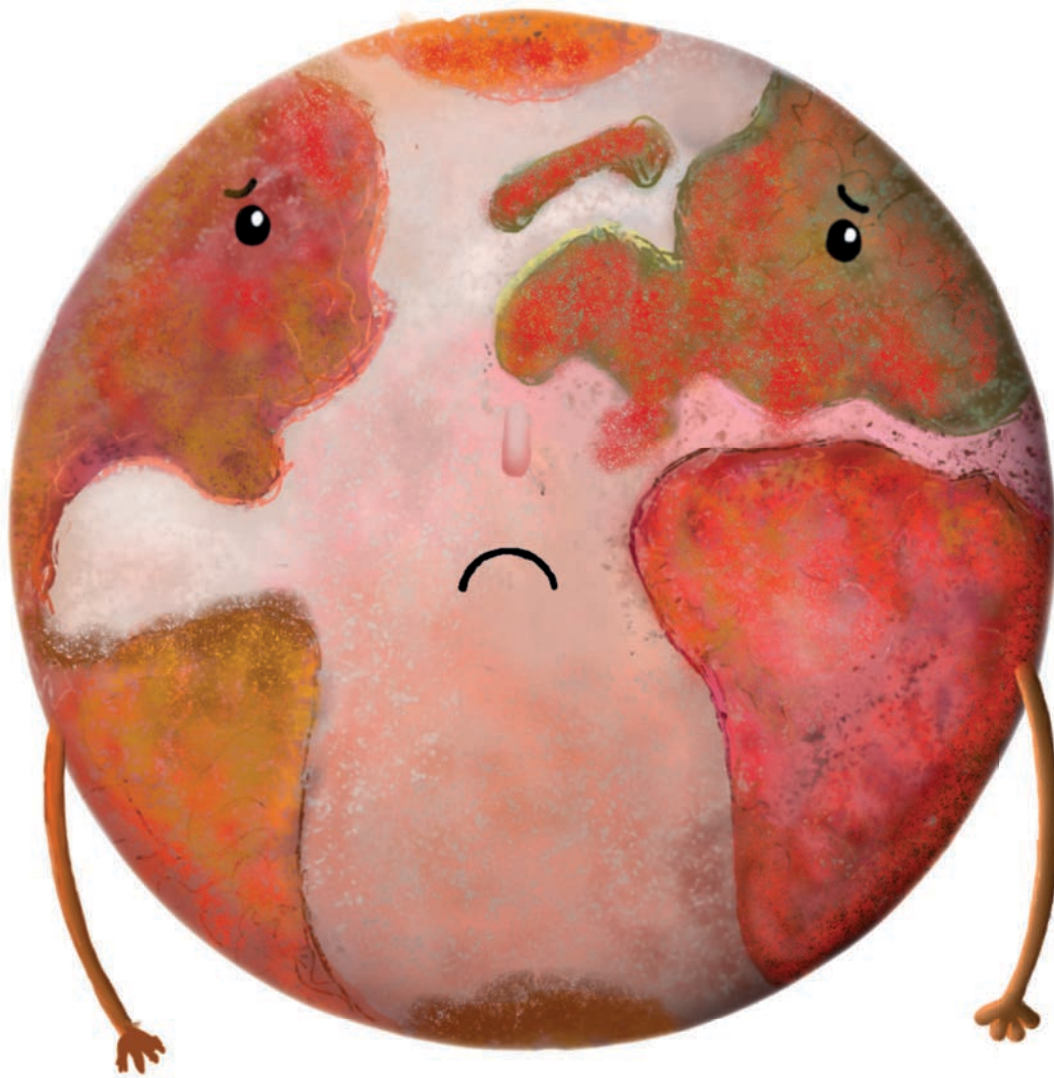
A koronavírus erős, és igen gyorsan terjed, azaz képes
nagyon hamar megsokszorozódni.

Minden egyes nap egyre több lesz belőle.





Hogy lehet ez a vírus ilyen erős, és miként
terjedhetett el az egész Földön?

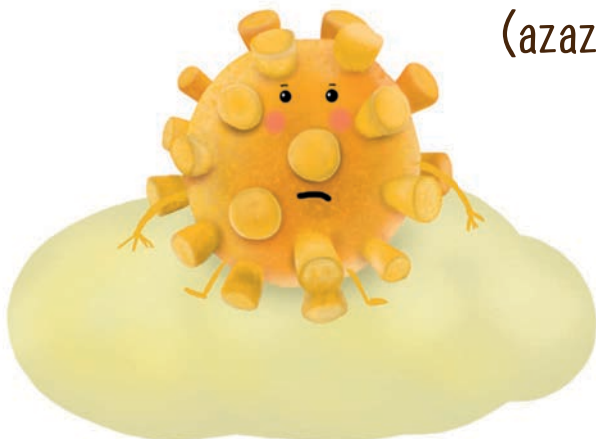


Kezdjük azzal, hogy a vírusok a testünkben több helyen is
képesek megélni.

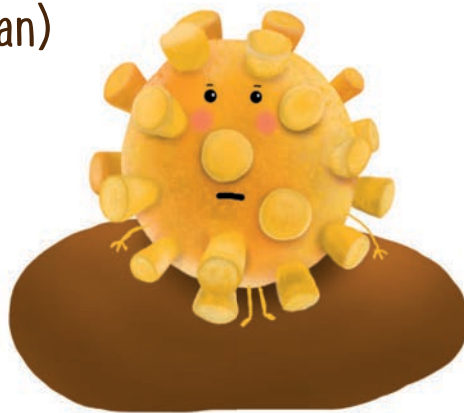
Főként



- a köpetben
(azaz a nyáladban)



- az orrváladékban
(ami a nózidból folyik)



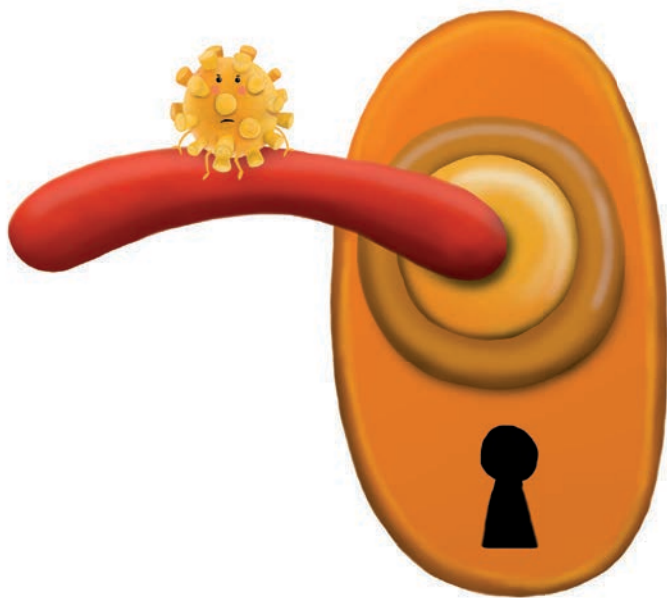
- és a székletben
(vagyis a kakiban).

A vírus azért képes nagyon gyorsan terjedni, mert amikor beszélünk, köhögünk vagy tüsszentünk, akkor könnyedén kikerül a beteg ember testéből. Ilyenkor lehetséges, hogy új otthont talál magának, azaz megfertőz másokat is.



A vírus magától nem tud eljutni egyik emberről a másikra, ebben sajnos akaratlanul is mi segítünk neki.

Ha köhögéskor vagy tüsszentéskor eltakarod a szád, rögtön utána pedig ugyanazzal
a kezeddel megfogsz egy **kilincset** vagy egy **nyomógombot**,
könnyen továbbadhatod a vírust.



Mégpedig úgy, hogy a vírus rákerül a kezedre,
amivel eltakartad a szádat, onnan pedig továbbjut
minden egyes tárgyra, amit csak megérintesz.



Még az **ennivalóra** is, ha a tenyeredbe köhögsz
vagy tüsszentesz, utána pedig kézmosás nélkül eszed
meg az ételt.



Honnan ismerheted fel, hogy esetleg elkaptad a vírust?



Felszökhet a lázad, és köhöghetsz.



A koronavírus hatással lehet a légzőrendszeredre, azaz a tüdődet is megtámadhatja. Ezért, ha megfertőződsz, azt is tapasztalhatod, hogy nehezebben kapsz levegőt.



Egyes betegeknek vannak egyéb tüneteik is, például torok- vagy fejfájás, esetleg izomfájdalom.



Mások erős gyomorfájást is tapasztalhatnak, ami
hányással és hasmenéssel járhat.





Sajnos egyelőre még nem fejlesztették ki a koronavírus elleni oltóanyagot. Az oltóanyag nem más, mint egy szuri, ami megvéd bennünket a betegségtől. Ezért nagyon kell figyelniünk magunkra és másokra is, hogy biztosak lehessünk abban, mindent megtettünk azért, **hogy megakadályozzuk a vírus terjedését.**

Az orvosok és az ápolók **speciális köpenyt, kesztyűt és maszkot** viselnek, amikor koronavírusos betegekkel kerülnek kapcsolatba.

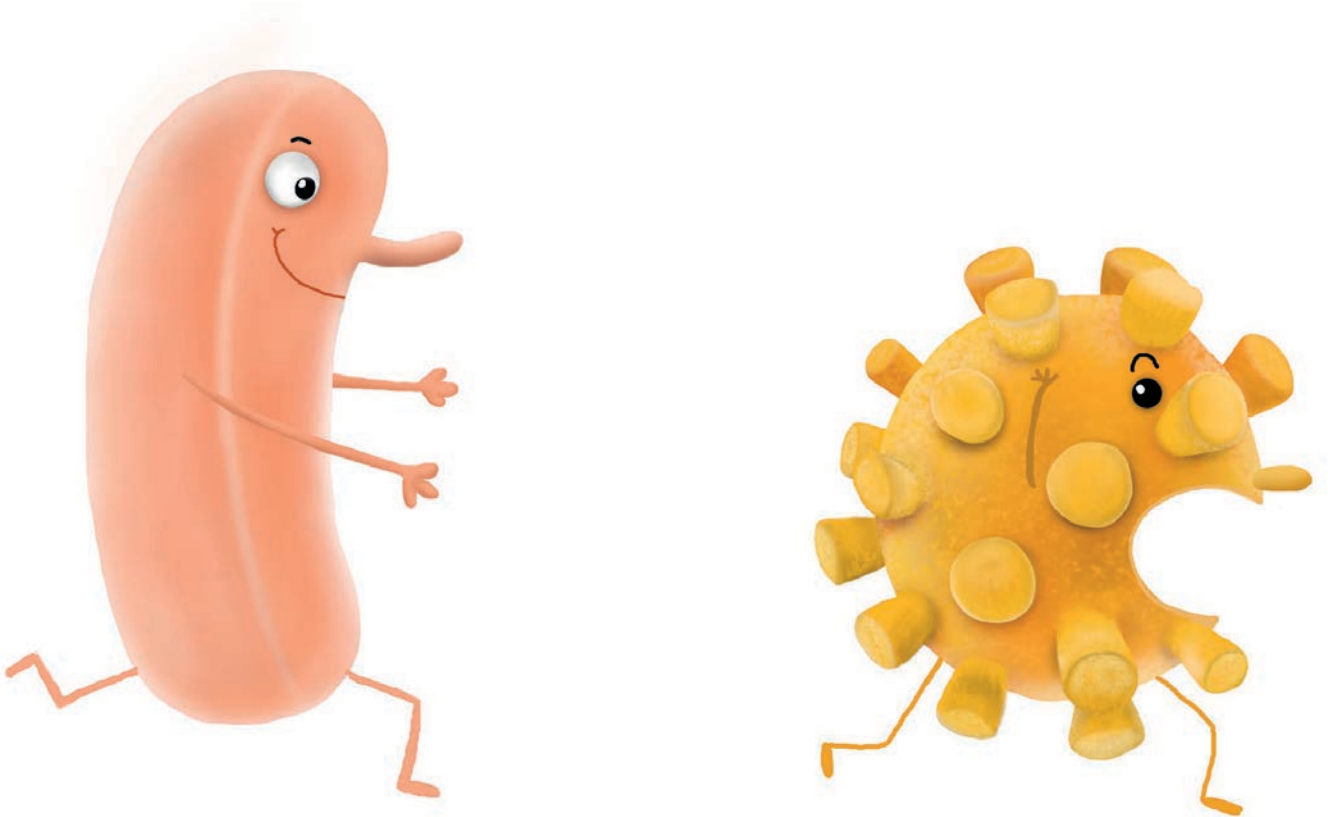


De nekünk, többieknek nem kell állandóan védőruhát hordanunk.

Mit tehetsz, hogy megvédd magad és másokat a koronavírustól? Az első és legfontosabb, hogy **nagyon gyakran moss kezet!** Mosd meg minden alkalommal, amikor hazaérsz valahonnan, de más esetekben is, például, miután kifújta az orrod, vécén voltál, evés előtt és akkor, ha gyakran nyúlsz hozzá különféle, gyakran használt tárgyakhoz.



A vírus utálja a szappant! Tehát ahhoz, hogy megszabadulj tőle, alaposan meg kell mosnod a kezed szappannal és vízzel. Legalább **húsz másodpercen** keresztül kell dörzsölnöd a bőrödet, annyi ideig, ameddig kétszer elénekled a **boci-boci tarka** című dalocskát.



Miközben énekelsz, képzelj el, ahogy a vírus eltűnik a testedről.

Az is nagyon fontos, hogy amikor köhögsz vagy tüsszentesz, **ne a keziddel takard el a szád!** Ha ugyanis így teszel, és utána megérintesz valamit, ráragaszthatod a vírust arra a dologra.



Jobb megoldás, ha az orrod és a szád elé tartod
a karodat, és a könyökhajlatodba köhögsz vagy
tüsszentesz.



Ne felejtsd el, hogy mennyire fontos elkerülni
a szemed, az orrod és a szád érintését.
Mégpedig azért, mert ezek azok a helyek, amiken
keresztül a vírus bejuthat a testedbe.



Ugyanezért fontos az is, hogy ne nyúlkálj
a keziddel a szádba.



És az is, hogy ne piszkáld az orrod. Fúj!



Tartsd észben, hogyha folyik az orrod, vagy tüsszentesz,



használj zsebkendőt, és amint végeztél, azonnal dobd ki
azt a szemetesbe.

Ha egyáltalán nincsenek tüneteid, tehát

*nem köhögsz,
nem tüsszögsz,
és nincs lázad,*

az remek hír!

De kérlek, ne felejtsd el, hogy attól még te is hordozhatod a vírust, csak egyelőre nem jelentkeznek rajtad a tünetek.

Annak ellenére is lehetsz fertőzött, hogy most éppen jól érzed magad, és tovább is adhatod a vírust másoknak.



Ezért nagyon fontos, hogy **maradj otthon,**
ha lehet.



Ha ugyanis így teszel, az megvéd téged a vírustól, és
megakadályozza azt is, hogy megfertőzz másokat.

Különösen fontos, hogy távolságot tarts az idősebbektől, például
a nagyszüleidtől vagy az idős szomszédoktól.
A koronavírus ugyanis különösen veszélyes az idős emberekre.



Ha nagyon hiányoznak, és szeretnéd üdvözölni őket, hívd fel a nagyiékat
telefonon!

Kérdezd meg, milyen volt a napjuk,
és hogy érzik magukat.
Mondd el nekik, hogy alig várod,
hogy újra láthasd őket!



Mindez ijesztő lehet számodra. **Nincs semmi baj** azzal, ha félsz, de
jusson eszedbe, hogy **a szüleid** és a többi **felnőtt** támogatására mindig
számíthatsz.



Ha pedig van egy kis
házi kedvenced, már is ott van veled
egy barátod! Játssz vele sokat,
és gondoskodj róla úgy, ahogy
máskor is teszed.

És ne aggódj — a kisállatok
nem kaphatják el ezt a fajta
koronavírust.



Ha mégis ki kell menned a házból valamiért, ne felejts el
másfél-két méter messzire állni a többi embertől.

Ez nagyjából ötlépésnyi távolságot jelent.

A vírus nem jut el ilyen messzire,
ezért ez a biztonságos távolság köztetek és
a többi ember között.



Ne felejtsd el, hogy még ha unatkozol is, és odakint szépen süt a nap,
nagyon fontos, hogy a házban vagy a saját udvarotokon maradj.

Ne menj ki a játszótérre vagy a parkba!

Ehelyett inkább gondoldj arra, mennyi mókás dolgot lehet csinálni otthon is!

Például olvasni, kézműveskedni, mesét nézni vagy tornázni.



Azokon a helyeken, ahol sok gyerek van, sok vírus fordulhat elő, amelyek könnyen átkerülnek egyik apró gyerekkézről a másikra. Ezért van az, hogy
jelenleg minden iskola zárva van.





Együtt,
közös erővel
harcba szállhatunk
a vírussal.

Ne felejtsd el betartani
az egészségügyi
óvintézkedéseket, hogy
megvédd a vírustól magadat
és másokat is.



Minden
gyermeknek

Kedves olvasó, a könyvet, amit a kezében tart, a színtiszta segíteni akarás hívta életre. Sokan nehezen tudnak eligazodni a koronavírus-járvány okozta helyzetben, nagyon gyakran a félelem és a pánik veszi át az uralmat. Reméljük, ez a kiadvány segítséget nyújt Önnek és gyermekének, hogy megértsék, mi is történt pontosan, mi a járvány és a koronavírus, és hogyan lehet biztonságos a helyzet az Önök számára.

Köszönet illeti mindazokat,
akik ellenszolgáltatás nélkül segítették a projekt létrejöttét:

Ewa Podleś

Agnieszka Frączek

Alicja Bender

Baltazar Fajto

Patrycja Herbut

Ewelina Krupniewska, pszichológus

Beata Kusak, orvos

Justyna Laskowska, orvos

Wiktoria Mełges, állatorvos

Ewelina Opalko, pszichológus

Basia Szymanek

Joanna Wasilewska

Agnieszka Wilkaniec-Herman

Natalia Zalewska-Domitrz

Fordította: Kalapos Éva Veronika

Felelős szerkesztő: Ughy Szabina

Minden jog fenntartva!

Kiadja a Móra Könyvkiadó Zrt.

Janikovszky János elnök-vezérigazgató

© for translation Móra Könyvkiadó Zrt., 2020.

H-1066 Budapest, Jókai u. 6.