

Елізабет Дженнер, Кейт Вілсон, Ніа Робертс
Ілюстрації Акселя Шеффлера



Коронавірус

Книга для дітей



Консультант: Грехем Медлі,
професор Лондонського інституту гігієни та тропічної медицини,
фахівець з моделювання інфекційних хвороб



Враховуючи потреби дітей та їхніх родин в умовах пандемії,
видавництво Nosy Crow оперативно підготувало цю книгу до друку.
Усі причетні до видання працювали на безоплатній основі.

За неоціненний внесок та експертну підтримку ми висловлюємо подяку:

Акселю Шеффлеру

Грехему Медлі, професору Лондонського інституту гігієни та тропічної медицини,
фахівцю з моделювання інфекційних хвороб

Сарі Гейнс, директорці початкової школи Арнем Уорф, Лондон

Алексіві Ланді, заступникові директора початкової школи Арнем Уорф, Лондон

Моніці Форті, директорці початкової школи Бен Джонсон

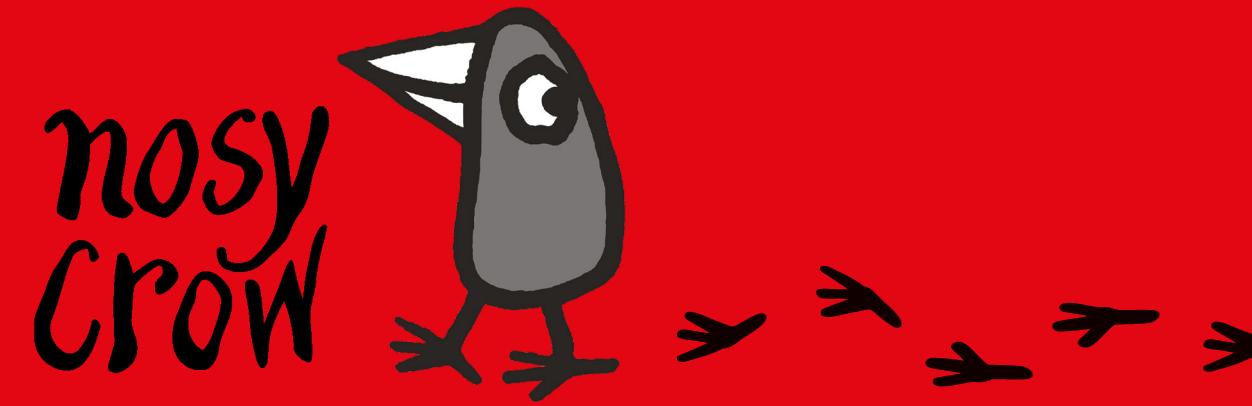
Сарі Кармен, клінічному психологові Національної служби охорони здоров'я Великої
Британії, фахівчині з психічного здоров'я та неврологічного розвитку дітей і підлітків

Text © Nosy Crow, 2020
Illustration © Axel Scheffler, 2020

This translation of Coronavirus: A Guide for Children
is published by arrangement with Nosy Crow © Limited

All rights reserved.

ISBN 978-617-7688-70-8



Ілюстрації **Акселя Шеффлера**
Axel Scheffler

Коронавірус

Книга для дітей

Елізабет Дженнер, Кейт Вілсон, Ніа Робертс

Консультант: **Грехем Медлі**,
професор Лондонського інституту гігієни та тропічної медицини,
фахівець з моделювання інфекційних хвороб



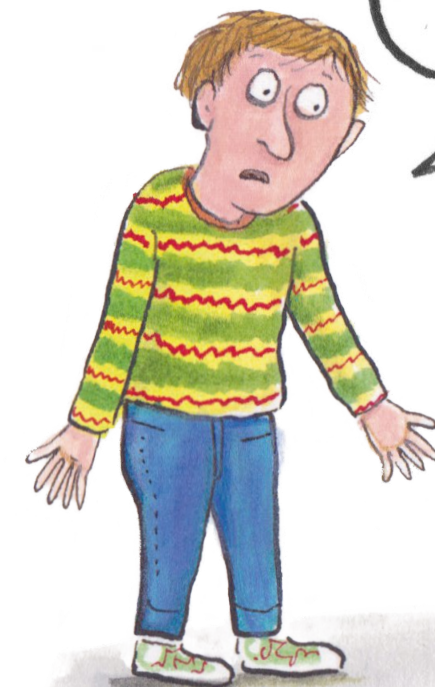
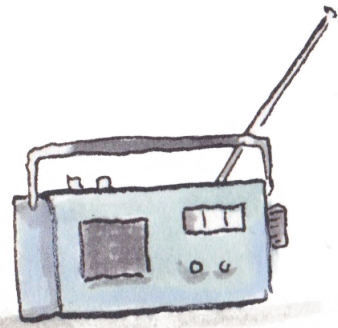
АРТБУКС

Нещодавно ти міг почути нове слово.

Його згадували в розмовах або в новинах. Це через нього ти не ходиш до школи, не можеш часто виходити на вулицю і гуляти з друзями. Це через нього всі дорослі, які приглядають за тобою, теж зараз удома.

Це слово —

Коронавірус



Але що це таке і чому про нього всі говорять?

ЩО ТАКЕ КОРОНАВІРУС?



Коронавірус — це різновид **вірусу**. Віруси — це крихітні збудники хвороб. Вони такі манюні, що майже невидимі.

А ще вони дуже легенькі й можуть літати в повітрі у краплинках води й осідати на твоїй шкірі — ти їх навіть не відчуєш. Якщо ці віруси потраплять усередину тебе, то можуть розмножитися у твоєму тілі, й тоді ти захворієш.



Є багато видів коронавірусів, і деякі з них можуть вражати людину. Якщо ти заразився одним із цих коронавірусів, у тебе буде нежить або кашель.



Якщо цей **новий** коронавірус потрапить у людський організм, він викличе хворобу під назвою COVID-19. Коли люди кажуть, що хтось «підхопив коронавірус», вони мають на увазі саме цю недугу.

ЯК МОЖНА ПІДХОПИТИ КОРОНАВІРУС?

Цей коронавірус новий, тому вчені ще не все про нього знають. Однак, на їхню думку, є два основні способи, якими людина може заразитися.

Коронавірус може жити в нашому горлі й роті. Коли заражена людина кашляє, чхає або просто видихає, вірус виривається назовні з дрібними крапельками води й слини.



І навіть якщо самого вірусу не видно, ці крихітні крапельки побачити можна. Згадай, як на морозі твоє дихання перетворюється на пару! Тому якщо випадково вдихнути повітря з коронавірусом, то є великий ризик захворіти.

Сьогодні так холодно!



Так, я навіть бачу свій подих!



Часто торкаєшся носа або засовуєш пальці до рота? Коронавірус може перебраться з твого тіла на руки.

Коли хворий з коронавірусом береться за дверну ручку, то може лишити його на ній, і вірус житиме ще кілька годин. Щойно хтось інший відчинить такі двері, віруси одразу потраплять цій людині на руки.

І якщо після цього торкнутися ними носа чи рота – віруси потраплять в організм!

НІ!



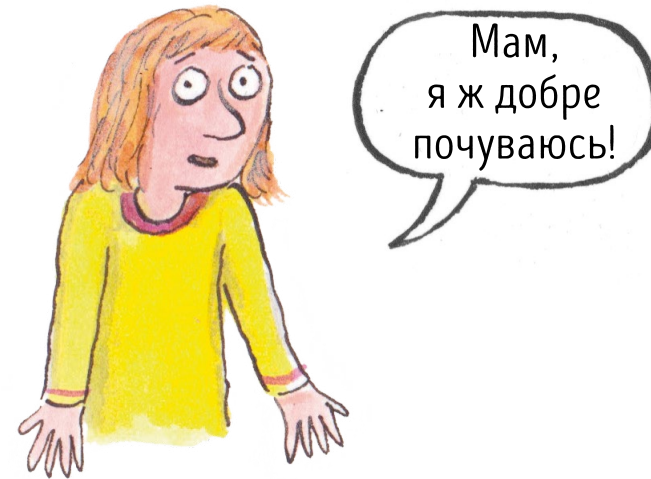
Гмм, цікаво, чи є на цій ручці віруси?



Торкаючись будь-яких речей, з якими контактував хворий з коронавірусом, ти теж можеш заразитися.

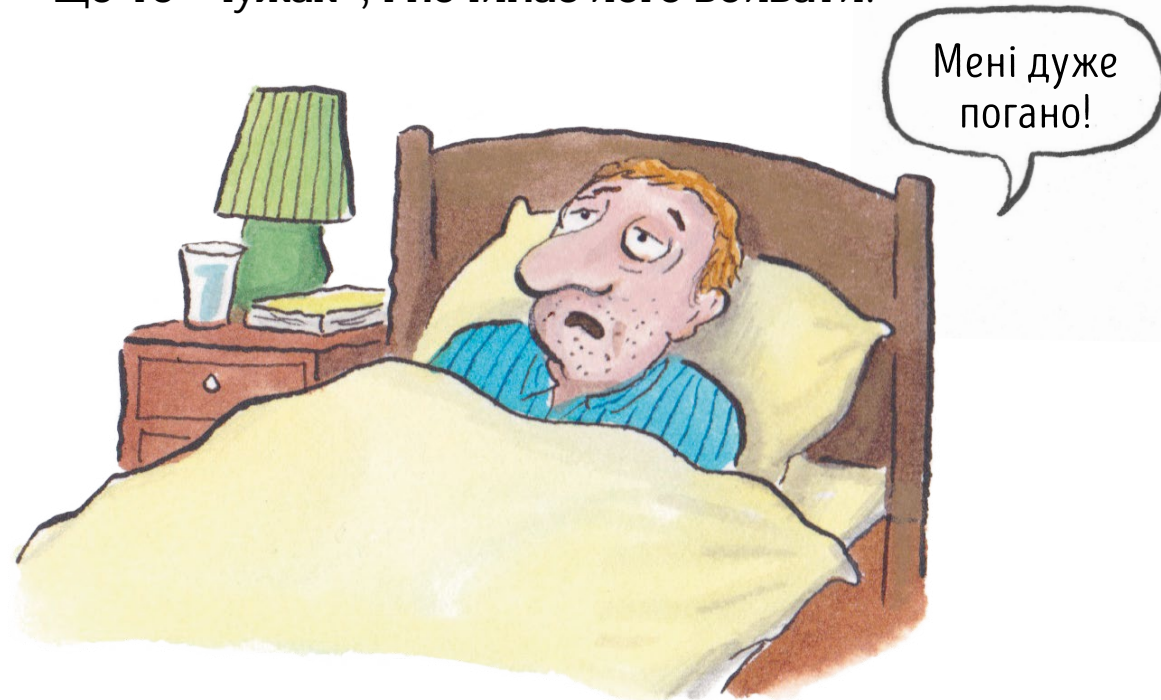
ЩО БУДЕ, ЯКЩО ТИ ПІДХОПИШ КОРОНАВІРУС?

У деяких людей, особливо дітей, хвороба проходить майже непомітно. Але якщо вони мають вірус у своєму тілі — тобто є його носіями, — то можуть випадково заразити когось.



У багатьох людей з коронавірусом з'являється кашель і висока температура, у деяких болить голова або навіть усе тіло.

Зазвичай хвороба триває кілька днів, але наш організм — неймовірна система! Коли в нього потрапляє новий мікроб чи вірус, наприклад, коронавірус, тіло розуміє, що то «чужак», і починає його вбивати.



Організм застосовує проти вірусу потужну зброю — **антитіла**. Це маленькі клітини в твоїй крові, які борються з вірусними «чужаками». Антитіла ловлять вірус, потім клітини крові його поглинають і знищують — так людина одужує.

У кожного з нас є понад 10 мільярдів різних антитіл.



Уявляєш, їх у тобі більше, ніж людей на всій планеті!

ЧОМУ ЛЮДЕЙ ТАК ТУРБУЄ КОРОНАВІРУС?

Майже всі ми здатні самі подужати коронавірус. Але є люди з гіршим здоров'ям, яким значно важче боротися з недугою. Це наші дідусі й бабусі, яким виповнилося більш як 70 років, або люди, що мають супутні хвороби, наприклад, рак. Такі захворювання дуже ослаблюють організм.



Саме тому такі хворі не можуть самотужки подолати коронавірус і потребують допомоги. Їм доводиться лягати в лікарню, де їх за потреби підключають до спеціального пристрою, з яким легше дихається. Цей пристрій називається **апаратом штучної вентиляції легень**.



Втім, іноді навіть це не допомагає хворим одужати, і вони, на жаль, помирають.

Саме тому їм справді краще лишатися вдома, якнайдалі від коронавірусу.



Ці люди не зможуть приймати гостей, тому ти якийсь час не будеш відвідувати декого зі своїх рідних. Знай, що це заради їхньої ж безпеки!



ЧИ Є ЛІКИ ВІД КОРОНАВІРУСУ?

Організм більшості людей здатен сам упоратися з вірусом, однак лікарі й науковці хочуть зробити процес одужання швидшим і безпечнішим.

Позаяк вірус новий, ліків від нього ще нема. У лікуванні можуть допомогти деякі вже відомі препарати, тож їх зараз випробовують на хворих.

Але водночас науковці розробляють ліки від коронавірусу, яких раніше взагалі не існувало.



Також лікарі працюють над створенням **вакцини**.

Вакцина — це особливий вид ліків, які зазвичай вводяться здоровим людям. У цих ліках містяться ослаблені або мертві мікроорганізми чи віруси. Антитіла з твоєї крові можуть потренуватися, як їх краще знищувати. Тому якщо ти підхопиш справжній вірус, твоє тіло вже знатиме, як швидко його подолати.



Коли ти був зовсім маленьким, тобі, напевно, робили щеплення. Тепер ти невразливий для деяких хвороб!

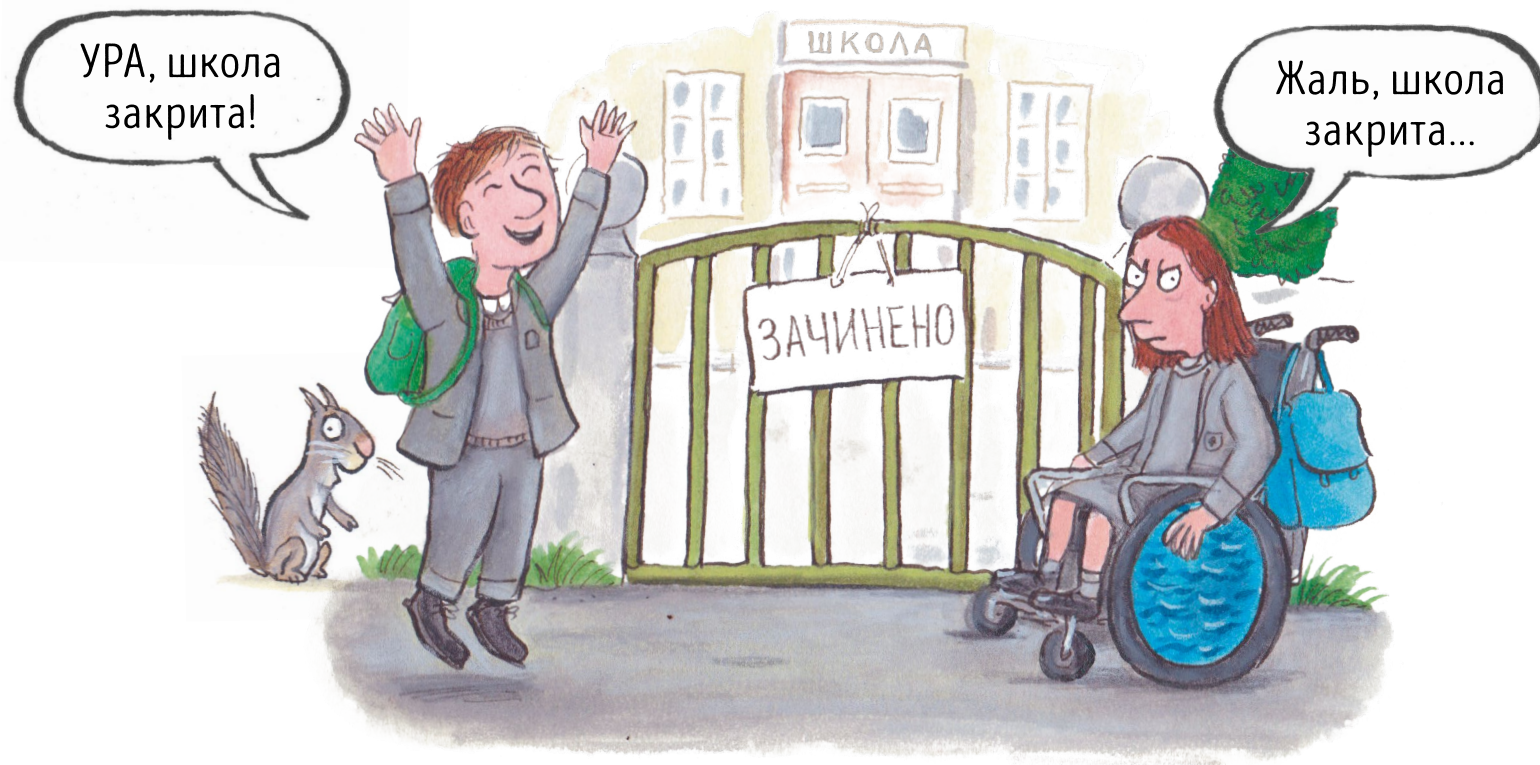


На створення нових ліків може піти кілька місяців. Перш ніж давати їх усім хворим, слід упевнитися, що вони безпечні. Саме тому спершу їх треба випробувати на невеликих групах. Призначати нові препарати всім пацієнтам будуть лише тоді, коли їхню дію вивчать і визнають безпечною.

ЧОМУ ВСЕ ЗАКРИВАЮТЬ?

Незважаючи на те, що більшість із нас одужають від коронавірусу, дуже важливо, щоб ним не заразилися ті, хто перенесе хворобу важко. Треба, щоб якомога менше людей підхопили вірус і не заразили тих, кому буде складно одужати. А якщо багато людей захворіють водночас і всі юрбою підуть до лікарні, то медики просто не встигатимуть їх лікувати.

Заразитися дуже легко, тому нам слід триматися на відстані від людей, з якими ми не живемо під одним дахом.



Ось чому всі місця, де раніше збиралося багато людей, — наприклад, школи чи бібліотеки, — зараз позакривали. Уряд нашої країни наказав усім сидіти вдома й виходити лише за дуже-дуже серйозної потреби.



Дехто з нас, наприклад, лікарі, медсестри, працівники продуктових магазинів або доставники їжі, все ж мусять виходити з дому і працювати.

Більшості людей також можна виходити з дому, але тільки якщо треба закупитися їжею чи потренуватися. І при цьому не можна наближатися до інших!

Якщо ти або хтось із твоїх рідних занедужає з підозрою на коронавірус, тобі два тижні не можна буде виходити з дому.

Нам усім слід лишатися вдома, щоб захистити людей, які не зможуть самотужки побороти коронавірус.



ЯК ВИСИДІТИ ВДОМА ВЕСЬ ЦЕЙ ЧАС?

Іноді побути вдома з рідними — це просто клас! Раніше ти постійно був у школі, а батьки — на роботі, тож тепер можна разом зробити багато всього, на що раніше не вистачало часу.



Але іноді мені
все одно нудно.



Іноді мені
не вистачає
друзів.



Іноді я
дратуюся.



Іноді мені
сумно.

Якщо ти так відчуваєшся, не бійся — це нормально. Усі твої близькі, напевно, відчувають те саме, навіть якщо стараються цього не показувати.



Нудно!

Дорослі теж можуть відчувати тривогу. Іноді вони переживають за роботу, іноді їм важко купити необхідні речі.



Нудно!



Нудно!



Я теж
переживаю...

Якщо тобі теж тривожно, поговори про це з дорослими. Ти ще ходиш до школи? Чудово, можеш звернутися до вчителів. Якщо поспілкуватися наживо не виходить — не біда, у пригоді стануть телефон, комп'ютер або планшет. Не соромся розповісти про свої побоювання!

ЯК Я МОЖУ ДОПОМОГТИ?

Лишаючись удома, ти вже допомагаєш! А можеш допомогти навіть більше, якщо простежиш за тим, щоб не підхопити коронавірус і не заразити когось.

Ти знаєш, що звичайнісіньке мило вбиває віруси? Якщо ти ретельно й без поспіху митимеш руки, на них не лишиться коронавірусу. Щоб упевнитися, що ти миєш руки достатньо довго, під час миття співай якусь пісеньку. Можеш навіть повторити її двічі!



Якщо в тебе кашель чи нежить,
старайся кашляти або чхати
у зігнутий лікоть, а не в долоні.
Так ти не передаси вірус іншим
людям.



Коли тобі треба витерти носа
або висякатися, скористайся
серветкою. Потім відразу
викинь її у сміття і помий руки.
Коронавірус живе у слизі,
яким закладено ніс, і він може
потрапити тобі на руки навіть
через серветку.



Ми швидко переможемо цю
хворобу, якщо кожен буде
дотримуватись цих простих
правил!

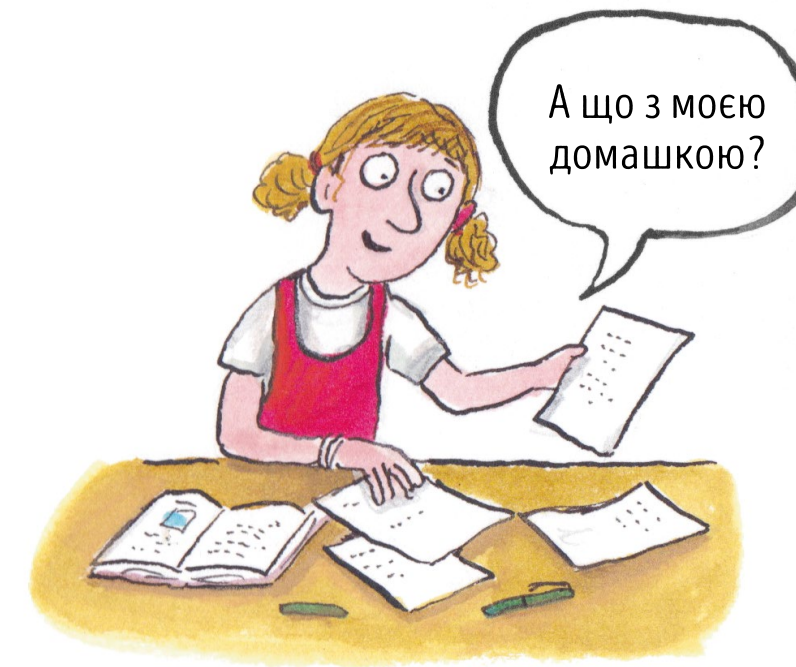
ЩО ЩЕ Я МОЖУ ЗРОБИТИ?

Ти можеш зробити ще одну важливу річ — добре поводитися зі своїми близькими. Ваше звичне життя змінилося, усе стало інакшим, і зараз складно всім.

Якщо ти живеш з братами й сестрами, вони часом можуть дратувати тебе. Але постарайся не битися з ними, добре?



Дорослим ти можеш допомогти, навіть якщо просто будеш слухняним і робитимеш те, що вони просять. А ще їх можна міцно обійняти!



Якщо ти не ходиш до школи, домашку все одно треба робити. Так ти не забудеш вивчене, до того ж тобі не буде нудно. А коли настане час повертатися в школу, ти вже знатимеш купу всього нового!

Якщо в тебе немає власного комп'ютера, поговори з рідними: час за екраном треба справедливо розподілити між усіма.

Не забувай: дорослим теж треба працювати. Ти дуже допоможеш їм, якщо не відволікатимеш від роботи. Тоді в них буде більше часу, щоб погратися з тобою. До речі, поки вони зайняті, можеш скласти список того, що хотів би робити!



ЩО БУДЕ ДАЛІ?

Зараз настали дивні часи, весь світ опинився перед лицем невідомої загрози.



Але якщо ми будемо обачними й лишатимемось удома, то коронавірус не зможе поширитись. І в лікарів та науковців буде вдосталь часу, щоб знайти спосіб лікування. Коли вони розроблять ліки й вакцину, люди вже ніколи не боятимуться цієї підступної недуги.

Ще точно невідомо, коли саме, але дуже скоро ти пограєшся з друзями, повернешся до школи і візьмешся до безлічі прикольних справ, яких зараз робити не можеш. А ще ти обов'язково побачишся з близькими й рідними, які не живуть з тобою. Обіймашки!



Скоро ці
дивні часи
закінчатся.



У нас усе
вийшло!



БІЛЬШЕ ІНФОРМАЦІЇ ПРО КОРОНАВІРУС

Якщо ви хочете дізнатися більше новин про коронавірус, які стосуються дітей:
UNICEF Україна
[unicef.org/ukraine/](https://www.unicef.org/ukraine/)

Якщо ви відчуваєте тривогу, ізолюваність, страх – про це необхідно говорити.

Для консультації щодо COVID-19 телефонуйте на гарячу лінію Центру громадського здоров'я
МОЗ України.
Телефон: 0 800 505 840

ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Офіційний сайт МОЗ України
[moz.gov.ua](https://www.moz.gov.ua)

Центр громадського здоров'я МОЗ України
phc.org.ua

Всесвітня організація охорони здоров'я
www.who.int

ПРО АРТБУКС

Ми переклали та видали цю книжку українською, щоб допомогти дітям отримати більше інформації про коронавірус, зрозуміти необхідність заходів безпеки, карантину, інших обмежень та надати психологічну підтримку. Це безкоштовне видання, електронна версія доступна за посиланням:
artbooks.ua/coronavirus

ПРО NOSY CROW

Nosy Crow – незалежне дитяче видавництво. Ми зробили цю безкоштовну цифрову книжку, бо впевнені, що вона може бути корисною дітям та їхнім батькам. Ми видаємо безліч різних книжок для дітей віком від 0 до 12 років. Ви можете дізнатися про них більше тут:
nosycrow.com



УДК 087.5:578](0.034.44)
Д40

Коронавірус. Книга для дітей

Для дошкільного і молодшого шкільного віку
Серія «Моя енциклопедія»

Текст: Елізабет Дженнер, Кейт Вілсон, Ніа Робертс
Ілюстрації: Аксель Шеффлер

Перекладач з англійської Сергій Стець
Літературна редакторка Оксана Батюк
Дизайнерка Олександра Бочкор
Головна редакторка Марія Курочкіна

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
Text © Nosy Crow, 2020
Illustration © Axel Scheffler, 2020

Коронавірус. Книга для дітей / Елізабет Дженнер, Кейт Вілсон, Ніа Робертс; іл. Акселя Шеффлера;
пер. з англ. Сергія Стеця. — К. : АРТБУКС, 2020. — 28 с.

Видавництво «АРТБУКС»
Свідоцтво про внесення до державного реєстру видавництв ДК № 5019 від 01.12.2015
Адреса для листування: 01004, м. Київ, вул. Велика Васильківська, 13/1, оф. 200
тел.: +38 (097) 540 30 30
artbooks.ua
book@artbooks-publishing.com
© artbooks.ua
📍 publishingartbooks

© Видавництво «АРТБУКС», 2020
© Сергій Стець, український переклад, 2020
Усі права застережено

ISBN 978-617-7688-70-8

NOT FOR SALE
НЕ ДЛЯ ПРОДАЖУ

ISBN 978-617-7688-70-8

