

Tekst: Elizabeth Jenner, Kate Wilson & Nia Roberts

Ilustrirao: Axel Scheffler



Koronavirus

Knjižica za djecu



Stručni konzultant: prof. Graham Medley

Profesor za modeliranje zaraznih bolesti na
Londonskoj školi higijene i tropske medicine

**Planet
Zoe**

**nosy
crow**

Britanska nakladnička kuća Nosy Crow priredila je u kratkom vremenu ovaj mali priručnik kako bi odgovorila na potrebe djece i njihovih obitelji u kontekstu aktualnih događaja. Rad svih sudionika u tome procesu bio je isključivo volonterski.

Želimo uputiti svoje najiskrenije zahvale sljedećim osobama koje su dale nesebični doprinos svojim umijećima i stručnim znanjima:

Axel Scheffler

Prof. Graham Medley
Profesor za modeliranje zaraznih bolesti
na Londonskoj školi higijene i tropske medicine

Sara Haynes, ravnateljica
Arnhem Wharf Primary School, London

Alex Lundie, zamjenik ravnateljice
Arnhem Wharf Primary School, London

Monica Forty, ravnateljica
Ben Jonson Primary School

dr. Sarah Carman
klinički psiholog i psihoterapeut za djecu i mlade

Hrvatsko izdanje volonterski je priredila izdavačka kuća Planet Zoe.

Tekst © Nosy Crow, 2020
Ilustracije © Axel Scheffler, 2020
Hrvatsko izdanje © Planet Zoe, 2020

Prijevod na hrvatski © Planet Zoe, 2020

Izvorno izdanje objavljeno je 2020. u izdavačkoj kući Nosy Crow Ltd, London, Velika Britanija

Nakladnik hrvatskog izdanja: Planet Zoe d.o.o.
www.planetzoe.hr

I. izdanje: travanj 2020.

ISBN 978-953-357-041-9

Sva prava pridržana.

Nijedan dio ove knjige ne smije se reproducirati u bilo kojem obliku bez pismenog dopuštenja hrvatskog nakladnika.

KNJIGA NIJE ZA PRODAJU

Planet
Zoe

Nosy
Crow



Ilustrirao Axel Scheffler

Koronavirus

Knjižica za djecu

Tekst: Elizabeth Jenner, Kate Wilson & Nia Roberts

Stručni konzultant: prof. Graham Medley

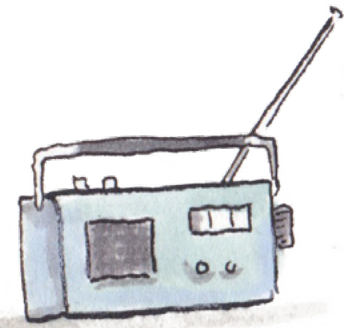
Profesor za modeliranje zaraznih bolesti na
Londonskoj školi higijene i tropske medicine

U posljednje vrijeme možda ste često čuli jednu novu riječ.

Zamijetili ste da je ljudi često spominju ili da se često pojavljuje u vijestima. Zbog nje ovih dana ne hodate u školu. Zbog nje iz kuće izlazite mnogo rjeđe i više ne posjećujete prijatelje. Ona je razlog zbog kojeg odrasli članovi vaše obitelji rade od kuće i stalno paze na vas. Sve zbog jedne neobične riječi.



Ona glasi:



K o r o n a v i r u s



Ali što je to uopće i zašto svi govore o njoj?



ŠTO JE KORONAVIRUS?



Koronavirus je vrsta **virusa**.

Virusi su sićušni organizmi, toliko sićušni da ih je nemoguće vidjeti golim okom.

Oni su i dosta lagani pa se mogu u određenoj mjeri širiti zrakom u sitnim kapljicama tekućine. Tako mogu pasti na lice, a da to i ne osjetimo. Ako neki od tih organizama uspiju ući u tijelo, mogu ga iskoristiti za vlastito razmnožavanje, te se tijelo uslijed toga može razboljeti.



APĆIHA!



Postoji mnogo vrsta koronavirusa, a neki od njih mogu zaraziti ljudska bića. Osobe zaražene nekim od tih koronavirusa osjećaju se prehladeno, curi im nos i kašljucaju.



No kada **sasvim nova** vrsta koronavirusa dospije u ljudsko tijelo, izaziva bolest koju zovemo COVID-19. Kada čujete da ljudi raspravljaju o „infekciji koronavirusom“, to znači da raspravljaju o toj bolesti.

KAKO DOLAZI DO ZARAZE KORONAVIRUSOM?

Zato što se radi o posve novoj vrsti koronavirusa, znanstvenici još ne znaju sve o njemu. No vjeruju da postoje dva glavna načina na koji se ljudi mogu zaraziti.

Koronavirusi žive u ljudskom grlu i ustima. Kada onaj tko u sebi ima koronavirus kašlje, kiše ili izdiše, virusi izlaze iz usta u sitnim kapljicama tjelesne tekućine.



Iako virus ne možete vidjeti, katkad možete primijetiti sitne kapljice. Kada je vani hladno, možete vidjeti kako vama i drugima para izlazi iz usta! Dakle, ako netko slučajno udahne zrak s kapljicama u kojima ima koronavirusa, postoji velika vjerojatnost da će se zaraziti.



Koronavirus se lako unosi u tijelo preko ruku, kada se dodiruju lice, oči, nos i usta.

Ako osoba koja ima koronavirus rukama otvori vrata, virusi mogu na kvaki živjeti još satima. Stoga, kada netko drugi nakon te osobe dohvati kvaku, virusi će se uhvatiti za njegove dlanove.

Ako potom dodirne oči, nos ili usta, virusi mogu lako dospjeti u tijelo.



Virusom se možemo zaraziti ako diramo stvari koje je prije nas dodirnuo netko tko ima virus. Stoga moramo paziti da ne dodirujemo lice, oči, nos i usta, te da redovito temeljito peremo ruke sapunom.

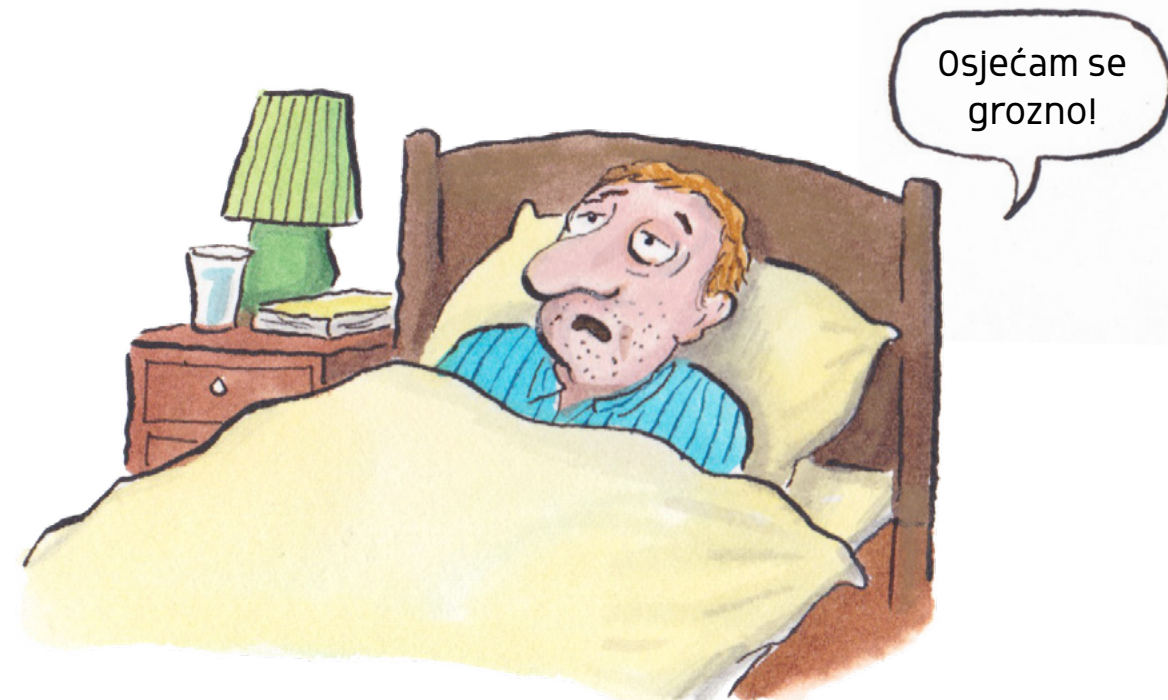
ŠTO SE DOGAĐA AKO SE ZARAZIMO KORONAVIRUSOM?

Određeni broj ljudi, osobito djece, jedva da se osjećaju bolesno nakon što se zaraze koronavirusom. No, premda sami nisu jako bolesni ili se uopće ne osjećaju bolesno, ipak nose neko vrijeme virus u sebi i njime mogu slučajno zaraziti druge.



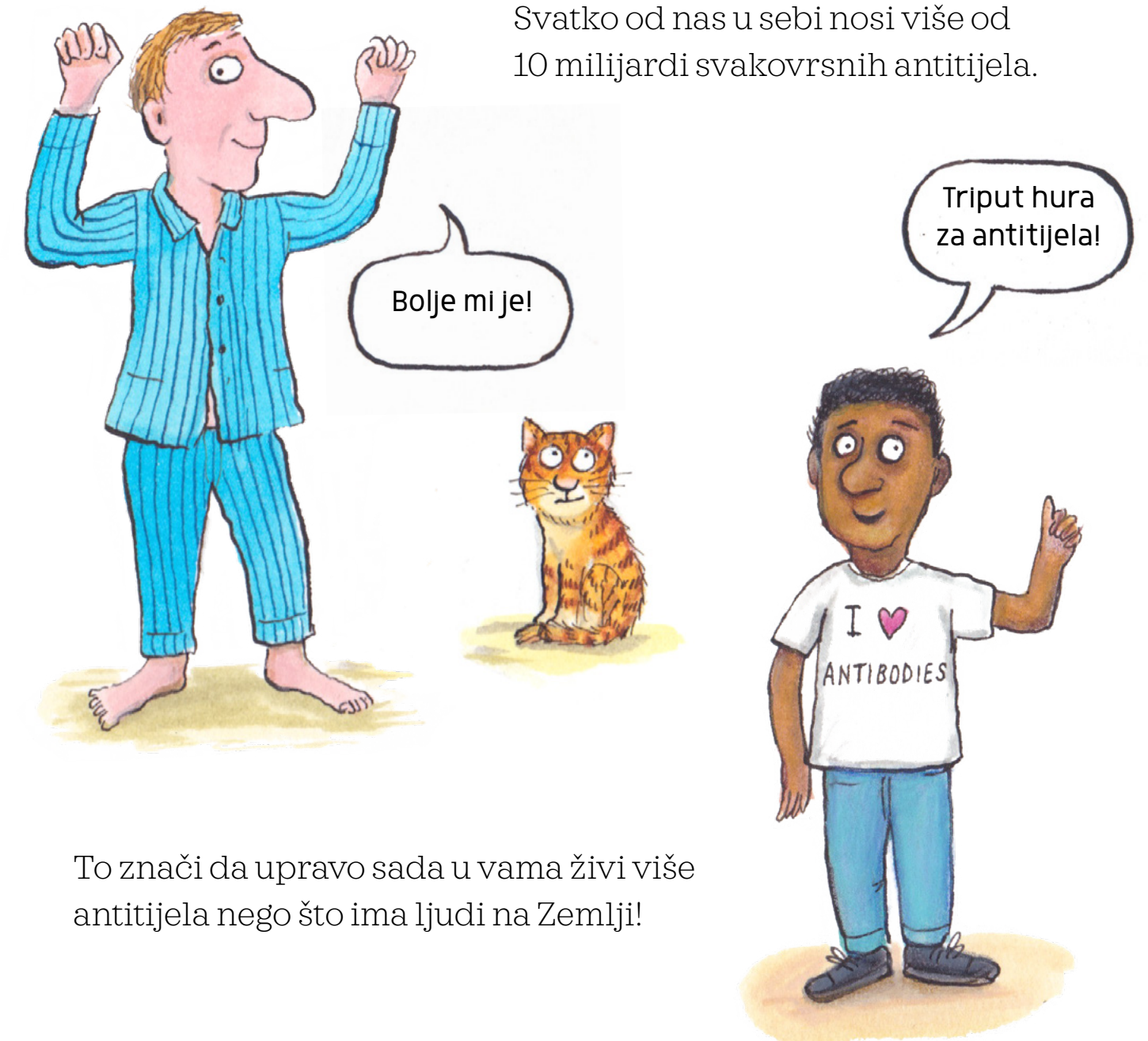
Nakon što se zaraze koronavirusom, mnogi bolesnici kašlju i dobiju visoku temperaturu. Neke bolesnike muči glavobolja, a boli ih i cijelo tijelo.

Bolest obično traje više dana. No tijelo je uistinu čudno. Kada novi mikroorganizam, poput koronavirusa, uđe u njega, tijelo prepozna uljeza i pokušava ga ubiti.



Tijelo ima zavidujuće oružje protiv virusa koje zovemo **antitijela**. Sićušne stanice u vašoj krvi stvaraju antitijela za borbu s različitim virusuljezima. Antitijela hvataju viruse, zatim ih krvne stanice progutaju i unište pa se bolesnik počne osjećati bolje.

Svatko od nas u sebi nosi više od 10 milijardi svakovrsnih antitijela.



To znači da upravo sada u vama živi više antitijela nego što ima ljudi na Zemlji!

ZAŠTO SE LJUDI TOLIKO BRINU DA SE NE ZARAZE?

Većina ljudi ima tijelo dovoljno zdravo za borbu s koronavirusom. No nekima je teže jer im je organizam slabiji i manje otporan. To su naši sugrađani stariji od 65 godina ili oni s težim bolestima koje oslabljuju tijelo.



U slučaju infekcije, oni trebaju pomoć za borbu s koronavirusom. To znači da ih odvoze u bolnicu gdje će ih, ako ustreba, priključiti na poseban uređaj koji zovemo **respirator**. Respirator im pomaže disati.



U ponekim slučajevima, unatoč svim poduzetim mjerama, ne dolazi do oporavka te bolesnik nažalost može umrijeti.

To je razlog zbog kojeg ljudi iz ugroženih skupina uistinu moraju ostati doma, daleko od svakoga tko bi ih mogao inficirati virusom.



Oni ne primaju goste. Zato, primjerice, neko vrijeme nećete ići u posjet baki ili djedu. Tako im pomažete da budu sigurni.



POSTOJI LI LIJEK ZA KORONAVIRUS?

Mnogi ljudi od virusa ozdrave sami od sebe. No liječnici i znanstvenici žele svim ljudima pomoći da ozdrave što brže i bezbolnije.

Liječnici još nemaju lijek za COVID-19 jer se radi o novoj bolesti. Neki postojeći lijekovi pomažu u liječenju bolesti izazvanoj koronavirusom te ih liječnici primjenjuju u liječenju bolesnika.

No pored svega toga, znanstvenici aktivno rade na otkrivanju posve novih lijekova protiv koronavirusa.



Znanstvenici aktivno rade na otkrivanju još jedne važne stvari – **cjepiva**.

Cjepivo je specijalni lijek koji se najčešće injekcijom unosi u zdravo tijelo. U tom lijeku se nalaze oslabljeni ili mrtvi virusi. Antitijela u vašoj krvi tako dobivaju priliku vježbati ubijanje tih mikroorganizama. Tako će poslije, ako se slučajno inficirate, biti spremni smjesta krenuti u borbu protiv aktivnih virusa.



Neka ste cjepiva primili još dok ste bili bebe. To znači da nećete dobiti bolesti od kojih ste cijepljeni!

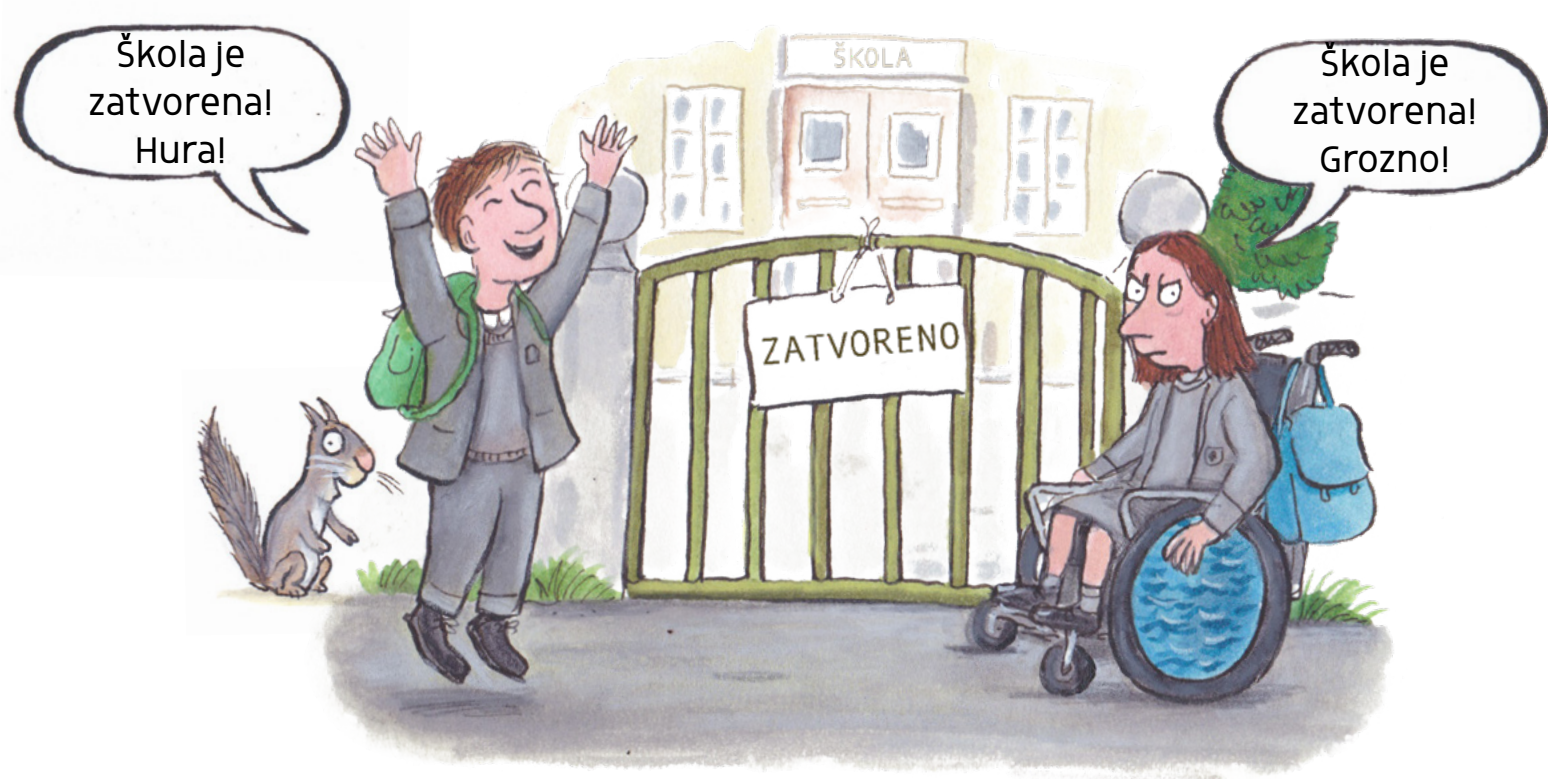


Potrebno je mnogo mjeseci da se otkrije sasvim novi lijek. Prije nego što se primijeni na mnogo ljudi, moramo se uvjeriti da je siguran za sve. Stoga se isprva polako i oprezno isprobava na manjem broju ljudi. Tek tada, kada sigurno utvrdimo da je lijek učinkovit i bezopasan, treba ga proizvesti toliko da ga bude dovoljno za sve koji ga trebaju.

ZAŠTO SU SKORO SVA MJESTA NA KOJA IDEMO ZATVORENA?

Premda se popriličan broj ljudi oporavi od koronavirusa, iznimno je važno da ga nikako ne dobiju oni koji bi se od njega mogli jako razboljeti. To znači da se svi moramo pobrinuti da se što manje ljudi inficira koronavirusom, kako bi mu se maksimalno otežao pristup najugroženijim skupinama ljudi. Naime, ako se odjednom zarazi velik broj ljudi te mnogima u isto vrijeme zatreba bolnička skrb, tada će bolnice biti preopterećene i rad u njima bit će otežan.

Koronavirus se lako prenosi s čovjeka na čovjeka pa moramo jako paziti da se ne približavamo ljudima koji ne žive s nama u istome kućanstvu.



Upravo zato mnoga mjesta gdje se okuplja puno ljudi – poput škola i knjižnica – trenutno moraju biti zatvorena. U većini zemalja od stanovnika se traži da ostanu u svojim domovima, te da ih napuštaju samo kada je to stvarno, stvarno nužno.



Neki ljudi, poput medicinskih djelatnika, prodavača u dućanima prehrambenih proizvoda ili dostavljača koji donose namirnice do naših domova, moraju svaki dan ići na posao.

Većina ljudi mora izaći iz svojih domova kako bi kupili hranu ili malo prošetali radi zdravlja, no pritom moraju paziti da ne prilaze jedni drugima. Potrebno je održavati veliki razmak.

Svi moramo ostati doma kako bismo zaštitili ljude kojima je teže boriti se s koronavirusom.



KAKO JE TO BITI STALNO KOD KUĆE?

Često je zabavno biti doma u društvu članova svoje obitelji. Zajedno možete raditi stvari za koje inače nemate vremena jer mnogo vremena provodite u školi ili na poslu.



Ipak, zna biti dosadno.



Nedostaju mi prijatelji.

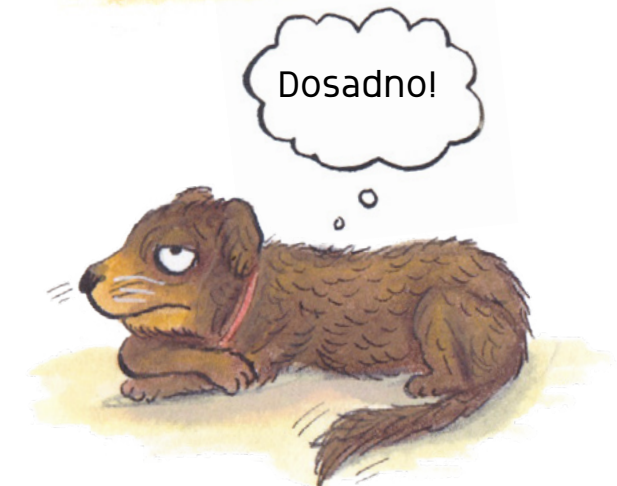


Dosadno!



Dosadno!

Odrasli koji skrbe o vama vjerojatno osjećaju zabrinutost. Katkad ih brine posao. Katkad se pitaju hoće li uspjeti kupiti sve potrebne stvari za sve članove obitelji i još se jače zabrinu.



Dosadno!



No što ako i ja osjećam zabrinutost?

Ako i vi osjećate zabrinutost, pričajte o svojim osjećajima s roditeljima ili braćom. Možete popričati i sa svojim razrednicima i učiteljima preko sustava online škole.



Katkad se naljutim.



Ponekad me uhvati tuga.

KAKO JA MOGU POMOĆI?

Mnogo već pomažete time što ostajete doma. Još više možete pomoći ako uistinu pazite da se ne inficirate virusom ili da ga ne prenesete drugome.

Znate li da sapun ubija viruse? Dakle, ako pažljivo perete ruke sapunom, dugo (najmanje 20 sekundi) i temeljito, svi će se virusi isprati s vaših ruku. Pritom možete pjevati neku pjesmicu, tako da znate da je proteklo dovoljno vremena. Recimo, dvaput otpjevajte „Sretan rođendan!“



Kada kašljete ili kišete, pokrijte usta unutarnjom stranom lakta, a ne dlanom. Tako sprečavate da se virus razleti zrakom, ali i da završi na vašim dlanovima.



Ako morate obrisati ili ispuhati nos, koristite maramicu i odmah je bacite u zatvoreni koš za smeće. Nakon toga nemojte nikako zaboraviti oprati ruke, jer virusi žive u šmrkljima koji ostaju na rukama nakon bacanja maramice.



Svatko tko čini ove jednostavne stvari, jako pomaže u sprečavanju širenja virusa!

ŠTO JOŠ MOGU UČINITI?

Druga važna stvar jest da budemo ljubazni prema svojim ukućanima. Svima vam se promijenio život i možda vam je zbog toga teško.

Braća i sestre katkad nam mogu ići na živce. . . Ipak, pokušajmo se ne svadati s njima.



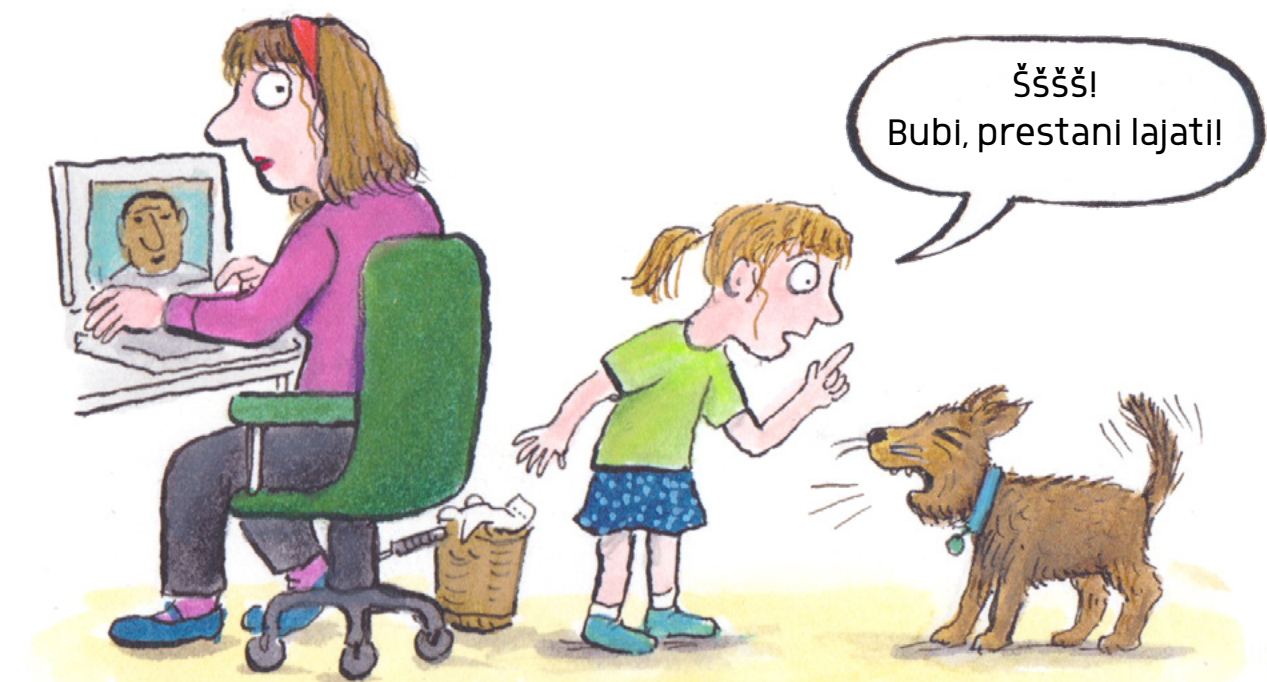
Roditeljima pomozite ako vas zamole, a s vremena na vrijeme iznenadite ih velikim zagrljajem.



Dok pohađate školu preko interneta i televizije, redovito učite i pišite domaće zadaće. To je korisno jer će vas zaokupiti pa se nećete dosađivati. Kad se opet vratite u školske klupe, bit ćete puni novih znanja!

Čitajte knjige, slušajte glazbu, izvadite zaboravljene društvene igre iz ormara i družite se s ukućanima.

Mnogo roditelja radi od kuće na računalo. Možete im pomoći tako da im ne smetate u satima dok rade. Tako će kad završe s poslom imati puno više vremena za vas i moći ćete zajedno raditi razne zabavne stvari. Napišite popis zabavnih aktivnosti i svaki dan odvojite vrijeme za neku od njih.



ŠTO NAS ČEKA U BUDUĆNOSTI?

Ovo je neobično vrijeme za svakoga, a događa se u cijelome svijetu.



No ako svi budemo odgovorni i pažljivi, te ostanemo kod kuće, tada činimo sve što je u našoj moći da spriječimo širenje virusa. Tako liječnici i znanstvenici dobivaju vrijeme za otkrivanje lijeka za ovu bolest, kao i cjepiva kojim bi ju se možda moglo i sasvim spriječiti da se širi među ljudima.

Jednoga dana, vrlo skoro, premda nitko ne zna točno kada, moći ćete opet ići u posjet baki, djedu i ostalim članovima obitelji, igrati se sa svojim prijateljima, ponovno sjediti u školskim klupama i raditi sve one zabavne stvari koje volite, a sada su vam uskraćene.



Jednog lijepog dana, vrlo brzo, ovo će neobično vrijeme biti iza nas.



**USPJELI SMO
ZAJEDNO!**



VIŠE INFORMACIJA ZA RODITELJE I SKRBNIKE

Koronavirus.hr

Službena stranica Vlade Republike Hrvatske za pravodobne i točne informacije o koronavirusu.

<https://www.koronavirus.hr>

Hrvatski zavod za javno zdravstvo.

Naputci i preporuke u vezi s koronavirusom. Pozivni centar.

<https://www.hzjz.hr/sluzba-epidemiologija-zarazne-bolesti/koronavirus-najnovije-preporuke/>

Poliklinika za zaštitu djece i mladih grada Zagreba.

Psihološka podrška i savjeti roditeljima, djeci i stručnjacima u vezi s pandemijom koronavirusa.

<https://www.poliklinika-djeca.hr>

O NAKLADNICIMA

Nosy Crow je renomirana nakladnička kuća iz Londona orijentirana na kvalitetna izdanja za djecu i mlade. Od svoga osnutka 2011. godine, za svoja knjižna i digitalna izdanja primila je brojne britanske knjižne nagrade. U 2019. proglašena je izdavačem godine za knjige za djecu i mlade (British Book Awards). Sve o Nosy Crow (u prijevodu „znatiželjna vrana“) možete pronaći na stranicama: www.nosycrow.com

Planet Zoe je hrvatska nakladnička kuća osnovana 2009. godine. Tiska različite vrste izdanja s naglaskom na kvalitetnim slikovnicama i knjigama za djecu i mlade. Nezaboravni i omiljeni likovi zečića Karla, Pettsona i Findusa, Pipa i Popi, Vina Vine i vuka, zmajčića Kokosa, dikobrazice Matilde i zmajoždera Oskara, luckastih patuljaka, pčela, bumbara i ostalih bića iz Čarobnog vrta, krave Mu i vrane Kraksa, jazavca Joška, mišića Mane i Dade dobro su poznati generacijama malih i velikih čitatelja. U suradnji s britanskom izdavačkom kućom Nosy Crow nastale su izvrsno prihvaćene slikovnice o zečiću Pipu i mišici Popi. Izdanja Planeta Zoe možete pronaći na poveznici: <https://planetzoe.hr>

