

Yazarlar: Elizabeth Jenner, Kate Wilson & Nia Roberts

Çizer Axel Scheffler



Koronavirüs

Çocuklar İçin Koronavirüs Kitabı



Danışman: Prof. Dr. Graham Medley

Enfeksiyon Hastalıkları Profesörü,
Londra Halk Sağlığı ve Tropik Hastalıklar Hastanesi

hep
kitap

nosy
crow

Nosy Crow, bu kitabı çocuklar ve aileleri için hazırlamıştır. Bu kitapta tüm emeği geçenler gönüllü olarak çalışmış, kendilerine hiçbir ödeme yapılmamıştır.

Aşağıda isimlere katkıları ve yardımları için çok teşekkür ederiz:

Axel Scheffler

Prof. Dr. Graham Medley
Enfeksiyon Hastalıkları Profesörü,
Londra Halk Sağlığı ve Tropik Hastalıklar Hastanesi

Sarah Haynes
Arnhem Wharf İlkokulu Müdürü, Londra

Alex Lundie
Arnhem Wharf İlkokulu Müdür Yardımcısı, Londra

Monica Forty
Ben Jonson İlkokulu Müdürü

Doctor Sarah Carman
NHS (Ulusal Sağlık Hizmeti) Klinik Psikolog
Çocuk ve Ergenlik Çağı Zihinsel Sağlığı ve Sinirsel Gelişim Uzmanı

Text Copyright © Nosy Crow Ltd. 2020, Illustrations Copyright © Axel Scheffler 2020
‘Nosy Crow and associated logos are trademarks and/or registered trademarks of Nosy Crow Ltd’.

Bu kitabın Türkçe yayın hakları Kalem Telif Hakları Ajansı aracılığıyla
Nosy Crow@Limited’den alınmıştır.

© hep kitap 2020

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin
alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz,
hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Nisan 2020, İstanbul

ISBN 978-605-192-386-4

hep kitap
Caferağa Mah.
Neşet Ömer Sok.
Aydın İş Merkezi
No: 4 Kat: 4
Kadıköy 34710 İstanbul

www.hepkitap.com.tr / info@hepkitap.com.tr
* hep kitap, TEAS Yayıncılık A.Ş.’nin tescilli markasıdır.

Çizer Axel Scheffler

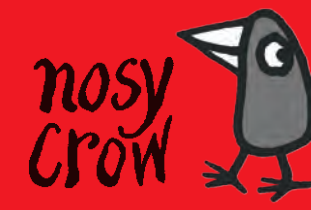
Koronavirüs

Çocuklar İçin Koronavirüs Kitabı

Yazarlar: Elizabeth Jenner, Kate Wilson & Nia Roberts

Danışman: Prof. Dr. Graham Medley
Enfeksiyon Hastalıkları Profesörü,
Londra Halk Sağlığı ve Tropik Hastalıklar Hastanesi

Çeviri: Nazlıcan Kabataş

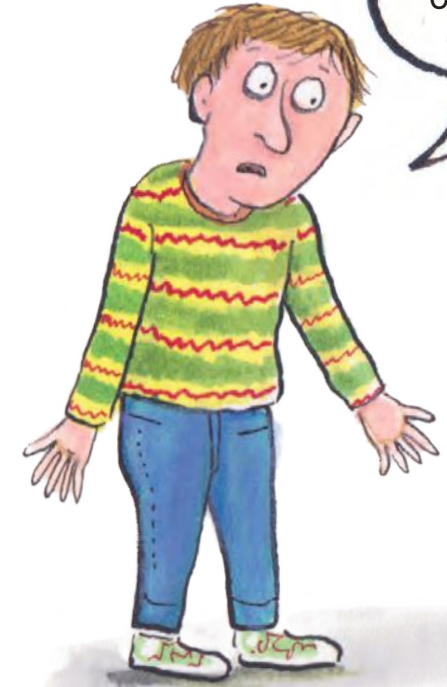
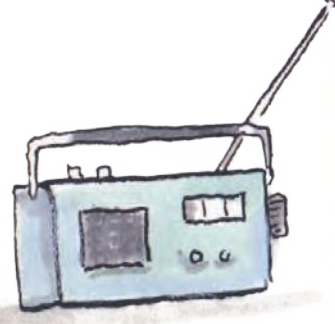


Bu yeni kelimeyi belki duymuşsunuzdur.

İnsanlar konuşurken veya haberlerde duymuş olabilirsiniz. Bu okula gitmemenize neden olan kelime. Çok sık dışarı çıkmamanıza, arkadaşlarınızı görmemenize sebep olan da bu kelime. Hatta bu dışarıya çıkan veya evde kalıp size bakan yetişkinlerin de evde kalmasına sebep olan kelime.

İşte bu kelime:

K o r o n a v i r ü s



Peki ama nedir bu? Neden herkes onun hakkında konuşuyor?

KORONAVİRÜS NEDİR?



Koronavirüs bir çeşit virüstür.

Virüsler göremeyeceğiniz kadar çok küçük mikroplardır.

Öyle hafiflerdir ki havada küçük su damlaları içinde yüzebilir ve siz onları hiç hissetmeden cildinize konabilir. Bunlardan bazıları vücudunuza girerse içeride daha fazla çoğalıp sizi hasta edebilir.



Birden fazla koronavirüs çeşidi vardır ve bazıları insanlara bulaşır. Bu koronavirüslerden biri size bulaştıysa muhtemelen ya burnunuz akar ya da öksürürsünüz.



Ancak tamamen yeni olan bu koronavirüs bir insan vücuduna girdiğinde, COVID-19 adı verilen bir hastalığa neden oluyor. İnsanlar “koronavirüse yakalanma” dediğinde aslında bu hastalıktan bahsediyorlar.

KORONAVİRÜSE NASIL YAKALANIRIZ?

Bu koronavirüs yeni olduğu için bilim insanları henüz onun hakkındaki her şeyi bilmiyorlar. Ancak insanların ona yakalanmasının iki temel sebebi olduğunu düşünüyorlar.

Koronavirüs insanların boğazında ve ağzında yaşar. Koronavirüsü olan biri öksürdüğünde, hapşırdığında veya nefes alıp verdiğiğinde, mikroplar küçük su damlalarıyla ağzından çıkıp havaya karışır.

Normalde mikropları göremesek de bazen bu küçük damlaları fark edebiliriz. Soğuk havada buhar bulutu gibi görünebilirler. Dolayısıyla biri nefes alırken yanlışlıkla havadaki koronavirüs mikropları içine çektiğinde hastalığa yakalanmış olabilir.



Burnunuza veya ağzınıza dokunduğunuzda koronavirüs mikropları elinize de geçer.

Koronavirüs mikropları ellerine bulaşmış olan kişi kapıyı açtığı zaman, görünmez mikroplar saatlerce kapı kolunda yaşayabilir. Başka biri kapıyı açtığı anda mikroplar da ellerine geçmiş olur.

Burunlarına veya ağızlarına dokunurlarsa mikroplar vücutlarından içeri girer.



Bu yüzden virüs taşıyan birinin daha önce dokunmuş olduğu şeylere dokunarak da koronavirüse yakalanabilirsiniz.



KORONAVİRÜSE YAKALANDIĞINIZDA NELER OLUR?

Bazı insanlar özellikle de çocuklar, koronavirüse yakalandıklarında kendilerini hiç hasta hissetmez. Yine de yanlışlıkla başka birine bulaştırabilecekleri koronavirüs mikropları hâlâ vücutlarında bulunur.



Koronavirüse yakalanan birçok insanda öksürük ve yüksek ateş görülür. Bazı kişilerde baş ağrısı da olur ya da tüm vücudunun ağrıdığını hissederek.

İnsanlar hasta olduğunda bu süreç birkaç gün sürer. Ama vücutlarımız inanılmazdır. Koronavirüs gibi yeni bir mikrop birinin vücuduna girdiğinde vücutları mikrobun orada olmaması gerektiğini bilir ve hemen harekete geçer.



Vücudun virüslere karşı **antikor** adı verilen inanılmaz bir silahı vardır. Kanınızdaki küçük hücreler, her bir farklı virüs istilacısına karşı savaşmak için antikor üretir. Antikorlar virüsleri yakalar, daha sonra kan hücreleri onları yutar ve yok eder. Böylece iyileşiriz.

Her birimizin vücudunda 10 milyardan fazla farklı antikor vardır.



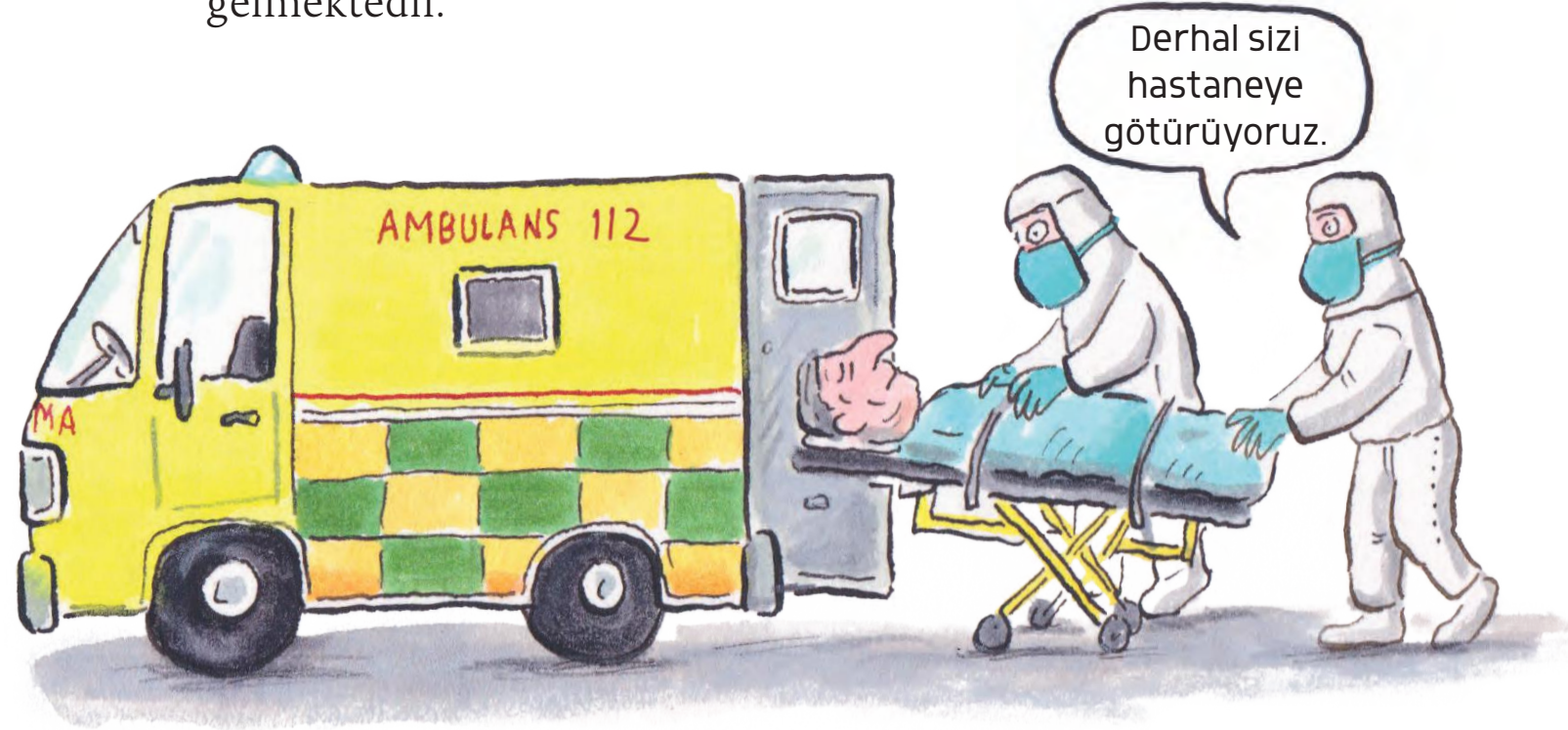
Bu, vücudunuzda dünyanın nüfusundan daha fazla farklı antikor var demektir!

PEKİ İNSANLAR NEDEN KORONAVİRÜSE YAKALANMAKTAN ENDİŞELEİYOR?

Hemen hemen herkesin koronavirüsle savaşılabilecek kadar sağlıklı bir vücudu vardır. Fakat bazı insanlar için bu daha zor olabilir çünkü vücutları o kadar güçlü değildir. Örneğin 70 yaşından büyük veya vücutlarını zayıf düşüren kanser gibi başka hastalıkları olan insanlar.



Koronavirüs ile savaşmak için daha fazla yardıma ihtiyaç duyarlar. Bu, hastaneye gitmeleri ve nefes almaları için **solunum cihazı** kullanmaları gerekebileceği anlamına gelmektedir.



Ancak bazen alınan önlemler yardımcı olmaya yetmeyebilir ve bu durum ölümle sonuçlanabilir.

Bu yüzden bu insanların evde kalıp koronavirüsü kapabilecekleri her yerden uzak durmaları gerekiyor. Ziyaretçi kabul etmemeliler.



Bu onların iyiliği için bir süre ailenizi ziyaret edemeyeceğiniz anlamına gelebilir.



KORONAVİRÜS TEDAVİSİ VAR MI?

Koronavirüse yakalanan çoğu insan kendiliğinden iyileşiyor. Ancak doktorlar ve bilim insanları, herkesin bunu hızlı ve güvenli bir şekilde atlatmasına yardımcı olmak istiyor.

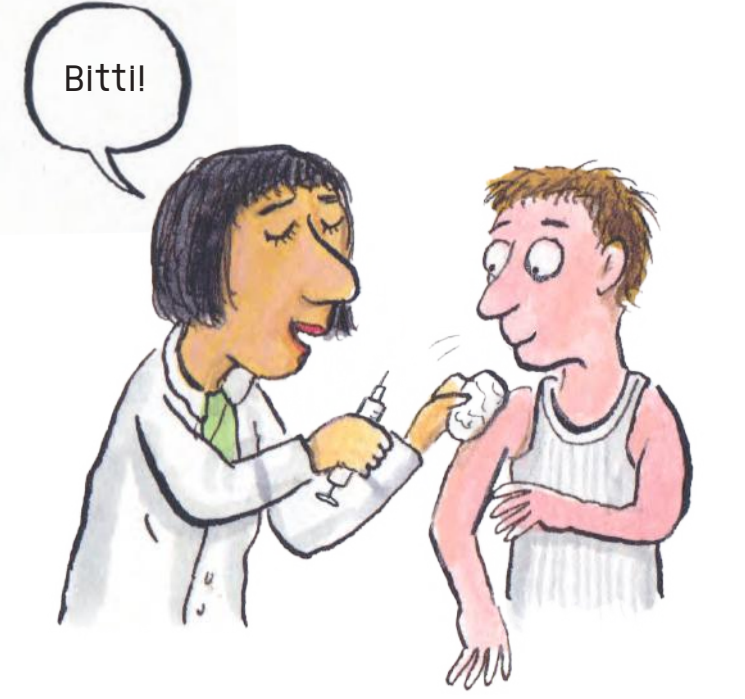
Koronavirüs yeni bir hastalık olduğu için henüz bir tedavi yöntemi yok. Doktorların işe yarayacağını düşündüğü bazı ilaçlar bu süreçte yardımcı olabilir, bu yüzden onları hastalarda deniyorlar.

Ancak bunlar işe yaramasa bile bilim insanları koronavirüs için tamamen yeni ilaçlar üretmek için çalışmalar yapıyor.



Bilim insanlarının üzerinde çalıştığı bir diğer şeyse aşı.

Aşı, genellikle sağlıklıyken vücudunuza enjekte edilen özel bir ilaçtır. İlacın içinde zayıf veya ölü virüs mikropları vardır. Kanınızdaki antikorlar bu mikropları öldürmeye çalışır, böylece daha sonra o virüse yakalanırsanız antikorlar canlı virüs mikroplarıyla daha hızlı savaşmaya başlar.



Muhtemelen bebekken birçok kez aşı oldunuz. Bu bazı hastalıklara yakalanmayacaksınız demek oluyor!



Yeni bir ilaç yapmak aylar sürer. Birçok kişiye vermeden önce, herkes için güvenli olduğundan emin olunmalıdır. Bu yüzden bir seferde birkaç kişi üzerinde dikkatlice denenmelidir. Sonra işe yaradığı ve güvenli olduğu bilindiğinde, ihtiyacı olan herkes için yeterli miktarda üretilmelidir.

HER GÜN GİTTİĞİMİZ YERLER NEDEN KAPALI?

Birçok insan koronavirüsten iyileşse de çabuk hastalanabilecek insanların virüse yakalanmaması gerçekten önemlidir. Koronavirüsün mümkün olduğunca az kişiye bulaşması için elimizden geleni yapmalı, kolayca hastalanabilen insanlara bulaştırmamalıyız. Eğer birçok insan hastalanır ve aynı anda hastaneye gitmek zorunda kalırsa hastaneler hastalarla yeterince ilgilenemeyecekleri kadar dolu olur.

Koronavirüse yakalanmak çok kolay olduğu için aynı evde yaşamadığımız insanlarla aramıza mesafe koymaya dikkat etmemiz gerekir.



İşte bu yüzden okul ve kütüphaneler gibi birçok kişinin bir arada bulunduğu yerler şu anda kapalı. Yetkililer, insanların sadece gerçekten ama gerçekten zorunda kaldıkları takdirde evlerinden dışarı çıkabileceklerini söylüyor.



Doktorlar, hemşireler, markette çalışanlar veya evimize bir şeyler teslim eden kuryeler gibi bazı insanlar işe gitmek için evlerinden dışarı çıkmak zorunda kalıyorlar.



Yiyecek almak, ihtiyaçlarınızı karşılamak için evinizden çıkabilirsiniz ancak diğer insanlara yaklaşmamaya dikkat etmeniz gerekir.

Siz veya ailenizden herhangi biri kendini hasta hissediyorsa ve koronavirüsü olabileceğini düşünüyorsa iki hafta boyunca evinizden çıkmamalısınız.

Koronavirüsle savaşmakta zorlanacak insanları korumak için hepimiz evde kalmak zorundayız.



TÜM GÜN EVDE OLMAK NASIL BİR ŞEY?

Bazen birlikte yaşadığınız insanlarla evde vakit geçirmek çok eğlenceli olabilir. Okuldayken veya aile bireyleriniz isteyken normalde yapamayacağınız şeyleri birlikte yapabilirsiniz.



Bu duyguların hepsi normal. Sizinle birlikte yaşayan herkes, fark ettirmemeye çalışsa da bazen aynı şekilde hissediyor.



Sizinle ilgilenen yetişkinler de endişeli olabilirler. Bazen iş için bazen de ihtiyacınız olan şeyleri satın almakta zorluk çektikleri için endişelenebilirler.



Endişeleniyorsan bir yetişkinle bu konu hakkında konuş. Belki bir öğretmeninle veya aileden biriyle telefon, bilgisayar ya da tablet üzerinden iletişim kurabilirsin.

YARDIM ETMEK İÇİN NE YAPABİLİRİM?

Evde kalarak zaten çok yardımcı oluyorsun. Ancak koronavirüse yakalanmadığınızdan veya kimseye bulaştırmadığınızdan emin olmak için daha fazla özen göstererek de yardımcı olabilirsiniz.

Virüslerin sabunla öldüğünü biliyor muydun? Eğer ellerini çok dikkatli ve yeterince uzun süre yıkarsan ellerinde koronavirüs mikropları kalmaz. Ellerini yeterince uzun süre yıkadığından emin olmak için “Mutlu Yıllar” şarkısını iki kez söyle.



Ama mikroplar
burnumdan ve
ağızımdan da girip
çıkabilir.

Öksürmen veya hapşırman
gerekiyorsa elini değil,
dirseğini kullan. O zaman
koronavirüsü diğer insanlara bu
şekilde bulaştırmazsın.



Burnunu silmen gerekiyorsa bir
kâğıt mendil kullan ve hemen
çöpe at. Ellerini de yıkamayı
unutma çünkü koronavirüs
sümüğünde yaşar ve mendilden
ellerine geçebilir.



Herkes bunları yaparsa büyük bir
farkındalık oluşacak!

BAŞKA NELER YAPABİLİRİM?

Yapabileceğin bir diğer önemli şeyse birlikte yaşadığın insanlara karşı nazik olmaktır. Her şey farklı ve muhtemelen herkes için zor olacaktır.

Eğer erkek veya kız kardeşlerin varsa bazen iyi anlaşamayabilirsiniz. Ama onlarla kavga etmemeye çalış.



Ebeveyninle yaşıyorsan onların istediklerini yaparak yardımcı olabilir ya da sınımsıkı sarılarak onları mutlu edebilirsin.



Okula gitmesen de okul etkinliklerini ihmal etme. Etkinlikler seni oyalayacak ve böylece sıkılmayacaksın. Daha sonra okula döndüğünde zaten birçok şeyi öğrenmiş olacaksın!

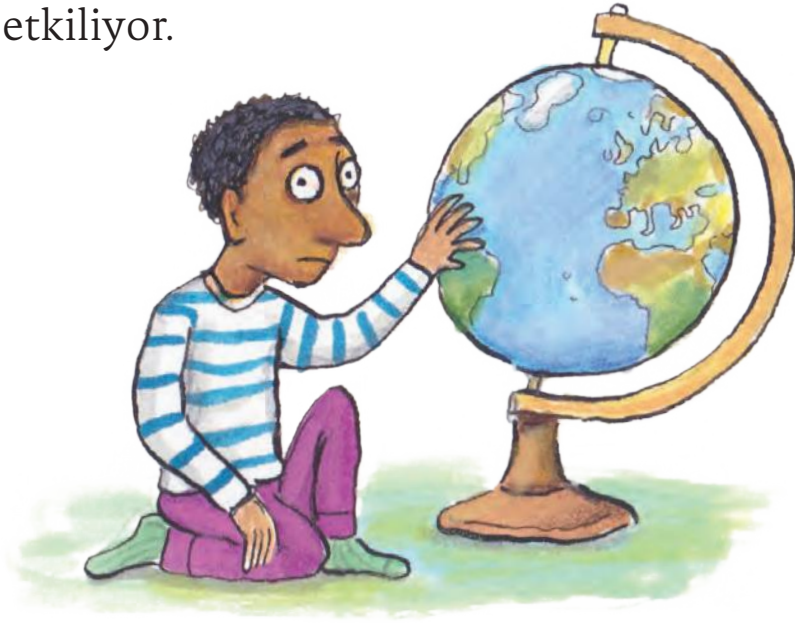
Kendine ait bir bilgisayarın veya tabletin yoksa buna sahip olan ve kullanan herkesle nasıl adil bir şekilde paylaşabileceğin hakkında konuş.

Unutma, birlikte yaşadığın yetişkinler de çalışmak zorunda kalabilir. Eğer öyleyse onları çalışırken rahatsız etmeyerek onlara yardımcı olabilirsin. O zaman seninle eğlenceli bir şeyler yapmak için daha fazla zamanları olacak. Belki onlarla beraber yapmak istediğin etkinliklerin bir listesini çıkarabilirsin.



GELECEKTE BİZİ NELER BEKLİYOR?

Bu herkes için garip bir dönem ve tüm dünyayı etkiliyor.



Eğer hepimiz dikkatli olursak ve evde kalırsak koronavirüsün yayılmasını durdurmak için elimizden geleni yapmış oluruz. Bu, bilim insanlarına ve doktorlara hastalığın nasıl tedavi edileceğini araştırmak için zaman verir. Belki ilaçları ve aşıları kullanarak hastalığı tamamen engelleyebilirler.

Kimse tam olarak kesin tarihi söyleyemese de çok yakında sizden uzak yaşayan sevdiğiniz insanları ziyaret edebilir, arkadaşlarınızla oynayabilir, tekrar okula gidebilirsiniz ve hoşunuza giden birçok şeyi yapabilirsiniz. Ama şimdi evde kalma zamanı!



**Bir gün, bu garip
dönem sona
erecek.**



**Beraber
başardık!**



hep kitap VE NOSY CROW HAKKINDA

hep kitap 2016'da Türkiye'ye yepyeni bir yayınevi kazandırmak, şimdiye kadar yapılmamış yapılmışa da hep farklı bir açıdan bakmak için kuruldu. Bu bilgilendirici kitabın Türkiye'deki çocuklara da ücretsiz ulaşması için çalıştı.

Nosy Crow, çocuk kitapları basan ödüllü, küçük ve bağımsız bir yayıncıdır. Bu ücretsiz dijital kitabı yaptılar çünkü çocukların ve ebeveynlerin kitabı yararlı bulabileceğini düşündüler. 0-12 yaş arası çocuklar için birçok farklı kitap yayımlıyorlar. Bunları internet sitelerinde görebilirsiniz:

www.nosycrow.com

