

GÜNCELLENMİŞ İÇERİK

Koronavirüs ve Kovid

Çocuklar İçin
Pandemi Kitabı


hep
kitap

*nosy
crow*



Koronavirüs ve Kovid
Çocuklar İçin Pandemi Kitabı

Text © Nosy Crow, 2020, 2021
Illustration © Axel Scheffler, 2020, 2021
First published in the UK as a digital edition in April 2020
and a print edition in July 2020 by Nosy Crow Ltd
This edition published April 2021

© hep kitap 2021

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

Nisan 2021, İstanbul

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 ve Kovid

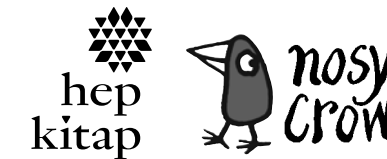
Çocuklar İçin Pandemi Kitabı



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 V İ D



KOVID NEDİR?



Kovid, koronavirüs adı verilen bir **virüsün** sebep olduğu bir hastalıktır.

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, **KOVID-19** adı verilen bir hastalığa neden oluyor. İnsanlar "Kovid'e yakalanma" dediğinde aslında bu hastalıktan bahsediyorlar.

KORONAVİRÜSE NASIL YAKALANIRIZ?

Kovid'e neden olan bu koronavirüs yeni olduğu için bilim insanları henüz onun hakkındaki her şeyi bilmiyor. Ancak insanların ona yakalamasının iki temel sebebi olduğunu düşünüyorlar.

Koronavirüs insanların boğazında ve ağızında yaşar. Kovid'e yakalanan biri öksürdüğünde, hapşırdığında veya nefes alıp verdiğiğinde, mikroplar küçük su damlaları ile ağızdan çıkıp havaya karışır.



Normalde mikropları göremesek de bazen bu küçük damlaları fark edebiliriz. Soğuk havada buhar bulutu gibi görünebilirler. Dolayısıyla biri nefes alırken yanlılıkla havadaki koronavirüs mikropları içine çektiğinde hastalığa yakalanmış olabilir. Birine ne kadar yaklaşırsanız bu küçük damlalarda nefes almanız o kadar kolay olur.



Burnunuza veya ağızınıza dokunduğunuzda koronavirüs mikropları elinize de geçer.

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

Burunlarına veya da ağızlarına dokunurlarsa mikroplar vücutlarından içeri girer.



Bu yüzden virüs taşıyan birinin daha önce dokunmuş olduğu şeylere dokunarak da Kovid'e yakalanabilirsiniz.

KORONAVİRÜSE YAKALANDIĞINIZDA NELER OLUR?

Bazı insanlar özellikle de çocuklar, Kovid'e yakalandıklarında kendilerini hiç hasta hissetmez. Yine de bilmeden başka birine bulaştırabilecekleri koronavirüsü hâlâ vücutlarında bulunur.



Ama ben iyi hissediyorum anne!

Kovid'e yakalanan birçok insanda öksürük ve yüksek ateş görülür. Çoğu insan tat veya koku alma duyusunu kaybeder. Bazı insanlarda baş ağrısı da olur ya da tüm vücudunun ağrıdığını hisseder.

Çoğu insan hasta olduğunda bu süreç birkaç gün sürer. Ama vücutlarımız inanılmazdır. Koronavirüs gibi yeni bir virüs birinin vücuduna girdiğinde vücutları virüsün orada olmaması gerektiğini bilir ve hemen harekete geçer.



Gerçekten berbat hissediyorum!

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.



Şimdi daha iyiyim.



Her birimizin vücudunda 10 milyardan fazla farklı antikor vardır.

Yaşasın antikorlar!



Bu vücudunuzda dünyanın nüfusundan daha fazla farklı antikor var demektir!

PEKİ İNSANLAR NEDEN KOVİD'E YAKALANMAKTAN ENDİŞELENİYOR?

Hemen hemen herkesin Kovid ile savaşabilecek bir vücudu vardır. Fakat bazı insanlar için bu daha zor olabilir. Bu yeni bir virüs olduğu için, bazı insanları diğerlerinden daha çok neyin hasta ettiğini gerçekten bilmiyoruz. Ancak 70 yaşından büyük veya vücutlarını zayıf düşüren kanser gibi başka hastalıkları olan bazı insanların daha çok hastalanabileceğini biliyoruz.

Kovid 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 Kovid'e yakalanabilecekleri her yerden uzak durmaları gerekiyor.



Ancak bu onlarla konuşamayacağınız anlamına gelmez. Belki onları telefonla arayabilir veya görüntülü konuşabilirsiniz.



DOKTORLAR, HEMŞİRELER VE BİLİM İNSANLARI KOVID'Lİ İNSANLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİR?



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

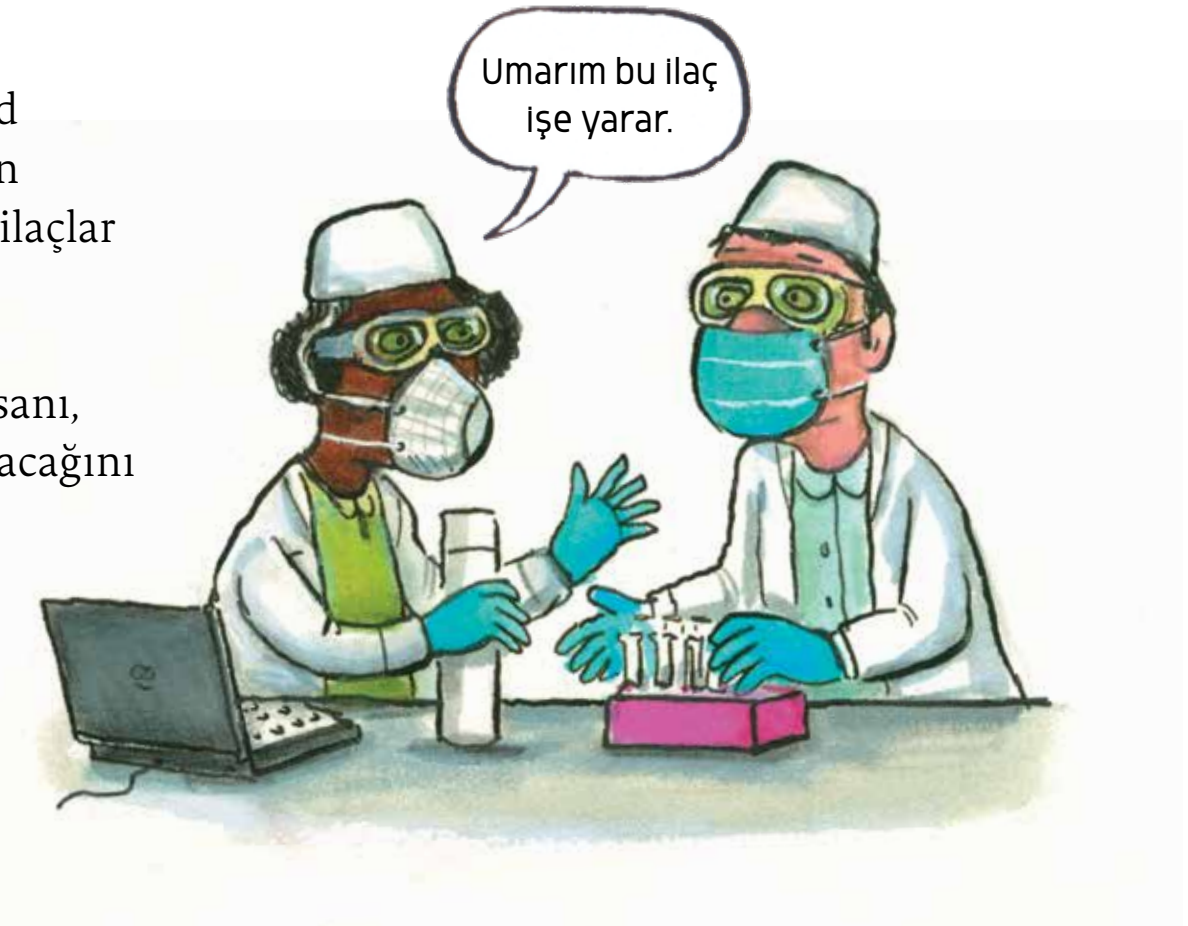
Kovid yeni bir hastalık, bu yüzden hâlâ insanların iyileşmesine yardımcı olmanın yollarını keşfediyoruz. Zaten bildiğimiz bazı ilaçlar, hasta insanların vücutlarının koronavirüsle savaşmasına yardımcı olabilir, bu nedenle bu ilaçları hastanelerde kullanıyorlar.

Ayrıca daha rahat nefes almaları için hastaların yüzükoyun yatması gibi başka şeylerin de işe yarayacağını biliyoruz.

Bazı insanların Kovid'i atlatması diğer insanlara göre daha uzun sürebilir. Bunun nedenini henüz kimse bilmiyor. İnsanlar hastalığa yakalandıktan aylar sonra hâlâ kendilerini rahatsız hissedebilir. Buna uzun soluklu Kovid deniyor. Doktorlar, hemşireler ve bilim insanları da onlara yardım etmenin yollarını bulmaya çalışıyor.

Bilim insanları ayrıca Kovid için daha önce hiç kimsenin üretmediği tamamen yeni ilaçlar yapmak için çalışıyorlar.

Dünyadaki birçok bilim insanı, Kovid'e karşı nasıl aşı yapılacağını da keşfetti. Aşı, genellikle sağlıklıyken vücudunuza enjekte edilen özel bir ilaçtır.



Aşı yapmanın birçok farklı yolu vardır. Ancak tüm aşılarda zayıf mikroplar veya mikrop parçaları bulunur. Size zarar veremezler, ama vücudunuza mikropları öldürmek için ihtiyaç duyulan antikorları üretmeyi öğretirler.

Birine Kovid'e karşı bir aşı yapılırsa bu, koronavirüs vücuduna girerse hiç hastalanmayabileceği ya da hastalanırsa da çok ağır geçirmeyeceği anlamına gelir. Koronavirüsü başkalarına bulaştırmak da daha zordur.

ŞİMDİ BİR AŞIYA SAHİBİZ, SONRA NE OLACAK?

Yeni bir aşı yapmak aylar alır. Birçok insana aşı yapmadan önce aşının herkes için güvenli olduğundan emin olmalısınız, bu yüzden her seferinde birkaç kişide dikkatlice denemelisiniz. Daha sonra, işe yaradığını ve güvenli olduğunu bildiğiniz zaman, ihtiyacı olan herkes için yeterince üretmelisiniz.

Artık bilim insanları yaptıkları Kovid'e karşı aşılardan güvenli olduğunu bildiklerine göre, herkesin aşılınması için devletlerle birlikte çalışıyorlar.

Ülkedeki herkese yetecek kadar aşı yapmak uzun zaman alacaktır, bu nedenle devletler bu aşılardan öncelikle yaşlılar, hemşireler ve doktorlar gibi ihtiyacı olan insanlara veriyor. Bundan sonra tüm yetişkinler aşı yaptırabilecek.



Şimdiye kadar aşılardan sadece yetişkinler üzerinde denendi. Bilim insanları çocuklar için güvenli olduklarından emin olduklarında, belki o zaman çocuklara da aşı yapılacaktır. Yine de çoğu çocuğun Kovid'den dolayı çok hastalanmadığını unutmayın.



Ülkedeki çoğu yetişkin Kovid'e karşı aşılandığında virüsün insanlar arasında yayılması daha zor olacaktır.

Zaman geçtikçe, tüm virüsler değişir, bu nedenle dünyanın farklı yerlerinde giderek daha az farklı türde koronavirüs olacaktır. Bazı aşılardan, bu tür koronavirüs türlerinin bazılarında diğerleri kadar işe yaramayabilir. Bu, bilim insanlarının aşıyı değiştirmek zorunda kalacağı ve insanlara zaman zaman yeni aşı yapılması gerekebileceğini anlamına gelebilir.

NEDEN DAHA FAZLA EVDE VAKİT GEÇİRMELİYİZ?

Devlet daha fazla insanın Kovid'e yakalanıp yaymasını önlemeye yardımcı olmak için şu anda kaç kişide Kovid olduğunu araştırıyor. Bu, bize ne yapmamızı söylemeleri gerektiğine karar vermelerine yardımcı olur. Yani etrafta daha az koronavirüs olduğunda, biraz daha rahat hareket edebiliriz, ancak etrafta daha çok koronavirüs olduğunda daha dikkatli olmalıyız.

Size Kovid bulaştırmaları ya da sizin Kovid bulaştırmanız ihtimaline karşı birlikte yaşamadığınız insanlara fazla yaklaşmamanız önemlidir. Bu nedenle bazen çok sayıda insanın bir arada olduğu okullar, kütüphaneler, mağazalar gibi yerler kapalı olabilir veya içeride kaç kişi olabileceğine dair kurallar olabilir.

Okuldaysanız öğretmenleriniz size bazı yeni kurallar olduğunu söyleyebilir. Arkadaşlarınızdan farklı bir masaya oturmanız gerekebilir veya sadece bazı arkadaşlarınızla oyun alanında oynayabilirsiniz.

Mağaza veya otobüs gibi çok sayıda insanın bir arada olduğu yerlerde insanlardan burunlarını ve ağızlarını kapatmak için maske takmaları istenebilir. Maske bazen biraz rahatsız edici olsa da maskeyi çıkarmamak ve maskeye dokunmamak önemlidir.



Hasta olan insanlara yardım eden hemşirelerle çalışıyorum.



Çalışmaya devam ediyorum, böylece hâlâ yiyecek alabilirsiniz.



Ailelerin ihtiyaç duyduğu şeyleri sağlamak için çalışıyorum.



Hasta olan insanlara yardım eden doktorlarla çalışıyorum.

Bazen birlikte yaşamadığınız bazı arkadaşlarınızı veya aile fertlerinizi görebilirsiniz. Onlarla dışarıda buluşmanız ve onlara çok yaklaşmamanız gerekebilir.

Berber yaşadığınız yetişkinlerin işlerini evde yapmaları gerekebilir. Doktorlar, hemşireler veya mağazalarda çalışan veya evimize bir şeyler teslim eden insanlar gibi dışarı çıkmaları gereken bir işleri olan yetişkinlerse yine de çalışacaklardır.

Bazen siz ve birlikte yaşadığınız kişilerden bir süre evde kalmanız, yalnızca yiyecek almanız veya egzersiz yapmanız gerektiğinde dışarı çıkmanız istenebilir.

Siz veya ailenizden biri kendini hasta hissederse veya Kovid'e yakalandığını düşünürse yetkililer tekrar dışarı çıkabileceğinizi söyleyene kadar evinizde kalmanız gerekecektir.

Koronavirüsün yayılmasını durdurmak ve Kovid ile savaşmakta zorlanacak insanları korumak için hepimiz bunları yapmalıyız.

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.



Ama bazen sıkılıyorum.



Bazen arkadaşlarımı özleyorum.



Sıkıldım!



Sıkıldım!

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



Sıkıldım!

Ama ya ben de endişeleniyorsam?



Bazen sinirleniyorum!



Bazen üzülüyorum.

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 öğretmenle veya aileden biriyle telefon, bilgisayar ya da tablet üzerinden iletişim kurabilirsiniz.

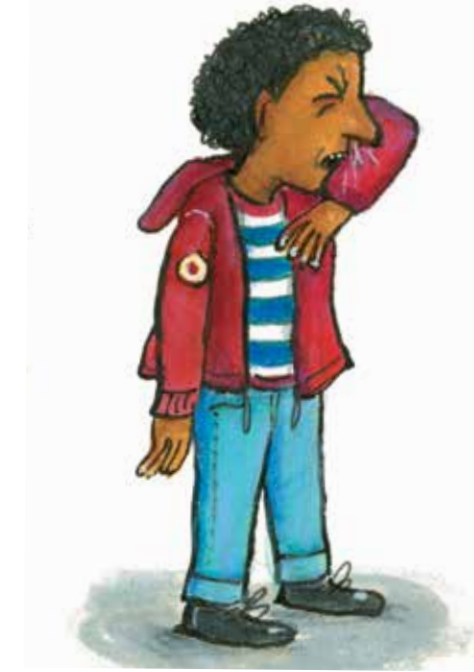
YARDIM ETMEK İÇİN NE YAPABİLİRİM?

Devletin kurallarına uyarak zaten çok yardımcı oluyorsun. Ancak Kovid'e 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 koronavirus mikropları kalmaz. Ellerini yeterince uzun süre yıkadığından emin olmak için "iyi ki doğdun" şarkısını iki kez söyle.



Öksürmen veya hapşırman gerekiyorsa, elini değil, dirseğini kullanın. Bu şekilde koronavirusunu diğer insanlara bu şekilde bulaştırmazsın.



Burnunu silmen gerekiyorsa bir kâğıt mendil kullan ve hemen çöpe at. Ellerini de yıkamayı unutma çünkü koronavirus sümüğünde yaşar ve kâğıt 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.



Ebeveynlerinizle yaşıyorsan onların istediklerini yaparak yardımcı olabilir ya da sınımsız sarılarak mutlu edebilirsin.



Okulda gitmesen de okul etkinliklerini yapın. Etkinlikler seni oyalayacak ve böylece sıkılmayacaksın. Daha sonra okula döndüğünüzde zaten birçok şeyi öğrenmiş olacaksınız!

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

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



GELECEKTE BİZİ NELER BEKLİYOR?

Bu herkes için garip bir dönem ve tüm dünyayı etkiliyor.



Eğer hepimiz dikkatli olursak, kurallara uyarsak, ellerimizi yıkamayı ve mendil kullanmayı hatırlarsak Kovid'in yayılmasını durdurmak için elimizden geleni yapmış oluruz. Bu, bilim insanlarına, doktorlara ve devletlere Kovid'e karşı aşığı daha çok insana ulaştırmak, hastalığı tamamen iyileştirebilecek daha fazla ilaç keşfetmek için zaman verir.

Kimse tam olarak kesin tarihi söyleyemese de 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
başarıldık!**



hep kitap VE NOSY CROW HAKKINDA

hep kitap 2016'da Türkiye'ye yepyeni bir yayınevi kazandırmak, şimdiye kadar yapılmamışını yapmak, 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





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

Profesör Graham Medley
Enfeksiyon Hastalıkları Profesörü,
Londra Halk Sağlığı ve Tropik Hastalıklar Tıp Fakültesi

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