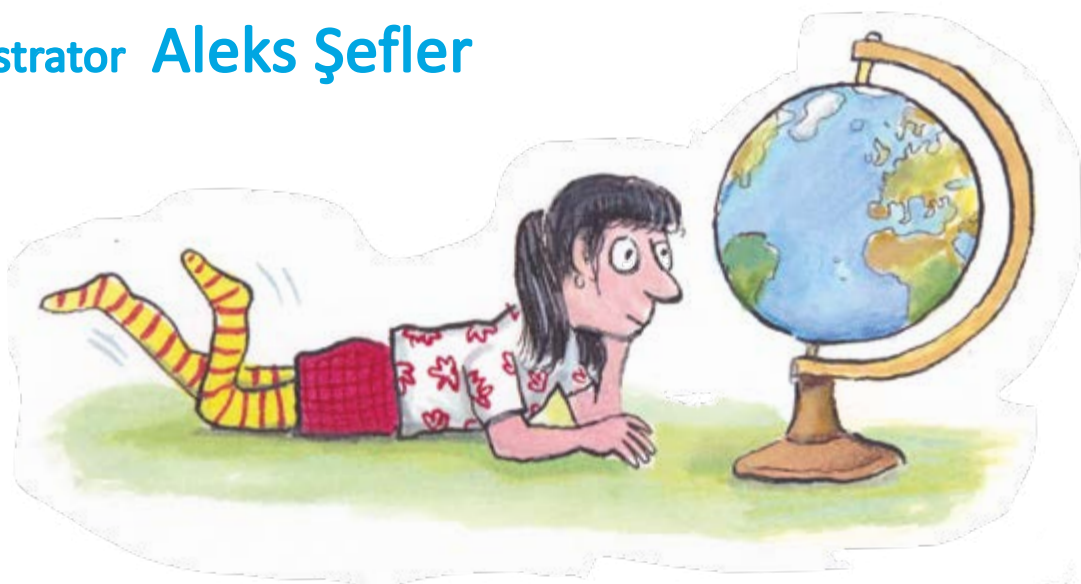


Elizabeth Cener, Keyt Uilson və Niya Roberts

İllüstrator Aleks Şefler



KORONAVIRUS

Uşaqlar üçün illüstrasiyalı kitab



Gürcü nəşrinin məsləhətçiləri

AMIRAN QAMĞRELIDZE və XATUNA ZAXAŞVİLİ

Xəstəliklərə Nəzarət və Milli İctimai Səhiyyə Mərkəzi

Nosy Crow Britaniyanın uşaqlar üçün nəşriyyatıdır. Bu kitab qısa müddət ərzində uşaqlara və onların ailələrinə yardım üçün dərc edilmişdir.

Kitabın yaradılmasında iştirak edən insanlar təmənnəsiz çalışmışlar, bunun üçün də Nosy Crow onlara dərin minnətdarlığını bildirir:

Elektron kitab üzərində işləyirdilər:

Aksel Şefler, illüstrator

Professor **Qrem Medli**, infeksiyozist,

Gigiyena və tropik tibb məktəbi, London

Sara Heyns, müəllim, Arnhem Uarf ibtidai məktəbi, London

Aleks Land, müəllim, Arnhem Uarf ibtidai məktəbi, London

Monika Fort, müəllim, Ben Conson ibtidai məktəbi

Həkim **Sara Karman**, Milli səhiyyə sistemi, müalicəvi psixoloq, uşaqların və yeniyetmələrin psixi sağlamlıq və neyroinkışaf üzrə mütəxəssis

Gürcü nəşri © Sulakauri nəşriyyatı, 2020

Bütün hüquqlar qorunur.

Tərcüməçi **Qızxanım Əhmədova**

Məsləhətçilər: **Amiran Qamğrelidze**, **Xatuna Zaxaşvili**

Redaktor **Rusudan Qorqadze**

Texniki dizayner **Lado Lomsadze**

Text Copyright © Nosy Crow Ltd. 2020, Illustrations Copyright © Axel Scheffler 2020

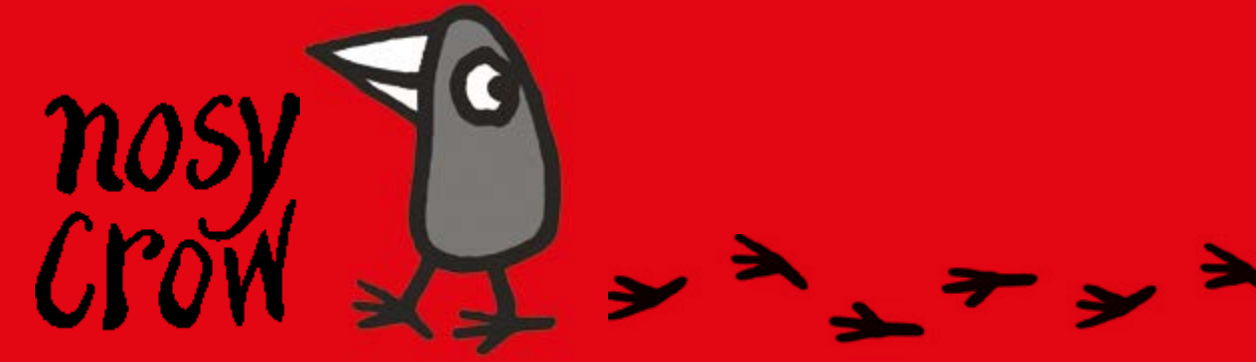
Nosy Crow and associated logos are trademarks and/or registered trademarks of Nosy Crow Ltd.

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

Georgian translation published by Sulakauri Publishing, 2020

All rights reserved.

www.sulakauri.ge



Elizabeth Cener, Keyt Uilson və Niya Roberts

İllüstrator **ALEKS ŞEFLER**

KORONAVIRUS

UŞAQLAR ÜÇÜN ILLÜSTRASIYALI KITAB

Gürcü nəşrinin məsləhətçiləri

AMIRAN QAMĞRELIDZE

Tibb elmləri doktoru, professor, Xəstəliklərə Nəzarət və Milli İctimai Səhiyyə

Mərkəzinin baş direktoru

XATUNA ZAXAŞVİLİ

Xəstəliklərə Nəzarət və Milli İctimai Səhiyyə Mərkəzinin keçici

xəstəliklər departamentinin rəhbəri



Bu sözü mütləq eşitmiş olarsınız.

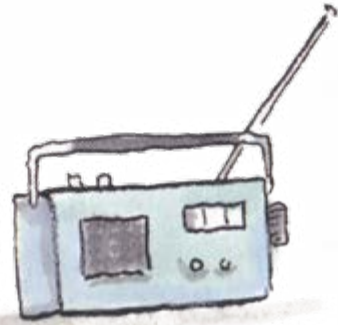
Böyüklər də öz söhbətlərində adını çəkmiş olarlar və ya xəbərlərdə eşidə bilərsiniz....

Məhz bu sözə görə sən və dünyanın bir çox uşaqları indi məktəbə və ya bağçaya gedə bilmirsiniz.

Gəzintiyə çıxma bilmirsiniz, dostlarınızla qonaq gedə bilmirsiniz; məhz bu sözə görə ki, sizə qayğı göstərən böyüklər də hər zaman evdədirlər.



BU SÖZDÜR



KORONAVIRUS



...Amma nə deməkdir? Nə üçün hamı onun barəsində danışır?

KORONAVİRUS NƏDİR?



Koronavirus bir növ **virusdur**.

Viruslar çox kiçik canlı orqanizmlərdir, o qədər kiçikdirlər ki, onları görmək olmur.

Viruslar havada su damcıları ilə uçurlar və dəriyə də düşə bilirlər, amma bu zaman heç nə hiss edə bilmirsən. Onlar sənənin orqanizminə düşdüyün halda, çoxalır və xəstələnirlər. Amma virusların hamısı təhlükəlidir. Bəzisi heç kimi narahat etmir.



Yerdə çoxlu koronavirus var və onlardan bəzilərinə insanlar əvvəllər də yoluxurdular. Koronavirustan biri sənə də düşmüş ola bilər, amma ola bilsin ki, çox xəstələnməmişsən və sadəcə, asqıraq və öskürək səni narahat edə bilər.



Təəssüflər olsun ki, son zamanlar **tamamilə yeni** koronavirus yaranmışdır ki, bu da orqanizmə düşəndə infeksiyaya səbəb olur və insanı xəstələndirir. Bu xəstəliyi **COVID-19** adlandırırlar. Kimsə deyəndə ki, koronavirusa yoluxmuşdur, məhz bu xəstəlik nəzərdə tutulur.

KORONAVİRUS NECƏ BAŞ VERİR?

Bunun yeni koronavirus olduğuna görə, alimlər onun haqqında çox şeyi bilmirlər; amma iki qayda ilə – damcılarla və viruslu əşyaya əllə toxunmaqla yayıldığını düşünürlər.

Koronavirus insan bədənində düşür və çoxalır. Koronavirusa yoluxmuş xəstə asqıranda, öskürəndə və ya nəfəs alanda, virus ağızdan xırda su damcılarını şəklində püskürür.



Doğrudur, virusun özünü görmək mümkün olmur, amma xırda damlaları görmək çətin deyil. Soyuq havada belə bir damcılar axı buxar yaradırlar! Əgər kimsə koronavirus olan havanı udarsa, özü də bu xəstəliyə yoluxa bilər.



Əlimizi burnumuza yaxınlaşdırdıqda və ya ağızımıza vurduqda, koronavirus orqanizmdən ələ düşür.

Əlində virus olduğu halda bu zaman qapını açanda və ya örtəndə, virus qapının dəstəyində qalır və saatlarla yaşayır, eyni dəstəyə kimsə toxunarsa, virus onun əlinə də keçir.

Bundan sonra həmin şəxs eyni əli ilə burnuna və ya ağızına toxunarsa, virus asanlıqla onun orqanizminə düşə bilər.



Belə ki, buna qədər virusa yoluxan insanın toxunduğu əşyalara toxunduqda da koronavirusa yoluxmaq olar.

BİZƏ KORONAVİRUS KEÇSƏ, NƏ BAŞ VERƏR?

Bəzi insanlar, xüsusilə də uşaqlar koronavirus olduqlarını heç hiss etmirlər. Amma virus onun orqanizmində olur və başqasına asanlıqla keçə bilər.



Koronavirusa yoluxmuş insan tez-tez öskürür və yüksək temperaturu olur. Bəzisinin başı ağrıyır və zəiflik hiss edir. Bir çox hallarda, bu cür vəziyyət 10-14 gün davam edə bilər.

İnsan orqanizmi heyrətamiz bir şeydir: ona yeni virus düşəndə, məsələn, koronavirus, orqanizm hiss edir ki, ona yad nə isə hücum etmiş və var-gücü ilə onunla mübarizəyə başlayır.



İnsan orqanizminin virusla mübarizədə qəribə silahı var. Bu, anticisimlər adlanır və xırda qan hüceyrələrini əmələ gətirirlər. Orqanizm başa düşəndə ki, dəvət olunmamış qonağı var, qan hüceyrələri dərhal aktivləşir və anticisimləri əmələ gətirirlər. Onlar virusları tutub zərərsizləşdirirlər.

Məhz bu mübarizə zamanı xəstənin hərarəti qalxır, amma anticisimlər virusun üzərində qələbə çalan kimi, xəstə dərhal sağalır.



Bizlərdən hər birinin qanında 10 milyarddan çox müxtəlif anticisim var. Belə ki, Yer üzərində o qədər insan gəzmir, nə qədər ki bədəndə anticisim var!

NƏ ÜÇÜN KORONAVİRUSDAN QORXURLAR?

Demək olar ki, bizlərdən hər birimiz virusla mübarizə aparmaq üçün sağlamıq, amma elə bir insanlar var ki, onlar üçün çətindir, çünki onların orqanizmi zəifləmişdir. Məsələn, qocalar və ya başqa xəstəliklərdən əziyyət çəkən şəxslər.



Onlara koronavirusla mübarizədə daha çox yardım lazımdır. Bunun üçün də xəstəxanaya gedirlər və burada onların qayğısına həkimlər qalır. Həkimlər təngnəfəslikdən əziyyət çəkənlərə **xüsusi tənəffüs aparatını** qoşurlar.



Amma bəzən həkimlərin cəhdlərinə baxmayaraq, virus zəifləmiş orqanizmi daha da zəiflədir və xəstə ölə bilər.

Məhz bunun üçün qocalar mütləq evdə qalmalı və virusun cəmləşmə təhlükəsi olan kütləvi yerlərdən uzaq olmalıdırlar.



Qoca nənə-babalarının və ya qohumlarının olduğu halda, onların qayğısına sən də qalmalısan və müvəqqəti onlara baş çəkməyəsən!



KORONAVİRUS NECƏ MÜALİCƏ OLUNUR?

Xəstələrin əksəriyyəti koronavirusdan öz-özünə müalicə olurlar, amma həkimlər və alimlər hamının tezliklə və asanlıqla sağalmaqlarını istəyirlər. Koronavirusun dərmanı yoxdur, çünki yeni bir xəstəlikdir, halbuki həkimlər müxtəlif dərmanlardan yenə də istifadə edir və xəstələrə bu cür yardım etməyə çalışırlar.

Alimlər konkret olaraq bu virusla mübarizədə bizə yardım edə biləcək tam yeni dərmanın hazırlanması üzərində çalışırlar.



Alimlər yeni **vaksina** da yaratmağa çalışırlar.

Vaksina xüsusi bir dərmandır ki, sağlam insanın orqanizminə şprislə yeridilir. Bu dərman zəifləmiş və ya ölü virusdan ibarətdir. Bədənimizdəki anticisimlər onun məğlub edilməsində “məşq edirlər” və bundan sonra həqiqətən də virus bizi yaxalayarsa, məşq etmiş anticisimlər artıq sürətlə və asanlıqla onu öldürə biləcəklər.



Sən balaca olanda, sən də orqanizminə müxtəlif xəstəliklərə qarşı vaksina yeritmişlər və bu xəstəliklər sənə baş verməyəcəkdir! Bunu **peyvənd** adlandırırlar.

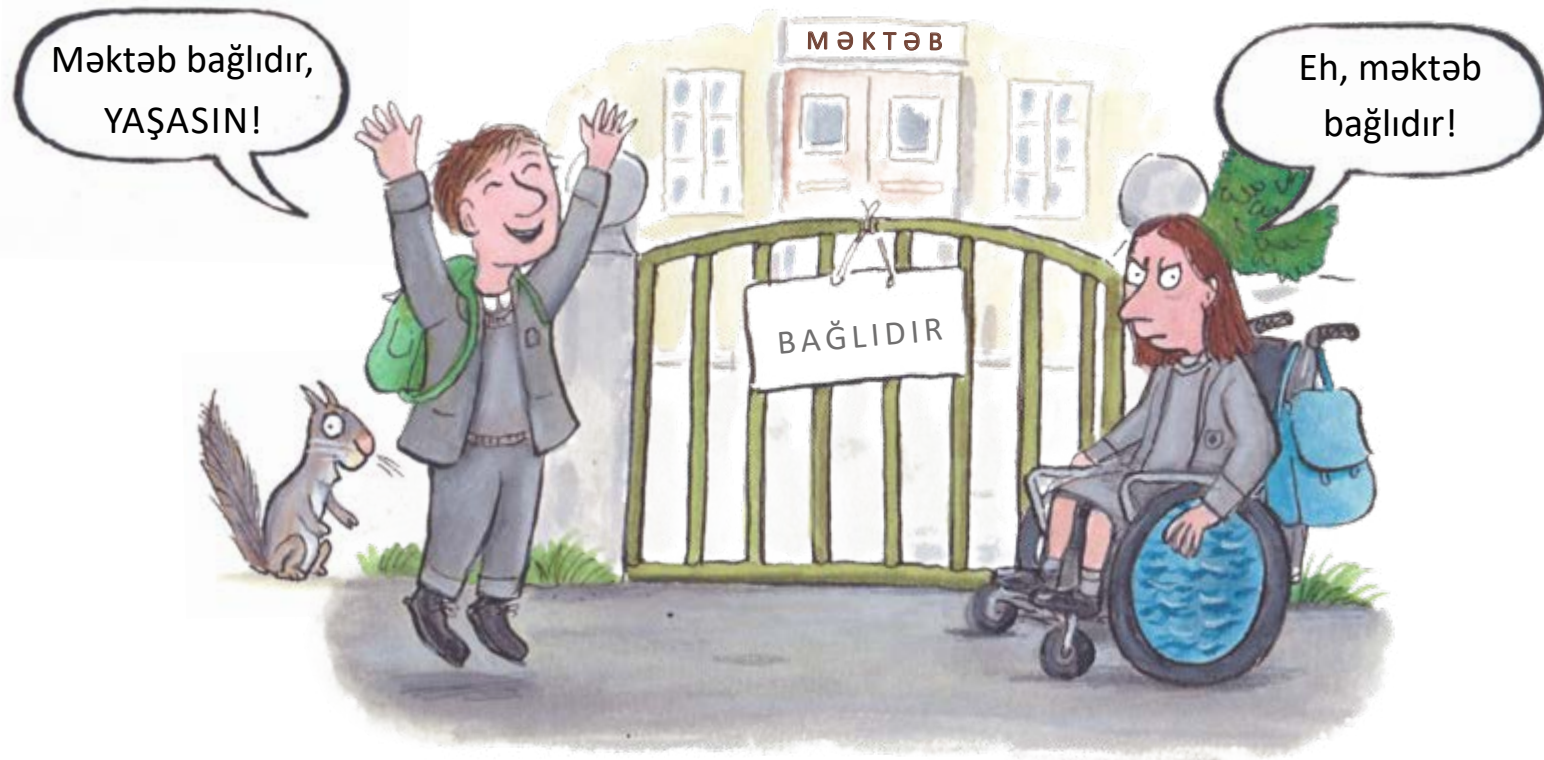


Yeni dərmanın hazırlanmasına aylar lazım gəlir. Alimlər bir çox insanın müalicəsi üçün ondan istifadə etməli və əmin olmalıdırlar ki, yeni vaksina həqiqətən də virusu məğlub edəcəkdir. Buna görə də əvvəlcə böyük ehtiyatla yalnız bir neçə nəfərin üzərində sınaırlar. Əmin olduqlarında ki, vaksina yaxşı təsir göstərir və təhlükəsizdir, yalnız bundan sonra hər kəsin peyvənd edilməsi üçün kifayət sayda hazırlayırlar!

NƏ ÜÇÜN ƏNVƏLLƏR GƏZDİYİMİZ YERLƏR BAĞLIDIR?

Doğrudur, bizlərdən çoxumuz koronavirusu asanlıqla keçirəcəyik, amma bu virusun çox zəiflədə biləcəyi insanları qorumağımız olduqca vacibdir. Əgər çoxlu insanlar virusa yoluxarsa və eyni zamanda çoxu xəstəxanaya getməli olarsa, həkimlər xəstələrin hər birinə lazımı şəkildə qulluq etməkdə çətinlik çəkəcəklər.

Koronavirus çox asanlıqla və sürətlə inkişaf edir. Buna görə də xüsusilə diqqətli olmaq lazımdır və kütləvi yerlərdən, başqaları ilə yaxın ünsiyyətdən çəkinməliyik.



Məhz buna görə məktəblər və uşaq bağçaları bağlandı. Hökumət bizə xəbərdarlıq verir ki, evdən çölə yalnız təxirəsalınmaz işlər üçün çıxmaq.



Amma həkimlər, şəfqət bacıları, supermarket əməkdaşları və ya kuryerlər işə getməlidirlər, çünki onlar öz işlərini evdən görə bilməzlər.

Evdən ərzaq almaq və ya təmiz hava qəbul etmək üçün çıxma bilərsiniz, amma az müddətə və ehtiyat ölçülərini götürməklə. Unutmayın ki, başqaları onlara yaxınlaşmağınızı istəmir.

Ailə üzvünüz özünü pis hiss edirsə və koronavirusa yoluxduğundan qorxursa, o zaman tam iki həftə ərzində evdən ümumiyyətlə çıxmalı deyilsiniz, çünki ola bilsin ki, sən də virusa yoluxmuş olasan. Belə bir halda tam ailə evdə qalmalıdır. Onlardan heç biri, hətta ərzaq almaq üçün də evdən çıxmalı deyil ki, virus xəstəliklə çətin mübarizə aparan şəxslərə keçməsin.



BÜTÜN GÜNÜ EVDƏ QALMALI OLDUĞUMUZDA, NƏ ETMƏLİYİK?

Bəzən ailə üzvləri ilə birlikdə evdə qalmaq çox şən olur. Məktəbə getdiyində, böyüklərin işə getdiklərində edə bilməyəcəklərinizi indi edə bilərsiniz: birlikdə çoxlu oynayın, kitablar oxuyun, şəkil çəkin, idman edin, mahnı oxuyun, rəqs edin..



Amma bəzən darıxıram.



Yoldaşlarım üçün darıxıram.



Bəzən hirslənirəm.



Bəzən pis xasiyyətdə oluram.

Bütün bunlar təbiidir. Sənin ailə üzvlərin də bəzən sənin kimi düşünsələr də bunu göstərməməyə çalışırlar.



Darıxdım.



Darıxdım.

Onlar da fikirləşə bilərlər, öz işlərinə görə əsəbləşə və ya həyəcan keçirə bilərlər ki, sənə lazım olacaq hər şeyi ala bilməsinlər..



Darıxdım.



Amma mən də fikir edirəm?!

Darıxmağın, narahatçılığın və fikirlərin haqqında böyüklərə - ailə üzvlərinə, hər hansı bir qohumuna və ya sevimli müəlliminə söyləməyə çalış və bir az əhvalımı yaxşılaşdır. Yoldaşlarına zəng edə və ya internetlə əlaqə saxlaya bilərsən.

BAŞQALARINA NECƏ YARDIM EDƏK?

Evdə qalmağınla artıq çoxlarına yardım edirsən, amma daha çox ehtiyat göstərə bilərsən ki, koronavirusa yoluxmayasan və sonra başqasına ötürməyəsən.

Sabunun virusları zərərsizləşdirdiyini bilirdinmi? Əllərini sabunla yaxşıca yuduğunda, koronavirus əllərinə qalmayacaqdır. Amma yaxşıca yumaq üçün daha çox vaxt lazım gələcəkdir, buna görə də əlləyi yuduqda, hər hansı bir mahnını oxuya bilərsən və vaxt da tez keçəcəkdir. Bax, məsələn, “Ad günün mübarək!” mahnısını əlləri iki dəfə yuyanda oxusan, kifayət edər.



Səndə burunaxması varsa, kağız salfetdən istifadə et və dərhal zibil qutusuna at. Sonra əllərini yu, çünki virus burnundan əllərinə keçə bilər.

Öskürəndə və ya asqıranda, ağızını dirsəyinlə ört. Bu yolla virus əlinə düşməyəcək və az yayılacaqdır.



Hamımız belə etsək, başqalarına virusu keçməyəcək!



DAHA NƏ EDƏ BİLƏRİK?

Mühüm bir məsələ var ki, həqiqətən də edə bilərik: birlikdə yaşadığımız insanlara yaxşı münasibət göstərməyə çalış. İndi hər kəs üçün qeyri-adi və çətin bir dövrdür.

Bacı və qardaşının olduğu halda, çalış onlarla mübahisə aparmayasan, hətta onlar səni acıqlandırsalar da.



Böyüklərlə birlikdə yaşadığınız halda, onların xahişlərini tənbellik etmədən yerinə yetir.



Məktəbə getmədiyən müddətdə, evdə məşğul olmağa çalış. Bu qayda ilə vaxt maraqlı keçəcəkdir və çox darıxmayacaqsan. Həm də məktəbə qayıdanda, çox şeyi biləcəksən!

Ekran arxasında çox oturma. Kompüter oyunlarının əvəzinə kitablar oxu. Kitablara oxumaq vaxtın tez keçməsinin ən yaxşı vasitəsidir.

İndi böyüklər evdən işləməli olurlar. Bu zaman sən də onlara kömək edə bilərsən? Necə? İş vaxtı, sadəcə, mane olma. Belə işlərini tez bitirəcəklər və sənə də çox vaxt qalacaqdır. Buna qədər isə valideynlərinlə birlikdə boş vaxtınızda nə etmək istədiklərinin siyahısını yazma bilərsən.



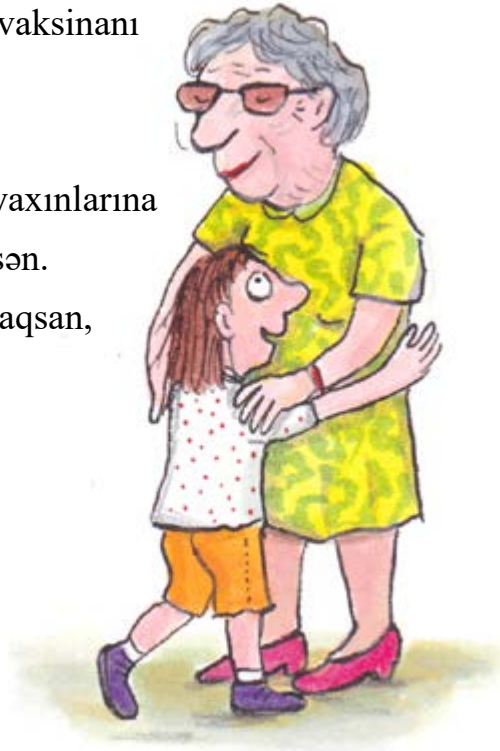
GƏLƏCƏKDƏ NƏ OLACAQDIR?

İndi qərribə bir dövrdür – koronavirus bütün dünyanı götürmüşdür.



Amma ehtiyatlı olsaq və evdə qalsaq, mütləq virusu dayandıra bilərik. Eyni zamanda alimlər və həkimlər daha yaxşı öyrənəcəklər ki, xəstələri necə müalicə etsinlər və ya hər kəsi bu xəstəlikdən qoruyan yeni dərmanı ya da vaksini necə yaratsınlar.

Günlərin birində, çox tezliklə, amma hələ dəqiq bilmirik nə vaxt, yaxınlarına baş çəkəcəksən, dostlarınla oynayacaqsan və məktəbə də gedəcəksən. Tez-tez uşaq meydançasına gedəcəksən, təbiətə gəzintiyə də çıxacaqsan, çünki bütün bunlar üçün çox darıxmısan!



GÜNLƏRİN BİRİNDƏ BU QƏRİBƏ VAXT BİTƏCƏKDİR.



BUNU BİRLİKDƏ BACARDIQ!

