

ელზაბეტ ჯენერი, კეიტ უილსონი და ნია რობერტსი

ილუსტრატორი აქსელ შეფლერი



კორონავირუსი

იდუსტიხიებული წიგნი ბავშვებისათვის



ქართული გამოცემის კონსულტანტები:
ამირან გამყრელიძე და ხათუნა ზახაშვილი

დაავადებათა კონტროლისა და საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის ეროვნული ცენტრი

Nosy Crow ბრიტანული საბავშვო გამომცემლობაა, რომელმაც ეს წიგნი მოკლე დროში მოამზადა ბავშვებისა და მათი ოჯახების დასახმარებლად. წიგნის შექმნაში მონაწილე ადამიანებმა უსასყიდლოდ იმუშავეს, რისთვისაც Nosy Crow დიდ მადლობას უხდის მათ.

ელექტრონულ წიგნზე მუშაობდნენ:

აქსელ შეფლერი, ილუსტრატორი

პროფესორი **გრემ მედლი**, ინფექციონისტი,

ჰიგიენისა და ტროპიკული მედიცინის სკოლა, ლონდონი

სარა ჰეინსი, მასწავლებელი, არნჰემ უარფის დანყებითი სკოლა, ლონდონი

ალექს ლანდი, მასწავლებელი, არნჰემ უარფის დანყებითი სკოლა, ლონდონი

მონიკა ფორტი, მასწავლებელი, ბენ ჯონსონის დანყებითი სკოლა

დოქტორი **სარა კარმანი**, ეროვნული ჯანდაცვის სისტემა, მკურნალი ფსიქოლოგი, ბავშვთა და მოზარდთა ფსიქიკური ჯანმრთელობისა და ნეიროგანვითარების სპეციალისტი

ქართული გამოცემა © ბაკურ სულაკაურის გამომცემლობა, 2020
ყველა უფლება დაცულია.

მთარგმნელი ქეთევან ჯაყელი

კონსულტანტები: ამირან გამყრელიძე, ხათუნა ზახაშვილი

რედაქტორი რუსუდან გორგაძე

ტექნიკური დიზაინერი ლადო ლომსაძე

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

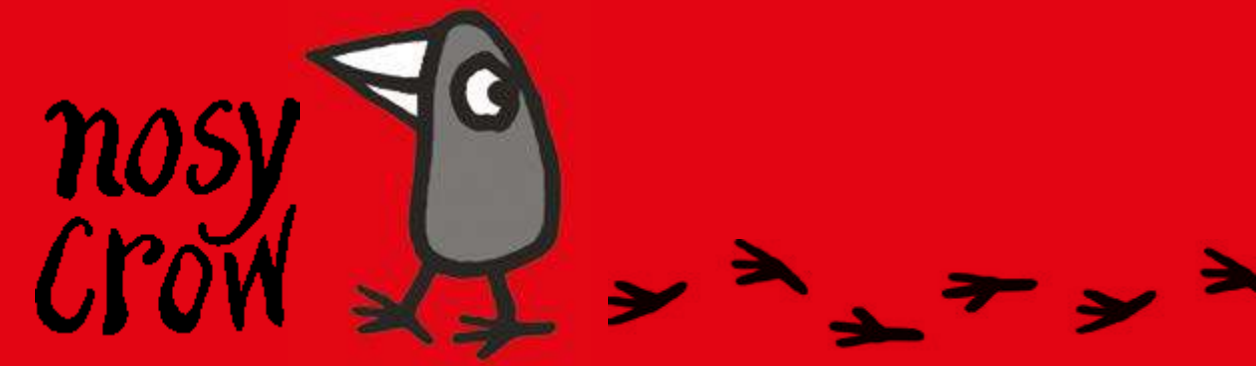
Georgian translation published by Sulakauri Publishing, 2020

All rights reserved.

www.sulakauri.ge



სულაკაურის
გამომცემლობა



ელიზაბეტ ჯენერი, კეიტ უილსონი და ნია რობერტსი

ილუსტრატორი **აქსელ შეფლერი**

კორონავირუსი

იღუსტხიხეზუდი წიგნი ბავშვებისათვის

ქართული გამოცემის კონსულტანტები:

ამირან გამყრელიძე

მედიცინის მეცნიერებათა დოქტორი, პროფესორი,
დაავადებათა კონტროლისა და საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის
ეროვნული ცენტრის გენერალური დირექტორი

ხათუნა ზახაშვილი

დაავადებათა კონტროლისა და საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის
ეროვნული ცენტრის გადამდებ დაავადებათა დეპარტამენტის ხელმძღვანელი



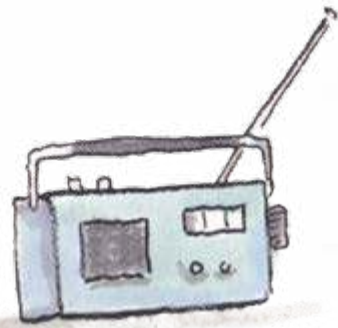
სულაკაურის
გამომცემლობა

ეს სიტყვა უკვე აუცილებლად გექნება გაგონილი.

შეიძლება უფროსებმა ახსენეს საუბარში ან ახალ ამბებში მოისმინე...
სწორედ ამ სიტყვის გამოა, რომ შენ და უამრავი ბავშვი დედამინაზე ახლა სკოლაში ან ბაღში აღარ დადიხართ. ვეღარც სეირნობთ, ვეღარც მეგობრებს სტუმრობთ; სწორედ ამ სიტყვის გამოა, რომ თქვენზე მზრუნველი უფროსებიც გამუდმებით სახლში არიან.



ეს სიტყვა ახის



ხა ახის კორონავირუსი?



კორონავირუსი ერთგვარი ვირუსია.

ვირუსები ძალიან პატარა ცოცხალი არსებები არიან, იმდენად პატარები, რომ მათი დანახვა შეუძლებელია.

ვირუსები ჰაერში წყლის წვეთებივით დაფრინავენ და შესაძლოა შენს კანზეც მოხვდნენ, თუმცა, ამ დროს ვერაფერს იგრძნობ. ხოლო თუ ისინი შენს ორგანიზმში შეაღწევენ, გამრავლდებიან და ავად გახდები. თუმცა, ყველა ვირუსი როდია საშიში. ზოგი უწყინარია და არავის ვნებს.



დედამინაზე ბევრნაირი კორონავირუსი არსებობს და ზოგი მათგანი ადამიანს ადრეც დამართნია. შეიძლება ერთ-ერთი კორონავირუსი შენც შეგყრია, მაგრამ ძალიან ავად არ გამხდარხარ, უბრალოდ, სურდო ან ხველა განუხებდა.



სამწუხაროდ, ამ ბოლო დროს **სრულიად ახალი** კორონავირუსი გამოჩნდა, რომელიც, თუ ორგანიზმში მოხვდა, ინფექციას იწვევს და ადამიანს აავადებს. ამ დაავადებას **კოვიდ-19**-ს უწოდებენ. როცა ვინმე ამბობს, კორონავირუსი შეეყარაო, სწორედ ამ დაავადებას გულისხმობს.

ხოგოხ გვებახთება კორონავირუსი?

რადგან ეს ახალი კორონავირუსია, მეცნიერებმა მის შესახებ ჯერ ყველაფერი არ იციან; მაგრამ ფიქრობენ, რომ ის ორნაირად ვრცელდება – წვეთებით და ვირუსიან საგანზე ხელის შეხებით.

კორონავირუსი ადამიანის ორგანიზმში ხვდება და მრავლდება. როცა კორონავირუსით დაავადებული აცემინებს, ახველებს ან სუნთქავს, ვირუსს პირიდან პანანინა წყლის წვეთების სახით აფრქვევს.



მართალია, თვითონ ვირუსის დანახვა შეუძლებელია, მაგრამ პანანინა წვეთების შემჩნევა არაა რთული. ცივ ამინდში ასეთი წვეთები ხომ ორთქლს წარმოშობს! თუ ვინმე შემთხვევით იმ ჰაერს შეისუნთქავს, რომელშიც კორონავირუსია, შესაძლოა, თავადაც ამ ვირუსით დაავადდეს.

როცა ხელს ცხვირზე იკიდებ ან პირზე ისვამ, კორონავირუსი ორგანიზმიდან ხელზე ხვდება.

თუ ხელზე ვირუსი გაქვს და ამ დროს კარს აღებ ან ხურავ, ის კარის სახელურზე რჩება და საათობით ცოცხლობს. იმავე სახელურს ვინმე სხვა თუ შეეხება, ვირუსი მის ხელზეც გადავა.

თუ ამის შემდეგ ეს ადამიანი იმავე ხელით საკუთარ ცხვირს ან პირს შეეხება, ვირუსი ადვილად მოხვდება მის ორგანიზმში.



ასე რომ, კორონავირუსი იმ შემთხვევაშიც შეიძლება შეგეყაროს, თუ ისეთ რამეს შეეხები, რასაც მანამდე ამ ვირუსით დაავადებული ადამიანი შეეხო.

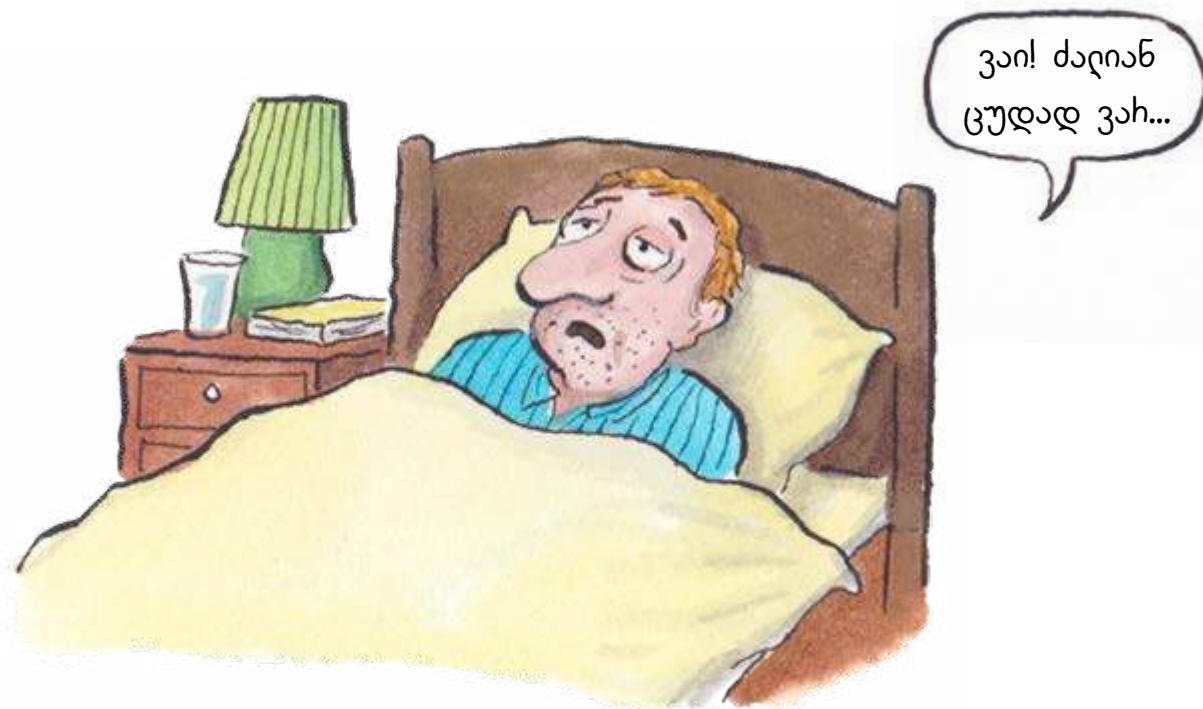
ხა მოხდება, თუ კორონავირუსი დაგვახტება?

ზოგი ადამიანი, განსაკუთრებით კი ბავშვი, ოდნავადაც ვერ გრძნობს, რომ კორონავირუსი აქვს. თუმცა, ვირუსი მის ორგანიზმშია და შეიძლება სხვას ადვილად გადაედოს.



მაგრამ ხშირად კორონავირუსით დაავადებულ ადამიანს ახველებს და მაღალი სიცხე აქვს. ზოგს თავიც სტკივა და სისუსტესაც გრძნობს. ხშირ შემთხვევაში ამგვარი მდგომარეობა 10-14 დღეს გრძელდება.

ადამიანის ორგანიზმი გასაოცარი რამაა: როცა მასში ახალი ვირუსი მოხვდება, როგორც, მაგალითად, კორონავირუსია, ორგანიზმი გრძნობს, რომ ვიღაც უცხო დაესხა თავს და მასთან ბრძოლას მთელი მონდომებით იწყებს.



ადამიანის ორგანიზმს უცნაური იარაღი აქვს ვირუსებთან საბრძოლველად. მას **ანტისხეულები** ჰქვია, რომლებსაც პანანინა სისხლის უჯრედები წარმოქმნიან. როგორც კი ორგანიზმი მიხვდება, რომ მას დაუპატიჟებელი სტუმარი, ანუ ვირუსი ეწვია, სისხლის უჯრედები მაშინვე გააქტიურდებიან და წარმოქმნიან ანტისხეულებს. ისინი იჭერენ ვირუსებს და ანადგურებენ.



სწორედ ამ ბრძოლის დროს უმატებს ავადმყოფს ტემპერატურა, მაგრამ როგორც კი ანტისხეულები ვირუსს დაამარცხებენ, ავადმყოფი მაშინვე გამოჯანმრთელდება.



თითოეულ ჩვენგანს სისხლში 10 მილიარდზე მეტი სხვადასხვა ტიპის ანტისხეული აქვს. ესე იგი, შენს სხეულში იმდენი ანტისხეულია, რამდენი ადამიანიც კი არ დადის დედამიწაზე!

ხატოა ეზინიათ კორონავირუსის?

თითქმის ყველა ჩვენგანი იმდენად ჯანმრთელები ვართ, რომ შეგვიძლია ვირუსთან ბრძოლა, მაგრამ არიან ადამიანები, ვისთვისაც ეს რთულია, რადგან მათი ორგანიზმი დასუსტებულია. მაგალითად, მოხუცები, ან ისინი, ვისაც სხვა დაავადებები აწუხებთ.



მათ მეტი დახმარება სჭირდებათ კორონავირუსთან საბრძოლველად. ამიტომ საავადმყოფოში მიდიან, სადაც მათზე ექიმები ზრუნავენ. ვისაც სუნთქვა უჭირს, ექიმები **სპეციალურ სასუნთქ აპარატს** ახმარენ.



თუმცა ზოგჯერ, ექიმების მცდელობის მიუხედავად, ვირუსმა შეიძლება დასუსტებული ორგანიზმი კიდევ უფრო დაასუსტოს და ავადმყოფი გარდაიცვალოს.

ზუსტად ამიტომ მოხუცები აუცილებლად სახლში უნდა დარჩნენ და მოერიდონ ხალხმრავალ ადგილებს, სადაც ვირუსის შეყრის საშიშროებაა.



თუ მოხუცი ბებია-ბაბუა ან ნათესავები გყავს, ჯობს, მათ ჯანმრთელობაზე შენც იზრუნო და დროებით მათთან სტუმრობისგან თავი შეიკავო.



ხომოხ იკუხნეზა კოხონავიხუსი?

ავადმყოფთა უმეტესობა კორონავირუსისგან თავისით იკურნება, მაგრამ ექიმებსა და მეცნიერებს სურთ, რომ ყველამ სწრაფად და მარტივად შეძლოს გამოჯანმრთელება. კორონავირუსის წამალი ჯერ არ არსებობს, რადგან ახალი დაავადებაა. თუმცა, ექიმები სხვადასხვა წამალს მაინც იყენებენ და ცდილობენ, ასე დაეხმარონ ავადმყოფებს.

მეცნიერები კი სრულიად ახალი წამლის შექმნაზე მუშაობენ, რომელიც კონკრეტულად ამ ვირუსთან ბრძოლაში დაგვეხმარება.



მეცნიერები ცდილობენ, შექმნან ახალი ვაქცინაც.

ვაქცინა სპეციალური წამალია, რომელიც ჯანმრთელი ადამიანის ორგანიზმში შპრიცით შეჰყავთ. ეს წამალი დასუსტებულ ან მკვდარ ვირუსს შეიცავს. ჩვენი ანტისხეულები მის დამარცხებაში „ვარჯიშობენ“ და თუ ამის შემდეგ მართლაც შეგვეყრება ვირუსი, განვრთნილი ანტისხეულები უკვე სწრაფად და იოლად მოკლავენ მას.



როცა პატარა იყავი, სხვადასხვა დაავადების ვაქცინა შენს ორგანიზმშიც შეიყვანეს და ახლა ეს დაავადებები აღარ დაგემართება! ამას **აცრას** ვუნოდებთ.



ახალი წამლის შექმნას თვეები სჭირდება. სანამ მეცნიერები მას ბევრი ადამიანის სამკურნალოდ გამოიყენებენ, უნდა დარწმუნდნენ, რომ ახალი ვაქცინა ნამდვილად დაამარცხებს ვირუსს. ამიტომ ჯერ დიდი სიფრთხილით მხოლოდ რამდენიმე ადამიანზე ცდიან. როცა დარწმუნდებიან, რომ ვაქცინა კარგად მოქმედებს და უსაფრთხოა, მხოლოდ შემდეგ დაამზადებენ იმდენს, რომ ყველა აცრან.

ხატობაა დაკეცილი ბავხი ისეთი ადგილი, სადაც ადხა დავდიოდით?

მართალია, ბევრი ჩვენგანი იოლად გადაიტანს კორონავირუსს, მაგრამ მნიშვნელოვანია, ისეთ ხალხს გავუფრთხილდეთ, რომლებიც, შესაძლოა, ძალიან დაასუსტოს ამ ვირუსმა. თუ ბევრ ადამიანს შეეყრება ვირუსი და ერთდროულად ბევრს მოუწევს საავადმყოფოში წასვლა, შესაძლოა ექიმებს გაუჭირდეთ ყველა პაციენტის სათანადოდ მოვლა.

კორონავირუსი ძალიან ადვილად და სწრაფად ვრცელდება, ამიტომ განსაკუთრებით უნდა ვიფრთხილოთ და ხალხმრავლობას, სხვებთან ხშირ ურთიერთობას მოვერიდოთ.



სწორედ ამის გამო დაიკეტა სკოლები და საბავშვო ბაღები. მთავრობა გვაფრთხილებს, რომ შინიდან მხოლოდ გადაუდებელი საქმეების გამო უნდა გავიდეთ.



თუმცა ექიმებს, ექთნებს, სუპერმარკეტის თანამშრომლებსა თუ კურიერებს მაინც უწევთ სამსახურში წასვლა, რადგან ისინი თავიანთ საქმეს შინიდან ვერ შეასრულებენ.

პროდუქტის საყიდლად ან ჰაერზე სასაქონლოდ შენც შეგიძლია სახლიდან გასვლა, ოღონდ ცოტა ხნით და სიფრთხილის ზომების დაცვით. მუდამ გახსოვდეს, რომ სხვებს ძალიან არ უნდა მიუახლოვდე.

თუ შენი ოჯახის წევრი თავს ცუდად გრძნობს და შიშობს, რომ შესაძლოა კორონავირუსი დაემართა, მაშინ მთელი ორი კვირა სახლიდან საერთოდ არ უნდა გაადგა ფეხი, რადგან არ არის გამორიცხული, ვირუსი შენც გქონდეს. ასეთ დროს მთელ შენს ოჯახს მოუწევს შინ დარჩენა. მნიშვნელოვანია, რომ არც ერთი მათგანი პროდუქტისთვისაც კი არ გავიდეს გარეთ, რათა ვირუსი იმას არ გადასდოს, ვინც ამ ავადმყოფობას რთულად გაუმკლავდება.

ხობოხ მოვიქცეთ, თუ პთედ დღეს სახლში გვიწავს ყოფნა?

ზოგჯერ სახლში ყოფნა ოჯახის წევრებთან ერთად ძალიანაც სახალისოა. შეგიძლია ისეთი რამეები აკეთო, რასაც იმ დროს ვერ აკეთებ, როცა შენ სკოლაში დადიხარ, უფროსები კი – სამსახურში: ბევრი ითამაშოთ ერთად, წიგნები იკითხოთ, ხატოთ, ივარჯიშოთ, იმღეროთ, იცეკვოთ...



მაგხამ ზოგჯერ
მონყენილი ვახ.



მეგობრები
მენაგხება.



ზოგჯერ
ვბახაზდები.



ზოგჯერ ცუდ
გუნებაზე ვახ.

ეს ყველაფერი ბუნებრივია. შენი ოჯახის წევრებიც ხანდახან ალბათ შენსავით ფიქრობენ, თუმცა ცდილობენ, არ შეიმჩნიონ.



მომწყინდა.



მომწყინდა.

შესაძლოა, ისინიც დარდობენ, თავიანთ სამსახურზე ნერვიულობენ ან იმაზე ღელავენ, რომ ყველაფრის ყიდვას ვერ შეძლებენ, რაც შენ გჭირდება...



მომწყინდა.



მაგხამ
მეც ხომ
ვდახდობ?!

ეცადე, შენს მონყენილობაზე, შენს დარდსა და ფიქრებზე უფროს ადამიანს – ოჯახის წევრს, რომელიმე ნათესავს ან შენს საყვარელ მასწავლებელს ესაუბრო და ცოტა გახალისდე. შეგიძლია მეგობრებს ტელეფონით დაურეკო ან ინტერნეტი გამოიყენო მათთან დასაკავშირებლად.

ხომოხ დავხემახოთ სხვებს?

უკვე ბევრს ეხმარები შენი სახლში ყოფნით, მაგრამ შეგიძლია კიდევ მეტი სიფრთხილე გამოიჩინო, რათა კორონავირუსი არ შეგეყაროს და შემდეგ სხვას არ გადასდო.

იცოდი, რომ ვირუსებს საპონი ხოცავს? თუ ხელებს საგულდაგულოდ დაიბან, კორონავირუსი ხელებზე აღარ შეგრჩება. თუმცა, საგულდაგულოდ დაბანას ცოტა მეტი დრო სჭირდება, ამიტომ შეგიძლია ხელების დაბანისას რომელიმე სიმღერა იმღერო და ასე გაიყვანო დრო. აი, მაგალითად, „რა ღამაზი დღეა“ – ამ სიმღერას ხელების ბანისას ორჯერ თუ იმღერებ, საკმარისი იქნება.



თუ სურდო გაქვს, ცხვირის მოსანმენდად ქალაქის ცხვირსახოცი გამოიყენე და მაშინვე აუცილებლად ნაგვის ურნაში ჩააგდე. შემდეგ კი ხელებიც დაიბანე, რადგან ვირუსი ცხვირსახოციდან შესაძლოა ხელზეც გადავიდა.

როცა ახველებ ან აცემინებ, პირზე იდაყვი აიფარე. ასე ვირუსი ხელზე აღარ შეგრჩება და ნაკლებად გავრცელდება.



თუ ყველანი ასე მოვიქცევით, სხვებს არ გადავდებთ ვირუსს!

კიდევ ხა შეგიძლია გავაკეთოთ?

არის ერთი მნიშვნელოვანი რამ, რაც ნამდვილად შეგიძლია: ეცადე, კარგად მოეპყრო იმ ადამიანებს, რომლებთან ერთადაც ცხოვრობ. ახლა ყველასთვის უჩვეულო და რთული დროა.

თუ და-ძმა გყავს, შეეცადე, არ ეკამათო მათ, თუნდაც, ზოგჯერ გაბრაზებდნენ.



თუ უფროსებთან ერთად ცხოვრობ, მათი თხოვნა დაუზარებლად შეასრულე.



სანამ სკოლაში არ დადიხარ, ეცადე, სახლში იმეცადინო. ასე დრო საინტერესოდ გავა და ნაკლებად მოინყენ. თანაც, როცა სკოლაში დაბრუნდები, ბევრი რამ გეცოდინება!

ეკრანთან დიდ დროს ნუ გაატარებ. კომპიუტერული თამაშების ნაცვლად, ნიგნები იკითხე. ნიგნების კითხვა დროის მოკვლის საუკეთესო საშუალებაა.

ახლა უფროსებს სახლიდან მუშაობა უნევთ. ამ დროს შენც შეგიძლია მათი დახმარება. როგორ? მუშაობის დროს, უბრალოდ, ხელს ნუ შეუშლი. ასე სწრაფად მოამთავრებენ სამსახურის საქმეს და შენთვისაც მეტი დრო დარჩებათ. შეგიძლია მანამდე სია ჩამოწერო, რის გაკეთებას ისურვებდი მათთან ერთად თავისუფალ დროს.



ჩა მოხდება მომავალი?

ახლა უცნაური დროა – კორონავირუსი მთელ მსოფლიოშია გავრცელებული.



ესი დღესაც ეს უცნაური დრო დასრულდება.

მაგრამ თუ ფრთხილად ვიქნებით და სახლში დავრჩებით, ამ ვირუსს აუცილებლად შევაჩერებთ. ამასობაში კი მეცნიერები და ექიმები უკეთ ისწავლიან, როგორ განკურნონ ავადმყოფები და როგორ შექმნან ახალი წამალი თუ ვაქცინა, რომელიც ყველას დაიცავს ამ დაავადებისგან.

ერთ დღესაც, ძალიან მალე, თუმცა ზუსტად ვერ არ ვიცით, როდის, მონატრებულ ახლობლებსაც ესტუმრები, მეგობრებთანაც ითამაშებ და სკოლაშიც ივლი. აღარც სათამაშო მოედანზე სიარული მოგაკლდება და არც ბუნებაში სეირნობა, რაც ახლა ასე ძალიან გენატრება!



