

Elizabeth Jenner, Kate Wilson & Nia Roberts

Εικονογράφηση Axel Scheffler



# Κορωνοϊός

Ένα βιβλίο για τα παιδιά



Σύμβουλος έκδοσης: Καθηγητής Graham Medley  
Καθηγητής Μοντελοποίησης Μεταδιδόμενων Νοσημάτων  
στο London School of Hygiene & Tropical Medicine

nosy  
crow

ΕΚΔΟΣΕΙΣ  
ΙΚΑΡΟΣ

Οι Εκδόσεις Nosy Crow  
ετοίμασαν αυτό το βιβλίο σε σύντομο χρονικό διάστημα, για να ανταποκριθούν  
στις ανάγκες των παιδιών και των οικογενειών τους.

Οι Εκδόσεις Ίκαρος  
ανέλαβαν τη μετάφραση και προσαρμογή του στα ελληνικά.  
Όλοι όσοι συμμετείχαν στην έκδοση αυτού του βιβλίου το έκαναν αφιλοκερδώς.

Για τη γενναιόδωρη και πολύτιμη συνεισφορά τους στη δημιουργία του βιβλίου αυτού,  
θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε:

τον Axel Scheffler

τον καθηγητή Graham Medley,  
Καθηγητή Μοντελοποίησης Μεταδιδόμενων Νοσημάτων  
στο London School of Hygiene & Tropical Medicine

τη Sara Haynes,  
Διευθύντρια του Arnhem Wharf Primary School στο Λονδίνο

την Alex Lundie,  
Υποδιευθύντρια του Arnhem Wharf Primary School στο Λονδίνο

τη Monica Forty,  
Διευθύντρια του Ben Jonson Primary School στο Λονδίνο

τη Δρα Sarah Carman,  
Κλινική Ψυχολόγο στο NHS,  
με ειδίκευση στη Νευροανάπτυξη και Ψυχική Υγεία Παιδιών και Εφήβων

Πρώτη έκδοση Απρίλιος 2020 • ISBN 978-960-572-343-9

Τίτλος πρωτότυπου: Coronavirus • Πρώτη έκδοση στη Μεγάλη Βρετανία 2020, Nosy Crow Ltd

The Crow's Nest, 14 Baden Place, Crosby Row London, SE1 1YW, UK

© 2020 Elizabeth Jenner, Kate Wilson & Nia Roberts • © 2020, για την ελληνική έκδοση Εκδόσεις Ίκαρος

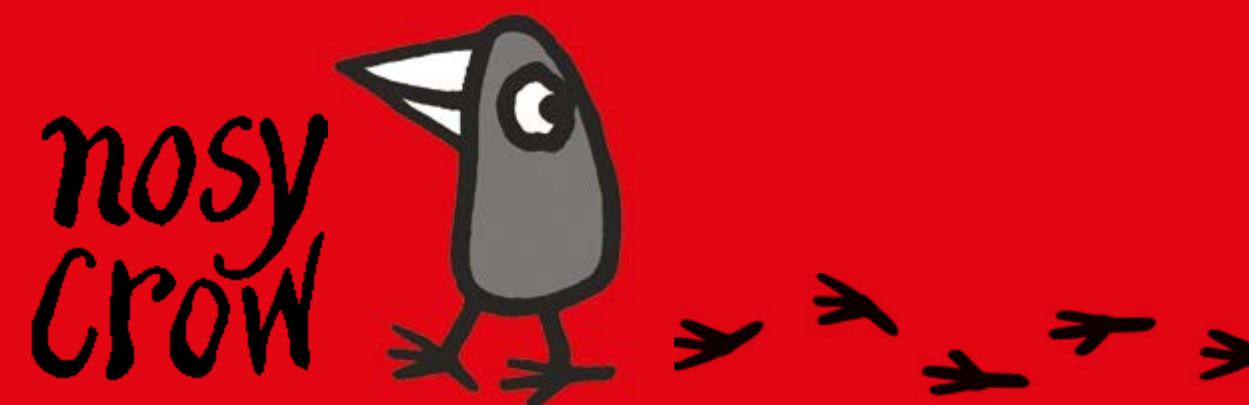
Μετάφραση: Μαριλένα Πανουργιά

Επιμέλεια: Μαρία Ζουράρη • Στοιχειοθεσία - προσαρμογή: Μαλβίνα Κότο

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση ή αναπαραγωγή του παρόντος έργου στο σύνολό του ή τμημάτων του με οποιονδήποτε τρόπο, καθώς και η μετάφραση ή διασκευή του ή εκμετάλλευσή του με οποιονδήποτε τρόπο αναπαραγωγής έργου λόγω τέχνης, σύμφωνα με τις διατάξεις του ν. 2121/1993 και της Διεθνούς Σύμβασης Βέρνης-Παρισιού που κυρώθηκε με το ν. 100/1975. Επίσης απαγορεύεται η αναπαραγωγή της στοιχειοθεσίας, της σελιδοποίησης, του εξωφύλλου και γενικότερα όλης της αισθητικής εμφάνισης του βιβλίου, με φωτοτυπικές ή οποιεσδήποτε άλλες μεθόδους σύμφωνα με το άρθρο 51 του ν. 2121/1993.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΙΚΑΡΟΣ

Βουλής 4, 105 62, Αθήνα, Τ 210 3225152, F 211 2687003 • www.ikarosbooks.gr - info@ikarosbooks.gr



Εικονογράφηση Axel Scheffler

# Κορωνοϊός

Ένα βιβλίο για τα παιδιά

Elizabeth Jenner, Kate Wilson & Nia Roberts

Σύμβουλος έκδοσης: Καθηγητής Graham Medley

Καθηγητής Μοντελοποίησης Μεταδιδόμενων Νοσημάτων  
στο London School of Hygiene & Tropical Medicine



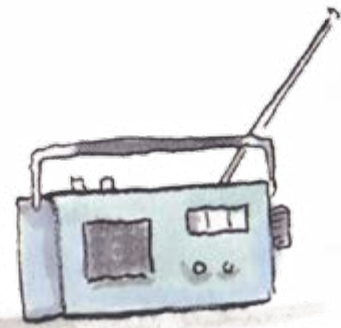
Υπάρχει μια καινούργια λέξη που ίσως έχεις ακούσει.

Ίσως ακούς ανθρώπους να τη λένε ή να την έχεις ακούσει στις ειδήσεις.  
Αυτή η λέξη είναι ο λόγος που δεν πηγαίνεις σχολείο. Είναι ο λόγος που δεν μπορείς να βγεις έξω για πολλή ώρα ή να πας να δεις τους φίλους σου. Είναι ο λόγος που αυτοί που σε φροντίζουν είναι κι εκείνοι σπίτι.



Η λέξη είναι

**Κορωνοϊός**



Τι είναι  
και γιατί μιλάνε  
όλοι γι' αυτό;

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΚΟΡΩΝΟΪΟΣ;



Ο κορωνοϊός είναι ένα είδος **ιού**.

Οι ιοί είναι μικρόβια τόσο μικρά που δεν μπορείς να τα δεις.

Είναι τόσο ελαφριά που ταξιδεύουν στον αέρα μέσα σε σταγονίδια και μπορούν να καθίσουν πάνω στο δέρμα σου χωρίς να το νιώσεις. Αν κάποια από αυτά τα μικρόβια μπουν μέσα σου, μπορούν να φτιάξουν μέσα στο σώμα σου κι άλλα μικρόβια, και έτσι να αρρωστήσεις.



Υπάρχουν πολλά είδη κορωνοϊών. Κάποια από αυτά μολύνουν ανθρώπους. Αν είχες προσβληθεί από κάποιον κορωνοϊό στο παρελθόν, μάλλον θα είχες λίγο συνάχι και λίγο βήχα.



Όμως, όταν αυτός ο **εντελώς καινούργιος** κορωνοϊός μπει μέσα στο ανθρώπινο σώμα, προκαλεί μια αρρώστια που λέγεται COVID-19. Όταν οι άνθρωποι γύρω σου λένε «κόλλησε κορωνοϊό» εννοούν αυτή την αρρώστια.

## ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΟΛΛΗΣΕΙΣ ΚΟΡΩΝΟΪΟ;

Επειδή αυτός ο κορωνοϊός είναι καινούργιος, οι επιστήμονες δεν ξέρουν ακόμη τα πάντα για αυτόν. Πιστεύουν ότι μεταδίδεται με δύο τρόπους:

Τα μικρόβια του κορωνοϊού ζουν στον λαιμό και το στόμα των ανθρώπων. Όταν κάποιος που έχει κορωνοϊό βήχει, φτερνίζεται ή ξεφυσάει, τα μικρόβια βγαίνουν από το στόμα του με τη μορφή σταγονιδίων.



Παρόλο που δεν βλέπεις τα μικρόβια, καμιά φορά μπορείς να δεις τα σταγονίδια. Όταν κάνει πολύ κρύο και εκπνέουμε, φαίνεται ένα μικρό συννεφάκι ατμού. Αν κάποιος εισπνεύσει αυτό το συννεφάκι με τα μικρόβια του κορωνοϊού, μπορεί να κολλήσει.



Τα μικρόβια του κορωνοϊού μπορούν εύκολα να φτάσουν από μέσα σου στα χέρια σου, όταν πιάνεις τη μύτη και το στόμα σου.

Αν κάποιος με μικρόβια κορωνοϊού ανοίξει μια πόρτα, τα αόρατα μικρόβια του κορωνοϊού μένουν πάνω στο πόμολο και ζουν εκεί για πολλές ώρες. Έτσι, αν κάποιος άλλος ακουμπήσει το πόμολο, θα κολλήσουν στα δικά του χέρια.

Και, αν μετά πιάσει τη μύτη ή το στόμα του, τότε τα μικρόβια μπορεί να μπουν στον οργανισμό του.



Επομένως, μπορούμε να κολλήσουμε κορωνοϊό, εάν ακουμπήσουμε πράγματα που έχει αγγίξει κάποιος που έχει ήδη τον ιό.

## ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΑΝ ΚΟΛΛΗΣΕΙΣ ΚΟΡΩΝΟΪΟ;

Κάποιοι άνθρωποι, ειδικά τα παιδιά, δεν νιώθουν σχεδόν τίποτα, όταν πάθουν κορωνοϊό. Παρόλα αυτά, έχουν τα μικρόβια μέσα στο σώμα τους και μπορούν να τα μεταδώσουν σε άλλους ανθρώπους, ακόμα και κατά λάθος.



Πολλοί άνθρωποι, όταν πάθουν κορωνοϊό, έχουν βήχα και πολύ υψηλό πυρετό. Μερικοί έχουν και πονοκέφαλο ή πονάει όλο τους το σώμα.

Οι περισσότεροι άνθρωποι αρρωσταίνουν για λίγες μέρες. Αλλά το σώμα είναι καταπληκτικό: όταν ένα νέο μικρόβιο, όπως ο κορωνοϊός μπει μέσα στο ανθρώπινο σώμα, τότε το σώμα αναγνωρίζει πως το μικρόβιο δεν θα έπρεπε να είναι εκεί και ξεκινά να το καταστρέφει.



Το σώμα έχει ένα εξαιρετικό όπλο ενάντια στους ιούς, που λέγεται **αντισώματα**. Μικρά κύτταρα μέσα στο αίμα φτιάχνουν αντισώματα για να πολεμούν κάθε διαφορετικό ιό εισβολέα. Τα αντισώματα κυνηγούν τους ιούς και τους εξολοθρεύουν, και έτσι ο άνθρωπος γίνεται σιγά σιγά καλύτερα.

Καθένας από μας έχει πάνω από δέκα δισεκατομμύρια διαφορετικά αντισώματα.



Αυτό σημαίνει ότι υπάρχουν μέσα σου περισσότερα αντισώματα απ' ό,τι άνθρωποι πάνω στη Γη!

## ΤΟΤΕ ΓΙΑΤΙ ΑΝΗΣΥΧΟΥΝ ΤΟΣΟ ΠΟΛΥ ΟΛΟΙ ΜΗΝ ΠΑΘΟΥΝ ΚΟΡΩΝΟΪΟ;

Σχεδόν όλοι οι άνθρωποι είναι αρκετά υγιείς ώστε να αντιμετωπίσουν τον κορωνοϊό. Αλλά για κάποιους είναι πιο δύσκολο γιατί το σώμα τους είναι λίγο πιο αδύναμο. Αυτό μπορεί να συμβαίνει σε ανθρώπους που είναι πάνω από εβδομήντα ετών ή που έχουν κάποια άλλη ασθένεια, όπως καρκίνο.



Αυτοί οι άνθρωποι χρειάζονται περισσότερη βοήθεια για να αντιμετωπίσουν τον κορωνοϊό. Αν αρρωστήσουν, πρέπει να πάνε στο νοσοκομείο και ίσως χρειαστεί να χρησιμοποιήσουν ένα ειδικό μηχάνημα που λέγεται **αναπνευστήρας**, για να τους βοηθήσει να αναπνέουν.



Καμιά φορά ούτε αυτό δεν είναι αρκετό για να τους βοηθήσει, και δυστυχώς κάποιοι άνθρωποι πεθαίνουν.

Για αυτό τον λόγο, αυτοί οι άνθρωποι -που ίσως έχεις ακούσει να λέμε πως ανήκουν στις «ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού»- πρέπει να μένουν σπίτι, μακριά από οποιονδήποτε μπορεί να τους κολλήσει.



Δεν επιτρέπεται να έχουν επισκέψεις. Έτσι, για λίγο καιρό, δεν θα μπορείς να πας να δεις κάποια μέλη της οικογένειάς σου. Μ' αυτόν τον τρόπο, βοηθάς να μείνουν ασφαλείς.



## ΥΠΑΡΧΕΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΟΡΩΝΟΪΟ;

Οι περισσότεροι άνθρωποι που αρρωσταίνουν με κορωνοϊό γίνονται καλά από μόνοι τους. Οι γιατροί και οι επιστήμονες, όμως, θέλουν να βοηθήσουν ώστε να γίνονται όλοι καλά, γρήγορα και με ασφάλεια.

Οι γιατροί δεν έχουν βρει ακόμη θεραπεία για τον κορωνοϊό, καθώς είναι μια καινούργια ασθένεια. Δοκιμάζουν κάποια φάρμακα που ήδη υπάρχουν, και πιστεύουν ότι μπορεί να βοηθήσουν τους ανθρώπους που είναι άρρωστοι.

Ταυτόχρονα, οι επιστήμονες προσπαθούν να ανακαλύψουν νέα φάρμακα, ειδικά για τον κορωνοϊό.



Επίσης, προσπαθούν να βρουν ένα καινούργιο **εμβόλιο**.

Το εμβόλιο είναι ένα ειδικό φάρμακο, που δίνεται συνήθως με τη μορφή ένεσης, όταν κάποιος είναι υγιής. Μέσα στο φάρμακο αυτό υπάρχουν αδύναμα ή νεκρά μικρόβια ιού, που δεν προκαλούν αρρώστια. Τα αντισώματα στο αίμα αναγνωρίζουν τα μικρόβια και εξασκούνται στο να τα σκοτώνουν. Έτσι, αν κολλήσεις κάποια στιγμή τον κανονικό ιό, θα μπορούν να καταπολεμήσουν τα ζωντανά μικρόβια του ιού πιο γρήγορα.



Μάλλον έχεις ήδη κάνει αρκετά εμβόλια μέχρι σήμερα. Αυτό σημαίνει ότι κάποιες αρρώστιες δεν θα τις κολλήσεις!



Χρειάζονται πολλοί μήνες μέχρι φτιαχτεί ένα καινούργιο εμβόλιο. Πριν δοθεί σε πολλούς ανθρώπους, πρέπει να είμαστε σίγουροι ότι είναι ασφαλές για όλους. Γι' αυτό, το χρησιμοποιούμε πρώτα προσεκτικά σε μικρές ομάδες ανθρώπων. Όταν σιγουρευτούμε ότι λειτουργεί καλά και είναι ασφαλές, τότε παράγουμε μεγάλες ποσότητες για όλον τον κόσμο.



## ΓΙΑΤΙ ΕΧΟΥΝ ΚΛΕΙΣΕΙ ΤΑ ΜΕΡΗ ΟΠΟΥ ΠΗΓΑΙΝΑΜΕ;

Πολλοί άνθρωποι που έπαθαν κορωνοϊό γίνονται καλά κάθε μέρα. Είναι, όμως, πολύ σημαντικό να μην κολλήσουν εκείνοι που μπορεί να αρρωστήσουν βαριά. Κι αυτό γιατί, αν αρρωστήσουν πολλοί άνθρωποι βαριά και χρειαστεί ταυτόχρονα να μπουν στα νοσοκομεία, θα είναι πάρα πολύ δύσκολο για τους γιατρούς και τους νοσηλευτές να τους φροντίσουν όλους σωστά.

Είναι πολύ σημαντικό να κρατάμε τις αποστάσεις μας από ανθρώπους που δεν ζουν μαζί μας. Γιατί ο κορωνοϊός μεταδίδεται πάρα πολύ εύκολα.



Για αυτόν τον λόγο, όλα τα μέρη όπου μαζευόμασταν, όπως το σχολείο, οι βιβλιοθήκες, κάποια πάρκα, είναι όλα κλειστά. Μπορούμε να βγαίνουμε από το σπίτι μόνο, αν υπάρχει πολύ σοβαρός λόγος. Πρέπει να αποφεύγουμε τις άσκοπες μετακινήσεις.



Οι γιατροί, οι νοσηλευτές, οι άνθρωποι που δουλεύουν σε σουπερμάρκετ ή φαρμακεία, οι διανομείς, βγαίνουν από τα σπίτια τους για να πάνε στη δουλειά τους.

Όλοι μπορούμε να βγούμε έξω, αν πρέπει να αγοράσουμε τρόφιμα ή φάρμακα, ή να ασκηθούμε λίγο. Πρέπει, όμως, να προσέχουμε να μην πλησιάζουμε άλλους ανθρώπους.

Αν εσύ ή κάποιος από την οικογένειά σου νιώθει άρρωστος και νομίζει ότι έχει τον κορωνοϊό, δεν επιτρέπεται να βγείτε από το σπίτι για δύο εβδομάδες.

Μένουμε όλοι σπίτι, για να προστατεύσουμε τους ανθρώπους που θα δυσκολευτούν να αντιμετωπίσουν τον κορωνοϊό.



## ΠΩΣ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΟΛΗ ΤΗ ΜΕΡΑ ΣΠΙΤΙ;

Το να είσαι στο σπίτι με αυτούς που αγαπάς είναι πολύ ωραίο. Μπορείτε να κάνετε ένα σωρό πράγματα μαζί, που δεν θα μπορούσαν να γίνουν, αν εσύ ήσουν στο σχολείο και οι μεγάλοι στη δουλειά.



Καμιά φορά,  
όμως, βαριέμαι.



Είναι φορές  
που μου λείπουν  
οι φίλοι μου.



Βαριέμαι!



Βαριέμαι!

Ακόμα και οι μεγάλοι που σε φροντίζουν μπορεί να ανησυχούν. Ίσως έχουν άγχος για τη δουλειά τους. Ίσως είναι δύσκολο να αγοράσουν κάτι που χρειάζεστε και αυτό να τους στενοχωρεί.



Βαριέμαι!



Αν ανησυχώ  
κι εγώ;

Αν ανησυχείς ή φοβάσαι, μίλησε με τους μεγάλους που σε φροντίζουν. Μπορείς ακόμα να μιλήσεις στο τηλέφωνο ή μέσω υπολογιστή ή τάμπλετ με έναν δάσκαλό σου που εμπιστεύεσαι ή με άλλα μέλη της οικογένειας που δεν ζουν μαζί σου. Αν μοιραστείς αυτά που αισθάνεσαι, θα νιώσεις καλύτερα.



Είναι φορές  
που θυμώνω!



Είναι φορές  
που λυπάμαι.

## ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΓΙΑ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΩ;

Βοηθάς ήδη πάρα πολύ μένοντας σπίτι. Αλλά μπορείς να βοηθήσεις ακόμα περισσότερο, προσέχοντας πολύ να μην κολλήσεις εσύ και να μη μεταδώσεις τον κορωνοϊό.

Ήξερες ότι οι ιοί πεθαίνουν με το νερό και το σαπούνι; Αν πλένεις τα χέρια σου με μεγάλη προσοχή και για αρκετή ώρα, δεν θα μένει κανένα μικρόβιο κορωνοϊού επάνω τους. Να βρεις ένα τραγούδι που κρατάει αρκετή ώρα και να το τραγουδάς όση ώρα τα πλένεις. Για παράδειγμα πες στον εαυτό σου το τραγούδι των γενεθλίων!



Αν πρέπει να βήξεις ή να φτερνιστείς, κάν' το στη μέσα πλευρά του αγκώνα σου, όχι στην παλάμη σου. Έτσι, δεν μπορείς να μεταδώσεις τον ιό ακουμπώντας κάπου μετά.



Αν θέλεις να σκουπίσεις ή να φυσήξεις τη μύτη σου, κάν' το σε ένα χαρτομάντηλο και πέταξέ το στα σκουπίδια. Θυμήσου να πλύνεις τα χέρια σου αμέσως μετά, καθώς ο κορωνοϊός ζει μέσα στις μύξες και μπορεί να έχει πάει από το χαρτομάντηλο στα χέρια σου.



Αν αυτά τα κάνουμε όλοι, θα έχει μεγάλη διαφορά.

## ΤΙ ΑΛΛΟ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ;

Είναι πολύ σημαντικό να είσαι ευγενικός με τους ανθρώπους που ζείτε μαζί στο ίδιο σπίτι. Τα πράγματα θα είναι διαφορετικά και ίσως δύσκολα για όλους.

Αν ζεις με αδέρφια, είναι πολύ πιθανό να σε εκνευρίζουν κάποιες φορές. Προσπάθησε να μην τσακώνεσαι μαζί τους.



Αν ζεις με μεγάλους, μπορείς να τους βοηθήσεις κάνοντας αυτό που σου ζητάνε ή δίνοντάς τους μια μεγάλη αγκαλιά.



Παρόλο που δεν πηγαίνεις στο σχολείο, προσπάθησε να κάνεις τα μαθήματά σου. Θα κρατήσει το μυαλό σου απασχολημένο, ώστε να μη βαριέσαι. Κι όταν, με το καλό, γυρίσεις στο σχολείο, θα 'χεις μάθει ένα σωρό πράγματα.

Αν στο σπίτι υπάρχει μόνο μία οθόνη, μιλήστε για το πώς μπορείτε να μοιράσετε δίκαια τον χρόνο μεταξύ αυτών που τη χρειάζονται.

Να θυμάσαι ότι οι μεγάλοι που είναι στο σπίτι ίσως πρέπει να δουλέψουν κι αυτοί. Αν έχουν όντως δουλειά, μπορείς να τους βοηθήσεις κάνοντας ησυχία. Αν τελειώσουν γρήγορα, θα 'χουν περισσότερο χρόνο να παίξουν μαζί σου! Αν θέλεις, κάνε μια λίστα με όσα πράγματα θα ήθελες να κάνετε μαζί.



## ΤΙ ΘΑ ΓΙΝΕΙ ΜΕΤΑ;

Αυτό που συμβαίνει είναι παράξενο για όλους. Και συμβαίνει σε ολόκληρο τον πλανήτη.



Αν, όμως, προσέχουμε και μένουμε σπίτι, βοηθάμε να σταματήσει η μετάδοση του ιού. Κι αυτό θα δώσει στους γιατρούς και τους επιστήμονες τον χρόνο που χρειάζονται, για να βρουν την κατάλληλη θεραπεία για την αρρώστια και ίσως το κατάλληλο εμβόλιο.

Μια μέρα, σύντομα, αν και δεν ξέρουμε ακριβώς πότε, θα μπορείς να ξαναδείς τους αγαπημένους σου ανθρώπους από κοντά, να παίξεις με τους φίλους σου, να πας στο σχολείο και να κάνεις όλα όσα σου δίνουν μεγάλη χαρά αλλά τώρα τα έχεις στερηθεί.



**Μια μέρα**  
**αυτή η παράξενη**  
**εποχή θα περάσει.**





## ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

- Πληροφορίες για τον νέο κορωνοϊό COVID-19 & οδηγίες: <https://eody.gov.gr/neos-koronaivos-covid-19/>
- Πληροφορίες για την εξ αποστάσεως εκπαίδευση εδώ: <https://mathainoumestospiti.gov.gr/>
- Πληροφορίες για ασφαλή πρόσβαση στο Διαδίκτυο: <https://www.cyberkid.gov.gr/>
- Δωρεάν ψυχιατρική βοήθεια μέσω τηλεδιάσκεψης: <https://psych.gr/>
- Συμβουλευτικές πληροφορίες για τον κορωνοϊό: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
- Εάν μπορείς και θέλεις να βοηθήσεις στην αντιμετώπιση του κορωνοϊού, κάνε αίτηση εδώ: <https://ethelontes.gov.gr/>

Ο εκδοτικός οίκος Nosy Crow είναι ένας μικρός ανεξάρτητος, βραβευμένος εκδότης παιδικών βιβλίων. Εκδίδει πολλά βιβλία για παιδιά έως 12 ετών.

Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε εδώ: [www.nosycrow.com](http://www.nosycrow.com)

Οι Εκδόσεις Ίκαρος ιδρύθηκαν το 1943. Από το 2010 μπήκαν δυναμικά στον χώρο του παιδικού βιβλίου. Η συνεργασία τους με τον Nosy Crow είναι πολύ στενή και έτσι δέχτηκαν, με μεγάλη χαρά, να παρουσιάσουν το βιβλίο στα ελληνικά.

Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε εδώ: [www.ikarosbooks.gr](http://www.ikarosbooks.gr)

