ايليزابت جينير، كايت ويلسون ونيا روبرتس

رسوم **اكسيل شيفلير**





فيروس الكورونا







مستشار: **الدكتور غراهام ميدلي**

أستاذ في الأمراض المعدية

London School of Hygiene & Tropical Medicine

حاتم للنَّشر

mosy crow

Coronavirus INSAr 20 Cvr.indd 1 24-Apr-20 10:31:32 AM

رسوم **اكسيل شيفلير**

فيروس الكورونا

ايليزابت جينير، كايت ويلسون ونيا روبرتس

مستشار: **الدكتور غراهام ميدلي**
أستاذ في الأمراض المعدية
London School of Hygiene & Tropical Medicine

حاتم للنّشر

nosy crow

إخراج:
تكنوپوب ديزاين

كتاب رقمي e.book
يهدف إلى التوعية من فيروس الكورونا
وتداعياته على حياتنا اليومية.
يُنشر ويوزّع مجّانًا
مع تحيّات «حاتم للنّشر».

Text Copyright © Nosy Crow Ltd. 2020, Illustrations Copyright © Axel Scheffler 2020'
together with the following acknowledgment: 'This translation of Coronavirus:
A Guide for Children is published by arrangement with Nosy Crow ® Limited'.

'Nosy Crow and associated logos are trademarks and/or registered trademarks of Nosy Crow Ltd'. Illustration © Axel Scheffler, 2020

'This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. To view a
copy of this license, visit http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/ or send a letter to Creative Commons,
PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.'

nosy crow

© الحقوق محفوظة جميعها
لا يجوز نسخ أيّ جزء من هَذا الكتاب
أو استعماله في أيّ شكل من الأشكال أو بأيّة وسيلة من الوسائل - سواء التصويريّة
أم الالكترونية بما في ذلك النّسخ الفوتوغرافي والتّسجيل دون إذن خطيّ من النّاشر.
بيروت ٢٠٢٠

حاتم للنّشر

تعريب: برنار حاتم
اشراف: وليم مراد

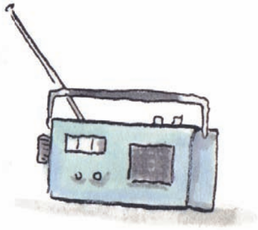
كلمة جديدة تتردد على مسامعنا كثيرا في هذه الايام.

يتداولها الناس، تذيعها نشرات الاخبار، تتناقلها وسائل التواصل الاجتماعي وصفحات الاخبار الالكترونية.

هذه الكلمة هي التي فرضت اقفال المدارس، ومنعتنا من مغادرة المنزل وزيارة الاصدقاء.







انه فيروس الكورونا!









ما هو الكورونا؟

الكورونا هو فيروس.
أي مجموعة جراثيم صغيرة للغاية،
لا يمكن رؤيتها بالعين المجرّدة!



ولانها خفيفة جداً، تنتقل من خلال الرذاذ ويمكن ان تستقر على بشرتك دونَ ان تشعر بها. وان دخلت هذه الجراثيم الى جسمك، قد تتكاثر وتسبب لك المرض.



فيروس الكورونا على أنواع، بعضها يسبب الأمراض.
وان أُصبت باحداها، من المرجح ان يسيل انفك، ان تعطس او ان تصاب بنوبات من السعال المتكرر.



ولكن مع هذا الفيروس المستجد، تدخل الجراثيم الى الجسم وتسبب مرضًا اسمه Covid-١٩. وعندما تسمع احدهم يتكلم عن الاصابة بفيروس الكورونا فأعلم أنه يعني هذا المرض.

Coronavirus INS Ar 20 Ntr.indd 6-7
21-Apr-20 11:11:28 AM

كيف ينتقل فيروس الكورونا؟



ظهر هذا الفيروس للمرّة الاولى منذ أشهر قليلة، نهاية ٢٠١٩ (كما تشير الى ذلك تسمية Covid-١٩) لذلك لا يعرف العلماء كل شيء عنه. لكن من المرجح ان انتقاله يتم من خلال طريقتين:

فيروس الكورونا يعيش في حلق وفم الانسان. لذلك عند السعال او التنفس يخرج هذا الفيروس من الفم من خلال الرذاذ.

وبالرغم من عدم قدرتنا على رؤية الفيروس، يمكننا احياناً ان نرى هذا الرذاذ خصوصًا عندما يكون الطقس بارداً.



من السهل ايضاً ان ينتقل هذا الفيروس من داخل الجسم الى اليدين عندما نضعهما على الانف او الفم.

وعندما نفتح الباب مثلاً، بيَديْنا الملوّثتين، ننقل الفيروس الى مقبض الباب حيث يمكنه ان يستقر ويبقى لساعات.

واذا أتى احدهم وفتح الباب، ينتقل هذه الفيروس اليه، خصوصًا اذا وضع بعدها يديه على انفه او فمه.





وهكذا يمكن للفيروس الانتقال من شخص الى آخر من خلال اللمس!

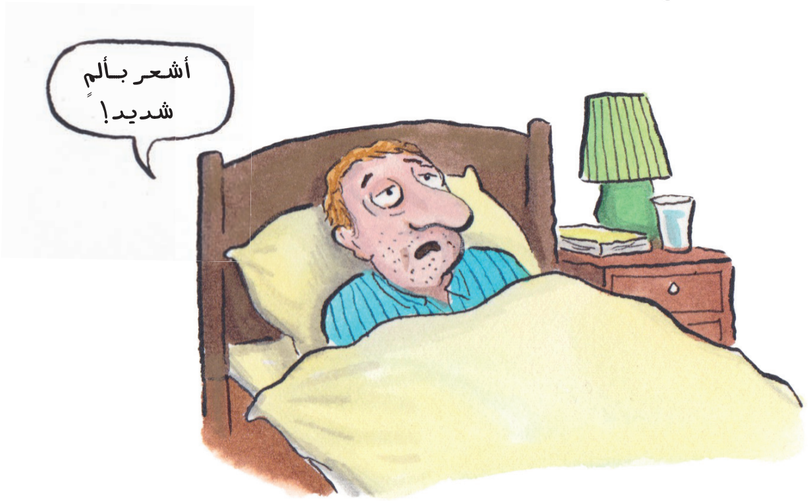
ماذا يحصل اذا اصابنا فيروس الكورونا؟

عددٌ كبير من الناس، وخاصة الاطفال، لا يشعرون بشيء ولا يعانون من أعراض عندما يصابون بفيروس الكورونا. لكن، وبالرغم من ذلك، يمكنهم ان ينقلوا العدوى الى الآخرين.



أما البعض الآخر الذي يعاني من اعراض المرض، فيشعر بألم في الرأس والجسم بالاضافة الى حمى وسعال.

تستمر هذه الأعراض بضعةَ ايام، ولكن جسم الانسان يستطيع محاربة الفيروس والتغلب عليه.



لحسن الحظ، يمتلك جسم الانسان سلاحًا فتّاكًا لمحاربة الفيروسات. فخلايا الدم تفرز مضادات للفيروسات المختلفة التي تدخل جسم الانسان. دورها التصدي للفيروسات ومقاومتها حتى القضاء عليها. عندها، يشعر المريض بالتحسن شيئا فشيئا.

هل تعلم ان في جسم كل انسان اكثر من ١٠ مليارات من أنواع المضادات للفيروسات المختلفة؟



هذا يعني ان في جسمك مضادّات متنوّعة تفوق عدد سكان العالم!!

ولكن لماذا هذا الخوف من فيروس الكورونا؟

معظم الناس يتمتعون بصحة جيدة ويمكنهم التغلب على فيروس الكورونا بسهولة. ولكن البعض منهم يعانون مشاكل صحية ما يجعلهم اقل قدرة على التغلب على الفيروس من دون رعاية طبية.



وفي حال اصابتهم بفيروس الكورونا، يجب نقلهم الى المستشفى، حيث يتلقّون الرعاية الكاملة والعلاج المناسب، ومنهم من يكون بحاجة الى آلات التنفس الاصطناعي.



من بين هؤلاء، كبار السن، والذين يعانون من امراض مزمنة أضعفت مناعتهم الجسدية.



لهذا السبب، على هؤلاء أن يلزموا منازلهم ويمتنعوا عن استقبال الاصدقاء والجيران، حرصًا على سلامتهم.

هذا يعني انك لن تتمكن من زيارة جدتك وجدك خلال هذه الفترة لكي لا تعرضهم لخطر التقاط الفيروس.



هل هناك علاج لفيروس الكورونا؟

في حالات كثيرة يتعافى مرضى فيروس الكورونا بسهولة ومن دون اي علاج يذكر. لكنّ الاطباء والعلماء يعملون جاهدين لايجاد دواء يساعد على الشفاء.

حتى الساعة، البحثُ جارٍ لاكتشاف الدواء المناسب. وفي الوقت الذي يتابع العلماء أبحاثهم واختباراتهم، تستعمل بعض الادوية المعروفة لأمراض مشابهة علّها تساعد في العلاج.



كما يعمل العلماء لايجاد لقاح لفيروس الكورونا.



اللقاح هو جرعة صغيرة من الفيروس تُحقن في الجسم، وتكوّن في داخله مناعة ضد الفيروس نفسه، وبالتالي يسرّع اللقاح عملية الشفاء عندما يصاب الانسان بالمرض.

ربما تلقيتَ بالفعل بعض اللقاحات عندما كنت طفلاً. وهذا يعني أنك لن تصاب ببعض الأمراض!



تتطلب التجارب لإيجاد الادوية واللقاحات الجديدة المناسبة وقتاً طويلاً. كذلك يجب التأكد ان هذه العلاجات هي آمنة ولا تترك آثارًا جانبية على صحة الانسان، قبل تعميمها والسماح باستعمالها.

Coronavirus INS Ar 20 Ntr.indd 14-15
21-Apr-20 11:11:37 AM

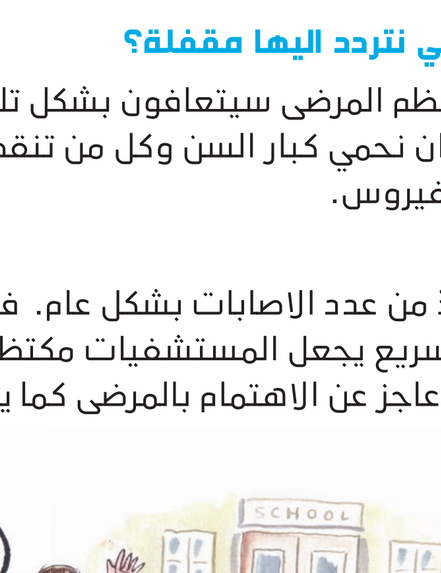
لماذا معظم الاماكن التي نتردد اليها مقفلة؟

بالرغم من ان معظم المرضى سيتعافون بشكل تلقائي، فمن المهم جداً ان نحمي كبار السن وكل من تنقصه المناعة لمواجهة هذا الفيروس.

لذا، علينا ان نحدّ من عدد الاصابات بشكل عام. فانتشار العدوى بشكل سريع يجعل المستشفيات مكتظة والطاقم الطبي عاجز عن الاهتمام بالمرضى كما ينبغي.



من السهل جداً التقاط فيروس الكورونا، لذا علينا تطبيق الاجراءات الوقائية كعدم الاختلاط وممارسة التباعد الاجتماعي.





ورغم ذلك فان واجب بعض الاشخاص، كالاطباء والممرضات وموظفي السوبرماركت وخدمات التوصيل، متابعة عملهم بالرغم من خطر فيروس الكورونا.

شرط ان يتخذوا الاحتياطات اللازمة: كأستعمال الكمامات والقفازات وغسل اليدين بشكل مستمر، والحفاظ على مسافة آمنة عند الالتقاء باشخاص آخرين.

اذا شعرت بأعراض تشبه أعراض فيروس الكورونا، عليك الالتزام بالحجر المنزلي لمدة اسبوعين لتحمي نفسك ومن تحب!





هل الحجر المنزلي سهلٌ؟

احياناً، تكون ملازمةُ المنزل مع العائلة ممتعةٌ جداً. إذ يمكنك ان تلعب مع اهلك و اخوتك و ان تقوم بعدة نشاطات منزلية جماعية.





إنه شعورٌ طبيعي... وكل من يعيش معك في المنزل يعانون مثلك ولكنهم لا يعبّرون عن ذلك!



إنَّهم أيضًا قلقون، وخصوصًا اهلك: قلقون على صحة العائلة وعلى مستقبل وظائفهم.



ان كنتَ قلقاً، حاول ان تعبّر عن مخاوفك، ويمكنك ايضا ان تتواصل مع اصدقائك عبر الهاتف او عبر مواقع التواصل الاجتماعي. و ذلك سيريحك ويخفّف من قلقك.

كيف يمكنني المساعدة على الحدّ من انتشار العدوى؟

التزامُكَ الحجر المنزلي والاهتمام بنظافتك الشخصية هي افضل طريقة للمساعدة.

هل تعلم انه يمكنك تفادي التقاط فيروس الكورونا فقط بغسل اليدين بالماء والصابون؟ فاذا غسلت يديك بشكل جيد ودوري تقضي على الجراثيم. وللتأكد من الوقت الكافي لغسل اليدين، يمكنك الغناء أثناء ذلك. فما رأيك ان تغنّي مثلاً «سنة حلوة يا جميل» مرتين؟





اما عند السُّعال، فلا تضع يدك امام الفم، بل ضع الكوع. وبذلك تتحاشى نقل العدوى الى شخص آخر.



هذه الخطوات البسيطة، لها نتائج كبيرة للحدّ من تفشّي الفيروس!

طبعًا، لذلك ان أردت ان تمسح انفك، افعل ذلك بمنديل ورقيّ وارمه فوراً، ولا تنسَ أن تغسل يديك بعد ذلك.



ماذا يمكنني ان افعل أكثر؟

من المستحسن ان تكون لطيفاً مع الاشخاص حولك.
فالحجْر المنزلي ليس سهلا وعليك تفهُّم الآخرين.

حاول أن تقضي أجمل الأوقات مع اخوتك!



حاول ان تساعد اهلك في المهام المنزلية.





صحيح ان المدرسة مقفلة، ولكن من المستحسن مراجعة بعض الدروس والمواد.

ولا تنسَ المطالعة، فهي مفيدة جدا وتأخذك الى عالم من الاحلام!

ثُمَّ، ألا تعلم أنّ أهلك يعملون عن بعد؟ لذا عليك عدم ازعاجهم، بذلك توفر لهم الوقت الكافي للّعب معك فور انجاز عملهم.



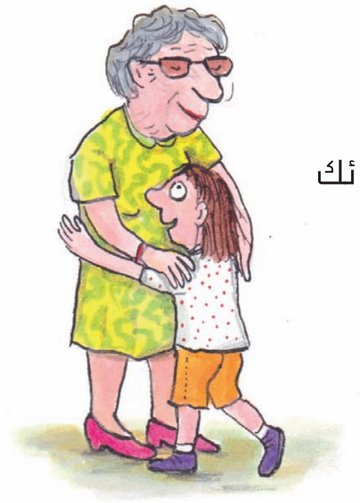
Coronavirus INS Ar 20 Ntr.indd 22-23 21-Apr-20 11:11:46 AM

ولكن، ماذا سيحدث بعد كلّ هذا؟

هذا وقت يسبب الضيق للجميع وفي كل أنحاء العالم. لكن
اذا كنا حذرين والتزمنا المنزل، سنحدّ من انتشار الفيروس.



و هكذا نكون قد اعطينا الوقت الكافي للعلماء لاكتشاف
الدواء واللقاح المناسبين.



يوماً ما، وقريباً جداً، ستعود الحياة الى ما
كانت عليه، و ستتمكن من اللعب مع اصدقائك
وزيارة جدك وجدتك والعودة الى المدرسة
والاستمتاع بكل ما تحب!



يوماً ما،
هذا الزمن الصعب
سينتهي!





Coronavirus INS Ar 20 Ntr.indd 26-27 21-Apr-20 11:11:50 AM