

Элизабет Дженнер, Кейт Уилсон, Ния Робертс

Иллюстрации
Аксея Шеффлера

Детская энциклопедия **КОРОНАВИРУС**



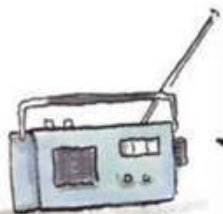
Научный консультант — опытный британский врач-инфекционист,
профессор Грэм Медли

CLEVER
ИЗДАТЕЛЬСТВО

**nosy
crow**



Возможно, ты уже где-то слышал это необычное слово. Наверняка от родителей или в новостях. Это слово стало причиной того, что ты не ходишь в детский сад или школу, а большинство людей не могут выходить на улицу или навещать друзей. Из-за него папы и мамы, дедушки и бабушки остаются дома и присматривают за тобой.



Это слово —

КОРОНАВИРУС



Возможно, ты уже где-то слышал это необычное слово...



ЧТО ТАКОЕ КОРОНАВИРУС?



Коронавирус — это особый вид **вируса**.
Вирусы — это микроорганизмы, которые настолько малы, что их иногда нельзя разглядеть даже в микроскоп.

Они такие крошечные и лёгкие, что могут незаметно летать в воздухе или находиться на нашей коже, а мы этого даже не чувствуем. Некоторые вирусы проникают внутрь нашего тела и обустраивают там себе домик. А человек, внутри которого поселился вирус, начинает болеть.

Правда, что на мне сейчас есть вирусы?



Да, но не все из них опасны.



Но вернёмся к коронавирусу. Существуют разные виды коронавирусов, и некоторые из них опасны. Когда человек подхватывает этот вирус, первые признаки болезни ничем не отличаются от обычной простуды: у него просто появляются насморк и кашель.



Но если вредный коронавирус попадёт в организм человека, он может вызвать COVID-19.

КАК ПЕРЕДАЁТСЯ КОРОНАВИРУС?

Коронавирус — молодой вирус, учёные ещё не изучили его до конца. Однако они считают, что он передаётся от человека к человеку только двумя способами.

Этот вирус живёт во рту и в горле человека. Когда заболевший кашляет, чихает или выдыхает, из его рта вылетают крошечные капельки воды, содержащие этот вирус.



И хотя мы не видим эти микроорганизмы, иногда можно заметить маленькие капельки воды, которые выделяются при выдохе. Например, в холодную погоду ты можешь видеть облачка пара, вылетающие у тебя изо рта.



Если человек, болеющий коронавирусом, случайно чихнёт или кашляет, не прикрыв чем-нибудь рот, то люди вокруг него, вдохнув заражённый воздух, тоже могут заболеть.

Коронавирус легко проникает в наш организм, если мы трогаем лицо грязными руками: чешем нос или трём глаза, подносим руки ко рту и т. д.

Если человек, болеющий коронавирусом, дотронулся до дверной ручки или любого другого предмета, то вирус ещё долгое время может оставаться на этих предметах.



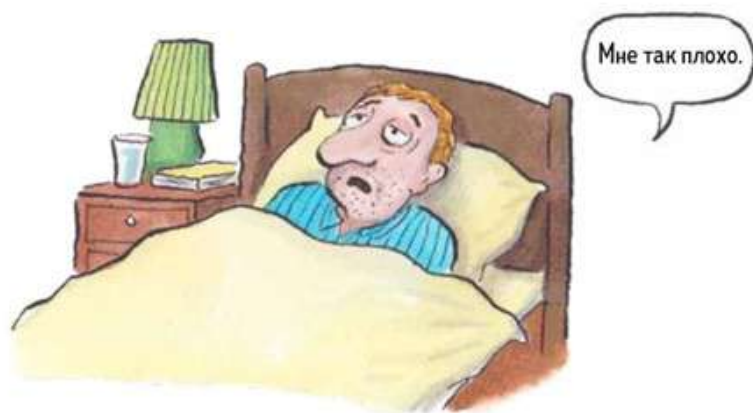
И мы, дотрагиваясь до них, тоже можем легко заразиться этой болезнью.

ЧТО ПРОИСХОДИТ, ЕСЛИ ЗАРАЗИЛСЯ КОРОНАВИРУСОМ?

Некоторые люди, особенно дети, не чувствуют себя заболевшими в первые дни заражения коронавирусом. Но вирус уже проник в их организм, и они становятся его носителями и могут заражать других, не догадываясь об этом. Все мы разные, и коронавирус ведёт себя по-разному в организме каждого человека: у одного начинается кашель и поднимается высокая температура, а у другого болит голова и ломит всё тело.



Наши тела удивительным образом реагируют на появление вирусов: они понимают, что вирусы — непрошенные гости, и начинают с ними сражаться.



На помощь в борьбе с вирусами приходят крошечные клетки нашей крови, вырабатывающие особые молекулы — **антитела**, которые вступают в битву с вирусами-захватчиками. Антитела ловят вирусы, а клетки крови уничтожают их, и человек выздоравливает.



Организм каждого из нас способен вырабатывать 10 миллиардов различных антител.

А это значит, что внутри нас антител больше, чем людей на планете.



ПОЧЕМУ ВСЕ ТАК БОЯТСЯ ЗАРАЗИТЬСЯ КОРОНАВИРУСОМ?

Практически каждый из нас обладает способностью справиться с коронавирусом. Но есть люди, которым труднее, чем остальным, победить болезнь: это люди старше 65 лет или те, у кого уже есть серьёзные заболевания, такие как рак или хронические болезни лёгких, сердца и сосудов, сахарный диабет. Их организмы слабее, чем у более молодых и здоровых людей.



Им требуется больше сил и времени для борьбы с болезнью. А само заболевание у таких людей протекает гораздо тяжелее. Это означает, что им на время лечения лучше находиться в больнице, ведь может потребоваться помощь в виде специального оборудования, которое называется аппарат искусственной вентиляции лёгких. Этот аппарат помогает дышать.



Но, несмотря на всю оказываемую помощь, некоторых людей не удаётся вылечить, и они умирают.

Таким людям, чтобы не заразиться, сейчас необходимо оставаться дома.



Им не следует принимать гостей. Но это не значит, что их никто не может навещать на расстоянии: ты всегда можешь позвонить любимым бабушке и дедушке и спросить, как их самочувствие.



КАК Я МОГУ ПОМОЧЬ ПОБЕДИТЬ ВИРУС?

Оставаясь дома, ты уже борешься с вирусом! Это огромная помощь с твоей стороны. Но чтобы стать супергероем, который поможет победить коронавирус, делай следующие супергеройские упражнения.

Ты знал, что мыло убивает вирус, если мыть руки долго и тщательно? Ты можешь напевать на любой мотив вот эту песню. Или любую другую, но важно, чтобы в ней было минимум два куплета, ведь, чтобы убить вирус, руки нужно мыть долго.



Автор стихотворения
Ф. Б. Миллер



Если тебе нужно чихнуть или покашлять, не закрывай рот ладошкой, а используй свой локоть, как на картинке. И на всякий случай снова вымой руки. Так ты не передашь коронавирус другим людям.



Если тебе нужно высморкаться, используй одноразовый бумажный платок, а потом сразу выброси его в мусорный бак. И не забудь после этого вымыть руки с мылом или протереть их влажной салфеткой. Потому что коронавирус мог попасть на твои руки с носового платка.



Эти простые на первый взгляд вещи — действительно супергеройские упражнения, которые позволят победить коронавирус!

ЕСТЬ ЛИ ЛЕКАРСТВО ОТ КОРОНАВИРУСА?

Большинство людей выздоравливают самостоятельно. Но врачи и учёные хотят помочь каждому сделать это быстро и безопасно.

Сегодня ещё не придумали лекарства от коронавируса, потому что это совсем новое заболевание. Врачи борются с вирусом с помощью уже известных лекарств и используют разные способы лечения. А учёные усердно трудятся и делают всё возможное для поиска нового лекарства от этой болезни.



Ещё одна интересная вещь, над которой трудятся учёные, — это разработка **вакцины** от коронавируса.

Вакцина — это специальное лекарство, которое обычно вводят в организм человека, когда он здоров и ничем не болеет, то есть делают прививку от какой-нибудь болезни.

Внутри этого лекарства находятся маленькие слабые вирусные микробы или их фрагменты. Они проникают в организм человека для того, чтобы в крови выработались антитела и организм смог потренироваться в борьбе с этими микробами.



И если человек через какое-то время вдруг случайно подхватит такой вирус, организм уже будет во всеоружии и легко победит его.



Чтобы создать вакцину, нужно много времени. Перед тем как использовать её, важно удостовериться, что она безвредна, — осторожно опробовать её на нескольких людях. Затем, убедившись, что вакцина действует и она безопасна, нужно наладить её выпуск, чтобы хватило всем нуждающимся.

КАК Я МОГУ ПОМОЧЬ СВОИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ?

Ещё одно оружие в борьбе с коронавирусом — это доброта. Важно быть добрым и с уважением относиться к своей семье, родным и близким. Мы все оказались в непростой ситуации, и нам всем сейчас нелегко.

Если у тебя есть младшие братья или сёстры, они сейчас могут требовать очень много внимания, а иногда просто раздражать. Не ссорьтесь, попробуйте найти занятие, которое вам всем будет интересно.



Взрослым тоже может понадобиться твоя помощь. Ты можешь сделать то, что так давно им обещал: прибраться в своей комнате, меньше играть за компьютером. Или просто крепко их обнять.



Помимо игры можно ещё позаниматься чем-нибудь полезным и научиться чему-то новому. Если для занятий тебе нужен компьютер, а желающих посидеть за ним много, договоритесь, кто когда занимается, и составьте расписание.

Помни, что папа и мама могут работать из дома. Важно хорошо себя вести и не мешать им во время работы. Тогда у родителей будет больше времени, чтобы поиграть с тобой, только чуть позже. А пока они работают, ты можешь составить список дел, которые хотел бы сделать с ними после работы или в выходные.



КАКОВО ЭТО – ПОСТОЯННО НАХОДИТЬСЯ ДОМА?

Иногда подолгу проводить время дома с семьёй — это здорово! Можно много играть и веселиться, делать то, на что обычно не хватает времени, когда взрослые работают, а ты ходишь в садик или школу.



Испытывать такие чувства и эмоции — это совершенно нормально. Можно поговорить о них со взрослыми.



Может быть, кто-то из твоих родителей тоже сейчас грустит или тревожится. Переживает о своей работе или о том, что какие-то необходимые вещи сложно купить.



Если ты сильно беспокоишься о чём-то или чего-то боишься, не стоит держать эмоции при себе. Ты можешь позвонить друзьям или поговорить с родителями, старшими братьями или сёстрами.

ПОЧЕМУ МЕСТА, КОТОРЫЕ МЫ ТАК ЛЮБИМ ПОСЕЩАТЬ, СЕЙЧАС ЗАКРЫТЫ?

Очень важно предотвратить распространение коронавируса, чтобы как можно меньше людей им заразилось. Иначе многие заболеют, больницы будут переполнены, а врачам и медсёстрам будет тяжело ухаживать за таким количеством пациентов.

Заразиться коронавирусом очень легко. Чтобы предотвратить передачу вируса от одного человека к другому, **важно оставаться дома** — так мы сможем избежать заражения сами и не заразим других.



Именно поэтому места, где собирается много людей, — детские сады, школы и библиотеки — сейчас закрыты. Это называется «**карантин**», люди могут выходить из дома, только если им это очень-очень необходимо.



Мы, врачи, помогаем заболевшим быстрее выздороветь.



Я работаю, чтобы вы всегда могли купить продукты.

Скорее всего, твои родители теперь тоже работают из дома. Но не все могут работать удалённо: врачи, медсёстры, продавцы продуктовых магазинов и те люди, что доставляют вам домой заказы из интернет-магазинов и других служб, должны ходить на работу.

Карантин не означает, что совсем нельзя выходить из дома. Выходить можно, надо только быть предельно аккуратным, чтобы не заразиться вирусом и никого не заразить. Выходить из дома можно за продуктами, в аптеку или чтобы выгулять домашнего питомца.

Если кто-либо в твоей семье (или ты) чувствует себя плохо и думает, что заболел коронавирусом, то нужно вызвать врача, а остальным членам семьи следует оставаться дома в течение двух недель.

Лучше нам всем пока оставаться дома, чтобы не заразить тех людей, которым будет труднее справиться с болезнью.



Я доставляю то, что вам нужно.

Мы, медбратья и медсёстры, помогаем врачам.



ЧТО НАС ЖДЁТ В БУДУЩЕМ?

Мы живём в непростое для всех время.
Коронавирус распространяется по всему миру.



Если мы будем осторожны и научимся правильно вести себя, оставаясь дома, мы все вместе и каждый из нас в отдельности сможем остановить его распространение.

И это даст возможность учёным и врачам больше времени уделять заболевшим и заниматься поиском лекарства от болезни и разработкой вакцины от коронавируса.

Скоро, хотя никто точно не знает, когда именно, мы сможем вернуться к привычной жизни: будем принимать гостей, играть во дворе с друзьями, ходить в детский сад и школу, путешествовать, а также делать много других увлекательных вещей, которые так любим.



**ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО!
СКОРО КАРАНТИН
ЗАКОНЧИТСЯ, И МЫ
ВЕРНЁМСЯ К ПРИВЫЧНОМУ
ОБРАЗУ ЖИЗНИ.**



КУДА ОБРАТИТЬСЯ?

Всю актуальную информацию о коронавирусе необходимо получать исключительно из достоверных источников:

1. Сайт Министерства здравоохранения <https://covid19.rosminzdrav.ru/>

На сайте собрана вся самая актуальная и важная информация про коронавирус.

2. Сайт Стопкоронавирус <https://xn--80aesfpebagmfb1c0a.xn--p1ai//>

На сайте представлена статистика по количеству заболевших, рассказано всё о симптомах вируса, как он передаётся, какие осложнения может вызвать и много другой важной информации, которую необходимо знать.

3. Сервис «Всё.онлайн» <https://www.vseonline.online/>

С помощью сервиса легко можно узнать о том, как заказать еду, перейти на дистанционное обучение или получить медицинскую консультацию онлайн. На сервисе собраны ссылки на сайты с развлекательным контентом и образовательными курсами. Каждый день количество полезных ссылок пополняется.



ПОЛЕЗНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ

+7-800-2000-112 — общероссийская горячая линия по вопросам коронавируса. На ней круглосуточно работают специально подготовленные сотрудники, готовые проконсультировать вас по вопросам, связанным с коронавирусом.

+7-800-200-91-85 — горячая линия по вопросам перехода на дистанционное обучение. Операторы готовы предоставить учителям и родителям исчерпывающую информацию об организации онлайн-обучения.

+7-800-222-55-71 — горячая линия Минобрнауки, где студентов вузов проинструктируют по условиям обучения во время эпидемии.

+7-495-547-12-02 — по этому телефону абитуриентам объяснят, как изменятся правила приёма при поступлении.

+7-499-678-12-03 — горячая линия Ростуризма, куда могут позвонить россияне, оставшиеся за границей из-за коронавируса.

+7-495-870-45-09* — телефон горячей линии Мосгорздрава.

* По нему необходимо звонить тем, кто вернулся в Москву из стран с неблагоприятной ситуацией по коронавирусу, чтобы оставить свои данные, и после этого пройти 14-дневный карантин.

По этому же телефону можно обратиться за социальной помощью — заказать продукты и лекарства, также можно оформить больничный лист. Курьер сам привезёт его домой.



**МЫ ПОБЕДИЛИ
КОРОНАВИРУС!**

