

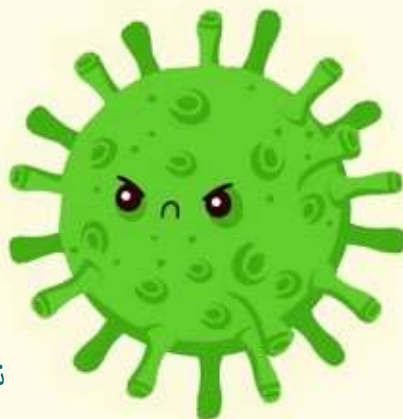
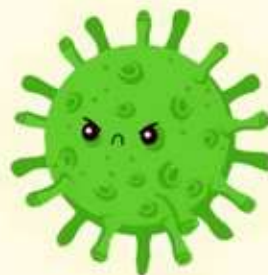


کرونا

کووید ۱۹



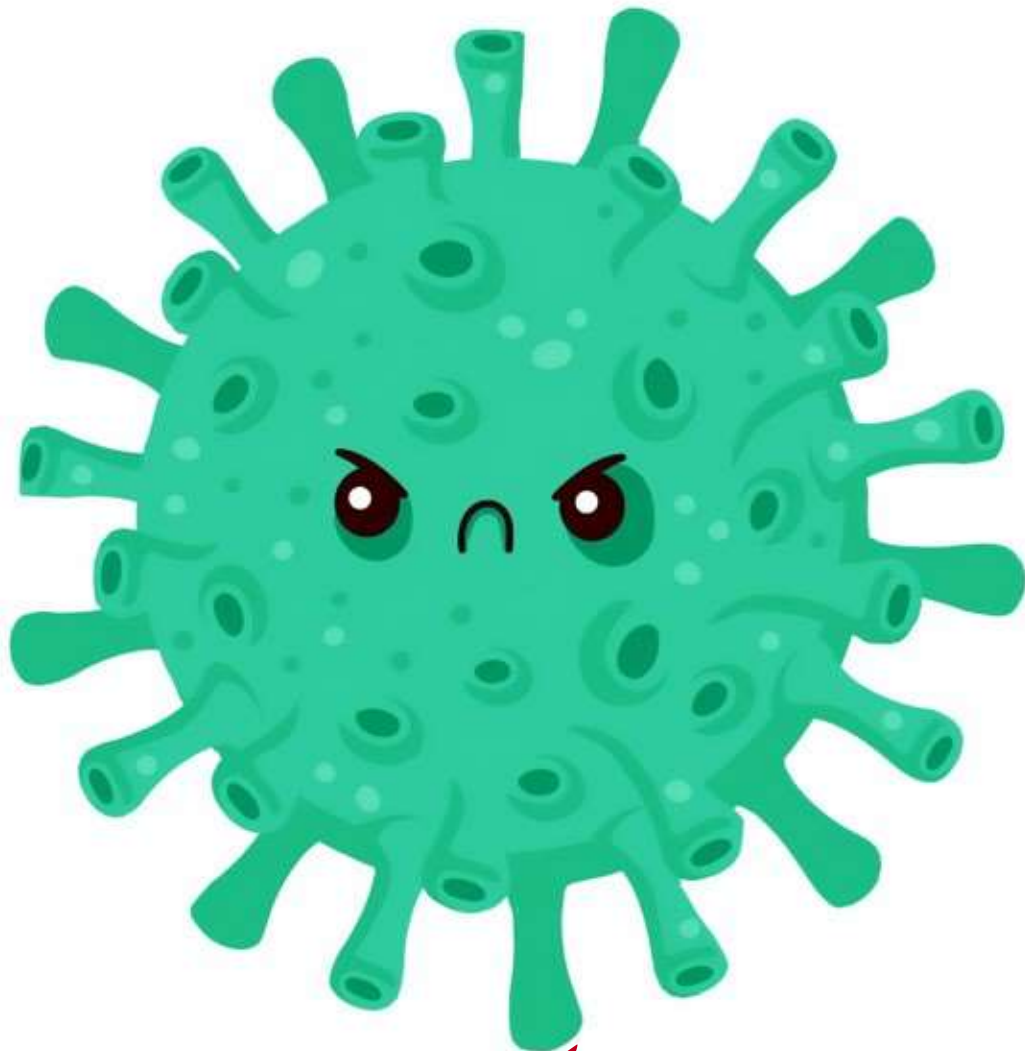
ویژه ی کودکان



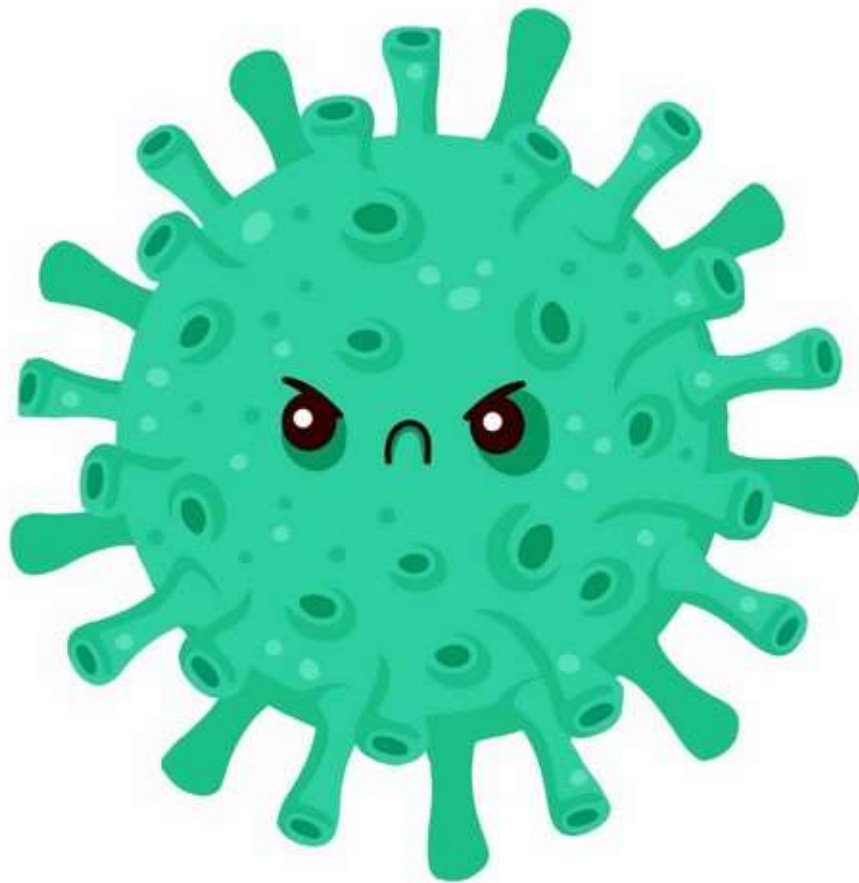
نویسنده: جاینت رایبت

مترجم: شهرزاد امینیان

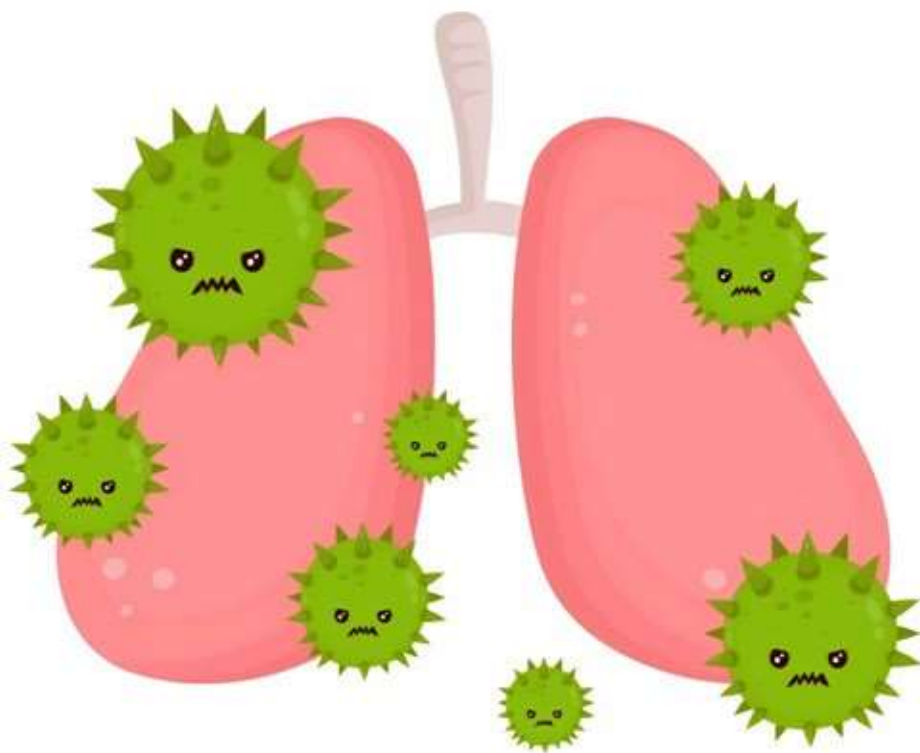
ناشر: نشر فرشته



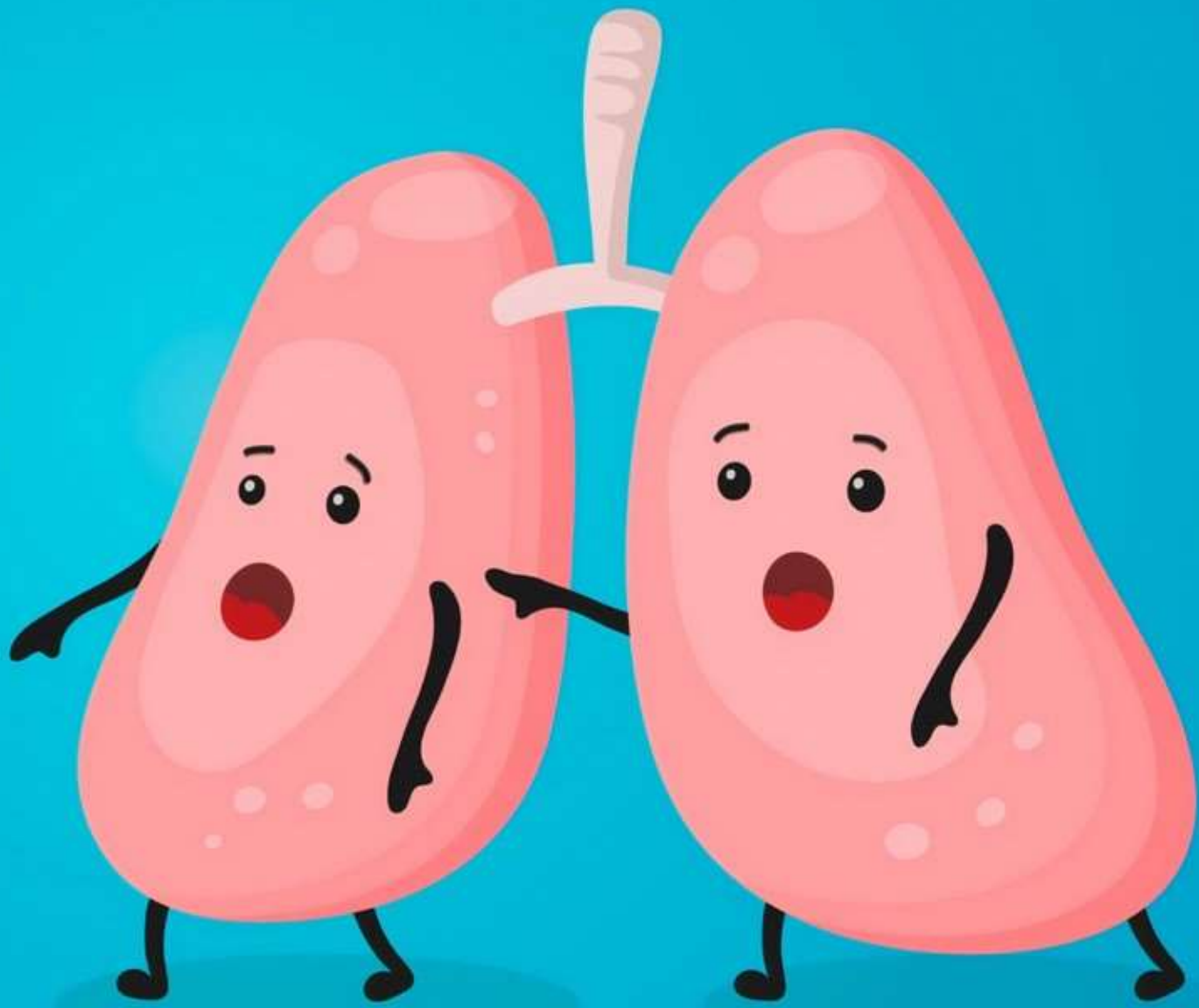
من کووید 19 هستم.
مردم این جوری صدایم می کنند. از گروه
ویروس های کرونا هستم



من بزرگ و سنگین هستم. نمی توانم برای
مدت زیادی در هوا بمانم.

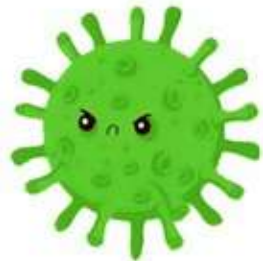
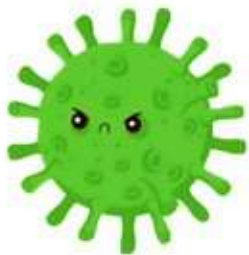


هدف من این است که انسان‌ها را مبتلا به
کنم و شش‌های آن‌ها را دچار مریضی کنم تا
نتوانند نفس بکشند.





روش پخش شدن من بین آدم‌ها این طوری
است که وقتی فرد دیگری به من دست
می‌زند، به او می‌چسبم و وارد بدنش می‌شوم
و بعد، نفس کشیدن او را سخت می‌کنم.



من می توانم تا 5 دقیقه در هوا زنده بمانم.



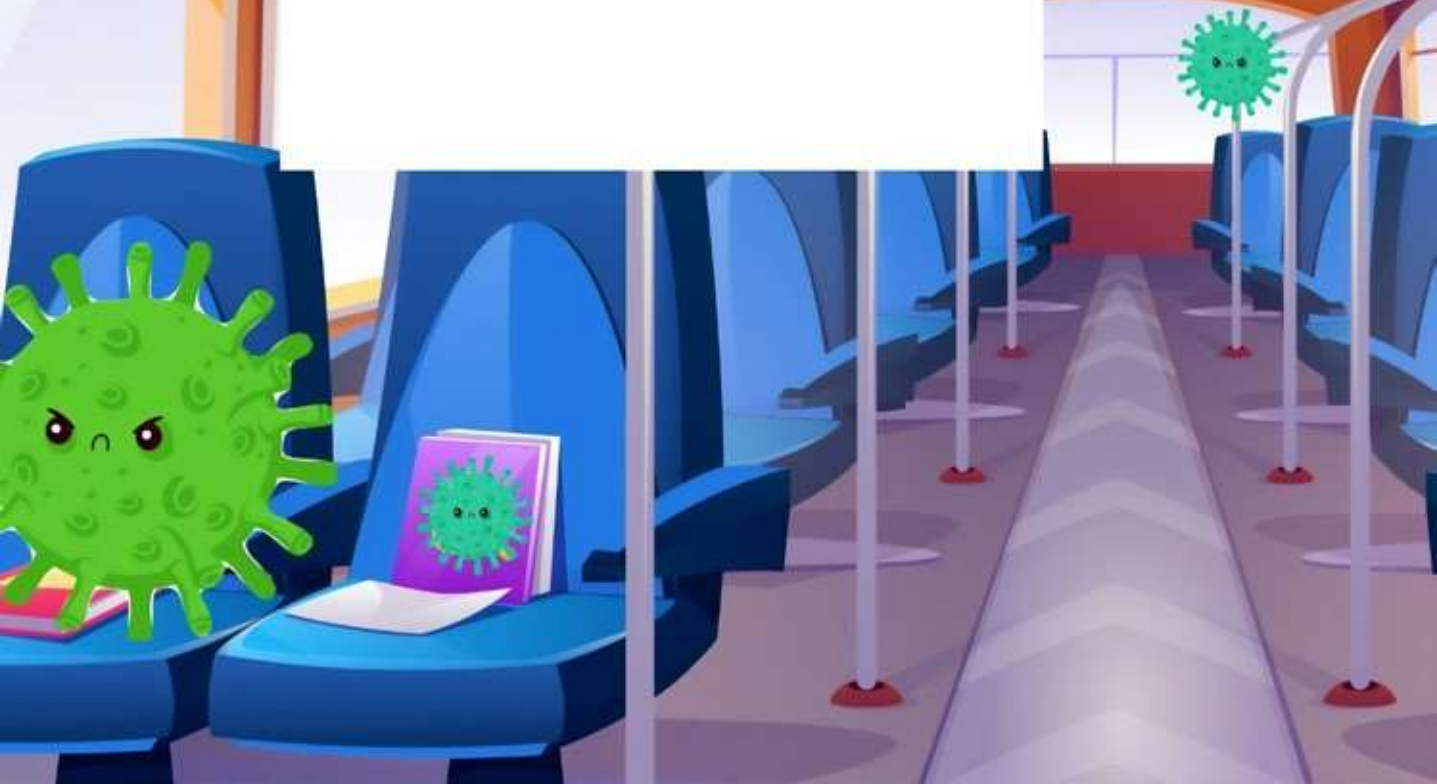
و اگر وارد تی شرت، لباس یا دستمال کاغذی شما بشوم، بین 8 تا 12 ساعت در آنجا زنده می مانم.

اگر روی
دستگیره‌های در و

زنده‌ها بنشینم، بین
7 تا 8 ساعت در
آنجا زنده می‌مانم.



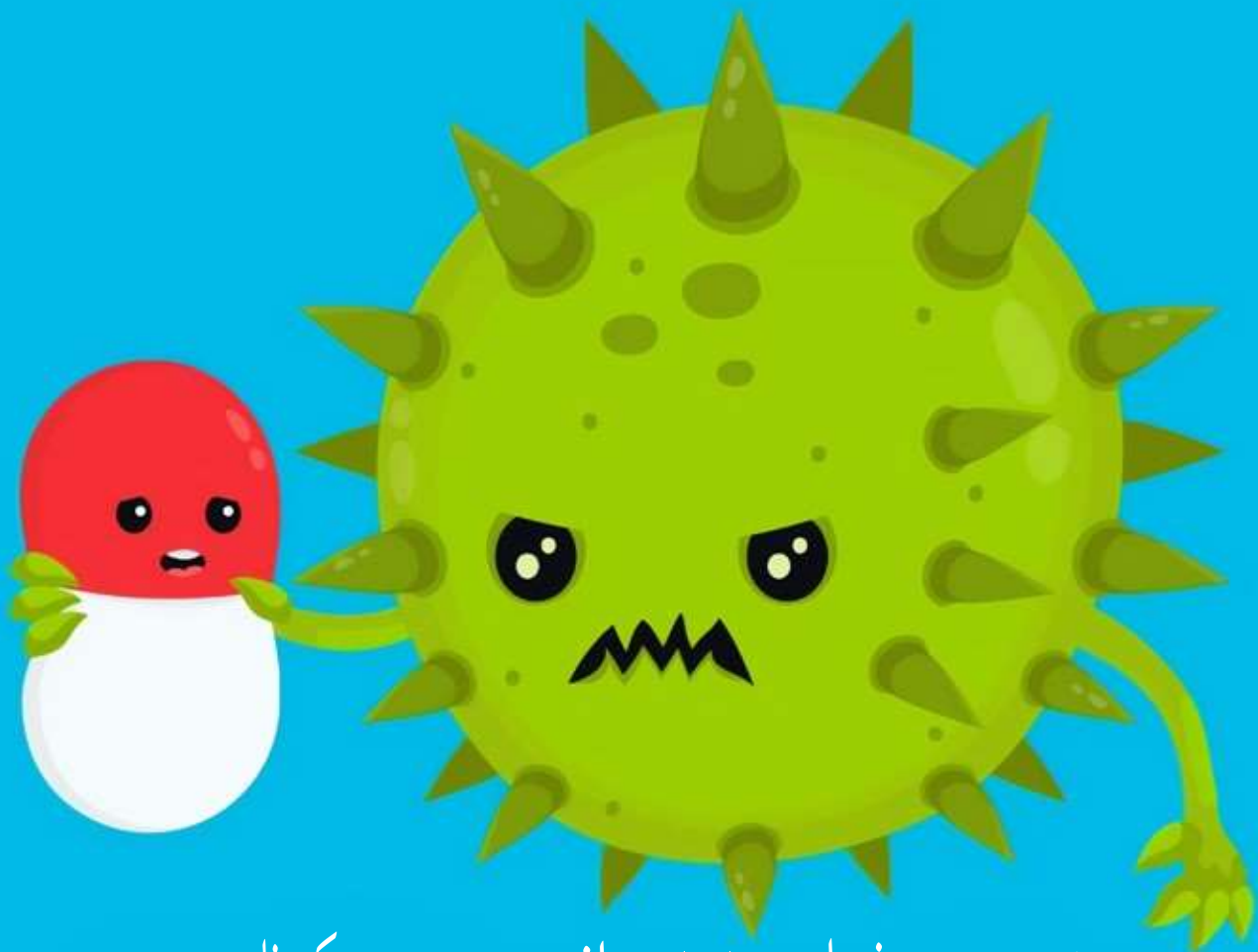
هنگامی که از پله‌ها بالاوپایین
می‌روید یا با مترو این‌ور و
آن‌ور می‌روید، من زودتر از شما
به آن جاها رسیده‌ام.



اگر من روی سطح میز باشم،



بین 24 تا 48 ساعت زنده می مانم و در هر جایی که سرد باشد، می توانم تا یک ماه زندگی کنم.



همچنین، من نسل جدیدی از ویروس کرونا
هستم و هنوز داروی و واکسنی ندارم.

بهترین راه برای پیشگیری از ابتلا به من
به کاربردن روش های زیر است:



دست های خود را مرتب با آب
و صابون بشوید.

غذاهای تازه بخورید.



هر نیم ساعت یک بار، نصف لیوان آب
بنوشید. برای جریان خون خوب است.



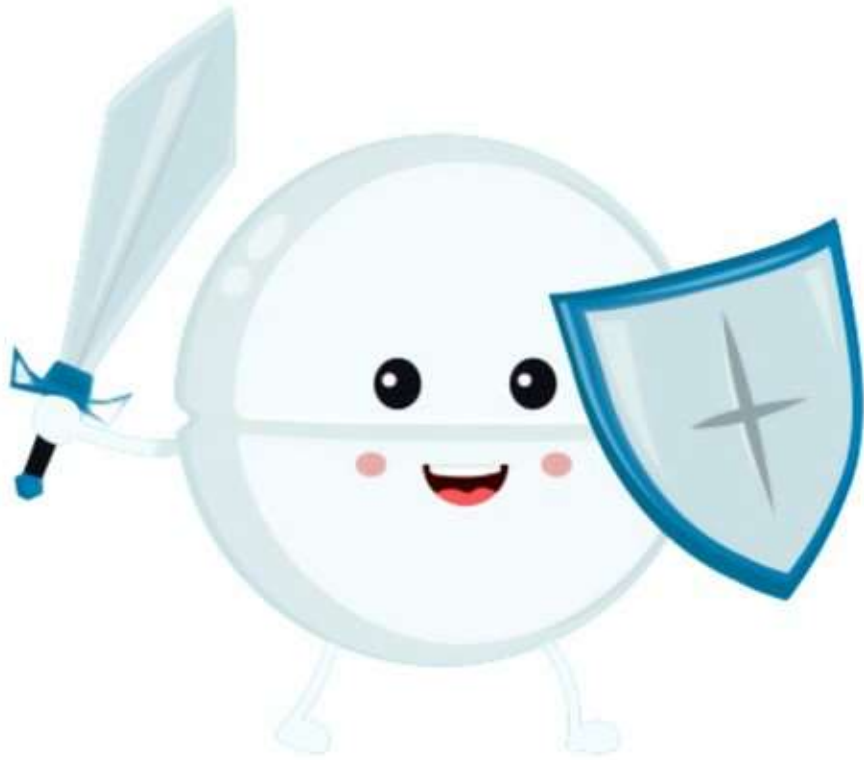
اگر امکانش هست، در آفتاب بمانید. نور آفتاب
می تواند 46 نوع بیماری را از بین ببرد.



بینی خود را با آب و نمک شست و شو دهید تا
میکروب‌های آن کمتر شوند.



از خوردن شیرینی و شکلات کم کنید، چون گلوبول‌های سفید خون را تا شش ساعت از کار می‌اندازد و ایمنی بدن را دچار مشکل می‌کند.



از دست زدن به چشم‌ها و بینی و دهان خود
خودداری کنید، چون این بیماری می‌تواند
از راه دست منتقل شود. پس، قبل از
لمس کردن آن‌ها، دست‌ها را بشویید. آن هم
با آب و صابون



با فردی که بیمار است تماس نزدیک نداشته باشید.



اگر سرفه می کنید یا آب ریزش بینی دارید
حتما ماسک بزنید.

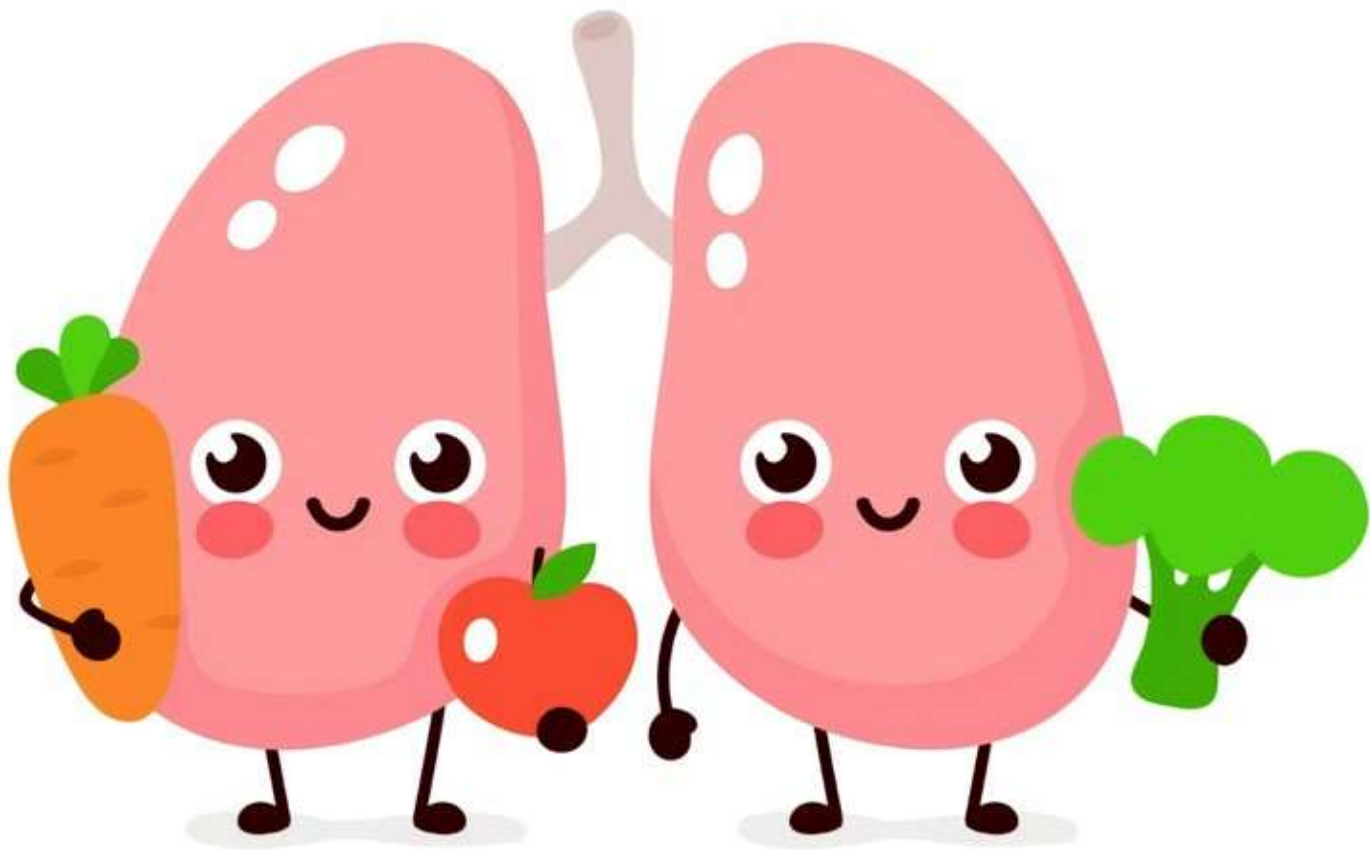




هنگام سرفه کردن یا عطسه زدن
جلوی دهان خود را بگیرد.



در زمان همه گیری این بیماری، از رفتن بین
مردم یا جاهای پرخطر خودداری کنید. اگر
احساس سرماخوردگی یا نشانه‌های این
بیماری را دارید، پیش پزشک بروید.



مراقب ریه‌های خود و جان خود باشید.

هنوز هم بهترین راه مبارزه با کرونا شستن
دست‌ها با آب و صابون است



همگی در کنار هم و با کمک هم از این دوره
می گذریم و کرونا را شکست می دهیم.

