بسم الله الرحمن الرحیم

زندگی با کرونا

ویژه دانش آموزان

سرشناسه : مرکز بهداشت استان اردبیل.
عنوان و نام پدیدآور : زندگی با کرونا(ویژه دانش آموزان)/ مرکز بهداشت استان اردبیل. نویسنده زینب قربانی‌فریاد ؛ ویراستاران علمی نازیلا نژاددادگر، بابک نخستین ؛ تصویرگر و گرافیک بهمن طهماسبی، زینب قربانی‌فریاد ؛ مرکز بهداشت استان اردبیل.
مشخصات نشر : اردبیل: محقق اردبیلی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری : ۱۶ ص.: مصور (رنگی).
شابک : ۲-۸۰۳-۳۴۴-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : گروه سنی: ج.
موضوع : داستان‌های فارسی
موضوع : Persian fiction
موضوع : کرونا ویروس‌ها -- داستان
موضوع : Coronaviruses -- Fiction
موضوع : کروناویروس‌ها -- پیشگیری
موضوع : Coronaviruses -- Prevention
موضوع : شاگردان -- داستان
موضوع : Students -- Fiction
شناسه افزوده : قربانی فریاد، زینب، ۱۳۶۸ -، گرافیست
شناسه افزوده : نژاددادگر، نازیلا، ۱۳۶۰ - ، ویراستار
شناسه افزوده : نخستین، بابک، ۱۳۵۳-، ویراستار
شناسه افزوده : زاهدی، لیلا، ۱۳۵۹ -، ویراستار
شناسه افزوده : طهماسبی، بهمن، ۱۳۶۷-، تصویرگر
رده بندی دیویی : ۳فا۸
شماره کتابشناسی ملی : ۸۵۱۴۸۹۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

زندگی با کرونا [ویژه دانش آموزان]

مرکز بهداشت استان اردبیل

(نویسنده: زینب قربانی‌فریاد / **ویراستاران علمی:**
دکتر نازیلا نژاد دادگر - دکتر بابک نخستین)

ناشر: محقق اردبیلی

نوبت چاپ: اول /۱۴۰۰

تصویرگر و گرافیک:
بهمن طهماسبی‌پور -زینب قربانی‌فریاد

شابک: ۲-۸۰۳-۳۳۴-۶۰۰-۹۷۸

آدرس: اردبیل- سه راه دانش - بازار معطری - طبقه فوقانی - پلاک۸
تلفن: ۳۳۲۴۰۰۸۱ ۰۹۱۴۳۵۳۶۹۷۴

دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی
استان اردبیل

مرکز بهداشت استان اردبیل

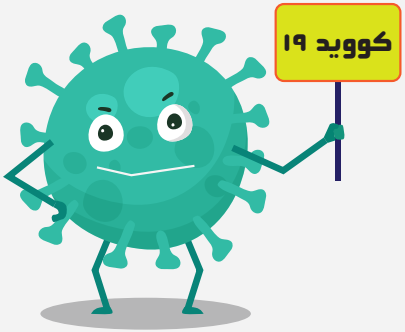
مقدمه

دانش‌آموز عزیز
با توجه به انتشار گسترده بیماری همه‌گیر و جهانی کرونا ویروس، لازم است با رعایت نکات و دستورالعمل‌های ساده، کمک به سالم ماندن خود و خانواده کنید.

ویروس کرونـــا

از همان روزهایی که مدرسه‌ها را تعطیل کردند و همه مدام می‌گفتند بیماری ویروسی به اسم کرونا آمده، برایم سوال بود که ویروس کرونا چیست؟ چیزهایی در مورد ویروس در کتاب علوم خوانده بودم که ویروس نوعی میکروب است که وقتی وارد بدن می‌شود آدم را مریض می‌کند. مثل ویروس سرماخوردگی. ولی من می‌خواستم بیشتر در موردش بدانم یک روز با مامان نشستیم و از اینترنت کمک گرفتیم.

من فهمیدم که کرونا، ویروسی است که از چین پیدا شده و از آدمی به آدم دیگر سرایت کرده و رفته رفته به کشورهای دیگر هم پخش شده و چون در سال ۲۰۱۹ میلادی پیدا شده اسمش را کووید۱۹گذاشتند.



علائم کرونـــــا

یکـی از روزهـا که هنوز مدرسـه‌ها بخاطـر کرونـا تعطیـل بـود بابـا سردرد شـدیدی داشـت و بی‌حال بود و در اتاقش اسـتراحت می‌کرد. مامـان اجـازه نمـی‌داد به اتـاق بابا برویـم و حالش را بپرسـیم.

خـودش هـم وقتی بـرای بابـا سـوپ می‌برد ماسـک می‌زد و وقتی برمی‌گشـت دسـتانش را می‌شسـت. خیلی برای بابا نگران بودیم. از حامد پرسـیدم چـرا مامان نمی‌گـذارد برویم پیـش بابـا؟ حامـد گفت بابـا علایـم کرونا را دارد ولـی بـرای اینکـه مطمئـن شـویم باید تسـت بدهـد. همـان روز بابـا همـراه مامـان راهیه بیمارسـتان شـدند.

وقتی برگشتند بابا دوباره به اتاقش برگشت تا استراحت کند و هنوز ما اجازه نداشتیم به اتاقش برویم تا وقتی که جواب آزمایش بیاید. فردایش مامان جواب آزمایش را گرفت و گفت خدا را شکر کرونا نبود. فقط کمی سرما خورده است. بابا از اتاقش بیرون آمد و حالش هم بهتر شده بود و از او پرسیدم یعنی هرکس سرش درد می‌کند ممکن است کرونا داشته باشد؟ بابا گفت: نه عزیزم این یکی از علایم کرونا است. کرونا علایم دیگری هم دارد.

مثـل تـب، سـرفه، مشـکل تنفسـی، خسـتگی، در عضلات، کاهـش حـس بویایی و چشـایی، گلـو درد، اسـهال، تهوع و استفراغ.
وقتـی چندتـا از ایـن علایم رو داشـته باشـیم باید بـه دکتر برویـم تـا زودتـر جلوی پیشـرفت بیمـاری را بگیریم.

تـب

سـرفه

مشکل تنفسی

خستـــگی

در عضـــلات

کاهـش حس
بویایی و چشایی

گلـــو درد

اســـهال

تهوع و استفراغ

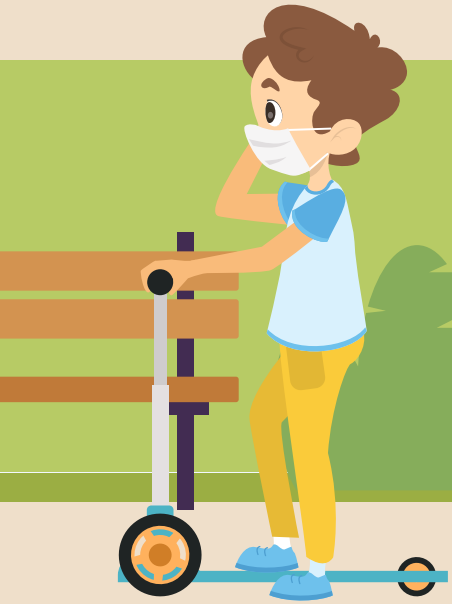
قوانین بیرون رفتن

سارا خیلی بی‌قراری می‌کرد، دیگر از خانه ماندن و تلویزیون دیدن خسته شده بودیم. دلمان لک زده بود برای دوچرخه‌سواری در پارک، باهم رفتیم سراغ مامان تا از او اجازه‌ی بیرون رفتن بگیریم. مامان گفت می‌دانید چطور باید رفتار کنید تا از بیماری ایمن باشید؟ سارا گفت بله مامان‌جان ماسک می‌زنیم، من هم گفتم، از بقیه آدم‌های پارک ۲متر فاصله می‌گیریم، تازه پارک مکان سرپوشیده نیست و می‌شود آنجا رفت.

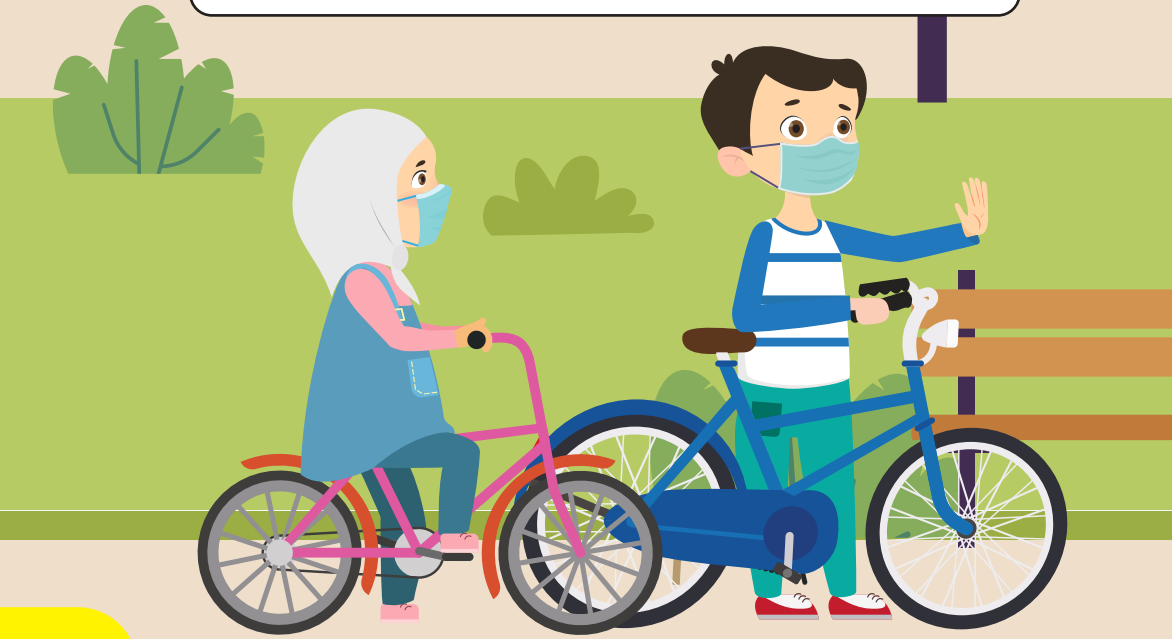
مامـان از اینکـه می‌دانسـتیم چطـور
بایـد بیـرون برویم دلش قرص شـد.
بـا مامـان رفتیم پـارک و اجـازه داد
در پـارک دوچرخه‌سـواری کنیـم.

فاصله اجتماعی

سعید پسر همسایه و همکلاسی حامد بود. تا ما را در پارک دید باذوق و شوق به سمت ما با دوچرخه آمد، نزدیک که شد، حامد سریع با صدای بلند گفت: نه سعید نزدیک‌تر نیا، باید فاصله اجتماعی را رعایت کنیم.
سعید: سرش را خاراند و گفت: فاصله اجتماعی یعنی چه؟
حامد جواب داد برای اینکه به ویروس کرونا مبتلا نشویم باید از همدیگر دو متر فاصله داشته باشیم. چون اگر مبتلا باشیم ویروس از قطرات تنفس عطسه و سرفه پخش می‌شود.
سعید ناراحت شد و گفت من که کرونا ندارم.



حامد گفت فرقی ندارد سعیدجان شاید من و سارا مبتلا باشیم و ویروس هنوز علامتی نشان نداده باشد. تازه نباید با کسی دست بدهیم یا حتی بغل کنیم، چون ممکن هست جان او و خودمان را به خطر بیاندازیم. سعید با شنیدن حرف‌های حامد چند قدم عقب‌تر رفت و ماسکش را روی صورتش درست کرد. آن روز بعد از مدت‌ها با رعایت فاصله اجتماعی در پارک دوچرخه‌سواری کردیم و خیلی خوش گذشت.



شستن دست‌ها

بعد از اینکه در پارک کلی بازی کردیم، به خانه برگشتیم. مامان گفت: الان وقت چه کاریه بچه‌ها؟ باهم، همصدا شدیم و گفتیم: شستن دست‌ها. مامان گفت آفرین چون دست‌هایمان را به سطح‌های آلوده زدیم باید آن را آب و صابون بشوییم تا از آلودگی پاک شود.

سارا رفت و به سرعت دست‌هایش را شست و بیرون آمد. مامان گفت: سارا جان فکر نمی‌کنی خیلی سریع دست‌هایت را شستی؟

سارا نگاهی به دست‌هایش انداخت و گفت ولی با آب و صابون شستم، مامان گفت بله می‌دانم برای اینکه میکروب و ویروس دست‌ها کاملاً شسته شود باید حداقل ۲۰ ثانیه دست‌هایمان را بشوییم.

البته با روش درست.
من و سارا با هم گفتیم: روش درست؟! چطوری؟!
مامان گفت: بیایید نشان بدهم.