

Deur Elizabeth Jenner, Kate Wilson & Nia Roberts

Geïllustreer deur Axel Scheffler



Koronavirus

'n Boek vir kinders



Afrikaans deur Jaco Jacobs

Konsultant: Professor Graham Medley

Spesialis in die modellering van aansteeklike siektes
Londense Skool vir Higiëne & Tropiese Geneeskunde

Nosy Crow het dié boek blitsvinnig saamgestel om kinders en hul gesinne se behoeftes aan te spreek. Die betrokkenes is nie vir hul werk betaal nie.

*Ons bedank graag die volgende persone vir hul
ruimhartige en kundige insette:*

Axel Scheffler

Professor Graham Medley

Spesialis in die modellering van aansteeklike siektes
Londense Skool vir Higiëne & Tropiese Geneeskunde

Sara Haynes

Skoolhoof, Arnhem Wharf Primary School, Londen

Alex Lundie

Onderhoof, Arnhem Wharf Primary School, Londen

Monica Forty

Skoolhoof, Ben Jonson Primary School, Londen

Dokter Sarah Carman

Kliniese sielkundige, Nasionale Gesondheidsdiens
Spesialis in geestesgesondheid en neuro-ontwikkeling by kinders en adolessente

Oorspronklike titel: Coronavirus: A book for children

Teks kopiereg © Nosy Crow 2020
Illustrasies kopiereg © Axel Scheffler 2020

Die morele reg van die illustreerder van hierdie werk word deur hom uitgeoefen kragtens die Copyright, Designs and Patents Act, 1988.

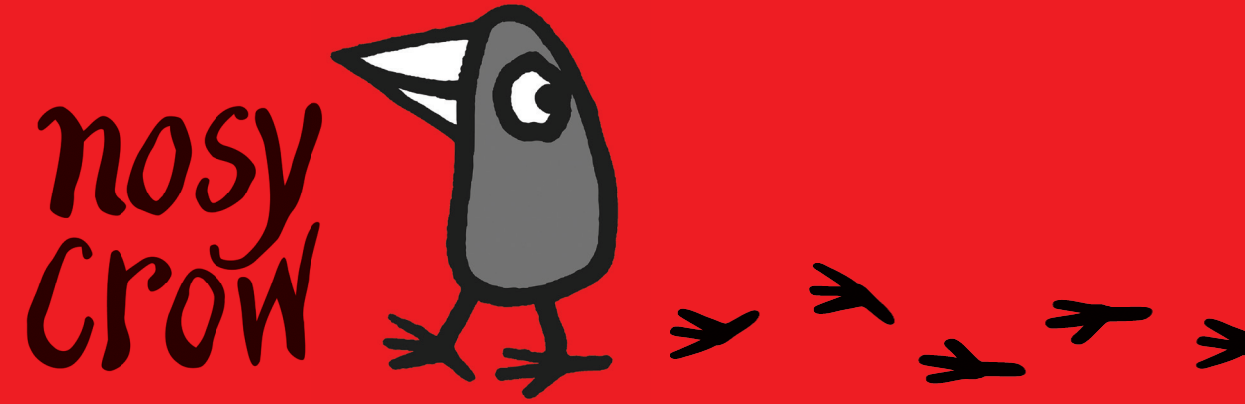
Eerste Afrikaanse uitgawe in 2020 deur LAPA Uitgewers, 'n afdeling van Penguin Random House South Africa,
in samewerking met Nosy Crow Ltd, Londen, Engeland.

Afrikaans deur Jaco Jacobs
Uitgewer: Dr. Nandi Lessing-Venter
Uitleg: Linki Brand

ISBN 9780799397864

Hierdie werk is gelisensieer onder die Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. Om 'n kopie van dié lisensie te besigtig, besoek <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/> of skryf aan Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

Nosy Crow, LAPA Uitgewers en Penguin Random House South Africa het geen beheer oor, of aanvaar enige aanspreeklikheid vir, enige skrywer of derdeparty-webtuiste waarna in hierdie boek verwys word nie.



Geïllustreer deur Axel Scheffler

Koronavirus

'n Boek vir kinders

Deur Elizabeth Jenner, Kate Wilson & Nia Roberts

Afrikaans deur Jaco Jacobs

Konsultant: Professor Graham Medley

Spesialis in die modellering van aansteeklike siektes
Londense Skool vir Higiëne & Tropiese Geneeskunde

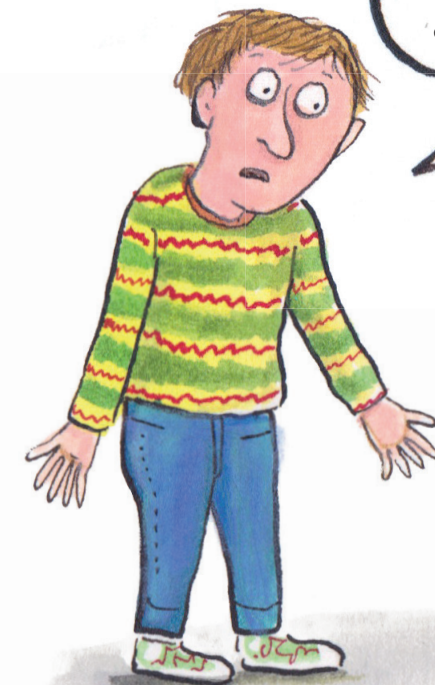
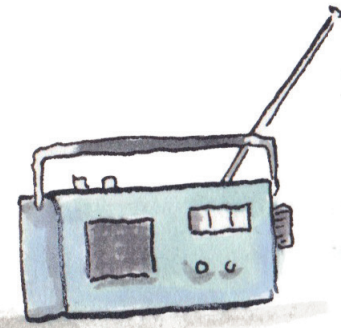


Daar's 'n nuwe woord wat jy dalk gehoor het.

Miskien het jy mense daaroor hoor gesels, of dalk het jy dit op die nuus gehoor. Dié woord is die rede waarom jy nie skool toe gaan nie. Dit is die rede waarom jy nie so gereeld buitentoe kan gaan of by jou maats mag gaan kuier nie. Dit is dalk ook die rede waarom die grootmens of grootmense wat jou versorg op die oomblik by die huis bly.

Die woord is

K o r o n a v i r u s



Maar wat is dit
en waarom praat
almal daaroor?

WAT IS DIE KORONAVIRUS?



Die koronavirus is 'n soort **virus**.

Virusse is kieme wat so klein is dat jy dit nie kan sien nie.

Dit is so lig dat dit in klein druppeltjies water deur die lug kan sweef, en dit kan op jou vel sit sonder dat jy dit voel. As van dié kieme binne-in jou beland, kan dit jou liggaam gebruik om nog kieme te maak, en dit kan jou siek maak.



Daar is baie verskillende soort koronavirusse. Party kan mense besmet. As jy met een van dié koronavirusse besmet is, sal jy waarskynlik 'n loopneus kry of hoes.



Maar wanneer dié **splinternuwe** koronavirus-kiem in 'n mens se liggaam beland, veroorsaak dit 'n siekte genaamd COVID-19. Wanneer mense sê jy het “die koronavirus onder lede”, praat hulle van dié siekte.

HOE KRY JY DIE KORONAVIRUS?

Omdat die koronavirus nuut is, weet wetenskaplikes nog nie alles daarvan nie. Maar hulle dink daar is twee hoofmaniere hoe mense dit onder lede kan kry.

Koronavirus-kieme woon in 'n mens se keel en mond. Wanneer iemand wat die koronavirus het, hoes of nies of uitasem, kom die kieme in klein waterdruppeltjies uit hul mond of neus.



Al kan jy nie die kieme sien nie, kan jy soms die druppeltjies sien. In koue weer maak dit 'n stoomwolkie! So, as iemand per ongeluk die lug met die koronavirus-kieme daarin inasem, sal hy heel moontlik die siekte kry.



Die koronavirus-kieme in jou liggaam beland maklik op jou hande wanneer jy aan jou neus of mond raak.

As iemand die koronavirus-kieme aan sy hande het en aan 'n deur vat, kan die onsigbare kieme ure lank op die deurhandvatsel bly leef. Wanneer iemand anders die deur oopmaak, beland die kieme op sy hande ook.

En as daardie persoon weer aan sy neus of mond vat, beland die kieme ook in sy liggaam.



So, jy kan ook die koronavirus kry deur aan dinge te vat waaraan iemand met die virus reeds gevat het.

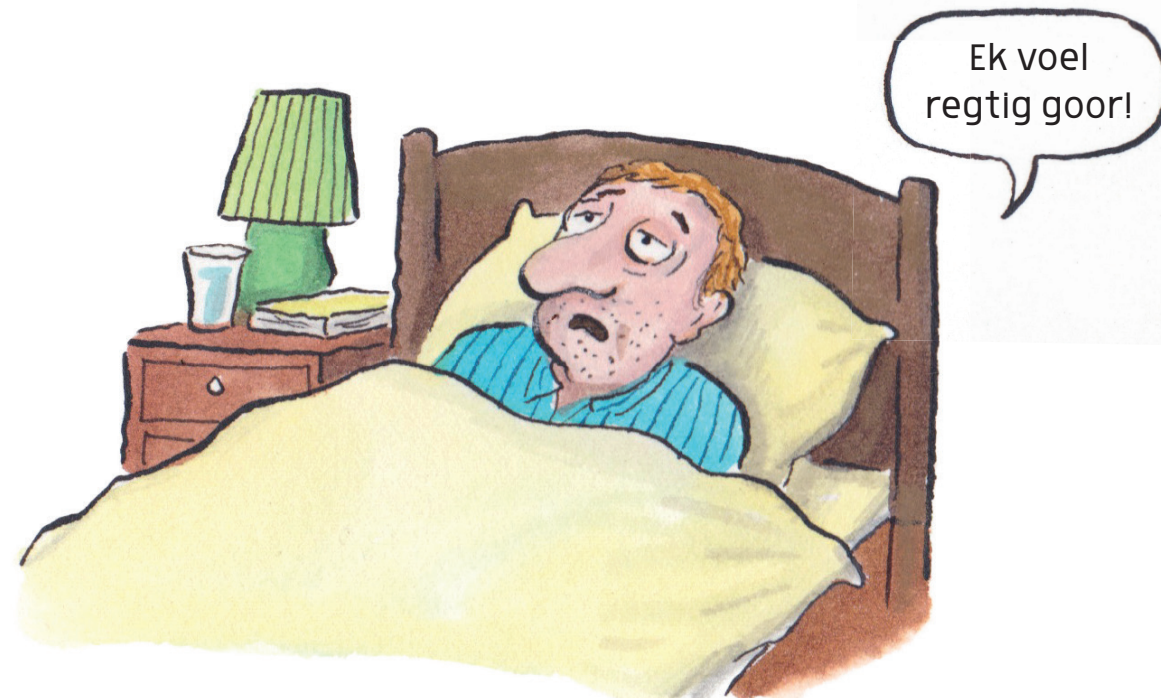
WAT GEBEUR AS JY DIE KORONAVIRUS KRY?

Party mense, veral kinders, voel amper nie eens siek wanneer hulle die koronavirus kry nie. Maar daar is steeds koronavirus-kieme in hul liggaam waarmee hulle per ongeluk ander mense kan aansteek



Wanneer hulle die koronavirus kry, begin baie mense hoes en hulle kry 'n hoë koors. Party mense kry ook hoofpyn of lyfseer.

Mense is gewoonlik 'n paar dae lank siek. Maar ons liggame is ongelooflik. Wanneer 'n nuwe kiem, soos die koronavirus, in iemand se liggaam beland, weet die liggaam dat die kiem nie daar hoort nie en begin dit doodmaak.



Die liggaam het 'n ongelooflike wapen teen virusse wat **teenliggaampies** genoem word. Klein selletjies in jou bloed vervaardig teenliggaampies om teen elke verskillende virus-indringer te baklei. Die teenliggaampies vang die virusse, dan sluk die bloedselle dit in en vernietig dit – en die persoon word gesond.



Elkeen van ons het meer as 10 miljard verskillende soorte teenliggaampies binne-in ons.



Dit beteken daar is meer verskillende teenliggaampies in jou liggaam as wat daar mense op aarde is!

WAAROM IS MENSE DAN SO BEKOMMERD OOR DIE KORONAVIRUS?

Byna almal van ons het 'n liggaam wat gesond genoeg is om teen die koronavirus te baklei. Maar daar is mense vir wie dit moeiliker is, omdat hul liggaam nie so sterk is nie. Dit is dalk mense wat ouer as 70 jaar is, of wat reeds ander siektes soos kanker het wat hul liggaam swakker maak.



Hulle het meer hulp nodig om teen die koronavirus te baklei. Dit beteken hulle moet hospitaal toe gaan en hulle kan dalk 'n spesiale masjien genaamd 'n **ventilator** nodig kry om hulle te help asemhaal.



Maar partykeer is selfs dit nie genoeg om hulle gesond te maak nie, en in so 'n geval, beteken dit ongelukkig hulle kan doodgaan.

Dit is waarom dié mense regtig tuis moet bly, weg van enige plek waar hulle die koronavirus kan opdoen.



Hulle mag nie besoekers kry nie. Dit beteken jy sal dalk 'n ruk lank nie by van jou familie kan gaan kuier nie, sodat hulle veilig kan bly.

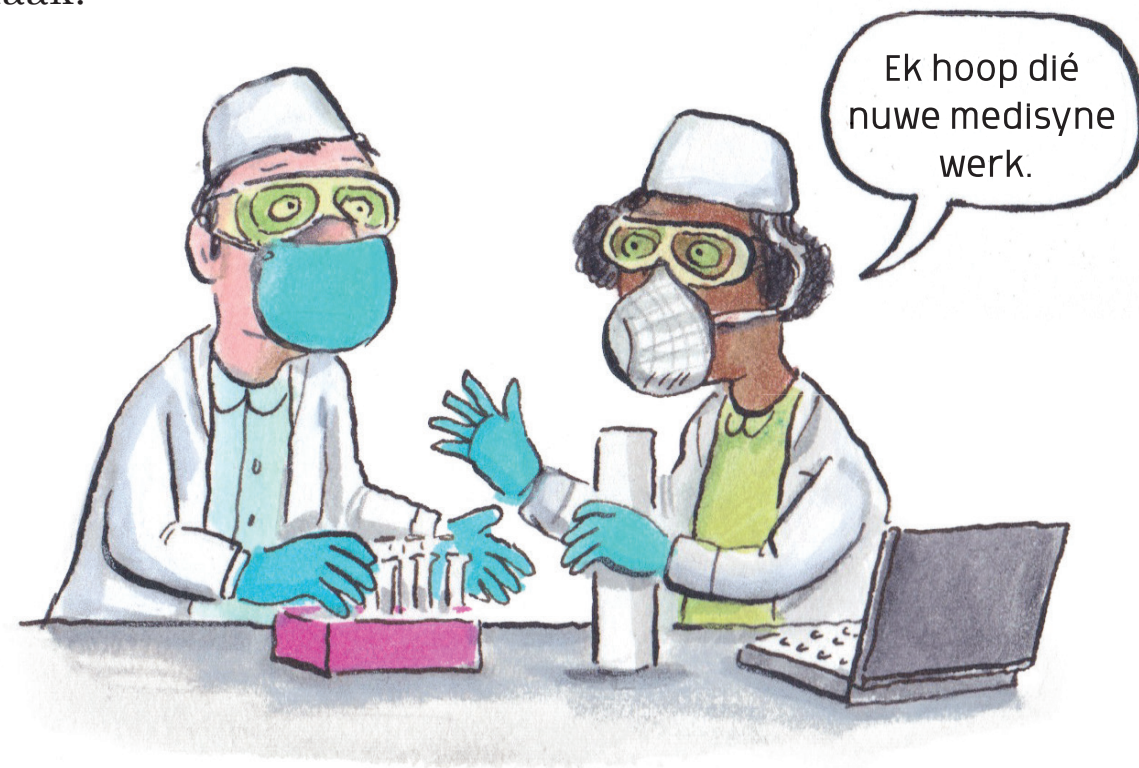


IS DAAR 'N KUUR VIR DIE KORONAVIRUS?

Die meeste mense raak vanself beter nadat hulle die koronavirus gekry het. Maar dokters en wetenskaplikes wil graag almal help om vinnig en veilig gesond te word.

Dokters het nog nie 'n kuur vir die koronavirus gevind nie, want dis 'n nuwe siekte. Party soorte medisyne wat dokters reeds ken, kan dalk help, daarom toets hulle dit tans op mense wat siek is.

Maar selfs al werk dit nie, werk wetenskaplikes ook daaraan om splinternuwe medisyne teen die koronavirus te maak.



Nog iets waaraan wetenskaplikes werk, is 'n **entstof**.

'n Entstof is 'n spesiale soort medisyne wat gewoonlik in jou liggaam ingespuut word terwyl jy gesond is. In die medisyne is swak of dooie viruskieme. Die teenliggaampies in jou bloed kan oefen om dié kieme dood te maak, sodat dit die lewende viruskieme vinniger kan begin beveg as jy daardie virus onder lede kry.



Jy het waarskynlik 'n hele paar inentings gekry toe jy 'n baba was. So, dit beteken jy sal nie daardie siektes kry nie!



Dit neem maande om 'n nuwe soort medisyne te maak. Voordat dokters dit vir baie mense kan gee, moet wetenskaplikes seker maak dit is veilig vir almal, daarom moet dit versigtig op 'n paar mense op 'n slag getoets word. Wanneer hulle dan seker is dit werk en dis veilig, moet hulle genoeg maak vir almal wat dit nodig het.

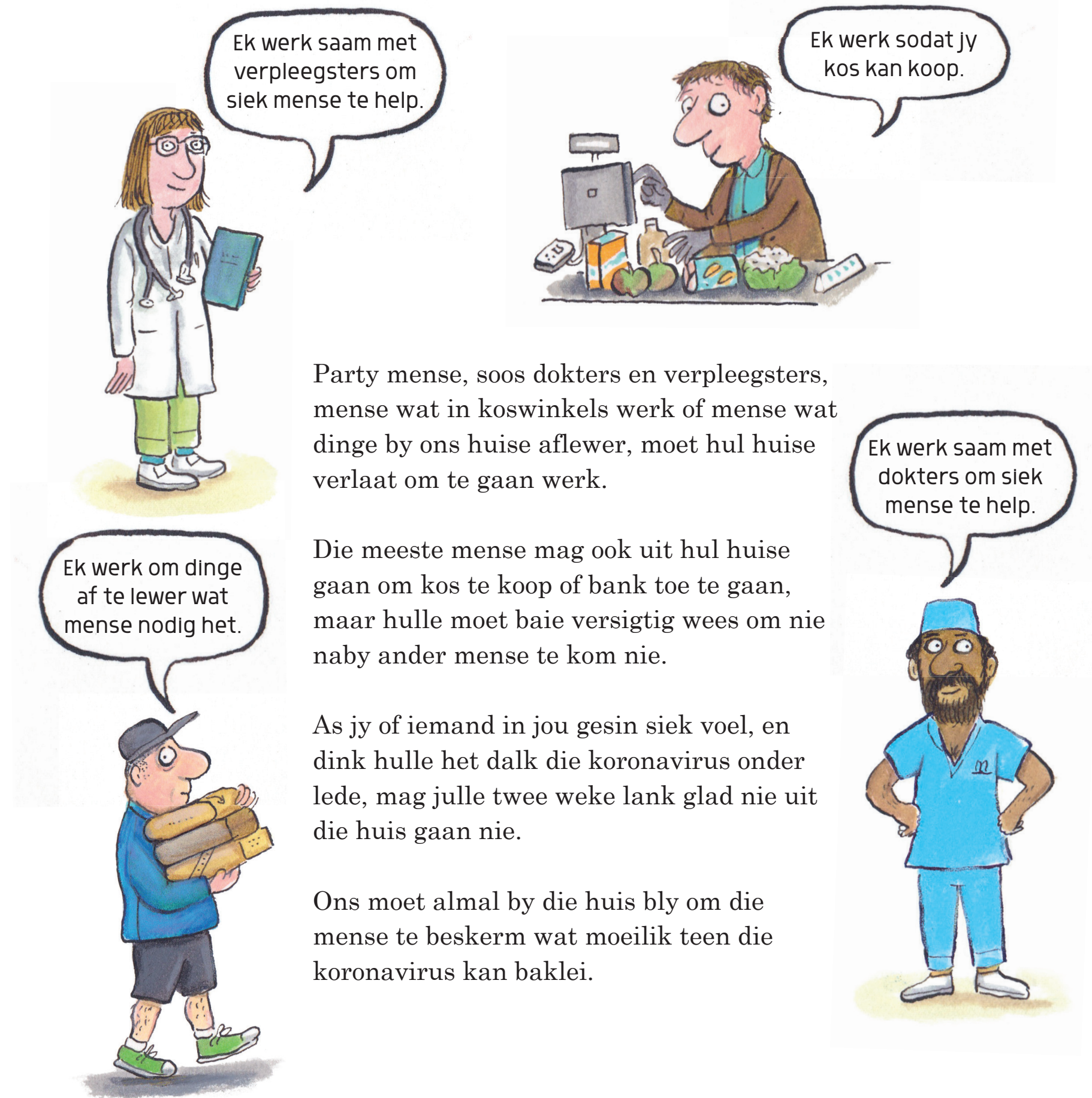
HOEKOM IS SO BAIE PLEKKE GESLUIT?

Al herstel baie mense van die koronavirus, is dit baie belangrik dat mense wat ernstig siek kan word, dit nie onder lede kry nie. Dit beteken ons moet seker maak dat so min as moontlik mense die virus kry, sodat mense wat baie siek kan word, dit nie aansteek nie. En as baie mense siek word en almal gelyk hospitaal toe moet gaan, sal die hospitale te besig word om almal behoorlik te behandel.

Dit is so maklik om die koronavirus te kry, daarom moet ons baie versigtig wees om nie naby mense te kom wat nie saam met ons bly nie.



En dis waarom al die plekke waar groot groepe mense bymekaarkom – soos skole en biblioteke – op die oomblik gesluit is. Ons land se regering het gesê mense mag net hul huise verlaat as dit regtig, regtig nodig is.



Party mense, soos dokters en verpleegsters, mense wat in koswinkels werk of mense wat dinge by ons huise aflewer, moet hul huise verlaat om te gaan werk.

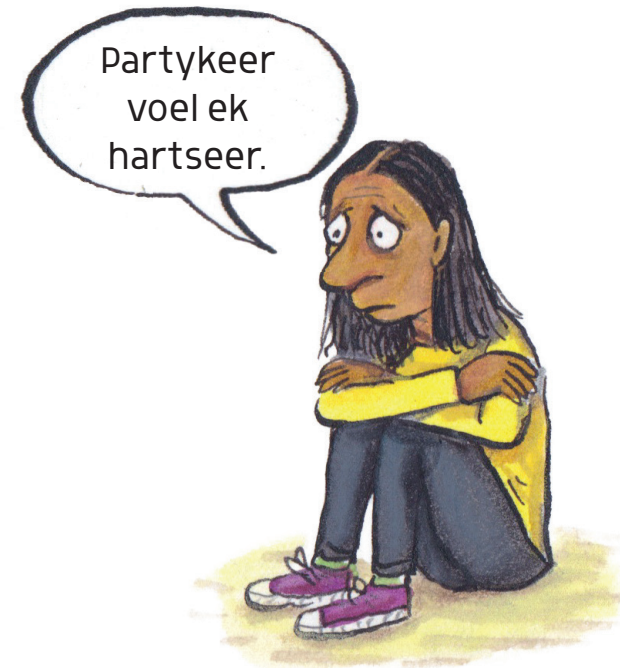
Die meeste mense mag ook uit hul huise gaan om kos te koop of bank toe te gaan, maar hulle moet baie versigtig wees om nie naby ander mense te kom nie.

As jy of iemand in jou gesin siek voel, en dink hulle het dalk die koronavirus onder lede, mag julle twee weke lank glad nie uit die huis gaan nie.

Ons moet almal by die huis bly om die mense te beskerm wat moeilik teen die koronavirus kan baklei.

HOE VOEL DIT OM HEELTYD BY DIE HUIS TE BLY?

Dit kan partykeer vet pret wees om tuis te bly saam met jou mense. Julle kan dinge saam doen wat julle nie normaalweg kan doen as jy by die skool is of as die grootmense moet gaan werk nie.



Al dié gevoelens is normaal. En almal wat saam met jou bly, voel waarskynlik partykeer so, al probeer hulle dalk om dit nie te wys nie.



Die grootmens of grootmense wat na jou omsien, is dalk ook bekommerd. Soms is hulle bekommerd oor werk. Dit kan dalk moeilik wees om dinge te koop wat julle almal nodig het, en dit kan hulle ook bekommerd laat voel.



As jy bekommerd voel, praat daaroor met 'n grootmens wat na jou omsien. Of dalk kan jy 'n onderwyser of iemand anders in jou familie bel, of met behulp van jou rekenaar of tablet gesels.

HOE KAN EK HELP?

Jy help al klaar deur by die huis te bly. Maar jy kan ook help deur ekstra versigtig te wees en seker te maak jy kry nie die koronavirus of dra dit aan iemand anders oor nie.

Het jy geweet seep maak virusse dood? So, as jy jou hande sorgvuldig en lank genoeg was, sal daar geen koronavirus-kieme aan jou hande wees nie. Jy kan 'n liedjie sing terwyl jy jou hande was – as jy “Sannie het 'n lammetjie!” twee keer sing terwyl jy jou hande was, het jy dit lank genoeg gewas!



Maar kieme kan
by my neus en
mond ook in- en
uitkom.

As jy moet hoës of nies, doen dit in die waai van jou elmboog, nie in jou hand nie. Dan is die kans minder dat jy die koronavirus aan ander mense kan oordra.



As jy jou neus moet blaas of afvee, gebruik 'n sneesdoekie en gooi dit dadelik in die drom. Onthou om daarna jou hande te was, want die koronavirus bly in jou snollies en kan van die sneesdoekie op jou hande beland.

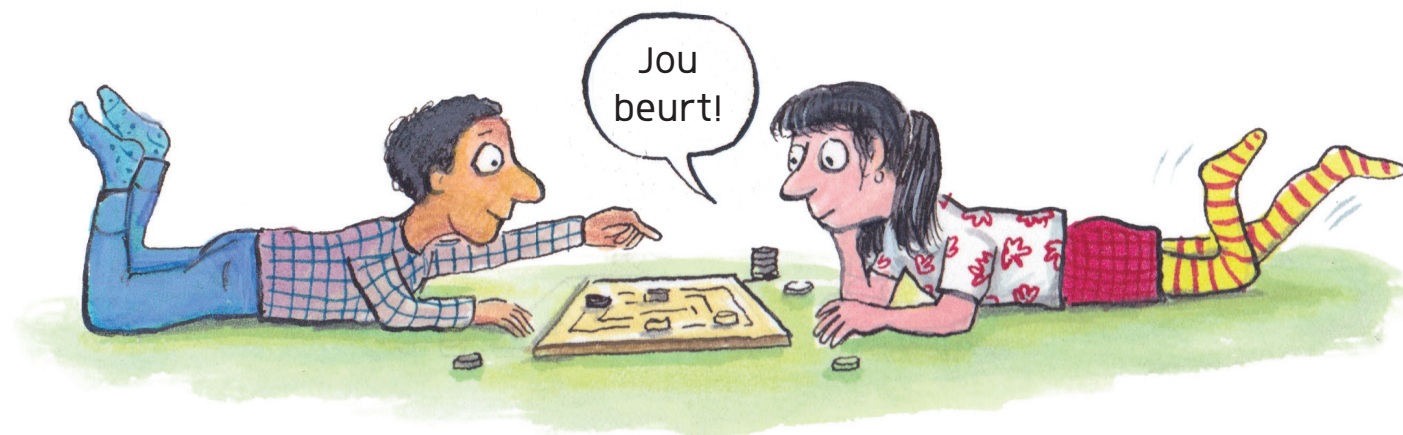


As almal dié dinge doen,
kan dit 'n groot verskil maak!

WAT KAN EK NOG DOEN?

Nog 'n belangrike ding wat jy kan doen, is om gaaf te wees met die mense wat saam met jou bly. Onthou, dinge is anders as gewoonlik en dis dalk vir almal van julle moeilik.

As jy saam met broers en susters woon, kan hulle jou dalk irriteer. Maar probeer om nie te baklei nie.



As jy saam met grootmense woon, kan jy hulle dalk help deur te doen wat hulle vra of deur hulle gereeld drukkies te gee.



Doen jou skoolwerk, al kan jy nie skool toe gaan nie. Dit sal jou brein besig hou, sodat jy nie verveeld raak nie. En wanneer jy weer terug skool toe gaan, het jy sommer hope geleer!

As jy nie jou eie rekenaar of selfoon het nie, maak planne om skermtyd regverdig te verdeel tussen almal wat dit nodig het.

Onthou, die grootmense wat saam met jou bly, sal dalk steeds moet werk. Jy kan hulle help deur nie te pla terwyl hulle werk nie. Dan sal hulle waarskynlik ook meer tyd hê om lekker dinge saam met jou te doen. Dalk kan jy 'n lysie maak van dinge wat jy graag saam met hulle wil doen.



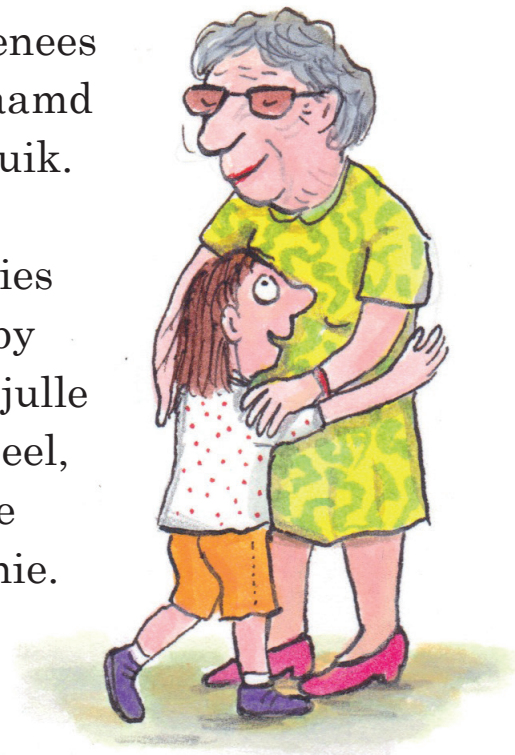
WAT GAAN HIERNA GEBEUR?

Dis 'n vreemde tyd vir almal,
regoor die wêreld.



Maar as ons almal versigtig is en as ons almal by die huis bly, doen ons ons bes om te keer dat die koronavirus versprei. En dit gee wetenskaplikes en dokters tyd om uit te werk hoe om die siekte te genees en dalk te verhoed dat mense dit hoegenaamd kry, deur medisyne en entstowwe te gebruik.

Eendag, binnekort, al weet niemand presies wanneer nie, sal jy weer kan gaan kuier by mense vir wie jy lief is wat nie saam met julle bly nie. Jy sal weer met jou maats kan speel, skool toe gaan en hope ander lekker dinge doen wat jy nie op die oomblik kan doen nie.



**Eendag sal
dié vreemde tyd
verby wees.**



A cartoon-style illustration of a small bird in flight. The bird has a green head and back, a white belly, and brown wings and tail. It has a large, yellow beak and a single large eye. The bird is shown from a side profile, flying towards the right.



MEER INLIGTING VIR KINDERS

As jy meer wil uitvind en op die hoogte bly van nuus oor die koronavirus:

CBBC Newsround

<https://www.bbc.co.uk/newsround>

As jy bekommerd of angstig voel, hier is skakels na plekke wat kan help:

Childline

’n Gratis hulplyn wat jy enige tyd kan bel om oor jou bekommernisse te praat.

Suid-Afrikaanse nommer: 08000 55 555

Hulle gee ook meer raad hier:

<https://www.childline.org.uk/info-advice/your-feelings/anxiety-stress-panic/worries-about-the-world/coronavirus>

Young Minds

’n Britse welsynsorganisasie wat jong mense se geestesgesondheid ondersteun.

Hier gee hulle raad oor wat jy kan doen as jy angstig voel:

<https://youngminds.org.uk/blog/what-to-do-if-you-re-anxious-about-coronavirus/>

MEER INLIGTING VIR OUERS, VOOGDE EN VERSORGERS

Britse Sielkundevereniging

Raad oor hoe om met kinders oor siekte te gesels

<https://www.bps.org.uk/news-and-policy/advice-talking-children-about-illness>

Contact

Koronavirus-inligting vir ouers van gestremde kinders

<https://www.contact.org.uk/advice-and-support/coronavirus-information-for-families-with-disabled-children/>

Die Nasionale Vereniging vir Outisme

Koronavirus-hulpbronne vir outistiese mense en hul gesinne

<https://www.autism.org.uk/services/helplines/coronavirus/resources>

Die Suid-Afrikaanse Depressie-en-angsgroep

24-uur-hulplyn: 0800 456 789

<https://www.sadag.org>

Unicef

Wat jy moet weet om jou en jou gesin teen die virus te beskerm

<https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19>

HELP DIE SOLIDARITEITSFONDS

Suid-Afrika se staatspresident, mnr. Cyril Ramaphosa, het ’n spesiale fonds gestig om mense by te staan wie se lewe deur die uitbreking van die koronavirus ontwrig is. Geld wat aan die fonds geskenk word, sal ook gebruik word om die verspreiding van die virus te help keer, en siek mense te help versorg. As jy geld aan die fonds wil skenk, kan jy dit hier doen:

<http://www.solidarityfund.co.za>

OOR DIE UITGEWERS

Nosy Crow is ’n bekroonde klein, onafhanklike kinderboekuitgewery in Brittanje. Ons het dié gratis digitale boek gemaak omdat ons voel kinders en ouers kan dit nuttig gebruik. Ons publiseer hope verskillende soorte boeke vir kinders van 0-12 jaar oud. Jy kan hier meer daaroor lees:

www.nosycrow.com

LAPA Uitgewers is die grootste Afrikaanse kinderboekuitgewery in Suid-Afrika. Ons publiseer ’n verskeidenheid bekroonde kinderboeke, van kleurvolle kleuterboeke tot briljante beginnerleesboeke en trefferboeke vir tieners. Vir meer inligting oor ons boeke, besoek:

www.lapa.co.za

