

Авторлары Элизабет Жэннер, Кэйт Уилсон, және Ния Робертс  
көркемдеуші Аксел Шэффлер



# КОРОНАВИРУС

Балаларға арналған  
кітап



Кеңесші: Профессор Грэхам Мэдли  
London School of Hygiene & Tropical Medicine  
Жұқпалы ауруларды жіктеу  
кафедрасының профессоры

*Nosy Crow бұл кітапты балалар мен олардың отбасының қажетіне жарасын деп шапшаң әзірледі.  
Бұл шаруаға араласқандардың ешбірі жұмысына ақы алған жоқ.  
Осы кітапты әзірлеуге тәжірибесі мен білімінен үлес қосқан жандарға алғыс айтқымыз келеді:*

Аксел Шеффлер

Профессор Грэхем Мидли  
London School of Hygiene & Tropical Medicine  
Жұқпалы ауруларды жіктеу кафедрасының профессоры

Сара Хайнс  
Директор, Arnhem Wharf Primary School, London

Алекс Ланди  
Директордың орынбасары, Arnhem Wharf Primary School, London

Моника Форти  
Директор, Ben Jonson Primary School

Доктор Сара Карман  
NHS Clinical Балалар мен жасөспірімдердің менталдық саулығы және жүйке  
дамуы маманы

Алғаш басылымы 2020 Nosy Crow Ltd

© Steppe and World баспасы. Алматы 2020  
Ағылшын тілінен аударған – Назгүл Қожабек  
© Қазақша нұсқасын құрастырған Р: Сайран Қадыр  
© Steppe and World баспасы. Алматы 2020. Барлық құқығы қорғалған.

Бұл жарияланымның ешбір бөлігі баспагердің алдын-ала жазбаша келісімінсіз қайта басылмайды,

ISBN 9781839941467

Text © Nosy Crow, 2020

Illustration © Axel Scheffler, 2020

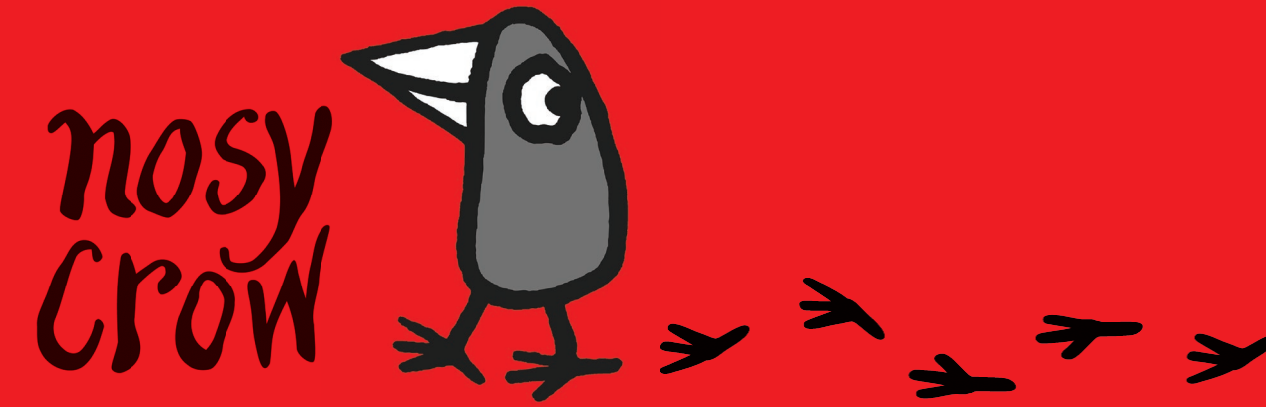
The moral right of the illustrator of this work has been asserted by him  
in accordance with the Copyright, Designs and Patents Act 1988.

All rights reserved.

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 does not have any control over, or any responsibility for,  
any author or third-party websites referred to in or on this book.

A CIP catalogue record for this book is available from the British Library.



АКСЕЛ ШЭФФЛЕР

# КОРОНАВИРУС

Балаларға арналған кітап

Авторлары Элизабет Жэннер, Кэйт Уилсон, және Ния Робертс



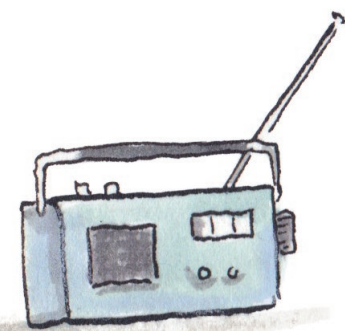
steppe & world  
PUBLISHING

Кеңесші: Профессор Грэхам Мэдли

London School of Hygiene & Tropical Medicine  
Жұқпалы ауруларды жіктеу кафедрасының профессоры

Бір жаңа сөз естіген боларсың.

Ол сөзді жұрт айтып жүргенін не жаңалықтардан естіген шығарсың. Сол сөз – сенің мектепке бармай жүргеніңнің себебі. Сол сөздің кесірінен не сыртқа шыға алмай, не достарыңмен жолыға алмай қалдың. Сенің ата-анаң да сол сөздің кесірінен үйден шықпай отыр.



Ол сөз –

# КОРОНАВИРУС



## КОРОНАВИРУС ДЕГЕН НЕ?



Коронавирус – **вирустың** бір түрі.

Вирус деген – көзге көрінбестей кішкене ғана микробтар.

Олардың жеңіл болғаны сонша,

ауадағы майда тамшылардың ішінде қалықтап жүреді және тіпті сен оны көріп сезбесең де, теріңе жабысып отыруы мүмкін. Ол микробтардың бірі біздің бойымызға түссе, денемізді - микробтарды өте көп қылып жасап шығаратын орынға айналдырып жібереді де, адам одан ауырып қалады.



Бірақ мына **жаңа шыққан** коронавирус микробы адам денесіне түскенде, ол COVID-19 аталатын ауру тудырады. Жұрт «коронавирус жұқтыру» дегенде, сол ауруды айтады.

## КОРОНАВИРУС ҚАЛАЙ ЖҰҒАДЫ?

Бұл коронавирус жаңа болғандықтан, ғалымдар ол туралы әлі көп білмейді. Алайда, адамдар коронавирусты екі түрлі жолмен жұқтырып алуы мүмкін екені анық.

Коронавирус микробтары адамның аузы мен көмейінде мекендейді. Бойында коронавирус бар адам түшкіргенде, жөтелгенде не тыныс алғанда микробтар майда тамшылармен бірге ауаға тарайды.



Сен ол микробтарды көрмесең де, әлгі майда тамшыларды көре аласың. Күн суықта олар адамның аузынан бу болып шығады. Бір адам сол микробтар тараған ауамен тыныс алса, ол ауырып қалуы мүмкін.



Аузымызға не мұрнымызға қол тигізгенде де коронавирус микробтарын сыртқа шығаруымыз мүмкін.

Бойында коронавирус микробтары бар адам есіктің тұтқасын ұстағанда, көзге көрінбейтін вирустар тұтқаға көшіп, онда сағаттап тұра береді. Сол есікті тағы біреу ашып-жапқанда, микробтар оның да қолына көшеді.

Содан кейін ол адам қолын мұрнына не аузына тигізсе, микробтар оның ағзасына көшеді.



Осылайша, бойында вирусы бар бір адам қол тигізген заттарды ұстап, сен де коронавирус жұқтырып алуың мүмкін.

## КОРОНАВИРУС ЖҰҚТЫРЫП АЛСАҢ НЕ БОЛАДЫ?

Көп адам, әсіресе балалардың көбі коронавирус жұқтырса да, ауру-сырқауды сезінбейді. Бірақ, сонда да олардың бойында коронавирус әлі де бар және байқамай басқа адамға жұқтыруы мүмкін.



Коронавирус жұқтырған адамдардың көбі жөтеліп, қызуы көтеріледі. Кей адамдардың басы ауырып, бүкіл денесі қақсайды.

Әдетте адамдар бірнеше күн ауырады. Бірақ адамның денесінің ғажап қасиеті бар. Коронавирус сынды жаңа микроб біреудің денесіне түскенде, оның ағзасы бұл микроб өзінде болмауға тиіс екенін бірден біледі де, оны жоюға кіріседі.



Адамның денесінде вирустарға қарсы күшті қару бар. Ол **антиденелер** деп аталады. Біздің қанымыздағы аса майда жасушалар әр сырттан келген басқыншы вируспен күреседі. Антиденелер вирустарды тұтып алады да, қан оларды жұтып, жойып жібереді. Сол кезде адам жазылады.

Әрқайсымыздың бойымызда 10 миллиардтан астам түрлі антидене бар.



Яғни қазір біздің бойымызда жер жүзіндегі адамнан да көп түрлі антидене бар деген сөз!

## ОЛАЙ БОЛСА, НЕГЕ ЖҰРТ КОРОНАВИРУС ЖҰҚТЫРЫП АЛУҒА ҚОРҚАДЫ?

Адамдардың бәрінің дерлік ағзасы коронавируспен күресуге қауқарлы. Алайда, ағзасы әлсіреген, сондықтан коронавируспен күресуге күші жетпейтін адамдар да бар. Ол жасы жетпістен асқан қарттар немесе қатерлі ісік сияқты ағзаны әлсірететін ауруға шалдыққан адамдар болуы мүмкін.



Оларға коронавируспен күресуге қосымша көмек керек. Яғни олар ауруханаға баруы керек және оларға тыныс алуға көмектесетін, өкпеге ауа жіберетін арнайы аппараттар қажет болуы мүмкін.



Алайда, кейде олардың жазылып кетуіне бұл да жеткілікті болмауы мүмкін. Ондай жағдайда ол адамдар өкінішке орай көз жұмады.

Міне, сондықтан да ондай адамдар коронавирус жұқтырып алу қаупі бар орындардан аулақта, өз үйінде отырғаны жөн.



Олар ешкімге бармайды және үйіне ешкімді кіргізуіне болмайды. Демек, туған-туыстарыңа қауіп төндірмеу үшін біраз уақыт олардың үйіне қонаққа бармаған жөн.



## КОРОНАВИРУСТЫҢ ДӘРІСІ БАР МА?

Адамдардың көбі коронавирустан өз бетімен жазылып кете алады. Бірақ дәрігерлер мен ғалымдар барлық адам жылдам және мүлде залалсыз жазылып кеткенін қалайды.

Бұл жаңа ауру болғандықтан, дәрігерлер әлі коронавирустың емін тауып үлгерген жоқ. Бұрыннан белгілі дәрілердің кейбірі көмектесуі мүмкін, сондықтан дәрігерлер оларды ауырған адамдарға салып, сынап көреді.

Бірақ, олардың өзі әсер етпей қоя ма деп, ғалымдар коронавирустың бұрын болмаған жаңа дәрілерін жасап шығару үшін жұмыс істеп жатыр.



Ал енді бір ғалымдар **вакцина** ойлап шығарып жасау үшін жұмыс істеп жатыр.

Вакцина деген – әдетте адамның денесіне сау кезінде салынатын дәрі. Ол дәрінің құрамында тым әлсіз не өлі вирус микробтары бар. Біздің қанымыздағы антиденелер сол микробтарды жоюды үйреніп шынығады да, алда-жалда вирус жұқтыра қалса, тірі вируспен күресті тезірек бастап кете алады.



Сен бала кезінде неше түрлі вакциналар ектірген боларсың. Демек саған аурулардың көбі жұқпайды!



Жаңа дәрі жасап шығаруға бірнеше ай керек. Оны көп адамға салардан бұрын, ол қауіпсіз екеніне, ешкімге зияны болмайтынына көз жеткізіп алу керек, сондықтан оны алдымен біраз адамға салып, сынайды. Содан кейін, ол әсер ететініне және қауіпсіз екеніне сенімді болғанда, оны қажет ететін адамның бәріне жететіндей көп қылып жасап шығарады.



## БІЗ ӘДЕТТЕ БАРЫП ЖҮРГЕН ЖЕРЛЕРДІҢ КӨБІ НЕГЕ ЖАБЫҚ?

Адамдардың көбі коронавирустан тез жазылып кеткенімен, қатты ауырып қалуы мүмкін адамдар оны жұқтырмағаны абзал. Сондықтан да біз коронавирус таралмағанын, оны қатты ауырып қалуы мүмкін адамдар жұқтырып алмағанын қадағалауымыз керек. Ауырып қалғандар оны ары қарай жұқтырып, өзгелерді ауыртқаны дұрыс емес. Өйткені көп адам бір мезгілде ауырып, бәрі бірден ауруханаға барса, ауруханалар толып кетіп, олардың бәрін дұрыстап емдей алмай қалады.

Коронавирус жұқтырып алу өте оңай, сондықтан абай болып, бізбен бірге тұрмайтын адамдарға аса жақындамағанымыз жөн.



Сондықтан да адамдар көп жиналатын орындардың бәрі, мысалы, мектептер мен кітапханалар қазір жабық тұр. Ол елдің үкіметі адамдар тек үйінен шығуға мәжбүр болғанда ғана шықсын деп пәрмен берді.

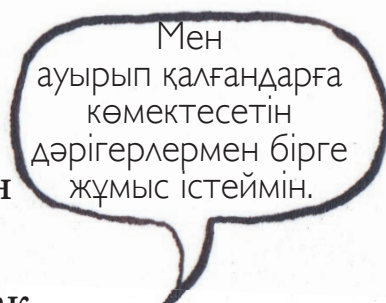


Кейбір адамдар, мысалы дәрігерлер мен мейірбикелер, азық-түлік дүкенінің сатушысы немесе үй-үйге зат таситын жеткізушілер жұмысқа бару үшін үйінен шығады.

Азық-түлік сатып алу немесе дене жаттығуын жасау үшін де адамдар үйінен шықса болады, бірақ олар өзге адамдарға жақындамай, аса сақ болуы керек.

Егер сен немесе сенің отбасыңның бір мүшесі ауырып тұрғанын сезсе және өзінде коронавирус бар деп ойласа, сендер толық екі апта үйден шықпауларың керек.

Біз коронавируспен күресуге күші жетпей қалуы мүмкін адамдарды қорғау үшін үйден шықпауымыз керек.



## ҮНЕМІ ҮЙДЕ ОТЫРҒАН ҚАЛАЙ БОЛАДЫ?

Өзіңнің отбасыңмен, жақындарыңмен бірге үйде отырған аса көңілді болуы мүмкін. Сендер әдетте сен мектепте, үлкендер жұмыста жүрген кезде бірге істемейтін нәрселерді істей аласыңдар.



Сонда да кейде ішім пысады...



Кейде достарымды сағынамын...



Кейде ашуланамын...



Кейде мұңаямын...

Мұның бәрі қалыпты сезімдер және сенімен бірге тұратындардың бәрі сыртқа білдірмесе де, кейде тура сондай күйде болады.



Ішім пысты!



Ішім пысты!!

Сенің қасыңдағы саған қамқор ересектер кейде алаңдайды. Олар жұмысын уайымдайды. Кейде сендерге керек заттарды сатып ала алмайтынына да уайымдайды.



Ішім пысты!!



Мен де уайымдасам не істеймін?

Уайымдай бастасаң, қасыңдағы ересек адамдардың бірімен сөйлес. Не болмаса, бір туысыңмен не досыңмен, не мұғаліміңмен телефон, компьютер немесе планшет арқылы сөйлесуіңе де болады.

## МЕН ҚАЛАЙ КӨМЕКТЕСЕ АЛАМЫН?

Сенің үйден шықпай отырғаныңның өзі үлкен көмек. Бірақ, өзіңе де ауру жұқтырмай, оның өзгелерге де жұқпауы үшін қажет әрекеттерді жасап та көмектесе аласың.

Вирустар сабыннан өлетінін білуші ме едің? Қолыңды мұқият сабындап, жеткілікті ұзақ жуып жүрсең, сенің қолыңда ешқандай коронавирус микробы қалмайды. Қолыңды жеткілікті ұзақ жуғаныңды білу үшін, қол жуып тұрғанда ән айтсаң болады. Мысалы, «Қошақаным» деген әннің бір шумағын айтып болғанша жуған жеткілікті.



Мұрныңды сүрту керек болса не сіңбіргің келіп кетсе, қолорамалды пайдалан да, оны бірден қоқыс себетке таста. Содан кейін міндетті түрде қолыңды жу. Өйткені микробтар мұрынның шырышында да болады және қолорамалдан қолымызға көшуі мүмкін.

Ал жөтелгің не түшкіргің келіп кетсе, бетіңді алақаныңмен емес, шынтағыңның бүгілген тұсымен қалқала. Бұлай істесең, коронавирусты өзге адамдарға жұқтырмайсың.



Адамның бәрі осылай істегенінің маңызы аса зор!

## МЕНІҢ ҚОЛЫМНАН ТАҒЫ НЕ КЕЛЕДІ?

Сен істей алатын тағы бір маңызды нәрсе – өзіңмен бірге тұратын адамдарға қамқор болу. Ол аса маңызды және саған да, өзгелерге де қиын болуы мүмкін.

Егер сен аға-іні не әпке-қарындасыңмен бірге тұрсаң, сендер кейде бір-біріңе ашулануларың мүмкін. Бірақ, бір-біріңмен айтысып тартыспауға тырысыңдар.



Ал ата-анаңа көмектесу үшін олардың айтқанын істеп, ара-арасында қатты құшақтап тұрғаның керек.



Мектепке бармай қалсаң, үй тапсырмасын орындап жүр. Сонда ойың бөлініп, ішің пыспайды. Ал мектепке қайта оралғанда одан да көп нәрсе үйренесің!

Өзіңнің жеке компьютерің болмаса, үйдегі бар компьютерді әрқайсыңа керек кезде қалай ортақ қолдануға болатынын келісіп алыңдар.

Есінде болсын, сенімен бірге тұратын ересектер де жұмыс істеуі керек болуы мүмкін. Олай болғанда, сенің үлкен көмегің – олар жұмыс істеп отырғанда шуламай, тыныш отыру. Сонда олар жұмысын тезірек аяқтап, сенімен бірге мәз болып ойнауға көбірек уақыт табады. Ата-анаңмен бірге не істегің келетінін жазып, тізім дайындап қойсаң да болады.



## ОДАН КЕЙІН НЕ БОЛАДЫ?

Бұл бәріміз үшін, әлемдегі әр адам үшін біртүрлі түсініксіз кезең болып тұр.



Бәріміз өзімізге де, жақындарымызға да қамқор болып, үйден шықпай отырсақ, коронавирустың таралуын тоқтату үшін қолымыздан келгеннің бәрін жасадық деген сөз. Соның арқасында дәрігерлер мен ғалымдар аурудың емін табуға және дәрілер мен вакциналардың көмегімен оның таралуын тоқтатуға үлгерді.

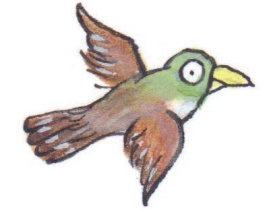
Күндердің күні бәріміз жақсы көретін адамдарымызбен қауышып, достарымызбен табысып, мектепке барып және қазір істей алмай жүрген нәрселердің бәрін істей алатын боламыз. Ол күн қашан келерін ешкім білмейді, бірақ тезірек келсе екен дейміз.



**Күндердің күні осы біртүрлі кезең аяқталады.**



**БІЗ ОНЫ БІРГЕ  
ЖЕНДІК!**



## АТА-АНАҒА ҚОСЫМША АҚПАРАТ

•Коронавирус бойынша Қазақстан статистикасы:

<https://covid19live.kz/>

•Қазақстандағы коронавирус жағдайы туралы ресми ақпаратты [coronavirus.2020.kz](https://coronavirus.2020.kz) телеграм каналынан алсаңыз болады.

•Жедел жәрдем (тегін) - 103

•Unicef  
Коронавирус (COVID-19): нені білу керек

<https://www.unicef.org/kazakhstan/kk/коронавирус-covid-19-нені-білу-керек>

## STEPPE & WORLD БАСПА ТУРАЛЫ

«Steppe & WORLD Publishing» баспасы балаларға арналған Жулия Дональдсонның «Ақын Қоян», «Груффало», Эрик Карлдың «Қомағай Жұлдызқұрт», Ж.К.Роулиңнің «Хэрри Поттер» серияларын, сондай-ақ «Анна Франктің күнделігі» секілді кітаптарды қазақ тіліне аударып шығарды.

Баспадан шыққан кітаптарды қазір «Steppe & WORLD Publishing» баспасының әлеуметтік желілердегі парақшалары (Facebook, Instagram) арқылы, сондай-ақ whatsapp мессенджерімен **+7 700 246 35 30** нөмірі бойынша тапсырыс беруге болады. «МЕЛОМАН», Flip.kz, «Эрудит», «Magic Toys», «Қазына», Kitaral.kz, Knizhka.kz, «Мама почитай!» кітап дүкендерінен сатып алсаңыз болады.

Instagram: @steppeworld  
Facebook: @steppeandworld  
Whatsapp: **+7 700 246 35 30**

