

એલિઝાબેથ જેનર, કેટ વિલ્સન અને નિઆ રોબર્ટસ મારફ્ટ

**એક્સેલ સેફર** દ્વારા સચિત્ર રજૂઆત



# કોરોનાવાઈરસ

બાળકો માટેનું પુસ્તક



**કન્સલ્ટન્ટ : પ્રોફેસર ગ્રાહામ મેડલી**

ચેપી રોગ મોડેલીંગના પ્રાધ્યાપક  
લંડન સ્કૂલ ઓફ હાઈજન એન્ડ ટ્રોપિકલ મેડિસિન

(ગુજરાતી આવૃત્તિ)

**શ્રી ગજનન પુસ્તકાલય, સુરત**

*Nosy Crow made this book quickly, to meet the needs of children and their families. No one involved was paid anything for their work.*

*We would like to thank the following people for their generous and knowledgeable input:*

**Axel Scheffler**

**Professor Graham Medley**

Professor of Infectious Disease Modelling,  
London School of Hygiene & Tropical Medicine

**Sara Haynes**

Head teacher, Arnhem Wharf Primary School, London

**Alex Lundie**

Deputy head teacher, Arnhem Wharf Primary School, London

**Monica Forty**

Head teacher, Ben Jonson Primary School

**Doctor Sarah Carman**

NHS Clinical Psychologist

specializing in Child and Adolescent Mental Health and Neurodevelopment



**SHREE GAJANAN PUSTAKALAYA,**  
Opp Dhiraj Sons, Manshuklal Tower Lane,  
Athwagate, Surat – 395001, Gujarat. India  
Contact - +91 9227183775  
Website – [www.gajananbooks.in](http://www.gajananbooks.in)

First published in India in 2020 by HarperCollins Children's Books  
An imprint of HarperCollins Publishers

www.harpercollins.co.in

This **GUJARATI** edition of Coronavirus: A Guide for Children is published in 2020 by  
© **Dr. Vijay Thakkar, C/O. Shree Gajanan Pustakalaya**

by arrangements with Nosy Crow® Limited & HarperCollins Publishers India Private Limited.

ISBN 978-93-89946-18-5

Nosy Crow and associated logos are trademarks and/or registered trademarks of Nosy Crow Ltd  
Text © Nosy Crow Ltd. 2020  
Illustration © Axel Scheffler, 2020

Gujarati Translation by Dr. Vijay Thakkar

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-Non Commercial-No Derivatives 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.

## અનુક્રમણિકા

૧. નવો શબ્દ તમે સાંભળ્યો જ હશે
૨. કોરોનાવાઈરસ શું છે ?
૩. તમને કોરોનાવાઈરસ કેવી રીતે થઈ શકે ?
૪. તમને કોરોનાવાઈરસ થાય તો શું થાય છે ?
૫. તો પછી લોકો કોરોનાવાઈરસ થવા બાબતે શા માટે ચિંતાગ્રસ્ત છે ?
૬. શું કોરોનાવાઈરસનો કોઈ ઉપાય છે ?
૭. આપણે સામાન્ય રીતે કેટલાક સ્થળો શા માટે બંધ રાખીએ છીએ ?
૮. બધો જ સમય ઘરમાં શા માટે રહેવું ?
૯. હું ઘરે રહીને શું મદદ કરી શકું ?
૧૦. હું આ સિવાય બીજું શું કરી શકું ?
૧૧. હવે આગળ શું થશે ?
૧૨. લક્ષણો, ફેલાવો અને સાવચેતી
૧૩. આપણે સાથે મળીને આ કરી બતાવ્યું
૧૪. કોરોનાવાઈરસ અંગે વધુ વિગત

એક્સેલ સેફલર દ્વારા સચિત્ર રજૂઆત

# કોરોનાવાઈરસ

## બાળકો માટેનું પુસ્તક

એલિઝાબેથ જેનર, કેટ વિલ્સન અને નિઆ રોબર્ટસ મારફ્ટ

કન્સલ્ટન્ટ : પ્રોફેસર ગ્રાહામ મેડલી

પ્રોફેસર ઓફ ઈન્ફોસિયસ ડિસીઝ મોડેલીંગ  
લંડન સ્કૂલ ઓફ હાઈજીન એન્ડ ટ્રોપિકલ મેડિસિન



વિનામૂલ્યે

લોકહિતાર્થે ગુજરાતી ભાષામાં પ્રકાશિત

■ ડૉ. વિજય ઠક્કર ■ જય ઠક્કર

શ્રી ગજાનન પુસ્તકાલય

શ્રી બુક સ્કવેર

અઠવાગેટ, સુરત-૩૯૫૦૦૧

MO: 98244 83772

Website: [www.gajananbooks.in](http://www.gajananbooks.in)

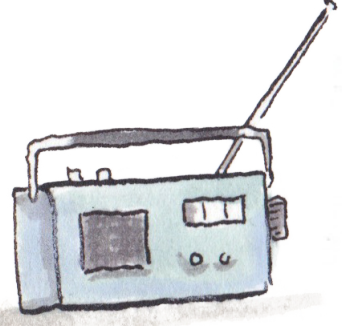
Email: [info@gajananbooks.in](mailto:info@gajananbooks.in)

હવે નવો શબ્દ તમે સાંભળ્યો જ હશે.

તમે લોકોને એના વિશે ચર્ચા કરતા સાંભળ્યા હશે અથવા એને વિશે સમાચારમાં સાંભળ્યું હશે. આ એ જ શબ્દ છે જેને કારણે બાળકો સ્કૂલે જઈ શકતા નથી, એને જ કારણે તમે અવારનવાર બહાર નથી જઈ શકતા અથવા મિત્રોની મુલાકાત નથી લઈ શકતા. એ જ કારણ છે જેને લીધે મોટેરાંઓ અથવા વડીલો પણ ઘરે રહી તમારું ધ્યાન રાખી રહ્યા છે.

આ શબ્દ છે

**કોરોના વાઈરસ**



પણ એ શું છે અને શા માટે દરેક એના વિશે ચર્ચા કરી રહ્યું છે ?

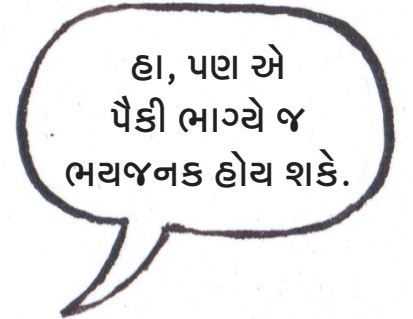
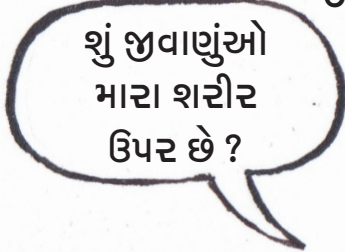
## કોરોનાવાઈરસ શું છે ?



આ કોરોનાવાઈરસ એક પ્રકારના બેક્ટેરિયા (વાઈરસ) છે.

બેક્ટેરિયા (વાઈરસ) સૂક્ષ્મ જીવાણું છે, જે એટલા નાના છે કે તમે એને જોઈ શકતા નથી.

તેઓ એટલા હલકા છે કે તેઓ પાણીના નાના ટીપાંઓ મારફત હવામાં તરી શકે છે અને તેઓ તમને ખબર ન પડે તેમ તમારી ચામડી પર બેસી શકે છે. જો આ થોડા જીવાણુંઓ તમારી અંદર જાય તો, તમારા શરીરમાં વધુ જીવાણુંઓ બનાવવા માટે તમારા શરીરનો ઉપયોગ કરી શકે છે અને તમને બીમાર બનાવી તમારું મૃત્યુ પણ થઈ શકે છે.



ઘણાં જુદા જુદા પ્રકારના કોરોનાવાઈરસ છે અને તેમાંના કેટલાંકથી લોકોને ચેપ લાગે છે. જો એમાંના કોઈ કોરોનાવાઈરસથી તમને ચેપ લાગે તો નાક ગળવાનો અથવા કફ થવાનો સંભવ રહે છે.



પરંતુ જ્યારે સંપૂર્ણપણે આ કોરોનાવાઈરસ જીવાણું માનવ શરીરમાં પ્રવેશ કરી લે ત્યારે આ માંદગીને કોવીડ-૧૯ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. જ્યારે લોકો “કોરોનાવાઈરસ સંક્રમણ” વિશે વાતો કરે છે ત્યારે તેઓ આ માંદગી વિશે વાતો કરે છે.



## તમને કોરોનાવાઈરસ કેવી રીતે થઈ શકે ?

જોકે આ કોરોનાવાઈરસ નવો જ હોવાથી વૈજ્ઞાનિકો એના વિશે બધું જાણતા નથી, પરંતુ તેઓ માને છે કે બે મુખ્ય રસ્તાઓ છે જેનાથી લોકોને તે થઈ શકે.

કોરોનાવાઈરસના જીવાણુઓ લોકોના ગળામાં અને મોંમાં રહેતા હોય છે. જ્યારે કોઈક વ્યક્તિ જેને કોરોનાવાઈરસ ચેપ લાગ્યો હોય તે કફ અથવા છીંક અથવા શ્વાસ બહાર કાઢે છે ત્યારે જીવાણુઓ તેમના મોંમાંથી નાના સૂક્ષ્મ પાણીના ટીપાં સ્વરૂપે બહાર આવે છે.



તમે જીવાણુઓ જોઈ શકતા નથી, પરંતુ કેટલીકવાર આ નાના ટીપાંઓને જોઈ શકો છો. ઠંડા વાતાવરણમાં તેઓ વરાળના વાદળ જેવા હોય છે! આથી આકસ્મિક રીતે કોઈક આ કોરોનાવાઈરસના જીવાણુઓવાળી હવા શ્વાસ લે છે ત્યારે તેઓને આ રોગ થવાનો સંભવ છે.



જ્યારે તમે તમારા નાકને અથવા તમારા મોંને સ્પર્શ કરો છો ત્યારે આ કોરોનાવાઈરસ જીવાણુઓને તમારા હાથ પરથી તમારા શરીરમાં જવું સરળ બને છે.

જ્યારે કોરોનાવાઈરસ જીવાણુ સંક્રમિત વ્યક્તિ તેમના હાથનો ઉપયોગ બારણાંને ખોલવા માટે કરે છે ત્યારે અદૃશ્ય જીવાણુઓ બારણાંના હેન્ડલ ઉપર કલાકો સુધી જીવીત બેસે છે જ્યારે કોઈક બારણું ખોલે છે ત્યારે તેમના હાથ પર આ જીવાણુઓ પણ આવે છે.

અને તેઓ તેમના નાક અથવા મોંને અડકે છે આથી આ જીવાણુઓ નાક અને મોં મારફતે તેમના શરીરમાં જાય છે.



આમ, કોઈક જેમને કોરોનાવાઈરસ હોય તેમણે અડકેલ વસ્તુઓને સ્પર્શ કરવાથી તમને પણ કોરોનાવાઈરસ થઈ શકે છે.

## તમને કોરોનાવાઈરસ થાય તો શું થાય છે ?

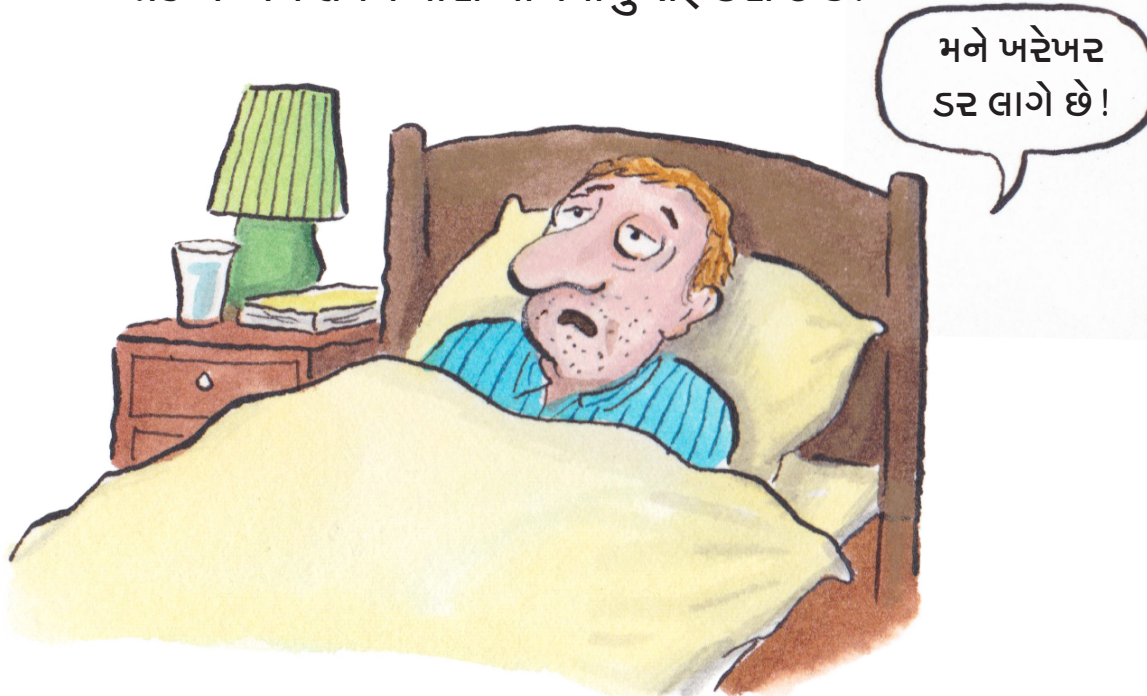
કેટલાક લોકો ખાસ કરીને બાળકો જેમને કોરોનાવાઈરસ લાગે છે ત્યારે ભાગ્યે જ તેમને માંદગી લાગે છે. આમ છતાં, પણ તેમના શરીરમાં કોરોનાવાઈરસ હોય છે જે કોઈક અન્યને ભૂલથી આપે છે.



પરંતુ,  
મમ્મી મને  
સારું લાગે છે

જ્યારે તેઓને કોરોનાવાઈરસ લાગે છે ત્યારે ઘણાં લોકોને કફ અને વધુ તાવ આવે છે. કેટલાક લોકોને માથાનો દુઃખાવો અથવા આખા શરીરે દુઃખાવો પણ થાય છે.

લોકો સામાન્ય રીતે થોડા દિવસ માંદા રહે છે, પરંતુ માનવ શરીર અદ્ભુત છે. જ્યારે નવા જીવાણુઓ જેવા કે કોરોનાવાઈરસ કોઈકના શરીરમાં દાખલ થાય છે ત્યારે તેમના શરીરમાં રહેલા એન્ટિબોડીઝ જાણે છે કે તે જીવાણુઓ ત્યાં ન હોવા જોઈએ અને તેમને મારી નાંખવાનું શરૂ કરી દે છે.



મને ખરેખર  
ડર લાગે છે !

આપણા શરીર પાસે જીવાણુઓ સામે લડવા અદ્ભુત હથિયાર છે, જેને એન્ટિબોડીઝ કહેવામાં આવે છે. લોહીના સૂક્ષ્મ કોષો, બહારથી આવેલ દરેક જુદા જુદા જીવાણુઓ સામે લડવા માટે એન્ટિબોડીઝ બનાવે છે. એન્ટિબોડીઝ જીવાણુઓ પકડે છે, પછી લોહીના કોષો તેમને ગળી જાય છે અને તેનો નાશ કરે છે અને પછી વ્યક્તિને સારું લાગે છે.



આપણા દરેકમાં ૧૦ બિલિયનથી વધારે જુદી જુદી જાતના એન્ટિબોડીઝ આપણી અંદર હોય છે.



શાબાશ!  
એન્ટિબોડીઝને



આનો અર્થ એ છે કે દુનિયાના જેટલા લોકો છે તેના કરતાં જુદા જુદા ઘણાં પ્રકારના એન્ટિબોડીઝ હાલ તુરંત તમારા શરીરમાં જ છે!

## તો પછી લોકો કોરોનોવાઈરસ થવા બાબતે શા માટે ચિંતાગ્રસ્ત છે ?

લગભગ દરેકનું શરીર કોરોનોવાઈરસ સામે લડવા માટે પૂરતું તંદુરસ્ત હોય છે, પરંતુ કેટલાક લોકો જેમને આ મુશ્કેલ લાગે છે, કારણ કે તેઓનું શરીર એટલું સક્ષમ નથી. તેઓ એવા લોકો છે જેઓ ૭૦ વર્ષથી ઉપરના છે અથવા તેમને પહેલેથી જ અન્ય રોગો જેવા કે કૅન્સર, ડાયાબિટીસ, બ્લડપ્રેશર, હૃદયરોગ છે. જેણે તેઓના શરીર નબળા પાડેલ છે.

તેઓને કોરોનાવાઈરસ સામે લડવા વધુ મદદની જરૂર છે. આનો અર્થ એ કે તેઓએ હોસ્પિટલ જવાનું રહે છે અને ખાસ મશીન જેને વેન્ટિલેટર કહેવાય છે તેની તેમના સ્વાસની મદદ માટે જરૂર છે.



આમ છતાં, કેટલીકવાર આ પણ સારા થવા માટે તેમને પૂરતું મદદરૂપ ન થાય તો છેલ્લે તેઓનું મૃત્યુ થાય છે.

એટલા માટે જ આવા લોકોએ ઘરમાં જ રહેવું યોગ્ય છે, કારણ કે ગમે ત્યાં અથવા ગમે તે સ્થળે તેઓ રોગગ્રસ્ત સંક્રમણોનો ભોગ બની શકે છે.



આ પરિસ્થિતિથી બચવા અને બચાવવા માટે કોઈને મહેમાન ન બનાવો. તમે પણ કોઈના મહેમાન ન બનો.



## શું કોરોનાવાઈરસનો કોઈ ઉપાય છે ?

કેટલાક લોકો પોતાની જાતે કોરોનાવાઈરસથી સારા થઈ જાય છે, પરંતુ ડૉક્ટરો અને વૈજ્ઞાનિકો દરેકને ઝડપથી અને સલામત રીતે મદદ કરી સારા કરવા માંગે છે.

ડૉક્ટરો પાસે હજુ સુધી કોરોનાવાઈરસ માટે કોઈ ઉપાય નથી, કારણ કે આ નવો રોગ છે. કેટલીક દવાઓ કે જેના વિશે ડૉક્ટરો અગાઉથી જાણે છે તે મદદ કરી શકે. આથી તેઓ માંદા લોકો માટે તેનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે.

પરંતુ જો એ કામ ન કરશે તો વૈજ્ઞાનિકો કોરોનાવાઈરસ માટે કોઈએ અત્યાર સુધી ન બનાવી હોય એવી તદ્દન નવી દવા બનાવવા માટે પણ કામ કરી રહ્યા છે.



બીજી વસ્તુ, વૈજ્ઞાનિકો કામ કરી રહ્યા છે તે છે વેક્સીન (રસી)

વેક્સીન જ એક ખાસ દવા છે, જે સામાન્ય રીતે તમે તંદુરસ્ત હોવ ત્યારે તમારા શરીરમાં મૂકવામાં આવે છે. આ દવાની અંદર નબળા અથવા મૃત્યુ પામેલા જીવાણુઓના જંતુઓ હોય છે. તમારા લોહીના એન્ટિબોડીઝ આ જંતુઓને મારવાનો મહાવરો કરે છે. આથી તમારા શરીરમાં વાઈરસ પ્રવેશે તો તેઓ જીવંત વાઈરસ જંતુઓની સામે પણ ઝડપથી લડવાનું શરૂ કરી દે છે.



તમે નાના હતા ત્યારે કેટલીક રસીઓ મોટાભાગે અગાઉ લીધી જ હશે. આથી આપને કેટલીક બીમારીઓ આવી નથી.



હું નાનો હતો ત્યારે રસીઓ આપવામાં આવેલ અને હવે મને ઓરી-અછબડાં થઈ શકે નહીં

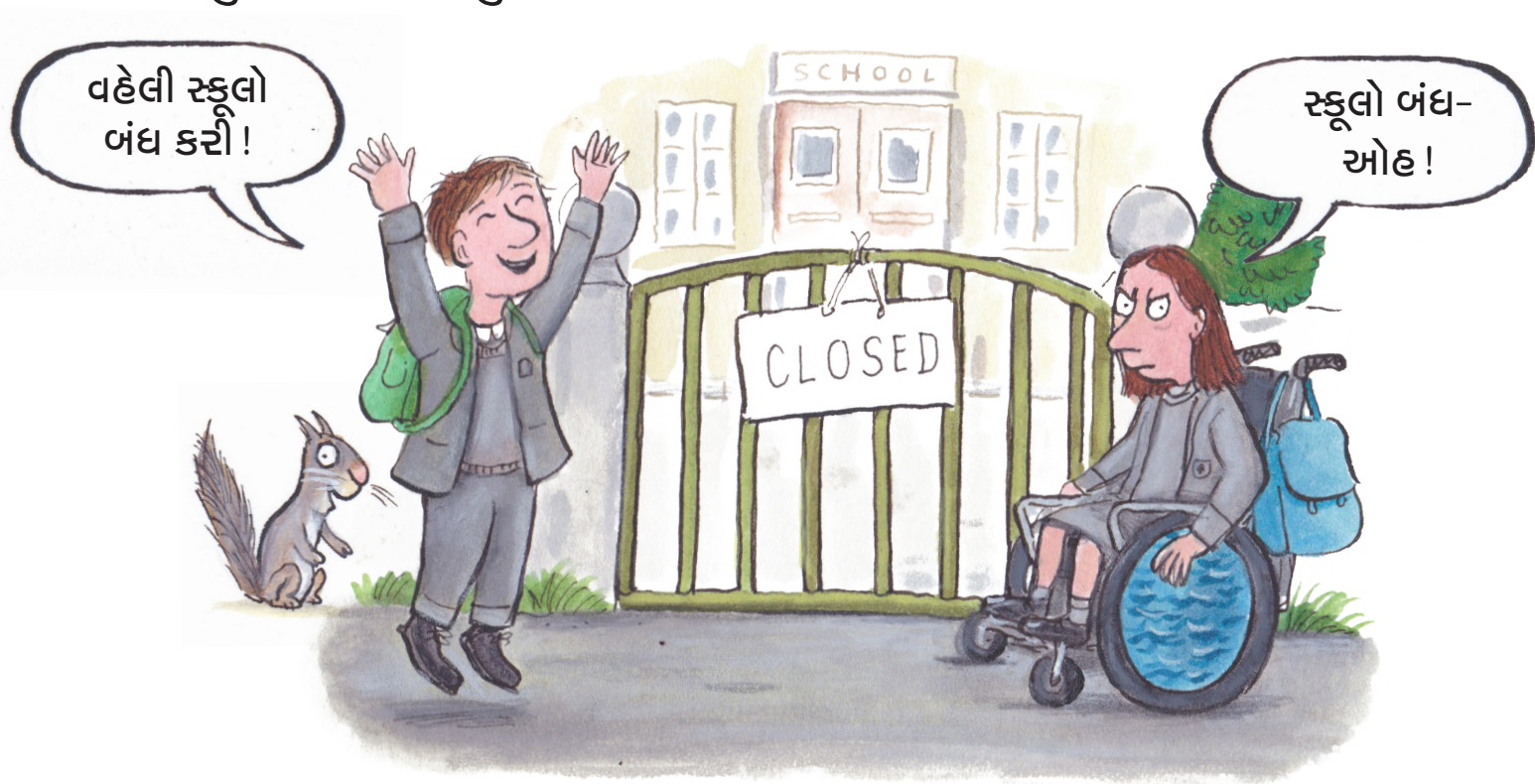
નવી દવા બનાવવા ઘણાં મહિનાઓ લાગે છે. એ ઘણા લોકોને આપતા પહેલાં વૈજ્ઞાનિકોએ ખાતરી કરવાની રહે કે એ દરેક માટે સલામત છે. આથી થોડા લોકો પર એક સમયે કાળજીપૂર્વક અજમાઈશ કરવાની રહે. પછી, જ્યારે તેમને એમ લાગે કે એ કામ કરે છે, સલામત છે ત્યારે એનો જેને જરૂર છે તે દરેક માટે ઉપયોગ કરી શકાશે.



## આપણે સામાન્ય રીતે કેટલાક સ્થળો શા માટે બંધ રાખીએ છીએ ?

ઘણાં લોકો કોરોનાવાઈરસથી સારા થાય છે પણ ખરેખર અગત્યનું એ છે કે જે લોકો જેઓ વધુ માંદા છે તેઓ એનો ભોગ ન બને. એનો અર્થ એ કે આપણે ખાતરી કરવાની કે શક્ય એટલા ખૂબ ઓછા લોકો કોરોનાવાઈરસથી સંક્રમિત થાય, આપણે જેઓ વધુ માંદા છે તેવા કોઈને એ પ્રસારે નહીં તેનું ધ્યાન રાખવાનું છે અને જો વધુ લોકો માંદા પડે અને એ સમયે બધાને હોસ્પિટલ જવું પડે તો હોસ્પિટલો આ લોકોની યોગ્ય સંભાળ માટે ખૂબ જ વ્યસ્ત બની જાય.

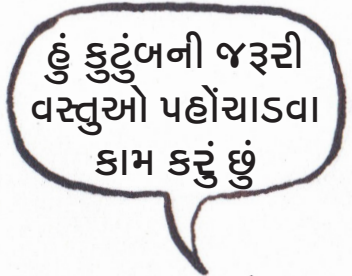
આપણે સાવચેત રહેવું જોઈએ કે આપણી સાથે રહેતા હોય તેના સિવાયના લોકોની વધુ નજીક ન આવવું, જે કોરોનાવાઈરસ ન આવે તે માટે સહેલો ઉપાય છે.



કોરોનાવાઈરસ વધુ ફેલાય નહીં તે માટે જ્યાં ઘણા બધા એક સાથે ભેગા થાય છે તેવા સ્થળો-સ્કૂલ-લાયબ્રેરી-જીમ-મોલ-ધાર્મિકસ્થળો જેવી અનેક જગ્યાને આ સમયે બંધ રાખવાનો અને ત્યાં ન જવાનો સરકારે આદેશ આપ્યો છે. જો તમારે ખૂબ જ અગત્યનું કામ હોય તો જ ઘરની બહાર નીકળવું.

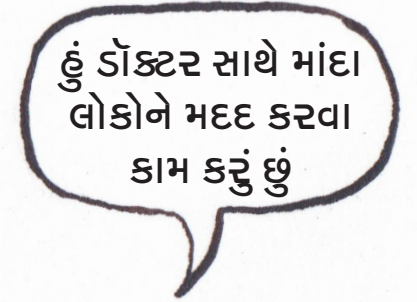


કેટલાક લોકો, જેવા કે ડૉક્ટર અથવા નર્સો અથવા અન્ય લોકો જેઓ ખાદ્યસામગ્રીની દુકાનોમાં કામ કરતા હોય અથવા બીજા લોકો જેઓ વસ્તુઓ આપણે ઘરે પહોંચાડતા હોય, તેઓએ તેમના ઘરોની બહાર કામ માટે જવું પડે છે.



મોટાભાગના લોકો કે જેઓને જે ખાદ્યસામગ્રીની ખરીદી અથવા ખૂબ જરૂરી હોય તો તેઓ પોતાના ઘરથી બહાર જાય, પરંતુ તેઓએ ખૂબ સાવચેત રહેવું કે કોઈની નજીક જવું નહીં. માસ્ક કે જાડુ કપડું વડે મોં-નાકને ખાસ ઢાંકવું જ જોઈએ.

જો તમારા કુટુંબમાં તમે અથવા કોઈપણ માંદુ લાગે અને માનો છો કે તે કોરોનાવાઈરસ હોઈ શકે તો તેમણે તમારા ઘરની બહાર બે અઠવાડિયા સુધી નીકળવું નહીં અને ઘરે બધાએ માસ્ક કે જાડા કપડાં વડે મોં-નાક અવશ્ય ઢાંકવું જોઈએ.



## બધો જ સમય ઘરમાં કેવી રીતે રહેવું ?

કેટલીકવાર તમારા ઘરમાં તમે જેમની સાથે રહેતા હોય તેમની સાથે રહેવું ખૂબ જ આનંદદાયક બની શકે છે. તમે બધા સાથે કામ કરી શકો, જે તમે સ્કૂલે અથવા ઓફિસના કામના ભારણના કારણે ન કરી શકો.



પરંતુ હું કેટલીકવાર કંટાળી જાઉં છું



કેટલીકવાર હું મારા મિત્રોને યાદ કરું છું



કેટલીકવાર હું ગુસ્સે થાઉં છું

કેટલીકવાર હું નિરાશ થાઉં છું



આ બધી બાબતો અનુભવવી સામાન્ય વાત છે અને દરેક જે તમારી સાથોસાથ છે તે બધા આ જ અનુભવે છે. કેટલીકવાર તેઓ પ્રદર્શિત કરતા નથી.



મોટેરાંઓ અથવા વડીલો જેઓ તમારી સંભાળ લે છે તેઓને પણ ચિંતા થાય છે. તેઓ કેટલીકવાર કામની બાબતે પણ ચિંતા અનુભવે છે. કેટલીકવાર તમારા માટે જરૂરી વસ્તુઓ ખરીદી લાવવી મુશ્કેલ બને છે અને તે પણ તેમને ચિંતા કરાવે છે.



જો તમને ચિંતા થાય તો તમારી ચિંતા, વડીલો જેઓ તમારી સંભાળ રાખે છે તેમને કહો. જો તમે હજુ પણ સ્કૂલે જતા હો તો તમે ટીચરને કહી શકો અથવા તમારા કુટુંબના કોઈને પણ ફોન પર અથવા કોમ્પ્યુટર અથવા ટેબ્લેટ વાપરીને વાત કહી શકો.

## હું ઘરે રહીને શું મદદ કરી શકું ?

તમને કોરોનાવાઈરસ ન થાય તે માટે તમે ઘરે રહીને ઘણી મદદ કરી જ રહ્યા છો અને સાથે સાથે આમ કરવાથી બીજા કોઈને કોરોનાવાઈરસ તમારા મારફત ન થાય એની વધુ સાવચેતી રાખીને પણ મદદ કરી શકો છો.

તમે જાણો છો કે વાઈરસ સાબુથી મરી જાય છે ? આથી જો તમે તમારા હાથો પર સાબુ વધુ સમય સુધી લગાવીને ધોશો તો કોઈ કોરોનાવાઈરસ જીવાણુઓ રહેશે નહીં. તમારા હાથો ધોતી વખતે તેને વધુ સમય આપવા માટે હાથ ધોતી વખતે કોઈપણ ગીત અથવા ખાતરી કરવા માટે હેપી બર્થ ડેનું ગીત બે વાર ગાઈ શકો છો.





જો તમારે તમારું નાક સાફ કરવું કે  
છીંકવું હોય તો ટિસ્ચૂ પેપરનો ઉપયોગ  
કરવો અને સીધું જ કચરાપેટીમાં નાંખવું.  
તમારા હાથ વારંવાર ધોવાનું પણ યાદ  
રાખો, કારણ કે કોરોનાવાઈરસ તમારા  
લીંટમાં રહે છે અને તમારા હાથ પર,  
ટિસ્ચૂ પેપર પરથી આવે છે.

જો તમને કફ અથવા છીંક આવે તો  
તમારી કોણીના છેડા પર કરો નહીં  
કે તમારા હાથમાં, તમે આ રીતે  
કોરોનાવાઈરસ બીજાને ફેલાવી  
શકશો નહીં.



જો કોઈપણ આ વસ્તુઓ કરશે  
તો તેનાથી ખૂબ જ ફેડ પડશે  
અને તેઓ ખૂબ જ મહત્વનો  
ફાળો આપી શકશે.



## હું આ સિવાય બીજું શું કરી શકું ?

બીજી અગત્યની વસ્તુ જે તમે કરી શકો તે એ કે તમે જે લોકો સાથે રહો છો તેમની સાથે માયાળુ બનો. આ કરવું અલગ છે, જે તમારા બધા માટે કદાચ મુશ્કેલ હશે.

જો તમે ભાઈઓ અને બહેનો સાથે રહેતા હોય તો કેટલીકવાર તમે એમને ચીડાતા જુઓ છો, પરંતુ તેમની સાથે ઝઘડવાનો પ્રયત્ન ન કરો.



જો તમે વડીલો સાથે રહેતા હોય તો તમે તમને સોંપવામાં આવેલ કામ કરી આપી અથવા ભેટીને મદદ કરી શકો છો.





તમે સ્કૂલે ન જતા હો તો, તમારું સ્કૂલવર્ક કરો. તે તમારું મન વ્યસ્ત રાખશે. આથી તમને કંટાળો નહીં આવશે અને પછી, જ્યારે ફરીથી સ્કૂલે જશો ત્યારે તમે વધુ સારી રીતે શીખી શકશો !

જો તમારી પાસે તમારું પોતાનું કોમ્પ્યુટર ન હોય તો, જેમની પાસે છે તે દરેક સાથે તે શીખવા માટે ટાઈમ કેવી રીતે શેર કરવો તે અંગે વાતચીત કરી શકો છે.

ચાદ રાખો, મોટેરાંઓ જે તમારી સાથે રહે છે તેમણે કામ પણ કરવાનું હોય છે. તેઓ કામ કરતા હોય ત્યારે તમે તેમને ખલેલ ન પહોંચાડીને પણ તેમને મદદ કરી શકો છો. સંભવ છે કે તેઓને તમારી સાથે રમૂજી વસ્તુઓ કરવાનો વધુ સમય રહેશે. તમે તેમની સાથે તે કરવાની વસ્તુઓનું લિસ્ટ પણ બનાવી શકશો.





## હવે આગળ શું થશે ?

દરેક માટે આ વિચિત્ર સમય છે અને એ પૂરા વિશ્વમાં બની રહ્યું છે



પરંતુ જો આપણે બધા સાવધ અને ઘરે રહીશું તો આપણે કોરોનાવાઈરસને પ્રસરતો અટકાવી શકીશું અને તેથી વૈજ્ઞાનિકો અને ડૉક્ટરોને આ રોગને કેવી રીતે નાથવો તે માટે પૂરતો સમય મળશે અને લોકોમાં ન વધે તે માટે દવા અને રસીઓનો ઉપયોગ કરીને લોકોને સંક્રમિત થતા અટકાવવા માટે કામ કરી શકશે.

એ દિવસ, ખૂબ જ જલદીથી આવશે પણ હકીકતમાં ક્યારે એ કોઈ જાણતું નથી. પણ તમે જેમને પ્રેમ કરો છો એ લોકોને કે જેઓ તમારી સાથે રહેતા નથી તેમને મળી શકશો, તમારા મિત્રો સાથે રમી શકશો, ફરીથી સ્કૂલે જઈ શકશો, અને બીજી ઘણી બધી વસ્તુઓ જે તમને આનંદ આપે છે, જે હાલ કરી શકતા નથી તે કરી શકશો.





એક દિવસે,  
આ વિચિત્ર સમય  
પણ પૂરો થશે.



# કોરોનાવાઈરસ

લક્ષણો, ફેલાવો  
અને સાવચેતી



## લક્ષણો



તાવ



કફ

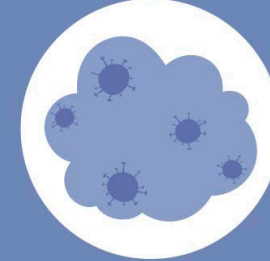


ગળામાં તકલીફ



માથાનો દુઃખાવો

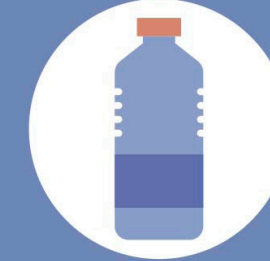
## ફેલાવો



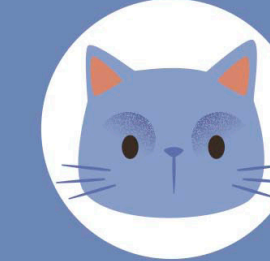
છીંક, ખાંસી, કફ  
હવા મારફતે



પર્સનલ કોન્ટેક્ટ



સંક્રમિત વસ્તુને  
અડકવાથી

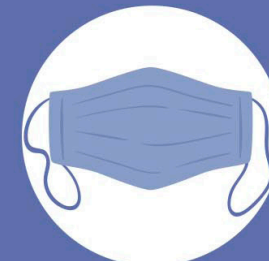


પ્રાણીઓ મારફતે

## સાવચેતી



સાબુથી ૨૦ સેકન્ડ સુધી  
વારંવાર હાથ ધોવા



માસ્ક પહેરવું



એકબીજાથી  
દૂર રહેવું



છીંક, ખાંસી  
વખતે મોં ઢાંકવું



આપણે આ  
કરી ખતાવીશું!



## MORE INFORMATION

If you want to learn more and keep up to date with news about the coronavirus in India:

Helpline no.: +91 11 23978046

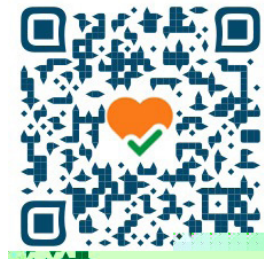
Toll Free no.: 1075

Helpline Email ID: [ncov2019@gov.in](mailto:ncov2019@gov.in)

Website: [www.mohfw.gov.in](http://www.mohfw.gov.in)

## MORE INFORMATION FOR PARENTS, GUARDIANS AND CARERS

Aarogya Setu Mobile Application



Aarogya Setu is a mobile application developed by the Government of India to connect essential health services with the people of India in our combined fight against COVID-19. The App is aimed at augmenting the initiatives of the Government of India, particularly the Department of Health, is proactively reaching out to and informing users of the app regarding risks, best practices and relevant advisories pertaining to the containment of COVID-19.

## YOU CAN ALSO DONATE

**Prime Minister's Care Fund (PM Cares Fund, India)**



**Chief Minister's Relief Fund**



Unicef

What you need to know about the virus to protect you and your family

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

If you want to learn more and keep up to date with news about the coronavirus, worldwide:

CBBC Newsround

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

## ABOUT THE PUBLISHER



Nosy Crow is an award-winning, small, independent children's book publisher. We made this free digital book because we felt that children and parents might find it useful. We publish lots of different kinds of books for children aged 0-12. You can find out about them here:

[www.nosycrow.com](http://www.nosycrow.com)



Shree Gajanan Pustakalaya is one of the leading publishing house in Gujarat. We have been publishing Since 1928, in various fields like Astrology, astronomy, vastu sahastra, religious, education etc. in various language – Gujarati, English, Hindi and Sanskrit. We have made a commitment to pass down our culture to the upcoming generations. We always look forward to making our ancestor's beliefs, tradition, ideology, history, values, morals and achievements meaningful and enrich the knowledge of the future generation. We also have 2 retails outlets in Surat, Gujarat – India.

For more information you can find us on

[www.gajananbooks.in](http://www.gajananbooks.in)

Telephone - +91 9227183775