

एलिज़ाबेथ जेनर, केट विल्सन और निया रॉबर्ट्स कृत

चित्रण : एक्सल शेफ़लर



# कोरोना वायरस

एक पुस्तक बच्चों के लिए



कंसलटेंट : प्रोफेसर ग्राहम मेडली

संक्रामक रोग मॉडलिंग के प्रोफेसर  
लंदन स्कूल ऑफ़ हाइजीन ऐन्ड ट्रॉपिकल मेडिसिन

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  
Headteacher, Arnhem Wharf Primary School, London

Alex Lundie  
Deputy headteacher, Arnhem Wharf Primary School, London

Monica Forty  
Headteacher, Ben Jonson Primary School

Doctor Sarah Carman  
NHS Clinical Psychologist

specialising in Child and Adolescent Mental Health and Neurodevelopment



**Manjul Publishing House**

7/32, Ansari Road, Daryaganj, New Delhi 110 002 - India  
Website: [www.manjulindia.com](http://www.manjulindia.com)  
Registered Office: 10, Nishat Colony, Bhopal 462 003 - India

First published in India in 2020 by HarperCollins *Children's Books*  
An imprint of HarperCollins *Publishers*  
[www.harpercollins.co.in](http://www.harpercollins.co.in)

This **Hindi** edition of *Coronavirus: A Guide for Children* is published in 2020 by © **Manjul Publishing House Pvt. Ltd.**  
by arrangements with Nosy Crow® Limited & HarperCollins *Publishers* India Private Limited.

ISBN 978-93-89647-94-5

Nosy Crow and associated logos are trademarks and/or registered trademarks of Nosy Crow Ltd

Text © Nosy Crow Ltd. 2020  
Illustration © Axel Scheffler, 2020  
Hindi translation by Vishvadeep Nag

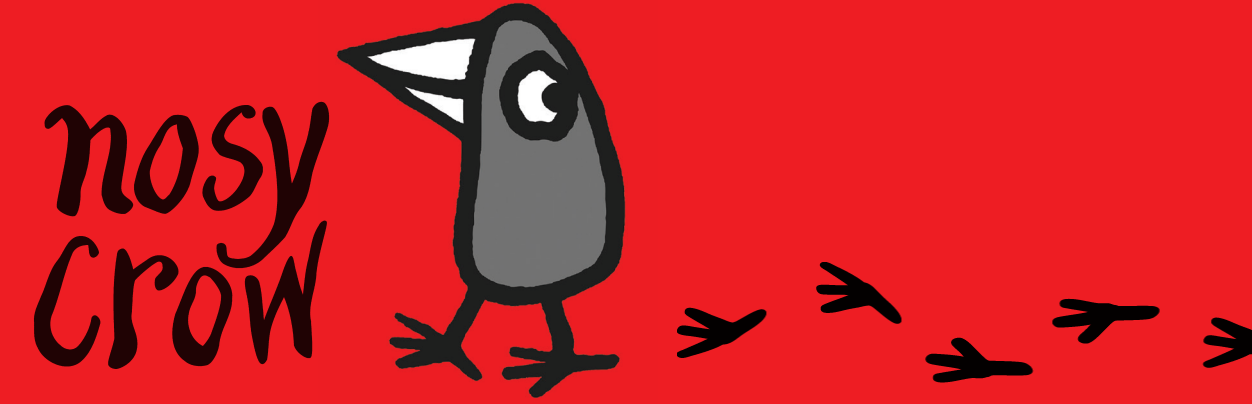
The moral right of the illustrator of this work has been asserted by him  
in accordance with the Copyright, Designs and Patents Act 1988.

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.



चित्रण : एक्सल शेफ़्लर

# कोरोना वायरस

एक पुस्तक बच्चों के लिए

एलिज़ाबेथ जेनर, केट विल्सन और निया रॉबर्ट्स कृत

कंसलटेंट : प्रोफ़ेसर ग्राहम मेडली

संक्रामक रोग मॉडलिंग के प्रोफ़ेसर  
लंदन स्कूल ऑफ़ हाइजीन ऐन्ड ट्रॉपिकल मेडिसिन



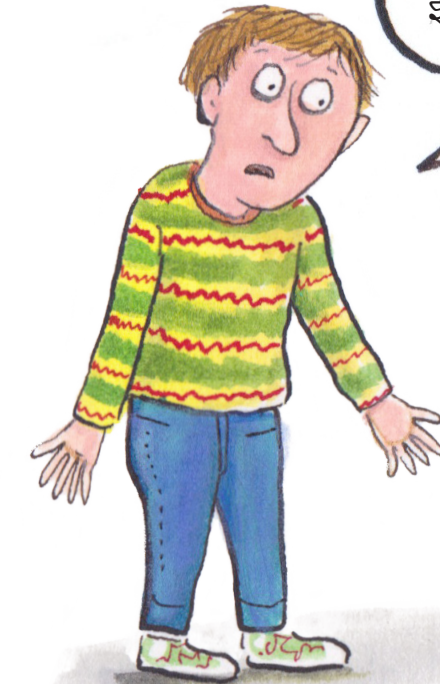
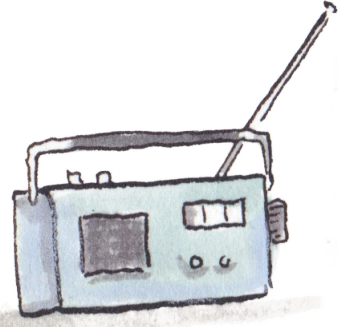
मंजुल पब्लिशिंग हाउस

आपने एक नया शब्द सुना होगा।

आपने लोगों को इसके बारे में बात करते हुए सुना होगा या ख़बरों में भी सुना होगा। यह शब्द ही वह कारण है कि आप स्कूल नहीं जा रहे हैं। यह शब्द ही कारण है कि आप बाहर नहीं जा सकते या अपने दोस्तों से मिलने नहीं जा सकते। यही कारण है कि आपकी देखभाल करने वाले बड़े लोग भी घर पर ही हैं।

यह शब्द है

कोरोना वायरस



लेकिन यह है क्या और क्यों हर कोई इसके बारे में बात कर रहा है?



## क्या है कोरोनावायरस ?



कोरोनावायरस एक प्रकार का वायरस है।

वायरस छोटे-छोटे कीटाणु होते हैं, जो इतने सूक्ष्म होते हैं कि आप उन्हें नहीं देख सकते।

वे इतने हल्के होते हैं कि वे पानी की सूक्ष्म बूंदों से हवा में तैर सकते हैं और वे आपकी त्वचा पर बैठ सकते हैं। आपको उसका अहसास तक नहीं होता। अगर इनमें से कुछ कीटाणु आपके अंदर पहुँच जाते हैं, तो वे अधिक कीटाणु बनाने के लिए आपके शरीर का उपयोग कर सकते हैं और यह आपको बीमार बना सकता है।

क्या मेरे शरीर पर अभी कीटाणु हैं?



हाँ, लेकिन उनमें से मुश्किल से कोई खतरनाक होगा।



अनेक प्रकार के कोरोनावायरस होते हैं। उनमें से कुछ लोगों को संक्रमित करते हैं। यदि आप इनमें से किसी एक से संक्रमित रहे हैं, तो आपकी नाक बह रही होगी या आपको खाँसी होगी।



लेकिन जब यह पूरी तरह से नया कोरोनावायरस कीटाणु मानव शरीर के अंदर प्रवेश पा जाता है, तो यह कोविड -19 नामक बीमारी का कारण बनता है। जब लोग कोरोनावायरस से ग्रस्त होने के बारे में बात करते हैं, तो वे इसी बीमारी के बारे में बात कर रहे होते हैं।

## कोरोनावायरस आपको कैसे जकड़ लेता है ?

चूँकि कोरोनावायरस नया है, इसलिए वैज्ञानिकों को इसके बारे में अभी तक सब कुछ पता नहीं है, लेकिन उन्हें लगता है कि दो मुख्य तरीकों से लोग इसकी जकड़ में आ सकते हैं।

कोरोनावायरस कीटाणु लोगों के गले और मुँह में रहते हैं। जब कोरोनावायरस से ग्रस्त कोई रोगी खाँसता है या छींकता है या साँस लेता है, तो कीटाणु पानी की सूक्ष्म बूँदों में उसके मुँह से बाहर आ जाते हैं।



वैसे तो आप कीटाणुओं को नहीं देख सकते हैं, लेकिन आप कभी-कभी सूक्ष्म बूँदें देख सकते हैं। ठंड के मौसम में, वे भाप का बादल बनाते हैं! इसलिए अगर कोई और गलती से उस हवा में साँस ले लेता है, जिसमें कोरोनावायरस के कीटाणु होते हैं, वे शायद बीमारी पड़ सकते हैं।



जब आप अपनी नाक या अपने मुँह को छूते हैं, तो शरीर के अंदर से कोरोनावायरस कीटाणु आसानी से हाथ पर आ जाते हैं।

जिस व्यक्ति के हाथों में कोरोनावायरस कीटाणु होते हैं, यदि वह दरवाज़े को छूता है, तो अदृश्य कीटाणु घंटों तक हैंडल पर जीवित रह सकते हैं। जब कोई अन्य दरवाज़ा खोलता है, तो उनके हाथों पर भी कीटाणु आ जाते हैं।

और अगर वे अपनी नाक या मुँह को छूते हैं, तो कीटाणु उनके शरीर में जा सकते हैं।



मैं सोचता हूँ कि कहीं इस हैंडल पर कीटाणु तो नहीं ?



तो आप उन चीज़ों को छूने से कोरोनावायरस की चपेट में सकते हैं, जिन्हें कोरोनावायरस से ग्रस्त किसी व्यक्ति ने पहले हाथ लगाया होता है।

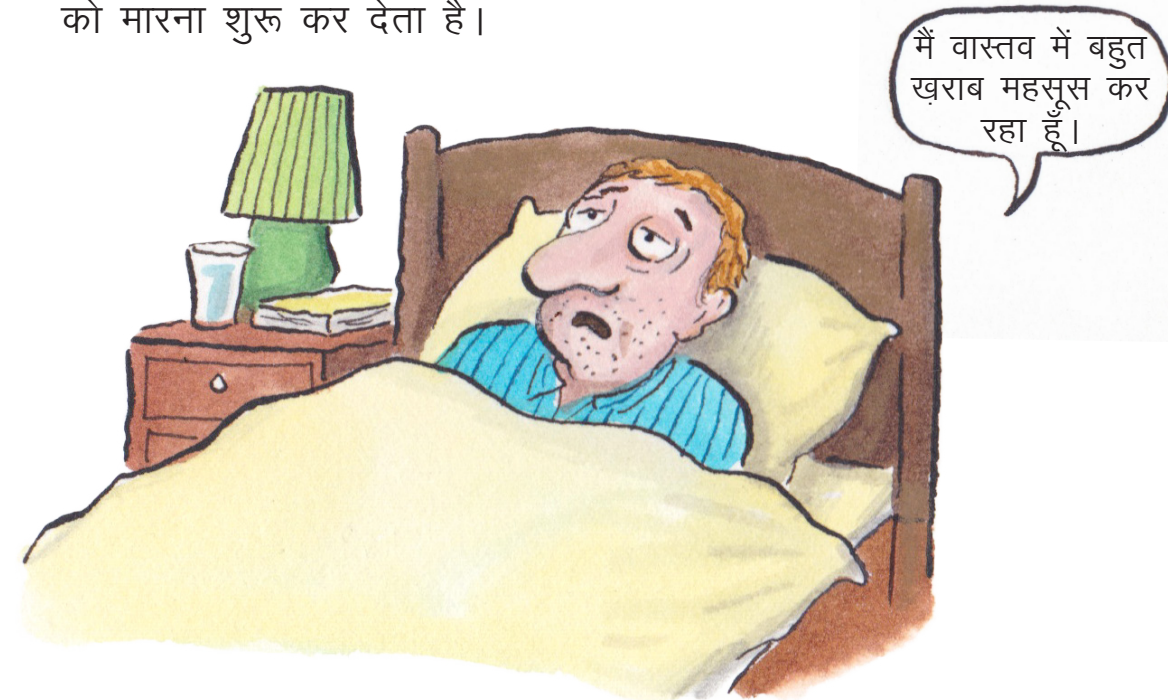
## कोरोनावायरस की चपेट में आने पर क्या होता है ?

कुछ लोग, विशेषकर बच्चे, कोरोनावायरस से पीड़ित होने के बावजूद शायद ही बीमार महसूस करते हैं, लेकिन फिर भी उनके शरीर में कोरोनावायरस के कीटाणु होते हैं, जो वे ग़लती से किसी अन्य के शरीर में पहुँचा सकते हैं।



जब लोग कोरोनावायरस की चपेट में आ जाते हैं, तो बहुत से लोगों को खाँसी और तेज़ बुखार जाता है। कुछ लोगों के सिर में दर्द होता है या उनके पूरे शरीर में दर्द होता है।

लोग आमतौर पर कुछ दिनों के लिए बीमार होते हैं, लेकिन मानव शरीर अद्भुत होता है। जब कोरोनावायरस जैसा नया कीटाणु किसी के शरीर में पहुँच जाता है, तो उनका शरीर जानता है कि कीटाणु को वहाँ नहीं होना चाहिए और वह कीटाणु को मारना शुरू कर देता है।



हमारे शरीर में वायरस के खिलाफ़ एक अद्भुत हथियार होता है, जिसे **एंटीबॉडी** कहते हैं। आपके रक्त में छोटी-छोटी कोशिकाएँ हर अलग वायरस आक्रमणकारी से लड़ने के लिए एंटीबॉडी बनाती हैं। एंटीबॉडी वायरस को पकड़ते हैं, फिर रक्त कोशिकाएँ उन्हें निगल जाती हैं और उन्हें नष्ट कर देती हैं और फिर व्यक्ति बेहतर हो जाता है।

हममें से प्रत्येक के शरीर में 10 बिलियन से अधिक विभिन्न प्रकार के एंटीबॉडीज़ होते हैं।



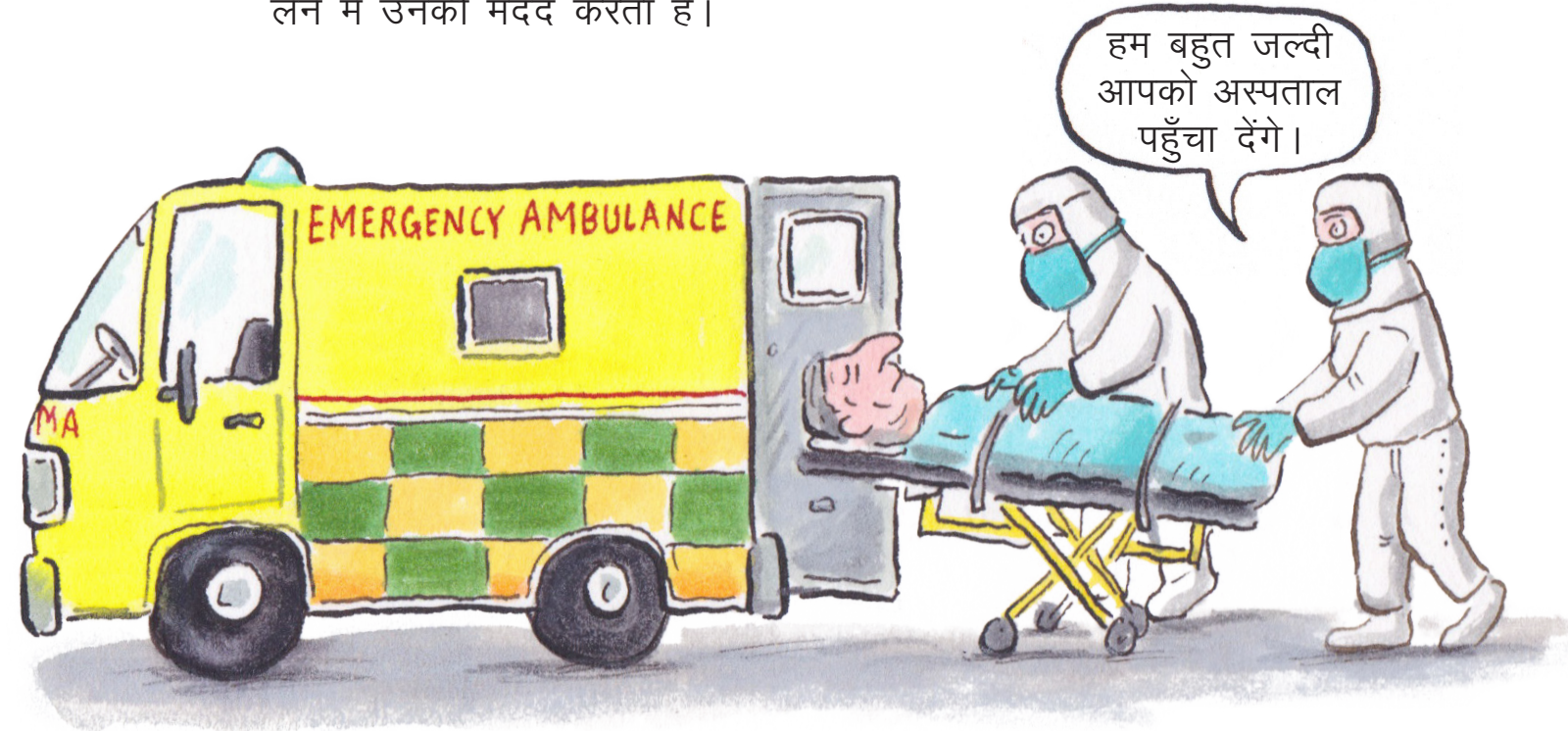
इसका मतलब है कि दुनिया में जितने लोग हैं, उससे अधिक आपके शरीर में अभी विभिन्न प्रकार के एंटीबॉडीज़ हैं!

## तो फिर लोग कोरोनावायरस की चपेट में आने को लेकर चिंतित क्यों हैं ?

लगभग सभी का शरीर इतना स्वस्थ तो होता ही है कि कोरोनावायरस से लड़ सके, लेकिन कुछ लोग ऐसे भी होते हैं, जिन्हें इसमें कठिनाई होती है, क्योंकि उनके शरीर इतने मजबूत नहीं होते हैं। वे ऐसे लोग हो सकते हैं, जिनकी उम्र 70 वर्ष से अधिक होती है, या ऐसे लोग, जिन्हें पहले से ही कैंसर जैसी अन्य बीमारियाँ हो सकती हैं, जो उनके शरीर को कमजोर बना देती हैं।



कोरोनोवायरस से लड़ने के लिए उन्हें अधिक सहायता की आवश्यकता होती है। इसका मतलब है कि उन्हें अस्पताल ले जाना होगा और उन्हें एक विशेष मशीन का उपयोग करने की आवश्यकता हो सकती है, जिसे **वेंटिलेटर** कहा जाता है, जो साँस लेने में उनकी मदद करता है।



हालाँकि, कभी-कभी यह भी उन्हें बेहतर होने में मदद करने के लिए पर्याप्त नहीं होता है और यदि ऐसा होता है, तो दुख की बात है कि उनकी जान जा सकती है।

यही कारण है कि ऐसे लोगों को वास्तव में घर पर रहने की ज़रूरत है। वे ऐसी किसी भी जगह से दूर रहें, जहाँ वे कोरोनावायरस की जकड़ में आ सकते हैं।



वे आगंतुकों से मिलने के लिए सक्षम नहीं होंगे। इसका मतलब यह हो सकता है कि आप कुछ समय तक अपने परिवार के सदस्यों से मिलने नहीं जा सकेंगे, ताकि वे सुरक्षित रहें।



## क्या कोरोनावायरस का कोई इलाज है ?

ज्यादातर लोग कोरोनावायरस से खुद ही ठीक हो जाते हैं, लेकिन डॉक्टर और वैज्ञानिक हर किसी को जल्दी और सुरक्षित रूप से ठीक होने में मदद करना चाहते हैं।

डॉक्टरों के पास कोरोनावायरस का कोई इलाज नहीं है, क्योंकि यह नई बीमारी है। कुछ दवाएँ, जो डॉक्टर पहले से ही जानते हैं, वे कारगर हो सकती हैं, इसलिए वे उन लोगों का इलाज इन दवाओं से करने की कोशिश कर रहे हैं, जो बीमार हैं।

भले ही ये दवाएँ काम नहीं करें, लेकिन वैज्ञानिक कोरोनावायरस के लिए पूरी तरह से नई दवा बनाने पर भी काम कर रहे हैं, जो पहले किसी के पास नहीं थी।



एक और बात यह है कि वैज्ञानिक वैक्सीन पर भी काम कर रहे हैं।

एक वैक्सीन एक विशेष दवा होती है, जिसे आमतौर पर आपके शरीर में तब इंजेक्ट किया जाता है, जब आप स्वस्थ होते हैं। दवा के अंदर कमज़ोर या मृत वायरस के कीटाणु होते हैं। आपके रक्त में मौजूद एंटीबॉडी इन कीटाणुओं को मारने का अभ्यास कर सकते हैं, ताकि यदि आप उस वायरस की चपेट में आते हैं, तो वे जीवित वायरस के कीटाणु से तेज़ी से लड़ना शुरू कर सकें।



जब आप बच्चे थे, तब आपको संभवतः टीके ज़रूर लगे होंगे। इसका मतलब है कि आपको कुछ रोग नहीं होंगे!



नई दवा बनाने में कई महीने लग जाते हैं। इससे पहले कि आप इसे बहुत से लोगों को दे सकें, आपको यह सुनिश्चित करना होता है कि दवा सभी के लिए सुरक्षित हो, इसलिए आप कुछ लोगों पर कुछ समय तक सावधानी से इसे परखते हैं। फिर, जब आप जान जाते हैं कि दवा काम करती है और सुरक्षित है, तो आपको हर उस व्यक्ति के लिए इसे पर्याप्त मात्रा में बनाना होता है, जिसे इसकी ज़रूरत होती है।



## वे स्थान बंद क्यों हैं, जहाँ हम आमतौर पर जाते हैं ?

बहुत सारे लोग हालाँकि कोरोनावायरस से बेहतर हो जाएँगे, लेकिन यह बहुत महत्वपूर्ण है कि जो लोग बहुत बीमार हो सकते हैं, वे इसकी चपेट में न आएँ। इसका मतलब है कि हमें यह सुनिश्चित करने की आवश्यकता है कि यथासंभव कम से कम लोगों में कोरोनावायरस फैले, ताकि हमसे वे लोग संक्रमित न हों, जो बहुत बीमार हो सकते हैं। और अगर बहुत सारे लोग बीमार हो जाते हैं और उन्हें उसी समय अस्पताल जाना पड़ेगा, तो फिर अस्पताल इतने व्यस्त हो जाएँगे कि ठीक से लोगों की देखभाल नहीं कर पाएँगे।

हम कोरोनावायरस की चपेट में आसानी से आ सकते हैं, इसलिए हमें बहुत सावधान रहने की आवश्यकता है कि जो लोग हमारे साथ नहीं रहते, उनके ज़्यादा नज़दीक न जाएँ।



और यही कारण है कि वे सभी स्थान, जहाँ बहुत सारे लोग एक साथ एकत्र होते हैं, जैसे स्कूल और पुस्तकालय फिलहाल बंद हैं। देश की सरकार ने कहा है कि लोग अपने घरों से सिर्फ़ तभी बाहर निकल सकते हैं, जब उन्हें वास्तव में इसकी ज़रूरत हो।



कुछ लोग, जैसे डॉक्टर या नर्स या जो लोग खाने की दुकानों में काम करते हैं या जो लोग हमारे घरों पर चीज़ों की डिलीवरी करते हैं, उन्हें काम पर जाने के लिए घर से निकलना पड़ता है।

यदि भोजन खरीदने की आवश्यकता है, तो लोग अपने घरों से बाहर जा सकते हैं, लेकिन उन्हें बहुत सावधान रहना चाहिए कि वे किसी के नज़दीक न जाएँ।

यदि आप या आपके परिवार में कोई भी बीमार महसूस करता है, और सोचता है कि उसे कोरोनावायरस हो सकता है, तो आप दो सप्ताह तक अपने घर से बाहर नहीं आ सकते।

हम सभी को उन लोगों की सुरक्षा के लिए घर पर रहना होगा, जो कोरोनावायरस से लड़ने में मुश्किल महसूस करते हैं।



## हर समय घर पर रहना कैसा होता है ?

कभी-कभी अपने लोगों के साथ घर पर रहना बहुत ही मजेदार अनुभव हो सकता है। आप उन चीजों को एक साथ कर सकते हैं, जो आप आमतौर पर तब नहीं करते, जब आप स्कूल में होते हैं या जब बड़े ऑफिस गए होते हैं।



कभी मैं बोर हो जाती हूँ।



कभी मैं दोस्तों को मिस करती हूँ।



कभी गुस्सा आता है।

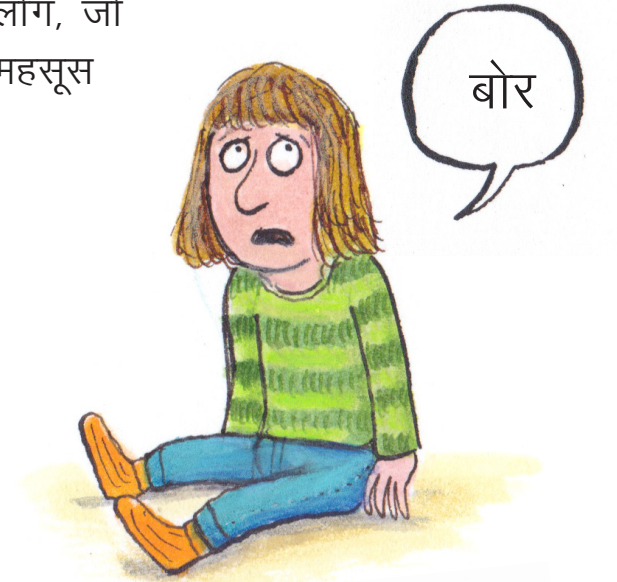


कभी उदास हो जाती हूँ।

ये सभी सामान्य बातें हैं, जो महसूस होती हैं। और सभी लोग, जो आपके साथ रहते हैं, वे भी शायद कभी-कभी इसी तरह महसूस करते हैं, भले ही वे ऐसा दिखाने की कोशिश न करें।



बोर



बोर

आपकी देखभाल करने वाले बड़े लोग भी चिंतित महसूस कर सकते हैं। कभी-कभी वे काम को लेकर चिंतित महसूस कर सकते हैं। कभी-कभी उनके लिए उन चीजों को खरीदना कठिन हो सकता है, जिनकी आप सभी को जरूरत होती है, और यह चिंता भी उन्हें सता सकती है।



बोर



यदि मैं चिंतित हो जाता हूँ, तो क्या होगा?

यदि आप चिंतित हैं, तो आपकी देखभाल करने वाले किसी बड़े व्यक्ति से इस बारे में बात करें। यदि आप स्कूल जाने वाले बच्चे हैं, तो शायद आप टीचर से बात कर सकते हैं। आप शायद फोन, कंप्यूटर या टैबलेट का उपयोग करके टीचर या परिवार में किसी अन्य से बात कर सकते हैं।

## मैं मदद के लिए क्या कर सकता हूँ?

आप पहले से ही घर के भीतर रहकर बहुत मदद कर रहे हैं। आप अतिरिक्त सावधानी बरतते हुए यह सुनिश्चित करने में भी मदद कर सकते हैं कि न तो आप कोरोनावायरस से ग्रस्त होंगे और न किसी को संक्रमित करेंगे।

क्या आप जानते हैं कि साबुन से वायरस मारे जाते हैं। इसलिए अगर आप अपने हाथ वास्तव में ध्यान से और लंबे समय तक धोते हैं, तो आपके हाथों पर कोरोनावायरस कीटाणु नहीं होंगे। अपने हाथों को धोते समय आप कोई गीत गा सकते हैं, ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि आपने पर्याप्त समय तक हाथ धोएँ हैं – इतनी देर तक गाओ कि दो बार हैप्पी बर्थडे गीत हो जाए।



यदि आपको खाँसना या छींकना पड़े, तो आप ऐसा अपनी कोहनी के अंदर के कोने में करें, अपने हाथ पर नहीं। इस तरह से आप अन्य लोगों में कोरोनावायरस नहीं फैलाएँगे।



यदि आपको अपनी नाक पोंछनी है या ज़ोर से साफ़ करनी है, तो टिश्यू पेपर का उपयोग करें और इसे सीधे डस्टबिन में डालें। याद करके अपने हाथों को भी धोएँ, क्योंकि कोरोनावायरस आपकी नाक के मैल में रहता है और यह टिश्यू पेपर से आपके हाथों पर सकता है।



अगर हर कोई ये चीज़ें करेगा, तो इससे बहुत फ़र्क पड़ेगा!

## इसके अलावा मैं और क्या कर सकता हूँ ?

एक और महत्वपूर्ण चीज़ जो आप कर सकते हैं, वह यह है कि आप उन लोगों के प्रति नम्र बने रहें, जिनके साथ आप रहते हैं। चीज़ें अलग होंगी और शायद आप सबके लिए कठिन भी होंगी।

यदि आप भाइयों-बहनों के साथ रहते हैं, तो आप कभी-कभी उनसे खीज सकते हैं, लेकिन उनसे झगड़ा करने की कोशिश न करें।



यदि आप बड़े लोगों के साथ रहते हैं, तो आप वह सब करके उनकी मदद कर सकते हैं, जो आपको करने के लिए कहा गया है या आप उन्हें स्नेह से गले लगा सकते हैं।



यदि आप स्कूल में नहीं जा रहे हैं, तो अपने स्कूल का काम करें। इससे आपको मन को व्यस्त रखने में मदद मिलेगी, फिर आपको बोरियत अनुभव नहीं होगी। और फिर, जब तक आप वापस स्कूल जाएँगे, तब तक आपने बहुत कुछ सीखा लिया होगा!

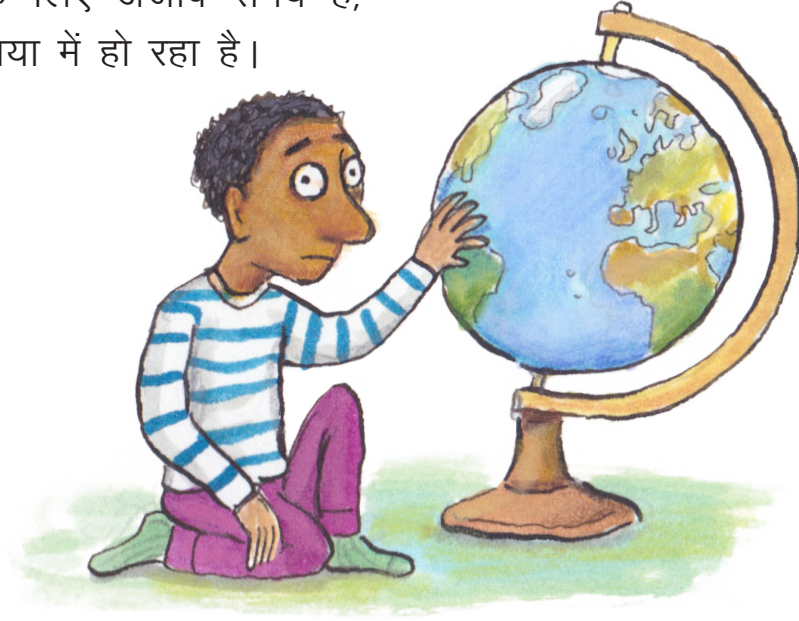
यदि आपके पास अपना खुद का कंप्यूटर नहीं है, तो बात करें कि आप हर एक के साथ कैसे सही तरीके से कंप्यूटर इस्तेमाल करने का समय साझा कर सकते हैं, जिसे इसकी ज़रूरत है।

याद रखें, जो बड़े आपके साथ रहते हैं, उन्हें भी काम करना पड़ सकता है। यदि वे काम करते हैं, तो आप उस समय उन्हें परेशान न करके उनकी मदद कर सकते हैं, जब वे काम करने की कोशिश कर रहे हों। तभी इस बात की संभावना है कि उनके पास आपके साथ मौज-मस्ती के लिए ज़्यादा समय होगा। शायद आप उन चीज़ों की सूची बना सकते हैं, जो आप उनके साथ करना चाहते हैं।



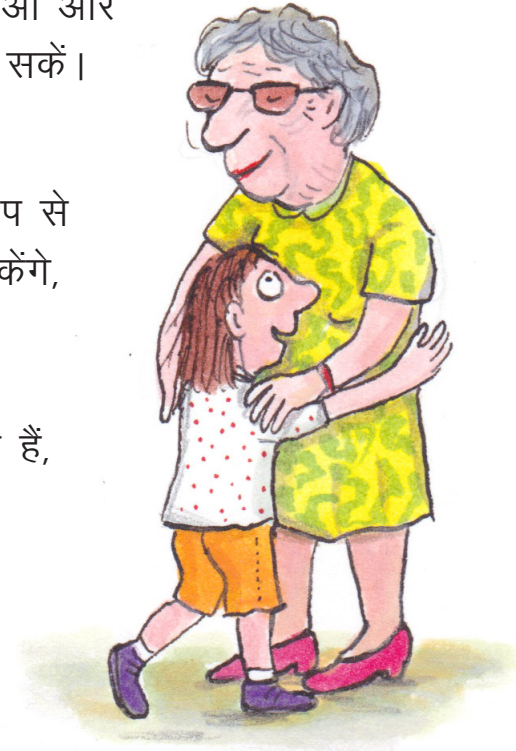
## आगे क्या होने वाला है ?

यह हर किसी के लिए अजीब समय है,  
और यह पूरी दुनिया में हो रहा है।



लेकिन अगर हम सभी सावधान रहते हैं और हम सभी घर पर रहते हैं, तो हम कोरोनावायरस को फैलने से रोकने के लिए वह सब कर रहे हैं, जो हम कर सकते हैं। और इससे वैज्ञानिकों और डॉक्टरों को यह पता लगाने का समय मिल जाएगा कि इस बीमारी का इलाज कैसे करें और शायद दवाओं और टीकों का उपयोग करके लोगों को इससे ग्रस्त होने से बचा सकें।

एक दिन, बहुत जल्द समय आएगा, हालाँकि कोई सटीक रूप से नहीं जानता कि कब, जब आप उन लोगों से मिलने जा सकेंगे, जिनसे आप स्नेह रखते हैं, जो आपके साथ नहीं रहते। आप दोस्तों के साथ खेल सकेंगे, फिर से स्कूल जा सकेंगे और बहुत सारे वे अन्य काम कर सकेंगे, जिनका आप आनंद लेते हैं, लेकिन अभी आप ऐसा नहीं कर सकते हैं।



एक दिन,  
यह अजीब समय  
ख़त्म हो जाएगा।



हम सबने मिलकर  
यह कर दिखाया!



## MORE INFORMATION FOR CHILDREN

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)

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>

## MORE INFORMATION FOR PARENTS, GUARDIANS AND CARERS



**Aarogya Setu**

NIC eGov Mobile Apps

Aarogya Setu

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.

Unicef

What you need to know about the virus to protect you and your family <https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19>

## ABOUT THE PUBLISHERS



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)



Manjul Publishing House is the largest publisher of world-class literature in fiction and non-fiction by eminent authors from around the world, translated into Hindi, Marathi, Gujarati Tamil, Telugu, Malayalam and many other Indian languages. We have published the famed Harry Potter series into Hindi and Marathi, amongst many more internationally bestselling books in many Indian languages. Our imprint Amaryllyis publishes original English writing in both fiction and non-fiction categories.

For more information, go to: [www.manjulindia.com](http://www.manjulindia.com)

