

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 **Malayalam** 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 978-93-89647-95-2

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

Text © Nosy Crow Ltd. 2020

Illustration © Axel Scheffler, 2020

Malayalam translation by Kabani C. & Kripa Varier

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.

nosy  
Crow



ചിത്രീകരണം: അക്സൽ ഷെഫ്റ്റർ

# കൊറോണ വൈറസ്

കുട്ടികൾക്കുള്ള പുസ്തകം

എഴുതിയത്: എലിസബത്ത് ജെന്നർ, കെയ്റ്റ് വിൽസൺ, നിയ റോബെർട്സ്

കൺസൾറ്റന്റ്: പ്രൊഫ. ഗ്രഹാം മെഡ്ലെ

ലണ്ടൻ സ്കൂൾ ഓഫ് ഹൈജീൻ & ട്രോപ്പിക്കൽ മെഡിസിൻ  
വിവർത്തനം: കബനി സി. & കൃപാ വാര്യർ

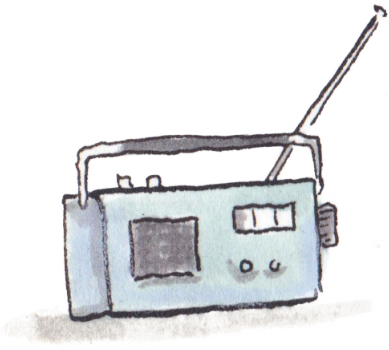


Manjul Publishing House

നിങ്ങൾ കേട്ടിരിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള ഒരു പുതിയ വാക്കുണ്ട്

വീട്ടിലെ മുതിർന്നവരും മറ്റുള്ളവരും സംസാരിക്കുമ്പോഴും ചാനലുകളിലെ വാർത്തകളിൽ നിന്നുമൊക്കെ നിങ്ങൾ ആ വാക്ക് കേട്ടിട്ടുണ്ടാവും. ആ വാക്കു കാരണമാണ് നിങ്ങളിപ്പോൾ സ്കൂളിൽ പോകാതെ ഇരിക്കുന്നത്. ഇതേ വാക്കു കാരണം തന്നെ ആണ് നിങ്ങൾക്ക് മുന്പത്തെപ്പോലെ പുറത്തിറങ്ങാനോ കൂട്ടുകാരുടെ അടുത്തു പോകാനോ സാധിക്കാത്തത്. നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലെ മുതിർന്നവരാരും പുറത്തിറങ്ങാതെ വീട്ടിൽ തന്നെ ഇരിക്കാനുള്ള കാരണവും മറ്റൊന്നല്ല.

ആ വാക്കാണ്



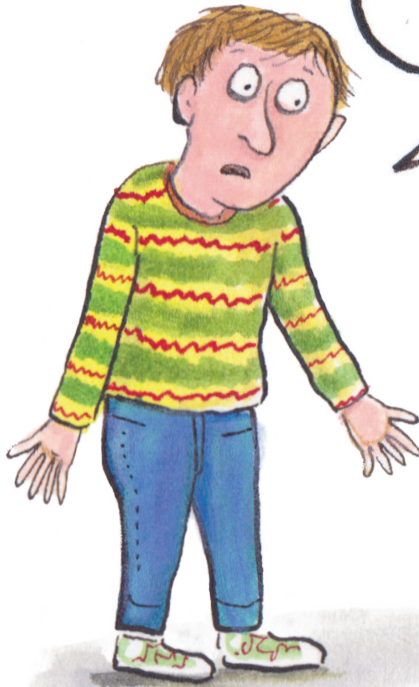
**റെകാരോ**





# ന വൈറ്റ്സ്

പക്ഷേ, എന്താണത്?  
എന്തുകൊണ്ടാണ് എല്ലാ  
വരും അതിനെക്കുറിച്ചു  
തന്നെ സംസാരി  
ക്കുന്നത്?



# എന്താണ് ഈ കൊറോണ വൈറസ്?



കൊറോണ വൈറസ് എന്നു പറയുന്നത് ഒരിനം വൈറസ് ആണ്.

നമുക്ക് കണ്ണുകൾ കൊണ്ടു കാണാൻ സാധിക്കാത്തത്രയും ചെറിയ കീടാണുക്കളാണ് വൈറസ്.

തീരെ ഭാരം ഇല്ലാത്തവയായതിനാൽ അവയ്ക്ക് ചെറിയ വെള്ളത്തുള്ളികളിലൂടെ വായുവിൽ അനായാസം സഞ്ചരിക്കാനാവും. കൂടാതെ അത് നിങ്ങളുടെ തൊലിപ്പുറത്തു വന്നിരുന്നാൽ അങ്ങനെ ഒരു തോന്നൽ പോലും നിങ്ങൾക്ക് ഉണ്ടാവുകയുമില്ല. ഇത്തരത്തിലുള്ള ചില അണുക്കൾ നിങ്ങളുടെ ഉള്ളിൽ എത്തിപ്പെട്ടാൽ അവ നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തെ ഉപയോഗിച്ച് കൂടുതൽ കൂടുതൽ അണുക്കളെ ഉത്പാദിപ്പിക്കുകയും നിങ്ങൾക്ക് രോഗം വരുത്തുകയും ചെയ്യും.



പലതരത്തിലുള്ള കൊറോണ വൈറസുകൾ കണ്ടുപിടിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്, അവയിൽ ചിലത് മനുഷ്യനെ രോഗിയാക്കും. കൊറോണ വൈറസ് കാരണം രോഗംബാധിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് മുക്കൊലിപ്പോ ചുമയോ ഉണ്ടാകും.



പക്ഷേ, ഇപ്പോളുള്ള പുതിയതരം കൊറോണ വൈറസ് മനുഷ്യശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അത് കോവിഡ് 19 എന്ന രോഗത്തിന് കാരണമാകും. 'കൊറോണ പിടിച്ചു' 'കൊറോണ വൈറസ് ബാധിച്ചു' എന്നൊക്കെ ആളുകൾ പറഞ്ഞു കേൾക്കുന്നില്ലേ ? അതൊക്കെ കോവിഡ് 19 എന്ന ഈ അസുഖം ബാധിക്കുന്നവരെ പറ്റിയാണ്.

# എങ്ങനെയാണ് കൊറോണ വൈറസ് നമ്മളെ ബാധിക്കുന്നത്?

മുൻപു പറഞ്ഞതു പോലെ ഇത് പുതിയ തരത്തിലുള്ള കൊറോണ വൈറസ് ആയതിനാൽ ശാസ്ത്രജ്ഞർക്ക് ഇതിനെക്കുറിച്ചുള്ള എല്ലാ കാര്യങ്ങളും അറിവായിട്ടില്ല. എന്നിരുന്നാലും പ്രധാനമായും രണ്ടുതരത്തിലാണ് ആളുകൾ കൊറോണ വൈറസ് ബാധിതരാകുന്നത്.

മനുഷ്യരുടെ തൊണ്ടയിലും വായിലും ആയിട്ടാണ് കൊറോണ വൈറസ് ജീവിക്കുന്നത്. കൊറോണ വൈറസ് ബാധിച്ച ഒരു വ്യക്തി ചുമക്കുമ്പോഴോ തുമ്മുമ്പോഴോ അല്ലെങ്കിൽ ശ്വാസം പുറത്തു വിടുമ്പോഴോ ഈ അണുക്കൾ ചെറിയ ജലകണികകളിലൂടെ വായിൽ നിന്നും പുറത്തെത്തുന്നു.



ഈ ജലകണികകൾ നിങ്ങൾക്ക് കാണാൻ സാധിച്ചാലും അതിൽ പതിഞ്ഞിരിക്കുന്ന കൊറോണ അണുക്കളെ കാണാൻ സാധിക്കില്ല. തണുത്ത കാലാവസ്ഥയിൽ ഇവ വായുവിൽ പുകമറ സൃഷ്ടിച്ച് ഒളിഞ്ഞിരിക്കും! ആരെങ്കിലും പുറത്തിറങ്ങി വൈറസ് ഒളിഞ്ഞിരിക്കുന്ന വായു ശ്വസിച്ചാൽ അവർക്ക് ഈ അസുഖം പിടിപെടാൻ സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ്.

ഓഹ്!  
ഇന്ന് ഭയങ്കര  
തണുപ്പാണല്ലോ?



അതെ, നമ്മൾ  
ശ്വസിക്കുന്ന  
വായുപോലും  
കാണാം!



കൊറോണ ബാധിച്ച വ്യക്തി സ്വന്തം മുക്കിലോ വായിലോ സ്പർശിക്കുന്നതിലൂടെ അയാളുടെ കൈകളിലേക്കും അണുക്കൾ പടരുന്നു.

കൊറോണ ബാധിച്ച ആ വ്യക്തി വാതിൽപ്പിടിയിൽ സ്പർശിക്കുമ്പോൾ അദ്ദേശ്യമായ വൈറസ് അവിടെ പറ്റിപ്പിടിക്കുന്നു, വൈറസിന് മണിക്കൂറുകളോളം അവിടെ ജീവിക്കാനും സാധിക്കും. വേറൊരു വ്യക്തി ആ വാതിൽ പിടിയിൽ തൊടുമ്പോൾ അയാളുടെ കയ്യിലും ആ അണുക്കൾ ചെന്നെത്തും.

ആ കൈകൾ കൊണ്ട് വായിലും മുക്കിലും ഒക്കെ തൊട്ടാൽ കൊറോണ വൈറസ് അയാളിലും ചെന്നെത്തും.



രോഗബാധയുള്ള വ്യക്തികൾ സ്പർശിച്ച വസ്തുക്കളിലുള്ള സമ്പർക്കം കാരണവും നിങ്ങൾക്ക് കൊറോണ വൈറസ് പിടിപെടാം.



# കൊറോണ വൈറസ് പിടിപെട്ടാൽ എന്തുചെയ്യും?

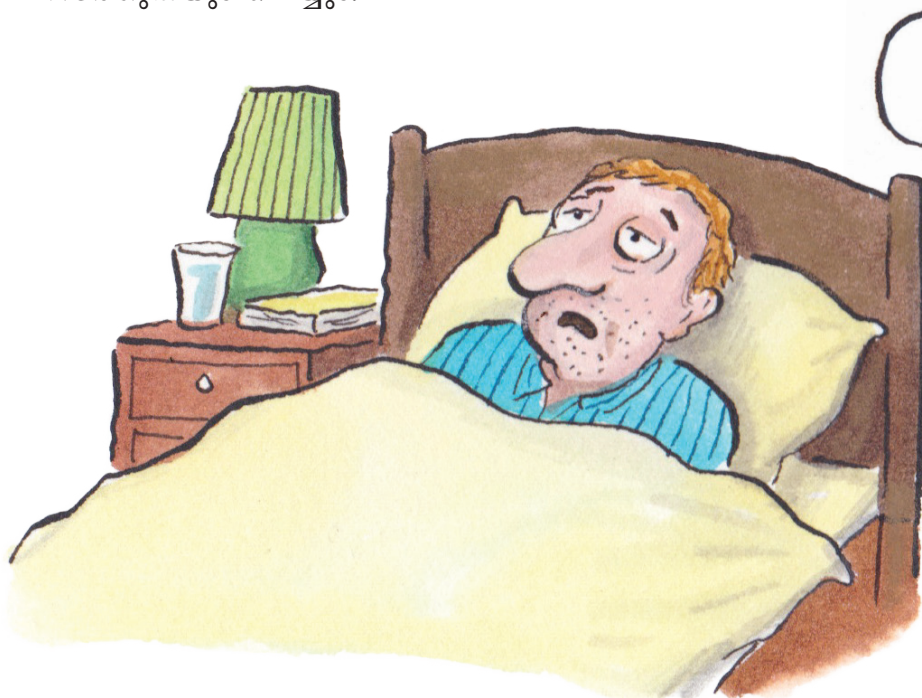
ചില വ്യക്തികളിൽ, പ്രത്യേകിച്ച് കുട്ടികളിൽ രോഗാണുബാധ പ്രത്യേകിച്ച് ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ ഒന്നും തന്നെ ഉണ്ടാക്കില്ല. പക്ഷേ, എന്നിരുന്നാലും അവരുടെ ഉള്ളിൽ കൊറോണ വൈറസ് ജീവിച്ചിരിപ്പുണ്ട്, അതുകൊണ്ടുതന്നെ അറിയാതെയെങ്കിലും വൈറസ് മറ്റുള്ളവരിലേക്കു കൂടി പകർത്താൻ ഇവർക്ക് സാധിക്കും.



അമ്മേ, എനിക്ക് യാതൊരു പ്രശ്നവും ഇല്ല.

കൊറോണ വൈറസ് ബാധിക്കുന്ന നിരവധിപേർക്ക് കഫക്കെട്ടും ചുമയും പനിയും അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ട്. ചിലർക്ക് ഇതു കൂടാതെ തലവേദനയും ശരീരം മുഴുവനായും വേദനയും അനുഭവപ്പെടുന്നു

പൊതുവിൽ കൊറോണ വൈറസ് ബാധയേറ്റ വ്യക്തികൾക്ക് ഏതാനും ദിവസം രോഗലക്ഷണങ്ങൾ നിലനിൽക്കും. പക്ഷേ, മനുഷ്യശരീരം ഒരു അത്ഭുതം ആണ്, കൊറോണ വൈറസ് പോലെയുള്ള പുതിയ രോഗാണുക്കൾ നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ചാൽ അതിനെ എത്രയും വേഗം പുറന്തള്ളണമെന്നു നമ്മുടെ ശരീരത്തിനറിയാം. അതിനാൽ തന്നെ അതിനെ നശിപ്പിക്കാനുള്ള എല്ലാ ശ്രമങ്ങളും നമ്മുടെ ശരീരം നടത്തുകയും ചെയ്യും.



എനിക്ക് തീരെ വയ്യ

വൈറസുകൾക്ക് എതിരായി നമ്മുടെ ശരീരം ഉപയോഗിക്കുന്ന അത്ഭുതകരമായ ഒരു ആയുധമാണ് ആന്റിബോഡികൾ. നമ്മുടെ രക്തത്തിലെ തീരെ ചെറിയ കോശങ്ങളിലേക്ക് അതിക്രമിച്ച് കടക്കുന്ന ഓരോ വൈറസിനെയും കീഴടക്കാനുള്ള ആന്റിബോഡി ശരീരം നിർമ്മിച്ചെടുക്കും. ഈ ആന്റിബോഡി വൈറസിനെ പിടികൂടും, അതിനുശേഷം രക്തകോശങ്ങൾ അതിനെ വിഴുങ്ങുകയും നശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. അങ്ങനെ രോഗിക്ക് അസുഖം ഭേദമാവുകയും ചെയ്യുന്നു.

നമ്മളിൽ ഓരോരുത്തരുടെയും ശരീരത്തിൽ ചുരുങ്ങിയത് ആയിരം കോടി ആന്റിബോഡികൾ എങ്കിലുമുണ്ട്.



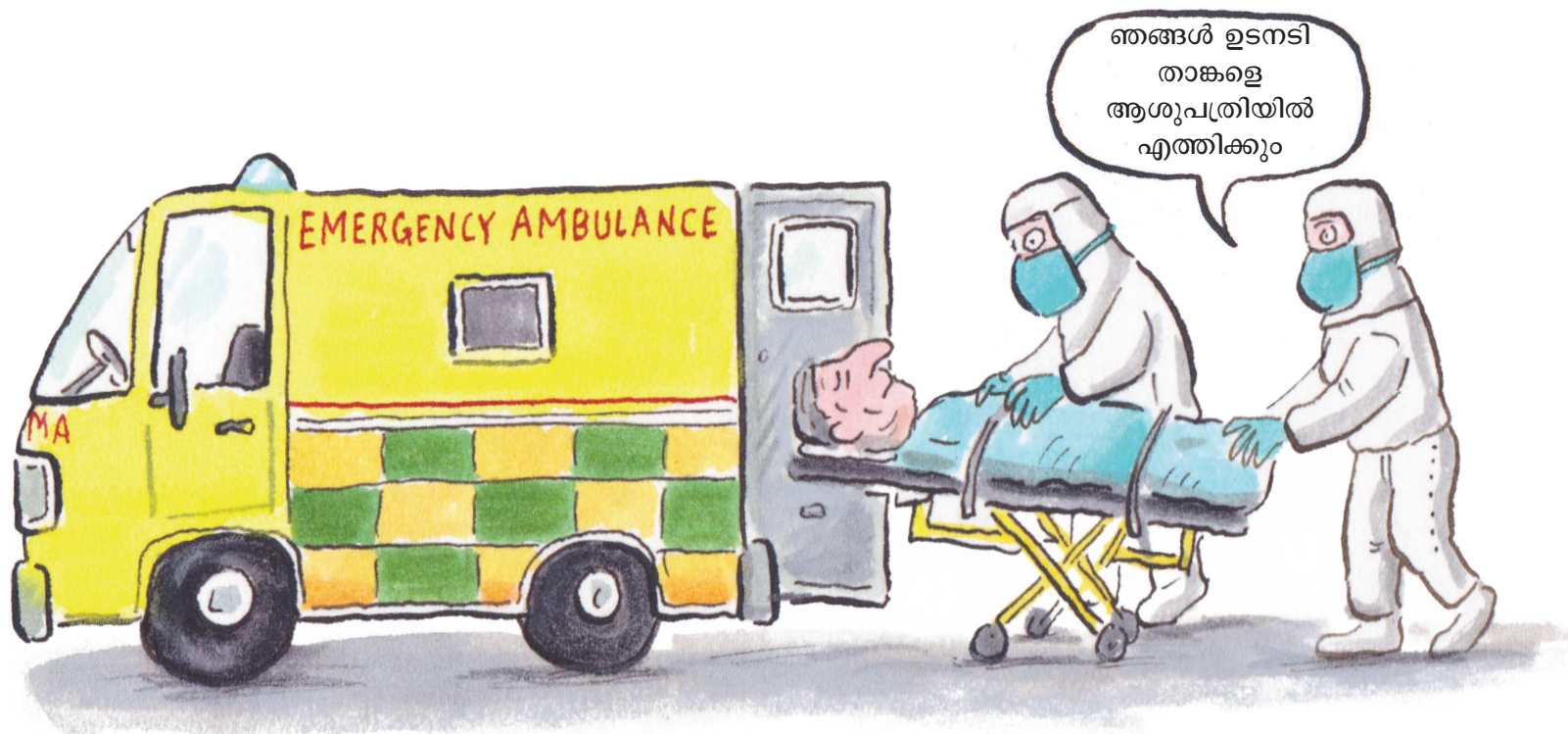
ലോകത്ത് ആകെയുള്ള ജനസംഖ്യയേക്കാൾ കൂടുതൽ ആന്റിബോഡികൾ ഇപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിലുണ്ട് !!!

# പിന്നെ എന്തിനാണ് ആളുകൾ കൊറോണ വൈറസ് ബാധയെ ഇങ്ങനെ യെപ്പെടുന്നത് ?

ഭൂരിഭാഗം ആളുകൾക്കും കൊറോണ വൈറസ് ചെറുക്കാൻ വേണ്ട ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരമുണ്ട്. എന്നിരുന്നാലും ചില വ്യക്തികൾക്ക് ഇതു സാധിക്കണമെന്നില്ല, എന്തെന്നാൽ അവർക്ക് പല കാരണങ്ങളാൽ ആരോഗ്യം കുറവായിരിക്കും. എഴുപത് വയസ്സിനു മുകളിൽ പ്രായം ഉള്ളവർ, അർബുദം, ഹൃദ്രോഗം തുടങ്ങിയ അസുഖങ്ങൾ ഉള്ളവർ എന്നിവരുടെയൊക്കെ പ്രതിരോധശേഷി മറ്റുള്ളവരെ അപേക്ഷിച്ചു കുറവായിരിക്കും. ഇത്തരം ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ളവർക്ക് കൊറോണ വൈറസ് ബാധിച്ചാൽ അപകടമാണ്.



ഇവർക്ക് കൊറോണ വൈറസ് ചികിത്സയിൽ അല്പം കൂടുതൽ ശ്രദ്ധയും പരിചരണവും ആവശ്യമാണ്. ഇവർ ആശുപത്രികളിൽ നിന്നു തന്നെ ചികിത്സ തേടുകയും ആവശ്യമായി വന്നാൽ ശ്വാസതടസം മാരാനായി **വെന്റിലേറ്ററിന്റെ** സഹായം തേടുകയും ചെയ്യണം.



ചില അവസരങ്ങളിൽ അസുഖം ഭേദമാവുന്നതിനായി അവർക്ക് ഇതും മതിയാവാതെ വരാം. അങ്ങനെയുള്ള അവസരങ്ങളിൽ ഒരുപക്ഷേ, സങ്കടകരമാണെങ്കിലും അവരെ മരണത്തിനുവിട്ടു കൊടുക്കേണ്ടിവരും ഇത്തരം ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ള വ്യക്തികൾ പുറത്തിറങ്ങിയാൽ അവർക്ക് കോറോണ വൈറസ് പിടിപെടാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലായതിനാലാണ് അവർ വീട്ടിൽ തന്നെ ഇരിക്കണം എന്ന് നിഷ്കർഷിക്കുന്നത്.



ഇത്തരം വ്യക്തികൾ ഉള്ള വീടുകളിൽ സന്ദർശകരെ ഒഴിവാക്കേണ്ടതുണ്ട്, അതിനാൽതന്നെ നിങ്ങൾക്ക് ചില വീടുകളിൽ പോകാൻ കുറച്ചുകാലത്തേക്ക് സാധിച്ചു എന്നു വരില്ല. അവർക്ക് നിങ്ങളിൽ നിന്ന് ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാവാതിരിക്കാനാണ്.



# ഈ കോറോണ വൈറസിന് പ്രതിവിധി ഇല്ലേ?

കോറോണ ബാധിച്ച വ്യക്തികളിൽ പലർക്കും കാര്യമായ ചികിത്സകൾ ഒന്നുംതന്നെ ഇല്ലാതെ രോഗമുക്തരാവാം. എന്നാലും രോഗംബാധിച്ച എല്ലാവരും സുരക്ഷിതമായും എളുപ്പത്തിലും രോഗമുക്തരാവാനാണ് നമ്മുടെ ഡോക്ടർമാരും ശാസ്ത്രജ്ഞരും പരിശ്രമിക്കുന്നത്.

കോറോണ പുതിയ രോഗമായതിനാൽ ഇതിന് മാത്രമായി ഒരു മരുന്ന് നമ്മുടെ ഡോക്ടർമാർക്ക് നൽകാൻ സാധിക്കില്ല. പക്ഷേ, ഇതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ ശമിപ്പിക്കാൻ നിലവിലുള്ള, അറിയുന്ന മരുന്നുകൾ രോഗികൾക്ക് കൊടുത്താണ് ഇപ്പോൾ രോഗബാധിതരെ ചികിത്സിക്കുന്നത്.

കോറോണ വൈറസ് രോഗത്തിന്റെ പ്രതിവിധിയായി ശാസ്ത്രജ്ഞർ ഇതുവരെ ആരും കാണുകയോ കേൾക്കുകയോ ചെയ്യാത്ത തീർത്തും പുതിയ മരുന്ന് വികസിപ്പിച്ചെടുക്കാനുള്ള പരീക്ഷണങ്ങളിൽ ആണ്.



കൊറോണ വൈറസിന് എതിരായുള്ള വാക്സിൻ (പ്രതിരോധ കുത്തിവെപ്പ്) വികസിപ്പിച്ചെടുക്കാനും ശാസ്ത്രജ്ഞർ ശ്രമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ആരോഗ്യവാനായ ഒരാളിൽ ചില രോഗങ്ങളെ ഭാവിയിൽ പ്രതിരോധിക്കാൻ വേണ്ടി ചില പ്രത്യേക രോഗാണുക്കളെ ശരീരത്തിലെത്തിക്കാനായി എടുക്കുന്ന കുത്തിവയ്പ്പാണ് വാക്സിൻ. കുത്തിവയ്പ്പിന്റെ മരുണിൽ നിർജ്ജീവമായ അല്ലെങ്കിൽ ദുർബലമായ വൈറസുകൾ ആണുണ്ടാവുക. ഇത് ശരീരത്തിലെത്തിയാൽ അതിനാവശ്യമായ ആന്റിബോഡികൾ ഉത്പാദിപ്പിക്കപ്പെടും. ഭാവിയിൽ ഈ രോഗാണുക്കൾ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ചാലും നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് ഇതിനെ നശിപ്പിക്കാനുള്ള ശേഷി അതിനോടകം വന്നു ചേർന്നിട്ടുണ്ടാകും. അങ്ങനെ വാക്സിനേഷൻ എടുത്ത വ്യക്തി രോഗത്തിൽനിന്നും രക്ഷനേടുകയും ചെയ്യും.

ഇതാ കഴിഞ്ഞു!



കുഞ്ഞായിരിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്കും പലതരം കുത്തിവയ്പ്പുകൾ (വാക്സിനുകൾ) എടുത്തിട്ടുണ്ടാവാം, അതിനർത്ഥം ചില രോഗങ്ങൾ നിങ്ങളെ ഒരിക്കലും പിടികൂടില്ല എന്നാണ് !!

കുഞ്ഞായിരുന്നപ്പോൾ എനിക്ക് അഞ്ചാംപനിയുടെ കുത്തിവയ്പ്പ് എടുത്തതുകൊണ്ട് എനിക്കിനി അതുണ്ടാവില്ല.



ഒരു പുതിയ മരുന്ന് കണ്ടുപിടിക്കുക എന്നത് മാസങ്ങളോളം നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന പ്രക്രിയയാണ്. ഒരു മരുന്ന് ഉണ്ടാക്കിയെടുത്ത് അത് പുറത്തിറക്കുന്നതിനുമുമ്പ്, ആ മരുന്ന് മനുഷ്യരിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നത് സുരക്ഷിതമാണ് എന്നുറപ്പുവരുത്തണം. അതിനായി വളരെ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം പല വ്യക്തികളിലായി ഒരേസമയം ആ മരുന്ന് പരീക്ഷിക്കേണ്ടതുണ്ട്. അത്തരം പരീക്ഷണങ്ങളിൽ കൂടി മരുന്നുകൾ സുരക്ഷിതമാണ് എന്നുറപ്പു വരുത്തിക്കഴിഞ്ഞാൽ അത് ആവശ്യാനുസരണം ഉത്പാദിപ്പിക്കുകയും വേണം.

# നമ്മൾ പതിവായി ചെയ്തുകൊണ്ടിരുന്ന സ്ഥലങ്ങളിലേക്ക് ഇപ്പോൾ പോവാൻ പറ്റാത്തതെന്തുകൊണ്ട്?

നിരവധി രോഗബാധിതർക്ക് രോഗം ഭേദമാവുന്നുണ്ടെങ്കിലും ആരോഗ്യക്കുറവുള്ളവർക്ക് രോഗം ബാധിക്കരുത് എന്നത് വളരെ പ്രധാനമാണ്. കൊറോണ വൈറസ് ബാധിതരുടെ എണ്ണം ഏറ്റവും കുറയ്ക്കാനാണ് നമ്മൾ ഇപ്പോൾ ശ്രമിക്കേണ്ടത്. രോഗം എല്ലാവരിലും പടർന്നു പിടിച്ചാൽ, നമ്മുടെ ആശുപത്രികളിൽ എല്ലാ രോഗികളെയും കൃത്യമായും ശ്രദ്ധയോടെയും പരിചരിക്കാൻ സാധിക്കാത്ത അവസ്ഥ വരും. അതിനാൽ എല്ലാവരും ഇപ്പോൾ വീട്ടിൽത്തന്നെ ഇരിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.

കൊറോണ വൈറസ് ബാധിക്കാൻ വളരെ എളുപ്പമാണെന്നതിനാൽ നമ്മുടെ വീട്ടുകാരല്ലാത്തവരുടെ അടുത്തു പോകുമ്പോൾ വളരെ അധികം സൂക്ഷിക്കേണ്ടതും മുൻകരുതൽ എടുക്കേണ്ടതുമാണ്.



രോഗം പടരാതിരിക്കാനായാണ് സ്കൂളുകൾ, ലൈബ്രറികൾ തുടങ്ങി നിരവധി ആളുകൾ ഒത്തുകൂടുന്ന സ്ഥലങ്ങൾ ഇപ്പോൾ താൽക്കാലികമായി അടച്ചിട്ടിരിക്കുന്നത്. വളരെ അത്യാവശ്യമാണ് എന്നുണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ വീട്ടിൽ നിന്ന് പുറത്തിറങ്ങാവൂ എന്നാണ് നമ്മുടെ സർക്കാർ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത്.

രോഗികളെ നഴ്സുമാരുടെ സഹായത്തോടുകൂടി ഞാൻ ചികിത്സിക്കുന്നു.



നിങ്ങൾക്ക് ഭക്ഷണം ലഭിക്കാനായി ഞാൻ ജോലി ചെയ്യുന്നു.



ഡോക്ടർമാർ നഴ്സുമാർ ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ വിൽക്കുന്ന കടയിലെ ജീവനക്കാർ അല്ലെങ്കിൽ വീടുകളിൽ സാധനങ്ങൾ എത്തിക്കുന്നവർ എന്നിവരൊക്കെ അവരവരുടെ ജോലി ആവശ്യത്തിനായി പുറത്തിറങ്ങുന്നവർ ആണ്.

ഞാൻ ഡോക്ടർമാരുടെ കൂടെ രോഗികളെ പരിചരിക്കുന്നു.

നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിനു വേണ്ട സാമഗ്രികൾ വീട്ടിലെത്തിക്കാനായി ഞാൻ ജോലി ചെയ്യുന്നു.

ആവശ്യവസ്തുക്കൾ വാങ്ങാനായി പുറത്തിറങ്ങാൻ അനുമതിയുണ്ടെങ്കിലും മറ്റുള്ളവരുമായി ശാരീരിക അകലം പാലിച്ചുനില്ക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. നിങ്ങൾക്കോ നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിലെ ആർക്കെങ്കിലുമോ കൊറോണ വൈറസ് കാരണം രോഗബാധ ഏറ്റിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ഏറ്റവും ചുരുങ്ങിയത് വീട്ടിൽനിന്ന് പതിനാലു ദിവസത്തേക്ക് നിർബന്ധമായും പുറത്തിറങ്ങരുത്. മറ്റുള്ളവർക്ക് രോഗബാധ ഏൽക്കാതിരിക്കാൻ നമുക്കു വീട്ടിൽ തന്നെ കഴിയാം.





# മുഴുവൻ സമയവും വീട്ടിലിരിപ്പ് എങ്ങനെയായിരിക്കും?

വീട്ടിൽ എല്ലാവരും കൂടി ഒരുമിച്ചുണ്ടാവുന്നത് നല്ല രസമായിരിക്കും. മുതിർന്നവർ ജോലിക്കും നിങ്ങൾ സ്കൂളിലും പോകുന്ന അവസരങ്ങളിലൊന്നും ചെയ്യാൻ പറ്റാത്ത നിരവധി കാര്യങ്ങൾ ഈ സമയത്ത് എല്ലാവർക്കും കൂടി ചെയ്യാം.



പക്ഷേ, ചിലപ്പോൾ എനിക്ക് വല്ലാതെ മടുപ്പ് തോന്നും.



കുട്ടുകാരെ കാണാൻ തോന്നുന്നു

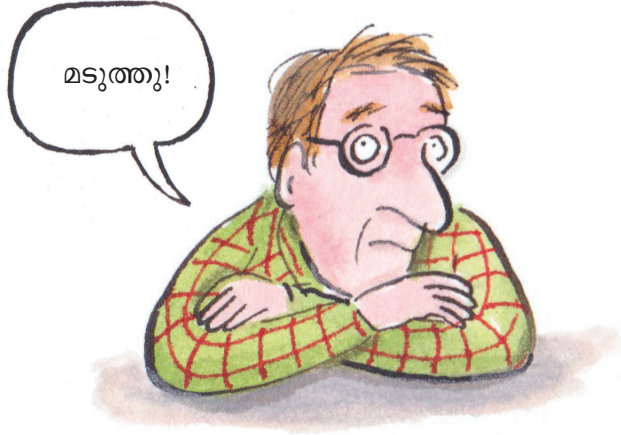
ചിലപ്പോൾ എനിക്ക് ദേഷ്യം വരും



ചിലപ്പോൾ എനിക്കു സങ്കടം വരും



ഈ അവസരത്തിൽ ഇത്തരം ചിന്തകളൊക്കെ സ്വാഭാവികമാണ്. നിങ്ങളുടെ വീട്ടുകാർ പുറത്തു പറഞ്ഞില്ലെങ്കിൽകൂടിയും അവർക്കും ഇതേ തോന്നലുകൾ ഉണ്ടായെന്നു വരാം.



എപ്പോഴും വീട്ടിലിരിക്കുന്ന മുതിർന്നവർ ചിലപ്പോൾ ആശങ്കാകുലരായി കാണപ്പെടാം. അത് ചിലപ്പോൾ അവരുടെ ജോലിയെക്കുറിച്ച ആലോചിച്ചിട്ടാവാം അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ എല്ലാവരുടെയും ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റാനുള്ള പ്രയാസങ്ങൾ കൊണ്ടുമാവാം.



നിങ്ങൾക്ക് വിഷമവും സങ്കടവും ഒക്കെ വന്നാൽ തീർച്ചയായും വീട്ടിലെ മുതിർന്നവരോടു പറയണം. സ്കൂളിൽ പോകാൻ സാധിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ ടീച്ചറോടും പറയാം. ഇതൊന്നുമല്ലെങ്കിൽ ടീച്ചറെയോ അല്ലെങ്കിൽ ഇതൊക്കെ പറയാവുന്ന മറ്റ് മുതിർന്നവരെയോ ഫോണിൽ വിളിച്ച് കാര്യങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കാമല്ലോ.

# ഈ അവസരത്തിൽ ഞാനെന്താണു ചെയ്യേണ്ടത്?

വീട്ടിൽ തന്നെയിരിക്കുന്നതിലൂടെ നിങ്ങൾ സമൂഹത്തിനോടു ചെയ്യുന്നത് വലിയ ഒരു സഹായം ആണ്. നിങ്ങൾക്ക് കൊറോണ വൈറസ് രോഗം വരുന്നില്ല എന്നും അസുഖം മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് പകരുന്നില്ല എന്നും നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധയോടെ ഉറപ്പുവരുത്തേണ്ടതുണ്ട്.

സോപ്പുപയോഗിച്ച് കഴുകിയാൽ വൈറസുകൾ നശിച്ചുപോകും എന്ന കാര്യം നിങ്ങൾക്ക് അറിയാമോ ? നിങ്ങളുടെ കയ്ക്ക് സോപ്പുപയോഗിച്ച് സമയമെടുത്ത്, ശ്രദ്ധയോടെ കഴുകിയാൽ കൊറോണ വൈറസ് നിങ്ങളുടെ കയ്യിൽ നിലനിൽക്കില്ല. സോപ്പുപയോഗിച്ച് കൈകൾ കഴുകുന്ന അവസരത്തിൽ നിങ്ങൾക്ക് വേണമെങ്കിൽ ഒരു പാട്ടു പാടാം, (ഹാപ്പി ബർത്ത്ഡേ പാട്ടോ അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടമുള്ള മറ്റേതെങ്കിലും പാട്ടോ) അതുവഴി കൈകൾ കുറച്ചധികം സമയമെടുത്താണ് കഴുകുന്നത് എന്നുറപ്പിക്കാം,





മൂക്ക് തുടക്കാനോ തിരുമ്മാനോ തോന്നുന്നുണ്ടെങ്കിൽ നിർബന്ധമായും തുവാലയോ ടിഷ്യൂ പേപ്പറോ ഉപയോഗിക്കണം. ഉപയോഗശേഷം ടിഷ്യൂ പേപ്പർ ബിന്നിൽ നിക്ഷേപിക്കുകയും ചെയ്യണം. നിങ്ങളുടെ മുക്കിലൂടെ പുറത്തു വന്ന വൈറസ് ടിഷ്യൂ പേപ്പറിലൂടെ കൈകളിലേക്ക് എത്തുമെന്നതിനാൽ അതിനുശേഷം കൈകൾ കഴുകാൻ മറക്കരുതേ.

നിങ്ങൾക്കു ചുമയോ തുമ്മലോ ഉണ്ടെങ്കിൽ കൈപ്പത്തി ഉപയോഗിച്ചു ചെയ്യുന്നതിനുപകരം കൈമുട്ടുമടക്കി അതിന്റെ ഉൾവശത്തേക്ക് തുമ്മുകയും ചുമയ്ക്കുകയും ചെയ്യണം. ഇങ്ങനെ ചെയ്യുന്നതുവഴി കൈകളിലൂടെ വൈറസ് മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് പകരുന്നതു തടയാം.



ഇത്തരം ചെറിയ കാര്യങ്ങൾ എല്ലാവരും ശ്രദ്ധിച്ചാൽ വലിയ മാറ്റം കൊണ്ടുവരാൻ സാധിക്കും.



# എനിക്ക് വേറെ എന്തൊക്കെ ചെയ്യാൻ സാധിക്കും?

വീട്ടിലുള്ളവരോട് കരുണയോടും മര്യാദയോടും കൂടി പെരുമാറണം എന്നതാണ് മറ്റൊരു പ്രധാന കാര്യം.

നിങ്ങൾക്ക് സഹോദരീസഹോദരന്മാർ ഉണ്ടെങ്കിലവർ നിങ്ങളെ ശല്യപ്പെടുത്തുന്നതായി നിങ്ങൾക്ക് തോന്നിയേക്കാം, എന്നിരുന്നാലും അവരുമായി അടിപിടി കൂടാതെ നോക്കണം.



വീട്ടിൽ തന്നെ ഇരിക്കുന്ന ഈ സമയത്ത് മുതിർന്നവരെ നിങ്ങൾക്ക് സഹായിക്കാം, അവർ ആവശ്യപ്പെടുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തുകൊടുക്കാം. അതൊന്നുമില്ല എന്നുണ്ടെങ്കിലും ഇടയ്ക്ക് അവരുടെ അടുത്തെത്തി അവരെ കെട്ടിപ്പിടിച്ച് സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിക്കണം.





സ്കൂളിൽ പോകുന്നില്ല എന്നുണ്ടെങ്കിൽ കുടിയും നിങ്ങൾക്ക് പഠിക്കാനുള്ള നിരവധി കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തു തീർക്കാൻ സാധിക്കും. ഇങ്ങനെ ഓരോ കാര്യങ്ങളിൽ മുഴുകിയാൽ നിങ്ങൾക്ക് മടുപ്പു വരില്ല. പിന്നെ ഇങ്ങനെ ചെയ്താൽ മറ്റൊരു ഗുണംകൂടി ഉണ്ട്, സ്കൂളിൽ തിരിച്ചെത്തുമ്പോഴേക്കും നിങ്ങൾ പുതിയ ഒരുപാടു കാര്യങ്ങൾ പഠിച്ചിട്ടുണ്ടാകും!

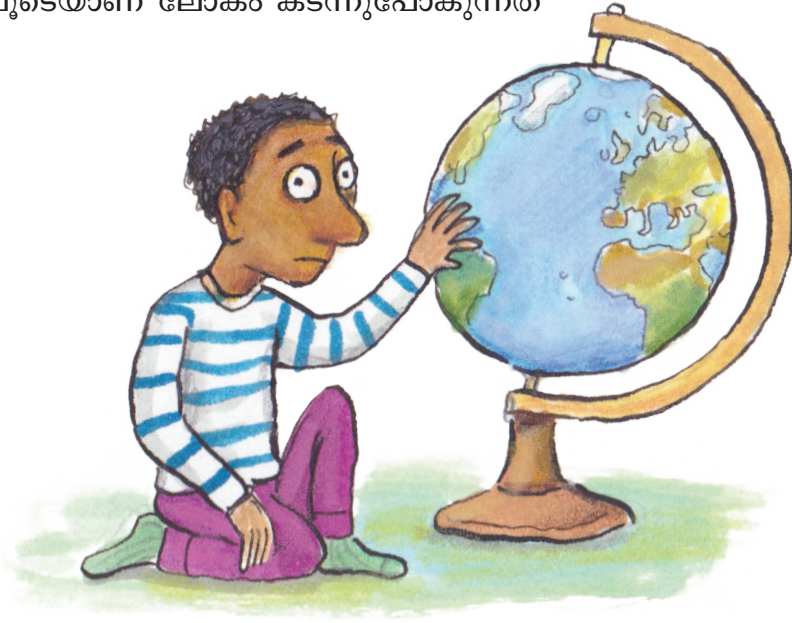
നിങ്ങൾക്ക് സ്വന്തമായി ഒരു മൊബൈൽ/ലാപ്ടോപ്പ് ഇല്ലെങ്കിൽ അതുളളവർക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടില്ലാതെ ഫലപ്രദമായി പങ്കിടുന്നതിനെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കണം.

പിന്നെ ഒരു കാര്യം ഓർത്തിരിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്, മുതിർന്ന അംഗങ്ങൾ വീട്ടിൽ ഇരുന്നു ജോലി ചെയ്യുന്നുണ്ടാവും. അവരെ ശല്യം കൂടാതെ ജോലിചെയ്യാൻ സമ്മതിക്കുക എന്നത് അവർക്ക് ചെയ്ത് കൊടുക്കുന്ന ഒരു സഹായമായിരിക്കും. അവരുടെ ജോലി സമയത്തിന് തീർന്നാൽ ഒരുപക്ഷേ, നിങ്ങളുടെ കൂടെ കളിക്കാനായി അവർക്ക് കൂടുതൽ സമയം കണ്ടെത്താനായേക്കാം. ജോലിയെടുക്കുന്ന സമയത്ത് അവരുടെ കൂടെ എന്തൊക്കെ ചെയ്യാം എന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള ആശയങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് എഴുതിവയ്ക്കുകയുമാവാം.



# ഇതു കഴിഞ്ഞാൽ ഇനി എന്താണു സംഭവിക്കുക?

ഇതുവരെ അഭിമുഖീകരിക്കാത്ത ഒരു അസാധാരണ സാഹചര്യത്തിലൂടെയാണ് ലോകം കടന്നുപോകുന്നത്



ശ്രദ്ധയോടെ വീട്ടിൽത്തന്നെ ഇരിക്കുക എന്നതാണ് കൊറോണ വൈറസ് മഹാമാരിയെ ചെറുക്കാനായി നമ്മൾക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നത്. അസുഖം പടർന്നു പിടിക്കുന്നത് കുറഞ്ഞാൽ നമ്മുടെ ഡോക്ടർമാർക്കും ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർക്കും ഇതിനുള്ള മരുന്ന് കണ്ടുപിടിക്കാനും പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പ് വികസിപ്പിച്ചെടുക്കാനുമൊക്കെ കൂടുതൽ സമയം ലഭിക്കും. അതുവഴി ആളുകൾക്ക് കൊറോണ വൈറസ് ബാധയുണ്ടാകുന്നത് പിടിച്ചുനിർത്താനാവും.

എന്നാണെന്ന് ഉറപ്പില്ലെങ്കിലും, വളരെ പെട്ടെന്നു തന്നെ ഒരുദിവസം നമ്മൾക്ക് പ്രിയപ്പെട്ടവരുടെ അടുത്തേക്ക് തിരിച്ചു ചെല്ലാം, നിങ്ങളുടെ കൂട്ടുകാരുടെ കൂടെ മുൻപത്തെപോലെ കളിക്കാം, വീണ്ടും സ്കൂളിൽ പോയി തുടങ്ങാം, അങ്ങനെ അങ്ങനെ ഇപ്പോൾ ചെയ്യാൻ സാധിക്കാത്ത ഇഷ്ടപ്പെട്ട കാര്യങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് വീണ്ടും ആസ്വദിച്ച് ചെയ്യാം.





അസാധാരണവും  
അപരിചിതവുമായ ഈ  
ദിനങ്ങൾ ഒരിക്കൽ കടന്നു  
പോവുക തന്നെ ചെയ്യും





അതെ, നമ്മൾ  
എല്ലാം മരിക്കാകുന്നു



ഒത്തൊരുമിച്ച്  
കരുണ ചെയ്തു.



## 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 Amaryllis publishes original English writing in both fiction and non-fiction categories.

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

