

எலிசபெத் ஜென்னர், கேட் வில்சன் & நியா ராபர்ட்ஸ்  
படங்கள்: ஆக்ஸல் ஷெஃப்லர்



# கொரோனா வைரஸ்

குழந்தைகளுக்கான ஒரு புத்தகம்



ஆலோசகர்: பேராசிரியர் கிரஹாம் மெட்லி

தொற்று நோய் மாடலிங் பேராசிரியர்  
லண்டன் ஸ்கூல் ஆஃப் ஹைஜீன் & டிராப்பிகல் மெடிசின்

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 **Tamil** 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 978-93-89647-96-9

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

Text © Nosy Crow Ltd. 2020

Illustration © Axel Scheffler, 2020

Tamil translation by Nagalakshmi Shanmugam

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



# கொரோனா வைரஸ்

குழந்தைகளுக்கான ஒரு புத்தகம்

எலிசபெத் ஜென்னர், கேட் வில்சன் & நியா ராபர்ட்ஸ்

ஆலோசகர்: பேராசிரியர் கிரஹாம் மெட்லி

தொற்று நோய் மாடலிங் பேராசிரியர்

லண்டன் ஸ்கூல் ஆஃப் ஹைஜீன் & டிராப்பிகல் மெடிசின்

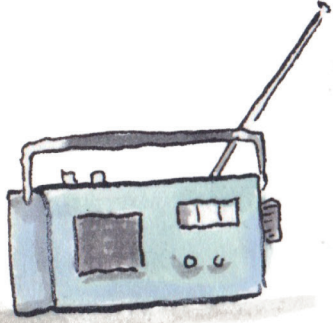


மஞ்சள் பப்ளிஷிங் ஹவுஸ்

நீங்கள் ஒரு புதிய வார்த்தையைக் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள்.

மக்கள் அதைப் பற்றிப் பேசுவதை நீங்கள் கேட்டிருக்கலாம் அல்லது அதைப் பற்றிச் செய்திகளில் நீங்கள் படித்திருக்கலாம். நீங்கள் பள்ளிக்கூடத்திற்குப் போகாமல் இருப்பதற்கு இந்த வார்த்தைதான் காரணம். நீங்கள் அடிக்கடி வெளியே போக முடியாமல் இருப்பதற்கும், உங்களுடைய நண்பர்களைப் பார்க்கப் போக முடியாமல் இருப்பதற்கும்கூட இந்த வார்த்தைதான் காரணம். உங்களை கவனித்துக் கொள்கின்ற பெரியவர்களும் மற்றவர்களும் வீட்டிலேயே முடங்கிக் கிடப்பதற்கும்கூட இதுவே காரணமாக இருக்கக்கூடும்.

**அந்த வார்த்தை இதுதான்:**



# கொரோனா





# தாய் வைரஸ்

ஆனால் கொரோனா  
வைரஸ் என்றால்  
என்ன? எல்லோரும் ஏன்  
அதைப் பற்றிப் பேசிக்  
கொண்டிருக்கிறார்கள்?



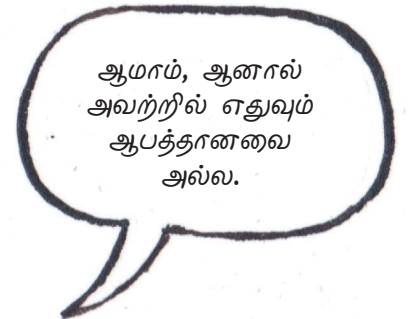
## கொரோனா வைரஸ் என்பது என்ன?



கொரோனா வைரஸ் என்பது ஒரு வகையான நச்சுயிரி ஆகும்.

நச்சுயிரிகள் என்பவை உங்களால் பார்க்க முடியாத அளவுக்கு மிகவும் சிறியவையாகும். அவை சின்னஞ்சிறு கிருமிகளாகும்.

சின்னஞ்சிறு நீர்த்துளிகளில் காற்றின் ஊடாக மிதந்து செல்லக்கூடிய அளவுக்கு அவை மிகவும் லேசானவை. அவை உங்கள் தோல்மீது உட்காரும்போது, அவற்றை உங்களால் உணரவே முடியாது. இவற்றில் சில கிருமிகள் உங்கள் உடலுக்குள் நுழைந்தால், அவை உங்கள் உடலைப் பயன்படுத்தி இன்னும் அதிகமான கிருமிகளை உருவாக்கும். அது உங்களுக்கு நோயுண்டாக்கும்.



பல்வேறு வகையான கொரோனா வைரஸ்கள் இருக்கின்றன. அவற்றில் சில வைரஸ்கள் மக்களைத் தொற்றிக் கொள்கின்றன. இந்தக் கொரோனா வைரஸ்களில் ஏதேனும் ஒன்று உங்களைத் தொற்றியிருந்தால், உங்கள் மூக்கு ஒழுகியிருக்கும் அல்லது உங்களுக்கு இருமல் ஏற்பட்டிருக்கும்.



ஆனால், இப்புதிய புதிய கொரோனா வைரஸ் கிருமி ஒரு மனித உடலுக்குள் நுழையும்போது, கோவிட்—19 என்ற நோயை அது உண்டாக்குகிறது. 'கொரோனா வைரஸ் தொற்றிக் கொள்வது' பற்றி மக்கள் பேசும்போது, அவர்கள் இந்த நோயைப் பற்றித்தான் பேசிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

## கொரோனா வைரஸ் உங்களை எவ்வாறு தொற்றிக் கொள்கிறது?

இந்தக் கொரோனா வைரஸ் புதிது என்பதால், அதைப் பற்றி எல்லா விஷயங்களும் அறிவியலறிஞர்களுக்கு இன்னும் தெரியவில்லை. ஆனால், அந்த வைரஸ் இரண்டு விதங்களில் மனிதர்களைத் தொற்றக்கூடும் என்று அவர்கள் நினைக்கின்றனர்.

கொரோனா வைரஸ் கிருமிகள் மக்களுடைய தொண்டைகளிலும் வாய்களிலும் வாழ்கின்றன. கொரோனா வைரஸ் இருக்கின்ற ஒருவர் இருமும்போதோ, தும்மும்போதோ, அல்லது சுவாசத்தை வெளிவிடும்போதோ, அக்கிருமிகள் அவர்களுடைய வாய் வழியாகச் சின்னஞ்சிறு நீர்த்துளிகளில் வெளியே வருகின்றன.



அந்தக் கிருமிகளை உங்களால் பார்க்க முடியாது என்றாலும்கூட, சில சமயங்களில் அந்தச் சின்னஞ்சிறிய துளிகளை உங்களால் பார்க்க முடியும். குளிர்ான வானிலை நிலவும்போது, அந்தத் துளிகள் நீராவியாக மாறி ஒரு மேகம்போலத் தோன்றும்! எனவே, கொரோனா வைரஸ் கிருமிகளைக் கொண்ட அந்தக் காற்றை யாரேனும் தவறுதலாக சுவாசித்துவிட்டால், அவர்களுக்குக் கோவிட்—19 நோய் வரக்கூடும்.





நீங்கள் உங்கள் மூக்கையோ அல்லது வாயையோ உங்கள் கைகளால் தொடும்போது, உங்கள் உடலுக்குள் இருக்கின்ற கொரோனா வைரஸ் கிருமிகள் உங்கள் கைகள்மீது சுலபமாக ஒட்டுக் கொள்ளும்.

தன் கைகள்மீது கொரோனா வைரஸ் இருக்கின்ற ஒருவர் ஒரு கதவின் கைப்பிடியைத் தொட்டு அக்கதவைத் திறக்கும்போது, பார்வைக்குப் புலப்படாத அந்தக் கிருமிகள் அவருடைய கையிலிருந்து அந்தக் கைப்பிடிக்குத் தாவி, பல மணி நேரம்வரை அதில் உயிர்வாழும். வேறு யாரேனும் அந்தக் கைப்பிடியைத் தொட்டு அக்கதவைத் திறக்கும்போது, கிருமிகள் அந்தக் கைப்பிடியிலிருந்து அவருடைய கைக்குத் தாவிவிடும்.

அந்த நபர் அந்தக் கையால் தன் மூக்கையோ அல்லது வாயையோ தொட்டால், அக்கிருமிகளால் அவருடைய உடலுக்குள் புகுந்துவிட முடியும்.



கொரோனா வைரஸ் இருக்கின்ற ஒருவர் ஏற்கனவே தொட்டப் பொருட்களை நீங்கள் தொட்டால், அந்தக் கிருமிகள் உங்களையும் தொற்றிக் கொள்ளும்.

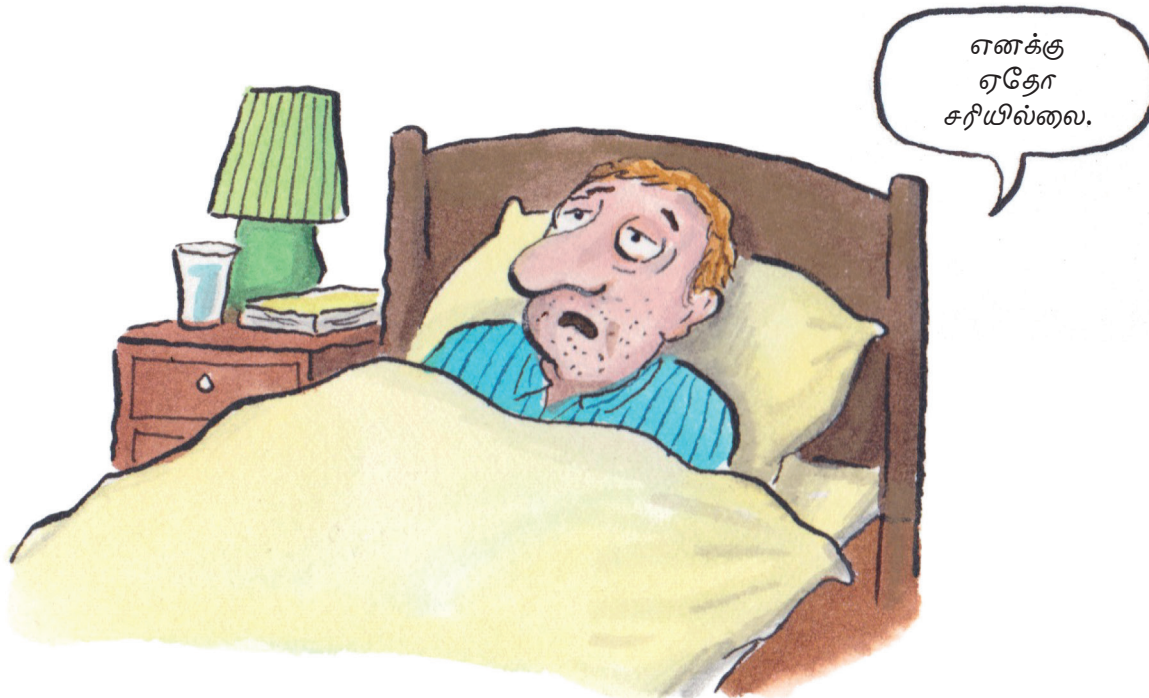
## கொரோனா வைரஸ் உங்களைத் தொற்றிக் கொண்டால் என்ன செய்வது?

கொரோனா வைரஸால் தாக்கப்பட்டவர்களில் சிலர், குறிப்பாகப் பெரும்பாலான குழந்தைகள், அந்த வைரஸ் தங்கள் உடலுக்குள் இருக்கிறது என்பதை ஒருபோதும் உணர்வதில்லை. ஆனால் கொரோனா வைரஸ் கிருமிகள் அவர்களுடைய உடல்களில் இருக்கின்றன. அவர்கள் தவறுதலாக அதை வேறு யாருக்கேனும் பரப்பிவிடக்கூடும்.



கொரோனா வைரஸ் தொற்றிக் கொள்ளும்போது, பலருக்கு இருமலும் கடுமையான காய்ச்சலும் ஏற்படுகின்றன. சிலருக்குத் தலைவலியும் ஏற்படும். அவர்களுடைய உடல் முழுவதும் கூட வலிக்கக்கூடும்.

மக்கள் பொதுவாக ஒரு சில நாட்கள் உடல்நலமின்றி இருப்பார்கள். கொரோனா வைரஸ் போன்ற ஒரு புதிய கிருமி ஒருவருடைய உடலுக்குள் நுழையும்போது, அது அங்கே இருக்கக்கூடாது என்பது அவர்களுடைய உடலுக்குத் தெரியும் என்பதால், அது உடனே அந்தக் கிருமியை அழிக்கத் தொடங்குகிறது.



வைரஸ்களை எதிர்த்துச் சண்டையிட்டு அவற்றை முறியடிப்பதற்கு நம் உடல் ஓர் அற்புதமான ஆயுதத்தைக் கொண்டிருக்கிறது. 'நோயெதிர்ப்புப் புரதங்கள்' என்பது அதன் பெயர். உங்கள் உடலை ஆக்கிரமிக்கின்ற பல்வேறு வகையான வைரஸ்கள் ஒவ்வொன்றையும் எதிர்த்துச் சண்டையிடுவதற்கு உங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள சின்னஞ்சிறு உயிரணுக்கள் அந்தந்த வைரஸ்களை எதிர்க்கத் தேவையான நோயெதிர்ப்புப் புரதங்களை உருவாக்குகின்றன. இந்தப் புரதங்கள் அந்த வைரஸ்களைப் பிடித்துக் கொள்ளும். பிறகு இரத்த உயிரணுக்கள் அவற்றை விழுங்கி, அவற்றை அழித்துவிடும். அதன் பிறகு அந்நபர் குணமடைகிறார்.



என் உடல்நிலை  
இப்போது  
பரவாயில்லை.



நம் ஒவ்வொருவரின் உடலுக்குள்ளேயும் ஆயிரம் கோடிக்கும் அதிகமான வகைப்பட்ட நோயெதிர்ப்புப் புரதங்கள் இருக்கின்றன.

நோயெதிர்ப்புப்  
புரதங்கள் வாழ்க!



அப்படியென்றால், இந்த ஒட்டுமொத்த உலகில் உள்ள மக்களின் எண்ணிக்கையைவிட அதிக வகைப்பட்ட நோயெதிர்ப்புப் புரதங்கள் உங்கள் உடலுக்குள் இருக்கின்றன என்று பொருள்.

## கொரோனா வைரஸ் தங்களைத் தொற்றிக் கொள்வது குறித்து மக்கள் ஏன் கவலைப்படுகின்றனர்?

கிட்டத்தட்ட ஒவ்வொருவரும் கொரோனா வைரலை எதிர்த்துச் சண்டையிடப் போதுமான ஆரோக்கியமான உடலைப் பெற்றுள்ளனர். ஆனால் அந்த வைரலை எதிர்த்துச் சண்டையிடுவது சிலருக்குக் கடினமாக இருக்கலாம். ஏனென்றால், அவர்களுடைய உடல்கள் அவ்வளவு வலிமையாக இல்லை. அவர்கள் 70 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களாக இருக்கலாம் அல்லது புற்றுநோய் போன்ற பிற நோய்கள் ஏற்கனவே அவர்களுக்கு இருக்கலாம். அந்நோய்கள் அவர்களுடைய உடல்களை பலவீனமாக ஆக்கக்கூடும்.

எனவே, கொரோனா வைரலை எதிர்த்துச் சண்டையிடுவதற்கு அவர்களுக்கு அதிக உதவி தேவைப்படுகிறது. அதாவது, அவர்கள் கண்டிப்பாக ஒரு மருத்துவமனைக்குச் சென்றாக வேண்டும். அவர்கள் சுவாசிக்க உதவக்கூடிய, 'வென்டிலேட்டர்' என்ற ஒரு சிறப்புக் கருவியை அவர்கள் பயன்படுத்த வேண்டியிருக்கலாம்.

நான் கூடுதல் எச்சரிக்கையோடு இருக்க வேண்டும்.

நானும் தான்.



நாங்கள் விரைவில் உங்களை மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு சென்றுவிடுவோம்.



ஆனாலும், சில சமயங்களில் அவர்கள் நலமடைவதற்கு இதுகூடப் போதுமானதாக இல்லாமல் போகலாம். அப்படி நிகழும்போது, அவர்கள் இறந்து போகக்கூடும்.

அதனால்தான் இம்மக்கள்  
உண்மையிலேயே வீட்டிலேயே  
இருக்க வேண்டும். கொரோனா  
வைரஸ் தாக்கக்கூடிய வாய்ப்புள்ள  
இடங்களிலிருந்து அவர்கள்  
தள்ளியிருக்க வேண்டும்.



விருந்தினர்கள் யாரும் அவர்களைப் போய்ப் பார்க்கக்கூடாது. அதாவது, உங்கள் குடும்பத்தில் வயதானவர்கள் யாரேனும் இருந்தால், சிறிது காலம் நீங்கள் அவர்களை நேரில் சென்று பார்க்க முடியாது. அவர்கள் பாதுகாப்பாக இருப்பதற்காக நீங்கள் செய்கின்ற உதவி இது.



## கொரோனா வைரஸ் நோயை குணப்படுத்துவதற்கு ஏதேனும் மருந்து இருக்கிறதா?

பெரும்பாலான மக்கள் தாங்களாகவே கொரோனா வைரஸிலிருந்து குணமடைந்துவிடுவார்கள். ஆனால், எல்லோரும் வேகமாகவும் பாதுகாப்பாகவும் குணமடைய உதவுவதான் மருத்துவர்கள் மற்றும் அறிவியலறிஞர்களின் நோக்கமாக இருக்கிறது.

கொரோனா வைரஸ் நோயை குணப்படுத்துவதற்கான மருந்து எதுவும் மருத்துவர்களிடம் இன்னும் இல்லை. ஏனென்றால், அது ஒரு புதிய நோய். ஏற்கனவே இருக்கின்ற சில மருந்துகள் அந்நோய்க்கான சிகிச்சையில் உதவக்கூடும் என்று மருத்துவர்கள் நினைக்கின்றனர். எனவே, அவர்கள் அந்த மருந்துகளை நோயாளிகளுக்குக் கொடுத்துப் பரிசோதித்துக் கொண்டிருக்கின்றனர்.

அந்த மருந்துகள் பலனளிக்காவிட்டால்கூட, கொரோனாவுக்கு எதிரான முற்றிலும் புதிய மருந்துகளைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு அறிவியலறிஞர்கள் முயற்சி செய்து கொண்டிருக்கின்றனர்.



கொரோனாவுக்கு எதிரான ஒரு தடுப்பு மருந்தைக் கண்டுபிடிப்பதிலும் அறிவியலறிஞர்கள் மும்முரமாக இறங்கியுள்ளனர்.

ஒரு தடுப்பு மருந்து என்பது நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்போது ஓர் ஊசி மூலமாக உங்கள் உடலுக்குள் செலுத்தப்படுகின்ற ஒரு சிறப்பு மருந்தாகும். பலவீனமான வைரஸ் கிருமிகளோ அல்லது இறந்து போன வைரஸ் கிருமிகளோ அந்த மருந்தில் இருக்கின்றன. உங்கள் உடலில் உள்ள நோயெதிர்ப்புப் புரதங்கள் இந்தக் கிருமிகளைக் கொல்வதற்குப் பயிற்சி செய்யும். ஏனெனில், பின்னர் எப்போதாவது அந்த வைரஸ் உங்களைத் தொற்றிக் கொண்டால், அந்த நோயெதிர்ப்புப் புரதம், உயிரோடு இருக்கின்ற அந்த வைரஸ் கிருமிகளை வேகமாக எதிர்த்துச் சண்டையிடத் தொடங்குவதற்கு இது வசதியாக இருக்கும்.

தடுப்பூசி போடப்பட்டு விட்டது!



நீங்கள் ஒரு கைக்குழந்தையாக இருந்தபோது ஏற்கனவே சில தடுப்பு மருந்துகள் உங்கள் உடலுக்குள் ஏற்றப்பட்டிருக்கும். அப்படியானால், சில நோய்கள் உங்களுக்கு ஒருபோதும் வராது என்று அர்த்தம்!



நான் சிறு பிள்ளையாக இருந்தபோது குட்டம்மைக்கான தடுப்பூசி எனக்குப் போடப்பட்டது. இனி எனக்கு அந்த நோய் வரவே வராது

ஒரு புதிய மருந்தைக் கண்டுபிடிப்பதற்குப் பல மாதங்கள் ஆகும். அந்த மருந்தை ஏராளமான மக்களுக்குக் கொடுப்பதற்கு முன்பாக, அது எல்லோருக்கும் பாதுகாப்பானதாக இருக்கிறதா என்பதை நீங்கள் உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும். எனவே, ஒரு நேரத்தில் ஒருசில மக்களுக்கு அதை கவனமாகக் கொடுத்துப் பார்க்க வேண்டும். அது பலனளிக்கிறது என்றும், அது பாதுகாப்பானது என்றும் உங்களுக்குத் தெரிய வரும்போது, தேவைப்படுகின்ற எல்லோருக்கும் அதைக் கொடுக்கப் போதுமான அளவு அந்த மருந்தை நீங்கள் உற்பத்தி செய்ய வேண்டும்.

## நாம் வழக்கமாகப் போகும் சில இடங்கள் இப்போது ஏன் மூடப்பட்டுள்ளன?

ஏராளமான மக்கள் கொரோனா வைரஸிடமிருந்து மீண்டு நலமடைந்தாலும்கூட, நோய்வாய்ப்படக்கூடிய சாத்தியமுள்ள மக்களை அந்த வைரஸ் தொற்றிக் கொள்ளாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியது மிகவும் முக்கியம். அதாவது, கொரோனா வைரஸ் அதிகமான மக்களைத் தொற்றாதபடி நாம் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அப்போதுதான், எளிதில் நோய்வாய்ப்படக்கூடிய மக்களுக்கு அந்த வைரஸ் பரவாமல் இருப்பதை நம்மால் உறுதி செய்ய முடியும். ஏராளமான மக்கள் கொரோனா வைரஸ் தாக்கி நோயுற்றால், அவர்கள் எல்லோரும் ஒரே நேரத்தில் மருத்துவமனைகளுக்குப் போக வேண்டியிருக்கும். அப்போது அவ்வளவு அதிகமான நோயாளிகளை மருத்துவர்களால் ஒழுங்காகப் பார்த்துக் கொள்ள முடியாது.

கொரோனா வைரஸ் நம்மை சுலபமாகத் தொற்றிக் கொள்ளும். எனவே, நம் வீட்டில் நம்முடன் சேர்ந்து வாழாத மக்களுக்குப் பக்கத்தில் போகாமல் நாம் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டியது அவசியம்.

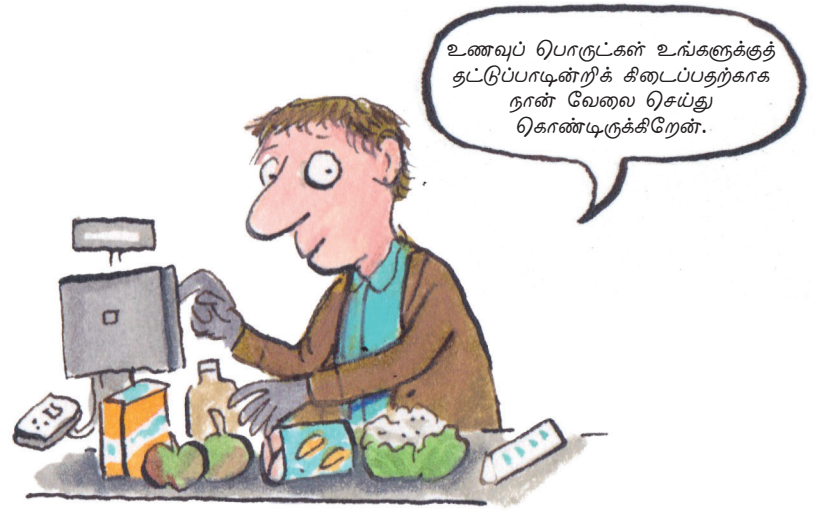


அதனால்தான், ஏராளமான மக்கள் ஒன்றாகச் சேர்ந்து இருக்கின்ற பள்ளிகள், நூல் நிலையங்கள் போன்ற இடங்கள் தற்போது மூடப்பட்டுள்ளன. உண்மையிலேயே வெளியே போய்வர வேண்டிய தேவை இருந்தால் மட்டுமே மக்கள் தங்கள் வீட்டைவிட்டு வெளியே போக வேண்டும் என்று நம் நாட்டு அரசாங்கம் அறிவித்துள்ளது.





நோய்வாய்ப்பட்டுள்ள மக்களுக்கு உதவி செய்வதற்காக நான் செவிலியருடன் சேர்ந்து வேலை செய்து கொண்டிருக்கிறேன்.



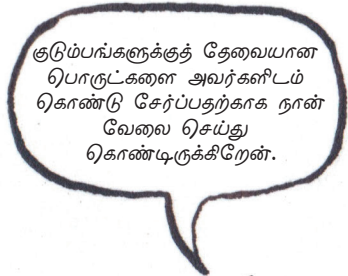
உணவுப் பொருட்கள் உங்களுக்குத் தட்டுப்பாடற்றிக் கிடைப்பதற்காக நான் வேலை செய்து கொண்டிருக்கிறேன்.

மருத்துவர்கள், செவிலியர், உணவகங்களில் வேலை செய்கின்ற மக்கள், நம்முடைய வீட்டிற்குப் பொருட்களைக் கொண்டு வந்து கொடுப்பவர்கள் போன்ற சிலர், தங்களுடைய வேலைக்காகத் தங்கள் வீட்டைவிட்டு வெளியே போக வேண்டியுள்ளது.

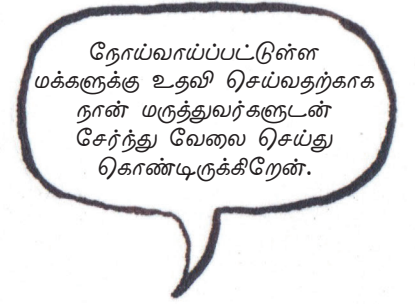
உணவுப் பொருட்களை அல்லது மளிகைப் பொருட்களை வாங்குவதற்கு மக்கள் வெளியே போகலாம், ஆனால் யாருக்குப் பக்கத்திலும் போய்விடாதபடி அவர்கள் எச்சரிகையாக இருக்க வேண்டும்.

உங்களுக்கோ அல்லது உங்கள் குடும்பத்தில் உள்ள யாருக்கோ உடல்நலம் சரியில்லாமல் இருப்பதுபோலத் தெரிந்தால், கொரோனா வைரஸ் உங்களைத் தொற்றியிருப்பதாக நீங்கள் நினைத்தால், இரண்டு வாரங்களுக்கு நீங்கள் யாரும் எதற்காகவும் உங்கள் வீட்டைவிட்டு வெளியே வரக்கூடாது.

கொரோனா வைரலை எதிர்த்துச் சண்டையிடுவதற்கான வலிமை இல்லாத மக்களை அந்த வைரஸிடமிருந்து பாதுகாப்பதற்காக நாம் எல்லோரும் வீட்டுக்குள் இருக்க வேண்டும்.



குடும்பங்களுக்குத் தேவையான பொருட்களை அவர்களிடம் கொண்டு சேர்ப்பதற்காக நான் வேலை செய்து கொண்டிருக்கிறேன்.



நோய்வாய்ப்பட்டுள்ள மக்களுக்கு உதவி செய்வதற்காக நான் மருத்துவர்களுடன் சேர்ந்து வேலை செய்து கொண்டிருக்கிறேன்.



## எல்லா நேரமும் வீட்டில் இருப்பது எப்படி இருக்கும்?

சில சமயங்களில் நீங்கள் உங்கள் வீட்டில் உங்கள் குடும்பத்தாருடன் சேர்ந்து இருப்பது மிகவும் குதூகலமூட்டுவதாக இருக்கும். நீங்கள் பள்ளியில் இருக்கும்போதோ அல்லது உங்கள் வீட்டுப் பெரியவர்கள் வேலைக்குச் சென்றிருக்கும்போதோ பொதுவாக நீங்கள் செய்யாத விஷயங்களையெல்லாம் இப்போது நீங்கள் எல்லோருமாகச் சேர்ந்து செய்யலாம்.



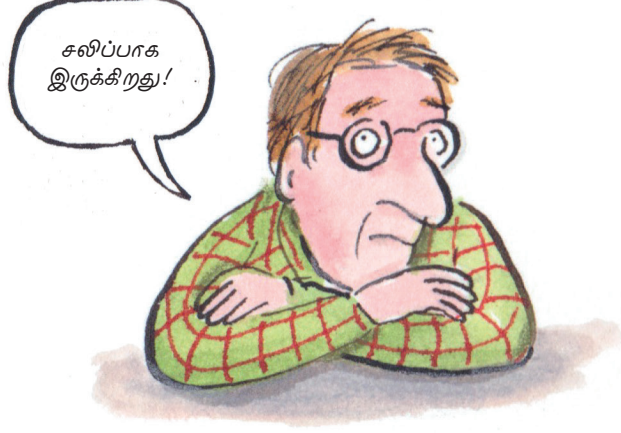
ஆனால் சில சமயங்களில் எனக்கு சலிப்பாக இருக்கிறது.



சில சமயங்களில் எனக்கு வருத்தமாக இருக்கிறது.



இவையெல்லாம் இயல்பான உணர்வுகள்தான். உங்களுடன் வாழ்கின்றவர்கள்கூட சில சமயங்களில் இதேபோன்ற உணர்வுகளை அனுபவிப்பார்கள், ஆனால் அவர்கள் அதை வெளியே காட்டிக் கொள்ளாமல் இருக்க முயற்சிப்பார்கள்.



உங்களை கவனித்துக் கொள்கின்ற பெரியவர்களும் மற்றவர்கள்கூடக் கவலைப்படக்கூடும். சில சமயங்களில், அவர்கள் தங்கள் வேலையைப் பற்றிக் கவலைப்படுகின்றனர். சில சமயங்களில், உங்களுக்குத் தேவையான பொருட்களை வாங்குவதுகூட அவர்களுக்குக் கடினமானதாக இருக்கும். இதுவும் அவர்களுக்குக் கவலையளிக்கும்.



நீங்கள் கவலையாக இருந்தால், உங்கள் கவலைகளைப் பற்றி உங்களை கவனித்துக் கொள்கின்றவர்களில் யாரிடமாவது கூறுங்கள். அல்லது, உங்கள் குடும்பத்தில் உள்ள யாரிடமாவது அல்லது உங்களுடைய ஆசிரியர்களில் யாரிடமாவது தொலைபேசி மூலமாகவோ அல்லது கணினி மூலமாகவோ நீங்கள் பேசலாம்.

## என்னால் என்ன உதவி செய்ய முடியும்?

வெளியே போகாமல் வீட்டிற்குள்ளேயே இருப்பதன் மூலம் நீங்கள் ஏற்கனவே உதவி செய்து கொண்டுதான் இருக்கிறீர்கள். ஆனால், கொரோனா வைரஸ் உங்களைத் தொற்றாமல் இருப்பதை அல்லது நீங்கள் அதை இன்னொருவருக்குப் பரப்பாமல் இருப்பதை உறுதி செய்வதன்மீது நீங்கள் கூடுதல் கவனத்துடன் நடந்து கொள்வதன் மூலமாகவும் உங்களால் உதவ முடியும்.

நாம் தினமும் பயன்படுத்துகின்ற சோப்பைக் கொண்டு கொரோனா வைரஸ் கிருமிகளைக் கொல்ல முடியும் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? நீங்கள் உங்கள் கைகளை கவனமாகவும் போதிய அளவு நீண்ட நேரமும் கழுவினால், உங்கள் கைகளில் கொரோனா வைரஸ் கிருமிகள் இருக்காது. நீங்கள் போதிய நேரம் உங்கள் கைகளைக் கழுவுவதை உறுதி செய்வதற்கு நீங்கள் ஏதேனும் பாடிக் கொண்டே அந்த வேலையைச் செய்யலாம். 'ஹேப்பி பர்த்தே' பாடலை இரண்டு முறை பாடி முடிப்பதற்கு எவ்வளவு நேரம் ஆகுமோ, அவ்வளவு நேரம் நீங்கள் கழுவினால் போதும்!





ஆனால் கிருமிகளால் என்  
முக்கு மற்றும் வாய்க்குள்  
போகவும் முடியும்,  
அவற்றிலிருந்து வெளியே  
வரவும் முடியும்,  
இல்லையா?

நீங்கள் உங்கள் மூக்கைச் சிந்த  
வேண்டியிருந்தாலோ அல்லது துடைக்க  
வேண்டியிருந்தாலோ, ஒரு டிஷ்யூ  
பேப்பரைப் பயன்படுத்துங்கள். பிறகு  
அதை உடனே குப்பைத்தொட்டியில்  
போட்டுவிட்டு, மறக்காமல் உங்கள்  
கைகளைக் கழுவிவிடுங்கள். ஏனென்றால்,  
கொரோனா வைரஸ் உங்களுடைய  
சளியில் வாழ்கிறது. அது அந்த டிஷ்யூ  
பேப்பரிலிருந்து உங்கள் கைகளுக்குத்  
தாவிவிடும்.

உங்களுக்கு இருமலோ அல்லது தும்மலோ  
வந்தால், உங்கள் முழங்கையின் உட்பக்க  
மூலைக்குள் அதைச் செய்யுங்கள். தயவு  
செய்து உங்கள் கைகள்மீது இருமாதீர்கள்,  
தும்மாதீர்கள். நீங்கள் இதில் கவனமாக  
நடந்து கொண்டால், கொரோனா வைரஸ்  
உங்களிடமிருந்து மற்றவர்களுக்குப் பரவாது.



இவ்விஷயங்களை எல்லோருமே செய்தால்,  
அது ஒரு மிகப் பெரிய வித்தியாசத்தை  
ஏற்படுத்தும்!



## என்னால் வேறு என்னவெல்லாம் செய்ய முடியும்?

நீங்கள் யாருடன் வசிக்கிறீர்களோ அவர்களிடம் அன்பாக நடந்து கொள்வது நீங்கள் செய்யக்கூடிய இன்னொரு முக்கியமான விஷயமாகும். இப்போது எல்லோரும் வீட்டில் இருப்பதால், விஷயங்கள் இப்போது வித்தியாசமாக இருக்கும். இது எல்லோருக்குமே கடினமானதாக இருக்கும்.

நீங்கள் உங்கள் சகோதர சகோதரிகளுடன் வாழ்கிறீர்கள் என்றால், சில சமயங்களில் அவர்களுடைய நடவடிக்கைகள் உங்களுக்கு எரிச்சலூட்டலாம். ஆனால் அவர்களோடு சண்டை போடாமல் இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.



நீங்கள் பெரியவர்களுடன் வசிக்கிறீர்கள் என்றால், அவர்கள் உங்களிடம் சொல்லும் வேலைகளைச் செய்து கொடுங்கள். அவர்களை அன்பாகக் கட்டியணைத்துக் கொள்ளுங்கள்.





நீங்கள் பள்ளிக்கூடம் போகின்றவராக இருந்தால், உங்களுடைய பள்ளிப் பாடங்களைப் படியுங்கள். அது உங்கள் மனத்தை மும்முரமாக வைத்திருக்கும். அப்போது உங்களுக்குச் சலிப்பு ஏற்படாது. நீங்கள் மீண்டும் பள்ளிக்குத் திரும்பிச் செல்லும்போது, நீங்கள் அதிகமானவற்றைக் கற்றிருப்பீர்கள்.

உங்களுக்கென்று தனியாக ஒரு தொலைக்காட்சியோ அல்லது கணினியோ இல்லை என்றால், மற்றவர்களுடன் அதை எப்படி நியாயமாகப் பகிர்ந்து கொள்வது என்பதைப் பற்றி அவர்களுடன் கலந்து பேசுங்கள்.

உங்கள் வீட்டில் இருக்கும் பெரியவர்களுக்கும் வேலை இருக்கும் என்பதை நினைவில் வைத்திருங்கள். அவர்கள் தங்கள் வேலைகளைச் செய்யும்போது அவர்களைத் தொந்தரவு செய்யாமல் இருப்பதன் மூலம் உங்களால் அவர்களுக்கு உதவ முடியும். அப்போது அவர்கள் தங்கள் வேலைகளை வேகமாக முடித்துவிட்டு, உங்களோடு சேர்ந்து குதூலகமான விஷயங்களைச் செய்வதற்கு அவர்களுக்கு நேரம் கிடைப்பதற்கு அதிக வாய்ப்பு உள்ளது. நீங்கள் அவர்களோடு சேர்ந்து என்னவெல்லாம் செய்ய விரும்புகிறீர்கள் என்பதை நீங்கள் ஒரு பட்டியலாகத் தயாரிக்கலாம்.



## அடுத்து என்ன நிகழப் போகிறது?

இது எல்லோருக்குமே ஒரு விநோதமான சூழல்தான்.  
உலகம் நெடுகிலும் இதே சூழல்தான் நிலவுகிறது.



ஆனால் நாம் எல்லோரும் கவனமாகவும் வீட்டிற்குள்ளேயும் இருந்தால், கொரோனா வைரஸ் பரவுவதைத் தடுப்பதற்கு நம்மால் முடிந்ததை நாம் செய்து கொண்டிருக்கிறோம் என்று அர்த்தம். கொரோனா வைரஸால் வரும் நோயை குணப்படுத்துவதற்கான வழியைக் கண்டுபிடிப்பதற்கான நேரத்தை இது அறிவியலறிஞர்களுக்கும் மருத்துவர்களுக்கும் கொடுக்கும். மக்களுக்கு இனி இந்த நோய் வராமல் தடுப்பதற்குத் தேவையான மருந்துகளையும் தடுப்பூசிகளையும் அவர்கள் கண்டுபிடிக்க நாம் செய்யக்கூடிய உதவி நாம் ஒழுங்காக வீட்டிற்குள் இருப்பதுதான்.

உங்கள் வீட்டில் உங்களோடு சேர்ந்து வசிக்காமல் வேறு எங்கோ வாழ்கின்ற உங்கள் அன்புக்குரியவர்களை நீங்கள் நேரில் சந்திப்பதற்கும், உங்கள் நண்பர்களோடு விளையாடுவதற்கும், மீண்டும் பள்ளிக்குச் செல்வதற்கும், நீங்கள் செய்ய விரும்புகின்ற, ஆனால் இப்போது உங்களால் செய்ய முடியாமல் போயுள்ள ஏகப்பட்ட விஷயங்களைச் செய்வதற்குமான நாள் விரைவில் வந்துவிடும். ஆனால் அது துல்லியமாக எந்த நாள் என்பதுதான் யாருக்கும் தெரியவில்லை.







விரைவில் ஒரு நாள்,  
இந்த விநோதமான சூழல்  
முடிவுக்கு வந்துவிடும்.



நாம் எல்லோ  
சாதித்துவ



ாரும் சேர்ந்து  
மிட்டோம்!



## 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 best-selling 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)

