

Elizabeth Jenner, Kate Wilson & Nia Roberts

Rådgivare: Professor Graham Medley



Coronavirus

en bok för barn

Med bilder av Axel Scheffler



Nosy Crow och Alfabeta gjorde denna bok snabbt för alla barn och deras familjer som vill veta mer om coronaviruset och hur det påverkar våra liv. Alla som jobbat med boken har ställt upp gratis. Vi vill tacka alla som så generöst ställt upp och gjort denna bok möjlig:

Tack till:

Axel Scheffler

Professor Graham Medley
Professor i infektionssjukdomsanalys,
London School of Hygiene & Tropical Medicine

Sara Haynes
Rektor, Arnhem Wharf Primary School, London

Alex Lundie
Biträdande rektor, Arnhem Wharf Primary School, London

Monica Forty
Biträdande rektor, Ben Jonson Primary School

Doktor Sarah Carman
Klinisk psykolog vid NHS, National Health Service
Specialiserad på barns och ungdomars mentala hälsa

Barbro Lagergren
som översatt denna bok

Engelska originalets titel: Coronavirus - a book for children

Text © Nosy Crow, 2020
Illustration © Axel Scheffler, 2020
Copyright © 2020 svenska utgåvan: Alfabetabokförlag AB
Översättning Barbro Lagergren

ISBN 978-91-501-2142-1

This translation of Coronavirus: A Guide for Children is published by arrangement with Nosy Crow® Limited.
Nosy Crow and associated logos are trademarks and/or registered trademarks of Nosy Crow® Limited.

αβ

**ALFABETA
BOKFÖRLAG**
i samarbete med



Med bilder av **Axel Scheffler**

Coronavirus

En bok för barn

Elizabeth Jenner, Kate Wilson & Nia Roberts
översättning: Barbro Lagergren

Rådgivare: Professor Graham Medley

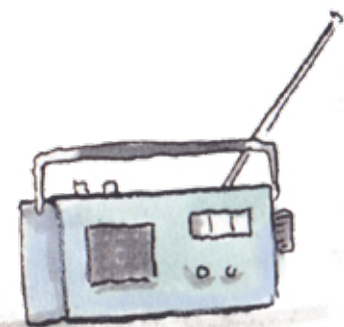
Professor i infektionssjukdomsanalys,
London School of Hygiene & Tropical Medicine

Du har säkert hört det nya ordet.

Du har säkert hört många prata om det och hört det på nyheterna. Det är det här ordet som är anledningen till att allt är så annorlunda nu. Att vi inte kan träffa alla vi vill. Och att en del vuxna arbetar hemifrån i stället för att åka till jobbet.

Ordet är

C o r o n a v i r u s



Men vad är det och varför pratar alla om det?



CORONAVIRUS - VAD ÄR DET?



Coronaviruset är en sorts **virus**.

Virus är pyttesmå baciller som är så små att de inte syns.

De är så lätta att de kan sväva genom luften i väldigt små vattendroppar och de kan fastna på din hud utan att det känns. Om några av dem tar sig in i dig, kan de använda din kropp för att föröka sig och då kan du bli sjuk av dem.



Det finns massor av olika sorters coronavirus och en del av dem kan smitta människor. Om du varit smittad av något av dem förut har du nog bara blivit lite snuvig eller hostig.



Men när det här **helt nya** coronaviruset kommer in i kroppen och man blir sjuk heter sjukdomen COVID-19. När någon pratar om att "bli smittad av coronaviruset", menar man den här sjukdomen.

HUR BLIR MAN SMITTAD?

Eftersom det här coronaviruset är nytt vet forskarna inte allt om det än. Men de tror att man oftast kan bli smittad på två olika sätt.

Coronaviruset finns i halsen och munnen på människor. När någon som är smittad hostar eller nyser eller andas kommer viruset ut genom munnen i små, små vattendroppar.



Vi kan inte se viruset, men ibland kan vi se de pyttesmå dropparna. När det är kallt är det sådana små vattendroppar som ser ut som rök ur munnen! Om någon annan av misstag råkar andas in luft med coronavirus blir den personen antagligen smittad.



Coronavirus inifrån kroppen hamnar lätt på händerna när man rör vid sin näsa eller mun.

Om någon med coronavirus på händerna tar i ett dörrhandtag kan det osynliga viruset finnas kvar på handtaget i flera timmar. När någon annan öppnar dörren får de också smittan på händerna.

Och om de rör vid sin näsa eller mun kan smittan ta sig in i kroppen.



Därför kan man också bli smittad genom att ta i något som någon annan med viruset rört vid.

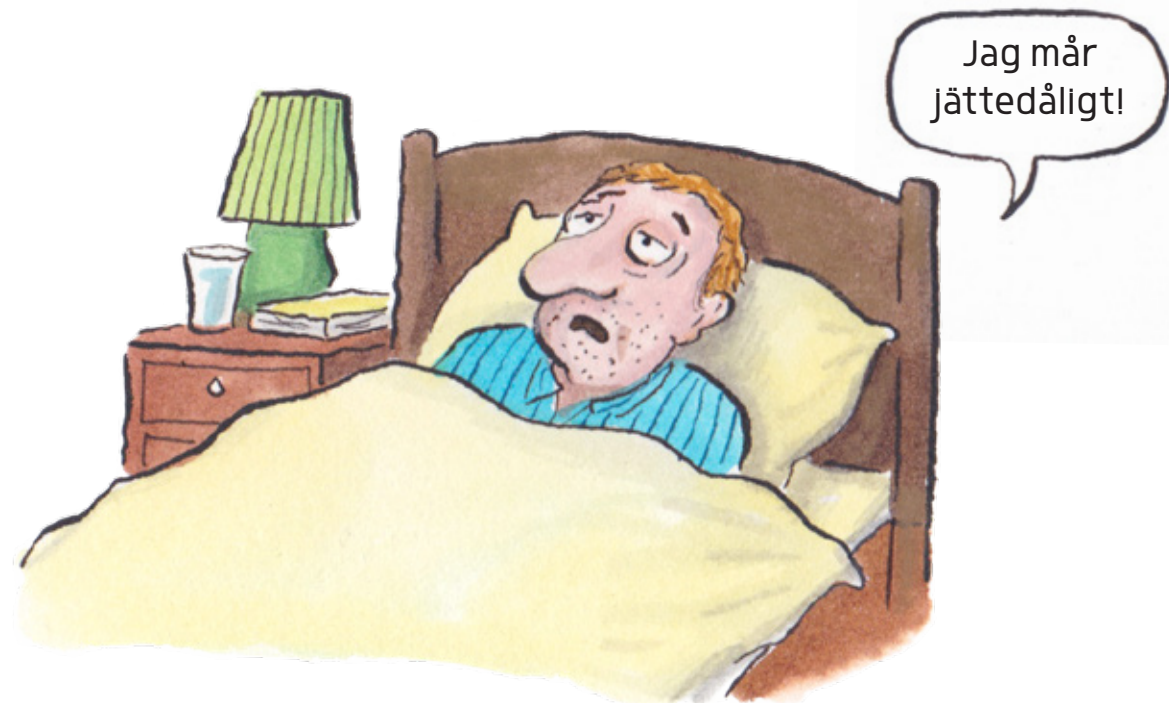
VAD HÄNDER OM DU BLIR SMITTAD?

En del människor, till exempel nästan alla barn, märker knappt att de är sjuka när de blivit smittade av coronaviruset. Men de har ändå coronaviruset i kroppen och kan smitta andra av misstag.



När de blivit smittade börjar många människor hosta och får feber. En del människor får huvudvärk eller värk i kroppen.

Människor är oftast sjuka i ett antal dagar. Men kroppen är fantastisk. När ett nytt virus, som coronaviruset, kommer in i kroppen vet kroppen att viruset inte ska vara där och börjar döda det.



Kroppen har ett fantastiskt vapen mot virus. Det heter **antikroppar**. Pyttesmå celler i ditt blod bildar antikroppar för att bekämpa olika sorters virusangrepp. Antikropparna fångar in viruset, sedan slukar blodcellerna det och förstör dem och så börjar den sjuka personen må bättre.

Varenda människa har över 10 miljarder olika sorters antikroppar i sin kropp.



Det betyder att det just nu finns fler olika antikroppar inuti dig än det finns människor på jorden!

VARFÖR ÄR MÄNNISKOR RÄDDA FÖR ATT BLI SMITTADE AV CORONAVIRUSET?

Nästan alla har en kropp som är tillräckligt frisk för att klara av coronaviruset. Men för en del människor är det svårare eftersom deras kroppar inte är lika starka. Det kan vara människor som är äldre än 70 år eller redan har andra sjukdomar, som hjärtproblem, diabetes eller cancer som gör dem svagare.



De behöver mer hjälp för att bekämpa coronaviruset. De måste kanske läggas in på sjukhus och de kanske behöver få hjälp att andas från en maskin som heter respirator eller **ventilator**.



Men ibland kanske inte ens det hjälper för att de ska bli bättre och i så fall kan det sorgliga hända att de dör.

Det är därför de här människorna måste stanna hemma och hålla sig borta från allt där de kan bli smittade.



De kommer inte att kunna träffa någon på ett tag. Det betyder att du inte kan hälsa på en del av dina släktingar nu. Då blir det lättare för dem att hålla sig friska.



FINNS DET NÅGOT BOTEMEDEL MOT CORONAVIRUSET?

De flesta blir friska från sjukdomen av sig själva. Men läkare och forskare vill göra allt de kan för att det ska gå fort och gå bra.

Läkarna har inget botemedel mot coronaviruset än, eftersom det är en ny sjukdom. En del mediciner som redan finns kan kanske hjälpa, så läkarna prövar dem på människor som är sjuka.

Men samtidigt håller forskarna på att ta fram helt nya mediciner mot det här helt nya coronaviruset, som ingen har haft förut.



Forskarna håller dessutom på att ta fram ett **vaccin**.

Ett vaccin är en särskild sorts medicin som man oftast får i en spruta medan man är frisk. Medicinen innehåller svaga eller döda virus. Då kan antikropparna i ditt blod öva sig på att döda viruset, så att de kan sätta igång och döda det mycket fortare om du skulle bli smittad.



Du har säkert redan blivit vaccinerad mot olika sjukdomar när du var liten. Det betyder att du inte kan få de sjukdomarna!



Det tar många månader att få fram en ny medicin. Innan man kan ge det till många på en gång, måste man vara säker på att det inte är farligt. Därför måste det testas noga på ett litet antal människor i taget. Sedan, när man vet att det fungerar och är säkert, måste man tillverka tillräckligt mycket så att det räcker till alla som behöver det.

VARFÖR ÄR EN DEL STÄLLEN VI BRUKAR GÅ TILL STÄNGDA?

Många människor kommer att bli friska från coronaviruset, men det är ändå väldigt viktigt att de som skulle kunna bli allvarligt sjuka inte blir smittade. Det betyder att vi måste se till att så få människor som möjligt får coronaviruset, så att vi inte för det vidare till någon som kan bli väldigt sjuk. Om många människor blir sjuka och måste läggas in på sjukhus samtidigt kommer sjukhusen inte att hinna ta hand om alla på rätt sätt.

Det är så lätt att bli smittad att alla måste vara väldigt försiktiga och inte komma för nära andra människor än de vi bor tillsammans med.

Det är därför många ställen – som till exempel biografen, bibliotek och idrottsarenor – är stängda just nu. Regeringen och Folkhälsomyndigheten uppmanar oss att undvika folksamlingar och att hålla avstånd till andra människor.



Många vuxna kan jobba hemifrån. Men andra har viktiga jobb som inte kan skötas hemifrån. De kanske arbetar på sjukhus, förskolor, skolor, äldreboenden och mataffärer eller kör varor som vi alla måste ha.



De flesta kan också gå ut för att handla mat eller gå promenader, men alla måste vara noga med att inte komma för nära andra människor.

Om du eller någon i din familj känner sig sjuk och tror att det skulle kunna vara coronaviruset, får ni inte gå ut på två veckor..

Vi måste alla hjälpas åt att skydda de som kan bli riktigt allvarligt sjuka från att bli smittade.



HUR ÄR DET ATT VARA HEMMA MYCKET MER ÄN VANLIGT?

Ibland kan det vara jätteroligt när alla är hemma på en gång. Man kan göra saker tillsammans som man inte gör när man inte är hemma lika mycket.



Men ibland är det trist



Ibland saknar jag mina kompisar



Ibland blir jag jättearg



Ibland är jag ledsen



Trist!



Trist!

Den eller de vuxna som tar hand om dig kanske också känner sig oroliga. Ibland kanske de oroar sig för sitt jobb. Ibland är det kanske svårt att köpa saker som ni behöver och det kanske också oroar dem.



Trist!



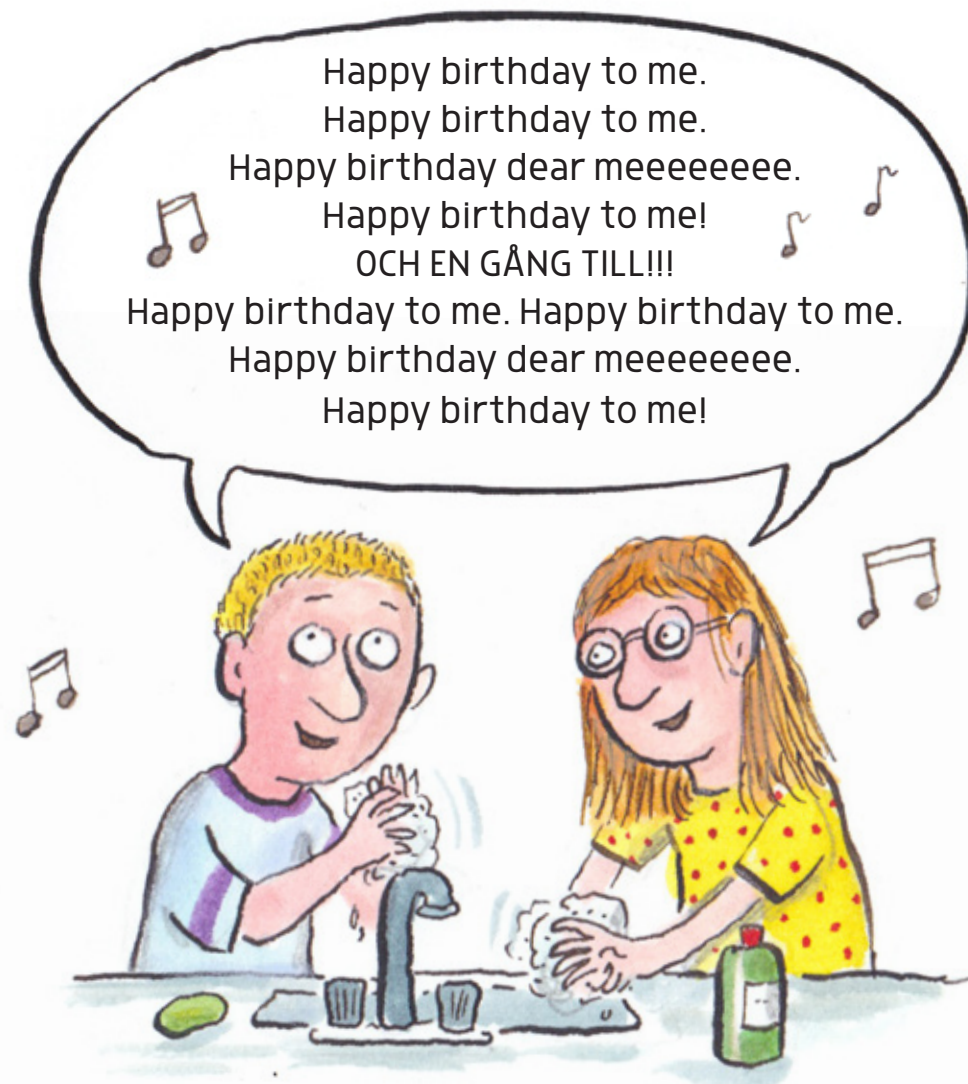
Men om jag är orolig då?

Om du är orolig, så prata om det med en vuxen där hemma. Du kan också prata med din lärare. Eller kanske med släktingar eller vänner på telefon eller över en dator eller platta.

VAD KAN JAG GÖRA FÖR ATT HJÄLPA TILL?

Du hjälper redan till genom att inte träffa lika många människor som vanligt. Men du kan också hjälpa till med att vara extra försiktig, så att du inte blir smittad eller för smittan vidare till någon annan.

Du vet väl att virus dör av tvål? Så om du tvättar händerna riktigt noga och tillräckligt länge kommer du inte att ha coronavirus på händerna. Du kan sjunga en sång medan du tvättar händerna för att vara säker på att du tvättar dem tillräckligt länge – tillräckligt länge för att sjunga hela Happy Birthday två gånger!



Om du måste hosta eller nysa gör du det i armvecket, inte i handen. Då kan du inte smitta av dig på människor i närheten.



Om du måste snyta dig använder du en pappersnäsduk och kastar den så fort du är klar. Kom ihåg att tvätta händerna också, för det kan finnas coronavirus i ditt snor och det kan komma på dina händer från näsduken.



Om alla gör så här kommer det att göra stor skillnad.

KAN JAG GÖRA NÅGOT MER?

En annan viktig sak du kan göra är att vara snäll mot alla hemma hos dig. Allt kommer att vara annorlunda och kanske svårt för alla.

Om du har syskon tycker du kanske att de är extra jobbiga nu. Men försök att inte bråka med dem.



Om du har vuxna som måste vara hemma mer nu, kan du kanske hjälpa dem med sådant de ber om eller ge dem en stor kram.



Sköt ditt skolarbete. Det håller hjärnan i gång så du inte blir uttråkad. Dessutom lär du dig en massa nya saker som du kan ha glädje av.

Om du inte har en egen skärm, så diskutera hur ni kan dela på skärmtiden så det blir rättvist.

Kom ihåg att vuxna som är hemma kanske måste sköta sitt jobb hemifrån. I så fall kan du hjälpa dem genom att inte störa dem när de försöker jobba. Då kommer de att få mer tid över att göra kul saker med dig sedan. Du kanske kan göra en lista på saker som du vill att ni gör tillsammans.



VAD HÄNDER SEDAN?

Det här är en konstig tid för alla.
För alla i hela världen.



Men om alla är försiktiga, så gör vi vad vi kan för att stoppa det nya coronaviruset från att spridas. Då får också forskarna och läkarna mer tid att få fram mediciner som hjälper till att bota sjukdomen och vaccin som kanske helt och hållet kan förhindra att människor blir smittade.

En dag, ganska snart, fast ingen vet exakt när, kommer du att kunna träffa alla du tycker om igen som vanligt, och göra massor av saker du tycker är roligt men inte kan göra nu.



**En dag kommer
den här konstiga
tiden att vara över.**



**Vi klarade det
tillsammans!**



MER INFORMATION FÖR BARN

Råd och fakta

<https://www.bris.se/for-barn-och-unga/om-corona/fragor--svar-om-corona-viruset/>

<https://www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap/coronaviruset-tips-rad/bra-att-kanna-till-om-du-ar-orolig-for-corona/>

Stöd till barn och unga och tips till barn om att hantera oro:

Barn kan varje dag ringa nummer 116 111, chatta eller mejla till Bris kuratorer. Bris stöd till barn och unga har öppet vardagar 9:00 - 12:00 samt 14:00-21:00 måndag till söndag.

<https://www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap/coronaviruset-tips-rad/till-barn-och-ungdomar-som-har-det-jobbigt-hemma-just-nu/>

MER INFORMATION FÖR FÖRÄLDRAR OCH ANDRA VUXNA

Aktuell information: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittykydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/>

Råd och fakta

<https://www.unicef.se/fakta/coronavirus-fakta-och-rad>

<https://www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap/coronaviruset-tips-rad/sa-pratar-du-med-barn-om-corona/>

<https://www.bup.se/sv/Rad-och-fakta/coronainformation-pa-svenska-och-engelska/coronavirus-foralder-text/>

Stöd till vuxna och tips om att hantera din egen eller ditt barns oro:

Om du är vuxen och har frågor om ett barn kan du kontakta Bris kuratorer alla vardagar 9:00-12:00 på telefon 0771-50 50 50.

<https://www.bris.se/for-vuxna-om-barn/just-nu/att-prata-med-barn-om-corona-viruset/>

Röda Korsets stödtelefon under Coronakrisen Öppettider: måndag till fredag kl.12.00-16.00.

Alla samtal är anonyma. 0771-900 800

<https://www.rodakorset.se/vad-vi-gor/halsa-och-varld/coronaviruset--fakta-och-rad/stodtelefon-under-coronakrisen/>

Information om det nya coronaviruset och hur det påverkar personer med utvecklingsstörning/intellektuell funktionsnedsättning. <https://www.fub.se/rad-stod/det-nya-coronaviruset/>

Tillgänglig information om covid-19, riktat till offentliga verksamheter och till personer med funktionsnedsättning.:

https://www.mfd.se/vart-uppdrag/tillganglig-information-om-pagaende-smittspridning/?utm_source=facebook&utm_medium=cpc&utm_campaign=smittspridning

Information på flera språk: <https://www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap/coronaviruset-tips-rad/sprak/>

OM FÖRLAGEN

Nosy Crow är ett prisbelönt, oberoende litet barnboksförlag. Vi ger ut den här digitala boken gratis eftersom vi tror att barn och vuxna i deras närhet kan ha glädje av den. Vi ger ut massor av olika sorters böcker för barn mellan 0-12 år. Du kan läsa mer om utgivningen här:

<https://nosycrow.com/>

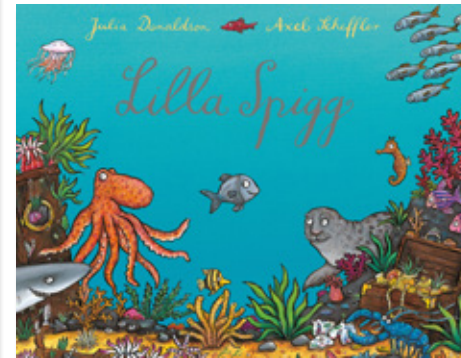
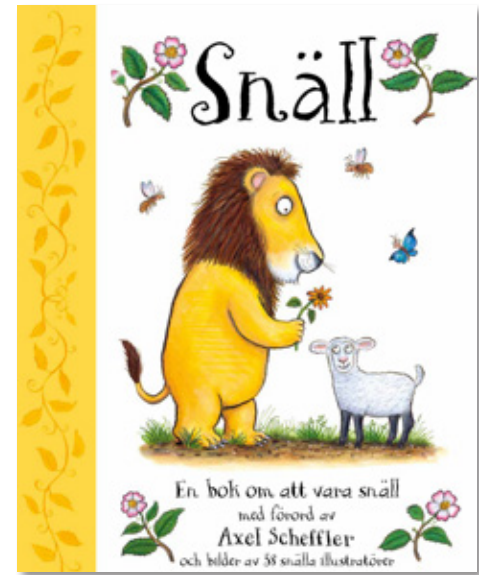
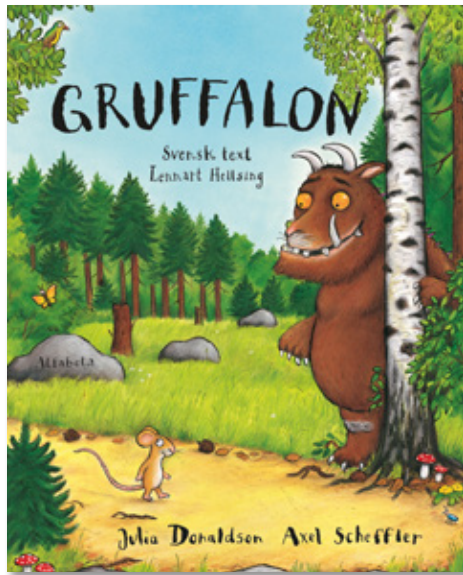
Alfabeta är ett medelstort kvalitetsförlag som ger ut böcker huvudsakligen för barn. Vi tycker det är roligt och viktigt att kunna ge ut denna digitala bok om corona tillsammans med Nosy Crow. Vi ger även ut andra böcker från Nosy Crow, t ex Axel Schefflers bilderboksserie om Max och Maja. Vi ger också ut Axel Schefflers övriga bilderböcker, med text av Julia Donaldson, som t ex *Gruffalon*, *Lill-Gruffalon*, *Herr Pinnemans äventyr*, *Lilla Spigg*, *Kvastresan* och *På rymmen i rymden*. Titta in på <https://www.alfabeta.se> så får du se mer om de böcker vi ger ut.

OM AXEL SCHEFFLER

Axel Scheffler är en världsberömd illustratör. Hans böcker har sålts i många miljoner exemplar världen över. Han är född och uppvuxen i Hamburg i Tyskland, men har bott mer än halva sitt liv i London. Han bor nu i Richmond med sin franska sambo och deras dotter. 2019 tog han initiativ till bilderboken *Snäll*, där 38 illustratörer från olika länder deltar. Boken, som i Sverige är utgiven av Alfabeta, säljs till förmån för barn och familjer som tvingats fly från sina hem.



TITLAR med bilder av AXEL SCHEFFLER



**ALFABETA
BOKFÖRLAG**

www.alfabeta.se
Kontakt: Emili Kvarnström Svensson
emili@alfabeta.se, tel 070-092 46 75