

ಎಅಜಬೆತ್ ಜೆನ್ನರ್, ಕೇಟ್ ವಿಲ್ಸನ್ ಮತ್ತು ನಿಯಾ ರಾಬರ್ಟ್ಸ್  
ಚಿತ್ರಗಚು : ಅಕ್ಸೆಲ್ ಷೆಪ್ಪರ್



# ಕೊರೋನಾವೈರಸ್

ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕ



ಸಲಹೆಗಾರ- ಪ್ರೊ. ಗ್ರಾಹಮ್ ಮಿಡ್ಲೆ,  
ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಮಾದಲರಣ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು  
ಲಂಡನ್ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ಹೈಜೀನ್ ಮತ್ತು ಟ್ರಾಪಿಕಲ್ ಮೆಡಿಸಿನ್

ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬಗಳ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ನೋಸಿ ಕ್ರೋ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಿರುವ ಯಾರಿಗೂ ಯಾವುದೇ ಸಂಭಾವನೆ ನೀಡಲಾಗಿಲ್ಲ.

ಉದಾರವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸಂಗ್ರಹದಿಂದ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಮ್ಮೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡ ಈ ಮುಂದಿನವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಲು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ:

ಆಕ್ಸೆಲ್ ಸೆಫ್ಲರ್

**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

First published in India in 2020 by HarperCollins *Children's Books*  
An imprint of HarperCollins *Publishers*  
A-75, Sector 57, Noida, Uttar Pradesh 201301, India  
www.harpercollins.co.in

This edition 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 Ltd

Text © Nosy Crow, 2020  
Illustration © Axel Scheffler, 2020

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.

ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದ : ಚೈಲ್ಡ್ ರೈಟ್ಸ್ ಟ್ರಸ್ಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು



ಚಿತ್ರಗಚು : ಅಕ್ಸೆಲ್ ಸೆಫ್ಲರ್

# ಕೊರೋನಾವೈರಸ್

## ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕ

ಎಲಿಜಬೆತ್ ಜೆನ್ನರ್, ಕೇಟ್ ವಿಲ್ಲನ್ ಮತ್ತು ನಿಯಾ ರಾಬರ್ಟ್ಸ್

ಸಲಹೆಗಾರ- ಪ್ರೊ. ಗ್ರಾಹಮ್ ಮಿಡ್ಲೆ,

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಮಾದರಿಗಳ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು  
ಲಂಡನ್ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ಹೈಜೀನ್ ಮತ್ತು ಟ್ರಾಪಿಕಲ್ ಮೆಡಿಸಿನ್

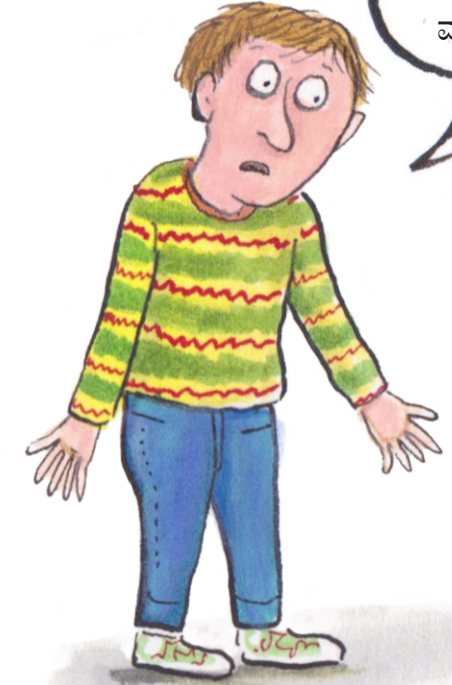
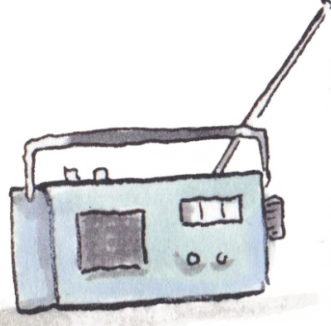


ಒಂದು ಹೊಸ ಪದ ಬಂದಿದೆ, ನೀವೂ ಕೇಳಿರಬಹುದು.

ಜನ ಅದನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾತಾಡುವುದು ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಗೂ ಬಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ಟಿವಿ ಸುದ್ದಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಿರಬಹುದು. ಈ ಪದದಿಂದಲೇ ನೀವು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗದೆ ಇರುವುದು. ಅದರ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ನೀವು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ದೊಡ್ಡವರಿಗೂ ಸಹ ಈಗ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರಲು ಇದೇ ಕಾರಣ ಆಗಿರಬಹುದು.

ಆ ಪದ ಯಾವುದೆಂದರೆ...

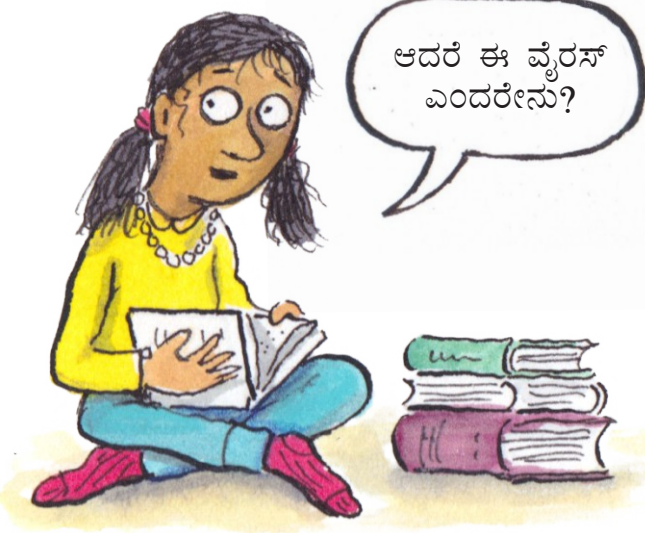
**ಕೊ ರೋ ನ ವೈ ರ ಸ್**



ಆದರೆ ಏನು ಇದು ಮತ್ತು ಯಾಕೆ ಎಲ್ಲರೂ ಇದರ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ?



## ಕೊರೋನಾವೈರಸ್ ಎಂದರೇನು?



ಕೊರೋನಾವೈರಸ್ ಒಂದು ರೀತಿಯ ವೈರಸ್ ಅಥವಾ ವೈರಾಣು ಅಥವಾ ರೋಗಾಣು.

ರೋಗಾಣುಗಳು ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು. ಅವೆಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕದು ಎಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಅದನ್ನು ಬರಿಕಣ್ಣಿಂದ ನೋಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಅವು ತುಂಬಾ ಹಗುರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟೆಂದರೆ ಅವು ಸಣ್ಣಸಣ್ಣ ನೀರಿನ ಹನಿಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳು ನಿಮಗೆ ಅರಿವಾಗದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಕೆಲವು ರೋಗಾಣುಗಳು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಹೋದರೆ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನೇ ಬಳಸಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತವೆ. ಅದು ನಿಮಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.



ನಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಬೇರೆಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಕೊರೋನಾವೈರಸ್‌ಗಳು ಇವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಜನರಿಗೆ ಸೋಂಕು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಕೊರೋನಾವೈರಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಸೋಂಕಾದರೆ ಬಹುಶಃ ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮು ಬರಬಹುದು.



ಆದರೆ ಈ ಹೊಚ್ಚ ಹೊಸ ಕೊರೋನಾವೈರಸ್ ರೋಗಾಣು ಮಾನವ ದೇಹದ ಒಳಗೆ ಬಂದರೆ, ಅದು ಕೋವಿಡ್-19 ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ ಜನ "ಕೊರೋನ ವೈರಸ್ ಹಿಡಿದಿದೆ/ಸೋಂಕು ಆಗಿದೆ" ಎಂದು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೋ, ಆಗ ಅವರು ಈ ಖಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.



## ಕೊರೋನಾವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ಹೇಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ?

ಈ ಕೊರೋನಾವೈರಸ್ ಹೊಸದು. ಹೀಗಾಗಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೂ ಇನ್ನೂ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ ಇದರ ಸೋಂಕು ಆಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಕೊರೋನಾವೈರಸ್ ರೋಗಾಣುಗಳು ಮನುಷ್ಯರ ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಕೊರೋನಾವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ಇರುವ ಯಾರಾದರೂ ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನಿದಾಗ ಅಥವಾ ಉಸಿರು ಹೊರಹಾಕಿದಾಗ, ರೋಗಾಣುಗಳು ಸಣ್ಣಸಣ್ಣ ನೀರ ಹನಿಗಳ ಜೊತೆ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಸಿಡಿಯುತ್ತವೆ.



ನಿಮಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳು ಕಾಣದಿದ್ದರೂ, ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹಾರುವ ಈ ಸಣ್ಣಸಣ್ಣ ಹನಿಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಚಳಿ ಇರುವ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ, ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಉಸಿರು ಹಬೆಯ ಮೋಡದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ! ಯಾರಾದರೂ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಕೊರೋನಾವೈರಸ್ ರೋಗಾಣುಗಳು ಇರುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಅಬ್ಬಾ ಇವತ್ತು ತುಂಬಾ ಚಳಿ ಇದೆ!



ಹೌದು, ನಾವು ಉಸಿರಾಡೋದು ಕಾಣ್ತಿದೆ!



ಬೇಡ!



ಕೊರೋನಾವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮುಟ್ಟಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೀವು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ನಿಮಗೂ ಕೊರೋನಾವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮೂಗು ಅಥವಾ ಬಾಯಿ ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ದೇಹದೊಳಗಿರುವ ಕೊರೋನಾವೈರಸ್ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳಿಗೆ ಹತ್ತುತ್ತವೆ.

ತಮ್ಮ ಕೈಮೇಲೆ ಕೊರೋನಾವೈರಸ್ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಬಾಗಿಲು ಹಿಡಿಕೆ ಹಿಡಿದು ತೆರೆದಾಗ, ಹಿಡಿಕೆಗೆ ವೈರಸ್ ಅಂಟುತ್ತದೆ. ಅದರ ಮೇಲೆ ಈ ಅಗೋಚರ ರೋಗಾಣುಗಳು ಹಲವು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಬದುಕಿರುತ್ತವೆ. ಬೇರೆ ಯಾರಾದರೂ ಅದೇ ಬಾಗಿಲ ಹಿಡಿಕೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಆ ರೋಗಾಣುಗಳು ಅವರ ಕೈಗಳಿಗೆ ಹತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಆಮೇಲೆ ಅವರೇನಾದರೂ ತಮ್ಮ ಮೂಗು ಅಥವಾ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ರೋಗಾಣುಗಳು ಅವರ ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಬಹುದು.

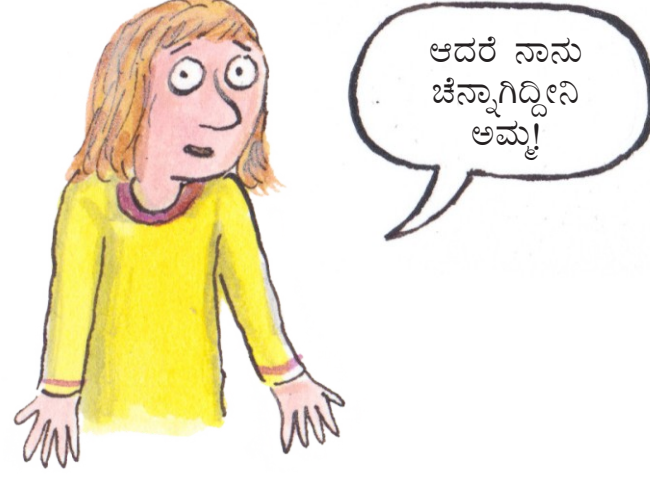
ಓಹ್, ಈ ಬಾಗಿಲು ಹಿಡಿಕೆ ಮೇಲೆ ರೋಗಾಣುಗಳು ಇರಬಹುದೇನು?





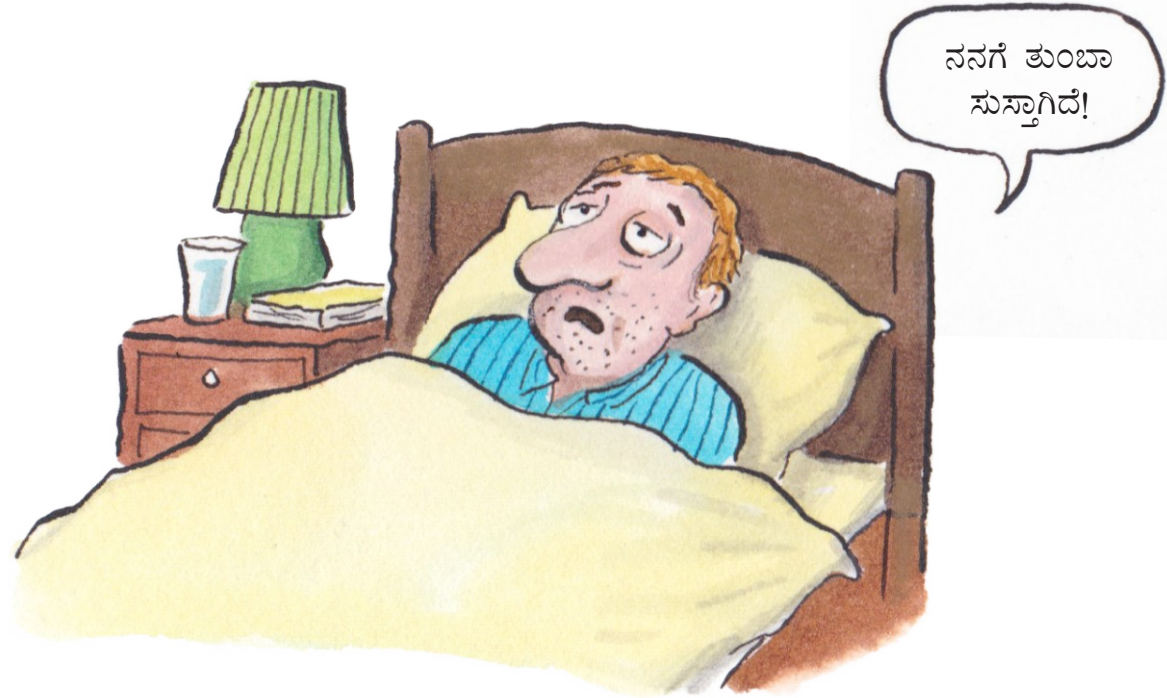
## ನಿಮಗೆ ಕೊರೋನಾವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ಆದರೆ ಏನು ಆಗುತ್ತದೆ?

ಕೆಲವರು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು, ಕೊರೋನಾವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾದಾಗ ಅಷ್ಟೇನೂ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಅನುಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕೊರೋನಾವೈರಸ್‌ನ ಜೀವಕಣಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ಇತರರಿಗೆ ಹರಡಬಹುದು.



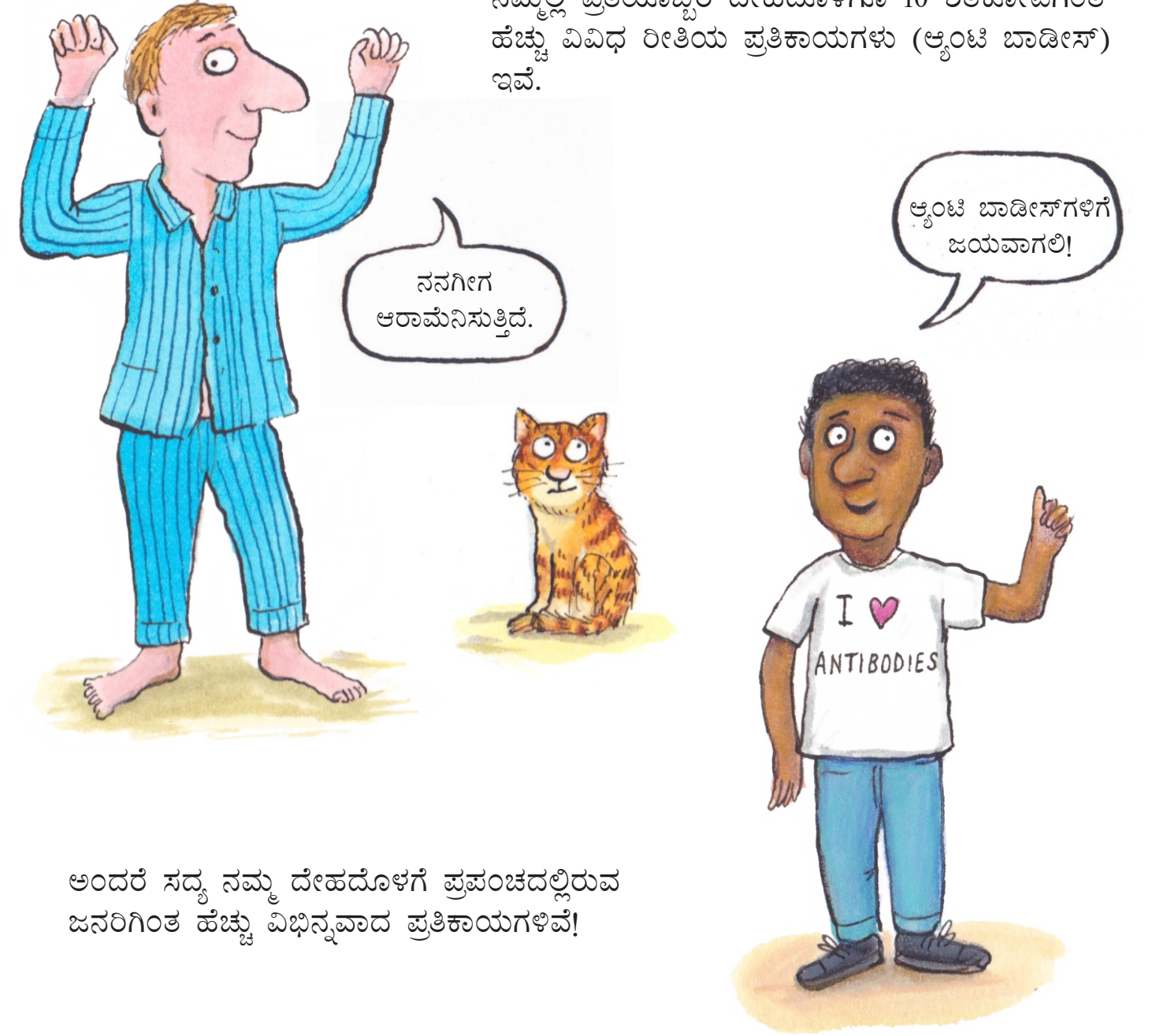
ಕೊರೋನಾವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ಆದಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ತೀವ್ರ ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವು ಜನರಿಗೆ ತಲೆನೋವು ಅಥವಾ ಮೈಕೈಯೆಲ್ಲಾ ನೋವು ಬರಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೀಗಾದಾಗ ಅವರು ಕೆಲವು ದಿನ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲಬಹುದು. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ. ಕೊರೋನಾವೈರಸ್‌ನಂತಹ ರೋಗಾಣು ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಇದು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರಬಾರದು ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿ ಅವನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.



ದೇಹವು ವೈರಸ್‌ಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಅದ್ಭುತ ಆಯುಧವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ, ಅದೇ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳು (ಆಂಟಿ ಬಾಡೀಸ್). ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಈ ಸಣ್ಣಸಣ್ಣ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಬೇರೆಬೇರೆ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ವೈರಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿರೋಧವನ್ನು ಒಡ್ಡಿ ಹೋರಾಡಲು ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳು ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ, ಅವನ್ನು ರಕ್ತ ಕಣಗಳು ನುಂಗಿ ನಾಶಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ದೇಹದೊಳಗೂ 10 ಶತಕೋಟಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳು (ಆಂಟಿ ಬಾಡೀಸ್) ಇವೆ.

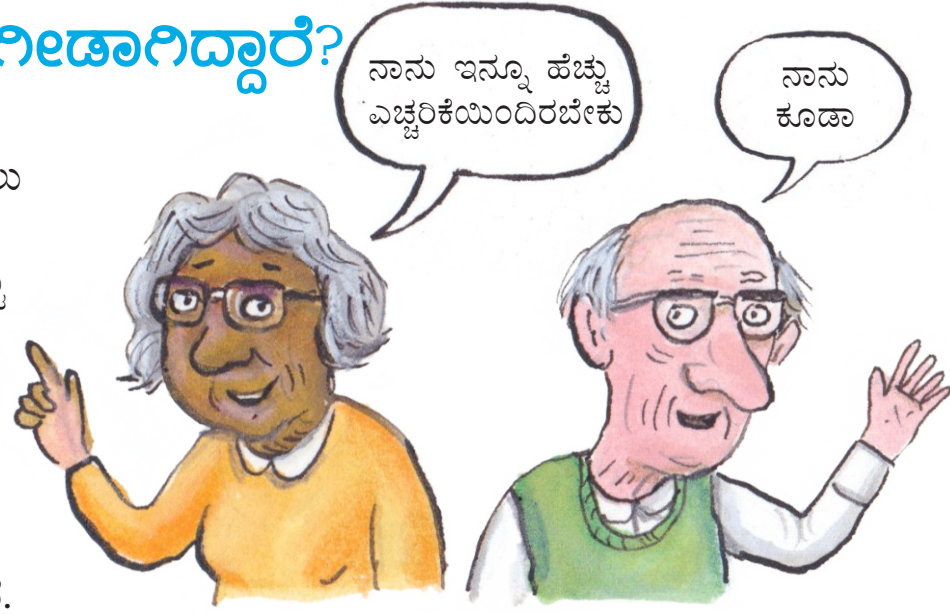


ಅಂದರೆ ಸದ್ಯ ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುವ ಜನರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಿಭಿನ್ನವಾದ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳಿವೆ!



## ಆದರೆ ಕೊರೋನಾವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಜನ ಯಾಕೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ?

ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲರೂ ಕೊರೋನಾವೈರಸ್ ಎದುರಿಸಲು ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ದೇಹವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರ ದೇಹಗಳು ಅಷ್ಟು ಬಲವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಹಾಗಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಯಶಃ 70 ವರ್ಷ ಮೀರಿದ ವೃದ್ಧರು ಅಥವಾ ಈಗಾಗಲೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ದೇಹ ದುರ್ಬಲಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅಂತಹವರು ಸುಲಭವಾಗಿ ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳ ದಾಳಿಗೆ ಈಡಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.



ಕೊರೋನಾವೈರಸ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಹಾಯ ಬೇಕು. ಇದರರ್ಥ ಅವರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಉಸಿರಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ವೆಂಟಿಲೇಟರ್ ನಂತಹ ವಿಶೇಷ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾಗಬಹುದು.



ಆದರೂ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇಂತಹ ಸಹಾಯವೂ ಅವರಿಗೆ ನೆರವು ಮಾಡಲಾಗದೆ ಅವರ ರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗದಿರಬಹುದು. ಹೀಗಾದರೆ ಅವರು ನಿಧನ ಹೊಂದಲೂಬಹುದು.

ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ವೃದ್ಧರು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಕೊರೋನಾವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ಆಗಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಇದರರ್ಥ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಕೆಲವರನ್ನು ಅವರು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಂತಹವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.





## ಕೊರೋನವೈರಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ಪರಿಹಾರವಿದೆಯೇ?

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಕೊರೋನವೈರಸ್‌ನ ರೋಗದಿಂದ ತಾವೇ ತಾವಾಗಿ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಿಗಳನ್ನೂ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಗುಣಮುಖರಾಗಿಸಲು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಕೊರೋನವೈರಸ್‌ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಇನ್ನೂ ಇಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಇದು ಹೊಸ ಕಾಯಿಲೆ. ಆದರೂ ತಮ್ಮ ಬಳಿ ಇರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಔಷಧಿಗಳಿಂದಲೇ ವೈದ್ಯರು ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಔಷಧಿಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಕೊರೋನವೈರಸ್‌ನ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊಸ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಮದ್ದು ಇಲ್ಲ..

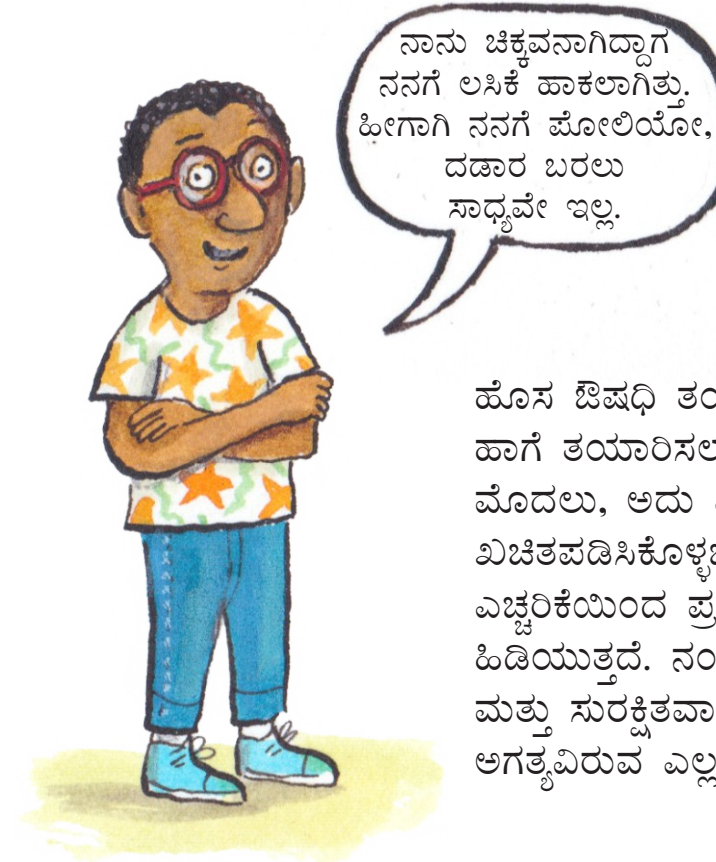


ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಇನ್ನೊಂದಿದೆ. ಅದು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಲಸಿಕೆ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು.

ಲಸಿಕೆ ಎಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೀವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವಾಗಲೇ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಚುಚ್ಚಲಾಗುವ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಔಷಧ. ಈ ಔಷಧದ ಒಳಗೆ ದುರ್ಬಲ ಅಥವಾ ಸತ್ತ ವೈರಸ್ ರೋಗಾಣುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳು (ಆಂಟಿ ಬಾಡೀಸ್) ಈ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮುಂದೆ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡಿದರೆ ತಕ್ಷಣ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿ ದಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ.



ಬಹುಶಃ ನೀವು ಮಗುವಾಗಿದ್ದಾಗಲೇ ಕೆಲವು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತೀರಿ. ಇದರ ಅರ್ಥ ನಿಮಗೆ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ!



ಹೊಸ ಔಷಧಿ ತಯಾರಿಸಲು ಹಲವು ತಿಂಗಳುಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಔಷಧವನ್ನು ತುಂಬಾ ಜನರಿಗೆ ಕೊಡುವ ಮೊದಲು, ಅದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಕೆಲವು ಜನರ ಮೇಲೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ನಂತರ, ಅದು ಅಂದುಕೊಂಡ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಔಷಧಿ ತಯಾರಿಸಬೇಕು.



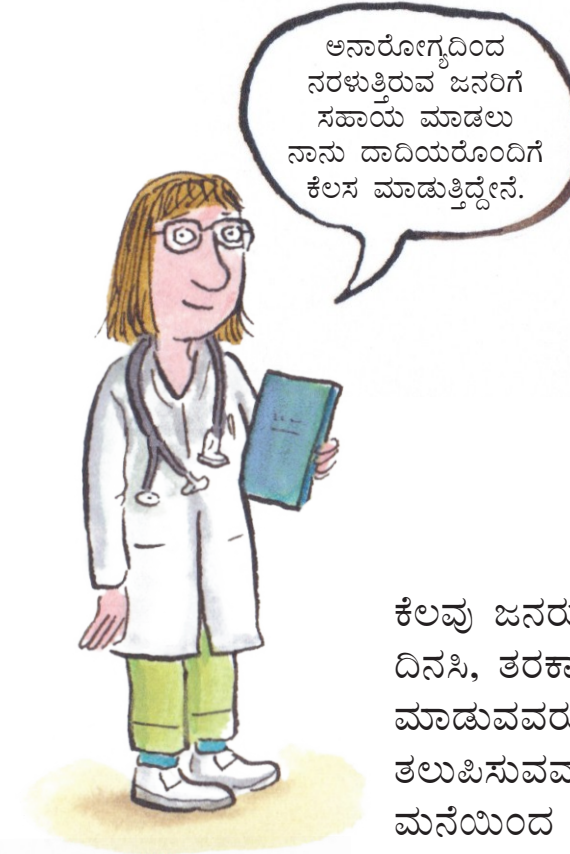
## ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೋಗಿಬರುವ ಕೆಲವು ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಮುಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ?

ಕೊರೋನಾವೈರಸ್‌ನ ರೋಗದಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರು ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ, ನಿಜ. ಆದರೆ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕಾರಣಗಳಿಗಲ್ಲಾ ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೋ ಅವರಿಗೆ ಈ ವೈರಸ್ ಹರಡದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದರರ್ಥ ನಾವು ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚು ಜನರನ್ನು ಈ ವೈರಸ್‌ನ ಸೋಂಕು ಆಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಈ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಬಹುಬೇಗ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುವವರನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಇದು ತಪ್ಪಿ ಏನಾದರೂ ತುಂಬಾ ತುಂಬಾ ಜನರಿಗೆ ಈ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಅವರೆಲ್ಲ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಹೋದರೆ ವೈದ್ಯರುಗಳಿಂದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಲು ಆಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

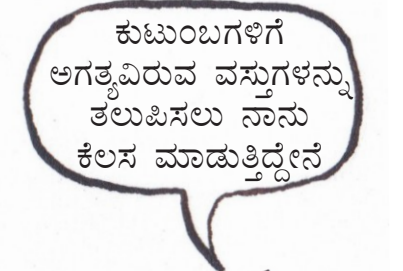
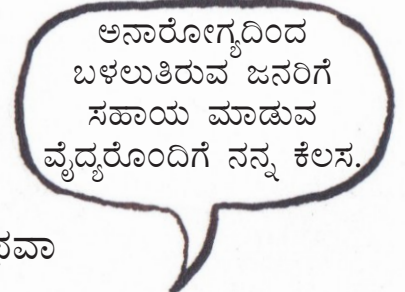
ಕೊರೋನಾವೈರಸ್ ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ನಾವು ತುಂಬಾ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು, ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ವಾಸಿಸದ ಜನರ ಹತ್ತಿರ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಹೋಗಬಾರದು.



ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ತುಂಬಾ ಜನರು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರುವ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು, ಅಂದರೆ ಶಾಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಗ್ರಂಥಾಲಯಗಳಂತೆ ಇತರ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಲಾಗಿದೆ. ಈ ದೇಶದ ಸರ್ಕಾರದ ಆದೇಶದಂತೆ ಜನರಿಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಹೊರಹೋಗುವ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅವರು ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಬಹುದು ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಒಳಗೇ ಇರತಕ್ಕದ್ದು.



ಕೆಲವು ಜನರು, ಅಂದರೆ ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ದಾದಿಯರು ಅಥವಾ ದಿನಸಿ, ತರಕಾರಿ, ಮೀನು, ಮಾಂಸದ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಅಥವಾ ಜನರಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಮನೆಗೆ ತಲುಪಿಸುವವರು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ತಮ್ಮ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರ ಹೋಗಲೇಬೇಕಾಗಿದೆ.



ಸಾಕಷ್ಟು ಜನ ಮನೆಗೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತರಲು ಅಥವಾ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು. ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಮುಟ್ಟುವಷ್ಟು ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಬಾರದು.

ನೀವು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಇದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಕೊರೋನಾವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ಇದೆ ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ಇದ್ದರೆ, ನೀವು ಎರಡು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಆಗದು.

ಕೊರೋನಾವೈರಸ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಜನರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.





## ಇಡೀ ಸಮಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಅಂದರೆ ಏನು?

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಜನರೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರುವುದು, ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದು ವಿನೋದವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡವರೆಲ್ಲಾ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಜೊತೆಯಾಗಿದ್ದು ಮಾಡಲು ಆಗದಿದ್ದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡಬಹುದು.



ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನನಗೆ ಬೇಜಾರಾಗುತ್ತೆ



ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲಾಗದು

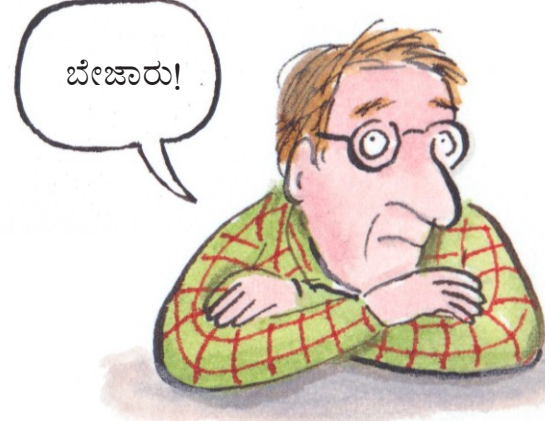


ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೋಪ ಬರುತ್ತೆ

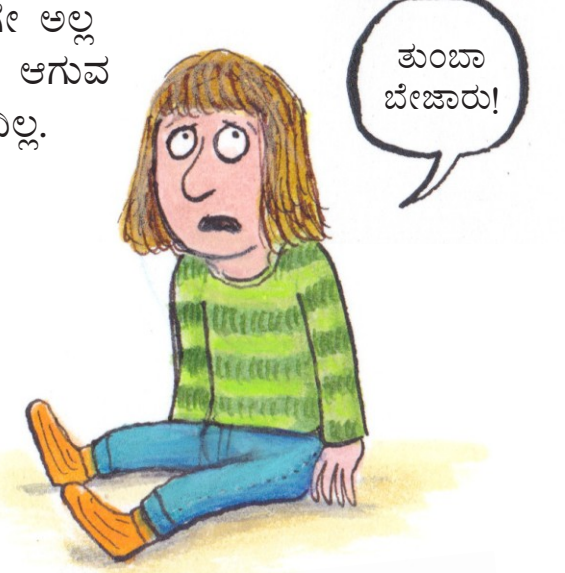


ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದುಃಖವಾಗುತ್ತೆ

ಇಂತಹ ಅನುಭವಗಳೆಲ್ಲಾ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಜೊತೆಗೆ ನಿಮಗೊಬ್ಬರಿಗೇ ಅಲ್ಲ ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ವಾಸಿಸುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬಹುಶಃ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ನಿಮಗೆ ಆಗುವ ಹಾಗೇ ಅನಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವರು ಅದನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.



ಬೇಜಾರು!



ತುಂಬಾ ಬೇಜಾರು!

ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ವಯಸ್ಕರಿಗೂ ಚಿಂತೆಯಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವರಿಗೆ ಕೆಲಸದ ಚಿಂತೆ. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನಿಮಗೆಲ್ಲಾ ಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಲು. ಅವನ್ನು ಮನೆಗೆ ತರಲು ಕಷ್ಟ ಆಗುತ್ತಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚನೆ ಆಗಿರಬಹುದು.



ಬೇಜಾರು!



ಆದರೆ ನನಗೂ ತುಂಬಾ ಚಿಂತೆಯಾದರೆ ಏನು ಮಾಡುವುದು?

ನಿಮಗೆ ಚಿಂತೆಯಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪಾಲಕರು ಪೋಷಕರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡಿ. ನೀವು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಬಹುದು. ಅಥವಾ ದೂರವಾಣಿ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಅಥವಾ ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರ ಜೊತೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಬಹುದು.



## ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ನಾನು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಆದರೆ ನೀವು ಕೊರೋನಾವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ಇನ್ನೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.

ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸೋಪಿನಿಂದ ಕೊಲ್ಲಬಹುದು ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ? ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಆಗಾಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯದವರೆಗೆ (ಕನಿಷ್ಠ 20 ರಿಂದ 30 ಸೆಕೆಂಡ್) ತೊಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕೊರೋನಾವೈರಸ್ ರೋಗಾಣು ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯದವರೆಗೆ ತೊಳೆಯುತ್ತಿರಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಹಾಡನ್ನು ಹಾಡಬಹುದು. ಬೇಕಾದರೆ 'ಒಂದೂ ಎರೆಡು ಬಾಳೆ ಹರಡು' ತರಹದ ಹಾಡನ್ನು ಎರೆಡೆರೆಡು ಬಾರಿ ಹಾಡಿ!

ಒಂದೂ ಎರೆಡು ಹೋಗದೆ ಹೊರಗಡೆ ಮನೆಯಲೆ ಆಡು.  
ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಸೋಪಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೈತೊಳೆಬೇಕು.  
ಐದು ಆರು ಕೆಮ್ಮು ಜ್ವರ ಇದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರ ಕಾಣಲೆಬೇಕು.  
ಏಳು ಎಂಟು ಮುಖಗವಸಿಗೂ ನಮಗೂ ಬಂದಿದೆ ನಂಟು.  
ಒಂಭತ್ತು ಹತ್ತು ಮಾತಾಡು ಒಂದು ಮೀಟರ್ ದೂರ ನಿಂತು.  
ಒಂದರಿಂದ ಹತ್ತು ಹೀಗಿತ್ತು ಕೊರೋನಾವೈರಸ್ ಓಡಿತ್ತು.



ಆದರೆ ರೋಗಾಣುಗಳು ನನ್ನ ಮೂಗಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಕೂಡ ಒಳಗೆ ಬರಬಹುದು ಅಥವಾ ಹೊರ ಹೋಗಬಹುದು.

ನೀವು ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನುವಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕೈಯ ಮೂಲೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ನಿಮ್ಮ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೊರೋನಾವೈರಸ್ ಅನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಹರಡದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬಹುದು.



ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮೂಗನ್ನು ಒರೆಸಲು ಅಥವಾ ತೊಳೆಯಲು ಕಾಗದದ ಟಿಶ್ಯೂವನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಳ ಇರುವ ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಹಾಕಿ. ನೆನಪಿಡಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಹ ತೊಳೆಯಿರಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಕೊರೋನಾವೈರಸ್ ನಿಮ್ಮ ಸಿಂಬಳದಲ್ಲಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ನೀವು ಬಳಸಿದ ಟಿಶ್ಯೂವಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕೈ ಸೇರಬಹುದು.



ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಉಗುಳಬಾರದು ಮತ್ತು ಕಂಡಕಂಡ ಕಡೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಮೂಗು ಸೀಟಿ ಸಿಂಬಳ ತೆಗೆದು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಒರೆಸಬಾರದು. ಅದರಿಂದಲೂ ಸೋಂಕು ಹರಡಬಹುದು. ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮದೇ ಕರವಸ್ತ್ರ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಅದನ್ನು ಬಳಸಲು ಕೊಡಬೇಡಿ.

ಎಲ್ಲರೂ ಈ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ, ಅದು ದೊಡ್ಡ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತದೆ!



## ನಾನು ಬೇರೆ ಇನ್ನೇನೇನು ಮಾಡಬಹುದು?

ನೀವು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ನೀವು ಯಾರೊಡನೆ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರೋ ಅವರನ್ನು ಕುರಿತು ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸ ತೋರುವುದು. ಕೆಲವು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಬೇರೆಬೇರೆಯಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಅಕ್ಕ ತಮ್ಮಂದಿರುವ ಅಣ್ಣ ತಂಗಿಯರ ಜೊತೆ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿಮಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೂ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಜಗಳವಾಡದಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.



ನೀವು ವಯಸ್ಕರೊಂದಿಗೆ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಹೇಳುವ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಅವರ ಸಹಾಯಗಳಿಗೊಂದು ಕೃತಜ್ಞತೆ/ಥ್ಯಾಂಕ್ಸ್ ಹೇಳಿ.



ನೀವು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ನಿಮ್ಮ ಶಾಲಾ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ನಿಮಗೆ ಬೇಜಾರು, ಚಿಂತೆಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ನೀವು ಮತ್ತೆ ಶಾಲೆ ಶುರುವಾದ ಮೇಲೆ ಹೋದಾಗ ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಲಿತುಕೊಂಡಿರುತ್ತೀರಿ!

ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ನಿಮ್ಮದೇ ಸ್ವಂತ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್/ ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅದು ಇರುವವರೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಕೆಲಕಾಲ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ಮಾತನಾಡಿ ನೋಡಿ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹಾಡು ಕತೆಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಶಾಲಾ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಲು ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡಿ.

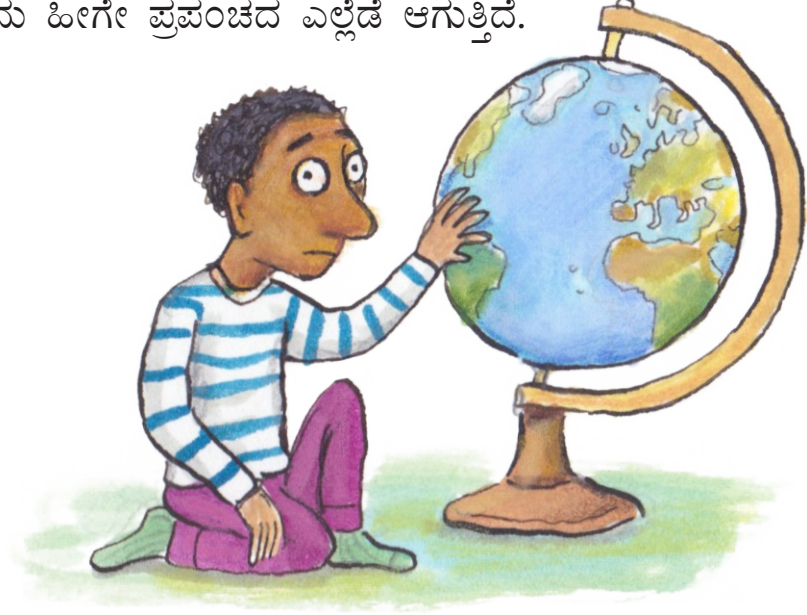
ನೆನಪಿಡಿ, ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ವಾಸಿಸುವ ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಕೆಲಸವಿರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಅವರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ಇರುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಆಗ ಅವರಿಗೆ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ವಿನೋದವಾಗಿರಲು ಸಮಯ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅವರ ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಲು ಬಯಸುವ ಕೆಲಸಗಳ ಒಂದು ಪಟ್ಟಿಯನ್ನೇ ಮಾಡಬಹುದು.





## ಮುಂದೆ ಏನು ಆಗಲಿದೆ?

ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಕಷ್ಟದ ಸಮಯ,  
ಮತ್ತು ಇದು ಹೀಗೇ ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ.



ಆದರೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿ ಇದ್ದರೆ ಮತ್ತು ನಾವೆಲ್ಲರೂ  
ಕೆಲಕಾಲ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದರೆ, ಕೊರೋನಾವೈರಸ್ ಹರಡುವುದನ್ನು  
ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದು  
ಕೊರೋನಾವೈರಸ್‌ನ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು  
ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಮಯವನ್ನು  
ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಬೇರೆ ಜನರಿಗೆ ಈ ರೋಗ ಹರಡದಂತೆ  
ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲೂಬಹುದು.

ಒಂದು ದಿನ, ನಿಖರವಾಗಿ ಯಾವಾಗ ಎಂದು ಯಾರಿಗೂ  
ತಿಳಿದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ, ಆ ದಿನ ನೀವು ಸದ್ಯ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ  
ವಾಸಿಸದ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯ ನಿಮ್ಮವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು  
ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ, ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಆಡಬಹುದು, ಮತ್ತೆ ಶಾಲೆಗೆ  
ಹೋಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಅದೆಷ್ಟೊಂದು ಮಾಡಬಹುದು,  
ಆನಂದಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಈಗ ಅದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.



## ಒಂದು ದಿನ, ಈ ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಕಷ್ಟದ ಸಮಯ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ









## ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ

ನೀವು ಕೊರೋನಾವೈರಸ್‌ನ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಸಮಯಾನುಸಾರ ನವೀಕೃತ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಇಲ್ಲಿ ನೋಡಿ:

CBBC Newsround

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

## ಪೋಷಕರು, ಪಾಲಕರು, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ



Aarogya Setu

NIC eGov Mobile Apps

### ಆರೋಗ್ಯ ಸೇತು

ಕೋವಿಡ್-19 ವಿರುದ್ಧದ ನಮ್ಮ ಸಂಯೋಜಿತ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಭಾರತದ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ ಮೊಬೈಲ್ ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇತು. ಕೋವಿಡ್-19 ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಅಪಾಯಗಳು, ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿತ ಸಲಹೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್‌ನ ಬಳಕೆದಾರರಿಗೆ ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ ತಲುಪಲು ಮತ್ತು ತಿಳಿಸಲು ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯ ಉಪಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಈ ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್ ಹೊಂದಿದೆ.

### ಯುನಿಸೆಫ್

ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ವೈರಸ್ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದದ್ದು

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

## ಪ್ರಕಾಶಕರ ಬಗ್ಗೆ

'ನೋಸಿ ಕ್ರೋ' ಪ್ರಶಸ್ತಿ ವಿಜೇತ, ಸಣ್ಣ, ಮಕ್ಕಳ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಸ್ವತಂತ್ರ ಪ್ರಕಾಶಕರು. ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಪೋಷಕರಿಗೆ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತವೆಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಈ ಉಚಿತ ಡಿಜಿಟಲ್ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. 0-12 ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸಾಕಷ್ಟು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ನಾವು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನೀವು ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು: [www.nosycrow.com](http://www.nosycrow.com)

ಹಾರ್ಪರ್‌ಕಾಲಿನ್ಸ್ ಪಬ್ಲಿಷರ್ಸ್ ಇಂಡಿಯಾ, ಇದು ಹಾರ್ಪರ್‌ಕಾಲಿನ್ಸ್ ಪ್ರಕಾಶಕರ ಅಂಗಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿದೆ. 'ಹಾರ್ಪರ್‌ಕಾಲಿನ್ಸ್ ಪಬ್ಲಿಷರ್ಸ್ ಇಂಡಿಯಾ' ಭಾರತೀಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತದ ಕೆಲವು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಲೇಖಕರ ಬರಹಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿವರ್ಷ 10 ಮುದ್ರಣಗಳ 2,000 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 200 ಹೊಸ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಮುದ್ರಣ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಡಿಜಿಟಲ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತದೆ. 'ಹಾರ್ಪರ್‌ಕಾಲಿನ್ಸ್ ಚಿಲ್ಡ್ರನ್ಸ್ ಬುಕ್ಸ್ ಇಂಡಿಯಾ' ಎಂಬುದು ಹಾರ್ಪರ್‌ಕಾಲಿನ್ಸ್ ಪಬ್ಲಿಷರ್ಸ್ ಇಂಡಿಯಾದ ಮಕ್ಕಳ ವಿಭಾಗ. ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು, ಭೇಟಿ ನೀಡಿ: [www.harpercollins.co.in](http://www.harpercollins.co.in)

