

Escrito por Elizabeth Jenner, Kate Wilson y Nia Roberts

Ilustrado por Axel Scheffler



Coronavirus

Un libro para niños y niñas



Asesor: Professor Graham Medley

Profesor de Enfermedades Infecciosas en la
London School of Hygiene & Tropical Medicine



timunmas

Nosy Crow ha creado este libro muy rápidamente para responder a las necesidades de los niños y las niñas y de sus familias. Las personas que han colaborado en la edición de este libro no han recibido ninguna remuneración por el trabajo realizado.

Nos gustaría agradecer a las siguientes personas por su generosa contribución:

Axel Scheffler

Profesor Graham Medley

Profesor de Enfermedades Infecciosas en la
London School of Hygiene & Tropical Medicine

Sara Haynes

Directora del colegio Wharf Primary School de Londres

Alex Lundie

Subdirector del colegio Wharf Primary School de Londres

Monica Forty

Directora del colegio Ben Johnson Primary School de Londres

Doctora Sarah Carman

Psicóloga Clínica en la NHS,
especialista en Salud Mental de Niños/as y Adolescentes y Neurodesarrollo

Título original: *Coronavirus: A Guide for Children*

Texto: © Nosy Crow Ltd., 2020

This translation is published by arrangement with Nosy Crow ® Limited

Ilustraciones: © Axel Scheffler, 2020

©Editorial Planeta, S. A., 2020

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

© de la traducción: Núria Martí i Pampalona

Coronavirus

Un libro para niños y niñas

Ilustrado por **Axel Scheffler**

Escrito por Elizabeth Jenner, Kate Wilson y Nia Roberts

Asesor: **Profesor Graham Medley**

Profesor de Enfermedades Infecciosas en la
London School of Hygiene & Tropical Medicine

**nosy
crow**

timunmas

Hay una palabra que puede que hayas oído.

A lo mejor has oído a gente hablando de ella, o a lo mejor la has oído en las noticias. Esta palabra es el motivo por el que no vas al colegio. También es la razón por la que no puedes salir a la calle ni visitar a tus amigos. Además también es por eso que los adultos que te cuidan están en casa todo el día.



Esa palabra es



C o r o n a v i r u s



Pero
¿qué es, y por qué
todo el mundo
habla de ella?



¿QUÉ ES EL CORONAVIRUS?



El coronavirus es un tipo de **virus**.

Los virus son gérmenes, y son tan pequeños que no los podemos ver.

Pesan tan poco que pueden flotar dentro de gotas de agua minúsculas y posarse encima de tu piel sin que te des cuenta. Si estos gérmenes entran dentro de ti, pueden utilizar tu cuerpo para crear más gérmenes, y esto puede hacer que te pongas enfermo o enferma.



Hay muchos tipos diferentes de coronavirus, y algunos infectan a las personas. Si has sido infectado o infectada por un coronavirus, lo más probable es que solo hayas tenido mocos y un poco de tos.



Pero cuando este germen del coronavirus, que es **completamente nuevo**, entra dentro de un cuerpo humano, causa una enfermedad llamada COVID-19. Cuando la gente dice que alguien «ha cogido el coronavirus», habla de esta enfermedad.

¿CÓMO SE COGE EL CORONAVIRUS?

Como este coronavirus es tan nuevo, las científicas y los científicos tienen muy poca información. Pero creen que se coge principalmente de dos maneras.

Los gérmenes del coronavirus viven en la garganta y la boca de las personas. Cuando alguien que tiene el coronavirus tose, estornuda o respira, los gérmenes salen de su boca dentro de gotas de agua minúsculas.



Aunque no podamos ver los gérmenes, a veces sí que podemos ver estas gotas de agua. Cuando hace frío, ¡forman nubes de vapor! Si alguien respira el aire con los gérmenes del coronavirus sin querer, probablemente cogerá la enfermedad.



Es muy fácil pasar los gérmenes del coronavirus de dentro de tu cuerpo a tus manos cuando te tocas la nariz o la boca.

Si una persona con los gérmenes del coronavirus en las manos utiliza una puerta, los gérmenes invisibles se pueden quedar en el pomo durante muchas horas. Entonces, cuando otra persona abra la puerta, tendrá los gérmenes en sus manos.

Y si se tocan la nariz o la boca, los gérmenes pueden entrar dentro de su cuerpo.



Así pues, también se puede coger el coronavirus tocando cosas que alguien con el virus haya tocado antes.

¿QUÉ PASA SI COGES EL CORONAVIRUS?

Algunas personas, en particular la mayoría de los niños y las niñas, casi no se encuentran mal cuando cogen el coronavirus. Pero, aun así, tienen gérmenes del coronavirus dentro de su cuerpo y pueden contagiar a otras personas sin querer.



Muchas personas, cuando cogen el coronavirus, tienen tos y fiebre. También hay gente que tiene dolor de cabeza o dolores por todo el cuerpo.

La mayoría de la gente solo se pone enferma durante unos cuantos días. Pero el cuerpo humano es maravilloso. Cuando un germen, como el coronavirus, entra dentro del cuerpo de alguien, este sabe que el germen no tendría que estar allí y empieza a trabajar para destruirlo.



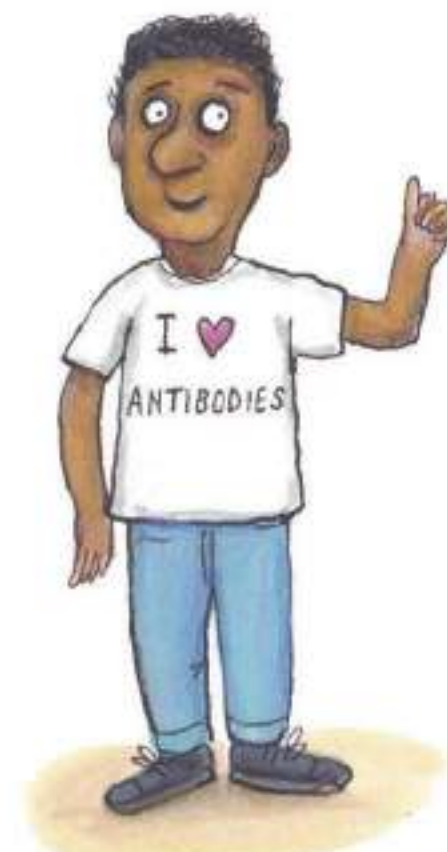
El cuerpo tiene un arma fantástica contra los virus: los **anticuerpos**. Células muy pequeñas dentro de tu cuerpo producen anticuerpos para luchar contra cada uno de los diferentes virus invasores. Los anticuerpos atrapan los virus, y entonces las células sanguíneas los engullen y los destruyen, y así la persona que estaba enferma se cura.



Cada uno de nosotros tiene más de diez mil millones de tipos diferentes de anticuerpos dentro.

¡Vivan los anticuerpos!

¡Esto significa que hay más tipos diferentes de anticuerpos dentro de ti que personas hay en el mundo!



ASÍ, ¿POR QUÉ TODO EL MUNDO ESTÁ TAN PREOCUPADO POR EL CORONAVIRUS?

Casi todo el mundo tiene un cuerpo suficientemente sano como para poder luchar contra el coronavirus. Pero hay algunas personas para las cuales esto puede ser un poco más complicado, porque sus cuerpos no son tan fuertes. Pueden ser personas de más de 70 años, o que ya tengan otras enfermedades, como cáncer, que podrían debilitar sus cuerpos.



Estas personas necesitan un poco más de ayuda para luchar contra el coronavirus. Esto quiere decir que tienen que ir al hospital, y que pueden que tengan que utilizar una máquina llamada **respirador**, que los ayude a respirar.



A veces, incluso esto puede no ser suficiente para ayudarlos a curarse y, desgraciadamente estas personas podrían morir.

Por eso es muy importante que estas personas se queden en casa, bien lejos de cualquier sitio en el que puedan coger el virus. Tampoco van a poder recibir



visitas. Esto significa que no vas a poder visitar a algunos miembros de tu familia durante un tiempo, para ayudarlos a mantenerse sanos.



¿HAY ALGUNA CURA PARA EL CORONAVIRUS?

La mayoría de la gente mejora sin ningún tratamiento. Pero los médicos y las médicas quieren ayudar a que todo el mundo mejore rápido y de manera segura.

Los científicos y las científicas todavía no han encontrado una cura para el coronavirus porque es una enfermedad nueva. Algunos medicamentos que ya existen pueden ayudar, y los están probando en la gente que está enferma.

Pero aunque estos no funcionen, las científicas y los científicos están trabajando en la creación de medicamentos completamente nuevos contra el coronavirus.



También están buscando una **vacuna**.

Una vacuna es un medicamento especial que normalmente se inyecta dentro de tu cuerpo cuando estás sano. Dentro de este medicamento hay gérmenes muy débiles o muertos de algún virus. Entonces, los anticuerpos de tu sangre pueden practicar cómo matar a los gérmenes y así, si tú coges este virus, podrán empezar a destruirlo más rápido.



Seguramente, cuando eras más pequeño o pequeña, ya te pusieron algunas vacunas. Esto significa que hay algunas enfermedades que nunca vas a coger.



Se tarda muchos meses en crear un medicamento nuevo. Antes de poder darlo a todo el mundo, se tienen que asegurar de que es seguro, así que lo prueban primero en unas pocas personas. Cuando han confirmado que funciona y es seguro, hay que fabricar suficiente para todas las personas que lo necesitan.

¿POR QUÉ LOS SITIOS ADONDE VAMOS NORMALMENTE ESTÁN CERRADOS?

Aunque mucha gente se recuperará del coronavirus, es muy importante que la que podría ponerse muy enferma no coja el virus. Cuantas menos personas se infecten con el coronavirus, menos contagiarán a los que podría ponerse muy enfermos. Si mucha gente se pone enferma y tiene que ir al hospital al mismo tiempo, los hospitales se van a llenar demasiado y no se va a poder cuidar correctamente a todos los pacientes.

El coronavirus se propaga muy fácilmente y, por lo tanto, tenemos que ir con mucho cuidado y no acercarnos a la gente que no vive en nuestra casa.



Este es el motivo por el que, de momento, los sitios donde se junta mucha gente –como escuelas y bibliotecas– están cerrados. El Gobierno ha dicho que solo se puede salir de casa cuando sea realmente necesario.



Algunas personas, como las médicas y los enfermeros o los que trabajan en tiendas de comida o haciendo repartos a domicilio, tienen que salir de sus casas para ir a trabajar.

La mayoría también puede salir de casa si tiene que ir a hacer la compra, pero tiene que ir con mucho cuidado y no acercarse a nadie.

Si tú o algún miembro de tu familia os encontráis mal y pensáis que podéis tener el coronavirus, no podéis salir de casa durante dos semanas.

Todos tenemos que quedarnos en casa para proteger a la gente para quien podría ser difícil luchar contra el coronavirus.



¿CÓMO ES ESTAR EN CASA TODO EL DÍA?

A veces estar en casa con la gente con quien vives puede ser muy divertido. Juntos podéis hacer cosas que normalmente no podríais hacer cuando tú estás en el colegio y los adultos tienen que ir a trabajar.



A veces me aburro.



A veces echo de menos a mis amigos.



A veces me enfado.



A veces estoy triste.

Todos estos sentimientos son normales y, probablemente, en tu casa todo el mundo se siente así a veces, incluso cuando no lo demuestran.



¡Me aburro!



¡Me aburro!

A lo mejor los adultos que te cuidan están preocupados. Pueden estarlo por el trabajo. A veces puede que para ellos sea difícil comprar todas las cosas que necesitáis, y esto también les preocupa.



¿Qué puedo hacer si yo también estoy preocupado?



¡Me aburro!

Si estás preocupado o preocupada, habla con los adultos que te cuidan. O a lo mejor puedes hablar con tus maestros o maestras o con algún otro familiar por teléfono, o utilizando el ordenador o la tableta.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA AYUDAR?

Quedándote en casa ya estás ayudando mucho. Pero también puedes ayudar tomando muchas precauciones para no coger el virus ni contagiar a nadie.

¿Sabías que el jabón mata los virus? Si te lavas las manos durante mucho rato, no vas a tener gérmenes del coronavirus en las manos. Puedes cantar una canción mientras lo haces para asegurarte de que te las estás lavando durante suficiente rato. Por ejemplo, puedes cantar «Cumpleaños feliz» ¡dos veces!



Si tienes que toser o estornudar, hazlo en la parte de dentro del codo en vez de en la mano. Así no contagiarás a otras personas.



Si tienes que limpiarte la nariz o sonarte los mocos, utiliza un pañuelo de papel y tíralo a la basura enseguida. Recuerda lavarte las manos después, porque el coronavirus vive en los mocos y podría pasar del pañuelo a tus manos.



Si todo el mundo hace esto, ¡todos vamos a notar el cambio!

¿QUÉ MÁS PUEDO HACER?

Otra cosa importante que puedes hacer es ser amable con la gente que vive contigo. Las cosas son distintas y son difíciles para todo el mundo.

Si tienes hermanos o hermanas, seguro que a veces os molestáis entre vosotros. Pero tenéis que intentar no pelearos.



Si vives con adultos, seguro que les puedes ayudar haciendo lo que te piden o dándoles un fuerte abrazo.



Aunque no vayas al colegio, puedes hacer algunas tareas para ocupar el tiempo y no aburrirte. Así, cuando vuelvas al cole, habrás aprendido un poquito más.

Si no tienes un ordenador solo para ti, decidid cómo podéis compartirlo para que todo el mundo que lo necesite lo pueda usar.

Recuerda que puede que los adultos tengan que trabajar. Si es así, ayúdalos estando en silencio y no molestándolos mientras trabajan. De esta manera van a tener más tiempo para hacer cosas divertidas contigo. ¡Podrías hacer una lista de todas las cosas que te gustaría hacer con ellos!



Y DESPUÉS, ¿QUÉ?

Son momentos extraños para todos,
en todo el mundo.



Pero si todos vamos con cuidado y nos quedamos en casa, estamos haciendo todo lo que podemos para evitar que el coronavirus se propague. Y esto da más tiempo a los médicos y a las científicas para buscar una cura para esta enfermedad, e incluso para conseguir que nadie más coja el virus utilizando medicamentos y vacunas.

Un día, muy pronto, aunque nadie sabe todavía exactamente cuándo, vas a poder volver a visitar a las personas a las que quieres y que no viven contigo, jugar con tus amigos y hacer todas las cosas que te gustan pero que ahora no puedes hacer.



Un día



van a terminar estos días extraños.



**¡Lo hemos
conseguido juntos!**

