Elizabeth Jenner, Kate Wilson & Nia Roberts
Met illustraties van Axel Scheffler

Coronavirus

Wat kinderen moeten weten

GOTTMER

nosy crow

De Britse uitgever Nosy Crow en uitgeverij Gottmer hebben dit boek snel gemaakt, om te voorzien in de behoeften van kinderen en hun families. Geen van de betrokkenen is betaald voor hun werk.

We willen graag de volgende mensen bedanken voor hun genereuze en deskundige bijdrage:

Axel Scheffler

Professor Graham Medley
Professor in Modellering van Infectieziekten,
London School of Hygiene & Tropical Medicine

Sara Haynes
Directeur, Arnhem Wharf Primary School, Londen

Alex Lundie
Adjunct-directeur, Arnhem Wharf Primary School, Londen

Monica Forty
Directeur, Ben Jonson Primary School

Doctor Sarah Carman
Klinisch psycholoog, gespecialiseerd in mentale gezondheid en neurologische ontwikkeling van kinderen en jongeren

© 2020 tekst Nosy Crow
© 2020 illustraties Axel Scheffler
Oorspronkelijke titel: *Coronavirus, A Book for Children*
Oorspronkelijke uitgever: Nosy Crow Ltd, Londen

Voor het Nederlandse taalgebied:
© 2020 Uitgeverij J.H. Gottmer / H.J.W. Becht BV,
Postbus 317, 2000 AH Haarlem
(e-mail: info@gottmer.nl)
Uitgeverij J.H. Gottmer / H.J.W. Becht BV maakt deel uit
van de Gottmer Uitgevers Groep BV
Vertaling: J.H. Gever
Zetwerk: Big Balloon BV
ISBN 978 90 257 7406 6
NUR 213

Dit werk is gelicenseerd onder een Creative Commons Naamsvermelding-NietCommercieel-GeenAfgeleideWerken 4.0 Internationaal Licentie (CC BY-NC-ND 4.0). Voor meer informatie over deze licentie, zie https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.nl.

Uitgeverij Gottmer heeft geen controle over en draagt geen verantwoordelijkheid voor websites van derde partijen waarnaar in dit boek verwezen wordt.

Met illustraties van Axel Scheffler

Coronavirus

Wat kinderen moeten weten

Elizabeth Jenner, Kate Wilson & Nia Roberts

Medisch advies: Professor Graham Medley
Professor in Modellering van Infectieziekten,
London School of Hygiene & Tropical Medicine

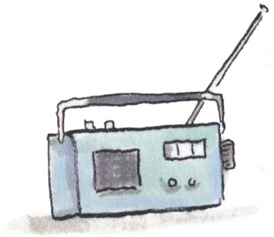
nosy crow

GOTTMER

Er is een nieuw woord dat je misschien wel hebt gehoord.

Je kunt er mensen over horen praten, of je kunt het horen op het nieuws. Dit woord is de reden dat je nu niet naar school gaat. Het is de reden dat je niet zo vaak naar buiten kunt gaan, of bij je vriendjes kunt gaan spelen. En misschien is het ook de reden dat de volwassenen die voor jou zorgen nu thuis zijn.

Het woord is



Coronavirus

WAT IS HET CORONAVIRUS?

Het coronavirus is een soort **virus**.

Virussen bestaan uit ontzettend kleine deeltjes – zó klein dat je ze met het blote oog niet kunt zien.

De deeltjes zijn zo licht dat ze in kleine druppeltjes water door de lucht kunnen vliegen. En ze kunnen op je huid liggen zonder dat je ze voelt. Als sommige van die deeltjes in je lichaam komen, kunnen ze je lichaam gebruiken om méér deeltjes te maken, en daar kun je ziek van worden.

Er zijn veel verschillende soorten coronavirussen en sommige van die soorten besmetten mensen. Als jij al eens besmet bent geweest met een van deze coronavirussen, had je waarschijnlijk alleen maar een snotneus of een hoestje.

Maar nu is er een **nieuw** coronavirus. Als dit nieuwe virusdeeltje in een menselijk lichaam komt, veroorzaakt het een ziekte die COVID-19 heet. Als mensen praten over ‘het coronavirus krijgen’, hebben ze het over deze ziekte.

HOE KUN JE HET CORONAVIRUS KRIJGEN?

Omdat dit coronavirus nieuw is, weten wetenschappers er nog niet alles over. Maar ze denken dat er twee belangrijke manieren zijn waarop mensen het kunnen krijgen.

Coronavirusdeeltjes leven in de kelen en monden van mensen. Als iemand met het coronavirus niest, hoest of uitademt, komen de virusdeeltjes in kleine druppeltjes water uit hun mond.

De virusdeeltjes zelf kun je niet zien, maar soms kun je die kleine druppeltjes wél zien. Als het koud is, vormen ze een stoomwolk! Dus als iemand per ongeluk de lucht inademt waar de coronavirusdeeltjes in zitten, worden ze waarschijnlijk ook ziek.

Als je je neus of je mond aanraakt, komen coronavirusdeeltjes die in je lichaam zitten makkelijk op je handen.

Als iemand met coronavirusdeeltjes op zijn handen een deur opendoet, kunnen de onzichtbare deeltjes nog uren op de deurklink leven. Als iemand anders de deurklink gebruikt, kan diegene de virusdeeltjes ook op zijn handen krijgen.

En als die persoon dan aan zijn neus of mond zit, kunnen de virusdeeltjes ook weer in zijn of haar lichaam komen.

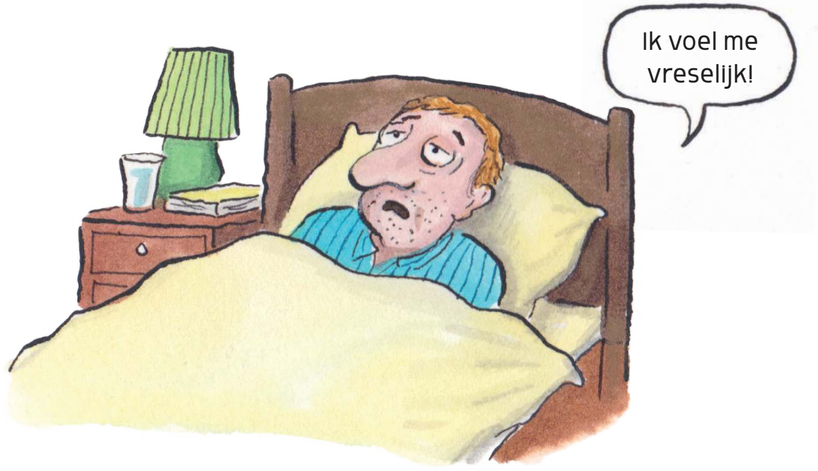
Je kunt het coronavirus dus ook krijgen door dingen aan te raken die iemand met het virus al heeft aangeraakt.

WAT GEBEURT ER ALS JE HET CORONAVIRUS KRIJGT?

Sommige mensen, vooral kinderen, voelen er maar weinig van als ze het coronavirus krijgen. Maar ze hebben dan wel coronavirusdeeltjes in hun lichaam, die ze per ongeluk aan iemand anders door kunnen geven.

Als mensen het coronavirus krijgen, moeten ze vaak hoesten en krijgen ze koorts. Sommige mensen hebben ook hoofdpijn of pijn over hun hele lichaam.

De meeste mensen zijn een paar dagen ziek. Maar lichamen zijn wonderlijke dingen. Als een nieuwe ziektekiem, zoals het coronavirus, iemands lichaam binnendringt, weet het lichaam dat dat deeltje daar niet thuishoort en begint het lichaam de ziektekiem aan te vallen.



Het lichaam heeft een fantastisch wapen tegen virussen: **antilichamen**. Kleine cellen in je bloed maken deze antilichamen, die alle virussen aanvallen die het lichaam binnendringen. De antilichamen vangen de virussen, waarna de bloedcellen de virusdeeltjes vernietigen en de zieke weer beter wordt.

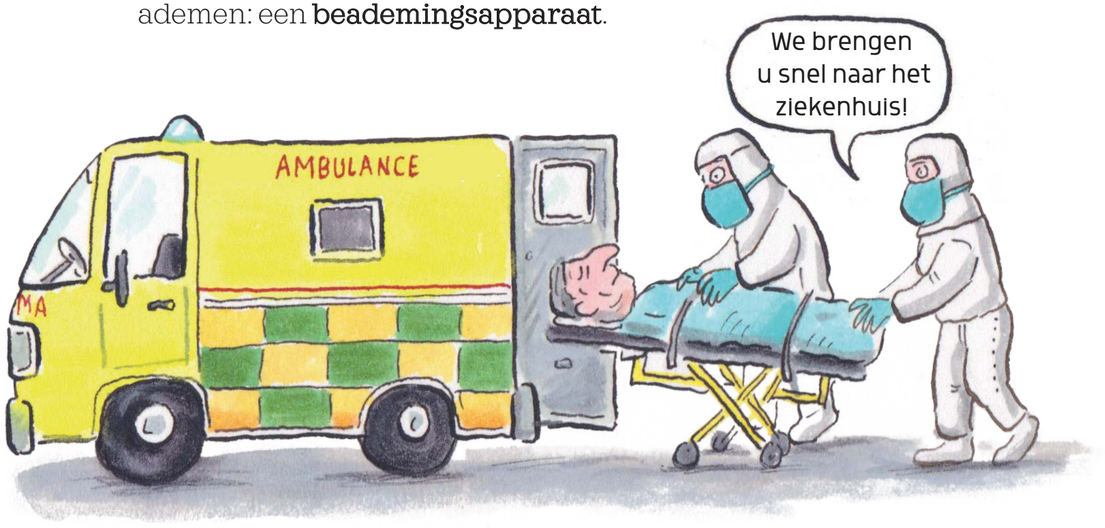
We hebben allemaal meer dan 10 miljard verschillende soorten antilichamen in ons lichaam.

Dat betekent dat er op dit moment meer verschillende antilichamen in jou zitten dan er mensen op de wereld zijn!

MAAR WAAROM ZIJN MENSEN ZO BANG VOOR HET CORONAVIRUS?

Bijna iedereen heeft een lichaam dat gezond genoeg is om tegen het coronavirus te vechten. Maar voor sommige mensen is dat moeilijker, omdat hun lichaam niet meer zo sterk is. Dat kunnen mensen zijn die ouder zijn dan 70 jaar, of mensen die al andere ziektes hebben die hun lichaam zwakker maken, zoals kanker.

Die mensen hebben hulp nodig om het coronavirus te verslaan. Dat betekent dat ze naar het ziekenhuis moeten, en soms ook een machine nodig hebben die hen helpt om te ademen: een **beademingsapparaat**.



Maar soms is zelfs deze hulp niet voldoende. Als mensen het virus niet kunnen verslaan, kunnen ze eraan overlijden.

Daarom moeten mensen echt thuis blijven, ver weg van plaatsen waar ze het virus zouden kunnen oplopen.

Ze kunnen geen bezoek ontvangen. Dat kan betekenen dat je sommige familieleden een tijdje niet in het echt kunt zien. Zo help je mee ze te beschermen tegen het virus.

IS ER EEN MEDICIJN TEGEN HET CORONAVIRUS?

De meeste mensen genezen op eigen houtje van het coronavirus. Maar dokters en wetenschappers willen iedereen helpen om dat zo snel en veilig mogelijk te doen.

Dokters hebben nog geen medicijn tegen het coronavirus, omdat het een nieuwe ziekte is. Sommige medicijnen tegen andere ziekten zouden kunnen helpen, dus dokters proberen die nu uit op mensen die ziek zijn.

Maar wetenschappers zijn ook hard aan het werk om nieuwe medicijnen tegen het coronavirus te maken. Medicijnen die we nog niet hadden.

Iets anders waar wetenschappers nu aan werken, is een **vaccin**.

Een vaccin is een speciaal medicijn dat meestal met een prik in je lichaam wordt gespoten als je gezond bent. In dat medicijn zitten zwakke of dode virusdeeltjes. De antilichamen in je bloed kunnen zo oefenen met het doodmaken van die deeltjes. Als je dan een keer écht dat virus te pakken krijgt, kunnen de antilichamen de levende virusdeeltjes sneller uitschakelen.

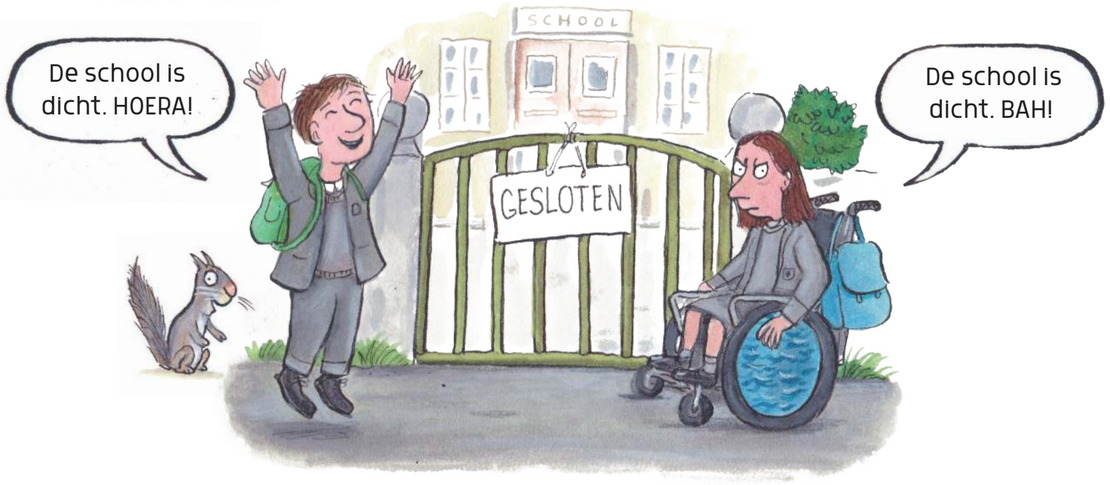
Jij hebt vast al wat vaccins gekregen toen je een baby was. Dat noemen we ook wel ‘inenten’. Als je bent ingeënt tegen een ziekte, kun je die ziekte niet meer krijgen.

Het duurt vele maanden om een nieuw medicijn te maken. Voordat je het medicijn aan een heleboel mensen kunt geven, moet je er zeker van zijn dat het voor iedereen veilig is. Daarom moet je het voorzichtig uitproberen, steeds op een paar mensen tegelijk. En dan, als je zeker weet dat het medicijn goed werkt en veilig is, moet je er genoeg van gaan maken voor iedereen die het nodig heeft.

WAAROM ZIJN SOMMIGE PLAATSEN NU GESLOTEN?

Hoewel veel mensen van het coronavirus zullen genezen, is het heel belangrijk dat mensen die er erg ziek van kunnen worden, het virus niet krijgen. Dat betekent dat we ervoor moeten zorgen dat zo weinig mogelijk mensen besmet raken met het virus: hoe minder mensen het virus hebben, hoe minder mensen het kunnen doorgeven aan een zwak persoon. En als heel veel mensen tegelijkertijd ziek worden en naar het ziekenhuis moeten, krijgen de ziekenhuizen het te druk om goed voor iedereen te kunnen zorgen.

Omdat het zo makkelijk is om het coronavirus te krijgen, moeten we erg goed opletten dat we niet te dicht in de buurt komen van mensen met wie we niet samenwonen.



En daarom zijn er nu zoveel plaatsen waar normaal gesproken veel mensen samenkomen, zoals scholen en bibliotheken, gesloten. De regering van ons land heeft mensen gevraagd om alleen maar naar buiten te gaan als dat echt nodig is.

Sommige mensen, zoals dokters, verpleegkundigen, mensen die in supermarkten werken of mensen die dingen bij ons thuisbezorgen, moeten wel hun huis uit gaan om te gaan werken.

De meeste mensen kunnen ook naar buiten gaan om eten te kopen, of om te sporten, maar ze moeten heel goed opletten dat ze niet te dicht bij iemand anders in de buurt komen.

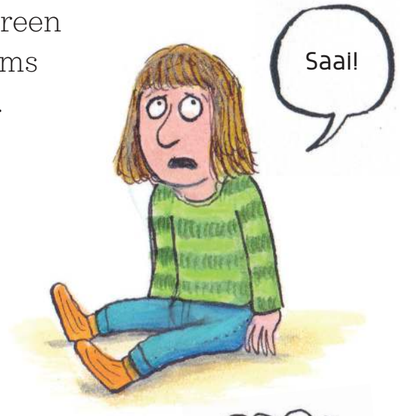
Als jij je ziek voelt en misschien het coronavirus hebt, of iemand anders in jouw gezin, dan moeten jullie allemaal twee weken binnen blijven.

We moeten allemaal thuisblijven om de mensen te beschermen die niet goed tegen het coronavirus kunnen vechten.

HOE IS HET OM ALTIJD THUIS TE ZIJN?

Soms is het heel leuk om thuis te zijn met alle mensen die bij jou in huis wonen. Je kunt samen dingen doen die je niet had gedaan als je gewoon op school was geweest, of de volwassenen op hun werk.

Dit zijn hele normale gevoelens. En iedereen bij jou thuis voelt zich waarschijnlijk soms hetzelfde, zelfs als ze het niet laten zien.



De volwassene of volwassenen die voor jou zorgen, zijn misschien ook bezorgd. Soms zijn ze bezorgd om hun werk. Soms kan het moeilijk zijn om de dingen te kopen die jullie allemaal nodig hebben, daar kunnen ze ook over piekeren.

Als jij je zorgen maakt, praat er dan over met een volwassene bij je thuis. Als je nog steeds naar school gaat, kun je misschien praten met je juf of meester. Of misschien kun je praten met een juf, meester of een ander familielid via je telefoon, computer of tablet.

HOE KAN IK HELPEN?

Je helpt al ontzettend goed door thuis te blijven. Maar je kunt ook helpen door extra goed op te letten dat je zelf het virus niet krijgt, of het niet doorgeeft aan iemand anders.

Wist je dat virussen gedood worden door zeep? Dus als jij je handen heel goed en lang genoeg wast, heb je zeker geen coronavirusdeeltjes op je handen. Je kunt een liedje zingen tijdens het handen wassen om er zeker van te zijn dat je ze lang genoeg wast – lang genoeg om twee keer 'Happy Birthday' te zingen!

Als je moet hoesten of niezen, doe dat dan in de binnenkant van je elleboog, en niet in je hand. Dan kun je het virus op die manier niet doorgeven aan anderen.

Als je je neus moet snuiten, gebruik dan een papieren zakdoekje en gooi het meteen in de vuilnisbak. Vergeet niet om je handen te wassen, want het coronavirus leeft in je snot en kan vanaf het zakdoekje op je handen komen.

Als iedereen deze dingen doet, maakt dat een enorm verschil!

WAT KAN IK NOG MEER DOEN?

Een andere belangrijke manier waarop je kunt helpen, is door aardig te zijn tegen de mensen met wie je samenwoont. Dingen worden anders en misschien ook moeilijk voor jullie allemaal.

Als je met broers en zussen samenwoont, vind je ze soms misschien irritant. Maar probeer geen ruzie met ze te maken.

Als je met volwassenen samenwoont, kun je ze misschien helpen door te doen wat ze aan je vragen, of door ze een knuffel te geven.

Als je niet naar school hoeft, doe dan wel gewoon je schoolwerk. Het helpt je om bezig te blijven, zodat je niet verveeld raakt. En als je dan weer terug naar school gaat, heb je toch een hoop geleerd!

Als je geen eigen scherm hebt, probeer dan met je huisgenoten af te spreken om de schermtijd zo eerlijk mogelijk te verdelen.

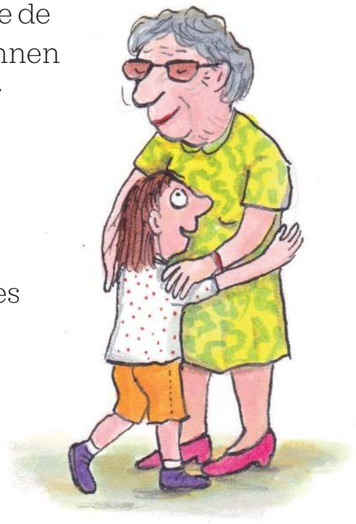
Onthou goed: volwassenen die bij jou in huis wonen moeten misschien ook werken. Als dat zo is, kun je ze helpen door ze niet af te leiden wanneer ze aan het werk zijn. Dan hebben ze waarschijnlijk meer tijd over om leuke dingen met jou te doen. Misschien kun je een lijstje maken van leuke dingen die je dan met ze wilt doen.

WAT GAAT ER NU GEBEUREN?

Dit is een hele rare tijd voor iedereen,
over de hele wereld.

Maar als we allemaal voorzichtig zijn en thuisblijven, doen we wat we kunnen om te voorkomen dat het coronavirus zich verder verspreidt. Dat geeft dokters en wetenschappers tijd om uit te zoeken hoe ze de ziekte kunnen genezen, en misschien zelfs kunnen voorkomen dat mensen het virus krijgen, door medicijnen en vaccins te maken.

Op een dag, al best wel snel (al weet niemand wanneer precies), kun je weer op bezoek gaan bij de mensen van wie je houdt, met je vriendjes spelen, naar school gaan en nog veel meer dingen doen die je leuk vindt, maar die je nu even niet kunt doen.



Op een dag is deze vreemde tijd weer voorbij.

We hebben het samen gedaan!

MEER INFORMATIE VOOR KINDEREN

Als je meer wilt weten en het laatste nieuws over het coronavirus wilt volgen:
NOS Jeugdjournaal
https://jeugdjournaal.nl/

Als je je zorgen maakt of onrustig voelt, kun je hier met iemand praten:
Kindertelefoon
De Kindertelefoon is dé plek in Nederland waar kinderen elke dag gratis vertrouwelijke gesprekken kunnen voeren over onderwerpen die ze niet durven, kunnen of willen bespreken met mensen in hun omgeving. Je kunt ook chatten of praten op het forum.
Telefoon: 0800-0432
Op deze website zijn een paar tips en veelgestelde vragen verzameld:
https://www.kindertelefoon.nl/corona/

Als je te maken krijgt met huiselijk geweld, kan deze organisatie je helpen:
Veilig Thuis
Veilig Thuis is er voor iedereen die te maken heeft met huiselijk geweld. Voor kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen. Voor als je zelf betrokken bent, of iemand uit je omgeving dat is.
Telefoon: 0800-2000
https://veiligthuis.nl/

MEER INFORMATIE VOOR OUDERS, VOOGDEN EN VERZORGERS

Rijksoverheid
De officiële overheidswebsite met richtlijnen en informatie over het coronavirus.
https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19

De Luisterlijn
Dag en nacht een luisterend oor, voor iedereen die daar behoefte aan heeft.
Telefoon: 0900-0767
Op deze website staat een overzicht met hulpverlening tijdens de coronacrisis:
https://www.deluisterlijn.nl/ik-zoek-hulp-home/over-corona.html

Rode Kruis
Onder meer tips voor thuisquarantaine, thuis zijn met kinderen en omgaan met stress.
https://www.rodekruis.nl/

OVER DE ILLUSTRATOR

Axel Scheffler is een zeer succesvol illustrator van kinderboeken. Hij komt oorspronkelijk uit Duitsland, maar woont nu al lange tijd in Engeland. Veel van zijn prentenboeken, waarvan *De Gruffalo* misschien wel de bekendste is, maakte hij samen met Julia Donaldson. Maar zelf schrijft hij ook boeken, zoals de populaire peuterserie *Pip en Posy*.

OVER DE UITGEVERS

Gottmer is de grootste onafhankelijke kinderboekenuitgeverij van Nederland. Hier kun je meer over ons en onze boeken te weten komen:
https://gottmer.nl/kinderboeken

Gottmer maakte dit boek in samenwerking met de Britse kinderboekenuitgeverij Nosy Crow, die het initiatief voor dit boek heeft genomen. We hopen met dit gratis e-book ons steentje bij te dragen in deze uitzonderlijke tijd.
https://www.nosycrow.com/