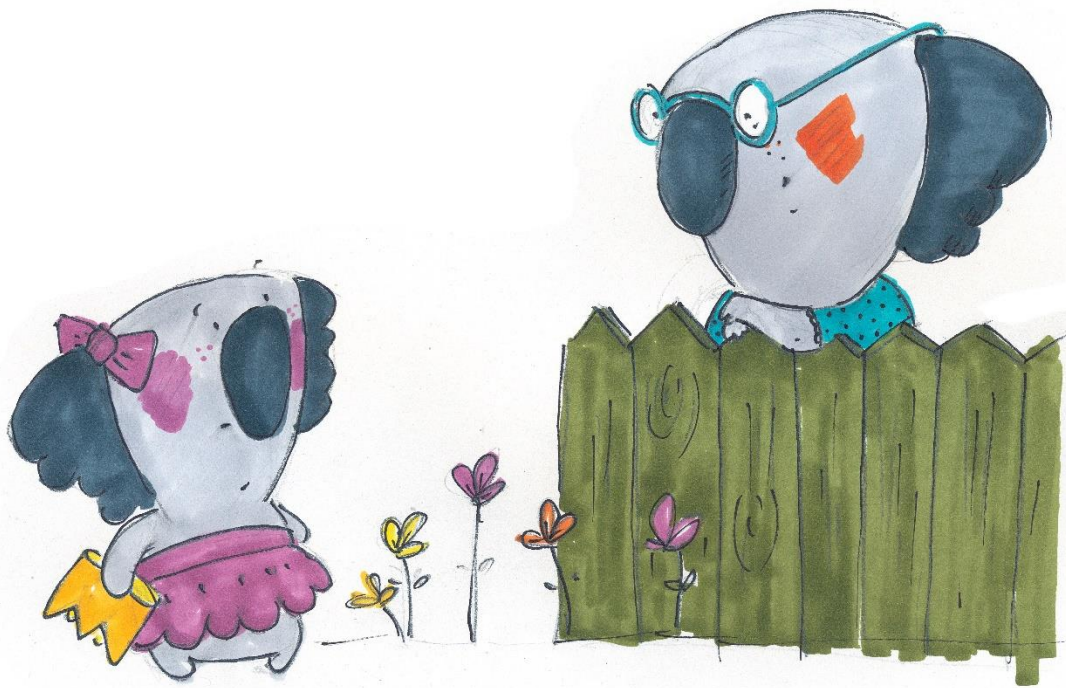


Beszéljünk a koronavírusról!

Shonna Innes

2020. március 13.



Illusztráció: Agócs Írisz

Fordította a szerző hozzájárulásával:

Borbély Zsuzsa

www.shonainnespsychology.com.au

Sziasztok! Hogy vagytok?

Észrevettem, hogy mostanában kicsit furcsán mennek a dolgok.

Van ez a koronavírus nevű dolog, amiről nagyon sokan beszélnek. Láttam róla dolgokat a tévében és hallottam, miket mondanak róla az emberek. Néhány dolog elég aggasztónak tűnt.

Amikor valami miatt aggódni kezdek, akkor szeretem megkérdezni Nagyit. Nagyi sok mindent tud. Ha nem tud valamit, akkor tudja, hol kell utánanézni, vagy kit kell megkérdezni. Nagyihoz megyek, ha tudni akarok valamit. Szóval megkérdeztem Nagyit a koronavírusról.

Te kit kérdezel meg, ha többet akarsz tudni valamiről? Rajzold le őket!



Amikor megkérdeztem Nagyit, hogy mi a koronavírus, azt mondta, hogy olyasmi, amire a tudósoknak van egy pontos neve.

A tudósok COVID-19-nek nevezik a koronavírusot. Ez ahhoz hasonlít, hogy mi az unokatestvéremet Fecónak hívjuk, de a rendes neve Ferenc.

Nagyi szerint a koronavírus egy icipici dolog, olyan pici, hogy nem is lehet látni. Mikroszkóp kell hozzá, hogy lássuk. Nagyi azt mondja, hogy millió és billió vírus és baci él körülöttünk, sőt bennünk is. A körülöttünk élők közül vannak olyanok, amik hasznosak nekünk és segítenek egészségesnek maradni. Például azok, amik a pocakunkban laknak és segítenek az ételt kakivá alakítani. De néhány nem jó nekünk és ha belénk kerül, akkor megbetegít minket. Nagyi úgy gondolja, hogy nem kell félni a baciktól és vírusoktól, mert a testünk nagyon ügyesen el tud bánni még a rosszakkal is – és mi is segíthetünk ebben a testünknek.

Mit gondolsz, hogy néznek ki a bacilusok és vírusok a mikroszkóp alatt?



Nagyi szerint a testünk nagyon ügyesen meg tudja mondani, hogy melyik baci vagy vírus jó és melyiktől leszünk betegek. A testünk úgy próbál megszabadulni a rossz baciktól és vírusoktól, hogy köhögünk és tüsszögünk.

Amikor köhögünk vagy tüsszögünk, akkor sok rossz baci és vírus lő ki a takony- és nyáldarabokkal.

Ha nem vigyázunk, hogy hogy köhögünk, tüsszentünk vagy köpünk, akkor a bacik és vírusok átugorhatnak a testünkből más emberek testébe.

Rajzold le, hogy nézhet ki egy bacillus vagy vírus, amint éppen kilő egy nyálas tüsszentéssel vagy köhögéssel!



Mivel az embereknek különböző a testük, a bacik és vírusok másképpen betegítik meg őket. Vannak olyan bacik és vírusok, amiktől a testünk úgy próbál megszabadulni, hogy taknyosak, köhögősek és szörcsögősek leszünk. Néhány olyanok, amiktől úgy, hogy hány és megy a hasad.

Azt hiszem, a koronavírus a köhögősfajta.

Nagyi azt mondja, nem tudja, hogy az embereknek miért kell ehhez olyan sok WC-papír!



A legtöbb egészséges test könnyen legyőzi a vírusokat.

Vannak olyanok, akiknek ez nehezebben megy.

Az újak, mint a kisbabák teste, még nem tanulták meg, hogyan is kell harcolni a vírusok és bacik ellen. Az öreg testek néha fáradtabbak és nem harcolnak olyan jól ellenük.

Ha valaki már beteg, akkor a teste annyira el van foglalva a másik betegséggel, hogy ezzel már nem tud harcolni.

Ezért kell nagyon odafigyelnünk a rossz bacikra és vírusokra a nagy kicsi babák, az öregek és a betegek körül.

Nagyi azt mondta, hogy amikor legyőzünk egy bacilust vagy vírust és megint jól vagyunk, utána a testünk emlékszik rá, hogy kell harcolni ezzel a fajtával. Ez nagyon okos dolog, nem?



Nagyi úgy tudja, hogy van néhány dolog, amit megtehetünk, hogy ne kapjunk el az olyan rossz vírusokat, mint a koronavírus. És vannak olyan dolgok is, amiket meg kell tennünk azért, nehogy véletlenül segítsünk a vírusnak átmennie más emberekre.

Nagyon alaposan kell kezet mosnunk. Amikor jól megmossuk a kezünket, akkor a vírusokat is lemoszuk róla. Nagyi azt mondja, hogy amikor mosom a kezem, számoljak el lassan 20-ig és használjak szappant vagy azt a kézfertőtlenítő dolgot. Mennyi ideig tart, amíg leírod a számokat 1-től 20-ig?



Nanyi azt mondja, hogy amikor tüsszentünk vagy köhögünk meg kell próbálni elfordulni a többiektől és a könyökhajlatunkba tüsszteni vagy köhögni. Így a vírusok nem jutnak a kezünkre, onnan minden másra, amit megfogunk. Ha valaki megfog egy olyan dolgot, amin vírusok vannak, aztán megérinti az arcát, akkor a vírusok bekerülhetnek a testébe.

Nanyi szerint meg kell próbálnunk nem piszkálni az arcunkat, hogy a vírusok ne kerüljenek a szemünkbe, az orrunkba vagy a szánkba. De amint elhatároztam, hogy nem érek az arcomhoz, az agyam úgy döntött, hogy viszketőssé teszi az orrom. Azt vettem észre, hogy könnyebb, ha mindig csinállok valamit a kezeimmel, rajzolok, készítek valamit vagy játszok. Anyu azt mondja, hogy ő mindig talál nekem tennivalót: összehajtogathatom a tiszta ruhát vagy el tudom pakolni az edényeket, de én inkább magamnak találok tennivalót. Bocsi Anyu, de nem, bocsi!

Te mivel tudod lefoglalni a kezeidet?



Azon is gondolkoztam, hogy ha a vírusok a köpésben és a nyálban élnek, akkor nem jó ötlet együtt inni a barátaimmal, hacsak nem külön pohárból iszunk. Azt sem fogom megengedni, hogy a barátom beleharapjon az almámba. Megkérem a tanár nénit, hogy vágjon neki belőle egy darabot.

Nagyi azt is mondta, ahhoz, hogy megakadályozzuk a vírusok terjedését, néhány dolgot lehet hogy lemondanak. Azok a helyek, ahol az embereknek szorosan egymás mellett kell állniuk szintén bezárhatnak egy időre. Az emberek is távolabb állnak majd egymástól. Szóval valószínűleg nem mehetek majd focizni, de bármikor nézhetem helyette a tévében.



Ha megbetegszünk egy vírus vagy bacillus miatt, akkor pihenni kell, hogy a testünk meg tudja tenni azokat a dolgokat, amikkel legyőzi a kórokozókat. És ha tehetjük, távol kell maradnunk más emberektől. Ezért kell néha otthon maradni ahelyett, hogy iskolába mennénk.

Néha különféle gyógyszerekkel tudunk segíteni a testünk, hogy legyőzze a bacilusokat és vírusokat. Máskor csak várunk kell, hogy a testünk maga harcoljon velük. Az azonban segít, ha egészséges ételeket eszünk és tiszta vizet iszunk.

Neked mi a kedvenc egészséged ételed?



A másik Nagyim, akit Mamának hívok, nemrég egy kicsit beteg volt. Egy ideje nem tudtam meglátogatni. Nagyon hiányzik, mert hatalmas öleléseket szokott adni, amik mindig felmelegítenek. De sokszor beszélek vele a tableten lévő videokamerán keresztül. Mind a kettőnknek nagyon hiányzik, hogy megöleljük egymást, de kitaláltunk egy nagyon menő pacsizós, lábdobogós dolgot, amit együtt csinálunk. Ez vicces és majdnem olyan jó, mint az ölelés. Mondtam a Mamának, hogy pihenjen, hogy a teste legyőzze a vírusokat és akkor megint rendesen tudunk találkozni.

Hogy tudod azt mondani, helló, viszlát és szeretlek, anélkül, hogy hozzáérnél valaki kezéhez vagy az arcához?



Talán egy kicsit ijesztő a gondolat, hogy valami megbetegíthet minket. De miután beszéltem Nagyival sokkal jobban vagyok.

Tudom, hogy én is tehetek pár egyszerű dolgot azért, hogy jobb legyen. Tudod, néha a legjobban úgy tudjuk megoldani az icipici dolgokat (mint a bacik és a vírusok), hogy sokszor megteszünk apró dolgokat.

Nagyi nem tudja a választ mindenre, de tudja, hogyan nyugtasson meg, amikor aggódok.

Köszönöm Nagyi! Puszi!

