

Af Elizabeth Jenner, Kate Wilson & Nia Roberts

Illustreret af **Axel Scheffler**



# Coronavirus

en e-bog for børn



**Konsulent: Graham Medley**

Professor i infektionssygdomme,

London School of Hygiene & Tropical Medicine

*Det engelske forlag, Nosy Crow, har produceret denne bog hurtigt for at imødekomme behovet fra børn og deres familier. Ingen af de involverede har modtaget betaling for deres arbejde. Det samme gælder Forlaget Bolden, som har produceret og distribueret den danske udgave af bogen.*

*Vi vil gerne sige tak til følgende for deres generøse og informative input:*

**Axel Scheffler**

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

**Sara Haynes**  
Inspektør, Arnhem Wharf Primary School, London

**Alex Lundie**  
Viceinspektør, Arnhem Wharf Primary School, London

**Monica Forty**  
Inspektør, Ben Jonson Primary School

**Sarah Carman**  
NHS Klinisk psykolog  
med speciale i børn og unges mentale sundhed og neurologiske udvikling

Først udgivet i England i 2020 af Nosy Crow Ltd  
The Crow's Nest, 14 Baden Place, Crosby Row London, SE1 1YW, UK  
[www.nosycrow.com](http://www.nosycrow.com)

Nosy Crow og tilhørende logoer er varemærker og / eller registrerede varemærker,  
tilhørende Nosy Crow Ltd

Tekst © Nosy Crow, 2020  
Illustrationer © Axel Scheffler, 2020

Alle rettigheder forbeholdt

Udgivet i Danmark af Forlaget Bolden ApS  
Copyright © 2020 Forlaget Bolden ApS, København  
Dansk tekst af Maiken Skovmøller Ísberg og Fanny Bruun  
Udgivet som gratis distribueret e-bog

i Danmark juni 2020  
ISBN 978-87-7205-434-6

[www.forlagetbolden.dk](http://www.forlagetbolden.dk)

Denne e-bog må gerne deles og distribueres gratis, men det er ikke tilladt på nogen måde at ændre i den eksisterende form og/eller at udnytte værket kommercielt.

Læs mere her: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.da>

Nosy Crow og Forlaget Bolden har ikke kontrol over og kan ikke indestå for indhold af andre forfattere eller tredjemands hjemmesider, som der refereres til i denne bog.



Illustreret af Axel Scheffler

# Coronavirus

## en e-bog for børn

af Elizabeth Jenner, Kate Wilson & Nia Roberts

**Konsulent: Professor Graham Medley**  
Professor i infektionssygdomme,  
London School of Hygiene & Tropical Medicine

**BOLDEN**

Der er et nyt ord, som du sikkert kender.

Du har helt sikkert hørt nogen snakke om det. Eller du har hørt om det i nyhederne.

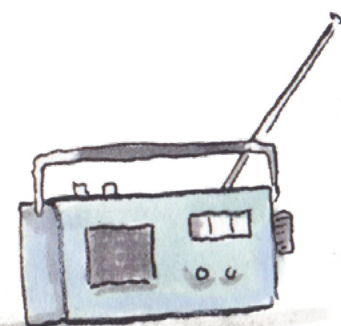
Ordet er grunden til, at du i lang tid ikke har kunnet komme i skole.

Det er grunden til, at du ikke kan lave helt de samme ting eller besøge alle dine venner.

Det er også grunden til, at din mor eller far måske stadig arbejder hjemme.



Ordet er



**C o r o n a v i r u s**



Men hvad er det,  
og hvorfor taler  
alle om det?

## HVAD ER CORONAVIRUS?



Coronavirus er en **virus**.

Virusser er så små, at du ikke kan se dem.

De vejer så lidt, at de kan bevæge sig gennem luften i en lille vanddråbe, og de kan sidde på din hud, uden at du kan mærke dem. Hvis virusserne kommer ind i dig, kan de bruge din krop til at lave flere virusser, og det kan gøre dig syg.



Der er mange forskellige former for coronavirus, og nogle af dem overføres til mennesker. Hvis du har været smittet med en af disse coronavirusser, har du sikkert bare hostet eller været forkølet.



Men når den **helt nye** coronavirus kommer ind i en menneskekrop, medfører det en sygdom, der hedder COVID-19. Når nogen snakker om 'at få coronavirus', er det den sygdom, de snakker om.

## HVORDAN SMITTER CORONAVIRUS?

Forskere ved stadig ikke alt om coronavirus, fordi det er en ny virus. Men de mener, at der er to måder, mennesker især bliver smittet på.

Coronavirus lever i svælg og mund hos mennesker. Når nogen med coronavirus hoster eller nyser, kommer virussen ud af munden i bittesmå vanddråber.

Selvom du ikke kan se virussen, kan du nogle gange se de små dråber. I koldt vejr bliver de til en sky af damp! Så hvis nogen ved et tilfælde indånder luft med coronavirus i, bliver de måske smittede.



Det er nemt at overføre coronavirus, der er inde i kroppen, til dine hænder, når du rører ved din næse eller mund.

Hvis en person med coronavirus på hænderne rører ved et dørhåndtag, kan den usynlige virus leve videre på dørhåndtaget i flere timer. Når andre åbner døren, får de også virus på hænderne.

Og hvis de rører ved deres næse eller mund, kan virussen også komme ind i deres kroppe.



Så du kan altså også blive smittet med coronavirus ved at røre ved ting, som andre med virussen har rørt ved.

## HVAD SKER DER, HVIS DU BLIVER SMITTET MED CORONAVIRUS?

Nogle mennesker, især de fleste børn, bliver slet ikke syge af coronavirus. Men de har stadig coronavirus i kroppen, som de kan komme til at give videre til andre.



Mange mennesker hoster og får feber, når de bliver smittet med coronavirus. Nogle får også hovedpine eller ømhed i hele kroppen.

Man er som regel syg i nogle dage. Men menneskekroppen er fantastisk. Når en ny virus som f.eks. coronavirus kommer ind i kroppen, ved kroppen godt, at virussen ikke skal være der, så den går i gang med at bekæmpe den.



Kroppen har et fantastisk våben mod virusser – nemlig **antistoffer**. Bittesmå celler i blodet laver antistoffer, som kan bruges i kampen mod forskellige virusser. Antistofferne fanger virusserne, og blodcellerne ødelægger dem – og så bliver man rask igen.

Vi har alle sammen mere end 10 milliarder forskellige antistoffer inde i os.



Det betyder, at der er flere forskellige antistoffer inde i dig lige nu, end der er mennesker på Jorden!

## HVORFOR ER FOLK BANGE FOR AT BLIVE SMITTET MED CORONAVIRUS?

Næsten alle har en krop, der er rask nok til at bekæmpe coronavirus. Men der er nogle mennesker, som har det sværere, fordi deres kroppe ikke er stærke nok. Det kan være mennesker, som er over 70 år, eller mennesker, som har andre sygdomme som f.eks. kræft, der svækker kroppen.



De har brug for mere hjælp til at bekæmpe coronavirus. Det kan betyde, at de skal på hospitalet og måske kan få brug for **en respirator** – en speciel maskine, der hjælper dem med at trække vejret.



Alligevel er det ikke altid nok til at hjælpe de mennesker til at få det bedre, og så kan de desværre ende med at dø.

Derfor er det vigtigt, at de mennesker bliver hjemme og holder sig væk fra alle de steder, hvor de kan blive smittet med coronavirus. De må heller ikke få besøg.



Det betyder måske, at du ikke kan besøge alle i din familie lige nu – men det er for at passe godt på dem.



## ER DER EN KUR ELLER BEHANDLING MOD CORONAVIRUS?

De fleste mennesker bliver raske igen helt af sig selv. Men læger og forskere vil gerne hjælpe alle med at blive raske på en hurtig og sikker måde.

Læger har endnu ikke nogen kur eller behandling for coronavirus, fordi det er en ny sygdom. Men de kender allerede til noget medicin, som måske kan hjælpe, så de tester det på nogle, som er syge.

Men selvom den medicin ikke hjælper, er forskere også i gang med at udvikle helt ny medicin mod coronavirus, som ingen har fået før.



Noget andet, forskerne arbejder på, er en **vaccine**.

En vaccine er en speciel medicin, der som regel sprøjtes ind i din krop, mens du er rask. Inden i medicinen er der svage og døde virusser. Antistofferne i dit blod kan øve sig i at slå dem ihjel, og det betyder, at de hurtigere kan bekæmpe de rigtige virusser, hvis du bliver smittet med dem.



Du har sikkert allerede fået nogle vacciner, da du var lille. Så det betyder, at der er nogle sygdomme, du ikke kan få!



Det tager mange måneder at lave en ny medicin. Inden man kan give den til en masse mennesker, skal man være sikker på, at den er ufarlig for alle, så man bliver nødt til at teste medicinen på nogle få mennesker ad gangen. Når man så ved, at medicinen virker og er sikker at bruge, kan man lave nok medicin til alle, der har brug for det.



## HVORFOR ER MANGE STEDER LUKKEDE?

Selvom mange mennesker bliver raske igen, er det rigtig vigtigt, at de mennesker, som kan blive meget syge af coronavirus, ikke bliver smittet. Det betyder, at vi skal sørge for, at så få mennesker som muligt får coronavirus, så vi ikke smitter dem, der kan blive meget syge. Og hvis mange mennesker på samme tid bliver syge og skal på hospitalet, kan hospitalerne få alt for travlt.

Det er så nemt at blive smittet med coronavirus, at vi bliver nødt til at være forsigtige med ikke at komme for tæt på nogen, vi ikke bor sammen med.



Og det er derfor, nogle af de steder, hvor der er mange mennesker – som f.eks. skoler og biblioteker – har været lukkede. Selvom de er åbnet igen, skal man stadig være forsigtig og holde afstand.



Nogle mennesker, f.eks. læger og sygeplejersker eller medarbejdere, der arbejder i butikker eller leverer pakker, har hele tiden været nødt til at tage på arbejde.

De fleste mennesker har kunnet gå ud for at handle eller motionere, men med god afstand. Mange er nu tilbage på arbejde og i skole, men nogle steder på skift eller i mindre hold eller grupper ad gangen.

Hvis du eller nogen i din familie er syge og tror, at det måske kan være coronavirus, skal du blive hjemme **i hjemmekarantæne** i to uger, til du er helt sikker på, at du er rask. Det samme gælder, hvis du har været sammen med nogen, som har coronavirus.

Vi bliver alle nødt til at hjælpe hinanden med at beskytte de mennesker, som har svært ved at bekæmpe coronavirus.



## HVORDAN ER DET AT VÆRE HJEMME HELE TIDEN?

Nogle gange kan det være sjovt at være hjemme sammen med sin familie. Man kan lave nogle ting sammen, som man normalt ikke kan nå, fordi man skal i skole og på arbejde.



Men nogle gange keder jeg mig!



Nogle gange savner jeg mine venner!



Nogle gange bliver jeg sur!



Nogle gange bliver jeg trist!

Det er helt normalt at have alle de følelser. Og alle, som du bor sammen med, føler sikkert det samme som dig en gang imellem, også selvom de ikke viser det.



Keder mig!



Keder mig!

De voksne kan også være bekymrede. Nogle gange er de måske bekymrede over deres arbejde. Og nogle gange er det måske svært for dem at købe alle de ting, jeres familie har brug for, og det kan også bekymre dem.



Keder mig!



Men hvad nu, hvis jeg også er bekymret?

Hvis du er bekymret, kan du snakke med en voksen om det. Du kan måske også snakke med din lærer, enten i skolen eller ved at ringe eller skrive til ham eller hende.

## HVAD KAN JEG GØRE FOR AT HJÆLPE?

Du hjælper allerede meget ved at være mere hjemme. Men du kan også hjælpe ved at være ekstra forsigtig, så du ikke bliver smittet eller smitter andre med coronavirus.

Vidste du, at virus bliver slået ihjel med sæbe?

Så hvis du vasker dine hænder rigtig grundigt, vil du ikke have coronavirus på dine hænder. Du kan synge en sang, du kender, mens du vasker hænder, for at være sikker på, at du vasker dem længe nok – det kan f.eks. være din egen fødselsdagssang.



Hvis du skal pudse næse, skal du bruge et stykke papir og smide det ud i skraldespanden med det samme. Husk også at vaske dine hænder, for coronavirus kan leve i dit snot, og det kan komme på dine hænder fra papiret.

Hvis du skal hoste eller nyse, skal du gøre det i albuen og ikke i din hånd. Så viderefører du ikke coronavirus til andre den vej.



Hvis alle gør sådan, vil det gøre en stor forskel!

## HVAD KAN JEG ELLERS GØRE?

En anden vigtig ting, du kan gøre, er at være sød ved dem, du bor sammen med. Det er en anderledes tid – og måske også en svær tid – for jer alle sammen.

Hvis du bor sammen med søskende, synes du måske af og til, at de er irriterende. Men prøv at undgå at blive uvenner med dem.



De voksne, du bor sammen med, kan du måske hjælpe ved at gøre det, de beder dig om, eller ved at give dem et kram.



Selvom du ikke har været i skole, har du stadig skullet lave lektier. Det er også vigtigt at have noget at lave, så man ikke keder sig. Og nu hvor skolen er startet igen, har du lært en masse!

Måske laver du stadig nogle ting hjemmefra. Hvis du ikke har din egen computer, kan I aftale, hvordan I deles, så alle får skærmtid derhjemme.

Husk, at de voksne måske også stadig har brug for at arbejde hjemmefra. Så kan du hjælpe dem ved at forstyrre mindst muligt, når de arbejder – og så bliver de måske hurtigere færdige, så I kan lave noget sjovt sammen. Måske kan du lave en liste over de ting, du har lyst til at lave sammen med dem.



## HVAD KOMMER DER NU TIL AT SKE?

Det er en mærkelig tid for alle,  
og det gælder overalt i hele verden.



Men hvis vi alle tager hensyn, bliver mere hjemme og holder afstand, gør vi, hvad vi kan for at stoppe coronavirus i at sprede sig. Og det giver forskerne og lægerne tid til at finde en behandling og en vaccine mod sygdommen og måske dermed forhindre, at alle får coronavirus samtidig.

Meget snart, selvom ingen ved præcis hvornår, kan du igen besøge alle dem, du elsker, lege med mange venner, få en normal skoledag og gøre en masse andre ting, som du savner men ikke kan gøre lige nu.



**Snart vil  
denne mærkelige  
tid være forbi.**



**Vi klarede det  
sammen!**



## RELEVANTE LINKS

De danske myndigheder har samlet alle informationer om coronavirus/COVID-19 på denne side <https://politi.dk/corona/>

### Sundhedsstyrelsen

Seneste information og retningslinjer om coronavirus/COVID-19 <https://www.sst.dk/da/corona>

## MERE INFORMATION TIL BØRN

### Børnetelefonen

Gratis rådgivning til børn – blandt andet om de mange bekymringer coronakrisen kan medføre  
Ring, chat eller sms til 116111  
<https://bornetelefonen.dk>

### Børn, Unge & Sorg

Psykologisk corona-hotline for børn, unge og deres familier  
<https://sorgcenter.dk/news/tal-med-dine-boern-om-corona-virus/>

### Ultra Nyt

DR's nyhedskanal for børn har mange forklarende indslag om corona i et børnevenligt sprog  
<https://www.dr.dk/ultra/ultranyt>

## MERE INFORMATION TIL DE VOKSNE

### Børns vilkår

Gode råd til, hvordan man som voksen støtter børn i corona-tiden  
<https://bornsvilkar.dk/boern-og-corona/>

### Folkeskolen.dk

Børns bekymringer skal tages alvorligt, men hvordan kan vi tale med børnene om det?  
<https://www.folkeskolen.dk/1715434/guide-tal-med-de-bekymrede-elever-om-coronavirus>

### Mødrehjælpen

Råd til hvordan man får en ny hverdag til at fungere bedst muligt  
<https://moedrehjaelpen.dk/holdpunkt/viden-og-raad/5-raad-til-den-nye-corona-hverdag-raadgivning/>

### Red Barnet

Coronavirus har ændret mange børns hverdag. Her kan du hente gode råd og støtte  
<https://redbarnet.dk/corona/>

### Unicef

Råd til hvordan man som voksen taler med børn om coronavirus  
<https://www.unicef.dk/2020/02/27/saadan-taler-du-med-dit-barn-om-coronavirussen/>

## OM DET ENGELSKE FORLAG

Nosy Crow er et prisvindende, mindre, uafhængigt børnebogsforlag. De har udarbejdet denne gratis e-bog i håbet om, at børn og forældre kan finde den brugbar. Vi udgiver mange forskellige bøger til børn i alderen 0-12 år. Læs mere om dem her: [www.nosycrow.com](http://www.nosycrow.com)

## OM DET DANSKE FORLAG

Forlaget Bolden er et 10 år gammelt dansk børne- og ungdomsbogsforlag, som udgiver mange af vores egne danske udgivelser samt bøger fra udenlandske forlag, oversat og bearbejdet til dansk. Ud over en bred vifte af opgavebøger, som alle har et lærende element, udgiver Bolden bøger i alle kategorier for børn og unge i alderen 0-15 år. Læs mere om dem her: [www.forlagetbolden.dk](http://www.forlagetbolden.dk)

