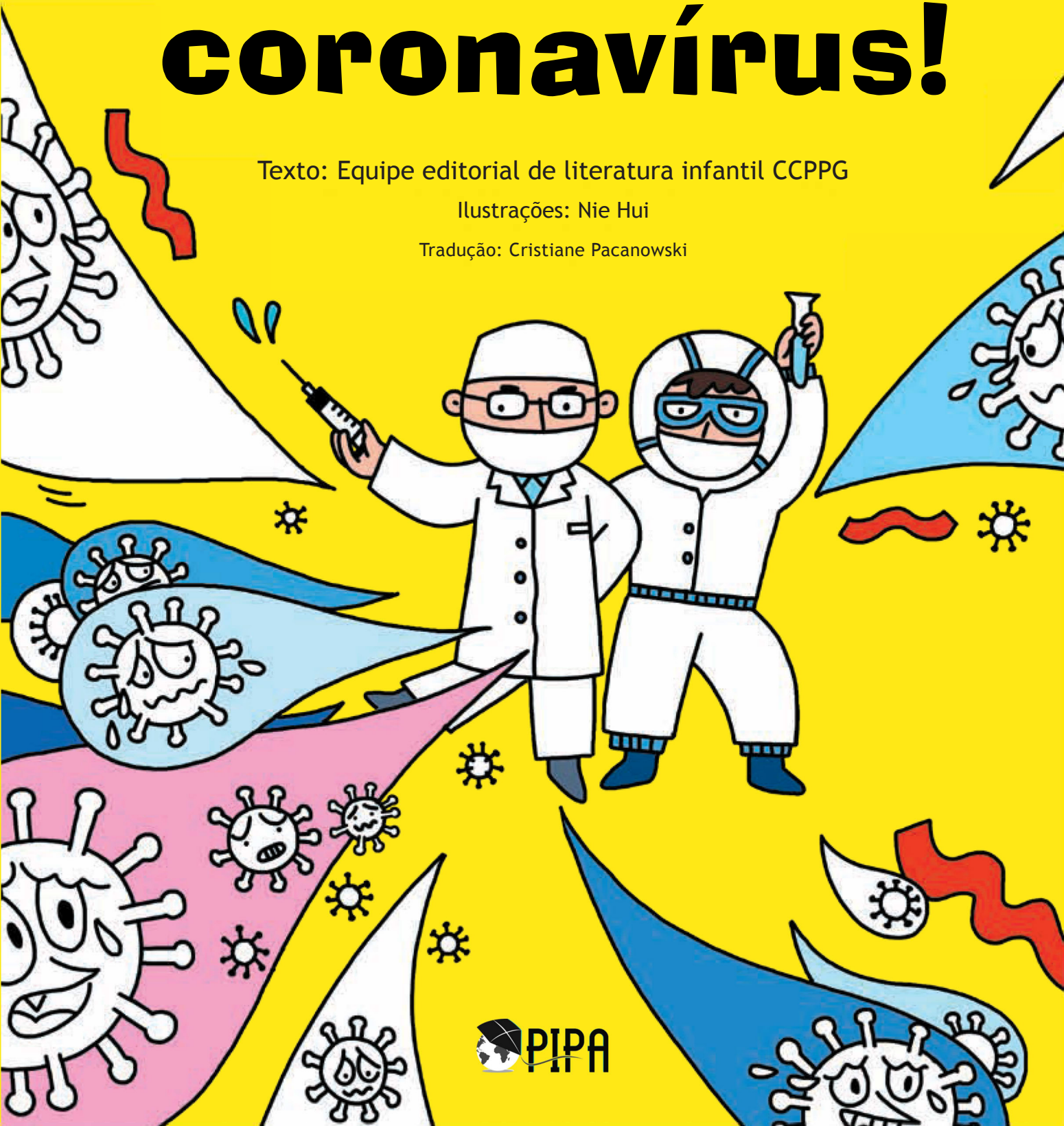


SAI FORA, coronavírus!

Texto: Equipe editorial de literatura infantil CCPPG

Ilustrações: Nie Hui

Tradução: Cristiane Pacanowski



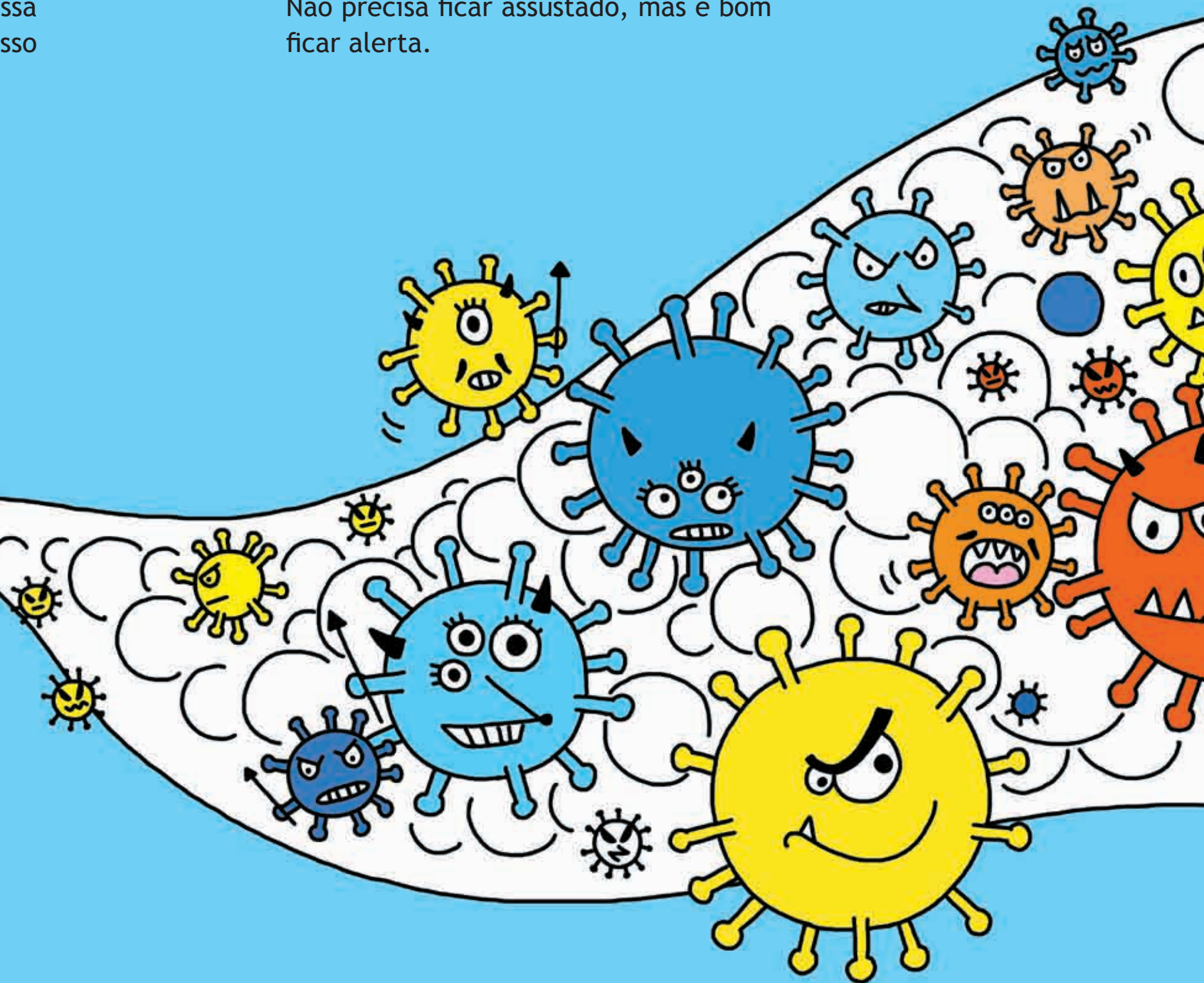
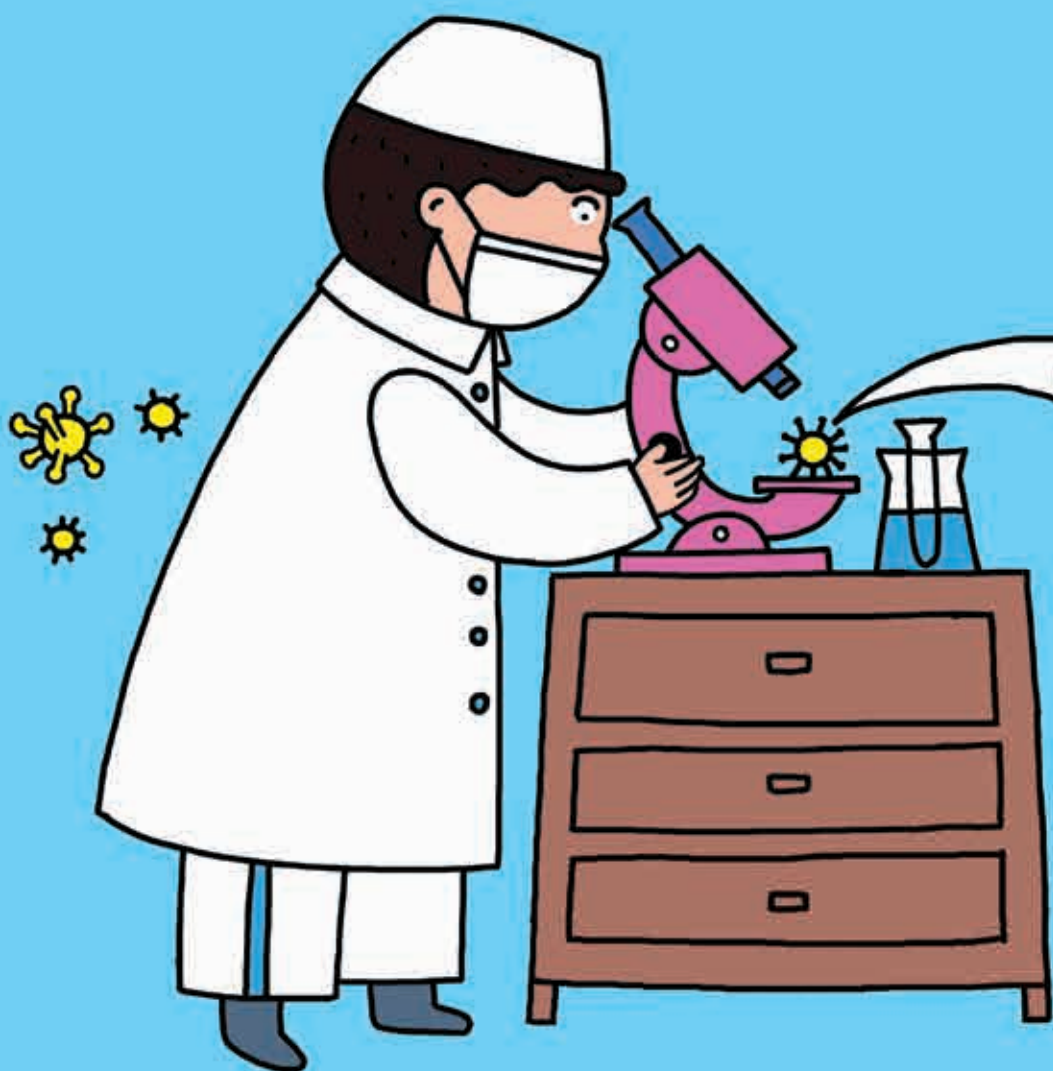
Ei, você consegue ver a gente aqui? Nós somos o novo coronavírus e podemos causar infecção respiratória grave.

Você não está vendo a gente porque somos minúsculos, praticamente invisíveis a olho nu.



Mas através do microscópio eletrônico é possível nos ver. Repare bem: existem muitas estruturas pontudas na nossa superfície. Elas parecem formar uma coroa, por isso recebemos o nome de coronavírus.

Nós somos realmente muito perigosos. Não precisa ficar assustado, mas é bom ficar alerta.



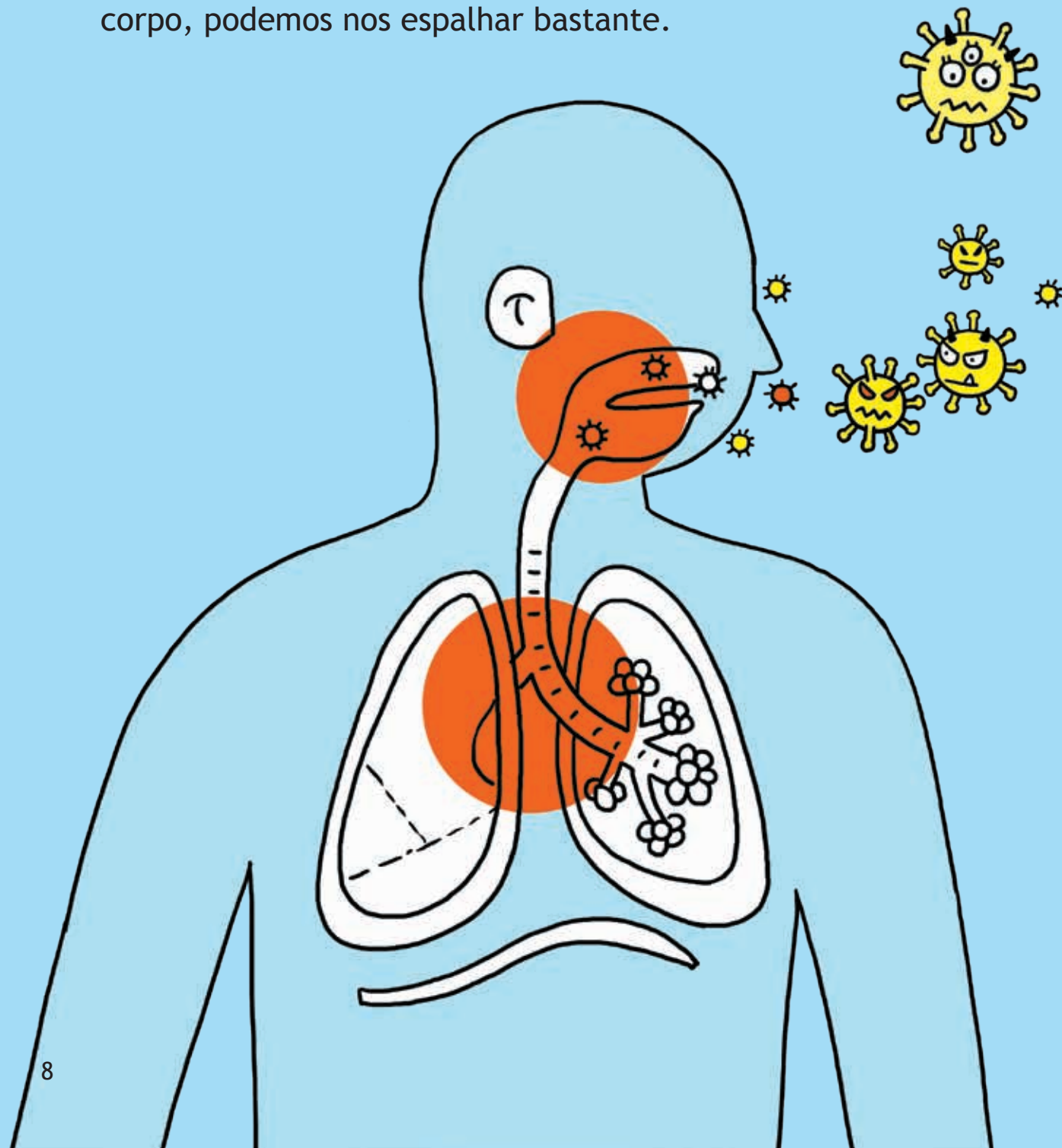
Vamos te contar uma história.
A gente levava uma boa vida nos
corpos de animais silvestres.



Mas algumas pessoas têm o hábito de caçar animais silvestres e
prepará-los como alimento. E foi assim que saímos do corpo dos
animais silvestres e passamos para os seres humanos.



Nós entramos no corpo das pessoas através dos olhos, do nariz e da boca, e atacamos as células saudáveis. A gente costuma se instalar no sistema respiratório, que é formado pelo nariz, pela garganta e pelos pulmões. Somos muito espertos e muitas vezes ficamos quietos no seu corpo sem causar doença, ou causamos uma gripe sem gravidade, o que nos ajuda a atacar outras pessoas. Dessa forma, escondidos no corpo, podemos nos espalhar bastante.



Embora a maioria das pessoas fique com o coronavírus sem adoecer ou tenha uma doença mais leve, podemos ser muito prejudiciais ao corpo humano. Como consequência, as pessoas podem apresentar tosse seca, febre, dor de cabeça, cansaço, fraqueza, diarreia, dificuldade de respirar e até pneumonia, uma inflamação grave nos pulmões. E, o que é pior, muita gente corre o risco de morrer.

Não acredita na gente?
Dá só uma olhada.

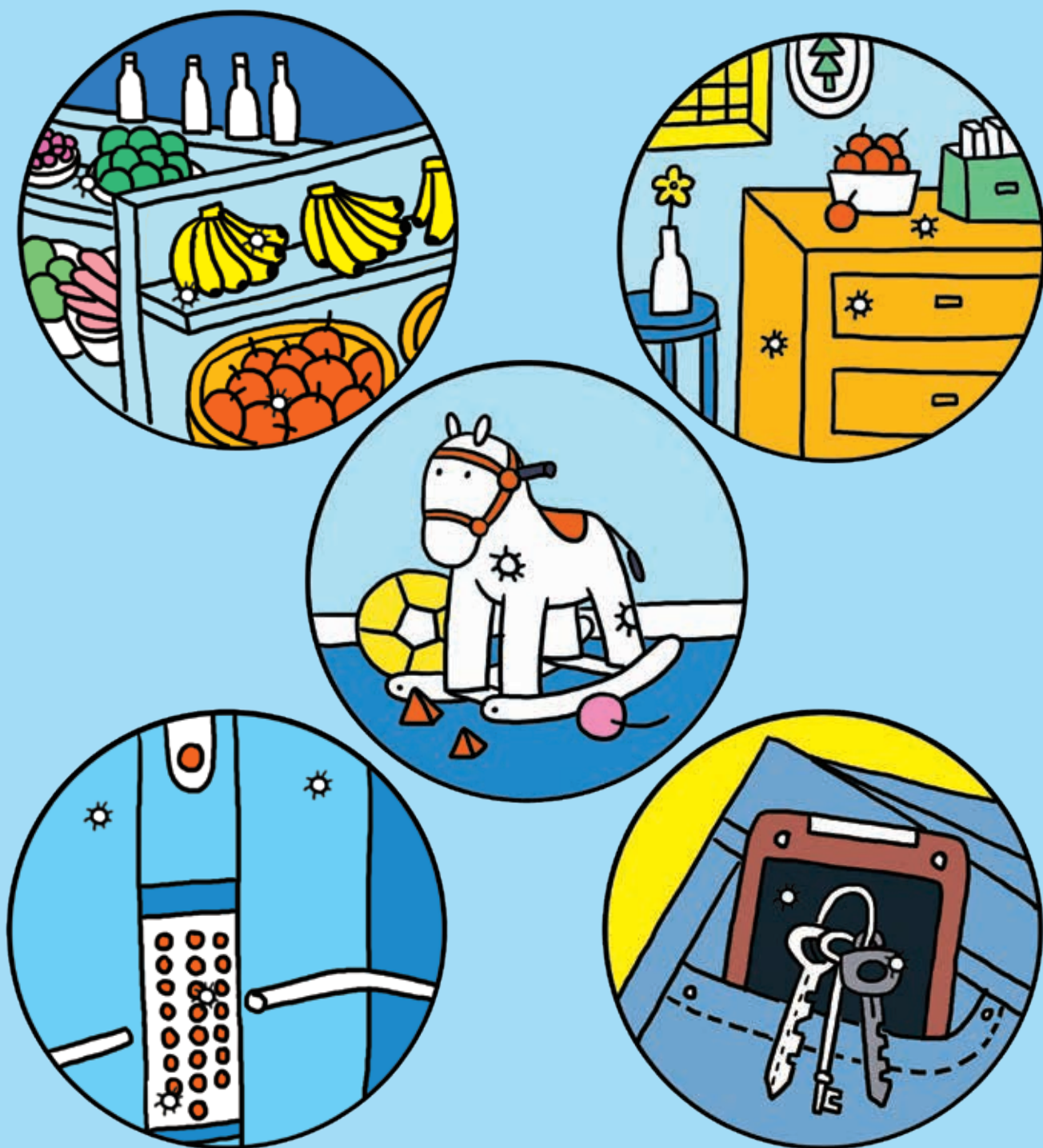
Cof! Cof! Cof!

Atchimm!

Atchimmmm!

Gotículas a caminho!
Vambora viajar, galera!

Gotículas da saliva, do espirro e mãos sujas podem percorrer um longo caminho até diversos destinos, como alimentos, móveis, brinquedos, botões de elevador, celulares e chaves.



A gente pode até flutuar no ar e pousar nos pelos de gatos e cachorros. Apesar de os animais domésticos não poderem nos transmitir para as pessoas, é importante manter sempre todos os bichinhos limpos e saudáveis.



A gente também pode infectar o chão de uma sala, o ônibus, o metrô e o avião.

É muito mais fácil a gente se espalhar em espaços fechados e lotados de pessoas.



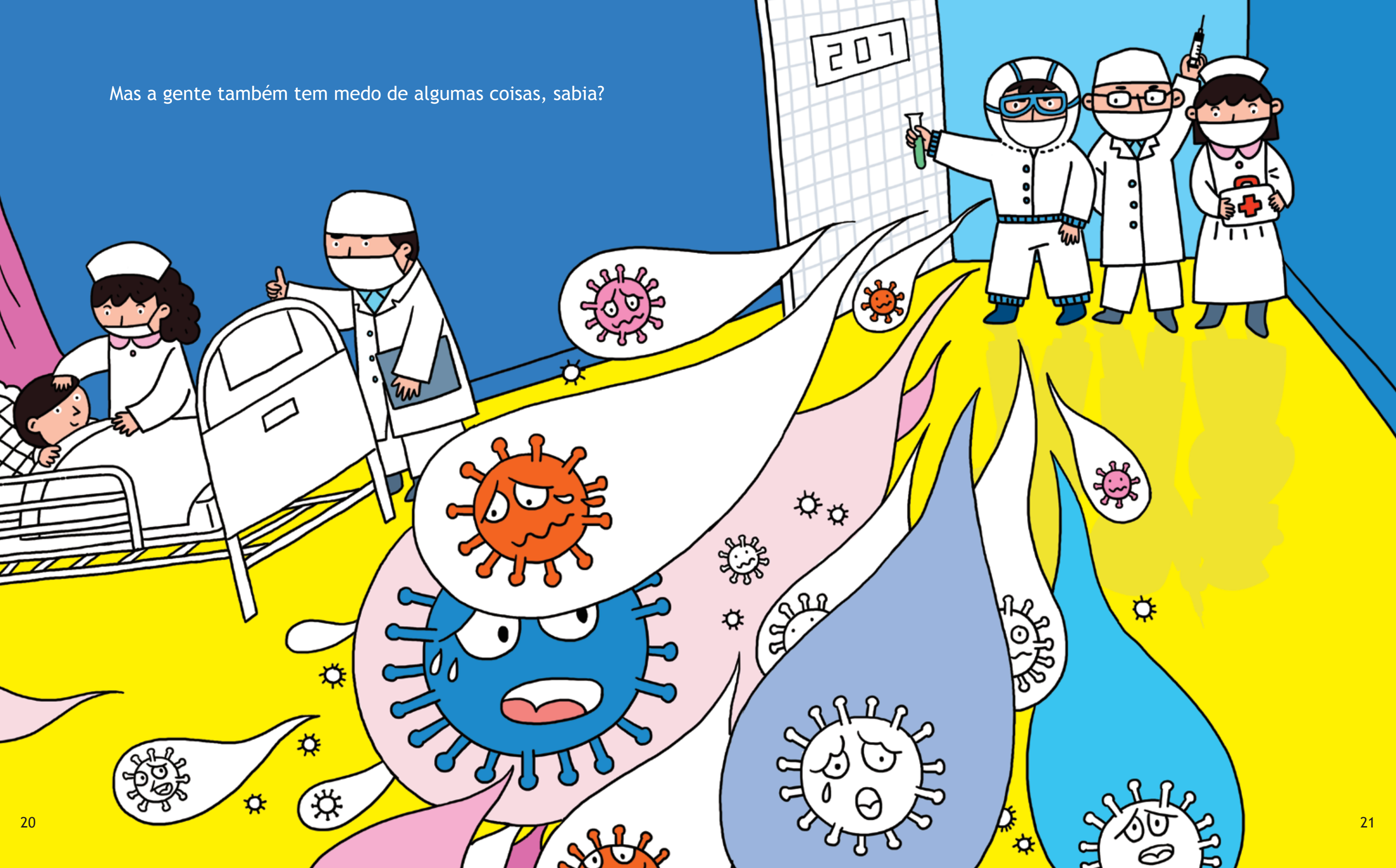
Dentro desses espaços, a gente fica ainda mais animado e se esparrama pra todo lado. Tem vírus em tudo o que é canto.

A gente se esconde onde quer: nas bocas, nos narizes e nos olhos. E vai pulando de uma pessoa pra outra.



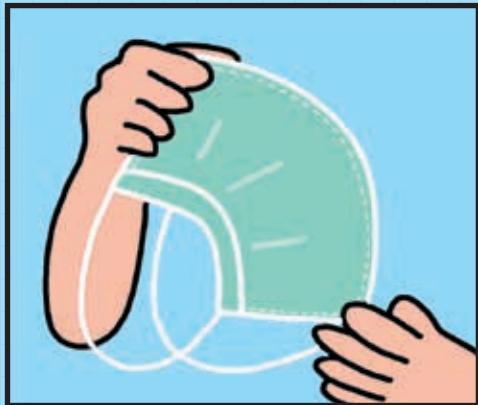
Embora a maioria das pessoas fique com o vírus sem adoecer ou apresente doença mais branda, nós somos muitos e perigosos. Podemos deixar muitas, muitas pessoas doentes ao mesmo tempo. E podemos passar por mudanças que nos deixam ainda mais nocivos aos seres humanos. Por isso é importante respeitar as medidas de isolamento social.

Mas a gente também tem medo de algumas coisas, sabia?



USO ADEQUADO DE MÁSCARAS ASSOCIADO A OUTRAS MEDIDAS DE PREVENÇÃO

Cientistas, médicos e enfermeiros usam toda a sua inteligência e força para lutar contra nós. Eles trabalham muito para fazer a gente desaparecer.



1 Dobre a máscara e a estique pelas bordas.



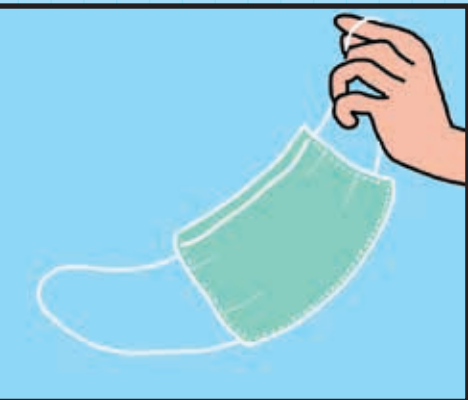
2 Use a máscara para cobrir bem do alto do nariz até o queixo.



3 Pressione a máscara no nariz para deixá-la bem ajustada.



4 Respire fundo. Se a máscara se mover com sua respiração, é porque você a colocou certo.



5 Não toque na superfície externa da máscara enquanto a retira.

LAVAGEM ADEQUADA DAS MÃOS

Quando as pessoas lavam as mãos com sabonete regularmente, nós, os vírus, acabamos indo por água abaixo.



1.Esfregue palma contra palma com os dedos unidos.

2.A palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice-versa.

3.Palma contra palma com os dedos entrelaçados.

5.Rode o polegar esquerdo na palma da mão direita e vice-versa.

4.A parte posterior dos dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice-versa.

6.Rode os dedos da mão direita na palma da mão esquerda, para a frente e para trás, e vice-versa.

7.Esfregue cada pulso com a mão oposta.



As ruas e os meios de transporte também têm sido pulverizados com desinfetante e álcool, produtos que destroem todos nós.



As pessoas estão tentando permanecer em casa, ter uma alimentação nutritiva e dormir regularmente para se manterem saudáveis e fortes o suficiente, e a gente também tem medo disso.



Então, se todo mundo respeitar as medidas de isolamento social em casa, deixar de comer animais silvestres e manter bons hábitos de higiene,



nós não teremos outra saída, a não ser sumir do mapa.

**Tchau!
Adeus!**

Queridos leitores,

Agora, precisamos ficar em casa, em segurança com nossas famílias. Não iremos frequentar as escolas, as praças e outros espaços, onde nos divertíamos. Será por um tempo, até que o vírus não seja mais um risco para a nossa saúde. Temos que ser criativos e imaginar juntos.

Fazíamos tudo de forma tão apressada, nossos pais tinham tantos compromissos. Agora passamos a ter tempo de sobra e queremos aproveitar esses momentos com eles.

O que vamos fazer nesse período? Podemos brincar, ler, ouvir música. Observar, pensar, compreender...

Será que precisamos ficar fazendo coisas o tempo todo? Faz parte da vida ter pausas. Alguns momentos não são divertidos. Alegria, tristeza, tédio, tudo isso faz parte da vida. Devemos aceitar, viver esses períodos e aprender com eles.

Conversar com os adultos sobre os nossos sentimentos ajuda a entender melhor tudo o que está acontecendo. Queremos que eles nos escutem e devemos escutá-los. Assim, cada um entende melhor a necessidade do outro.

Essa é a outra saúde da qual precisamos cuidar, além da saúde do corpo: a nossa saúde emocional. Quando somos encorajados a cooperar, nos sentimos capazes e confiantes. Isso é o que acontece quando temos um ambiente amoroso e somos unidos pela segurança e pelo afeto.

Yara Macieira

Mestre em Psicologia Clínica - PUC-Rio

Psicóloga da Amora Educação

Sai fora, coronavírus!

Título original: *Get out, Covid-19!*

Copyright do texto e das ilustrações 2020 © by China Children's Press & Publication Group

Copyright da tradução 2020 © by Pipa Agência de Conteúdos Infantojuvenis

Lançado originalmente em 2020 na China por China Children's Press & Publication Group

Publicado mediante acordo com Pipa Agência de Conteúdos Infantojuvenis

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte desta edição pode ser utilizada ou reproduzida — em qualquer meio ou forma, seja mecânico ou eletrônico, fotocópia, gravação etc. — nem apropriada ou estocada em sistema de banco de dados, sem a expressa autorização da editora.

Edição e tradução: Cristiane Pacanowski

Revisão técnica: Dra. Elba R. Sampaio de Lemos, MD, PhD

Revisão: Andréia Amaral

1ª edição, abril de 2020

Nota da edição brasileira: Este livro digital foi criado pelos editores de literatura infantil da CCPPG, editora chinesa com sede em Pequim. O objetivo da equipe era compartilhar sua experiência coletiva no combate à disseminação do novo coronavírus. Os direitos autorais foram doados a vários países no intuito de permitir que o maior número de pessoas tenha acesso a informações confiáveis e orientações úteis para a proteção contra o vírus. A Pipa Agência de Conteúdos Infantojuvenis se uniu a esse esforço voluntário global cuidando da edição e adaptação brasileira. Agradecemos à CCPPG pela parceria, bem como à Dra. Elba Lemos, chefe do Laboratório de Hantavíroses e Rickettsioses da Fiocruz, por sua generosa contribuição sobre as formas de transmissão do vírus, à psicóloga Yara Macieira, por sua valiosa colaboração sobre os cuidados com a saúde emocional de crianças e famílias, e à editora Andréia Amaral, pela revisão atenta.

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

REALIZAÇÃO



EDIÇÃO E ADAPTAÇÃO



@Pipa Agência de Conteúdos



@pipa_agenciadeconteudos