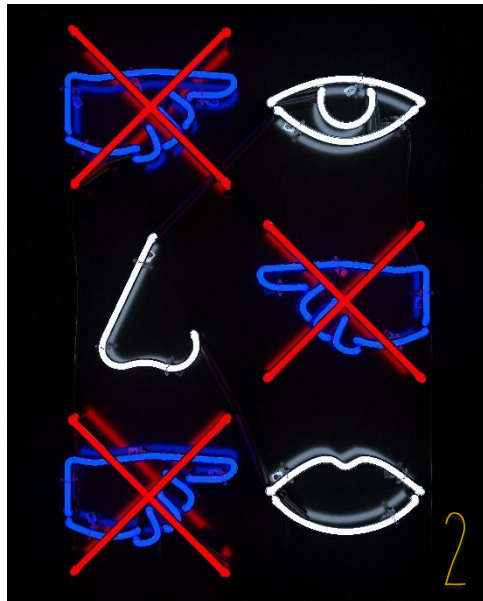


Lesehefte om sykdom og smitte!



Nå er vi tilbake på skolen, og det er veldig viktig at vi ikke smitter hverandre! Smitte betyr at man gir en sykdom til en annen person. Personen blir syk fordi du er syk. Alle reglene vi bruker for å ikke smitte hverandre kaller vi smittevern.

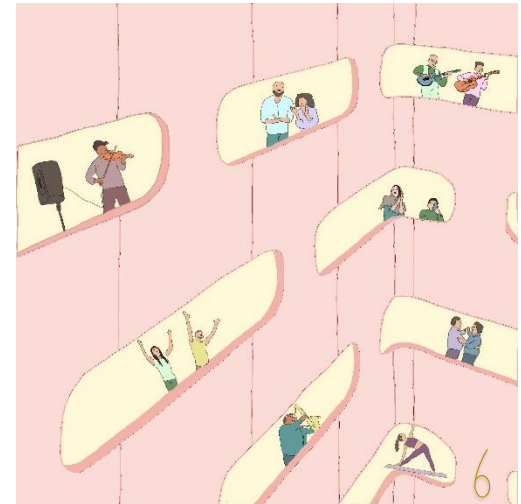
For å ikke smitte hverandre er det noen ting vi skal unngå. Unngå betyr å ikke gjøre.



- Vi skal unngå å sitte tett sammen, og være mange mennesker i samme rom.
- Vi skal unngå å dele skolesaker eller mat.
- Vi skal unngå å ta på ting rundt oss på skolen eller på bussen.
- Vi skal unngå å hoste uten å holde foran munnen.
- Vi skal unngå å ta buss eller t-bane - Hvis vi kan.
- Unngå å ta deg selv i ansiktet.

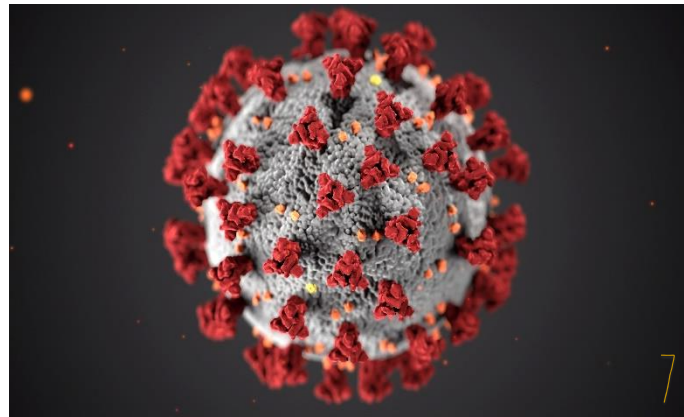
Her er de fire viktigste reglene for å ikke smitte hverandre:

1. Hvis du føler deg dårlig, eller er syk - Bli hjemme.
2. Vask hendene ofte.
3. Host og nys i albuen eller i et papir.
4. Hold minst 1 meter avstand.



Virus og bakterier

Virus og bakterier er overalt. De er veldig små og umulige å se. Det finnes mange ulike virus, og det er helt vanlig å bli smittet av virus. Forkjølelse og influensa er to vanlige virus, som mange blir syke av hvert år. Bakterier kan gjøre deg syk, men da kan du få medisinen antibiotika og bli frisk. Virus er ikke like lett å få bort, fordi antibiotika ikke virker mot virus. Det er derfor vi får vaksiner for de mest vanlige virusene FØR vi blir syke. Vaksinene trener kroppen til å ikke bli syke av virus som for eksempel meslinger. Nå jobber vi med å lage en vaksine og medisin mot Korona! Her er et bilde av Korona-viruset.



Dråpesmitte og kontaktsmitte



Virus smitter på forskjellige måter mellom mennesker. Korona smitter fordi vi tar på hverandre eller fordi vi hoster eller nyser ut i luften.

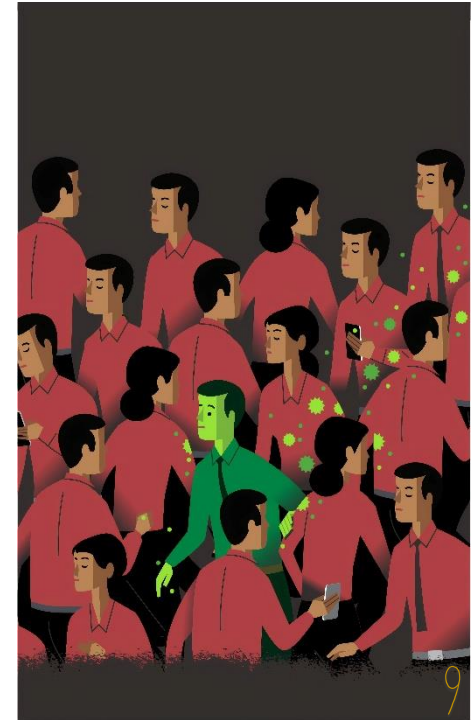
Vi sier at Korona smitter med dråpesmitte og kontaktsmitte. Kontakt betyr å være nærme noen eller å ta på noen, for eksempel å gi noen en klem eller stå rett ved siden av noen på bussen. Vi kan også ha smitte på hendene som vi gir til andre fordi vi tar på ting rundt oss. For eksempel stopp-knappen på bussen, dører eller pulter.

Dråpesmitte betyr at små dråper med vann fra kroppen vår kommer ut i lufta og treffer andre mennesker. For eksempel når vi hoster, spytter, nyser eller drikker av et glass.

Det er derfor det er så viktig å holde avstand og vaske hendene!

Immunforsvar

Alle mennesker har et immunforsvar i kroppen. Immunforsvaret holder oss friske. Immunforsvaret hjelper kroppen med å få bort sykdommer når vi er syke. Men noen mennesker har et dårlig immunforsvar. For eksempel hvis man er gammel eller har mange sykdommer. Da er kroppen sliten og klarer ikke å jobbe like hardt med å få bort nye sykdommer. De som har dårlig immunforsvar må være ekstra forsiktige med virus og Korona. Hvis du har et bra immunforsvar må du passe på at du ikke smitter noen som har dårlig immunforsvar! Da kan de bli veldig syke, selv om du er helt frisk!



Bilder fra www.unsplash.com

1. Kelly Sikkema
2. Irina Ba
3. Rex Pickar
4. Unites Nations Covid-19 respons
5. Unites Nations Covid-19 respons
6. Unites Nations Covid-19 respons
7. CDC
8. Unites Nations Covid-19 respons
9. Unites Nations Covid-19 respons



Språknøkler