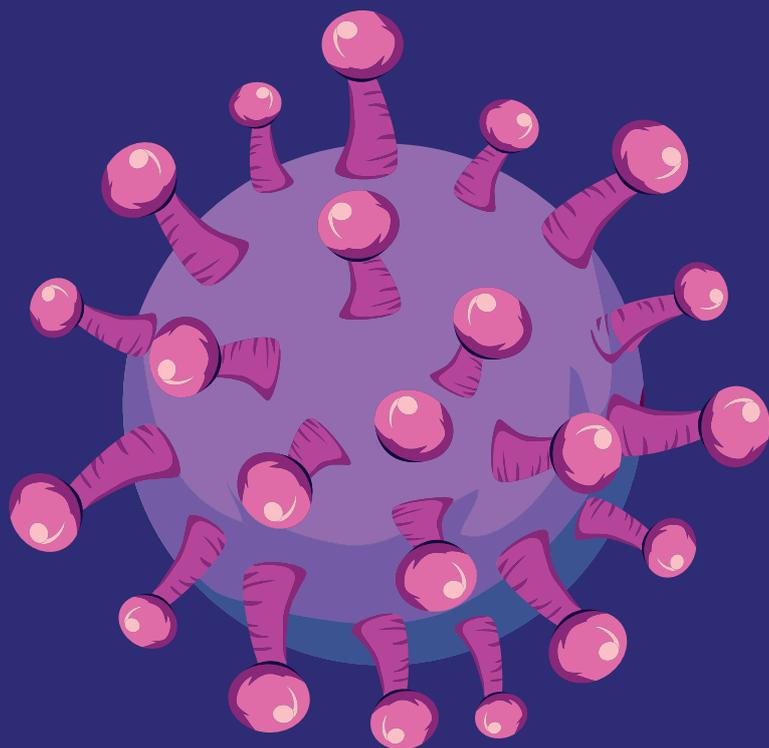
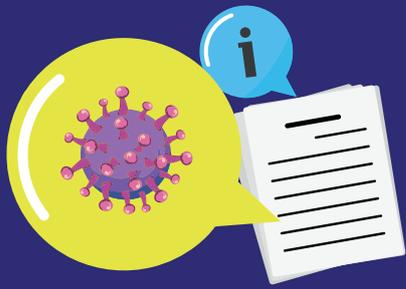




Duchenne
Parent
Project
a p s

CHE COS'È IL CORONAVIRUS





Sicuramente in questi mesi ne hai sentito parlare a scuola o online oppure in tv.

I coronavirus sono una grande famiglia di virus e possono causare diverse infezioni. Il nuovo coronavirus, detto **SARS-CoV-2**, è ancora poco conosciuto dalla scienza. I virus, per vivere, hanno bisogno di stare attaccati alle persone. Per fortuna il nostro corpo sa proteggersi: ci sono delle cellule, che fanno parte del nostro sistema immunitario, che si ribellano al virus e cercano di eliminarlo. Esistono tanti virus e il nostro sistema immunitario non li conosce ancora tutti.

Un medico molto attento a Wuhan, in Cina, si è accorto che alcuni dei suoi pazienti avevano dei sintomi strani, simili a quelli di un'influenza...ma più forti!



Si è capito allora che questo virus causa una malattia chiamata **Covid-19**. Il nostro sistema immunitario non lo conosce e non sa come combatterlo.

Prima in Cina e poi in molte altre parti del mondo il virus ha fatto ammalare tante persone.



COME È FATTO QUESTO VIRUS?

Visto al microscopio questo virus somiglia ad una corona, per via di punte che sembrano piccoli chiodini.

Dicevamo prima che i sintomi sono simili a quelli dell'influenza, i più comuni sono:



**tosse secca
e prurito alla gola**



febbre



**difficoltà
a respirare.**

La maggior parte delle persone che sono state contagiate dal coronavirus sono adulte, hanno avuto sintomi lievi e sono guarite. Le persone più anziane o quelle che hanno alcuni problemi di salute hanno più probabilità di ammalarsi.

Non ci sono molti casi tra bambini e i ragazzi e in quei pochi casi i sintomi sono stati molto lievi.

lieve significa
non molto forte

E SE MI AMMALO?

Se vieni contagiato la tua famiglia chiamerà subito il dottore per chiedere aiuto. Si può chiamare il medico di famiglia, ma anche il medico dell'ospedale dove fai le visite periodiche.

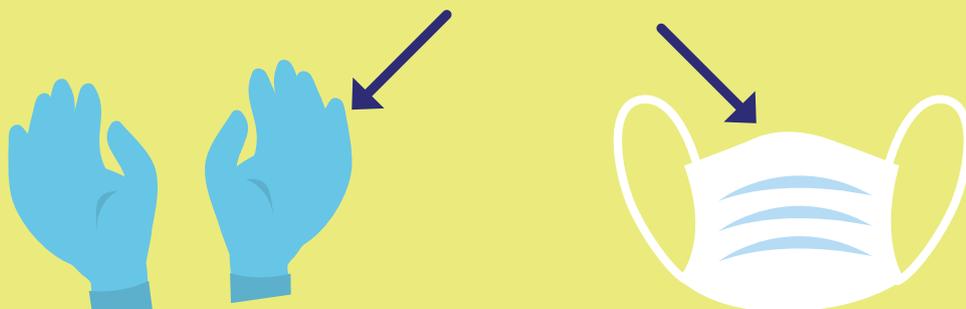
Loro sapranno dirvi sicuramente qual è la cosa migliore da fare.

COME FACCIAMO A NON AMMALARMI?

Questo virus è proprio veloce e gli scienziati dicono che si diffonde facilmente in luoghi chiusi e affollati. Alcune persone non si ammalano ma portano il virus in giro, lasciandolo libero di saltare da una persona all'altra.

È per questo che hanno chiuso anche le scuole, che non puoi incontrare i tuoi amici e che da tempo devi restare in casa. Per questo chi ha necessità di uscire deve indossare **guanti e mascherina**.

Questa si chiama **prevenzione!**



Gli scienziati stanno cercando una cura ma, nel frattempo, attraverso la prevenzione possiamo evitare che il virus saltelli qua e là, aiutando gli scienziati!

In questo periodo abbiamo tutti imparato a seguire queste buone abitudini, che continueranno a essere importanti anche nei prossimi mesi.

Anche tu puoi aiutare gli scienziati, come?

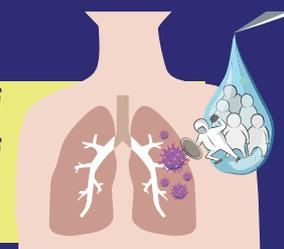
LAVATI SPESSO LE MANI

Lavale per 20 secondi con acqua e sapone, soprattutto prima di fare merenda, dopo essere stato in bagno o in luoghi pubblici o all'aperto.



STARNUTISCI NEL GOMITO

Il coronavirus si attacca attraverso le goccioline o i liquidi provenienti dai polmoni. Per questo se starnutisci fallo nel gomito, così i germi non si diffonderanno nell'aria o sulle tue mani.



EVITA DI TOCCARTI LA FACCIA

Non toccarti la bocca e non strofinarti gli occhi perché è proprio dalla bocca, dal naso e dagli occhi che i germi possono entrare nel nostro corpo.



USA SOLO FAZZOLETTI DI CARTA

Dopo averli usati, gettali nel cestino.

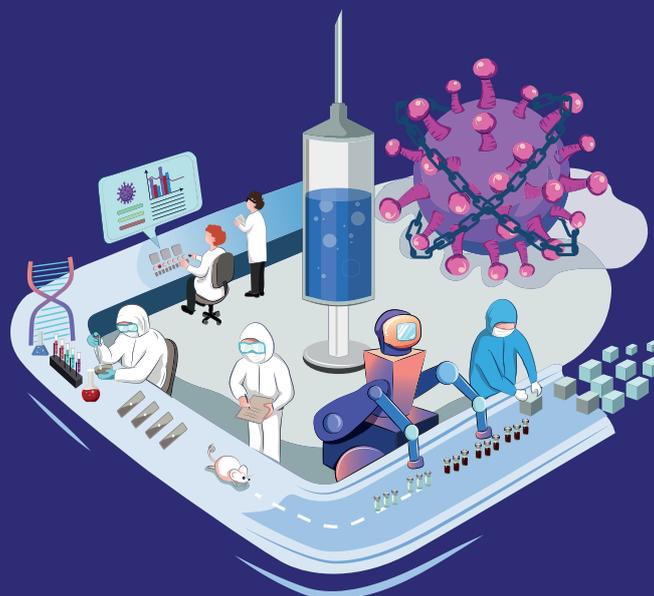
...E POI SAPPI CHE...

Non bisogna avere tanta paura ma si deve essere cauti.

Ci sono tantissime persone che stanno lavorando per proteggere te, la tua famiglia e tutti noi.

Questa situazione ci colpisce tutti ed ognuno deve fare del suo meglio:

- gli scienziati cercano una cura
- i medici si prendono cura dei malati
- i familiari si prendono cura di te, dei tuoi fratelli o sorelle, dei nonni
- e tu?... stai a casa, fai le tue lezioni, chiacchiera e gioca on line con gli amici e... lava le mani! 😊



COM'È LA TUA GIORNATA TIPO?

In questo periodo è probabile che le tue giornate siano diverse per la didattica a distanza, perchè non incontri più i tuoi compagni e amici, perché forse non fai fisioterapia. Sicuramente hai più tempo per giocare al computer, guardare la tv, leggere e stare con la tua famiglia.

Come hai organizzato la tua giornata?

Studio



Faccio fisioterapia



Gioco al computer



Guardo la tv



Passo del tempo con la mia famiglia



Leggo libri, fumetti, riviste per ragazzi



Probabilmente in questi mesi hai imparato a organizzare la tua giornata e mantenere una routine giornaliera: questo ti aiuta a non annoiarti e ad utilizzare bene il tuo tempo. Di certo durante la quarantena hai provato a fare qualcosa di nuovo che non avevi mai fatto, o hai avuto più tempo da dedicare alle tue attività preferite.

Quali di queste idee hai già sperimentato o vorresti mettere in pratica?



Metterti alla prova in cucina con nuove ricette



Inventare o scoprire un gioco che puoi fare con tutta la famiglia (anche giochi di tavolo, di ruolo, ecc.)



Leggere un nuovo libro, cercare nuove canzoni e serie TV



Fare videochiamate ai tuoi nonni, zii, cugini o ai tuoi amici



Seguire le iniziative sui social, visitare virtualmente i musei, ascoltare gli artisti nelle loro esibizioni...



COME TI SENTI?

Questo è un periodo un po' strano ed è possibile che tu ti sia sentito spaventato, annoiato, confuso, a volte triste e arrabbiato, oppure ti sei sentito felice di stare a casa e giocare di più. Tu come ti sei sentito?



divertito felice incuriosito annoiato confuso arrabbiato spaventato triste

È normale che tu abbia provato queste emozioni, magari eri triste perché non potevi vedere i tuoi amici, andare al cinema, vedere i parenti. Forse dover stare in casa può averti fatto anche arrabbiare. Questo periodo di emergenza sta creando molta confusione e può dare la sensazione di non riuscire a controllare quello che succede nella tua vita.

Cosa puoi fare quando ti senti così?

- parlarne con le persone che senti più vicine in questo periodo (mamma e papà, fratelli e sorelle, amici)
- giocare un po' con i tuoi animali domestici

Siamo sicuri che in questo periodo hai vissuto anche momenti belli e felici, cerca di viverne sempre di più:

GIOCA NEI MOMENTI LIBERI

DEDICATI ALLE ATTIVITÀ CHE TI PIACCONO

GODITI IL TEMPO CON LA FAMIGLIA



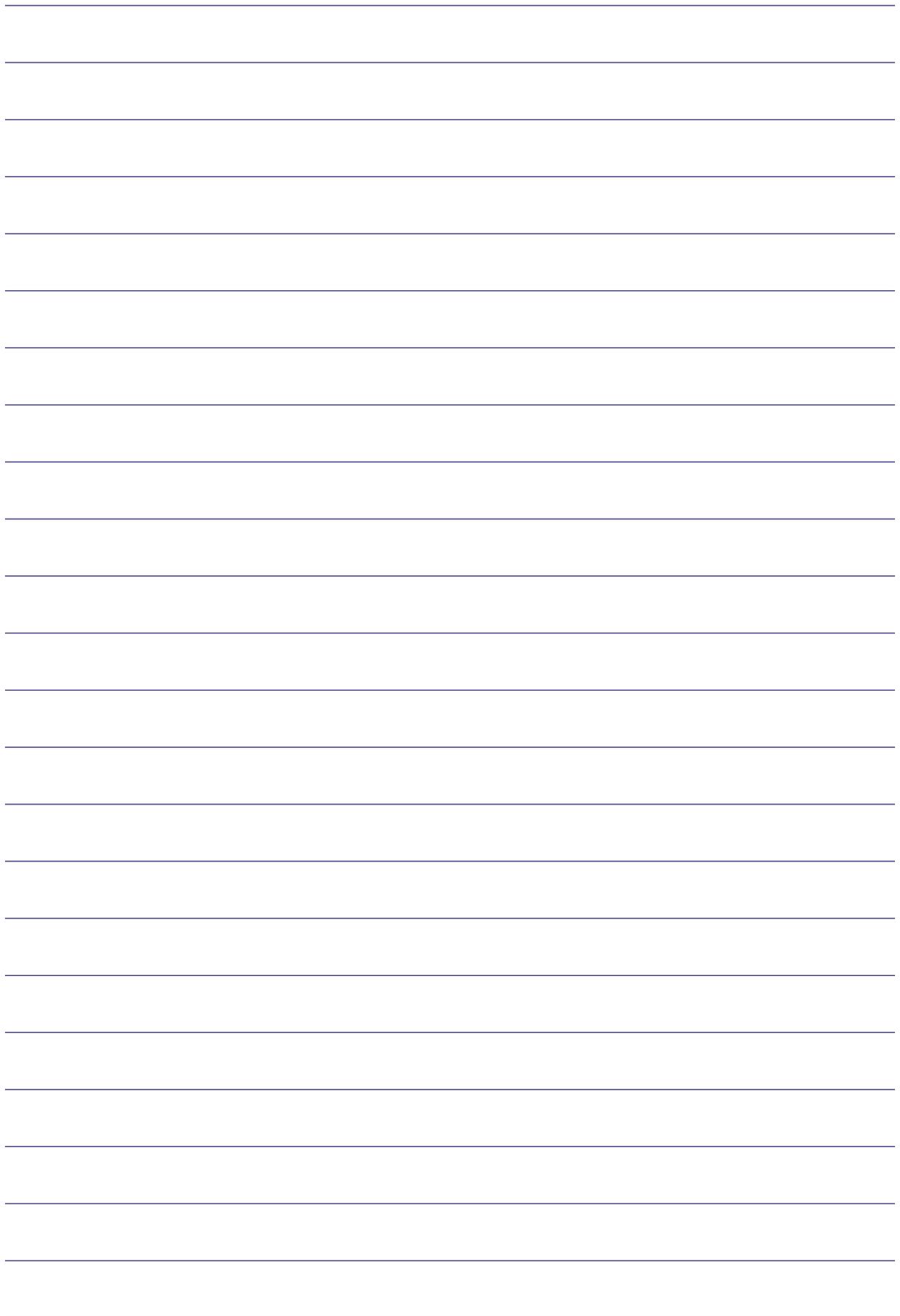
PENSIAMO AL FUTURO

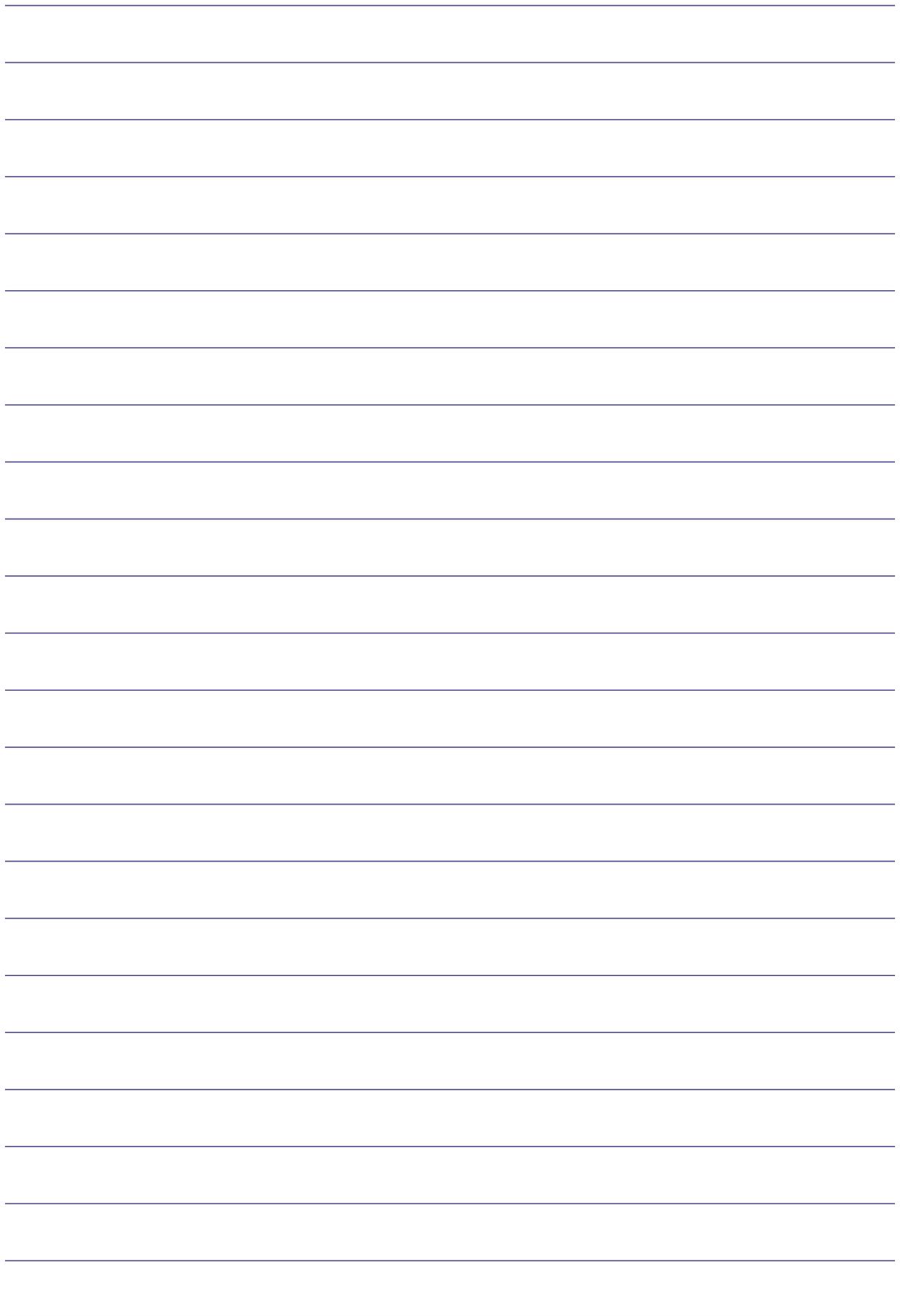
Speriamo tutti che questo periodo passi in fretta. Hai già pensato a cosa ti piacerebbe fare quando potremo uscire di nuovo?

Pensiamoci insieme...

- tornare a scuola e riabbracciare i tuoi compagni
- fare sport (wheelchair hockey, basket)
- fare fisioterapia
- fare passeggiate al parco
- riabbracciare i parenti che non vedi da tempo (nonni, zii, cugini)
- andare in vacanza







Il progetto "Emergenza Covid-19: Parent Project a sostegno della Comunità Duchenne" è stato parzialmente finanziato dal Community Grant Programs di Gilead Sciences.



**Duchenne
Parent
Project**
a p s

Via Pietro de Francisci, 36, Roma
tel. 06 66182811 - fax 06 66188428
www.parentproject.it
associazione@parentproject.it

seguici su



**CHE COS'È
IL CORONAVIRUS**

