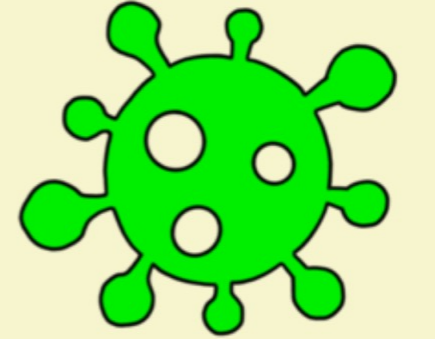


ಕರೋನಾ ವೈರಸ್‌ನ ಎಬಿಸಿಗಳು. ಸೋಫಿಯಾ
ನೆಸಮೋನಿ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಸೀನ್ ನೆಸಮೋನಿ
ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಡಾ.ವಿನಿತಾ ರಾಘವನ್ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದ ಸಂಗತಿ.
ನರಸೀಪುರ ರಾಜ್ ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅನುವಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ.



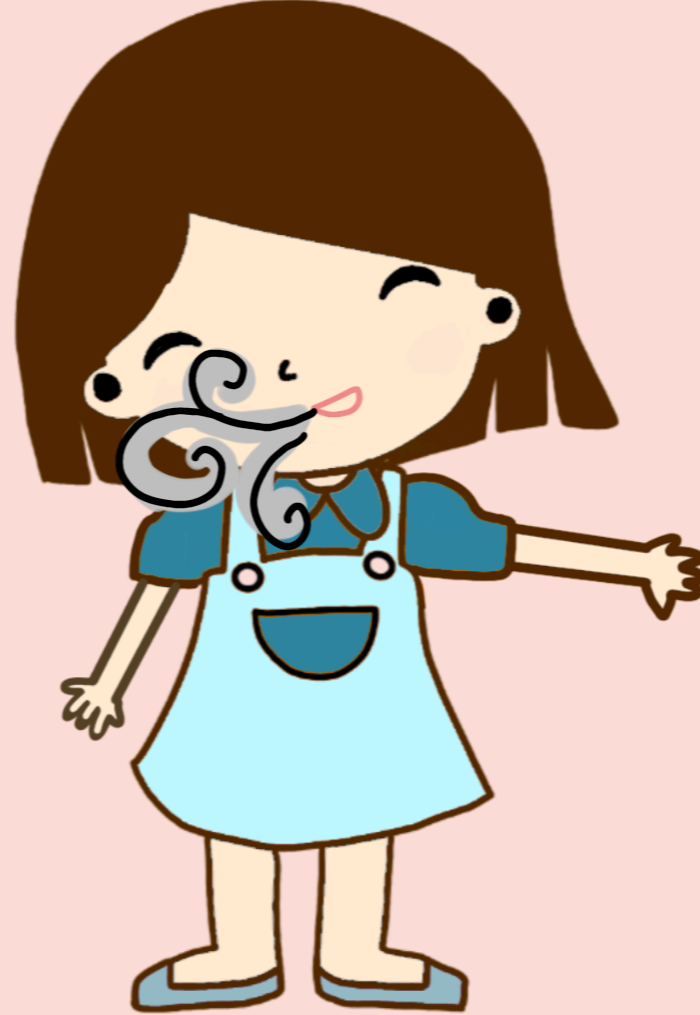
A

IS FOR "ARM." ARM MEANS "ತೋಳು" IN KANNADA. ನಿಮ್ಮನ್ನು
ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿಸಲು,
ಎರೆಡು ತೋಳಿನ ಉದ್ದ ಅಥವಾ ಆರು ಅಡಿ
ಅಂತರದಲ್ಲರಲು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.



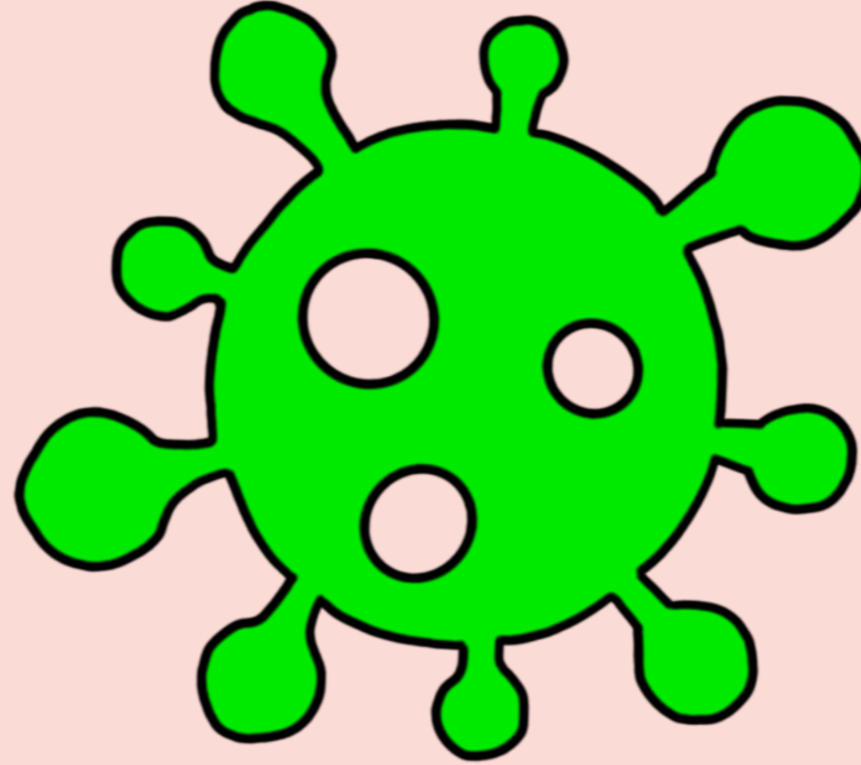
B

IS FOR "BREATHING." BREATHING MEANS
ಔ಼"ಉಸಿರಾಟ" IN KANNADA. ನಾವು
ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ಕರೋನವೈರಸ್ ಒಬ್ಬ
ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹಾದುಹೋಗುತ್ತದೆ.





IS FOR "CORONAVIRUS." ಕರೋನಾ ವೈರಸ್
ರೋಗಾಣು ಜನರನು ರೋಗಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ
ರೋಗದ ಹೆಸರು. "ಕರೋನಾ" ಎಂಬ ಪದದ ಅರ್ಥ
"ಕಿರೀಟ."



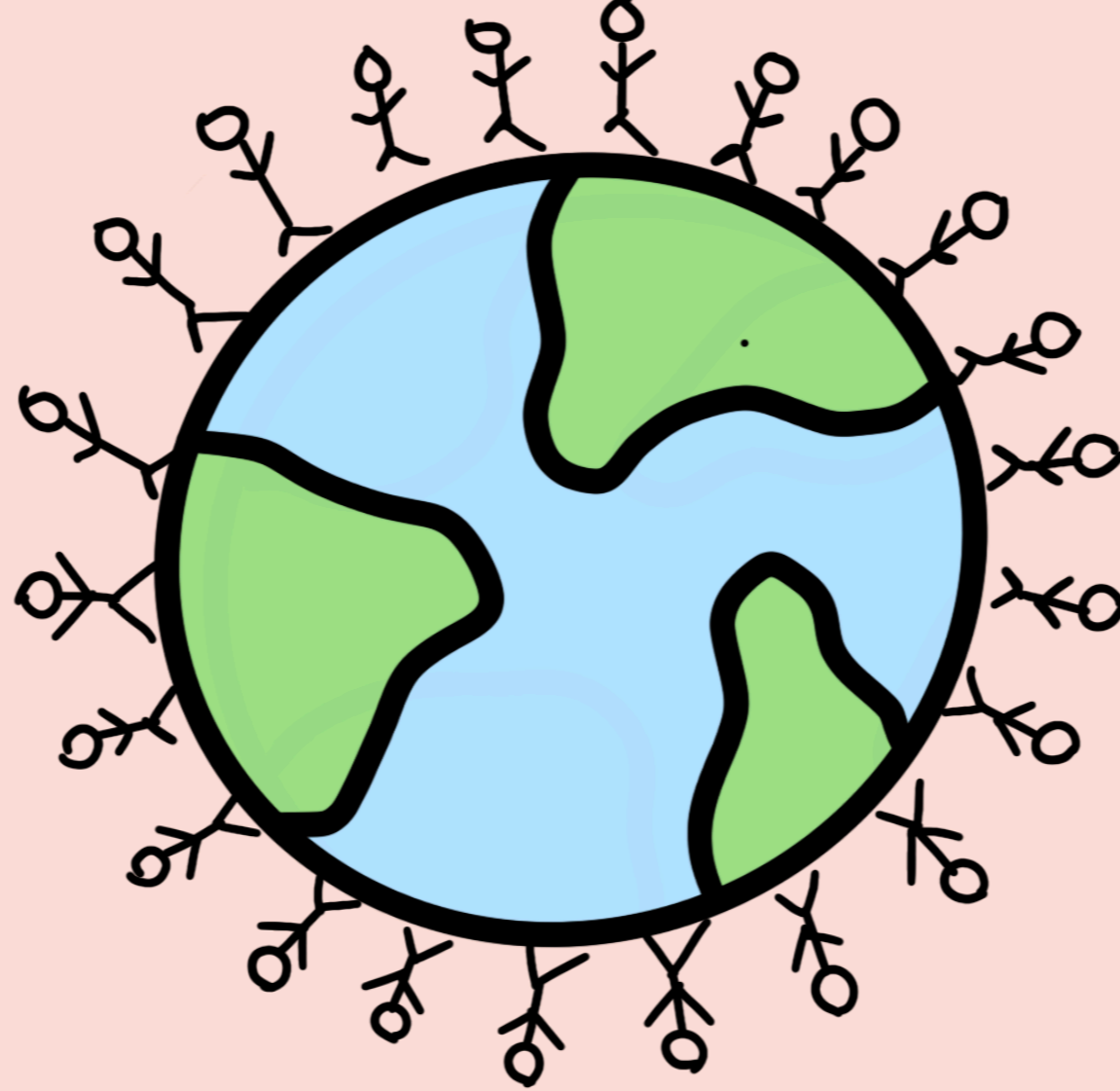
D

D IS FOR "DISTANCING." DISTANCING MEANS "ದೂರ" IN KANNADA. ನೀವು ಕಿಕ್ಕಿರಿದ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿದಾಗ ಸಾಮಾಜಿಕ ದೂರವಿರುತ್ತದೆ. ಇದರರ್ಥ ಶಾಲೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಕೆಲಸದಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರುವುದು, ಮತ್ತು ಇದು ಕರೋನಾವೈರಸ್ ಅನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



E

IS FOR "EVERYONE." EVERYONE MEANS "ಎಲ್ಲರೂ" IN KANNADA. ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಮಾಜಿಕ ದೂರವಿರಲು, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ದೂರವಿಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿದರೆ, ಅದು ಏಕೆ ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.



F

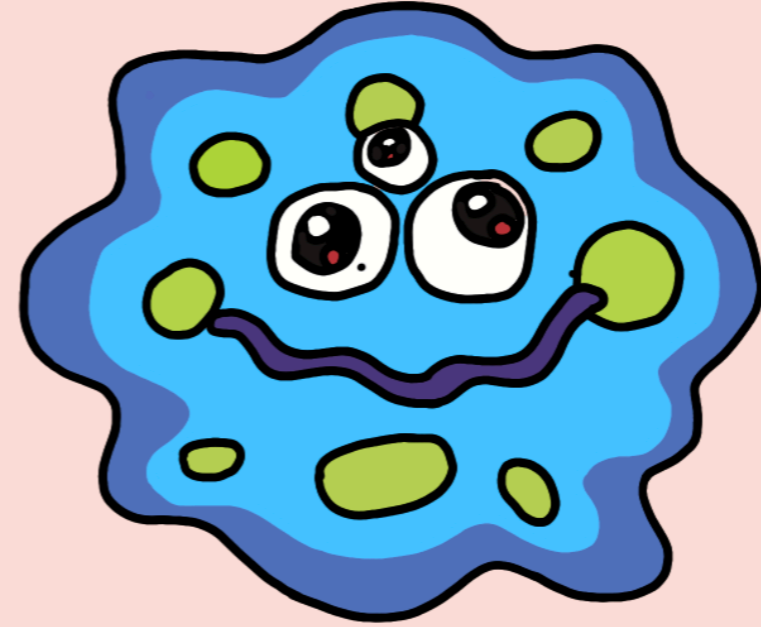
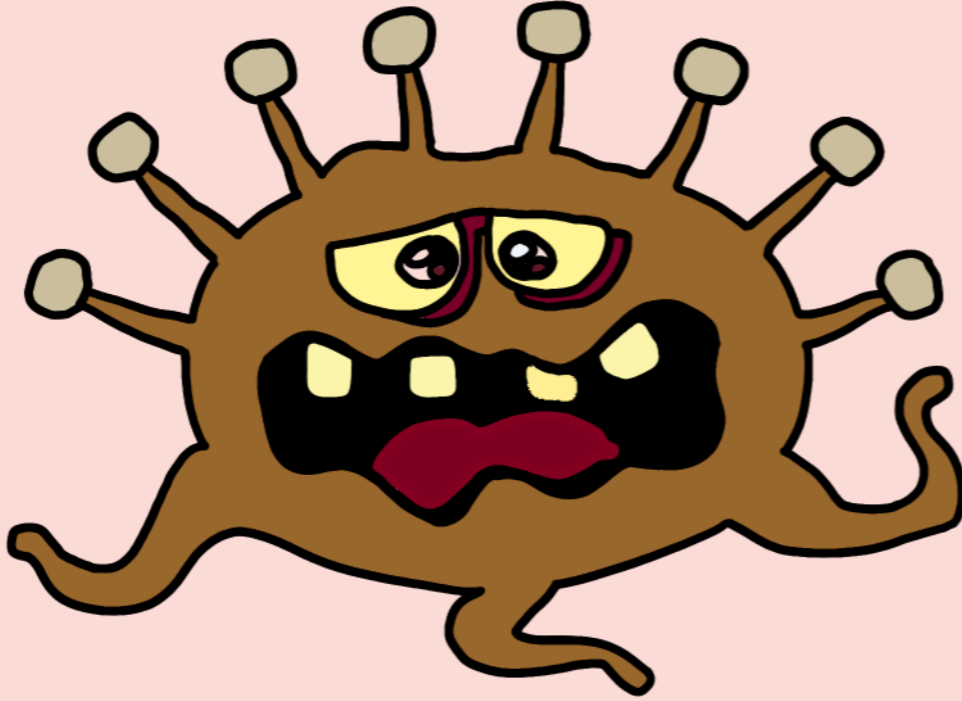
IS FOR "FRONT-LINE WORKERS." FRONT-LINE WORKERS
MEANS "ಮುಂಚೂಣಿ ಕಾರ್ಮಿಕರು" IN KANNADA.

ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು
ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯರು, ದಾದಿಯರು ಮತ್ತು
ಕ್ಯಾಷಿಯರ್‌ಗಳಂತಹ ಸಾಕಷ್ಟು ಧೈರ್ಯಶಾಲಿ
ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ನಾವು ಆಚರಿಸಬೇಕಾದ
ನಾಯಕರು.



G

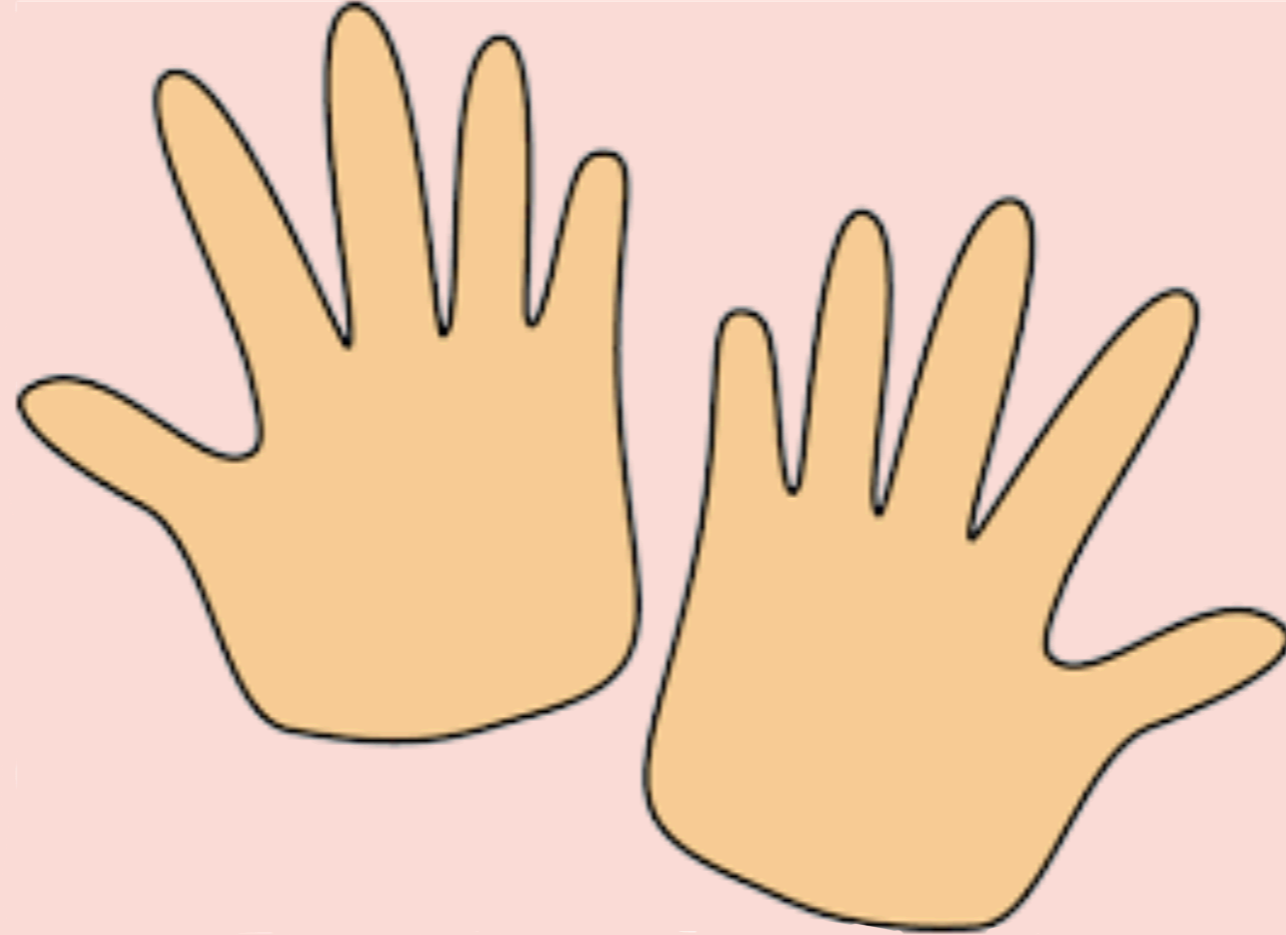
IS FOR "GERMS." GERMS MEANS "ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು" IN KANNADA. ನೀವು ತುಂಬಾ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿದ್ದರೆ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಹರಡುವುದನ್ನು ನೀವು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ತೊಳೆಯುವುದು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಮುಖವನ್ನು ಸ್ವರ್ಶಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ.



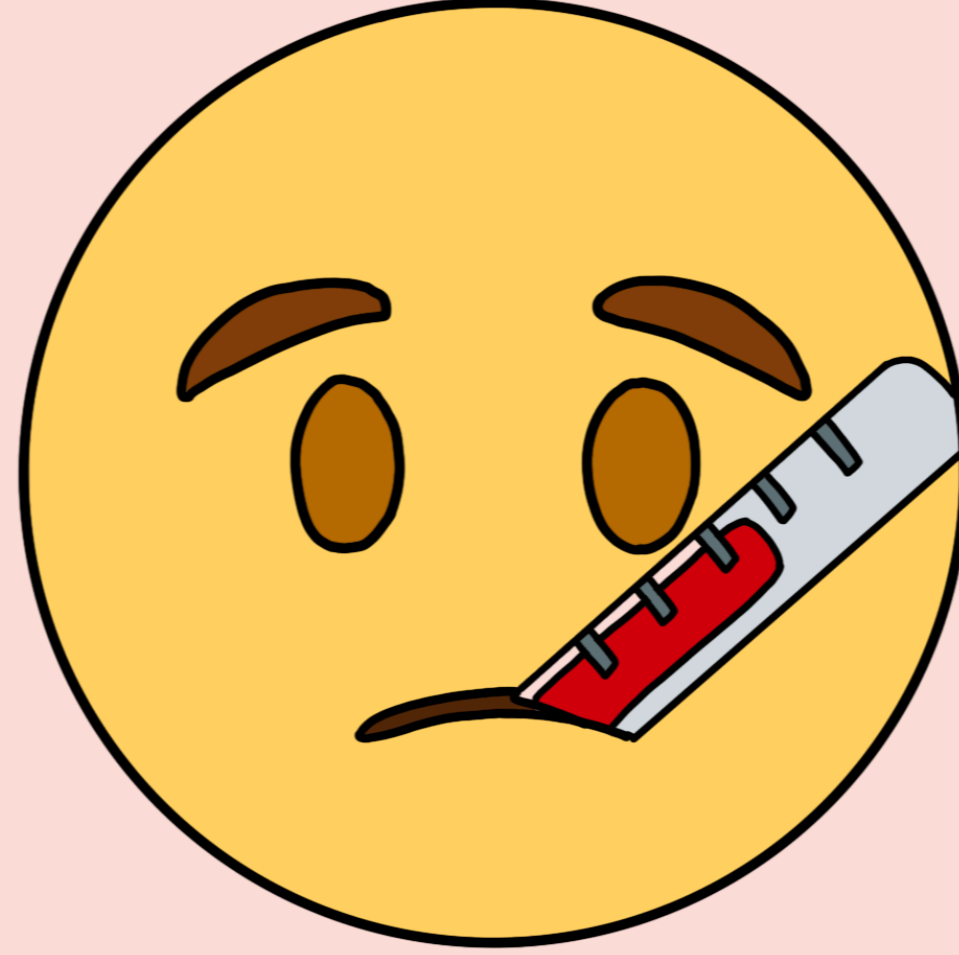
H

IS FOR "HANDS." HANDS MEANS "ಕೈಗಳು" IN KANNADA.

ಕರೋನವೈರಸ್ ಹರಡುವುದನ್ನು ಸಾಬೂನು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು. ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ ಇಪ್ಪತ್ತು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಲು ಮರೆಯದಿರಿ!

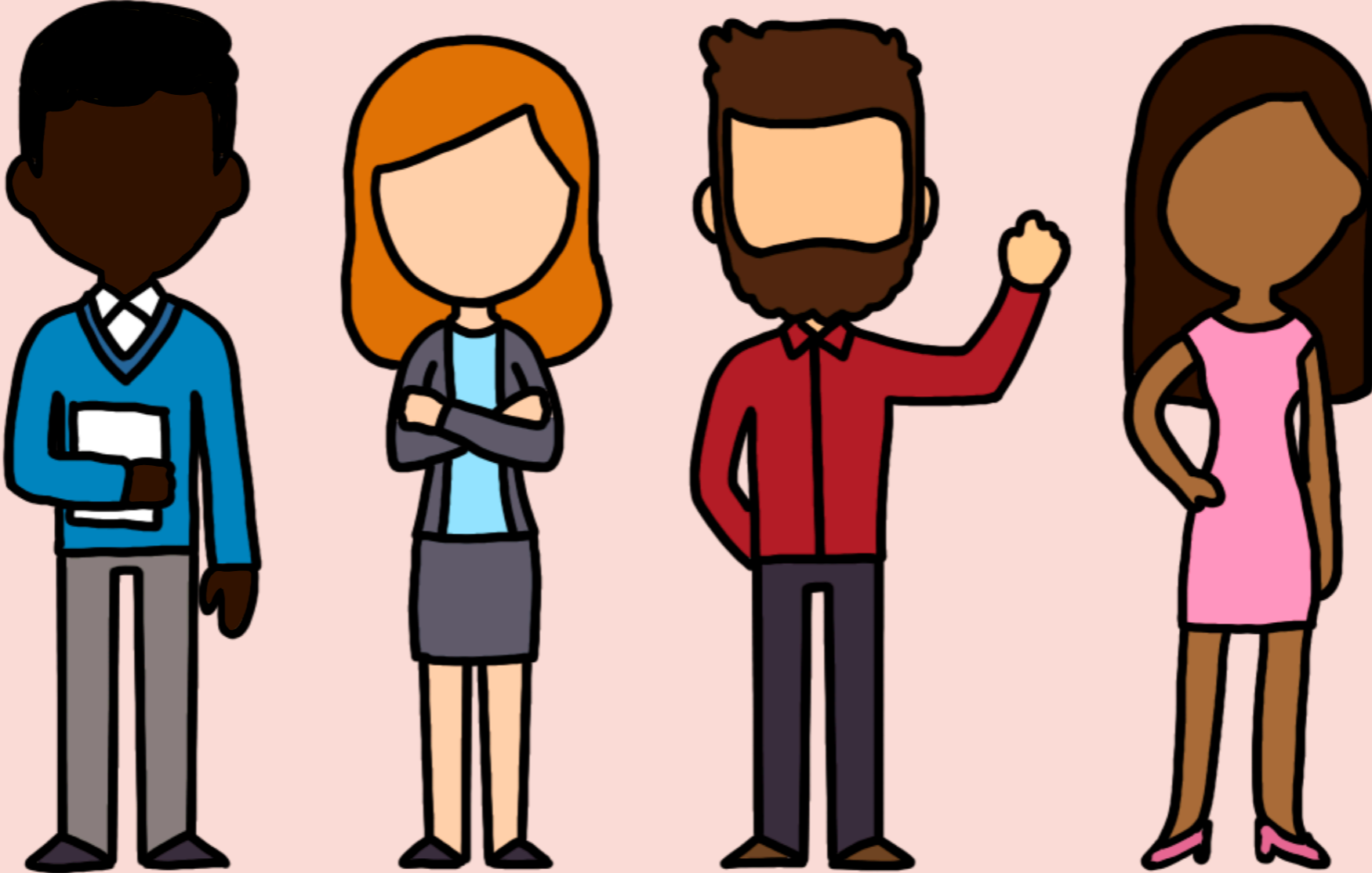


IS FOR "ILLNESS." ILLNESS MEANS "ಅನಾರೋಗ್ಯ" IN
KANNADA. ಕೊರೋನಾವೈರಸ್ ಒಂದು ರೋಗ, ಅಂದರೆ
ಜನರು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.
ಕೊರೋನಾವೈರಸ್ ಹೊಂದಿರುವ ಕೆಲವು ಜನರಿಗೆ ಜ್ವರ
ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮು ಇದ್ದರೆ, ಇತರರಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು
ಇರಬಹುದು.



J

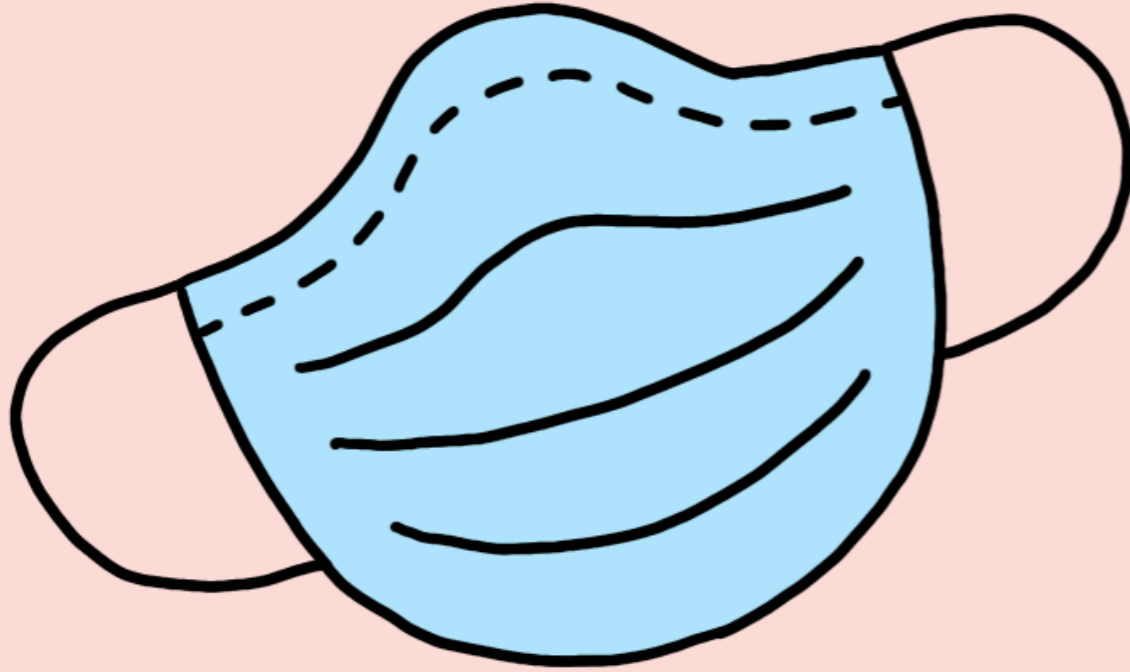
IS FOR "JUSTICE." JUSTICE MEANS "ನ್ಯಾಯ" IN KANNADA.
ನ್ಯಾಯ ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನ್ಯಾಯ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಈ
ರೀತಿಯ ಭಯಾನಕ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ನಾವು
ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ, ಅವರ ಭಾಷೆ ಅಥವಾ
ಅವರ ಧರ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವದಿಂದ ವರ್ತಿಸಬೇಕು.



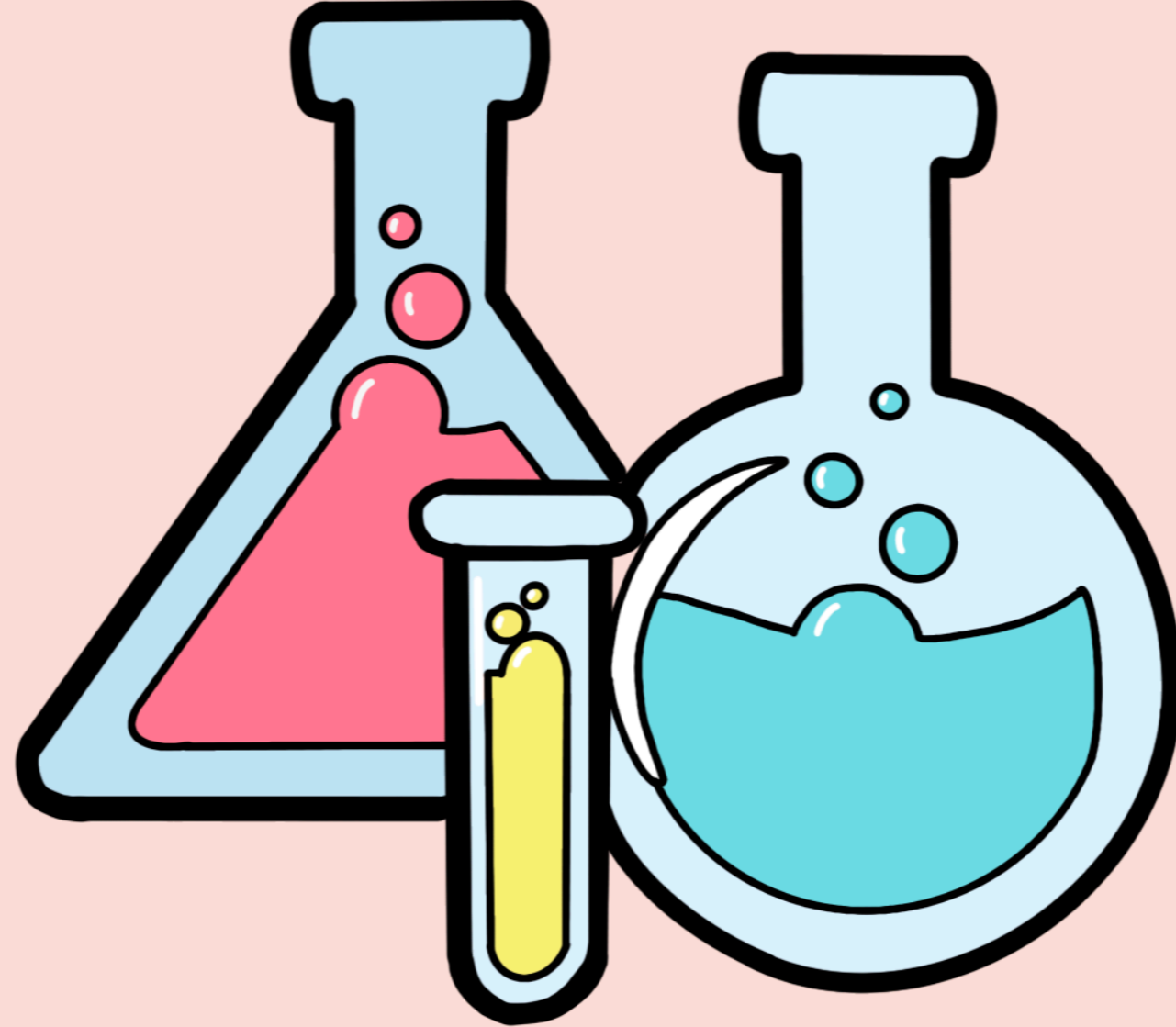
K

IS FOR "KINDNESS." KINDNESS MEANS "ದಯೆ" IN KANNADA.

ದಯೆ ತೋರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಸಹ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ನೀವು ಮಗುವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ, ನೀವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ನೀವು ಮುಖವಾಡಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು, ಧನ್ಯವಾದ ಕಾರ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ಬರೆಯಬಹುದು ಅಥವಾ ಆಹಾರವನ್ನು ದಾನ ಮಾಡಬಹುದು.

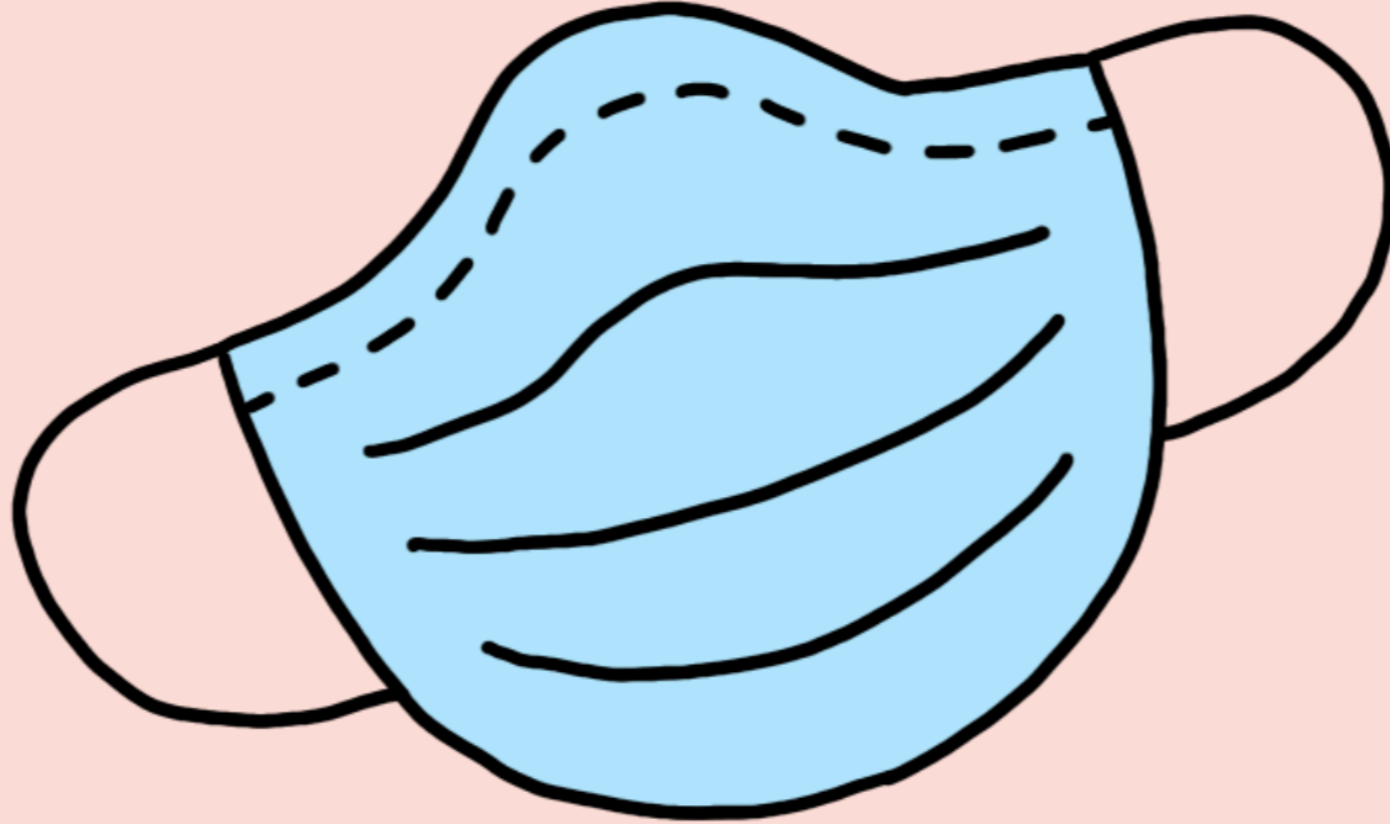


L IS FOR "LAB." LAB MEANS "ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ" IN KANNADA. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಅವರು ಕರೋನವೈರಸ್ ಅನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮುಂಚೂಣಿ ಕೆಲಸಗಾರರಂತೆ, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ವೀರರು!



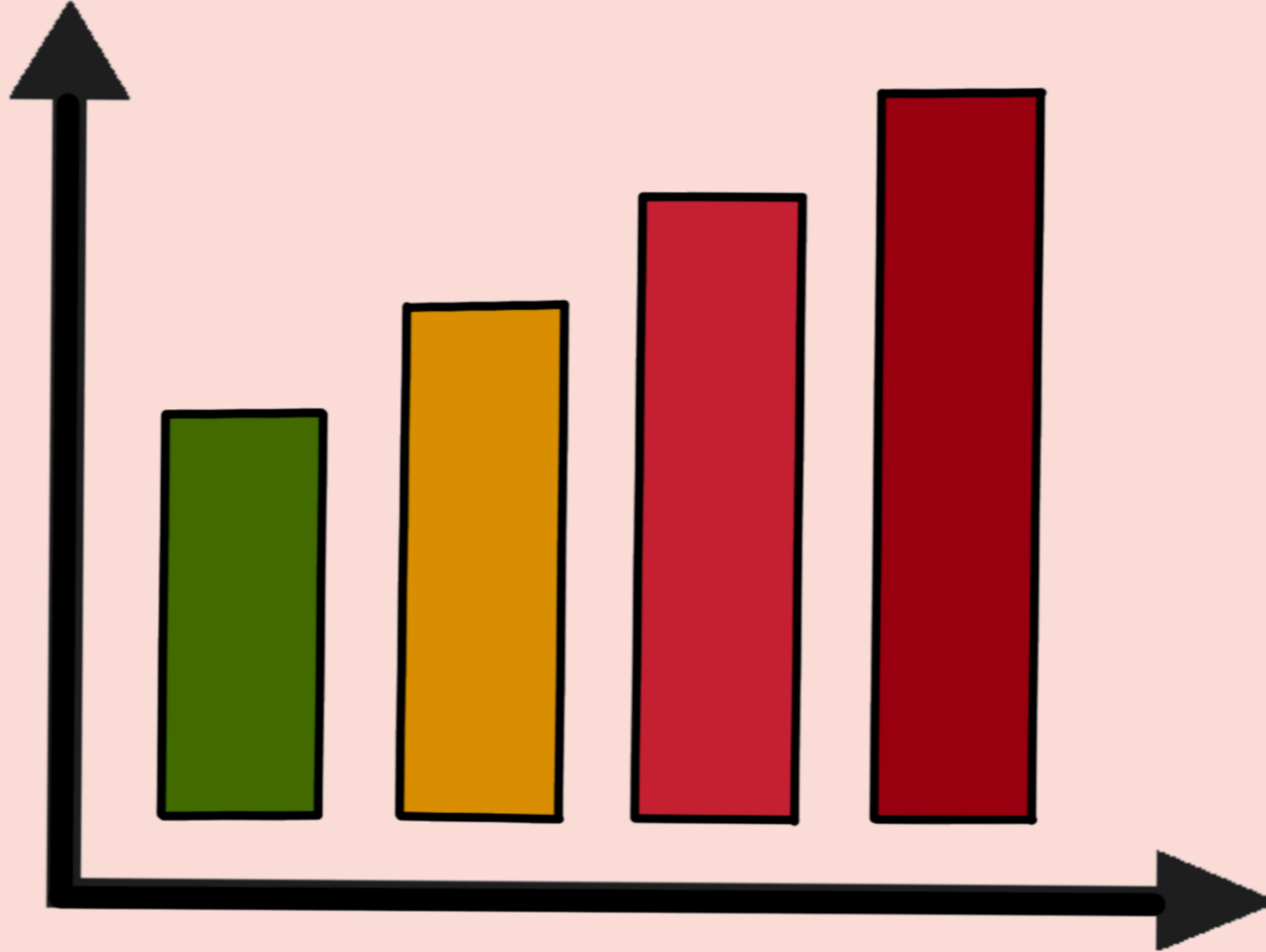
M

IS FOR "MASKS." MASKS MEANS "ಮುಖವಾಡಗಳು" IN KANNADA. ನೀವು ಹೊರಗೆ ಹೋದರೆ, ಮುಖವಾಡ ಧರಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಮುಖವಾಡಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತವೆ.



N

IS FOR "NUMBERS." NUMBERS MEANS "ಸಂಖ್ಯೆಗಳು" IN KANNADA. ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ನೆಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕರೋನವೈರಸ್ ಪಡೆದ 13 ದಶಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು!



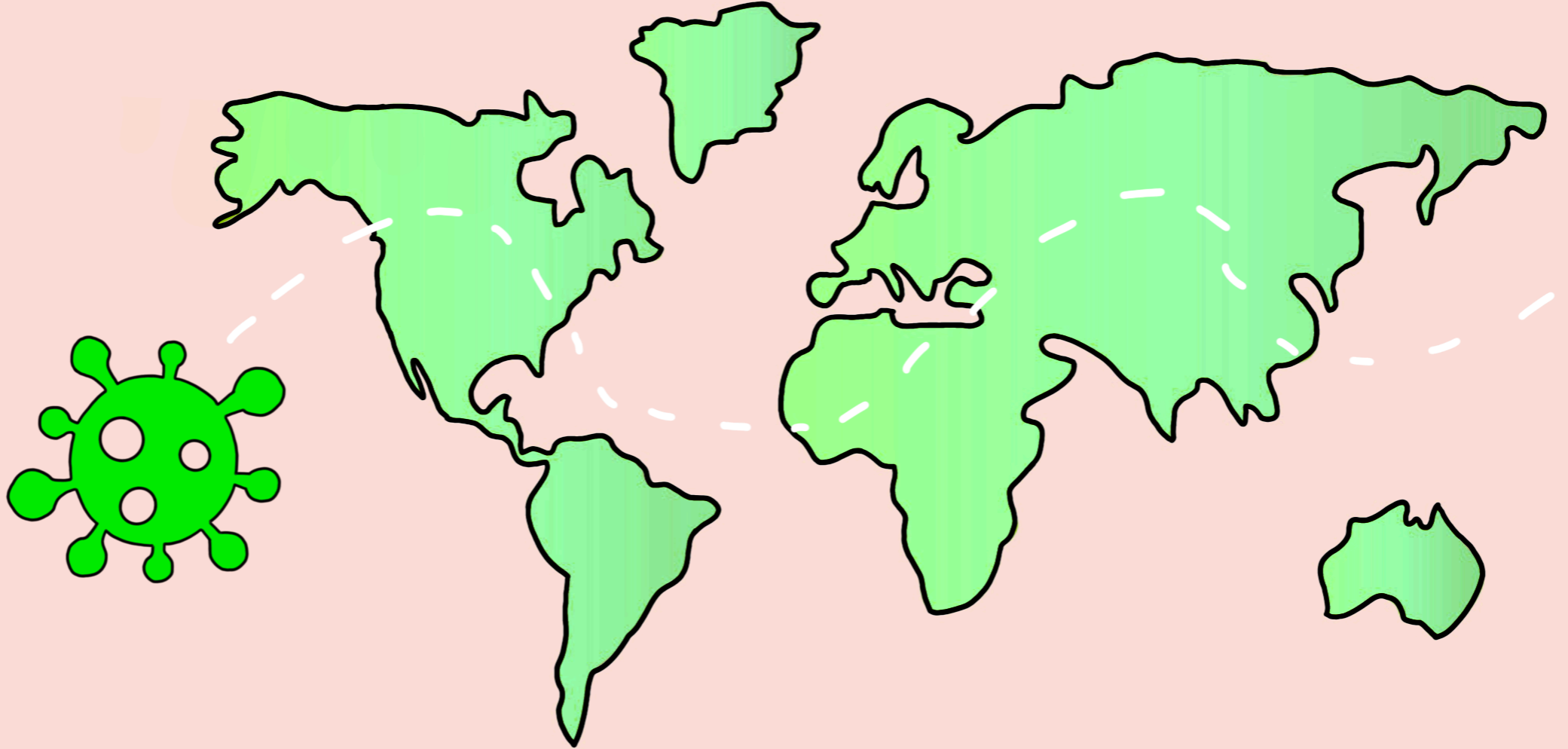
O

IS FOR "ONLINE." ONLINE MEANS "ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ" IN KANNADA. ಆನ್‌ಲೈನ್ ಎಂದರೆ ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಲು, ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು.



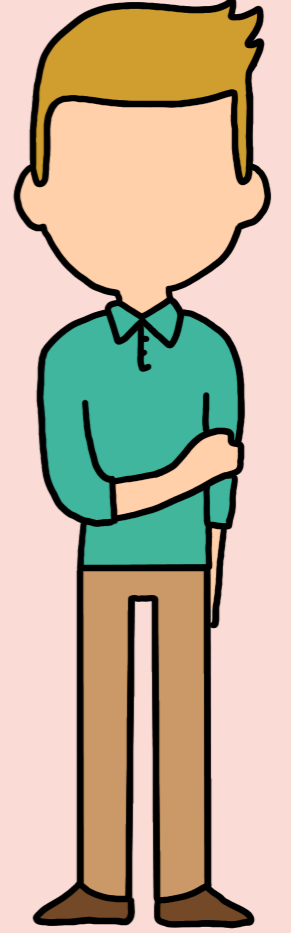
P

IS FOR "PANDEMIC." PANDEMIC MEANS "ಪಿಡುಗು" IN KANNADA. ಒಂದು ರೋಗವು ಇಡೀ ದೇಶದಲ್ಲೆ ಅಥವಾ ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿದಾಗ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ. ಕೊರೋನಾವೈರಸ್ ಒಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ.



Q

IS FOR "QUARANTINE." QUARANTINE MEANS "ದಿಗ್ಗಂಧನ" IN KANNADA. ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ, ಮೂಲೈಗುಂಪು ನಿಖರವಾಗಿ ನಲವತ್ತು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇತ್ತು.



R

IS FOR "REPORTERS." REPORTERS MEANS "ವರದಿಗಾರರು" IN KANNADA. ಉದಾಹರಣೆ ವರದಿಗಾರರು ಟೈಮ್ಸ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾದಂತೆ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಬರಹಗಾರರು. ಕೊರೊನಾವೈರಸ್ ಬಗ್ಗೆ ವರದಿಗಾರರು ನಮಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.



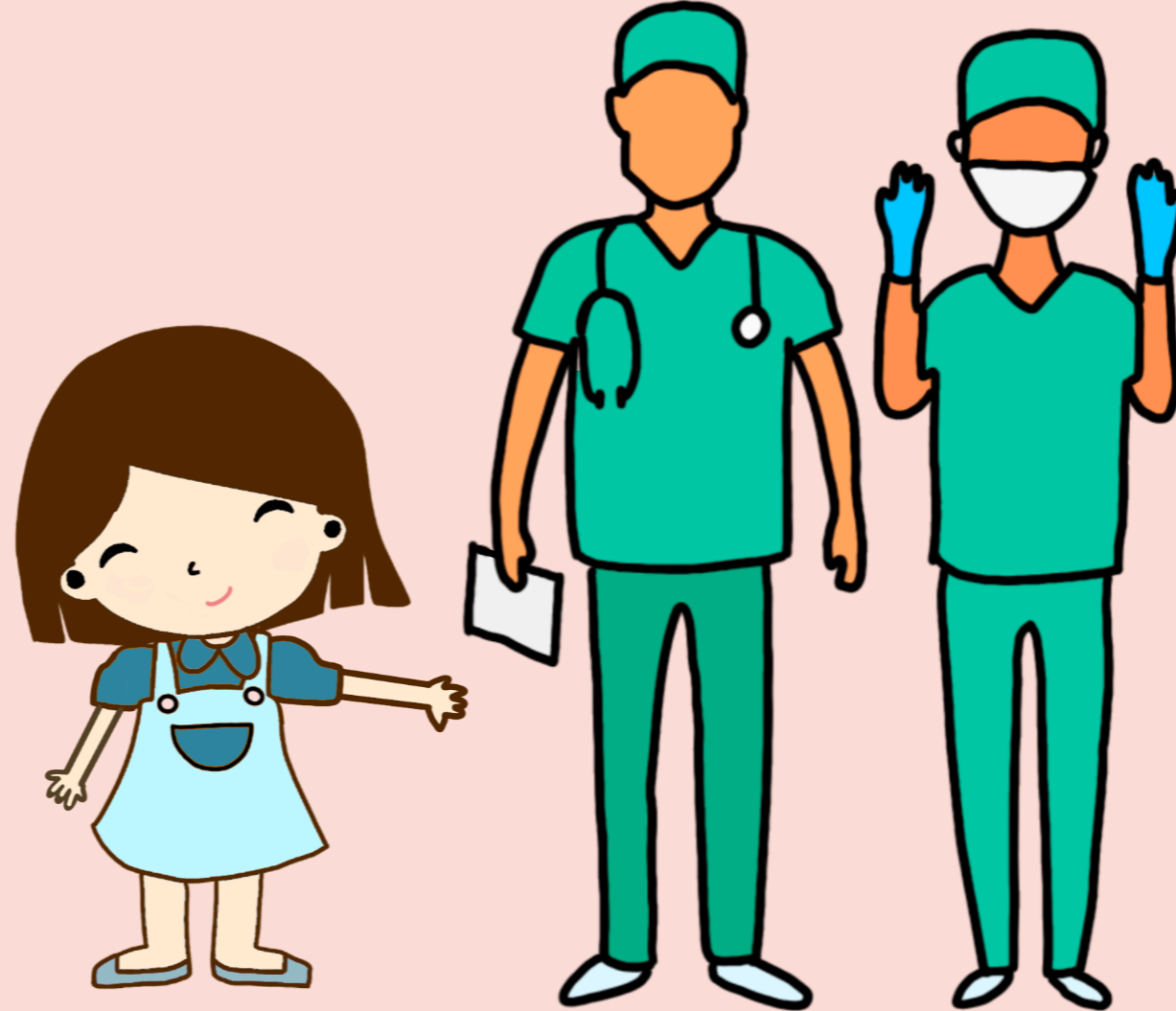
S

IS FOR "SANITIZER." SANITIZER MEANS "ಸ್ಯಾನಿಟೈಜರ್" IN KANNADA. ರೋಗಾಣುಗಳ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಜರ್ ಅನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಸಹ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಇದು ಕರೋನಾವೈರಸ್ ಅನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ.



T

IS FOR "TESTING." TESTING MEANS "ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ"
IN KANNADA. ನೀವು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರೆ,
ಕೋನವೈರಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ.
ಇದು ರೋಗ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ
ಮಾಡುತ್ತದೆ.



U

IS FOR "UNHAPPY." UNHAPPY MEANS "ಅತ್ಯಪಿ" IN KANNADA.

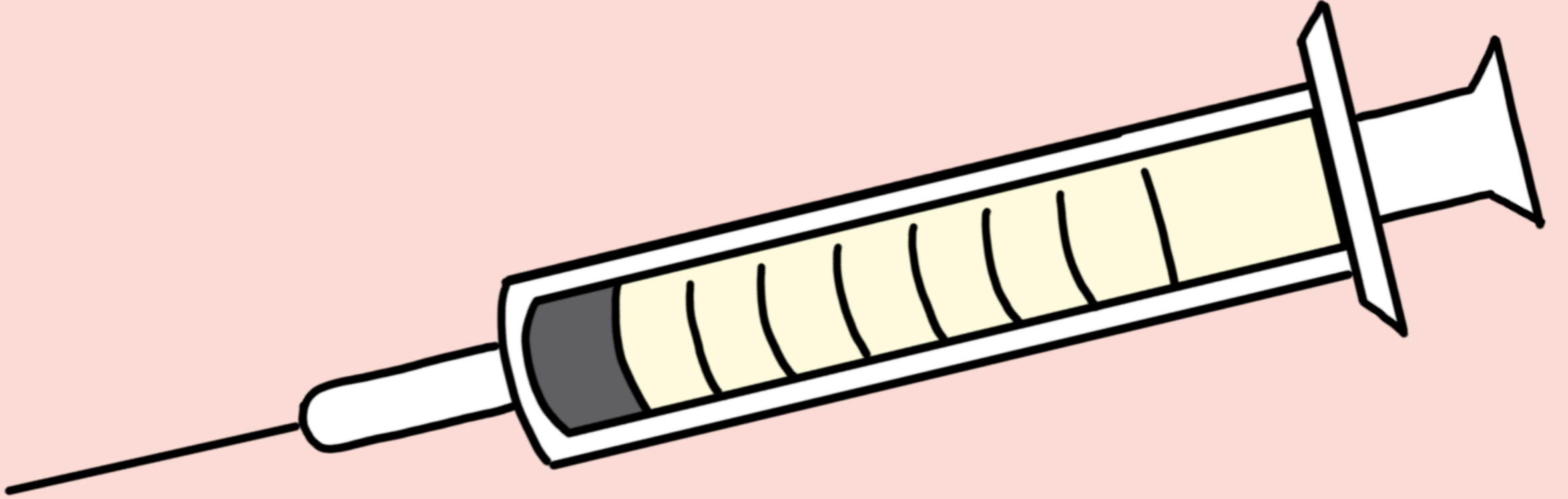
ನಾವು ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಕಾರಣ ಮೆತು ನಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರನು ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಕಾರಣ, ನಾವು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅತ್ಯಪಿ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ದುಃಖ ಅಥವಾ ಚಿಂತೆ ಅನುಭವಿಸುವುದು ಸರಿಯೇ. ನಮ್ಮ ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.



V

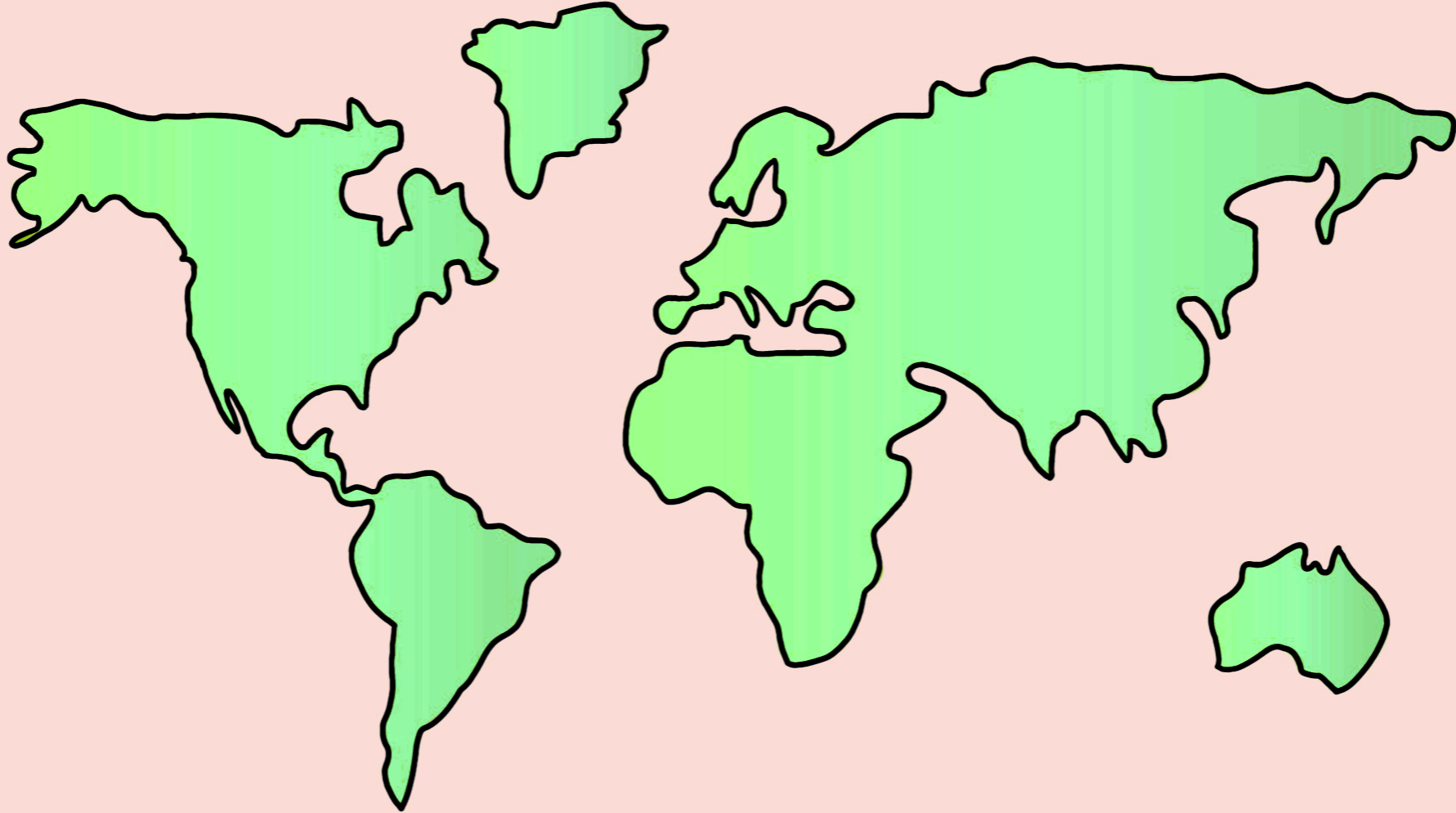
IS FOR "VACCINE." VACCINE MEANS "ಲಸಿಕೆ" IN KANNADA.

ಲಸಿಕೆ ಎನ್ನುವುದು ನೀವು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ
ಪಡೆಯುವಂತೆಯೇ ಶಾಟ್ ಆಗಿದೆ. ಲಸಿಕೆಗಳು ನಮ್ಮ
ದೇಹವನ್ನು ವೈರಸ್ ಅನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮತ್ತು
ಹೋರಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



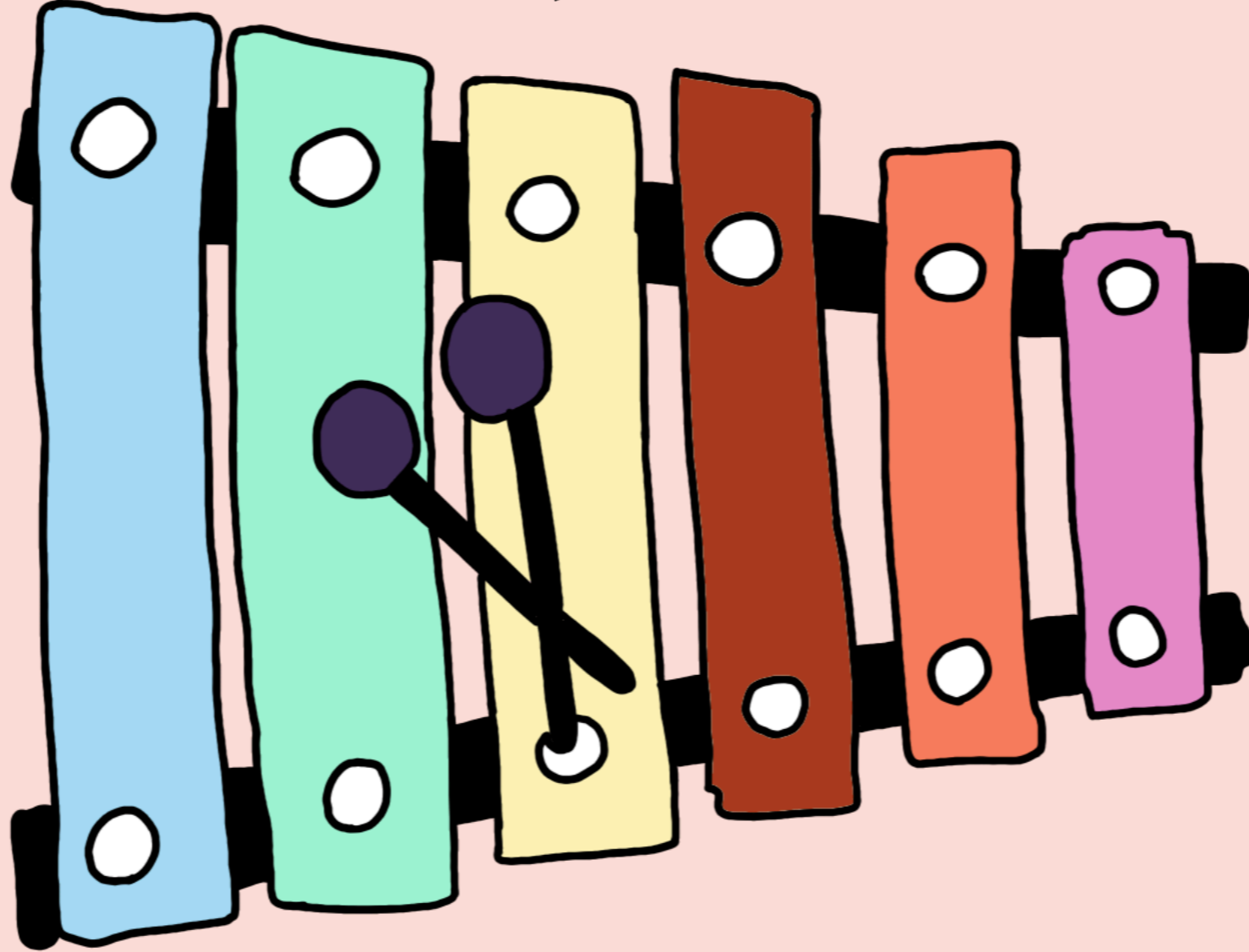
W

IS FOR "WORLD." WORLD MEANS "ಪ್ರಪಂಚ" IN KANNADA. ಕರೋನವೈರಸ್ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತದ ಜನರ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದೆ.



X

IS FOR "XYLOPHONE." XYLOPHONE MEANS "ಕೈಲೋಫೋನ್" IN KANNADA. ಕೈಲೋಫೋನ್ ಒಂದು ಸಂಗೀತ ವಾದ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಅದು ನುಡಿಸಲು ಸಂತೋಷ ನೀಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿರುವಾಗ, ನೀವು ಹೊಸದೇನು ಕಲಿಯಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನೀವು ವಾದ್ಯ ನುಡಿಸಲು, ಬೈಕು ಸವಾರಿ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ಉದ್ಯಾನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಕಲಿಯಬಹುದು.

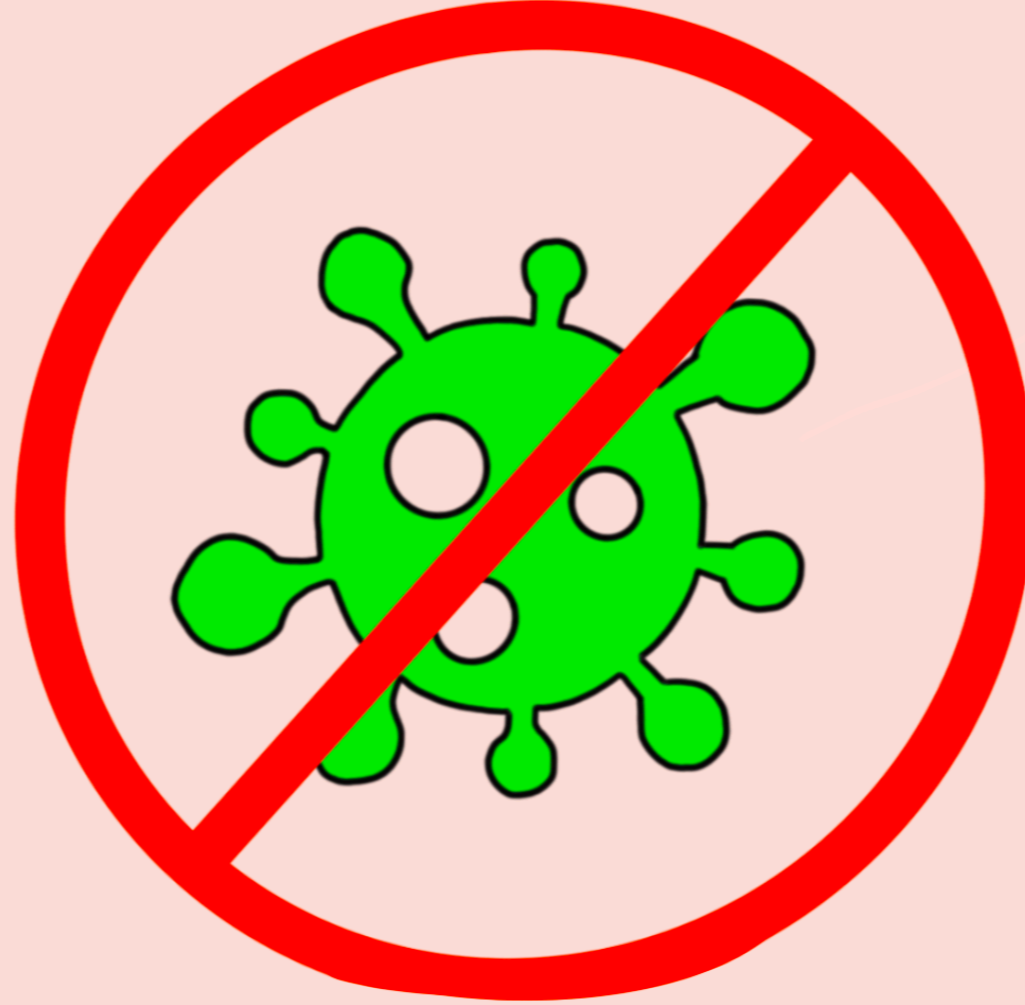


Y IS FOR "YOU." YOU MEANS "ನೀವು" IN KANNADA. ಇದನ್ನು
ನಂಬಿರಿ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲ, ಈ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವನ್ನು
ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ದಾಗಿದೆ, ಅದು ನಮಗೆ
ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ...



Z

IS FOR "ZERO." ZERO MEANS "ಶೂನ್ಯ" IN KANNADA. ಒಂದು ದಿನ, ಕರೋನವೈರಸ್ ಶೂನ್ಯ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ, ನಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಮುಖವಾಡ ಧರಿಸಲು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ನಮ್ಮನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡಲು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲ ಧೈರ್ಯಶಾಲಿ ಜನರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಿಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ.



**ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿ, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಿ,
ಮತ್ತು ಅಂತ್ಯ!**

ಲೇಖಕರ ಬಗ್ಗೆ:



ಸೋಫಿಯಾ ನೆಸಮೋನಿ ಸ್ಟ್ಯಾನ್‌ಫೋರ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲಿ ಎರಡನೆಯ ಮತ್ತು ಎರಡು ಬಾರಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಕಾದಂಬರಿಕಾರ. ಅವರು ಸ್ವಜನಶೀಲ ಬರವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಒಂದು ದಿನ ವೈದ್ಯರಾಗಬೇಕೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತಾರೆ.



ಸೀನ್ ನೆಸಮೋನಿ ಮೆನ್ಲೊ ಪ್ರೌಢ SCHOOL ಶಾಲೆಯಲಿ ಎರಡನೆಯವನು. ಅವರು ಪ್ರೋಗ್ರಾಮಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಡಿಜಿಟಲ್ ವಿನ್ಯಾಸದ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಗೀತ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ನಾವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಚಿತವಾಗಿಸಲು ಬಯಸಿದೇವೆ, ಆದರಿಂದ ನೀವು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಆನಂದಿಸಿದರೆ, ದಯವಿಟ್ಟು ನಮಗೆ ವಿಮರ್ಶೆಯನ್ನು ನೀಡಿ. ನಿಮ್ಮ ವಿಮರ್ಶೆಯನ್ನು ನೀವು ನಮ್ಮ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು: HOWTOCORONAVIRUS.CO ಅಥವಾ NSOPHIA@STANFORD.EDU ಅಥವಾ SEAN.NESAMONEY@MENLOSCCHOOL.ORG ಗೆ ಇಮೇಲ್ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಬೆಂಬಲಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಧನ್ಯವಾದಗಳು!