

# په نوي کرونا (کوئید 19)

ویروس باندې د اخته کیدو څخه مخنیوی

د عمل ټولیز لارښود

[Ketabton.com](http://Ketabton.com)

لیکوال: د «شانگهای پوهنتون د علم او فناوری» خپرونو له خوا چمتو شوی او د شانگهای د فودین پوهنتون استاد او د کوئید ۱۹ ویروس سره د مبارزې د کار ځانگړې ډلې رئیس ډاکټر جانگ ون هونګ په قلم کښل شوی.

ژباړونکی: د شیخ زاید پوهنتون د طب پوهنځي استاد پوهنیار ډاکټر شیرزاد هخاند





## د سرېزي په پلمه

د کرونا (کوئيد 19) وېروس نوم چې د لومړي ځل له پاره د چين د ووهن په ښار کې جوت شو د ټولو نړيوالو د ژبو په سر دی.

اوس پر چين سربېره د نړۍ 177 هيوادونو ته تيت شوی او په يوه نړيواله ستونزه او وبا بدل شوی دی. دې وېروس تردې دمه د نيردې درې نيم زره چينايانو، همدومره ايتاليائيانو، زيات شمير ايرانيانو، هسپانيه يانو، امريکايانو او نورو ژوند اخيستی دی.

ياد وېروس مذهب، هيواد، پوستکي رنگ، غريب، بډای، واکدار- بي واکه، زورور - کمزوري... په پام کې نه نيولو سره د ټولو دښمن دی او د هر چا دروازه ټکوي. د هغې وسلې په څير دی چې دې هر چا پر لور کره شي د استثنی پرته يې له منځه وړي. ځکه نو نړيواله ستونزه او د دنياوالو په گډ پرابلم اوښتی دی. دې گډ دښمن هماغسې چې پوله نه پيژني، دغسې يې په مقابل کې مجادله او مبارزه د يوه هيواد د وس نه وتلې خبره ده، يوازې په هغه صورت کې چې ټول نړيوال په گډه او خپلې هڅې هم غږې کړي، وبه گولای شي په وړاندې يې ودرېزي او په گډو هڅو سره واکسين جوړ کړي. کرونا دا مهال د ټولې نړۍ د بې ساري اندېښنې سبب شوی او له امله يې تدبيرونو د نړۍ اقتصاد سخت زيانمن کړی دی.

سره له دې چې دې وېروس دا مهال د نړيوالو اذهان سخت نيولي په اړخ کې دا هيلې ټوکيدلي چې ليرې نه ده په خلاف يې مجادله رنگ راوړي او درمل يې جوړ کړي.

همدا اوس په چين، روسيې، فرانسې او هند کې د واکسين او درمل په جوړولو کې گړندي گامونه اوچت شوي او هيلې بحبونکي برياوي تر لاسه شوي دي.

زه د نړيوالې ټولني د يوه فعال غړي او په ځانگړي ډول د طبيب په توگه د ځان مسووليت بولم چې په دې انسان ته د خدمت به جبهه کې د برخه وال په توگه وجنگيرم. له دې ځايه همدا چې د چين هيواد ايراني ډلې طب پوهانو د کرونا وېروس په اړه ليکلي زيار فارسي متن مي تر لاسه کړ، سمدلاسه مي د هغې پښتو ته اړول پيل کړل. دا ليکنه د دې وېروس په هکله ټول اړين معلومات احتوا کوي. بايد وويل شي چې د ژباړې کار مي په ډېره بېره تمام او بي له دې چې انتظار مو اوږد کړم د نيت له لارې يې ستاسو په خدمت کې ږدم.

هيله ده په ځانو زړونه وسوزوئ، اعظمي گټه ځيني پورته، د دې وژونکي بلا څخه د ژغورنې په موخه يې ټولې سپارښتنې عملي کړئ.

وروستی خبره دا چې د گران پلارجان ژباړن، ژورنالست او ليکوال ښاغلي گل شريف هڅاند څخه چې د دې اثر په ادبي سمونه او د ښاغلي شفيق الله شفيق څخه چې د پښتې په ډيزاين کې يې زيات زيار ويوست نړۍ مننه کوم.



ډالی

ګرانو والدينو او د افغانستان ټولو

ډاکټر صاحبانو ته دې ډالی وي.



## فهرست

مخ	عنوان
۱۱	په یوه دقیقه کې د کوئید ۱۹ نوي ویروس له کبله د سرو له التهاب سره بلدیډل
۱۱	• ویروس ته عمومي کتنه
۱۱	• سرچینه او ککړتیا
۱۱	• د انتقال لارې
۱۲	• مساعد اشخاص
۱۲	• د اخفاء (پتیدو) دوره
۱۲	• د ناروغۍ علایم
۱۳	• درملنه
۱۳	• مخکینی خبرتیا
۱۴	په فردي وقایه کې کلیدی ټکي
۱۴	• په کور کې
۱۵	• د کورني قرنطین اهمیت او هدف څه دی؟
۱۵	• کومو کسانو ته لازمه ده چې کور کې قرنطین شي؟
۱۶	• په کور کې څه ډول باید قرنطین شي؟
۱۹	• په کور کې
۱۹	• کوم وخت له ماسک څخه باید گټه واخیستل شي؟
۱۹	• له کوم ډول ماسک څخه باید گټه واخیستل شي؟
۲۰	• له ماسک څخه سمه گټه اخیستل څه ډول دی؟
۲۱	• ایا کولای شو د فلتر لرونکي ماسک څخه گټه واخلو؟
	• ماسک



۲۲	<ul style="list-style-type: none"> <li>• د څومره وخت له پاره له ماسک څخه گټه اخیستلای شو؟</li> </ul>	
۲۲	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ایا حتماً باید ماسک یو ځل استعمال شي؟</li> </ul>	
۲۲	<ul style="list-style-type: none"> <li>• هغه ماسک چې څو ځلې ترې گټه اخیستل شوي وي، څه ډول یې وساتو؟</li> </ul>	
۲۳	<ul style="list-style-type: none"> <li>• د ماسک څخه د گټې اخیستو وروسته باید ماسک څه ډول کثافاتو ته واچول شي؟</li> </ul>	
۲۳	<ul style="list-style-type: none"> <li>• امیندواري میندې او ماشومان څه ډول ماسک استعمال کړي؟</li> </ul>	
۲۳	<ul style="list-style-type: none"> <li>• زاړه خلک او هغه ناروغان چې د ماسک څخه د ناراحتۍ احساس کوي، څه باید وکړي؟</li> </ul>	
۲۴	<ul style="list-style-type: none"> <li>• په ورځیني ژوند کې د دستکشو اغوستو ته اړتیا شته؟</li> </ul>	د دستکش
۲۴	<ul style="list-style-type: none"> <li>• په ورځیني ژوند کې محافظوي عینکو استعمال ته اړتیا شته؟</li> </ul>	محافظوي عینکې
۲۵	<ul style="list-style-type: none"> <li>• د وېروس له منځه وړو او ضد عفوني (بې مکرابه کولو) کړنلارې کومې دي؟</li> </ul>	د مکرابه له منځه وړل
۲۵	<ul style="list-style-type: none"> <li>• په کور کې د ضد عفوني (بې مکرابه کولو) وړ کړنلارې کومې دي؟</li> </ul>	
۲۷	<ul style="list-style-type: none"> <li>• کله باید لاسونه و مینځل شي؟</li> </ul>	د لاسونو مینځل
۲۷	<ul style="list-style-type: none"> <li>• په کومو موادو سره لاسونه و مینځو؟</li> </ul>	
۲۸	<ul style="list-style-type: none"> <li>• لاسونه څه ډول باید و مینځو؟</li> </ul>	



۳۰	• د توخي اداب	توخي
۳۱	• په خپله د توخي ارزيايي	
۳۱	• ايا كوئيد ۱۹ د غايظه موادو له لاري انتقاليري؟	د غايظه موادو له لاري د انتقال
۲۲	• ايا په ليفت كې د تگ په وخت كې بايد ماسك استعمال كړو؟	ليفت
۲۲	• د ليفت د تكمي وهل خطرناك دي؟	
۳۳	• د هوا د تهويي د ستگاه بايد چلان كړو كه نه؟	د هوا د تهويي د ستگاه
۳۴	• ايا امكان شته چې كورني حيوانات د كوئيد ۱۹ ويروس انتقال كړي؟	كورني حيوانات
۳۴	• بيرته كورته د راتگ په مهال څه ډول بايد كورني حيواناتو ضد عفوني (بي مكرابه) كړو؟	
۳۵	• كورني حيوانات د كور څخه د باندې د لوبو اجازه لري؟	
۳۵	• كه چيري كورني حيوان د شكمنو شيانو سره تماس كې شوي وي، بايد هغه قرنطين شي؟	
۳۶	• كوم كسان نيردي مربوطين دي؟	نيردي مربوطين
۳۷	• څه ډول متوجه شو چې د مربوط كس سره نيردي يو كه نه؟	
۳۷	• نيردي مربوطين بايد كومو تكيو ته پاملرنه وكړي؟	



په مختلفو شرایطو کې په کوئید ۱۹ وېروس باندې د اخته کېدو څخه د وقایې لارې- چارې ۳۸		
۳۸	<ul style="list-style-type: none"> <li>• په کور کې څه ډول د کوئید ۱۹ نوي وېروس څخه مخنیوی وکړو؟</li> </ul>	په کور کې اوسیدل
۳۹	<ul style="list-style-type: none"> <li>• په کور کې څه ډول وېروس له منځه یوسو؟</li> </ul>	
۳۹	<ul style="list-style-type: none"> <li>• د مایعاتو څښل، د بوټو څخه تولید شوي مواد (یوناني بوټي) یا د سرکې خوراک کولای شي چې د کوئید ۱۹ وېروس څخه مخنیوی وکړي؟</li> </ul>	
۴۰	<ul style="list-style-type: none"> <li>• د غذایی رژیم له پاره احتیاطي اقدامات کوم دي؟</li> </ul>	
۴۱	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ایا د سوپرمارکتونو یا دوکانو څخه اخیستل شوي مواد ضد عفوني (بې مکرابه کولو) ته اړتیا لري؟</li> </ul>	
۴۱	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ایا د باندې غذا سالمه او د خوراک وړ ده؟ ایا غذا ضد عفوني (بې مکرابه کولو) ته اړتیا لري؟</li> </ul>	
۴۲	<ul style="list-style-type: none"> <li>• له وېروس لرونکي ساحو څخه د راوړل شوي شیانو سره باید څه ډول چلند وشي؟</li> </ul>	
۴۲	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ایا گرم حمام کول او یا خولې کیدل د کوئید ۱۹ وېروس د منځه وړو سبب کېږي؟</li> </ul>	
۴۳	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ایا په کور کې د کولر چالانول بې خطر ده؟</li> </ul>	
۴۳	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ایا د عمومي وسایلو په سطحه لکه قطارې، ځینې او نورو توکو باندې وېروس شتون امکان لري؟</li> </ul>	په استوګنځي کې د ناروغ څارنه
۴۴	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ایا له لیفت څخه ګټه اخیستل د ناروغۍ سبب ګرځي؟</li> </ul>	
۴۴	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ایا د ناروغ په واسطه تولید شوي کثافات د ناروغۍ د خپریدو سبب ګرځي؟</li> </ul>	





<p>۴۵</p> <p>۴۶</p> <p>۴۶</p> <p>۴۷</p> <p>۴۷</p> <p>۴۸</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• هغه کړندلارې چې د باندې وتلو په وخت کې باید ورته متوجه و او سو کومې دي؟</li> <li>• د کور څخه د وتو په وخت کې څه شي ته باید پاملرنه وکړو؟</li> <li>• د کور څخه د باندې د سپورت کولو پر مهال کومو حافظوي کړنو ته باید پاملرنه وکړو؟</li> <li>• په ښار کې د د ترانسپورتي وسيلو څخه د گټې اخيستنې په مهال کومو ټکو ته باید پاملرنه وکړو؟</li> <li>• په يوه موټر کې د څو کسانو د تللو په وخت کې باید له ځان څخه څه ډول څارنه وکړو؟</li> <li>• په الوتکه او اورگادي کې د تگ په وخت کې باید کومو ټکيو ته پاملرنه وکړو؟</li> </ul>	<p>د باندې تلل</p>
<p>۴۹</p> <p>۵۰</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• په هغه سيمو کې چې وېروس نشته، ايا خلک کولای شي خپل کار ته ادامه ورکړي؟ کومو شيانو ته باید پاملرنه وکړي؟</li> <li>• هغه کسان چې دوه اونۍ مخکې يې وېروس لرونکي سميو ته سفر کړی او يا هلته او سيدلي وي، څه ډول باید دنده تر سره کړي؟</li> </ul>	<p>د کارځای ته بېرته تلل</p>
<p>۵۱</p> <p>۵۱</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ايا په کاري ساحه کې د ليفټ څخه گټه اخيستل خطرناک دي؟</li> <li>• د اسنادو د ورکړې - راکړې په وخت کې باید کومو ټکو ته پاملرنه وکړو؟</li> </ul>	<p>کاري ساحه</p>



<p>۵۱</p> <p>۵۱</p> <p>۵۳</p> <p>۵۴</p> <p>۵۵</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ایا مویابل، سرمیزي تیلیفون او د کمپیوټر کیبورډ باید ضد عفوني (بې مکروبه) شي؟</li> <li>• کله چې خو تنه په یوه دفتر کې کار کوي، کوم وقایوي اقدامات باید تر سره کړي؟</li> <li>• په جلسو کې د گډون په صورت کې باید له ماسک څخه گټه واخیستل شي؟</li> <li>• ایا په اداري محیط کې د هوا د تهوېې له مرکزي سیستم څخه گټه اخیستلای شو؟ د گټې اخیستلو په صورت کې ضد عفوني (بې مکروبه کولو) ته اړتیا لري؟</li> <li>• په کاري سفر، د هیئت سره د لیدو او منلو په صورت کې باید کومو ټکو ته پاملرنه وکړو؟</li> </ul>	<p>کاري ساحه</p>
<p>۵۵</p> <p>۵۲</p> <p>۵۲</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• د توکو د اخیستو په ځایو نو کې وقایوي ټکي کوم دي؟</li> <li>• په روغتون کې وقایوي ټکي کوم دي؟</li> <li>• په هوټل او رستوران کې وقایوي ټکي کوم دي؟</li> </ul>	<p>عامه چاپیریال</p>
<p>۵۲</p> <p>۵۹</p> <p>۲۰</p> <p>۲۰</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• کوئید ۱۹ ویروس ته ورته اعراضو علایمو په صورت کې کله درمنلې ته اړتیا دی؟</li> <li>• درمنلې ته د تگ په وخت کې باید کومو مواردو ته پاملرنه وکړو؟</li> <li>• امیندواری میندې په عادي ډول په ډاکټره باندې ځان معاینه کولای شي؟</li> <li>• ایا ماشومان کولای شي، د ناروغۍ د خپریدو په وخت کې د ماشوم توب د وخت واکسین ووهي؟</li> </ul>	<p>د درمنلې له پاره مراجعه کړل</p>



په یوه دقیقه کې د کوئید ۱۹ ویروس له کبله د سپړو د التهاب سره بلدیږل



## ویروس ته عمومي کتنه

د روغتیا نړیوالې ټولنې یاد ویروس ته 2019-nCoV نوم ورکړی دی. n په مانا د نوي او CoV په مانا دې تاج لرونکي ویروس دی. په عمومي ډول د یاد ویروس ناروغي حاد تنفسي سندروم (SARS) ته ورته ، خو په هیڅ وجه یو ډول نه دی.

## د ککړیدو سرچینې

د یاد ویروس په واسطه د ککړیدو منبع تر اوسه پورې په کوئید ۱۹ ویروس باندې د اخته ناروغ څخه عبارت دی، خو په دې هم باید پوه شو چې هغه ناروغ چې اعراض، علایم نه لري هم د ناروغۍ د خپریدو سبب گرځي او ټولنې ته زیات خطر لري.

## د انتقال لارې

دا ویروس کولای شي چې د یو کس څخه بل کس ته انتقال شي. د تنفسي سیستم افرازات او تماس (له سطحې او یا کس سره) یې د ویروس د خپریدو او انتقال مهمې لارې دي. همدارنگه د هوایي ذراتو له لارې هم دغه ویروس انتقال کیدای شي.



## مساعداشخاص

دغه وېروس په عمومي ډول په گڼه گونه لرونکي سيمه کې ښه خپريږي. په زړو او مزمنو ناروغيو اخته کسانو کې يې اعراض، علايم وځيم وي. کوچنيان او نوي زيږيدلي ماشومان هم د گوانس سره مخامخ دي.

## د اخفاء (پټيدو) دوره

له ۱ ورځې څخه تر ۱۴ ورځو پورې ده. اخفاء دوره هغې دورې ته وايي چې انسان په وېروس ککړ شوی وي خو اعراض، علايم ونه لري، ولې د وېروس د انتقال وړتيا لري او ټولني ته تر ټولو خطرناک حالت همدا دی.

## د ناروغي اعراض او علايم

دغه ناروغي په عمومي ډول د تبې، سټريا او وچ ټوخي په ډول راڅرگنديږي. يو کم شمير ناروغان د پوزې بندښت او پوزې بهيدل لري. همدارنگه په ځينو ناروغانو کې يوازې تبه او کمه سټريا راڅرگنديږي. هغه ناروغان چې دغه ناروغي په کې وځيمه کيږي، له يوې اونۍ وروسته په تنفسي ستونزو باندې اخته کيږي.





## درملنه

د یاد ویروس د درملنې له پاره درمل د تولید په حال کې دي، خو تر اوسه کوم اغیزمن میتود چې د یاد ویروس په مقابل کې ځواب ووايي تائید شوی نه دی.

## د ناروغۍ انزار

د زیاتره ناروغانو انزار ښه دي او د یو شمیر کمو ناروغانو حالات بحراني کیږي. په عمومي ډول په زړو اشخاصو او په نورو ناروغیو اخته ناروغانو کې انزار ښه نه وي. په ماشومانو کې هم دغه ناروغي په کمه اندازه رامنځ ته کیږي.





## په فردي وقایه کې مهم او کلیدي ټکي



### کورني قرنطین



### د کورني قرنطین هدف او اهمیت څه دی؟

له قرنطین څخه هدف په فریځي او جسمي ډول په کور کې پاتې کیدل، په ټولنه کې د ناروغ تگ - راتگ څخه مخنیوی او د مخامخ کیدونکي کس او دریم کس د اخته کیدو څخه مخنیوی دی.

کله چې ناروغ پرته له نښو، نښانو او یا ناروغي ولري، کورني قرنطین د ستونزو د حل یو بڼه او مهم انتخاب دی چې دغه ستونزې طبي کارکوونکي هم نشي حلولی. خو د هر ډول نښو، نښانو د راڅرگندیو په صورت کې باید ناروغ روغتون ته مراجعه وکړي.

په دې موده کې په فردي ډول کولای شي چې په رسنیو کې فعالیت، اشپزی، کتاب لوستل، چای څښل او داسې نور د بدن وړتیا پیدا کوونکي فعالیتونه تر سره کړي، تر څو کوئید ۱۹ ویروس د تکثروړتیا له لاسه ورکړي او له منځه لاړ شي.



## کوم کسان باید په کور کې قرنطین شي؟



- هغه کسان چې د ۱۴ ورځو په بهیر کې چین (ووهن ښار) او نورو هغو هیوادونو او ښارونو ته چې یاد ویروس په کې مثبت دی، یا هغه محلي سیمو ته چې هلته ناروغان ګرځیدلي وي، سفر کړی وي.
- هغه کسان چې د ۱۴ ورځو په جریان کې د مشکوکو ناروغانو سره تماس کې شوي وي (د زیاتو مالوماتو له پاره ۳۲ پانې ته مراجعه وکړئ). که چیرې یادو کسانو باندې شک موجود وو (د زیاتو مالوماتو له پاره ۱۲ پانې ته مراجعه وکړئ) باید ځان په کور کې قرنطین کړي او د اعراضو، علایمو په څرګندیدو سره ژر تر ژره روغتون ته مراجعه وکړي. (ډاکټر ته د مراجعې په هکله په ۵۹ پاڼه کې په تفصیل سره مالومات لیکل شوي دي).





## څه ډول ځان په کور کې قرنطین کړو؟

### ➤ د قرنطین محیط

- قرنطین شوی کس باید په جلا کوټه کې چې بڼه تهویه ولري ژوند وکړي. د گډو ځایونو لکه اشپزخانه، حمام او داسې نورو تهویه باید ډاډمنه وي (کړکي باید خلاص وي).
- د کورنۍ نور غړي باید په بیل اطاق کې ژوند وکړي او که چیرې اطاق نه وي نو د قرنطین شوي کس سره باید یو متر فاصله ولري.
- قرنطین شوی کس باید خپل فردي او د کورنۍ سره گډ فعالیتونه تر ټولو کمې کچې ته ورسوي. په خاص ډول د یاد کس سره باید له یو ځای خوراک څخه ډډه وشي.
- ځینې توکي لکه مسواک، ځان پاک، چاقو، پنجه، تشناب (کناراب، کموډ) چپرکت او داسې نور په گډه استعمال نه شي.
- د قرنطین شوي کس سره باید له ملاقات څخه ډډه وشي.

### ➤ د ناروغ مراقبت (نرسینګ اهتمامات)

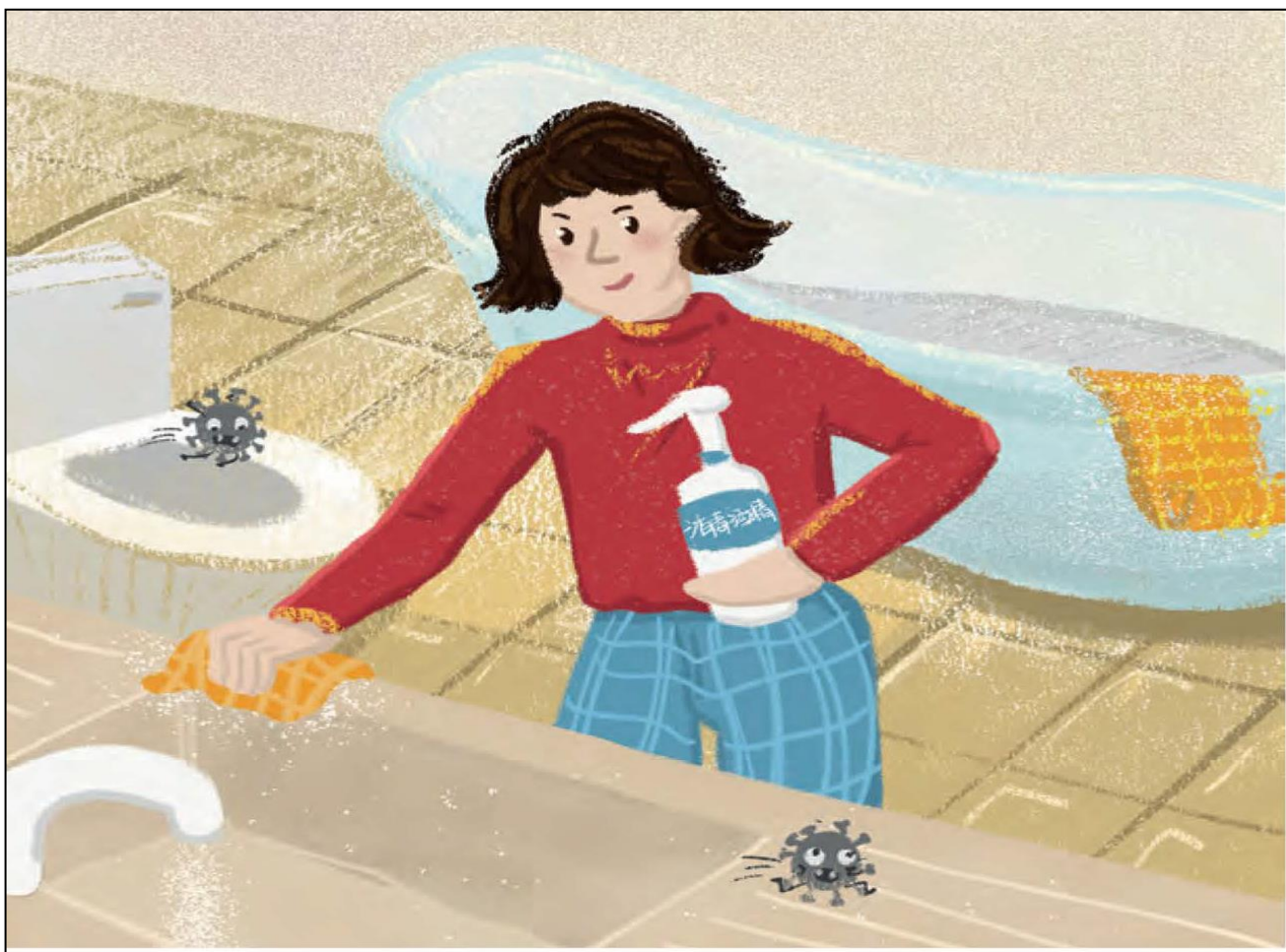
- قرنطین شوي کس له پاره د یوه سالم او له ناروغیو څخه د پاک کس ټاکل، ترڅو یې د نرسینګ اهتمامات تر سره کړي.
- نرس باید قرنطین شوي کس ته د ورتلو په وخت کې ماسک استعمال کړي (د ماسک په هکله په ۱۹ پاڼه کې مکمل مالومات شته).
- د قرنطین شوي کس سره د تماس یا اطاق ته د ور د ننه کیدو څخه وروسته نرس (ټاکل شوی کس) باید د خپلو لاسونو وقایه د خوراک د برابرولو، ډوډۍ خوړلو څخه مخکې او تشناب (کناراب، کموډ) ته د تگ څخه وروسته رعایت کړي. که چیرې د ککړتیا کومه نښه شتون ولري، په پاکو اوبو او صابون سره لاسونه باید ومینځي.





## د وېروس له منځه وړل

- هره ورځ د خوب ګوتې لوبني او دستشوي د مکروب ضد موادو په واسطه بايد ضد عفوني (بې مکروبه) شي.
- د مختلفو لباسونو د ککړتيا څخه د مخنيوي په خاطر د قرنطین شوي کس کالي او د خوب روجايي په ګرمو اوبو کې چې د ۶۰ - ۹۰ سانتي ګراد پورې تودوخه ولري، د کور له نورو توکو څخه په بیل ډول ومنيځئ.
- د کاليو د مینځلو له پاره بايد له دستکشو څخه ګټه واخيستل شي او وروسته لاسونه په صابون او پاکو اوبو باندې ومنيځل شي.





## ➤ د بدن ترشحات او فضوله مواد

- تنفسي ترشحات: د ټوخي او پرینجی په وخت کې باید ټول کسان له طبیی ماسک، یا کاغذي دستمال او یا له خپل څنگلې (لستونې) څخه د خولې او پوزې په پټولو کې گټه واخلي. له ټوخي او پرینجی وروسته باید خپل لاسونه ومینځي. هغه دستمال چې په مستقیم ډول د خولې او پوزې سره تماس کې وو، که د مینځلو وړ وو، مینځل که نه لیرې باید وغورځول شي.
- فاضله مواد: د قرنطین شوي کس له غایطه موادو، ادرار، خولو او تنفسي ترشحاتو سره د تماس په صورت کې باید له دستکش څخه گټه واخیستل شي. د قرنطین شوي کس څخه پاتې شوي توکي باید په یوه کڅوړه کې تراچولو وروسته په جلا ډول په باطله دانۍ کې واچلول شي او د موادو د ایستلو په وخت کې ورته متوجې واوسي. همدرانگه د ناروغ د د غایطه موادو څخه وروسته باید کموډ پسې زیاتې اوبه خلاصې شي.
- ککرې توکي: ککرې توکي لکه دستکش، کاغذي دستمال او ماسکونه باید د قرنطین شوي کس په اطاق کې ټول او تر نښه کولو وروسته لیرې وغورځول شي.
- د خوراک لوبښي: د قرنطین شوي کس لوبښي باید په نښه شي. تر خوراک وروسته باید په اوبو او لوبښي مینځونکي شامپو پاک ومینځل شي. غورځولو ته یې اړتیا نشته.

## ➤ د قرنطین څخه د وتلو ستندردونه (شرایط)

- که چیرې له ۱۴ ورځو څخه وروسته په قرنطین شوي کې د ناروغۍ اعراض علایم راڅرنگد نه شول، یاد کس کولای شي د قرنطین له ساحې څخه ووځي.



### ➤ له ماسک څخه باید کله گټه واخيستل شي؟

له ماسک څخه گټه اخيستل: ماسک باید د چاسره د ملاقات په وخت، يوه عمومي ځای ته د تلو په وخت، گڼه گونو او سرپټو ځايوته د تگ په وخت او د حمل، نقل په وسيلو کې د تگ په وخت استعمال شي.  
د ماسک نه استعمالول: په شخصي يا فردي ځايونو کې ماسک ته اړتيا نشته.

### ➤ له څه ډول ماسک څخه باید گټه واخيستل شي؟

- عام خلک (پرتله له ډاکټرانو او هغه پرسونل څخه چې په دې بحران کې ايسار دي) باید له يو ځل مصرف کېدونکي طبي ماسک څخه گټه واخلي.
- د کارکوونکي له پاره په گڼه گونه ساحه کې لکه روغتونونه، هوايي ميدانونه، د موټرو تم ځايونه، مترو، عمومي ملي بسونه، الوتکې، کاروانونه، سوپرمارکيټونه، هوټلونه او داسې نورو ځايو کې، همدرانگه پوليسو او امنيتي اورگانونو کې، پيغام وړونکي ... او هغه کسان چې په کور کې قرنطين ناروغان لري، دوی ته د جراحي ماسک او يا هغه سټنډرډ KN95/N95 ماسکونه چې د وړو زرو مخه نيسي توصيه کېږي. دغه کسانو ته کاغذي ماسکونه، فعال کاربن لرونکي ماسکونه، مالوچو څخه جوړ شوي ماسکونه او اسفنجي ماسکونه نه توصيه کېږي.



## له ماسک څخه سمه گټه اخیستل څه ډول دی؟

له یو ځل مصرف کیدونکو طبي ماسکونو څخه گټه اخیستل:

طبي ماسکونه په لاندې ډول دي.

1) د ماسک فلزي میله په پوزه باندې ځای نیسي او پاتې هواړه برخه یې لاندې او

د مخ خواته را ځوړندیږي.

2) د ماسک هواړه برخه د خولې، پوزې، پاسنۍ او لاندینۍ ژامې طرف ته

خلاصیږي.

3) د گوتو په واسطه د فلزي میلې له وسط څخه د اطرافو خوا ته په ملایم ډول

فشار ورکول کیږي، تر څو د پوزې سره موازي ځای ونیسي.

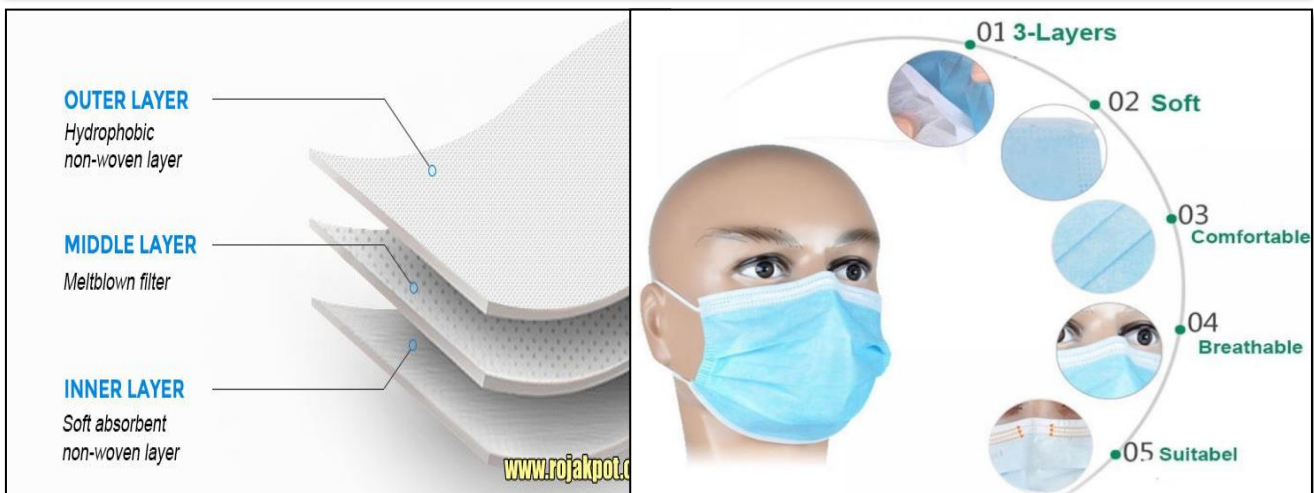
4) ماسک په منظم ډول په مخ باندې داسې ځای پر ځای کړئ، څو مخ سره وصل

شي.

ستندرد طبي ماسک درې طبقې لري: باندینۍ طبقه چې ماسک ته د اوبو او وړو

قطرو د ننوتو څخه مخنیوی کوي، منځینۍ طبقه چې د فلتر دنده په غاړه لري؛

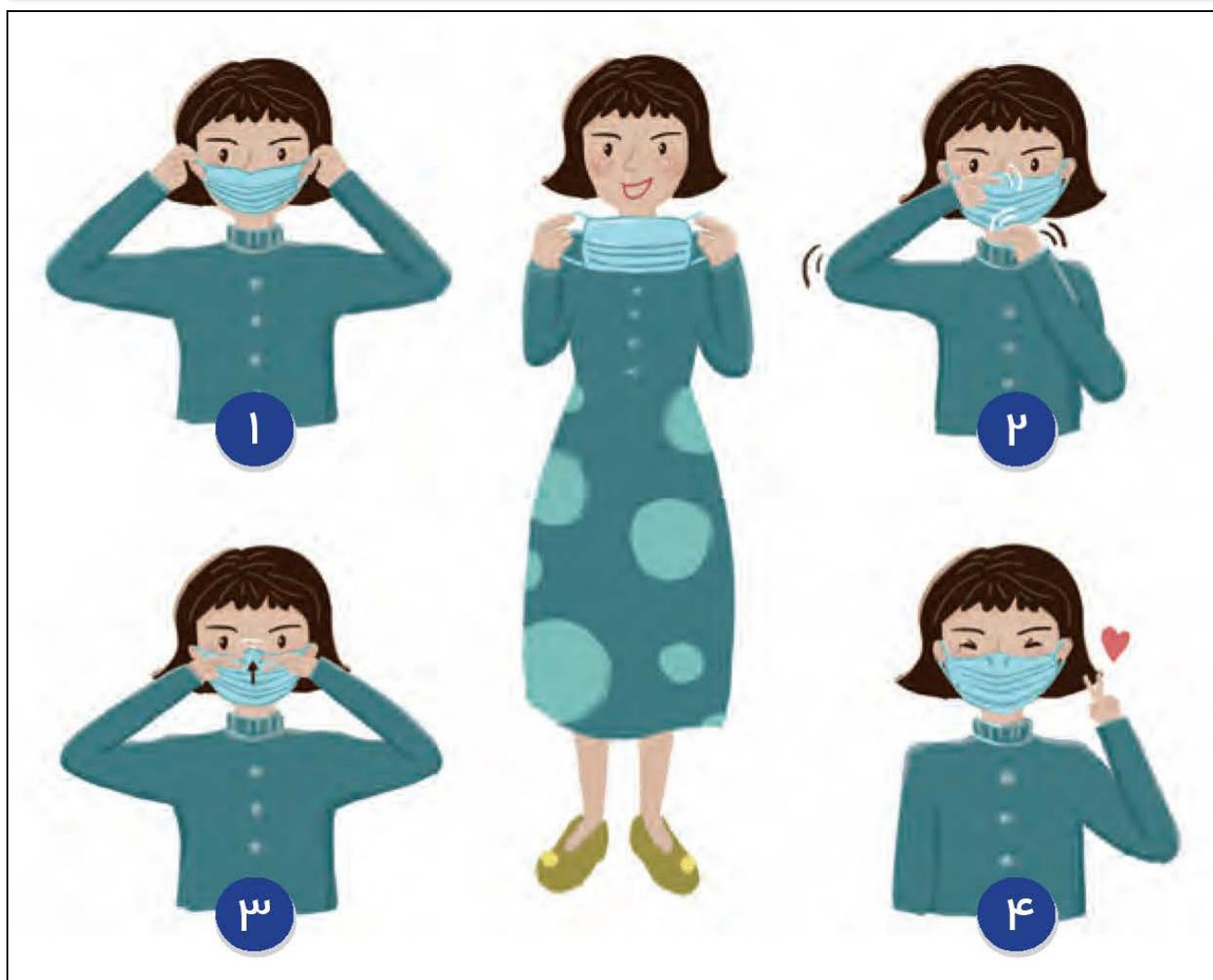
داخلي طبقه چې پوزې او خولې ته نږدې وي او د رطوبت د جذب دنده په غاړه لري.





## ایا کولای شو د فلتر لرونکي ماسک څخه گټه واخلو؟

بلې عام خلک کولای شي له فلتر لرونکي ماسک څخه گټه واخلي، ځکه چې دغه ماسک کولای شي له نوموړي کس څخه ساتنه وکړي، خو مشکوک او په دغه ویروس اخته کسان دې بیا فلتر لرونکی ماسک نه استعمالوي، ځکه چې فلتر لرونکی ماسک نه شي کولای چې باندې خوا ته د تنفسي افرازاتو د مخنیوي سبب وگرځي.





## ➤ د څومره وخت له پاره له ماسک څخه گټه اخیستلای شو؟

ایا ضرور باید د یو ځل مصرف کوونکي ماسک څخه گټه واخیستل شي؟

په عام ډول په هغه شرایطو کې چې په ویروس ککړ او یا شکمن ناروغ سره د تماس خطر شتون ونه لري، کولای شو چې تر مناسب وخته پورې او یا هم له ماسک څخه د دوهم ځل له پاره گټه واخیستل شي. د ماسک د استعمال په وخت کې باید مخکې له مخکې لاسونه ومینځل شي او د ماسک له داخلي سطحې سره هیڅ کله لاسونه تماس کې نه شي.

هر کله چې ماسک د توخي یا پرینجی د افرازاتو په واسطه لوند او یا د نورو شیانو په واسطه ککړ شو، رنگ تغیر وکړو او یا خراب بوی یې پیدا کړو باید ژر تر ژره تبدیل شي.

## ➤ څو ځله استعمال شوی ماسک څنگه باید وساتو؟

که چیرې څو ځله د ماسک څخه د گټې اخیستلو اړتیا وه، باید ماسک په پاک، وچ او داسې ځای کې څوړند شي چې د هوا تهویه موجوده وي او یا په کاغذي پاکټ کې چې هوا ورتیريزي وساتل شي.

دا اړینه ده چې ماسکونه باید په جلا ډول وساتل شي او یو له بل سره له تماس څخه یې ډډه وشي. د هر چا ماسک باید مالوم شي. طبي سټندرد محافظوي ماسک نه مینځل کیږي، نه حرارت ورکول کیږي او نه هم ضد عفوني (بې مکروبه) مواد او نورې لارې چارې پرې استعمالیږي. د طبي ماسک څخه پرته د نورو ماسکونو په هکله د هغه ماسک د استعمال له پاره ورسره خپل لارښود موجود وي چې د هغې مطابق ورڅخه گټه اخیستل کیږي.



## څه ډول استعمال شوی ماسک لیرې واچوو؟

د عادي خلکو په واسطه له ماسک څخه تر گټې اخیستنې وروسته ماسک د نوي کرونا ویروس خطر نه لري، چې تر استعمال وروسته باید په پلاستيکي کڅوړه کې واچول شي. د کڅوړې خولې تر تړلو وروسته د نورو موادو په شان په باطله دانی کې اچول کېږي.

د مشکوکو او ناروغو کسانو، مراقبت کوونکي نرس او نور پرسونل ماسکونه باید د روغتون د نورو موادو په ډول جمع، مشخص لیرې ځای ته تر اچولو وروسته لاسونه په ضد عفوني (بې مکروبه) موادو و مینځل شي.

## امیندواری میندې او ماشومان څه ډول ماسک انتخاب کړي؟

- امیندواری میندې خپلو شرایطو ته په کتو چې څه ډول په راحت کې وي باید محافظوي ماسک ځان ته انتخاب او استعمال کړي.
- ماشومان چې د ودې او نمو په مرحله کې دي او د وجود جوړښت یې کوچنی دی، باید د ماشومانو له محافظوي ماسک څخه گټه واخلي.

## زازه کسان او په نورو ناروغیو اخته کسان چې د ماسک څخه ناراحته وي، څه باید وکړي؟

زازه کسان او په نورو ناروغیو لکه قلبی، د سږو مزمونو ناروغیو باندې اخته کسان ممکن د ماسک تر استعمال وروسته د ناراحتۍ احساس وکړي او یا یې پخوانۍ ناروغي شدت پیدا کړي چې په دې صورت کې باید له اړونده متخصص ډاکټر څخه مشوره واخلي.



په ورځني ژوند کې دستکشو اغوستو ته اړتیا شته؟  
اړین نه دي: په ورځني ژوند کې صرف همدومره کافي دی، چې خلک په منظم ډول خپل لاسونه و مینځي.

اړینه ده: د نرسینګ پرسونل او ډاکټران، د ناوړغ سره نیرېدې تماس لرونکي کسان، د لوازمو د حمل او نقل پرستونل او نور کارکوونکي چې په ګڼه ګوڼه ساحه کې تګ او راتګ کوي، د خطر د کموالي او د تماس په واسطه د میکروب د انتقال د مخنیوي له پاره باید دستکشو څخه ګټه واخلي. خو له دستکشو څخه ګټه اخیستل د لاسونو د حفظ الصحه ځای نه شي نیولای، نو باید لاسونه په منظم ډول و مینځل شي.



ایا په ورځني ژوند کې محافظوي عینکو ته اړتیا شته؟  
په ورځني کار او عادي ژوند کې د لاسونو پاکوالي او وقایه کافي دی. که چیرې لاسونه په منظم ډول و مینځل شي او ناپاک لاسونه سترګو سره تماس کې نه شي، نو عینکو ته اړتیا نشته.





## د میکروب له منځه وړل



### ➤ ضد عفوني (بې مکروبه کول) او د ویروس له منځه وړلو ډولونه کوم دي؟

د کوئید ۱۹ نوي ویروس له کبله د سینه بغل د تشخیص او درملنې د طرحې په اساس پنځم تجروبي جلد (The fifth experimental version) چې په چین کې نشر شوی دی، ویروس د ماورای بنفش شعاعو او گرمۍ په مقابل کې حساس دی. د سانتي ګراد په ۵۲ درجو کې د ۳۵ دقیقو، دای ایتایل ایترو، ۷۵ سلنه ایتانول (الکول)، کلورین لرونکي ضد عفوني مواد، پراستیک اسید، کلوروفارم او نور یو شمیر شحم حلونکي مواد کولای شي په مؤثر ډول ویروس له منځه یوسي، خو **کلورهیگزیدین** په یاد ویروس باندې کوم اغیز نه لري. څه رنگه چې تر اوسه د نوي کرونا ویروس په مقابل کې مؤثرې خاصې ضد عفوني نوي تګلارې نه دي مشخصې شوي، نو له همدې کبله له نورو ضد عفوني تګلارو څخه تر اوسه استفاده نه کیږي.

### ➤ په کور کې د ویروس په مقابل کې ضد عفوني لارې چارې کومې دي؟

د جلد ضد عفوني کول: د انسان جلد د ضد عفوني کولو له پاره کولای شو چې په جلد باندې الکول ووهو او یا دا چې مربوطه عضوه لکه لاس په الکولو کې د ننه کړو.  
د کور محیط ضد عفوني کول: په کور کې د شيانو د سطحو د ضد عفوني کولو له پاره له الکولو او یا کلورین لرونکي موادو څخه استفاده باید وکړو. د ضد عفوني مادې اغیز، د هغې ګټې او خطر ته باید پاملرنه وشي.



## ضد عفوني مواد په لاندې ډول دي:

1) الکل چې د استعمال وړ ماده دی، خود ضد عفوني عمل په خاطر باید په زیاته سطحه باندې سپرې نه شي (ونه شیندل شي)، ځکه چې په هوا کې د ایتانولو (الکولو) د لوړ غلظت شتون د اور لگیدو سبب ګرځي.

2) کلورین لرونکي موادو څخه د ضد عفوني مادې په ډول د ګټې اخیستو په صورت کې باید د کلورینورقیق والي (رنگوالي) ته خاطر پاملرنه وشي او له نورو ضد عفوني موادو سره یې له مخلوط کولو ډډه وشي، ځکه ممکن د زهري ګاز تولید سبب وګرځي. د دغو ستونزو د مخنیوي په خاطر باید د مربوطه مالوماتو پانې څخه چې ورسره شتون لري، ګټه واخیستل شي.

د حرارت په مقابل کې مقاوم مواد: د کور هغه شیان چې د حرارت په مقابل کې مقاومت لري کولای شو د ۱۵ دقیقو له پاره په اوبو کې جوش ورکړو.





## د لاسونو مينځل



### څه وخت بايد خپل لاسونه و مينځو؟

له عامو ځايونو لکه دفتر او دې ورته نور ځايونو څخه د بېرته راگرځيدو، د شيانو د لمس، له ټوخي او پرينجې، د ماسک له ليرې کولو، د ککړو شيانو د لمس او د ډوډۍ خوراک څخه مخکې او وروسته لاسونه په پاکو اوبو او صابون باندې بايد و مينځل شي.

### په کومو موادو سره لاسونه بايد و مينځل شي؟

د لاس مينځلو مایع، روانې اوبه او صابون او يا ضد عفوني مایع چې الکول لرونکي وي، د لاس مينځو په وخت کې دې ورڅخه گټه واخيستل شي.

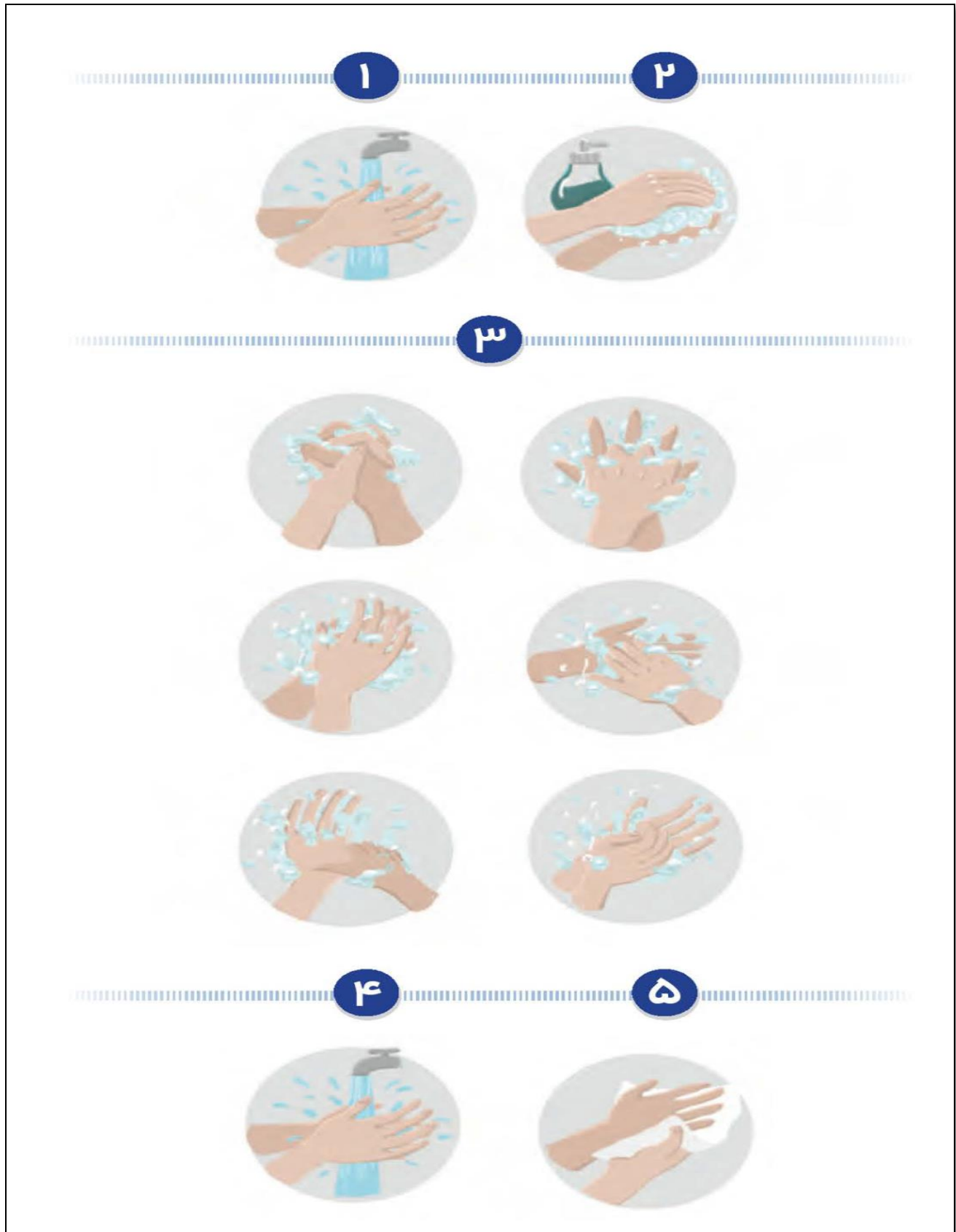




## څه ډول باید لاسونه و مینځو؟

- 1) لاسونه باید د روانو او بو لاندې لاندې لاندې شي.
- 2) مناسبه اندازه لاس مینځونکي مایع یا صابون په مساوي ډول د لاس په ورغوي، شا، گوتو او ننۍ برخو باندې ووهل شي.
- 3) لاسونه تر ۱۵ ثانیو پورې یو له بل سره په لاندې ډول وموښل شي.
  - a. د ورغویو او گوتو لاندې ځایونه یو له بل سره موښل.
  - b. د یو لاس ورغوي په واسطه د بل لاس شا باید وموښل شي.
  - c. د لاس ورغوي په داسې ډول وموښل چې گوتې سره لیرې وي.
  - d. د یو لاس گوتې د ننه خواته سره ټولې کړئ او د گوتو شاتني برخه د بل لاس د ورغوي په واسطه وموښئ.
  - e. د یو لاس د غټې گوتې دوراني مینځل د بل لاس په واسطه او برعکس عمل تر سره کول، تر څو دواړه غټې گوتې پاکې شي.
  - f. د یو لاس د ورغوي په واسطه د بل لاس د گوتو د سرونو دوراني موښل او برعکس عمل تر سره کول، تر څو د بل لاس گوتې هم پاکې شي.
- 4) وروسته لاسونه د روانو او بو لاندې و مینځئ.
- 5) لاسونه د پاک دستمال او یا پاک لاس وچوونکي کاغذ په واسطه وچ کړئ.







## توخی (Cough)



### د توخي ادا ب:

د توخي او پرینجی په وخت کې خوله او پوزه باید د لاس د څنگلې او یا د ستمال په واسطه پټه کړو، لاس هیڅ کله هم باید د خولې او پوزې وړاندې برخه کې (مخې ته) ونه نیول شي.

په توخي او پرینجی کې په زیاته اندازه ویروسونه هوا ته ازادېږي. په هغه صورت کې چې ژر لاسونه ونه مینځل شي، د ځینو ځایونو لکه دستگیر، د لیفت ټکمه، کتاره، چوکۍ او نورو شیانو د ککړتیا سبب گرځي. که چیرې دغه ککړ ځایونه روغ کس لمس او مخکې له دې چې لاسونه و مینځي، ککړ لاسونه مخ، پوزې او سترگو ته یوسي نو دغه کس هم په یاده ناروغۍ اخته کېږي. خو که چیرې د توخي په وخت کې خوله او پوزه په دستمال یا څنگلې په واسطه پټه شي، ویروس د جامو په سطحه باندې خورېږي او د بدن سطحه نه ملوټه کوي، چې بیا هم په ټینګار سره درڅخه هیله کېږي چې د توخي ادا ب مراعات کړي. په ورته وخت کې که د لاس مینځلو څخه مخکې د بدن کومه برخه لمس شي، په خاص ډول خوله، پوزه، سترګې او نور مخاطي غشاء لرونکي اعضاء نو ویروس به د لاسو له لارې ستاسو بدن ته سرایت وکړي.

### په خپله د توخي ارزیابي کول (ارزول)

د توخي په هکله مفصل مالومات په ۵۸ پاڼه کې «د درملنې له پاره مراجعه» موجود دي.



د غايظه موادو له  
لارې انتقال



## آيا کوئيد ۱۹ د غايظه موادو له لارې انتقاليدلی شي؟

په اوس وخت کې د وېروس د بدن نوکلئيد اسيد شته والی د ناروغ په غايظه موادو کې مثبت اعلان شوی دی، خو دا په دې مانا نه دی چې د غايظه موادو له لارې وېروس انتقالیږي. د اوس له پاره د دې خبرې ډير تحقيق گټور نه دی، ځکه د يوې عمومي وېرې رامنځ ته کېدو سبب گرځي. په اوس وخت کې په هوا کې د معلق (زورند) ذراتو په ذريعه او د هضمې سيستم له لارې وېروس انتقال احتمال زيات دی، چې بايد دې مسئلې ته زياته پاملرنه وشي او لاندې تدابير بايد عملي شي.

1) د ډوډۍ خوراک څخه مخکې او د حاجت رفع کولو څخه وروسته بايد په سټنډرډ ډول لاسونه و مينځل شي.

2) دست شوی ته له داخلید پس او د سيفون تر ایستلو د مخه دروازه (کچ نل) بايد بند شي.

نوټ: تر اوسه دا خبره چې د غايظه موادو له لارې انتقالیږي بې ځوابه پاتې ده.



## لیفت



ایا په لیفت کې د سپریدو په وخت کې باید ماسک استعمال شي؟  
ایا د لیفت د تکمې وهل خطرناک دي؟

د لیفت په کبین کې د هوا جریان ډیر کم وي، نو په لیفت کې د سپریدو په وخت کې باید ماسک استعمال شي. ممکن د لیفت تکمه په ویروس باندې ککړه وي چې د تکمې وهلو په صورت کې د ویروس د انتقال سبب ګرځي، نو په دې اساس باید د تکمې وهلو څخه مستقیماً په ګوته مخنیوی وشي او که په ګوته مو تکمه ووهله، د لیفت څخه تر وتلو وروسته ژر تر ژره باید لاسونه ومینځل شي او تر مینځل کیدو مخکې باید د بدن نورې اعضاوې لمس نه شي.

په لیفت کې سپریدل باید کم شي او لوړو پوړونو ته له زینې څخه ګټه واخیستل شي. بیا هم په هغه سیمو کې چې د ویروس خطر کم دی، د لیفت موضوع دومره جدي نه دی، خو په لیفت کې باید ماسک استعمال شي. د لیفت څخه تر وتلو وروسته باید ژر تر ژره لاسونه ومینځل شي.

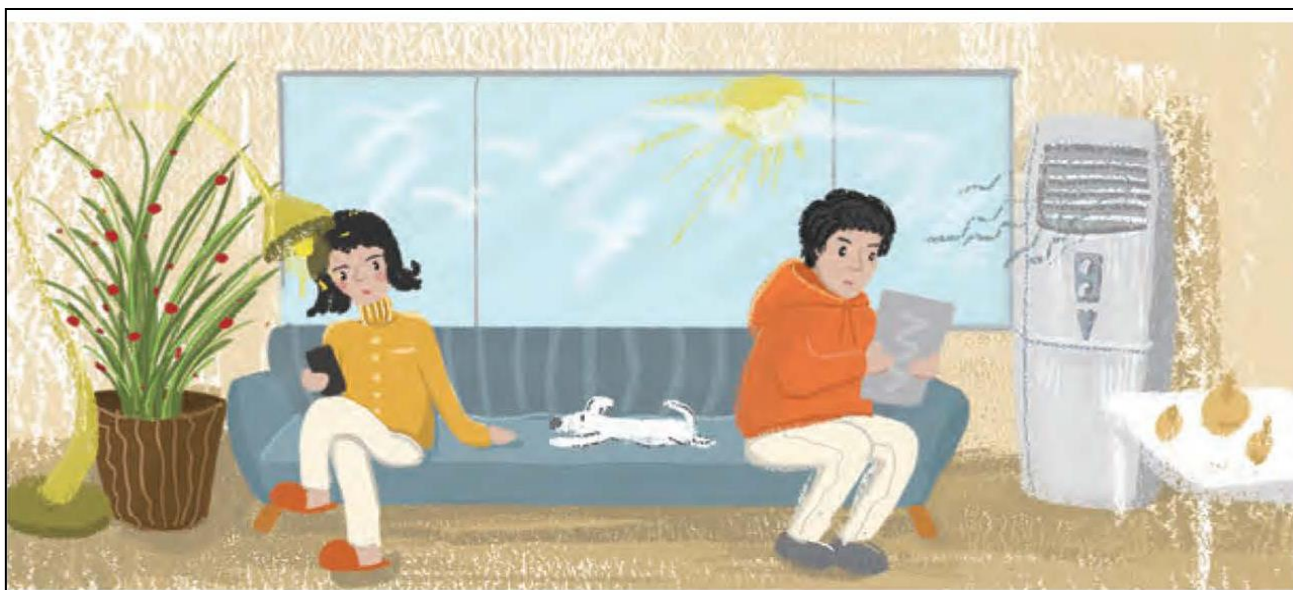




## ايا د هوا د تهويې دستگه چالان کړو که نه؟

د مرکزي تهويوي سيستم په چالانولو سره د ناروغۍ د انتقال خطر شتون لري، نو د وېروس د خپرېدو په صورت کې بايد د تهويې مرکزي سيستم څخه کمه گټه او يا هيڅ گټه وانه اخيستل شي. هر کله چې غواړي د تهويې سيستم څخه گټه واخلي بايد لاندې ټکو ته پاملرنه وکړي.

- 1) په عين وخت کې بايد له پکې څخه هم گټه واخيستل شي.
- 2) لازمه ده چې تهويه کيدونکي هوا ضد عفوني شي او د کوتې په ټولو شيانو باندې ضد عفوني سپرې ووهل شي.
- 3) په معين وخت کې د اطاق کړکي بايد خلاص شي ترڅو هوا د اطاق د ننه جريان پيدا کړي.





## کورني حیوانات



ایا امکان لري چې کورني حیوانات د کوئید ۱۹ ویروس د انتقال سبب وگرځي؟

تر اوسه پورې هیڅ داسې شواهد نشته چې په یاد ویروس باندې پشه، سپی او یا نور کورني حیوانات اخته شوي وي، خو له حیواناتو سره تر تماس وروسته باید لاسونه په صابون او اوبو ومینځل شي، چې په دې سره د حیواناتو څخه انسانانو ته د نورو باکټریاوو لکه اسریشیا کولي او سلمونیلا د انتقال مخه نیول کیږي. د کورنیو حیواناتو ډولونه زیات دي خو دا چې تر اوسه مالومه نه دی چې حیوانات یاد ویروس انتقالوي که نه، لازمه ده هغه حیوانات چې له بل ځای څخه راغلي او یا یې ځای مالوم نه وي، په کور کې ونه ساتل شي.

بیرته کورته د راگرځیدو په صورت کې د کورنیو حیواناتو ضد عفوني کول:

کوم خاص ضد عفوني کړنې ته اړتیا نشته، خو د حیواناتو پاکوالی د وترنري ډاکټر د هدایت سره سم چې لازم دی، باید تر سره شي.

له کور څخه د باندې د حیواناتو لوبو ته اجازه شته؟

بلې اجازه شته



که چیرې حیوان د شکمنو او یا په ویروس اخته ناروغانو سره په تماس کې شوی وي باید قرنطین شي؟  
د ویروس د خپریدو په دوره کې داسې وړاندیز کېږي چې حیوان باید قرنطین شي.





## نیردې مربوطین



### نیردې مربوطین څوگ دي؟

نیردې مربوطین هغه چاته ویل کیږي چې په لاندې ډول یې د شکمنو کسانو، ناروغی او یا ناروغانو سره د تماس تاریخچه موجوده وي.

1) یو ځای اوسیدل، یو ځای تحصیل او کار کول، یا د تماس نور ډولونه لکه د هستوګنځي سره یې نیردې پاتې کیدل او یا په یوه ودانۍ کې ناروغ سره ګډه دنده تر سره کول.

2) طبي پرسونل، نرسان، ملاقات کوونکي، تماس لرونکي او د کورنۍ نور غړي چې د ناروغ سره یې نیردې اړیکې شتون ولري. همدارنگه هغه کسان چې د ناروغ سره یې ملاقات کړی وي او یا په یوه اطاق کې ورسره اوسیدلي وي.

3) هغه کسان چې د ناروغ سره په یوه موټر کې تللي وي او یا نیردې ورسره پاتې شوي وي، لکه په موټر کې د ناروغ مراقبت کوونکي، د ناروغ سره خپل کسان چې موټر کې ورسره تللي وي، نور هغه کسان چې وروسته د بررسی څخه معلوم شي چې دغه کسان په موټر کې ورسره تللي او یا د ناروغ کس سره تماس کې شوي دي.

4) همدارنگه نور هغه کسان چې د هیئت د ارزونې وروسته د نیردې مربوطینو په ډول پیژندل کیږي.



## څنگه پوه شو چې نېرېدې مربوطين يو که نه؟

د نېرېدې مربوط کس د تثبيت او وېروس د خطر له معاینې وروسته، د هغوی تر منځ اړیکې او د تماس ډول ته پاملرنه وشي. د هغې سطحې سره تماس چې ناروغ ورسره تماس کې شوی، د ناروغ د شیانو سره تماس او نورو مواردو ته باید خاصه توجه وشي.

په همدې خاطر د ناروغ سره مربوط کس باید د متخصصینو له خوا مالوم شي او خلک باید صرف رښتیني اطلاعات ووايي. سربېره پر دوستانو او همکارانو هغه کسان چې د ناروغ سره په یوه موټر کې سپاره شوي، هم نېرېدې مربوطينو کې راځي. له همدې کبله باید د الوتکو، بسونو او دې ته ورته د لیږد ټولو وسایلو په هکله چې ناروغ په کې سفر کړی وي، مالومات تر لاسه کړو. که چیرې د ناروغ سره چا یو ځای سفر کړی وي، باید په کور کې قرنطین شي.

د ناروغ سره نېرېدې مربوط کسان کومو مواردو ته باید پاملرنه وکړي؟  
اړونده مرجع او ټاکل شویو کسانو ته مکمل مالومات ورکول او هم په کور کې ځان قرنطین کول یې د اساسي کړنو څخه دي.  
د قرنطین په هکله مکمل مالوماتو له پاره ۱۷ پاڼې ته مراجعه وکړئ.



په مختلفو شرايطو کې په کوئيد ۱۹ باندې د اخته کېدو څخه وځايوي لارې، چارې



په کور کې  
اوسيدل



## د کوئيد ۱۹ نوي وېروس څخه په کور کې څه ډول مخنيوی وکړو؟

- منظم استراحت، په کافي اندازه ورزش او خوب کول.
- د وځايوي اصولو په مراعاتولو سره کولای شو د روغتيا ضمانت وکړو: په دوامدار ډول د لاسونو مينځل (د لاسونو مينځلو په هکله مفصل مالومات په ۲۸ پاڼه کې شته)، په ملوټو لاسونو باندې خوله، پوزه او سترگې مه لمس کوئ؛ د ټوخي او پرنجي په وخت کې خوله او پوزه په دستمال او يا څنگلې سره پټه کړئ (د ټوخي او پرنجي په هکله مفصل مالومات په ۳۰ پاڼه کې دي).
- د کورنۍ غړي بايد يو ځان پاک په گډه استعمال نه کړي او د کور لوبښي بايد پاک وساتي.
- په کور کې د اوسيدو په وخت کې تهوښي او هوا جريان ته ځانگړي پاملرنه وکړي او کور بايد پاک وساتل شي.
- سيفون د ايستلو او له دست شتوی څخه د استفادې په وخت کې يې دروازه (کچ نل) بايد بندشي.
- د اطاق حرارت درجې نارمل ساتل، طبي او يا KN95/N95 ماسک استعمالول او ضد عفوني موادو له برابرولو وروسته ترې گټه واخلي.
- د وس تر حده له ودانۍ د باندې خپل فعاليتونه راکم کړئ.



- د وس تر حده د هغه ناروغانو سره چې تنفسي علايم ( لکه تبه، ټوخی یا پرنجی...) لري، تماس مه نیسئ.
- د وس تر حده د خلکو گڼه گونې ساحې ته نه ورتلل، همدارنگه د خلکو یو ځای ټولیدو څخه مخنیوی کول.
- د کورنیو حیواناتو او وحشي حیواناتو سره د نږدې کیدو څخه ځان ساتل.
- ځینې علايمو لکه تبه، ټوخی او داسې نورو ته په ځانگړي ډول باید پاملرنه وشي او د داسې علايمو د بنکاره کیدو په صورت کې باید ژر تر ژره ډاکټر ته مراجعه وکړی (د درملنې په هکله مفصل مالومات په ۵۶ څخه تر ۵۸ پاڼو کې دي).

## په کور کې د وېروس له منځه وړلو اصول

په کور کې د وېروس له منځه وړلو په هکله په ۲۵ پاڼه کې په تفصیل سره مالومات موجود دي.

## یوناني درمل، بوټي گياوې او سرکه کولای شي په کوئید ۱۹

### نوي وېروس باندې له اخته کېدو څخه مخنیوی وکړي.

هیڅ ډول یوناني درمل، بوټي او گياوې په کوئید ۱۹ نوي وېروس باندې د اخته کېدو څخه مخنیوی نشي کولای، همدارنگه د سرکې خوراک هم د وېروس په مخنیوي کې کومه خاصه گټه نه لري.



## د غذايي رژيم له پاره کوم احتياطي اقدامات بايد تر سره شي؟

- د حيواناتو د ځنډينۍ او خرابو غوښو او د هغې څخه د توليد شويو توکيو د خوراک څخه ډډه کول.
- د حلالو الوتونکو مرغانو غوښې د رسمي مرکز څخه واخلي، د چرگې هگۍ، شيدې او چرگې غوښه په مکمل ډول سمې پخې کړئ.
- د خوراکي شيانو د قطع کولو له پاره ځانگړې تختې او قطع کوونکي الې (چاقو) د خامو او پخو شوو خوراکونو له پاره بايد په جلا ډول وکارول شي او د هر کار د ترسره کولو څخه مخکې بايد لاسونه په پاکو اوبو او صابون و مينځل شي.
- په هغه سيمو کې چې وېروس خپور شوی دی، کولای شئ له حلالې غوښې څخه چې ښه پخه شوي وي، استفاده وکړئ.
- غذايي رژيم او متعادلې تغذيې ته بايد خاصه پاملرنه وشي.







## ايا د سوپر مارکيتونو او دوکانونو څخه اخیستل شوي مواد ضد عفوني ته اړتيا لري؟

نه اړتيا نشته. صرف لاسونه مو په متواتر ډول و مينځئ، ځکه د شيانو سره د تماس څخه وروسته ممکن د کوټيډ ۱۹ په نوي وېروس ککړ او د انسان وجود ته د داخلیدو وروسته د ناروغۍ سبب وگرځي. همدارنگه که چيرې ککړ لاسونه سترگو، خولې او پوزې ته يووړل شي، ممکن په غير مستقيم ډول د وېروس د انتقال سبب وگرځي. څرنگه چې د وجود څخه د باندې د وېروس ژوند لنډ دی، نو د ناروغ په واسطه د شيانو تر ملوث کيدو وروسته وېروس په باندې محيط کې له منځه ځي او له حده زياتې اندېښنې ته اړتيا نشته.

## ايا باندېنى غذا صحي او محفوظه ده؟ که ضد عفوني ته اړتيا لري؟

په عمومي ډول تياره شوي غذا بې خطرې وي، خو بايد د يوې معتبرې او د اعتبار وړ مغازې څخه سودا واخیستل شي. يوازې له دې لارې مطمئن کيږيو چې د وقايوي او صحي اصولو لاندې د دا ډول مغازو غوښې صحي او محفوظې برابرې شوي دي. همدارنگه که چيرې د خوراكي توکو پوښ او يا قوطۍ خلاص شوي وي، بايد مسوول کس ته تر خبر ورکولو وروسته ياد توکي باطله دانۍ ته وغورځول شي او پر ځای يې د نورو سالمو خوراكي توکو څخه استفاده وشي. د خوراكي توکو د پوښ او قوطي له خلاصولو وروسته بايد لاسونه په پاکو اوبو او صابون و مينځل او بيا له خوراكي توکو څخه استفاده وشي.





له هغه توکو سره بايد څه ډول چلند تر سره شي چې د ووهن بنار او يا له هغو سيمو څخه چې د وېروس شيوخ په کې زياته ده راوړل شوي وي؟

څرنگه چې کوئيد ۱۹ نوي وېروس د بدن څخه د باندې د کم وخت له پاره ژوندي پاتې کېږي، نو په دغه توکو باندې د وېروس شتون خطر دومره زياته نه وي او کولای شې ياد مواد تر لاسه او بستې يې خلاصې کړي، خو د يادو شيانو سره تر تماس وروسته بايد لاسونه مخکې له دې چې خولې، پوزې او يا سترگو ته يوړل شي په پاکو اوبو او صابون باندې و مينځل شي.

ايا گرم حمام کول او خولې کيدل کولای شي کوئيد ۱۹ نوي وېروس له منځه يوسي؟

کوئيد ۱۹ نوي وېروس په ۵۲ درجو کې وروسته د ۳۰ دقيقو څخه له منځه ځي. دغه د حرارت درجې ته رسيدل او تر ۳۰ دقيقو پورې پاتې کيدل امکان نه لري، همدارنگه د اوبو په دومره لوړ حرارت کې په حمام کې تر ۳۰ دقيقو پورې پاتې کيدل سخت او د انسان بدن ته مضر تماميږي چې ممکن د ځينو ستونزو لکه د سرگيچي، د زړه ضربان، ضعف او د ناروغ د بې هوښۍ سبب وگرځي، خو بيا هم په عادي او منظم ډول حمام کول د ناروغۍ د خطر د کموالي سبب گرځي. د يادولو وړ ده چې له هغه حمام څخه چې مشکوک يا ناروغ کس ترې استفاده کوي، بايد ډډه وشي.



## ایا په کور کې د کولر چالانول بې خطرې دی؟

د زیاتو مالوماتو له پاره د هوا تهویې ته چې په ۳۳ پانه کې په مفصل ډول لیکل شوي مراجعه وکړئ.

په ودانیو کې د هوا د تهویې د مستقلو دستگاؤو شتون د ویروس د منتشر کیدو سبب نه ګرځي او په دې اساس باید په منظم ډول د کوټو کرکي خلاص شي ترڅو د پاکې هوا له جریان څخه مطمئن شو. همدارنګه د هوا د تهویې دستگاؤې باید په منظم ډول پاکې او یا بدلې شي.

په خپل  
استوګنځي کې د  
ناروغ مشاهده  
(معاینه) کول.

## ایا د عمومي وسایلو لکه پنجره، زینه او دې ته ورته نورو شیانو په سطحه ویروس موجود وي؟

دغه ویروس امکان لري د یادو وسایلو په سطحه شتون ولري، له همدې کبله د دغه شیانو سره له تماس څخه باید ډډه وشي او همدارنګه باید ملوث لاسونه خولې، پوزې او سترګو سره په تماس کې نه شي. د یادو شیانو سره تر تماس وروسته مو خپل لاسونه په پاکو اوبو او صابون ومینځئ.

مسوول چارواکي باید د داسې ځایونو او عمومي وسایلو پاکوالي او ضد عفوني ته حق اولیت ورکړي.



ایا له لیفت څخه ګټه اخیستل د کوئید ۱۹ ویروس د ناروغۍ سبب ګرځي؟  
د لیفت په هکله د زیاتو مالوماتو له پاره په ۳۲ پاڼه کې مفصل مالومات شته.  
د یوې ساحې مسوولین باید د ټولنیزو استوګنځیو پاکوالی او ضد عفوني د کار په سر کې وساتي.

ایا د ناروغ په واسطه تولید شوي کثافات د ویروس د انتقال سبب ګرځي؟  
احتمال یې ډیر کم دی، خو بیا داسې توصیه کیږي چې د ناروغ د کثافاتو له باندې ایستلو څخه وروسته باید لاسونه په پاکو اوبو او صابون باندې ومینځل شي، همدارنګه د ضرورت په وخت کې باید له یو ځل استعمالیدونکو دستکشو څخه ګټه واخیستل شي.



## د باندې تلل



### هغه ټکي چې د باندې وتو په وخت کې ورته باید متوجه وو؟

- په عامو ځایونو کې چیرته چې ډیر خلک موجود وي، باید له ماسک څخه ګټه واخیستل شي.
- د امکان په صورت کې په بای سیکل یا خپل شخصي موټر کې لاړ شي.
- له هغه اشخاصو سره له تماس څخه چې تبه او یا ټوخی لري باید ډډه وشي. د مخامخ کیدو په صورت کې باید یو متر فاصله ورسره ونیول شي.
- د ټوخي او پرینجی په وخت کې باید له دستمال او یا د لاس څنگلې په واسطه خوله او پوزه پټه شي (د ټوخي په هکله د زیاتو مالوماتو له پاره ۳۰ پانې ته مراجعه وکړئ).
- په عامو ځایونو کې د وسایلو سره تماس کم کړئ.
- خولې، پوزې او سترګو ته د ملوټو لاسونو له نیږدې کیدو څخه ډډه وکړئ.
- په دوامدار ډول لاسونه و مینځئ، د لاسونو د مینځلو له پاره له الکل لرونکي ضد عفوني موادو او یا د الکولي پیډ (ځانګړې لوند کاغذ) څخه استفاده وکړئ.
- د ناروغۍ د خپریدو په صورت کې هر ډول غونډو ته له تګ څخه ډډه وکړئ.



## خپل کور ته د ننوتلو په وخت کې باید څه شي ته پاملرنه وکړو؟

خپل کالي په عادي ډول لیرې کړی. ← کور ته د ننوتو په ځای کې یې ځورند کړی (یا په داسې ځای کې چې د هوا تهویه په بڼه ډول موجوده وي). ← ماسک لیرې کړی. ← خپل سلاسونه په پاکو اوبو او صابون باندې ومینځئ ← د حمام کولو وخت مو له خوب مخکې وخت څخه د کور ننوتلو وخت ته بدل کړئ (کور د ننوتلو په صورت کې حمام وکړئ). که چیرې دا کارونه مو تر سره کړل، په نوي کرونا ویروس باندې د اخته کیدو چانس مو کمیري.

تاسو ته داسې توصیه کیږي چې د باندې تگ لباس مو د کورته ننوتو په ځای کې ځورند کړئ او هغه لباس د نورو پاکو لباسونو سره یو ځای مه ځورندوئ. که چیرې د ناوړغ کس سره مو تماس موجود نه وو، په ویروس باندې ستاسو وجود او کالي د ملوث کیدو چانس کم دی، اما د ستاسو په وجود او کاليو باندې د گرد او غبار شتون له کبله هم دا توصیه کیږي چې باید د خوب او اوسیدو اطاق ته ورنه وړل شي. د ماسک په هکله د زیاتو مالوماتو له پاره ۲۲ او ۲۳ پانو ته او د لاسونو مینځلو په هکله مالوماتو له پاره ۲۸ پاڼې ته مراجعه وکړی.

## د کور څخه د باندې د ورزش په وخت کې د محافظتي اقداماتو ډولونه:

د باندې تگ په هکله د زیاتو مالوماتو له پاره ۴۵ پاڼې ته مراجعه وکړئ. د ویروس د شیوع په وخت کې کوبنس وکړئ هغه ځایونو ته چې سر پوښ شوي وي لکه ورزشي سالونونه د تگ څخه ډډه وکړئ. د کور څخه د باندې فعالیتونو او گڼه گڼه سیمو ته له تگ څخه ډډه وکړئ، کولای شئ ځینې د سپورت حرکتونه لکه ایروبیک، یوگا (د بدن سازی ځانگړي حرکات) او داسې نور په خپل کور کې هم تر سره کړئ.



په ښار کې د حمل نقل وسایلو څخه د استفادې په وخت کې کومو ټکو ته باید پاملرنه وکړئ؟

د زیاتو مالوماتو له پاره د «باندې وتلو» برخې ته چې په ۴۵ پانه کې په مفصل ډول لیکل شوي مراجعه وکړئ. د ماسک استعمال ته خاصه پاملرنه وکړئ، د عامو وسایلو او ځایونو د لمس او داسې نورو شیانو له لمس څخه وروسته لاسونه مو په پاکو اوبو او صابون سره ومینځئ.

په موټر کې د تللو په وخت کې له یوه څخه زیات کسان څنګه له ځانه مراقبت وکړي؟ په موټر کې سپاره کسان باید ماسک استعمال او حد تر وسه پورې خبرې کمې وکړي، د توخي ادا باید مراعات کړي. د موټر شیشې د امکان تر حده پورې ټیټې کړئ تر څو د هوا تهویه په ښه ډول تر سره شي. که چیرې مشکوک یا ناروغ کس موټر ته رادننه شوي وي، تر کوزیدو وروسته باید د موټر د ننه برخه مکمله ضد عفوني شي. د زیاتو مالوماتو له پاره ۲۵ پانې ته مراجعه وکړئ.



## په الوتکه کې د پرواز او يا په اورگاډي کې د تگ په وخت بايد کومو ټکو ته پاملرنه وکړو؟

د زياتو مالوماتو له پاره «باندې تلو» په هکله ۴۵ پاڼې ته مراجعه وکړئ.  
د هوايي ډکراو اورگاډي له تم ځای څخه تر وتلو وروسته مهرباني وکړئ د مسوولو  
کسانو سره چې تېې معاینه تر سره کوي، مرسته وکړئ. د باندې غذايي خوراک کم کړئ،  
کوبښښ وکړئ چې ماسک ليرې نه کړئ، خولې، پوزې او سترگو ته د لاسونو له لمس څخه  
ډډه وکړئ، د ټوخي په وخت کې خوله او پوزه د کاغذي دستمال او يا څنگلې په واسطه  
پټه کړئ. په لاره د تگ په مهال بل شخص سره کم تر کمه يو متر فاصله بايد موجوده وي  
او د نورو شاوخوا مسافرو روغتيا ته هم بايد پاملرنه وکړئ.







که چيرې غير عادي شرايط رامنځ ته شول، د امکان په صورت کې خپلې چوکۍ ته تغير ورکړئ او د موضوع په هکله مسوولو کسانو ته خبر وکړئ. څومره چې امکان لري د هغو لارو څخه چې د خلکو گڼه گوڼه په کې زياته وي، ډډه وکړئ. په ښاري ترانسپورت او واگونونو کې تر امکان حده پورې تگ راتگ کم کړئ. په عامو ځايونو کې د اوبو څښلو څخه ډډه وکړئ. هڅه وکړئ له ځان سره د اوبو بوتل خپل ولرئ.

د خپلې الوتنې د شميرې او د اورگادې په هکله له مالوماتو ځان خبر کړئ. د ناروغۍ په باره کې د حمل نقل وسايلو څخه د گټې اخيستنې له پاره عمومي مالوماتو او خبرونو ته پاملرنه وکړئ. که چيرې تاسو سره په الوتکه يا اورگادې کې مشکوک او يا ناروغ کس موجود وو، بايد مسوول کسان خبر او ناروغ قرنطين شي.

د کار ځای ته بيرته

تلل



په هغه سيمو کې چې ناروغي نشته خلک کولای شي خپلې دندې ته لاړ شي؟

د دندې په مهال بايد کومو ټکو ته پاملرنه وکړي؟

- که چيرې د ناروغ کس سره د تماس خطر او د ناروغۍ اعراض، علايم موجود نه وي، کولای شئ د ملي مقرراتو مطابق خپلې دندې ته ادامه ورکړي.
- د ناروغ سره د تماس او يا د اعراضو، علايمو په شتون کې بايد معاینې له پاره روغتون ته لاړ شئ، د شرايطو او متخصص د لارښوونې مطابق بايد دنده تر سره او يا ځان قرنطين کړئ.



- هغه کار کوونکي چې دوه اونۍ مخکې د وېروس د شپوع ساحې ته یې سفر کړی وي او یا هلته اوسیدلی وي، څه ډول باید خپلې دندې ته ادامه ورکړي؟
- ژر تر ژره د خپل استوګنځي اړوند طبي مسوولینو سره ځان ثبت کړي. ښار او د خلکو څخه ګڼې ګونې ساحې ته له تګ څخه ډډه وکړي.
  - د وېروس د شپوع له سیمې څخه د راتګ وروسته تر ۱۴ ورځو پورې باید د بدن د حرارت درجه په ورځ کې دوه ځله وګوري. د تنفسي علایمو لکه ټوخی، بلغم، سینه بندي، ساه لنډي او داسې نورو اعراضو ته د پاملرنه وکړي. د امکان په صورت کې باید په جلا اطاق کې چې ښه تهویه ولري، یواځې واوسېږي. په دې جریان کې دې د کورنۍ له غړو سره نږدې تماس نه نیسي. په کې کور د قرنطین په هکله د زیاتو مالوماتو له پاره ۱۲ پاڼې ته مراجعه وکړئ.
  - د شکمنو علایمو ( لکه تبه، ټوخی، د ستوني درد، سینه بندي، ساه لنډي، بې اشتهايي، ستړیا، بې حالي، زړه بدوالی او قی، سردردی، اسهال، د زړه ضربان، د سترګو سوروالی، د ملا او ورنو په برخه کې حقیف عضلي دردونه او داسې نورو) په شتون کې ژر تر ژره ډاکټر ته مراجعه وکړئ. ډاکټر ته د تګ په هکله مفصل مالومات په ۵۹ پاڼه کې دي.





## د ندي ځای



ایا د ندي په ځای کې له لیفت څخه گټه اخیستل خطر لري؟  
د لیفت په هکله په ۳۲ پاڼه کې مفصل مالومات شته.

د اسنادو د راکړې-و کړې په وخت کې باید کومو ټکو ته پاملرنه وکړئ؟  
د اسنادو او فایلونو د راکړې ورکړې په وخت کې باید له ماسک څخه گټه  
واخیستل شي، دابه ډیره بهتره وي چې د راکړې ورکړې څخه وروسته لاسونه په پاکو  
اوبو او صابون باندې ومینځئ.

ایا موبایل، سرمیزي تېلفون او د کمپیوټر کیبورډ باید ضد عفوني شي؟  
اداري لوازم او تجهیزات باید په منظم او دوریې شکل سره ضد عفوني شي،  
کولای شو په الکوټو باندې لمده مالوجه باندې موبایل، سرمیزي تېلفون، د  
کمپیوټر کیبورډ او داسې نور شيان ضد عفوني کړو.  
(دزیاتو مالوماتو له پاره ۲۵ پاڼې د وېروس له منځه وړولو برخې ته مراجعه وکړئ).



## کله چې څو کارکوونکي په یوه دفتر کې دنده ترسره کوي، د ویروس د

### وقایې له پاره باید کوم تدبیرونه په پام کې ونیسي؟

- د خپلې کاري ساحې نظافت باید مراعات کړي، اطاق کې په دوامدار ډول د هوا تهویه باید ترسره شي.
- که د ویروس د شتون ویره موجوده وي، بهتره به وي چې په ګڼه ګونه لرونکي ساحه کې له ماسک څخه ګټه واخیستل شي.
- د ویروس د شیوع په وخت کې د تهویې له مرکزي سیستم څخه ګټه مه اخلئ، که ورته ډیره اړتیا وه د کم وخت له پاره یې د هوا کش سره یو ځای چالان کړئ. د تهویې سیستم لوازم باید په منظم او دوره یي ډول په ضد عفوني موادو و مینځل شي.
- هر ورځ په منظم ډول دروازې او کرکي خلاص کړئ، ترڅو ودانۍ ته تازه هوا د ننه او تهویه صورت ونیسي.
- په منظم ډول هره ورځ دروازه، دستگیر او د ادراې نور لوازم باید ضد عفوني شي.
- د خپلو لاسونو پاکوالي ته ډیره پاملرنه وکړئ، په ټولو ځایونو کې باید اوبه، د لاس مینځلو مایع او تشناب کاغذ منظم کینودل شي. په دوامدار ډول د لاسونو مینځلو سره ځان عادت کړئ.
- که چیرې د ناوړغۍ علائم لکه تبه، ضعف، وچ توخۍ، د سینې درد او داسې نور په یو کس کې ولیدل شي، باید د کاري محل څخه د موقت وخت له پاره منع او د تشخیص او درملنې له پاره لازم اقدام ترسره شي. د زیاتو مالوماتو له پاره ۵۶ پاڼې ته مراجعه وکړئ.





## په جلساتو کې د گډون په وخت کې باید له ماسک څخه گټه واخلو؟

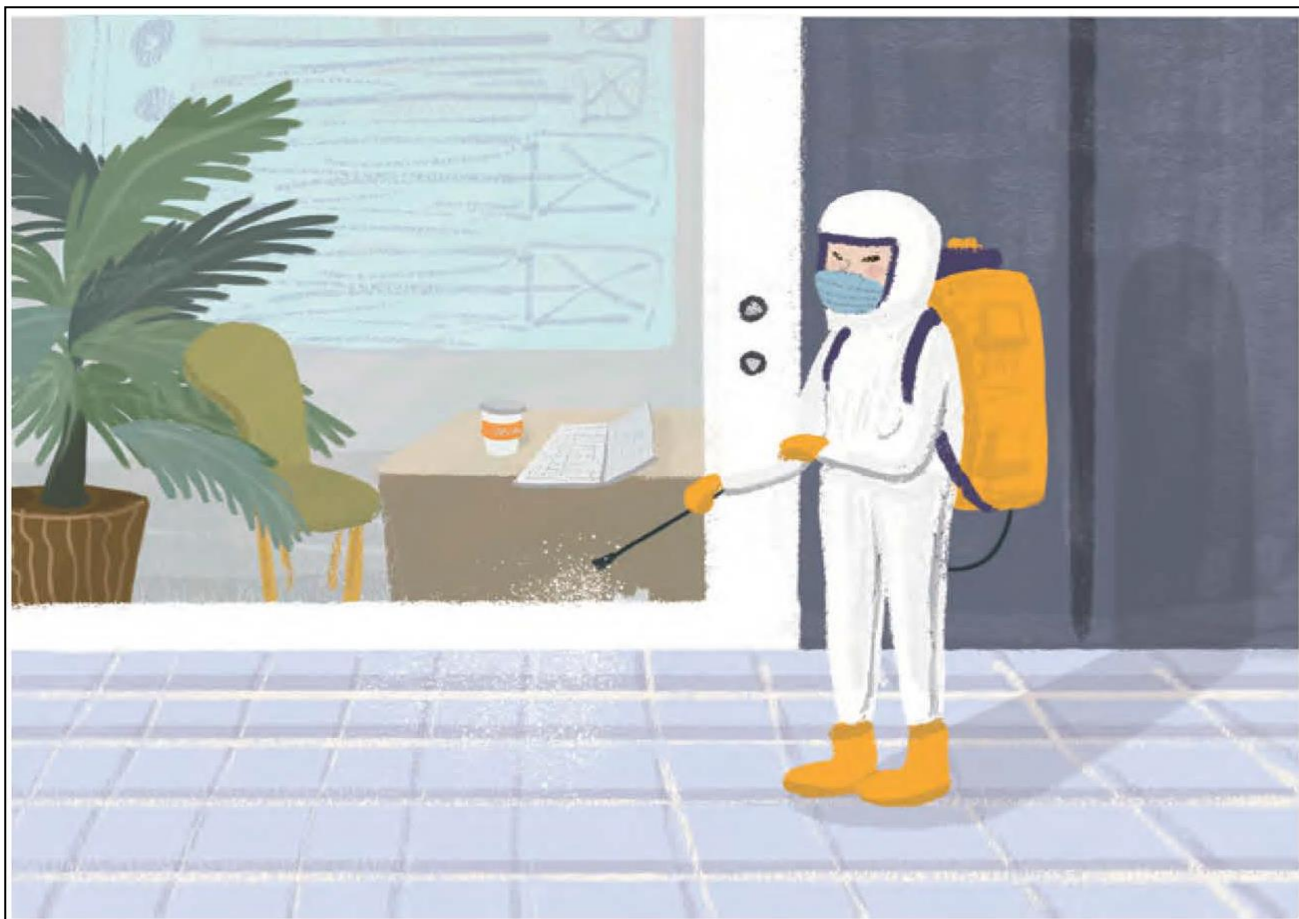
- د جلسې د پیل څخه تر پایه پورې له ماسک څخه باید استفاده وکړئ.
- د خبرو-اترو په وخت کې باید له مقابل لوري سره حد اقل یو متر فاصله ولرئ.
- د اطاق یا سالون کې ځای خلاص کړئ، ترڅو د هوا جریان موجود وي.
- د گروهې جلساتو شمیر حد تر و سه کم کړئ.
- د جلسو وخت کنترول کړئ.





ايا په اداري محيط کې کولای شو د هوا تهويې له مرکزي سيستم څخه گټه واخلو؟  
په هغه صورت چې ياد سيستم څخه گټه اخلو، ضد عفوني ته اړتيا لري؟

- دروازي او کرکي بايد خلاص شي ترڅو اطاق ته تازه هوا جريان پيدا کړي.
- د تهويې له مرکزي سيستم څخه گټه مه اخلي او يا گټه اخيستنې حد تر وسه کمه کړئ، د تهويې د مرکزي سيستم څخه د گټه اخيستو په وخت کې بايد هم مهاله هواکش هم جلا لاند کړئ.
- د تهويې سيستم بايد په منظم او دوري ډول پاک او ضد عفوني شي.  
(د زياتو مالوماتو له پاره ۳۳ پاڼې ته مراجعه وکړئ).





## په کاري سفر کې مراجعینو سره د لیدو په وخت کې باید کومو ټکو ته پاملرنه وکړئ؟

- ټول خلک باید ماسک استعمال کړي.
- د مراجعینو او لیدونکو د بدن حرارت درجه باید وکتل شي. د چین، ووهن او د وېروس شیوع سیمو ته یې د سفر په هکله پوښتنه باید وشي. د شکمنو او په کوټید ۱۹ نوي وېروس اخته کسانو سره یې د تماس په هکله باید مالومات وشي. همدارنگه د ځینې نښو لکه تبه، ټوخی او تنفسي ستونزو د شتون په هکله باید وپلټل شي.
- ترانسپورتي وسیلې باید په الکولو یا نورو ضد عفوني موادو په واسطه چې کلور یا پراسټیک اسید ولري، ضد عفوني شي.

### عمومي محیط



په ښار او دوکانونو کې د شیانو د اخیستو په وخت کې کوم وقایوې تدابیر اړین دي؟

د زیاتو مالوماتو له پاره د باندې تلو په هکله ۴۵ پانې ته مراجعه وکړئ.  
د وحشي حیواناتو (چینایانو ته توصیه) د غوښو له خوراک څخه ډډه وکړئ.  
د خامې غوښه سره له تماس، بې صاحبه او بازاری حیواناتو او کثافتو څخه ځانونه وژغورئ. د یادو شیانو سره د تماس په صورت کې باید لاسونه په پاکو اوبو او صابون و مینځئ.



## په روغتون کې باید کوم و قايوي تدابير ونيول شي؟

د زیاتو مالوماتو له پاره ۵۹ پاڼې ته مراجعه وکړئ.

په هوټلونو او رستورانټونو کې باید کوم و قايوي تدابير په پام کې ونيول شي؟  
په ګډ میز او په لویه پنډه کې له ډوډۍ خوړلو څخه باید ډډه وشي. تر امکان  
حده پورې هر کس باید په جلا ډول خوراک وکړي. هر کس ته باید جلا د خوراک  
اړوند وسایل راوړل شي.

د درملنې له پاره  
روغتون ته تلل



د کوئید ۱۹ نوي ویروس څخه منځ ته راغلي ناروغۍ په شان د نښو

نښانو د پیدا کیدو په صورت کې کله روغتون ته باید لاړ شی؟

- هر کله چې مشکوک کس ځان قرنطین کړی وي او یا پرته له قرنطین څخه ناروغ ته تبه، ټوخی او پرنجی پیدا شي، مسوولو کسانو ته د خبرو ورکولو سره باید ډاکټر ته مراجعه وکړي.
- هغه ټکي چې د درملنې په وخت کې باید ورته متوجه شو په ۵۹ پاڼه کې تشریح شوي دي.





کله چې يو ناروغ په کور کې د قرنطین امکانات نه لري، توصیه ورته کيږي چې په کور کې د استراحت تر څنګ بايد لاندې ټکو ته دې خاصه پاملرنه وکړي.

1. تبه بايد په ورځ کې دوه ځله سهار او د شپې له خوا وگوري، همدارنگه نفس تنگي، ستونزمنې ساه اخيستو او نورو علايمو ته بايد خاصه پاملرنه وکړي.
2. حمل نه لرونکي ښځي، هغه کسان چې د سږو، زړه او رگونو ناروغي، پښتورگو عدکفایه او د معافيتي سيستم ستونزې ونه لري، دوی له پاره وېروس ډير خطرناک نه دی.

دغه کسان بايد په کور کې د استراحت تر څنګ زيات مایعات وڅښي او هم د اړتيا په صورت کې د تبې او زکام درمل چې گټور تماميږي، استعمال کړي. په ورته وخت کې بايد له ماسک څخه گټه واخلي، د لاسونو مينځلو او د اطاق تهوېي ته خاصه پاملرنه وکړي. د ځان او کورنۍ ساتنه په ښه ډول بايد تر سره شي.





د ۴۷ مخ په دوام

## که چیرې ناروغ لاندې ذکر شوي ستونزې ولري باید ژر تر ژره اړونده روغتون ته پرته له ځنډه ځان ورسوي.

1. په کور کې د دوو ورځو استراحت سره - سره یې ناروغي بهبود (بڼه والی) پیدا نکړو.
2. په دې وروستیو کې له مشکوک کس سره چې تبه او ټوخی یې درلود، تماس کې شوی وو. همدارنگه که چیرې د خلکو څخه گڼې گونې ساحې لکه روغتون، ښار او یا مارکیټ ته تللی وو او یا هم یې د وحشي حیواناتو سره تماس نیولی وو.
3. زاړه عمر لرونکي کسان، امیندواري میندې، زیات وزن لرونکي کسان، د مزمنو تنفسي ناروغی، زړه او رگونو ناروغی لرونکي کسان او کمزوري معافیت لرونکي کسانو په یاد ویروس باندې د اخته کیدو چانس زیات دی.





د درملنې له پاره روغتون ته د تگ په وخت کې کومو ټکو ته بايد پاملرنه وشي.

➤ روغتون ته د تگ او بيرته راتگ په وخت کې:

- ماسک بايد استعمال کړو. د ټوخي او پرنجي په وخت کې بايد دستمال او يا له څنگلې څخه په گټې اخيستنې سره خوله او پوزه پټه کړو. هيڅکله بايد د ټوخي او پرېنجي په وخت په خوله يا پوزه باندې لاس ونه نيسو.
- له مترو، ملي بس او يا نورو عامو ترانسپورتي وسيلو څخه بايد ډډه وشي، همدارنگه گڼه گونې ساحې ته لار نه شو.
- اړونده مسؤلین بايد عامې ترانسپورتي وسيلې او ملي بسونه ضد عفوني کړي.

➤ روغتون او ډاکټر ته د مراجعې په وخت کې:

- ناروغ بايد ډاکټر ته په ورين تندي ټول حقيقتونه لکه د خپل استوگنځي په هکله، د وېروس شپوع سيمې ته د تگ، د مشکوکو او په کوټيد ۱۹ وېروس باندې اخته ناروغانو سره د تماس په هکله او هغو افرادو يا ډلو سره چې وروسته له ناروغۍ څخه يې ورسره له نېرېدې څخه تماس نيولی وي، ووايي او ډاکټر ته مکمل مالومات ورکړي.
- په هغه صورت کې چې د کوټيد ۱۹ وېروس ناروغي تشخيص شوي وي، ناروغ بايد روغتون ته د تگ په وخت کې مخامخ اړونده واک ته لار شي، په روغتون او نورو برخو کې بايد تگ راتگ ونه کړي، ځکه چې د وېروس د خپرېدو سبب گرځي.
- هغه ناروغان چې د نورو ناروغيو له کبله روغتون ته مراجعه کوي، بايد په کوټيد ۱۹ اخته او مشکوکو ناروغانو سره له تماس او د دوی واک ته له تگ څخه ډډه وکړي، ځکه دا ناروغان وېروس له پاره ډير مساعد دي، د مخامخ کېدو په صورت کې حد اقل بايد يو متر فاصله ورسره ونيول شي.
- ناروغ وروسته له درملنې بايد په مستقيم ډول کور ته لار شي، هيله ورڅخه کيږي چې په عامو ځايونو کې ونه گرځي.



## د کوئید ۱۹ نوي ویروس د شیوع په سیمه کې امینداواری میندې اړونده ډاکټره په عادي ډول معاینه کولای شي؟

- د ویروس څخه د ټولو وقایوې اصولو په رعایت سره امینداواری میندې کولای شي د خپل اولاد د معاینې په خاطر خپل اړونده ډاکټرې ته مراجعه وکړي.
- په هغه صورت کې چې امینداواری میندې تبه، توخی او تنفسي ستونزې ولري، ژر تر ژره دې اړونده ډاکټر سره په تماس کې شي.

## ماشومان کولای شي د ناروغۍ د شیوع په وخت کې واکسین ووهي؟

- والدین کولای شي د دوی د اوسیدو په سیمه کې د ناروغۍ د شیوع په هکله د ناروغیو د کنټرول مرکز یا اړونده روغتون سره په تماس کې شي او د واکسینو په هکله ترې پوښتنه وکړي. د کوچنیوالي د دورې ځینې واکسین باید ونه وهل شي، خو بهتر دا ده چې د هغې سیمې له اړونده د ناروغیو کنټرول مرکز سره تماس ونيول شي او د هغې هدایت مطابق عمل وکړي.



**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)  
Ketabton.com: The Digital Library**