

ڪرونا وائرس (ڪوئيڊ ۱۹) په اڙه عمومي لاربنووني

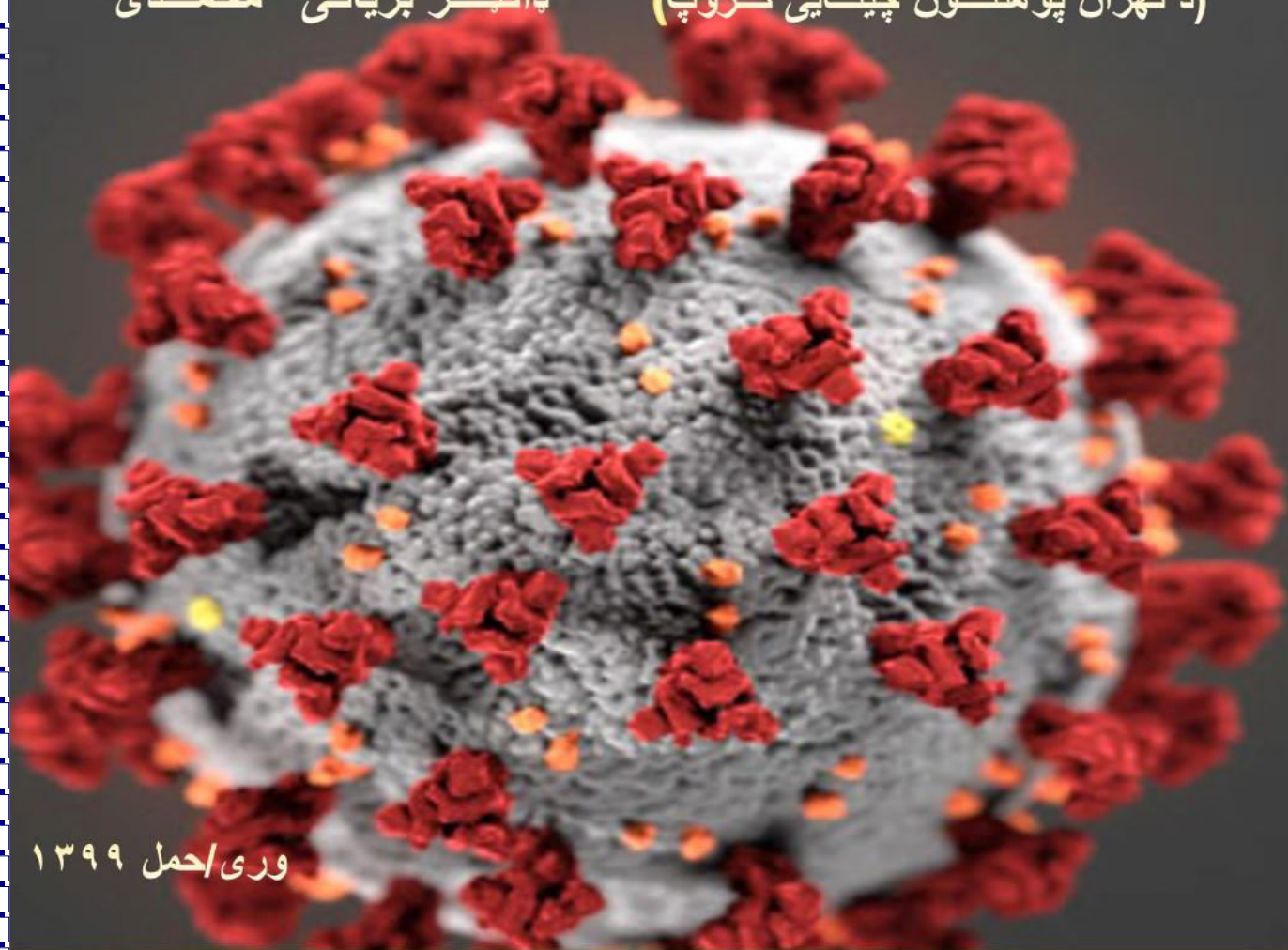
راڻي جي مخڪي تر ڪوئيڊ (۱۹) حرڪت وڪرو!

ڙباره او ترتيب:

ڊاڪٽر بريالي ”محمدي“

ليڪونڪي: جانگ ون هونگ

(د تهران پوهنتون چينايي گروپ)





خاندگرنی:

د کتاب نوم: د کرونا وایرس په اړه عمومی لارښوونې

لیکوال: ډاکټر جانگ ون هونگ (د چین - شانگهای په پوهنتون کې استاد)

ژباړه ډیزاین: ډاکټر بریالی محمدی

کال: (حمل/۱۳۹۹) ۰۱/۰۴/۲۰۲۰

ادیت او بیا کتنه: ډاکټر نقیب الله تنها

انجینیر ننگیالی نورزی

ځای: قهرمان ماراش - ترکیه

یادونه: هر څوک چې یی د چاپولو او خپرولو امکانات لري نو د ثواب لپاره یی چاپولای شي.

اړیکه:

Baryalai.mohammadi@gmail.com

بریینا لیک

(0090 553 072 53 64)

تلیفون

لړلیک

- سرلیک
- مخکنه
- د ژباړن سریزه ۴
- واپرس په اړه عمومي معلومات، د سرایت او انتقال لاري ۵
- هغه کسان چې لازیات تر گواښ لاندې دي، علایم ۶
- تفریقي تشخیص او درملنه ۷
- څه وکړو؟ د ویتامینونو سرچینې، دفاعی سیستم ۸
- څه شی دفاعی سیستم ضعیفه کوي، کورنی قرنطین ۹
- ترشحات او چټلی، کله باید د ماسک څخه استفاده وکړو؟ ۱۰
- سنگه ماسک باید استفاده کړو؟ طبی ماسک څو لایې (پردی) لري؟ ۱۱
- طبی ماسک څو ورځې د استفادی وړ دي؟ دستکبنو ته اړتیا شته؟ ۱۲
- څه شی واپرس له مینځه وړلای شي؟ څه شی یې مخه نشي نیولای ۱۳
- د لاسونو مینځل، توخیدل او پیرنجی ۱۴
- خانگی حیواناتو سره انتقال کوي؟ نږدی ارتباط لرونکی ۱۵
- گرمو اوبو سره حمام کول واپرس له مینځه وړلای شي؟ ۱۵
- د کولر، ایرکاندیشن... استفاده کول خطر لري؟! ۱۵
- هغه ټکي چې باید د کور نه بهر وتلو په وخت کې رعایت شي ۱۶
- هغه علایم چې یوازی استراحت... ته اړتیا لري ۱۷
- هغه علایم چې عاجله تدوای ته اړتیا لري ۱۷
- د کرونا، زکام، انفلونزا او الرژی علایم ۱۸
- کرونا واپرس د بیلابیلو شیانو پر مخ څومره ژوندی پاته کیدلای شي ۱۹
- د کرونا واپرس پر ضد ۱۴ قانونه ۲۰
- که پر کرونا شکمن یاست لاندې سولونو ته ځواب ورکړئ ۲۱
- سرچینې ۲۲

د ژباړن سریزه

د لوی څښتن تعالی په سپیڅلی نامه

اللهم صل علی محمد، و علی آل محمد

عزمنو هیوادوالو هیله ده چې تر دې دمه د صحت او عافیت په جامو کې پټ وسی. لکه څنگه چې پوهیږی نږدی څلور میاشتي کبزي چې یو خطرناکه مرض او وایرس چې لومړی ځل د چین هیواد په وهان ښار کې رامینځ ته شو ټوله دنیا یې خپل په پنځو کې نیولی، چې بیلابیل ادعاګانې یې په اړه خپریږي چې ګواکې دا وایرس د انسانانو په لاس په لابراتوارونو کې جوړ شوی او د وایرس په جنټیکي جوړښت کې یې بدلون راوړل شوی او څلور نور پروټین یې د وایرس په RNA کې اضافه کړي او وایرس یې تر پخوا لازیات قوي تره کړی تر څو یې د بیولوژیکي سلاح په حیث استفاده کړي.

او ځینی وایی د امریکي اقتصادي جګړه ده د چین او نورو هیوادونو پر ضد چې د امریکي د منافعو پر ضد دي، نړۍ یې په وایرس اخته کړي او د تجارت لپاره یې درمل او واکسین جوړوي، او یا یې جوړ کړي دي خو اوس لپاره یې بازار ته نه راباسي.

ځینی وایی ۱۹۸۱ م. کال کې The Eyes Of Darkness په کتاب کې دا ټول حوادث لیکل شوي، او یا ۲۷ کاله مخکې د سیمپسونانو په کارټونی فلم کې (The Simpsons) او یا لس کاله مخکې د (The Contagion) په فلم کې د دې وایرس په اړه ځینی مسائل لیدل شوي دي.

نو خبره دا ده چې دا ټول مسائل زموږ تر قدرت او توان لوري خبري دي او دولت مو هم لکه څنگه چې نورو برخو کې په پوره اندازه پیاوړی نه دی د روغتیا په برخه کې هم شاته پاته دی، نو ګرانو وطنوالو موږ ته پکار ده چې خپل د دولت او په ځانګړې توګه د روغتیا د وزارت سره اوره په اوره د دې وایرس سره په جدیت مقابله وکړو او د مخنیوی لپاره د دولت او روغتیا وزارت لارښوونو ته پاملرنه وکړو، لومړی خپل کورنۍ، خپلوان او بیا خپل چاپیریال وساتو.

کرونا ناروغی به یو ورځ لکه عادي زکام او ریزش په شان ضعیفه کبزي، ځکه چې د دې وایرس په شکل او خاصیت کې هر ساعت بدلون راځي او په لمړۍ سر کې ډیر قوي او درملنه یې مشکل ده، خو د وخت په تیریدو او د زیات سرایت په کولو خپل لومړنی خاصیت او زور د لاسه ورکوي او د بلې خوا په دې وایرس اخته شوي کسان یې په مقابل کې مقاومت پیدا کوي او وایرس خپل عادي حالت ته رسیږي. خو اندیښنه دا ده، تر څو چې عادي حالت غوره کوي څومره قربانی به اخلې.

ټوله پوهیږو چې د افغانستان د خلکو ډیره سلنه بی وزله او د اقتصادي لحاظه ډیره ضعیفه ده او نشي کولای چې قرنطین په وخت کې کور کې پاته شي، ځکه ورځ یو مری حلال رزق پیدا کوي او شپه یې خوري، نو په دې وخت کې هم دولت، تاجرانو، خیریه موسساتو او هغه لوړ پوړو چارواکو چې دا څو لسیزی یې بیت المال چور کړی (ان شالله چې وجدان یې په دې بد وخت کې ویش او هدایت شي) پکار ده چې د عمومي قرنطین لپاره د بې وزلو خلکو سره د مرستې لپاره طرحي جوړي او عملی کړي.

لکه څنگه چې په هر برخه کې په پښتو ژبه ډیر لږ معلومات زموږ په اختیار کې دي، نو ځکه په دې وخت کې دا احساس راته پیدا شو چې د دې ناروغۍ په اړه په پښتو ژبه دا کوچنی کتاب وژباړم تر څو ګران هیوادوال می ورڅخه ګټه اخلې او د عامه پوهاوي د لوړیدو لپاره یې کاپی او شریکولای شي په دې شرط چې د لیکوال او ژباړن نوم یې بدل نه کړی، ځکه په دې کې هم د لیکوال هم د ژباړن زحمتونو ته بی احترامی و نه شي، ځکه علمی غلا، دیني، اخلاقي او له انساني نظره ناوړه کار دی، نو هیله ده چې د ثواب په نیت یې شریک کړی.

او د یادونې وړ ده چې په ژباړه کې د ځینو ګرامری (لیکدود) غلطیو لکبله مخکې تر مخه بڅښنه غواړم.

ان شالله چې مسلمانان، ټوله انسانان او نړۍ خپل نورماله ژوند (طبیعت ته ضرر نه رسول) بیا د سره ونیسي او دا مرض ژر تر ژره ورک شي، د یو خوا که وایرس ډیرې قربانی واخیستی او اخلی یې د بلې خوا یې څو درسه انسانانو ته ورکړه، هغه دا چې: د کورنیو غړي سره یو ځای شوه او یو بل سره یې وخت تیر کړ، یو بل سره یې مرسته، مینه او محبت وکړ، انسانانو د ځینو هغه فابریکو او شرکتونو چې طبیعت، اوبو او هوا ته یې زیانونه رسولي وه نن ورځ یې ولیدل چې د څو میاشتو په ترڅ کې د نړۍ اقلیم او هوا مثبت بدلون وکی او طبیعت لا هم ژوندی شو.

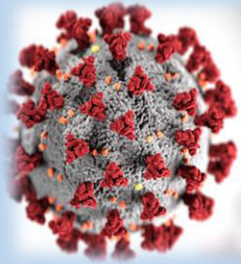
ټولو انسانانو ته د ښه روغتیا او صحت په هیله

په درنښت

ډاکټر بریالی «محمدی»

کهږمان ماراش - ترکیه

۰۱/۰۴/۲۰۲۰ (۱۳۹۹/حمل)



COVID-19

CORONAVIRUS DISEASE 2019

د روغتیا نړیوال سازمان دا واپرس د 2019-
nCoV په نامه یاد کړی چې n د نوی په معنی او
CoV د تاج لرونکی واپرس په معنی دی. دا
واپرس SARS سندروم ته ورته دی خو په هیڅ
وجه سره یو نه دي.

- ✓ واپرس کله چې وجود ته داخل شي نو پر سلولونو (حجرو) باندي برید کوي او مالیکولي سیستم یی ضعیفه کوي او د ډیر زیات نور واپرسونو د کاپی او تولید سبب گرځي.
- ✓ دا واپرس د هر ډول چاپیریال او درملو سره د ځان د عیارولو خاصیت هم لري، په عمومی ډول د طبابت دنیا داسې درمل جوړوي چې د واپرس پرته د انسان حجرو ته زیان ونه رسوي او جانبی عوارض یی لږ وي. که داسې قوي درمل جوړ سي چې د ناروغ پر سلولونو منفی اغیزه ولري نو دا به د واپرس د لا رشد سبب گرځي او پر سلولونو برید او د واپرس شمیر لا زیاتیري، نو د یو خوا واپرس او د بلې خوا قوي درمل او دوا د ناروغ دفاعی (معافیت) سیستم ضعیفه کوي.
- ✓ خو کرونا ناروغی به یو ورځ لکه عادي زکام او ریزش په شان ضعیفه کیري، ځکه چې د دي واپرس په شکل او خاصیت کې هر ساعت بدلون راځي او په لمړۍ سر کې ډیر قوي او درملنه یی مشکل ده، خو د وخت په تیریدو او د زیات سرایت په کولو خپل لومړنی خاصیت او زور د لاسه ورکوي او د بلې خوا په دي واپرس اخته شوي کسان یی په مقابل کې مقاومت پیدا کوي او واپرس خپل عادي حالت ته رسیري. خو اندیینه دا ده، تر څو چې عادي حالت غوره کوي څومره قربانی به اخلي.

د انتقال او سرایت لاري



1. د شخص نه شخص ته سرایت کولای شي.
 2. د تنفسی څاڅکو او د ککړو شیانو او مصاب انسانانو سره د تماس په واسطه انتقالیري.
- ✓ که تاسو د ناروغ څخه دوه متره فاصله لری د توخي او پرنجی (عطسه) په وخت کې تر ډیره حده دغه څاڅکي تر تاسو نه رسیري، یعنی دا چې واپرس تر څو ساعته په هوا کې ځورند پاته کیري، غلطه خبره ده، واپرس ډیر ژر پر ځمکه لویږي او په هوا کې نه پاته کیري. WHO- ۲۸/۰۳/۲۰۲۰
 - ✓ واپرس لمړی د ستوني او پوزی تر منځ ځای نیسي، چې د توخیدو او پرنجی په مت چاپیریال ته وځي.



✓ د ځینی داخلی ناروغیو د متخصصینو په وینا، دا وایرس د ډوډې خوړلو سره او هضمی سیستم د لاری سرایت نشی کولای ځکه د معدی تیزاب او اسید یی له منځه وړي.

هغه کسان چې لازیات تر ګواښ لاندې دي:



1. عمر یی د ۶۰ او ۶۵ کالو لوړ وي.
2. مزمن (کرونیک) نوری ناروغی ولري لکه: ډیابېت (شکر)، د زړه او رګونو ناروغی، د سږو ناروغی (نفس تنگی...)، مفصلی رماتیزم...



- هغه کسان چې د پورتنیو ناروغیو له امله قوي درمل او دوا کاروي دفاعی سیستم یی ضعیفه کیږي.

3. نوی زیریدلی او ماشومان هم د اخته کیدلو په خطر کې دي.

4. هغه کسان چې د وجود دفاعی (معافیت) سیستم یی ضعیفه وي.

نوټ: ټول کسان په دې وایرس اخته کیدلای شي خو دا کسان لا زیات په خطر کې دي.

د اینکویشن دوره (د تفریق دوره) (وجود ته د وایرس د داخلیدو او د ناروغی د علایمو د ښکاره کیدو تر منځ پټ وخت)

د ۱ ورځ تر ۱۴ ورځو پوری، عموماً ۳ تر ۷ ورځو.

علایم

عموماً تبه، ستړیا او وچ ټوخی سره پیلیري.

لږ شمیر ناروغان د پزی بندوالی، د پزی بهیدل او اسهال درلودلای شي.

او ځینی یوازی تبه او لږ ستړیا درلودلای شي.

هغه کسان چې دا ناروغی یی شدت پیدا کوي د یوې اوونۍ په تیریدو سره د تنفسی ستونزو سره مخامخ کیږي.



تفریقی تشخیص DDX

(1) Dry cough + Sneeze = Air pollution

(۱) وچ توخي + پرنجی یا عطسه کول = دھوا ککرتیا

(2) Cough + Mucus + Sneeze + Runny nose = Common cold

(۲) توخي + مخاط + پرنجی کول + دپوزی بهیدل = زکام

(3) Cough + Mucus + Sneeze + Runny nose + Body ache + Weakness + Light Fever = Flu

(۳) توخي + مخاط + پرنجی کول + دپوزی بهیدل + دبدن درد + دکمزوری احساس + کمه = والکي اندازہ تبه =

(4) Dry cough + Sneeze + Body Pain + Weakness + High Fever + Difficulty Breathing = Corona Virus

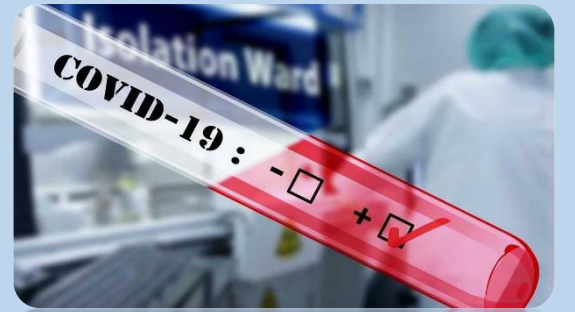
(۴) وچ توخي + پرنجی کول + دبدن درد + دکمزوری احساس کول + لورہ تبه + پھ تنفس یا ساه اخیستلو کی ستونزہ = کرونا وایروس

Pathology department AIIMS, Delhi

”محمدي“

درملنه

گتور درمل د جوړیدو په حال کې دي. خو تر اوسه (۳۰/۰۳/۲۰۲۰) دقیق درمل یا واکسین وایرس ته نه دی پیدا سوی.



څه وکړو؟؟؟

1. کرونا څخه مه ویرېږئ، خپل د وجود دفاعی سیستم قوي کړئ!

د دفاعی سیستم څلور لايي (عسکران او کمانډو)		گټور او اړين ویتامينونه (د جنگ لپاره ضروري سلاح او مهمات)	
۱	ماکروفایزونه	ویتامين D د ورځې ۱۰ زره - ۷ زره ۱. یونټ	زینک/روی D ورځې ۱۰۰ - ۵۰ م. گرام
۲	نوټروفیلونه	ویتامين C د ورځې ۲۰۰۰ - ۱۰۰۰ م. گرام	ویتامين A د ورځې ۲۵۰۰۰ ۱. یونټ
۳	مونوسایټونه لمفوسایټونه	ویتامين D	
۴	د هډوکي په مغز کې د سپینو کرویاتو ډیریدل	ویتامين A	ویتامين E د ورځې ۸۰۰ - ۴۰۰ ۱. یونټ
		ویتامين B6 د ورځې ۱۰۰ م. گرام	

۱. یونټ = IU(International Unit)

م. گرام = mg(Miligram Gram)

نوټ: دا ویتامينونه او نور خوراکی توکی یوازې ستاسو وجود تقویه کوي، د وایرس د تداوی لپاره رول نه لري.

د ویتامينونو سرچیني

ویتامين A: په شیدو او لبنیاتو، هڅی، ځیگر، زردکو، پالک، زردآلو، رومی کې پیدا کیږي.

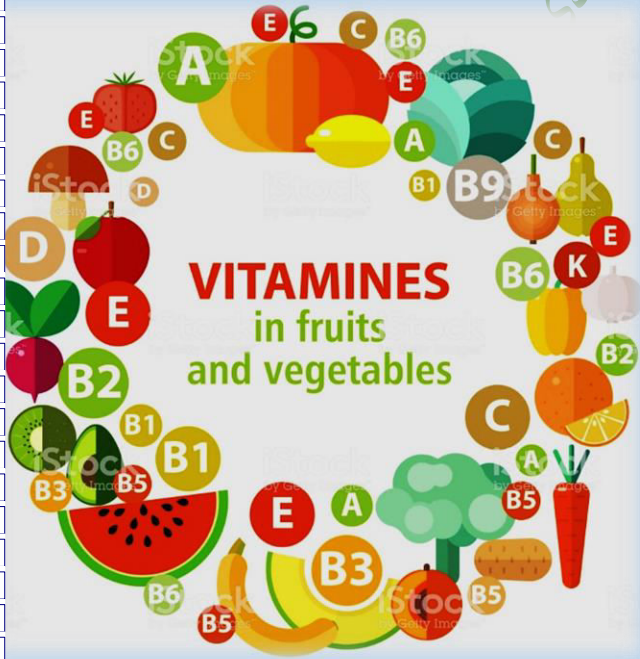
ویتامين B6: په غوښه، سابه، د چرگ سینه، کیله او لوبیا کې پیدا کیږي.

ویتامين C: په لیمو، مالته، گلپي، کچالو، سره او شنه تازه مرچ، تور کشمش، کیوی، کلم، ام، رومی کې پیدا کیږي. (

ویتامين D: د کب(ماهی) په غوړو، د هڅی په ژيرو، شیدو، د لمر د رڼا

ویتامين E: په نباتی غوړو، وچې میوي لکه بادام او پسته، پالک، کډو، رومی، کیوی کې پیدا کیږي.

(د زردکی اوبه د بتاکروټین او ویتامين A ډیره ښه سرچینه ده)(د رومیانو اوبه د ویتامين C او A ډیر ښه سرچینه ده)(د لیمو او مالتي اوبه د ویتامين C ډیره ښه سرچینه ده)





ڇه شي د انسان دفاعي سيستم د وائرس په مقابل ڪي ضعيفه ڪوي؟!

2. الڪول او نور مشروبات(خواره او مصنوعي) بند ڪري.
3. سيگريٽ بند ڪري.(په ناروغي د اخته ڪيدو خطر ڏيروي).
4. سپورٽ وڪري.(د مشرانو لپاره ۳۰ دقيقى په ورڃ ڪي، د ماشومانو لپاره ۱ ساعت)

NO SMOKING



فيزيڪي فعاليت (پياده روي يا ڇڄاسته، ڪه د باندې نشي وتلى د ڪور يا آپارتمان په زينو ڪي پورته ڪنښته ڪيدلاى شي او يا ڪور ڪي سپورٽ ڪولاى شي)
 ڪور ڪي ڊير بي حرڪته مه پائيريى او په هر ۳۰ دقيقو ڪي حرڪت وڪري.



5. اسٽرس، روحى او روانى فشار ڇخه ڄان وسائى.(هغه خبرونه مه اورى ڇي ستاسو پر ذهن او روح باندي منفي اغيزه ڪوي، ڪتاب ولولى، بازي وڪريى او ڄان په بل شي مصروفه ڪري).

د انفرادى او شخصي مڃنوي مهمى ٽڪي

ڪورنى قرنطين

ڇوڪ بايد په ڪورنى قرنطين ڪي پاته شي؟

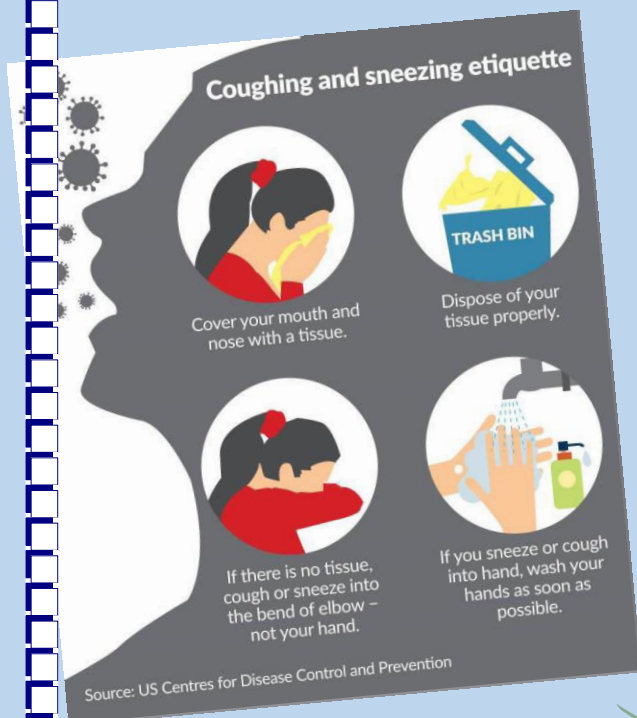
1. هغه ڪسان ڇي په وروستى ۱۴ ورځو ڪي يي هغه بڻارونو ته سفر ڪري وي ڇي په دي ڊايرس اخته سوي او يا په وائرس اخته ڪسان دي بڻارونو ته تللى وي.
2. هغه ڪسان ڇي وروستى ۱۴ ورځو ڪي په دي وائرس اخته شڪمن خلکو سره يي اريڪه نيولي وي.

ڪورنى قرنطين بايد ڇنځه وي؟

1. قرنطين سوي سري بايد په جلا ڪوته ڪي وي او د ڪور هوا هر ڇو دقيقو ڪي تازه ڪري، او ڪه د جلا ڪيدو امكان نشته نو بايد د ڪور د غرو او مريض تر مينځ تر يو متر زيات فاصله مراعات شي.



2. په کور کې ځینی شیان نباید د مریض سره په ګډه استعمال شي، لکه: چاره، قاشقه، پنجه، مسواک، دستمال، روجایی، پیاله، کاسه او د امکان په صورت کې تشناب او حمام.
3. د ناروغ سره اړیکې نیول منع دی.
4. د ناروغ جامی او روجایی... باید د ګرمو اوبو (د سانتي ګراد ۶۰-۹۰ درجې) او د کالو د پوږو او موادو سره و مینځل شي. او د دې کار لپاره باید د دستکبنو څخه کار واخیستل شي، مخکې او ورسته تر مینځلو باید لاسونه پاک و مینځل شي.
5. منظمه استراحت، سپورت، او په پوره اندازه خوب کول.
6. په هر څو دقیقو کې باید د کوټی هوا تازه شي.
7. نظافت ساتل د هر شي په سر کې راځي.



ترشحات او چټلی

1. تنفسی ترشحات: د توخی او پرنجی په وخت کې باید ټول خلک د ماسک، کاغذی دستمال او یا لستونې یا ځنګل څخه ډډه کولی او پزی د پټیدو لپاره استفاده وکړي.
2. پسله توخی او پرنجی لاسونه و مینځی او هغه دستمال چې مو مخکې استعمال کړی پاک یی کړی او یا یی وغورځوی.
3. د ناروغ لوبني او وسایل باید نښتانی شي. یواځې مینځل یی په موادو کفایت کوی.



د قرنطین څخه وتل

کله چې قرنطین شوی کس پسله ۱۴ ورځو کوم علایم د ناروغی ونه لري نو کولای شي چې د قرنطین نه ووځي. او که علایم موجود وه باید معالج ډاکټر ته مراجعه وکړي.

کله باید د ماسک نه استفاده وشي؟!

1. کله چې د خلکو سره په نږدې اړیکه کې کیږو او یا سرپوښه او ګڼه ګوڼه (بیرو بار) ځای ته ځو او کله چې د رفت او آمد وسایط لکه اتوبوس او موټر نه استفاده کوو.
2. په انفرادی او شخصی ځای کې کولای شي چې ماسک استفاده نکړي.



څنگه ماسک باید استفاده کړو؟

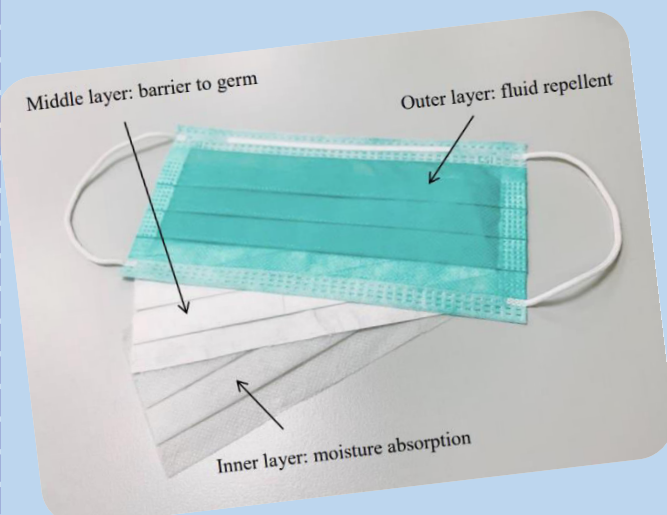
1. د ټول عام ولس او خلکو لپاره (بيله روغتیايي پرسونل او هغه کسان چې په دې بحران کې بنسټل دي) نورمال ماسک (يو ځله) توصیه کيږي.
2. په شفاخانو، هوایي ډگرونو، ترافیکي تم ځایونه (ایستیشنونه)، الوتکې، ریل گاډۍ، سوپر مارکتونه، رستورانټوټه او نور ګڼه ګڼه ځایونه، پولیس او هغه کسان چې په کور کې قرنطین شوي ناروغ لري باید د جراحی طبي ماسکونو KN95/N95 څخه استفاده وکړي.

دی ګروپونو ته کاغذی ماسکی، پنبه ای او اسپنجی ماسکی نه توصیه کيږي.



سټنډرډ طبي ماسک درې لايې (پردي) لري:

1. خارجي لايه يې د اوبو د مخنيوي لپاره او ماسک ته د څاڅکو د ننوتلو مخنيوی کوي.
2. مينځنۍ لايه يې د فیلتر کولو دنده لري.
3. داخلي لايه، پزی او خولی ته نږدی د رطوبت د جذبولو لپاره استفاده کيږي.



فیلتر لرونکی ماسک



- روغ کسان کولای شي استفاده یی کړي.
- ناروغ لپاره نه توصیه کيږي، ځکه فیلتر نشی کولای د وایرسې څاڅکو د دباندې وتلو مخنیوی وکړي. او په تنفس کولو سره وایرس د فیلتر نه د باندې وتلی شي.

نورمال طبي ماسک څو ورځې د استفادې وړ دی؟

- کله چې د ناروغ او یا په ناروغی شکمن کس سره مو تماس نه وی درلودلی.
- د ماسک د پاک ساتلو له نظره د استفادې وخت یی ډیریدلی شي.
- مخکی او وروسته تر استفادې باید لاسونه ومینځل شي او د استفادې پر وخت باید د ماسک پر داخلی او خارجی سطحی باندی لاس ونه وهل شي.
- کله چې ماسک د توخی او پرنجی په څاڅکو ککړه شي، بد بوی وکړي او په نورماله بڼه او شکل کې یی بدلون راشي نو نور د استفادې وړ نه دی.



- سټنډرډ او نورمال طبي ماسگونه د مینځلو او پاکولو، حرارت ورکولو او ضد عفونی کولو امکان یی نشته. تر استفادې وروسته یی په یو پلاستیکی کڅوړه کې ټول او مناسب ځای کې یی وغورځوی.

دستکښو (دستکلی) ته اړتیا شته؟!

- عامو خلکو لپاره کفایت کوي چې په منظمه توګه خپل لاسونه صابون سره ومینځي. خوله، پزه او سترګو سره یی د تماس څخه د امکان تر حده ډډه وکړي. وایرس تر پوستکی پر دستکښی لا زیات ژوندی پاته کیدلای شي، او عام خلک د دستکښو په صحیح او سمی استفادې نه پوهیږي، نو تر ګټی یی تاوان ډیریري.
- روغتیایي پرسونل او هغه نور کسان چې د ناروغانو سره نږدې اړیکی لري هغوی به هم لاسونه مینځي او هم به د دستکښو نه استفاده کوي.

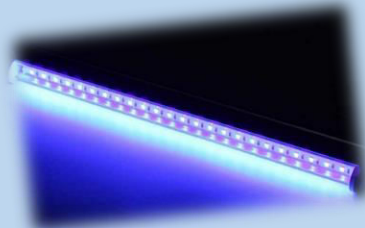


عینکو ته اړتیا شته؟!



د عامو خلکو لپاره اړتیا نشته.

څه شی وایرس له مینځه وړلای شي؟!



- UV(Ultraviolet) روبښایي (اشعه ماورای بنفش) (خو پوستکی تخریشوي او نباید استفاده شي)WHO.
- گرمی او تودوخه (۳۰ دقیقې، د سانتي گراد ۵۶ درجې) ✓ (د تودوخې په مقابل کې مقاومت لرونکی شیان ۱۵ دقیقې په جوشو اوبو کې پاک کړئ).
- دی ایتیل ایتر()، ایتانول-Ethanol (الکول ۷۵ سلنه).
- کلور لرونکی مواد.
- پراسټیک اسید(Peracetic Acid) او کلوروفورم (Chloroform) په مقابل کې حساسیت لري.
- ✓ لاسونه، کور، چاپیریال او شیان په الکولو او کلور لرونکي موادو پاک کړئ.
- ❖ الکول د سوځیدلو قابلیت لري او د ایتانول غلظت په هوا کې کولای شي د سوځیدلو لامل شي، نو ځکه یې ډیر مه شیندئ.
- ❖ کلور لرونکی مواد د نورو موادو سره مه یو ځای کوی، ځکه د زهری گازونو د تولید لامل کیدای شي.

څه شی د وایرس مخه نشي نیولای؟

- (Chlorhexidine) کلور هگزیدین په مقابل کې مقاومت لري.
- سره یا توده(گرمه) هوا(اقلیم) د وایرس مخه نه نیسي.
- د گرمو اوبو سره حمام کول د وایرس مخه نه نیسي.
- تر اوسه نه دی اثبات شوی چې وایرس د غوماشي د لارې هم انتقالیږي.
- کله چې وایرس وجود ته داخل سوی وي نو پر لاسو او وجود د الکولو/کلورو پاشل گټه نه لري. مخکې تر اخته کیدو باید استفاده شي.
- د انفلوانزا او نمونیا(سینه بغل) واکسینونه د نوی کرونا وایرس لپاره موثره نه دي.
- د سیروم د اوبو سره دوامداره پزه پاکول د کرونا مخه نه نیسي، خو د زکام د مخنیوي لپاره گټه لري.

- سیر(اوبره) انټی میکروبی خاصیت لري، خو د کرونا په مقابل کې یی گټي نه دي معلوم.
- انټی بایوتیک تاثیر نه لري او د باکټري په مقابل کې هغه وخت استفاده کیري چې د کرونا له امله بستر شی نو د کوانفکشن لپاره انټی بایوتیک اخیستلای شی.
- توری چایی، په قرآن کی وینتی موندل، شیرخنت او نور خبری چې هر یو یی خپل د خیتی کوي.

د لاسونو مینځل

❖ په الکول لرونکو موادو، صابون او روانو اوبو د لاسونو مینځل.



1. لاسونه لاندې کړی.
2. صابون سره د لاس ورغوی، د لاس شا او گوټی ۱۵-۲۰ ثانیې دوامداره وموری.
3. لاسونه په اوبو ومینځی.
4. لاسونه په دستمال وچ او پاک کړی.
5. په هغه دستمال چې مو لاس پاک کړی وي، اوبه بندې کړی.

توخیدو او پرنجی

د توخیدو او پرنجی په وخت کې د کاغذی دستمال(تیشو)، څنګل یا لستونې څخه استفاده وکړی. د لاس نه استفاده کول د دې سبب کیري چې وایرس یا میکروب لاس چټل کړي او هغه لاس بیا پر پزه، خوله او سترگو(دروازه، آسانسور بټن، چوکۍ...) ووهل شي او د ناروغی سبب شي، چی باید سمدلاسه پریمینځل شي.

✚ د څنګل نه په استفاده کولو سره وایرس پر جامو خپریري او مستقیما د انسان د وجود سره نه په تماس کې کیري. یا به جامی ومینځل شي او یا به د وخت په تیریدو وایرس د هغه سطحی څخه خپله ورکیري.

د آسانسور نه استفاده کول

په آسانسور(لفټ) کې د ننه هوا نسبتا کمه ده، او د بټنونو(دکمی) د چټلیدو احتمال زیات دی ځکه مستقیما د گوټی نه استفاده مه کوی او حتی د زینو څخه استفاده وکړی. د لاس وولو په صورت کې لاسونه ومینځی.

امکان لري چې اهلی او خانگی حیوانات وایرس انتقال کړي؟



تر اوسه هیڅ سند او پېښه نه ده ثبت شوي. خو ځکه چې د وایرس اصلی سرچینه او لامل معلوم نه دی احتیاط په کار دی او باید د تماس په صورت کې لاسونه د صابون سره ومینځل شي.

که حیوان په ناروغی اخته شکمن شخص سره د تماس تاریخچه ولري نو باید قرنطین او تست شي.

نږدې مرتبطين (ارتباط لرونکي)

(هغه کسان چې د ناروغی یا شکمن ناروغ سره د تماس تاریخچه ولري)

- 1) اقامت، تحصیل، کار او یا نور د نږدې تماس ډولونه په یو ځای کې اوسیدل یا کار کول.
- 2) روغتیايي پرسونل، میلمانه، د کورنۍ غړي، دوستان او نور کسان چې نږدې تماس یې درلودلی.
- 3) هغه کسان چې ناروغ سره په یوه کوټه کې پاته سوی وي.
- 4) هغه کسان چې مشترک موټر یې د ناروغ سره استفاده کړی وي.

نږدې مرتبطين باید کور کې قرنطین شي.

آیا په گرمو اوبو حمام کول او په خوله (عرق) کولو سره وایرس له مینځه تللی شي؟

کوئید ۱۹ وایرس د سانتي گراد په ۵۶ درجې تودوخې کې پسله ۳۰ دقیقو له مینځه ځي، نو ځکه د حمام کولو په وخت کې د دې امکان نسته چې د تودوخې درجه ۵۶ ته ورسیري. د تودوخې په دې درجې کې اوږد وخت لپاره حمام کول د وجود لپاره مضر دی، او کیدای سی ځینی لاندی ستونزي رامینځ ته کړي: سرڅرخي، تاکیکارديا (د زړه د ضربان لوړیدل)، ضعف او حتی بیهوشی.

آیا د کولر او ایرکاندیشن استفاده کول خطر لري؟

د هوا د تازه کولو (تهویه/تجدید) **مرکزی سیستم** خطر لري او باید ضد عفونی او پاک شي.

خو **شخصی دستگاه** (کولر، پکه، ایرکاندیشن...) خطر کم دی او ډیر ضد عفونی کولو ته اړتیا نشته یوازې پاک ساتل یې کفایت کوي او باید د کور هوا تازه شي.

په بنار او بازار کې د عامه وسایلو، وسایطو او ځایونو کې د وایرس موجودیت پیر دی، لکه:

عامه ملی بس او نور موټران، تم ځایونه (ایستگاه)، هوټلونه او د واده تالارونه، کلبونه او سپورټ سالونونه، کافی شاپونه، زینې او نردی، لفت، مارکتونه او نور د تجمع او راټولیدو ځایونه.

چې د دي ځایونو څخه غیر ضروری یی بند او نور یی ضد عفونی او پاک کړل شي.

هغه ټکي چې باید د کور نه بهر وتلو په وخت کې رعایت شي

- 1) د ضرورت او اړتیا پر وخت کله چې عمومی او گڼه گونه (بیر و بار او شلوغ) ځای ته وځی باید د ماسک نه استفاده وکړی.
- 2) د امکان په صورت کې پیاده، پر بایسکل او یا شخصی موټر نه گټه واخلي.
- 3) د هغه کسانو څخه ځان لیرې (۱ متر) وساتئ کوم چې تبه او توخی غوندي علایم لري.
- 4) د عامه وسایلو او وسایطو سره د تماس څخه ډډه وکړی.
- 5) د امکان په صورت کې د غټو غونډو او راټولیدو څخه ډډه وکړی. (ځینی مراسمونه لکه واده، ختم او خیرات، میلمستیا او حتی په یوه کوټه کې تر ۶ کسه زیات مه اوسیرئ، او که دا امکان نه لري نو خپل تر مینځ یو متر فاصله رعایت کړی.
- 6) د بنار او بازار لپاره یو جوړه جامی جلا کړی او د نورو جامو سره یی مه یو ځای کوئ.
- 7) د کور یو غړی د کور د اړتیاوو او سودا لپاره وټاکئ چې هر یو کور نه بهر ولاړ نشي.
- 8) یو د پیسو بټکی (کیف) جلا کړی او د هغه پیسی د نورو سره مه گډوئ.
- 9) د سودا لپاره یو مخصوصه کڅوره جوړه کړی.
- 10) د دروازی د خلاصولو لپاره د پښی یا څنگل نه کار واخلي.
- 11) کله چې کور ته راغلی نو استفاده شوی جامی او نور شیان مو جلا کارتن کې پریردی. لاسونه په صابون پاک ومینځی.
- 12) هغه حمام چې مو شپه مخکی تر خوب یا سهار کول، اوس یې پسله دی وکړی کله چې کور ته د ننه کیږی.
- 13) کرونا وایرس د تماس سره سرایت کوي له دی کبله د لاس ورکول، بنکلول (مچول) او روغبر څخه ډډه وکړی.

کله چې څو نفره په مشترک موټر کې سفر کوي

هر څوک باید ماسک استفاده کړي.

څېری کول باید کم شي.

❖ د توخی او پرنجی پر مهال باید پاملرنه وکړي او ځنګل یا لستونې یا کاغذی دستمال څخه کار واخلئ.

❖ که امکان ولري نو د موټر بنیښی باید خلاصی وساتل شي.

❖ که په موټرکي په کرونا شکمن ناروغ وی نو وروسته باید ضد عفونی او پاک شي.

❖ مایل، ثابته تلفن، کامپیوتر او کیبورډ یې په الکول لرونکی پنبی ... پاک کولای شی.

❖ **کله چې شخص لاندې علایم ولري کور کې دي استراحت وکړي او په پوره اندازه مایعات استفاده کړي او کولای شي د سرماخوردگی/زکام درمل استفاده کړي او ځان باندې نظارت وکړي. باید د ماسک نه استفاده وکړي. د بدن معافیت(دفاعی) سیستم پیاوړی کړي چې د وایرس سره مقابله وکړي.**

❖ تبه چې تر ۳۸ درجې کمه وي او لږ ساه لنډی او نور علایم ولري.

❖ عمر یې تر ۶۰ کالو لږ او تر ۵ ډیر وي.

❖ هغه میرمنی چې امیندواری نه وي، او هغه کسان چې ډیر مزمنه ناروغی لکه: (د زړه او رګونو ناروغی، د پښتورګو ناروغی، د معافیت سیستم ناروغی او د سږو ناروغی) او چاغښت و نه لري.

د لاندې نکاتو په موجودیت سره باید عاجله تدابیر پیل شي

❖ ۱ تر ۲ ورځو استراحت سره سره د شخص په وضعیت کې مثبتې اغیزه را مینځه ته نشی.

❖ وروستی وختونو کې یې د شکمن ناروغانو سره تماس او اړیکې درلودلی وی، یا ښار او بازار، شفاخانې ته یې ډیر رفت او آمد درلودلی وی او یا یې د وحشی حیواناتو سره تماس درلودلی وی.

❖ هغه کسان چې عمر یې تر ۶۰ کالو ډیر وي، امیندواره میرمنی، چاغ خلک، هغه کسان چې مزمنه او خطرناکه د زړه او رګونو ناروغی، د سږو ناروغی، د پښتورګو ناروغی او د معافیت د سیستم ناروغی ولري.

د ماشومانو واکسیناسیون

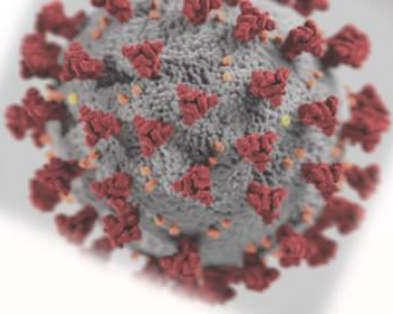
● کیدای شي ځینی واکسینونه په تعویق و غورځول شي. (نږدې کلینیک ته مراجعه وکړئ او مالومات تر لاسه کړئ).

د کرونا، زکام، انفلونزا او الرژی علايم

علايم	کرونا	زکام	انفلونزا	الرژی/حساسيت
تبه	ډير	ډير لږ/ نادرا	ډير	-
ستريا	ډير	کله نا کله	ډير	کله نا کله
وچ توخي	ډير	-	ډير	کله نا کله
ساه لنډی(نفس تنگی)	ډير زيات/شديد	-	-	کله نا کله
توخي	ډير	-	کله نا کله	کله نا کله
درد	کله نا کله	ډير لږ/ نادرا	ډير	-
پرنجی(عطسه)	-	ډير	کله نا کله	ډير
د پزی بهيدل	-	ډير	کله نا کله	ډير
د پزی بندوالی	کله نا کله	-	کله نا کله	ډير
د سترگو اوبه کول	-	-	-	ډير
د ستونی درد	کله نا کله	ډير	کله نا کله	-
نس ناستی (اسهال)	کله نا کله	-	ډير لږ/ نادرا	-

د کرونا وایرس پر ضد

۱۴ قانونه



د توخي او پرنجې پر وخت د تیشو(کاغذی دستمال) او یا خپل د څنګل یا لستونې څخه کار واخلي



خپل بهرنی سیاحتونه بند او یا یې وځنډوئ



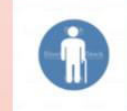
د دروازي لاستې، دستشوی او حمام، آرماتورونه او نور هغه شیان چې ډیر یې استفاده کوي هره ورځ یې د اوبو او صابونو سره ومنيځئ



د لاس ورکولو او په بغل کې نیولو غوندې نږدې تماس څخه ډډه وکړئ



که د زکام علايم لری، د بوډاگانو او مزمن (کرونيک) ناروغانو سره مه په تماس کې کيږئ



خپل شخصي شیان لکه (روی پاک، جان پاک یا خشکی)، چې هره ورځ ورڅخه ګټه اخلي په ګډه یې مه استفاده کوئ



ډیر اوبه وڅښئ، متوازنه تغذیه او خوراک وکړئ او خپل خوب ته پاملرنه وکړئ



ژباړن: ډاکټر بريالی محمدی

د ترکیي دروغتیا وزارت (اپریل/۲۰۲۰)

لاسونه هر څه ډیر کولای شی هر ځل ۲۰ ثانیې د اوبو او صابونو سره ومنيځئ



هغه کس چې د زکام علايم لري ۳ تر ۴ قدمه ورسره فاصله مراعات کړئ



د هر سر پټه ځای (کور، آفیس...) هوا هر څو دقیقو کې تازه کړئ



خپل جامي ۹۰-۶۰ درجو کې د کالو د نورمالو پوډرو سره ومنيځئ



تبه، توخي او ساه لنډی (نفس تنگی) په صورت کې یو روغتیايي مرکز ته مراجعه وکړئ



لاسونه پر خوله، پزه او سترگو مه وهئ



کله چې د هیواد څخه بهر کور ته راځئ، ۱۴ ورځې په کور کې پاته شی



REPUBLIC OF TURKEY MINISTRY OF HEALTH

Translated by: Dr. Baryalai Mohammadi (April/ 2020)



المونيم

۸-۲ ساعته



د عمليات
دستکښی

۸ ساعته



اوسپنه

۴۸ ساعته



لرگی

۴ ورځي

کرونا وایرس د بیلابیلو شیانو پر مخ باندي څومره ژوندي پاته کیدلای شي



۴ ورځي

بنيينه

۵-۴ ورځي

کاغذ

۵ ورځي

پلاستیک

سرامیک/
کاشی

۵ ورځي

ډیر لږ وخت

جامي/
تکور

<https://shahraraneews.ir/>

ژباړه او ترتیب: ډاکټر بریالی محمدی

که پرکرونا شکمن یاست لاندی سوالونو ته خواب ورکړئ



ژباړه: ډاکټر بريالی محمدی



که د ستونی درد لری
۱ نمره



که زکام لری
۱ نمره



که توخی لری
۱ نمره



که سردرد لری
۱ نمره



که د عضلاتو درد لری
۱ نمره



که اسهال لری
۱ نمره



که ستړیا لری
۲ نمری



که ساه لنډی لری
۲ نمری



که مو د وجود تودوخه تر
۳۷ لورتره ده
۱ نمره



د کرونا د ناروغ او یا د هغه د
خپلوانو سره د تماس او اړیکې په
صورت کې
۳ نمری



که مو په وروستی ۱۴ ورځو کې
سفر کړی
۳ نمری



که مو په استوګن ځای کې څوک په
کرونا اخته سوی دی
۳ نمری

۶ تر ۱۲ نمری

د یو ډاکټر سره مشوره وکړئ

۱۲ تر ۲۰ نمری

په بیره سره روغتیايي ټیم سره اړیکه ونیسئ
آمیولانس سره ځان روغتیايي مرکز ته ورسوئ او ټسټ
ورکړئ

۱ تر ۲ نمری

اسټرس او تشویش مه کوئ

۳ تر ۵ نمری

شخصی نظافت رعایت او تر ۲ ورځو پورې
اړیکې محدود کړئ

د روغتیایي نړیوال سازمان د مالوماتو پر بنسټ

سرچینی: References:

۱. دستورالعمل عمومی پیشگیری از ابتلا به ویروس کوئید 19 (ویروس کرونای جدید) گروه چینی دانشگاه تهران حوت ۱۳۹۸

۲. <https://www.who.int/> د روغتیا نړیوال سازمان رسمی سایت.

۳. Pathology department AIIMS, Delhi

۴. د ترکیی د روغتیا وزارت (فخرالدین کوجا)

۵. WWW.medicana.com.tr

زبانه: جاگیر بریلی «محمدی»

Writer: Dr. Jong Won Hong

Translated by: Dr. BARYALAI MOHAMMADI

زبانہ: جاگیر بریلی «مجلدی»
بیا کتہ او ادیت: مجلدی
Dr. Naqibullah TANHA

Eng. Nangyalai NOORZAI

Turkey, Kahramanmaraş

01.04.2020