



د کرونا ناروغی

وقایه او اړینې سپارښتنې

ستاسې لپاره ستاسې په ژبه

راټولونه، ژباړه او ترتیب: همایون کرديوال

د کتاب پېژندنه:

د کتاب نوم: د کرونا ناروغۍ وځايه او اړينې سپارښتنې (ستاسې لپاره ستاسې په ژبه)

راټولونه، ژباړه او ترتيب: همایون گردیوال

خپرندویه ټولنه: ختیځ عامې روغتیا ټولنه

نېټه: د ۱۳۹۹ کال د ثور میاشت

د کرونا ناروغی

وقایه او نورې اړینې سپارښتنې

ستاسې لپاره ستاسې په ژبه

راټولونه، ژباړه او ترتیب: همایون گردیوال

ڊالی

هغوی ته چي کرونا ناورين کي يي له بي وسو سره مرسته وکړه

هغو روغتيايي کارکوونکو ته چي په اخلاص او مينه د کرونا

ناروغانو درملنه کوي

لیکچر

- عنوانونه
- مخ
- ۱..... کتنلیک
- ۳..... لنډیز
- ۴..... پیژندنه او مخینه:
- ۷..... اعراض او نښې:
- ۹..... د مخنیوی لپاره عمومي لارښوونې
- ۱۰..... کور کې د کرونا مشکوک یا مثبت ناروغ مراقبت یا پالنه
- ۱۲..... د ناروغ د کورنۍ نورو غړو ته سپارښتنې
- ۱۴..... ناروغو خلکو ته سپارښتنې
- ۱۷..... د کوید-۱۹ په اړه ځینې پوښتنې او د هغې ځوابونه
- ۲۲..... د ماسک اچولو طریقه:
- ۲۷..... د انتان وقایه او کنترول
- ۳۰..... ایا یو ځل کاریدونکې طبي ماسکونه بیا ځل د گټه اخیستو وړ دي؟
- ۳۲..... له اغیزمنو یا کرونا باندې اخته سیمو څخه راستنیدونکو لپاره سپارښتنې:
- ۳۳..... قرنطین څه شی دی؟
- ۳۴..... د امیدواری، میندواری او کوچني ته د تي شیدو ورکړې اهمات
- ۳۵..... د هغه کوچني تغذیه چې مور یې په کوید-۱۹ اخته وي:
- ۳۷..... په کوید-۱۹ اخته میندو لخوا د نوزیري غیر کې اخیستل
- ۳۷..... د متحده ایالاتو د ناروغیو د کنترول ادارې سپارښتنې
- ۳۸..... د مور نه ماشوم ته انتقال
- ۳۹..... غټانو ته د خوړو سپارښتنې
- ۴۱..... د کور ورځینو اړتیاو/توکو پوره کول

- ۴۲.....د خوړو او کور نورو اړینو موادو پیریدل.....
- ۴۳.....ډاکتر ته تگ یا د درملو رانیول.....
- ۴۴.....په ښوونځیو کې د کویډ-۱۹ مخنیوي تدابیر:.....
- ۴۶.....د کرونا وبا په ترڅ کې رواني ملاتړ- د اغیزمنو خلکو د رواني حالت سمبالښت.....
- ۵۷.....کارځای کې کویډ-۱۹ د مخنیوي تدابیر.....
- ۶۱.....د کویډ-۱۹ له امله مړ شوی جسد نکفین او تدفین:.....
- ۶۵.....اخډلیکونه.....

کتلیک

خدای ج په انسان کې مادي او معنوي، ابداعي او تکویني، بسیط او مرکب ډول ډول ارزښتونه او ځواکمنۍ ځای پر ځای کړی، ځینو پوهانو ویلي چې، د انسان په وجود کې لږ تر لږه څلور زره حکمتونه ځای پر ځای کړي ځکه خو انسان د نړۍ د کتاب فهرست دی، د انسان په روح کې څلور زره حکیمانه نکات شته او انسان یو وړوکی عالم خو ستره نړۍ ده. د جناب ډاکټر صاحب همایون گردیوال د شخصیت په اړه که څومره ووایم کم دی خو دی د پورته ډول انسانانو یوه ښه بیلگه ده.

هو،

دا چې د افغانستان خلکو ته د روغتیايي خدمتونو د وړاندې کولو لپاره یو داسی سیستم ته اړتیا ده چې ډټولني مهمې اړتیاوې په پام کې ولري او روغتیايي خدمتونه د هغوی کورونو ته نږدې وروړي، په ځانگړی توگه د کوید ۱۹ د وبا یا پانډیمۍ په دې خطر ناک حالت کې دې ته ترهر بل وخت ډیر ضرورت دی چې، د خلکو د پوهاوي د کچې د لوړوالي لپاره په ساده او د ولس په ژبه داسی لیکنې وشي چی هغوی یی ولولي، پوه شي چې، کوید ۱۹ څه شی دی او څنگه کولای شو ځان ور څخه وژغورو!

زه د ختیځ عامې روغتیا ټولني د مشر په توگه د ښاغلي پیاوړي هم مسلکي او د دې ټولني د رهبرۍ د ژمن غړي همایون گردیوال څخه مننه کوم چې په ډیر حساس وخت کې یی دغه ښکلې لیکنه ترتیب او ټولني ته ډالۍ کړه، ما د کتاب ټولې پاڼې وکتلې، ماشاالله ډیره مهه او د وخت د ضرورت مطابق لیکنه شوې ده.

زه د دې ټولني د مشر په توګه جناب ډاکټر ګرديوال د لا برياليتوب په هيله، د ټولني نور ځوان او تاند غړي هڅوم چې د ولس په ژبه داسې ليکنې او د بهرنيو ژبو څخه معتبر موضوعات وژباړي او ټولني ته يې وړاندې کړي.

همدارنګه د ستر څښتن تعالی دربار ته لاسونه لپه کوم چې، ټول بشریت، په ځانګړي توګه زمونږ ځوریدلي هیوادوال د کویډ ۱۹ د وبا څخه خلاص او پوره روغتیا یې مو په برخه کړي، هيله مند یم چې د جناب ګرديوال صاحب په زیار او هاند سره د ختیځ عامې روغتیا ټولني دغه وړوکی اثر د ولس د روغتیايي حالت د ښه کولو او مړینو او ناروغیو کمولو لپاره اغیزمن ثابت شي.

نيکې پيرزوينې

ډاکټر سيد حبيب آروال

ختیځ د عامې روغتیا د ټولني مشر

لنډیز

کرونا وایرس ناروغي (کوید-۱۹) یوه انتاني/ساري ناروغي ده چې د یو نوي کشف شوي کرونا وایرس له امله رامنځته کیږي.

په کوید-۱۹ اخته ډیری خلک به حقیفه یا متوسطه تنفسي ناروغي ولري او پرته له ځانگړې درملنې شفا مومي(رغیږي). د ډیر عمر خلک، او هغه اشخاص چې نوري طبي ناروغۍ لکه د زړه او رگونو ناروغۍ، شکره، ځنډنۍ تنفسي ناروغۍ، او سرطان ولري د ناروغۍ د شدت زیاتیدا امکان پکې ډیر دی.

د مخنیوي او خپرایدا د سرعت کمولو یو له ټولو غوره لاره دا ده چې د کوید-۱۹، هغه ناروغي چې دا وایرس یې رامنځته کوي او د خپریدا په څرنگوالي په اړه یې ښه ځان پوه کړو. د لاسونو منیځلو یا د الکولي مایع پواسطه پاکولو، او مخ سره د نه تماس پر مټ ځان او نور له دې ناروغۍ څخه خوندي کیدی شي.

کوید-۱۹ ناروغي په ابتدایي ډول هغه وخت د خولې له لیاړو د هوایي قطراتو یا کوچنیو څاڅکو پواسطه انتقالیږي چې یو منتن شخص ټوخی یا پرنجی وکړي، نو ځکه اړینه ده چې د ټوخي پر مهال مو خوله د مړوند سره وپوښئ.

تر دا مهاله، د کوید-۱۹ لپاره کومه ځانگړې درملنه یا واکسین نشته، خو په دې اړه څوگونې ارزونې راوښي دي تر څو مناسبه درملنه ومومي. د روغتیا نړیوال سازمان، د امریکې د متحده آیالاتو د خوړو او درملو اداره او نورې اړونده مراجع دا چارې له نږدې څاري او د درملنې د موندنې سره سم به خلکو ته په خپل وخت معلومات شریک شي.

افغانستان به کرونا ته ماتي ورکوي

بیژندنه او مخینه

کروناوایرسونه د وایرسونو یوه لویه کورنۍ ده چې له حقیف نه تر شدید حالت پورې تنفسي ناروغۍ رامنځته کوي. د تیرو دوه لسيزو په ترڅ کې درې نوي کروناوایرسونه راڅرگند شوي چې منشأ یې له څارویو څخه وه او د شدیدو ناروغیو او مړینو لامل شوی دی. په سلگونه ډولونه کروناوایرسونه شته چې د حیواناتو لکه اوبسانو، خنځیرانو، شوپرکانو او پیشوگانو تر منځ دوران کوي. ځینې وختونه دا وایرسونه انسانانو ته هم رادانگي او د ناروغۍ د رامنځته کیدو لامل کیدی شي. له ۷ نه څلور پیژندل شوي دا ډول وایرسونه چې انسانان یې ناروغ کړي یواځې خفیف او کله متوسطه ناروغي رامنځته کوي خو درې ډولونه یې کولی شي شدیدې او حتی مرګوني ناروغۍ رامنځته کړي. سارس کرونا وایرس (SARS-CoV) چې په ۲۰۰۲ کې رابنکاره شو او د شدید حاد تنفسي سندروم (SARS) سبب شو. نوموړی وایرس په ۲۰۰۴ کال کې ورک شو. د منځني ختیځ تنفسي سندروم (MERS) د میرس کرونا وایرس (MERS-COV) له امله رامنځته کیږي. دا وایرس د حیواناتو څخه انتقالیږي او منبع یې اوبسان دي، میرس په ۲۰۱۲ کې وپیژندل شو او لا هم محلي او پاشلي ډول باندې اوټبریکونه رامنځته کوي. دریم نوی وایرس چې په دې پیړۍ کې راپیدا شو (SARS-CoV-2) دی. دا د کرونا وایرس ناروغي یا کوید-۱۹ رامنځته کوي چې لومړی ځل یې پېښې د ۲۰۱۹ دېسمبر کې د چین د وهان په ښار کې تثبیت شوې، دا وایرس د روغتیا نړیوال سازمان د کوید-۱۹ (COVID-19) په نامه ونوماوه او د ۲۰۲۰ د مارچ په ۱۱ نېټه د روغتیا نړیوال سازمان د نړیوالې وبا یا پانډیمۍ په توګه اعلان کړ.

د نوي کرونا وایرس او تېریک چې ډیسمبر میاشت کې د چین هیواد په وهان کې رامنځته شو د نړۍ نږدې هر کونج ته ورسید. په سلگونه زره کسان یې ناروغ او په لسگونه زره یې له منځه یوړل.

د روغتیا نړیوال سازمان نوموړي وایرس د نړیوال بیړني حالت په ډول اعلان کړی او د لوری کچې خطر خبر یې ورکړ. د ۲۰۱۹ کال د ډیسمبر په ۳۱ نیټه د چین د روغتیا چارواکو تایید کړه چې د دې هیواد په وهان ښکار کې یې څو درځنې خلک د یوې نامعلوم لامل له امله رامنځته شوي سینه بغل یا نمونیا لپاره درملنه کړي. ډیری له هغوی چې دا ناروغي یې درلودله په وهان کې د ژوندیو څارویو له یو مارکیټ څخه لیدنه کړې وه. خو دا مهال دې چارواکو تایید نه کړه چې دا ناروغي له شخص نه شخص ته خپرېږي. د جنورۍ میاشتې په ۲۱ نیټه لومړنی پېښه د امریکې په متحده ایالاتو کې تایید شوه. دا یو ۳۰ کلن ځوان و چې وهان ته یې د سفر تاریخچه درلوده. له دې یوه ورځ مخکې چاپان، جنوبي کوریا او تایلینډ هم د یوې یوې پېښې د موجودیت تایید وکړ. د جنورۍ په ۲۳ چین د وهان په ښار کې د ناروغۍ د کنټرول لپاره جدي تدابیر په لاره واچول. دوی ټول پروازونه، اورگاډي او بسونو تگ راتگ بند کړ تر څو د لا خپریدا مخه یې ونیول شي. دوی د وهان ښار کې د خلکو په ګرځیدا کلک بندیز ولگاوه.

د ۲۰۲۰ د جنورۍ په ۳۰ نیټه د تاریخ په اوږدو کې د شپږم ځل لپاره د نړیوالې انډیښنې روغتیايي بیړني حالت اعلان وکړ. دا داسې یو حالت دی چې یو ګواښ د نړۍ هر کونج کې کولی شي د خلکو روغتیا وګواښي او ناروغي خپره کړي. د ۲۰۲۰ کال فبرورۍ میاشت کې د

روغتیا نړیوال سازمان دا ناروغي د کویډ-۱۹ په نامه ونوموله. چې Co یې له کرونا وایرس، Vi یې له وایرس، D یې د ناروغۍ او ۱۹ یې د ۲۰۱۹ څخه اخیستل شوې (COVID-19). د متحده آیالاتو د ناروغيو د کنترول ادارې د فبرورۍ په ۲۶ نیټه اعلان وکړ چې یو ناروغ بې له دې چې د سفر تاریخچه ولري په دې ناروغۍ اخته شوی، په دې مانا چې د هیواد دننه یې سرایت یا خپریدا پیل شوی.

د روغتیا نړیوال د ۲۰۲۰ کال د مارچ په ۱۱ نیټه پانډیمي یا نړیوال وبا اعلان کړه. پانډیمي هغه حالت ته ووايي چې ټولې نړۍ یا د نړۍ ډیر سیمو کې یو ناروغي خپره شي. افغانستان کې د دې ناروغۍ لومړۍ پیښه د ۲۰۲۰ کال د فبرورۍ په ۲۳ نیټه د هرات ولایت کې ثبت شوه چې اخته کس ایران ته د سفر تاریخچه درلوده. دا مهال د هیواد په نږدې ټولو ولایتونو کې مثبتې پیښې ثبت شوي چې تر ټولو زیاتې یې په هرات او کابل کې دي. د موجوده پیښو نه نږدې ۱۰۰ پیښې یې بهر ته په ځانگړي ډول ایران ته د سفر تاریخچه لري، نورې ټولې پیښې یې د سفر کومه تاریخچه نه لري او دا په دې مانا ده چې د ټولني په کچه سرایت یا خپراوی پیل شوی دی.

hina.Getty Images, FILE

اعراض او نښې

د کويډ-۱۹ تر ټولو عام اعراض تبه، ستړتيا او وچ ټوخی دی. ځينې ناروغان ښايي د بدن دردونه، د پزې احتقان، د پزې بهيدل، د ستوني درد يا نس ناسته ولري. دا اعراض معمولاً خفيف وي او تدريجي پيل کيږي. ځينې خلک منت کيږي خو دوی هيڅ ډول اعراض نه لري او د ناروغۍ احساس نه کوي. ډيری ناروغان (۸۰٪) بې له دې چې ځانگړې درملنې ته اړتيا ولري شفا مومي (رغبري). شپږو ناروغانو کې يو يې چې په کويډ-۱۹ اخته دي ناروغي يې شديده وي او د ساخيستلو ستونزه لري. د ډير عمر خلک او هغوی چې پخوانۍ ناروغۍ لکه د وينې لوړ فشار، د زړه ناروغۍ يا شکره لري د ناروغۍ شديد ډول ته مساعد خلک دي. هغه خلک چې تبه، ټوخی او سا اخيستلو ستونزه لري بايد د طبي پاملرنې په لټه کې شي.

هغه راپور شوې ناروغۍ چې کويډ-۱۹ پکې تاييد شوی و له خفيفو اعراضو نيولې تر شديدې ناروغۍ او مړينې پورې وي.

اعراض ښايي د معروض کيدو څخه وروسته د ۲-۱۴ ورځو پورې رابښکاره شي. عام اعراض او

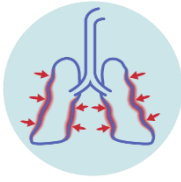
نښې يې په لاندې ډول دي:

● تبه

● ټوخی

● سالنډي





- ستوني درد
- د ذایقي د حس نشتوال
- لړزه

ممکن ټولې نښې او اعراض په یو ناروغ کې رابښکاره نشي، یا هم پورته نښې او اعراض کم یا زیات وي.

څه وخت باید د طبي پاملرنې په لټه کې شو

که مو د کویډ-۱۹ ناروغۍ درلودلو په صورت کې یو له لاندې بیړني گواښ نښې پیدا کړې سمدستي د طبي پاملرنې په لټه کې شئ؛

- ستونزمن تنفس
- پرله پسې درد یا په سینه کې د فشار احساس
- گڼکسیت او د پورته کیدو توان له لاسه ورکول
- د شونډو یا مخ شینوالی

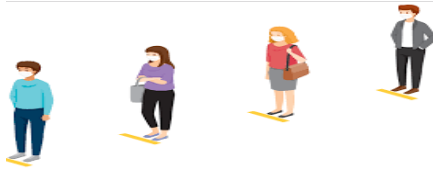
دا لست یو شامل لست نه دی نو اړتیا ده چې د هر بل عرض د پیدا کیدو په صورت کې چې شدید وي او تاسې یې انډیښمن کړي یاست طبي عرضه کوونکي سره مشوره وکړئ

د مخنیوي لپاره عمومي لارښوونې



د کرونا وایرس ناروغۍ د مخنیوي لپاره لاندې لارښوونې عملي کړئ:
لاسونه مو هره ورځ بیا بیا په اوبو او صابون سره د ۲۰ ثانیو لپاره پریمنځئ؛

د هغو وگړو له نږدې تماس څخه چې زکام یا والگی لري، ډډه وکړئ؛



د ټوخي او پرنجې پر مهال، خپله خوله او پزه په خپله لیچه یا څنگل وپوښئ یا یې په کاغذي دستمال وپېچئ او له کارونې څخه وروسته یې په مناسب ځای کې ځای پر ځای کړئ؛



د لاس ورکولو، ښکلولو او غاړې وتلو روغېر څخه ډډه وکړئ؛

د گڼې گونې ځایونو ته له تگ راتگ څخه ډډه وکړئ





که ټوخی، زکام یا والگی لرئ نو ماسک وکاروئ او له استعمال څخه وروسته یې په ځټل لوبښي کې واچوئ



هغه سطحې چې ډېر تماس ورسره لرئ، لکه د دروازو لاستې، مېز او داسې نور د کلورین او ایتایل الکولو په څېر د میکروب ضد مایع په وسیله هره ورځ بیا بیا پاک کړئ،



که چېرې د زړه، تنفسي، شکرې، سرطان او داسې نورې ناروغۍ لرئ دا چې د روغو خلکو په پرتله ډېر د خطر سره مخ یاست نو په کور کې پاتې شئ او بهر ته د تگ څخه ډډه وکړئ.

کور کې د کرونا مشکوک یا مثبت ناروغ مراقبت یا پالنه

د نړۍ او هیواد په سطحه د کرونا ناروغۍ مخ په لوړېدا دي، څرګنده ده چې د روغتیا سیستم به د دومره ناروغانو درملنه په روغتون کې ونشي کولی او یا به ناروغ یا کورنۍ یې و نه غواړي چې ناروغ یې روغتون کې بستر شي او وغواړي چې په کور کې یې مراقبت او څارنه وکړي. غواړم په دې برخه کې تاسې ته د روغتیا نړیوال سازمان سپارښتنې په ساده ژبه وړاندې کړم.

د پالونکي لپاره:

د کورنۍ یو غړی دې د ناروغ پالنې ته ځانگړی شي:



ځان ډاډه کړئ چې ناروغ وگړی آرام کوي، ډیر معایعات اخلي او ښه او مناسب خواړه چې کافي مغذي مواد ولري خوري.

که د ناروغ سره په یوه خونه کې یاست (د پالنې

په صورت کې) نو د طبي ماسک څخه استفاده وکړئ، د استفادې پر مهال د ماسک سره له تماسه ډډه وکړئ او له کارولو وروسته یې په مناسب ځای کې خوندي کړئ (بې کاره یې کړئ).

په متکرر ډول مو لاسونه د صابون او اوبو سره پریمینځئ او یا یې د الکل لرونکې محلول سره پاک کړئ، په ځانگړي ډول لاندې حالاتو کې:

- د ناروغ یا د هغه شاوخوا چاپیریال سره د هر ډول تماس نه وروسته
- د خوړو چمتو کولو مخکې، ترڅ کې او وروسته
- مخکې له خوراک
- تشناب ته له تگ وروسته



د ناروغ شخص لپاره ځانگړي شوي خوړو لوشي، پيالې، د خوړو نور وسايل، ځان پاکې او د ناستې ملاستي کالي وکاروئ. د ناروغ خوړو لوشي،

پيالې، خوړو نور لوشي یا ناستې ملاستي توکي په اوبو او صابون سره پریمینځئ



هغه سطحې چې په متکرر ډول د ناروغ لخوا لمس کېږي باید هره ورځ د ځانګړو موادو سره پاک او غیر منتن شي.



که د ناروغ روغتیايي وضعیت خرابېږي یا تنفسي ستونزه ورته پیدا کېږي نو د اړونده روغتیايي مرکز یا کار کوونکي سره په تماس کې شئ.



د ناروغ د کورنۍ نورو غړو ته سپارښتنې

لاسونه مو په منظم ډول د اوبو او صابونه سره پریمینځئ، په ځانګړي ډول لاندې حالاتو کې:

- د ټوخي او عطسې څخه وروسته
- د خوړو له چمتو کولو مخکې، ترڅ کې او ورسته
- مخکې له خوراکه
- د ناروغ وګړي د پالنې نه مخکې او وروسته
- هر هغه وخت مو چې فکر وکړ لاسونه مو د یو شي سره د تماس له امله ککړ شوي دي



د ناروغ سره غیر اړین معروض کیدو یا مخامخ کیدو څخه ډډه وکړئ او د خوړو لوبڼې لکه کاسه پيال، کاشوغه پنجه، څښاک، لاس پاکي، ځان پاکي او نورو وسایلو له شریکولو ډډه وکړئ.



کله چې ټوخی یا عطسه کوئ نو خوله او پزه مو د قات کړې مړوند یا څنگل سره وپوښئ یا یو ځل کاریدونکي کاغذي دستمال څخه کار واخلي او له کارولو څخه سمدستي وروسته یې مناسب ځای لکه سرپوښ لرونکې څڼل لوبڼې کې خوندي کړئ



د تبې، ټوخي او سالنډې (ستونزمنې ساخیستنې) په خیر اعراضو لپاره هر وگری وڅارئ او که داسې اعراض یې درلودل نو سمدستي روغتیايي مرکز ته خبر وکړئ او د هغوی لارښوونې عملي کړئ

ناروغو خلکو ته سپارښتنې



لاسونه مو بیا په صابون او اوبو سره پرمینځئ او یا یې د الکل لرونکې محلول سره پاک کړئ.



کور کې پاتې شئ، کار، ښوونځي، پوهنتون، د زده کړو نورو مراکزو، عامه ځایونو ته له تګه ډډه وکړئ، استراحت/ارام وکړئ، ډیر مایعات واخلي او مغذي لرونکي خواړه وخورئ.



د کورنۍ د نورو غړو څخه په جدا خونه کې استوګنه اختیار کړئ، خو که دا ممکنه نه وي نو بیا طبي ماسک واچوی او نورو سره لږترلږه یو میټر (درې فوټه) واټن په پام کې ونیسئ. د خونې د مناسبې تهویې (تازه هوا) نه ځان ډاډه کړئ او که ممکنه وي نو ځانګړې تشناب ځان ته غوره کړئ.



د ټوخي او عطسې پر مهال مو خوله د قات شوې
څنگل یا میړوند سره وپوښئ یا د کاغذي یو ځل
کاریدونکي دستمال څخه گټه واخلم او د
استعمال نه وروسته یې په مناسب ځای کې
واچوئ. که ساخیستلو کې درته ستونزه پیدا شوه
نو د روغتیا مرکز یا اړوند کس چې د همدې لپاره
ټاکل شوی تماس ونیسئ .

روغتیايي کارکوونکو ته وقایوي سپارښتنې

د تریاژ کارکوونکي دې ځان ډاډه کړي چې لاندې کړنې عملي کوي:

- د خونديتوب فردي وسایلو څخه د گټې اخیستنې، ارزښت او ټاکنې په اړه یې روزنه ترلاسه کړې
- د مشکوکې پېښې په تعریف پوه دي او هغه سمدستي تجرید کوي
- د تنفسي ناروغیو په اړه د پریکړې کولو لپاره مرسته کوونکي معلومات/لارښودونه شته
- د کرونا وایرس څخه د مخنیوي په اړه روغتیايي پاملرنې مراعت کوي
- د روغتیايي مرکز په چاپیریال کې د کرونا وایرس د خپریدو د مخنیوي لپاره لاندې کړنې ترسره کړئ:
- روغتیايي مرکز ته د ناروغانو تگ راتگ محدود کړئ
- د خونې د ښې تهویې لپاره د خونې کړکۍ او دروازه د ورځې څو ځلې خلاصې کړئ
- روغتیايي مرکز هره ورځ په منظم ډول پاک او عفوني ضد کړئ

- د فردي خونديتوب وسایلو څخه د لارښودونو سره سم ګټه واخلي
 - د روغتیا کارکوونکي دې د فردي خونديتوب وسایل لکه چین، ماسک، عینکې، لاسکښې او موږې په یو کاري شفت کې تبدیلی او له استفادې وروسته یې په ځانګړې ځغل لوښې کې واچوي او بیا یې اینسراتور کې وسوځوي.
- کله چې د روغتیا کارکوونکي د کرونا ناروغۍ مشکوکو یا تایید شویو ناروغانو خونې ته داخلېږي نو د خونديتوب لاندې وسایل دې واغوندي:

- یو ځل کاریدونکې لاسکښې
 - د اوږدو لستونو چین
 - طبي ماسک چې پوزه او خوله وپوښي
 - د سترګو محافظتي عینکې.
 - تر هغه مو چې لاسونه په سمه توګه نه وي پرمینځلي نو لاسونه مو خولې، پوزې او سترګو ته مه وړئ.
 - که د ناروغ د مراقبت څخه وروسته درته ټوخی، عطسه، یا تبه پیدا شوه نو د ژر تشخیص او درملنې په خاطر مسؤل شخص سره په تماس کې شئ او لارښوونې یې عملي کړئ.
۱. لاندې وختونو کې د اوبو او صابون سره د لاسونو مینځل یا یې د الکولي مایع سره پاکول حتمي ترسره کړئ:
- a. د پاکولو او ضد عفوني کولو د پروسیجرونو نه مخکې او وروسته
- b. د ناروغ سره د تماس نه مخکې

c. ناروغ سره د تماس نه وروسته

d. د ناروغ د بدن د مايعاتو يا افرازاتو سره د لاس لږيدلو په صورت کې

e. د ناروغ د بستر شاوخوا او وسايلو سره د لاس وهلو نه وروسته

د روغتيا کارکوونکي بايد د کرونا مشکوک يا تايد شويو ناروغانو سره:

- په درناوي او احترام خبرې وکړي
 - د هغوی پوښتنو او انديښنو ته جدي پاملرنه وکړي او قناعت بڼونکي ځوابونه ورکړي
- که د کرونا ناروغ کوچنی وي نو د کورنۍ يو غړی دې ورسره پاتې شي او بايد د فردي خونديتوب له وسايلو څخه استفاده وکړي.

د کويډ-۱۹ په اړه ځينې پوښتنې او د هغې ځوابونه

ايا د کويډ-۱۹ د مخنيوي او درملنې لپاره ځانگړې درمل شته؟

لا تر دې مهاله د کويډ-۱۹ مخنيوي او وقايې لپاره هيڅ ډول ځانگړي درمل نشته

خو هغه وگړي چې د کرونا نوي واپرس باندې اخته دي

بايد ناروغۍ د اعراضو او علايمو لکه تبه، ټوخی او والگي لپاره مناسبه درملنه ترلاسه کړي او هغه کسان چې ناروغي يې شديده ده بايد د هراړخيزه حمايوي مراقبتونو څخه برخمن شي. د دې ناروغۍ د درملنې لپاره څيرني لاهم روانې دي. د روغتيا نړيوال سازمان د بشکيلو

همکاره اړخونو سره د دې څيرنو په چټکتيا کې مرسته کوي



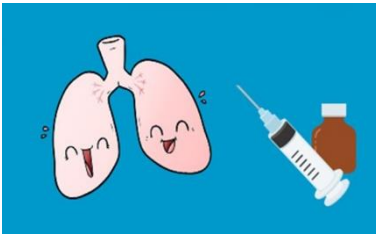
ایا اوسیلتامیویر د کوید-۱۹ ناروغۍ درملنه ده؟

تر دا مهاله هیڅ داسې شواهد نشته چې وښایي اوسیلتامیویر د کوید-۱۹ ناروغۍ درملنه کوي. د روغتیا نړیوال سازمان د نړۍ په سطحه د څیړونکو او ډاکترانو سره د دې وایرس د درملنې د موندنې په برخه کې گډې هڅې کوي. په دې کې دا هم شته چې آیا وایرس ضد درمل پر دې وایرس اغیز ولري که نه.

دا هڅې د ارزونې په حال کې دي او تر دا مهاله په دې اړه هیڅ ډول سپارښتنه نه ده شوې ایا د سینه بغل موجوده واکسین مو د کوید-۱۹ پر وړاندې محافظت کوي؟ نه، دا واکسین د B نوع انفلوینزا په ډول د کوید-۱۹ وایرس پر وړاندې هیڅ ډول معافیت نه رامنځته کوي

دا یو نوی او متفاوت وایرس دی او خپل ډول واکسین ته اړتیا لري.

سره له دې چې دا واکسینونه (د سینه بغل موجوده واکسینونه) د کوید-۱۹ پر وړاندې



اغیزمن نه دي او ستاسې د روغتیا د تأمین لپاره د انفلوینزا په څیر د تنفسي لارو نورو ناروغۍ لپاره دواکسین سپارښتنه په ټینگار سره کیږي.

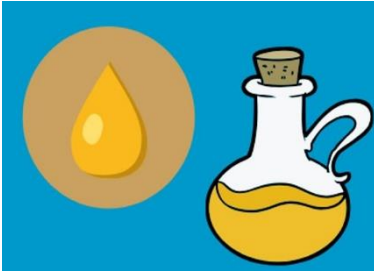
ایا د مالونو لیږد رالیږد او اخته هیوادونو او سیمو څخه د کاغذي اسنادو حصول خوندي دي؟



هغه خلک چې د وسایلو تړل شوې بستې او اسناد چې هغو هیوادونو یا سیمو څخه راځي چې د

ناروغۍ خپراوی پکې په ځایي ډول تایید شوي وي نو د کوید-۱۹ ناروغۍ په خطر کې نه

دي



ایا د کنجد/زغردو غوړو سره غوړول د کوید-۱۹

ناروغۍ د انتقال مخنیوی کوي؟

د کنجدو غوړي د کوید-۱۹ وایرس له منځه نه

وړي

ځینې کیمیاوي عفوني ضد مواد شته چې کولی

شي وایرس د شیانو او کورنیو لوازمو له سطحې څخه پاک کړي. لکه وایتیکس/بلیچ او د

کلوروفارم نور عفوني ضد مواد.

ایا د خولې کنگالوونکو سره غرغره د کوید-۱۹ پر وړاندې خونديتوب رامنځ ته کوي؟



په دې اړه چې گویا د خولې مینځونکو څخه په

گټه اخیستنه د کوید-۱۹ پر وړاندې مخنیوی

کیدی شي هیڅ شواهد نشته.

د خولې ځینې مینځونکې کولی شي د خولې

ځینې ځانگړي میکروبونه له منځه یوسي

خو دا په دې مانا نه ده چې د کوید-۱۹ پر وړاندې خونديتوب رامنځته کوي.

ایا د ورځې په جریان کې د پزې د مرطوب کوونکو محلولونو څخه گټه اخیستنه په کوید-



۱۹ باندې د منتن کیدو څخه مخنیوی کوي؟

داسې کوم شواهد چې وښايي په دوامداره ډول د

پزې د مرطوب کوونکو څخه په گټه خيستننه کولی

شو د کوید-۱۹ مخنیوی وکړو نشته

ځینې محدود شواهد شته چې ښايي د پزې د

مرطوب کوونکو پرله پسې استعمال مرسته وکړي چې والگی یا ریزش ژر ښه شي.

د تودوخې د پیمانانه کولو هغه وسایل چې په هوایي ډگرونو او بندرونو کې دي په کوید-

۱۹ باندې منتن کس په موندلو کې څومره اغیزمن دي؟



د تودوخې د پیمانانه کولو هغه وسایل چې په هوایي

ډگرونو او بندرونو کې دي د هغو افرادو په موندنه

کې اغیزمنې دي چې تبه (د بدن تودوخه د عادي

حالت نه لوړه) ولري چې تبه د کوید-۱۹ یوه له نښو

څخه ده.

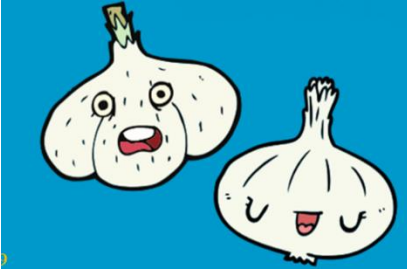
خو دا وسیله هغه وگړي چې نوي په کرونا وایرس اخته شوي وي خو د ناروغۍ اعراض او

علائم یې لا نه وي څرگند کړي په پیژندنه کې مرسته نه کوي. ځکه د ناروغۍ اعراض ۲-۱۰

یا هم ۱۴ ورځو کې رانښکاره کېږي.

ایا د هوگې خوړل په کوید-۱۹ باندې د اخته کیدو څخه مخنیوی کوي؟

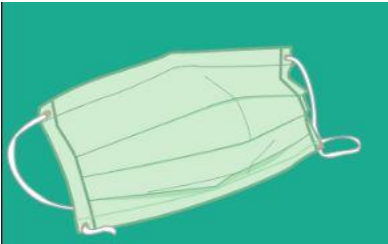
هوږه گټور خواړه دي او ممکن د میکروب ضد اغیز ولري.



خو د دې وایرس د خپراوي په لړ کې هیڅ داسې شواهد نشته چې وښایي د هوږې خوړل خلک په کوید-۱۹ باندې له اخته کیدو څخه ژغوري.

څه وخت کولی شئ له ماسک څخه کار واخلي؟

که صحتمند او روغ یاست یوازې هغه وخت ماسک څخه استفاده وکړئ چې په کوید-۱۹ ناروغۍ اخته یا مشکوک شخص پالنه او مراقبت کوئ هغه وخت له ماسک څخه کار واخلي چې ټوخی او یا پرنجی کوئ



له ماسک څخه استفاده یوازې هغه مهال گټوره ده چې له ماسک استعمال سره سره لاسونه په الکولی مایع پاک کړئ او یا په اوبو او صابون سره بیا بیا پریمینځئ

که چیرې له ماسک څخه کار اخلي نو باید د ماسک څخه سمه استفاده باندې ځان پوه کړئ او وروسته له کارولو ماسک په خټل لوبښي کې واچوئ.

د امریکې متحده آیالاتو د ناروغیو د کنترول معتبر مرکز (CDC) د ۲۰۲۰ کال د اپریل له لومړۍ نیټه ټولو خلکو ته د ساده ماسک د استعمال توصیه وکړه. نړیوال روغتیايي سازمان عامو خلکو ته د ماسک د استعمال لپاره تر دا مهاله سپارښتنه نه کوي خو په دې اړه د شواهدو په راټولولو بوخته ده او ښایي هم په نږدې راتلونکې کې په دې اړه خپل دریځ

وړاندې کړي. ساده ماسک طبي يا جراحي ماسک نه دی بلکه هر هغه ماسک هم کیدی شي چې پخپله د خلکو لخوا د توپي نه گنډل شوی وي.

د روغتیا نړیوال سازمان تازه (د اپریل په ۶) عامې خلکو ته هم په ځانگړو شرایطو کې د ساده ماسک استعمال سپارښتنه کړې، لکه د گڼې گونې ځایونو کې، هغه ځایونو کې چې خلک یې پاملرنې په پام کې نه نیسي او په کورنیو کې چیرته چې د فزیکي واټن مراعتول ممکن نه وي. خو لاهم وایي چې د اغیزمنتیا په اړه یې کره شواهد نشته.

د ماسک اچولو طریقه



- د مخ مخکنۍ برخه کې یې داسې وټړئ چې ناراحته مو نکړي
- د غرونو سره یې د دوه نهایتو د ښه وصل او ټیګیدو څخه ځان ډاډه کړئ
- ځان ډاډه کړئ چې خوله او پزه مو په سم ډول پوښل شوې،
- د پزې لپاسه قاتیدونکې برخې ته فشار وکړئ چې د پزې پاسنۍ برخه ښه وپوښل شي.



ایا اړتیا ده چې په کوید-۱۹ اخته کیدو د مخنیوي لپاره د لاس ورکولو څخه ډډه وکړو؟ هو، ځکه تنفسي وایرسونه کولی شي د لاس ورکولو، او په سترگو، پزې او خولې باندې د لاس وهلو له لارې انتقال شي. نو تاسې د سر یا لاس په ښورولو سره ستړي مه شي وکړئ.

۱. ایا بهر ته د تگ پر مهال د لاسکښو اغوستل په کوید-۱۹ باندې د اخته کیدو څخه مخنیوي کې ګټور دي؟



۲. نه، د لاسکښو په پرتله د لاسونو بیا بیا پریمینځل کولی شي تاسې په ښه ډول په کوید-۱۹ باندې د اخته کیدو څخه وساتي ځکه کیدی شي چې رابري دستکشې کوید-۱۹ انتان هغه وخت

انتقال کړي چې لاسونه مو خولې، پزې یا سترگو باندې وموښئ.

۳. ایا کوید-۱۹ د میاشو پواسطه انتقالیږي؟

نه، کوید-۱۹ د میاشي د چیچلو له لارې نه انتقالیږي

۴. ایا گرمې اوبه او هوا او رطوبت کولی شي چې کوید-۱۹ له منځه یوسي؟

۵. نه، تر دا مهاله هيڅ داسې شواهد نشته چې وښايي گرمې اوبه او گرمه هوا او رطوبت کولی شي کويډ-۱۹ له منځه يوسي. کويډ-۱۹ کولی شي هغو سيمو کې هم انتقال شي چې گرمه او مرطوبه هوا لري.

۶. ايا په کويډ-۱۹ انتي بايوټيک اغيز لري؟

نه، انتي بيوتکونه په کويډ-۱۹ باندې اغيز نلري چون کويډ-۱۹ وایرس دی او انتي بيوتکونه يواځې په باکټريا باندې اغيز لري.

۷. کرونا وایرس څومره وخت د سطحو لپاسه ژوندی پاتې کېږي؟



تر دا مهاله معلومه نه ده چې کرونا وایرس څومره وخت د سطحو لپاسه ژوندی پاتې کېږي، خو څيړنې ښايي چې د نورو وایرسونو غوندې، کرونا وایرس هم کولی شي چې د سطحو لپاسه د څو ساعتونو څخه تر څو

ورځو پورې ژوندی پاتې شي. د ژوندي پاتې کېدو دا موده د چاپيريال د ډول او وضعیت پر بنسټ توپير کوي (د بيلگې په ډول لکه د سطح ډول، حرارت او د چاپيريال رطوبت). که فکر کوئ چې سطحې منتې دي نو د میکروب ضد موادو سره يې پاکې کړئ.

۸. د هغو هیوادونو يا سيمو څخه داگرځيدليو په صورت کې چيرته چې کويډ-۱۹ خپراوي لري بايد کوم ډول اقدامات ترسره کړو؟



که له هغو هیوادونو یا سیمو راگرځیدلي یاست چیرته چې کوید-۱۹ خپراوی لري، نو د ۱۴ ورځو لپاره په خپلو کورونو کې پاتې شئ، حتی که ناروغۍ احساس مو وکړ او

سردردی، خفیفه تبه، یا عادي والگی درته پیدا شو نو د روغتیا تر حوصله په کور کې پاتې شئ او د کورنۍ غړو او دوستانو سره له تماسه ځان وساتئ.

که مجبور واست چې د خوړو رانیولو لپاره له کوره بهر ولاړ شئ نو د طبي ماسک څخه استفاده وکړئ، په دې کار سره نورو ته د ناروغۍ د انتقال څخه مخنیوی کولی شئ، او نور خلک په کوید-۱۹ باندې د اخته کیدو څخه ژغورل کيږي او په دې ډول روغتیايي کارکوونکو ته دا موقع ورکوي چې ناروغانو ته په خپل وخت او باکیفیته خدمات وړاندې کړي.

که د قرنطین ترڅ کې درته شدید تبه، وچ ټوخی یا تنفسي ستونزه پیدا شوه، نو ډاکتر یا ټاکلي مراکز سره تماس وکړئ او د خپل سفر تاریخچه او نور معلومات هم ورسره شریک کړئ ځکه به یې د کوید-۱۹ په گډون په کومه تنفسي ناروغۍ اخته شوي یاست. کلینیک ته له تگه مخې تماس درسره مرسته کوي چې اړوند روغتیايي مرکز څخه اړینې لارښوونې ترلاسه کړئ او نورو ناروغانو او روغتیايي کارکوونکو ته د کوید-۱۹ ناروغۍ د خپریدا څخه مخنیوی وکړئ.

۹. کويډ-۱۹ ته چمتو اووسئ!

په کرونا واپس باندې د اخته کيدو څخه د ځان او نورو مخنيوي لپاره د روغتيا نړيوال سازمان لازمي سلامشورې وړاندې کوي.

په کويډ-۱۹ باندې د اخته کيدو څخه خوندي پاتې شئ!

هوبسيار اوسئ او ځان د کويډ-۱۹ په اړه باخبره وساتئ

مهربانه اوسئ او يو بله سره مرسته وکړئ

د کويډ-۱۹ په اړه ځان نور هم پوه کړئ او لازم معلومات مو دوستانو او عزيزانو ته

ورسئ

۱۰. د کويډ-۱۹ ناروين په ترڅ کې د خلکو سره مهربانه اوسئ

a. هغه کسانو سره همدردي او خواخوږي وکړئ چې په کويډ-۱۹ باندې اخته دي.

b. د کويډ-۱۹ ناروغۍ په اړه لا نوره مطالعه وکړئ تر څو د خطراتو په اړه يې کافي

معلومات ولرئ

c. وقايوي لارې چارې په عمل کې وښايست تر څو په کويډ-۱۹ باندې له اخته کيدو

څخه وژغورل شئ. کويډ-۱۹ پر وړاندې لا ښه چمتووالي لپاره لا زياته مطالعه

وکړئ.

۱۱. د کويډ-۱۹ ناروين په ترڅ کې مهربانه اوسئ او خپلو دوستانو سره مرسته وکړئ

a. په منظم ډول يو له بله احوال واخلي په ځانگړي ډول د هغوی چې په کويډ-۱۹

باندې اخته وي

b. دوی داسې کارونو ته وهڅوئ چې له هغې خوند واخلي

c. د عامې روغتيا وزارت او روغتيا نړيوال سازمان لخوا خپاره شوي معلومات ورسره

شريک کړئ چې انديښتنه يې کمه شي

d. کوچنيانو ته مو په ډيره آرامۍ سره سم معلومات وړاندې کړئ او پوه يې کړئ

۱۲. په کويډ-۱۹ باندې له اخته کيدو څخه خوندي پاتې شئ!

که مو عمر ۶۰ کاله يا لوړ وي يا په يو له لاندې ناروغۍ اخته ياست

a. قلبي ناروغۍ

b. د تنفسي لارو ناروغۍ

c. شکر

نو هغو ځايونو ته له تګه چې کڼه ګوڼه پکې وي ډډه وکړئ او هم د هغو کسانو سره له

تماسه ځان وساتئ چې والګی يا زکام لري او په دې ډول په کويډ-۱۹ باندې د اخته کيدو

چانس راکم کړئ.

۱۳. که تنفسي ستونزې درته پيدا شوې نو ژر لاس په کار شئ

a. يو له روغتيايي مراکزو سره په تماس کې شئ د هغوی لارښوونو او سپارښتنې

واورئ

b. روغتيايي مراقبتونه ژر تر ژره ترلاسه کړئ

د انتان وځايه او کنټرول

هغه روغتيايي کارکوونکو ته د انتان د مخنيوي او کنټرول لارښوونې چې د کويډ-۱۹ مشکوک

يا تايد شويو ناروغانو مراقبت کوي- د سوال او ځواب په ډول:



څنگه کولی شو د کویډ-۱۹ ناروغ لخوا ککر شوی بستر/کت، ځان پاکي او روجايي پاکي کړو؟
ټول هغه افراد چې د کویډ-۱۹ ناروغانو د بستر، ځان پاکو او کالیو د پاکولو سره سر او کار لري باید:
د فردي خونديتوب مناسب وسایل مخکې له دې چې استعمال شویو شیانو سره لاس ووهي واغوندي چې په دې

کې کلکې لاسکښې، ماسک، د سترگو خونديتوب وسایل (د مخ پرده/ځانگړې سترگې)، اوږده چین، پیشبند(که چین یا gown د اوبو پر وړاندې مقاومه نه وي)، موزې یا تړلي بوتان. دا شیان په یو لوبښي کې چې په نښه شوی وي او اوبه ترې نه څڅیري انتقال کړئ او د بدن یا جامو سره یې له تماسه ډډه وکړئ (لکه سطل یا پلاستيکې خلطه). دا شیان د وینځلو ماشین کې د گرمو اوبو (۹۰-۶۰ درجې سانتي گریډ) او پاکوونکو/وینځلو پوږو سره د پریمنځلو سپارښتنه کیږي. که گرمې اوبه نه وي نو بیا دې دا شیان په ۰.۰۵٪ کلوروین کې د ۳۰ دقیقو لپاره واچول شي. بیا یې د پاکو اوبو سره کنگال کړئ او د کافي وخت لپاره لمر ته خواره کړئ چې سم وچ شي.

د هغو موټرو، اموالو او محصولاتو د غیر منتن کولو په اړه چې په کویډ-۱۹ اخته هیوادونو یا ولایتونو څخه راځي څه سپارښتنې دي؟

تر دې نیتې پورې داسې ایډیمیولوژیک معلومات نشته چې له مخې یې وویل شي د هغو اموالو یا تولیداتو یا موټرو څخه چې د کویډ-۱۹ ناروغۍ باندې اخته هیوادونو او سیمو څخه راځي د انسانانو لپاره د کویډ-۱۹ انتان سرچینه کیدی شي. په همدې دلیل د دې اموالو

د غیرمنتن کولو لپاره سپارښتنه نه کېږي. د روغتیا نړیوال سازمان په دې اړه خپلو څیړنې او مشاهدو ته ادامه ورکوي او نوي معلومات به د حصول سره سم شریک شي.

هغه روغتیايي کارکوونکي چې د مشکوکو یا تایید شویو ناروغانو د پزې یا ستوني څخه نمومي اخلي باید د فردي خونديتوب څه ډول وسایلو څخه گټه واخلي؟

هغه روغتیايي کارکوونکي چې د کوید-۱۹ مشکوکو یا تایید شویو ناروغانو نه پزې یا ستوني سوب نمونې اخلي باید د پروسیجر په اړه ښه روزنه ترلاسه کړي وي او باید پاک اوږدو لستونو چپن (long sleeve gown)، یو طبي ماسک، د سترگو خونديتوب (لکه سترگی/گوگلز یا د مخ پرده) او لاسکښې وکاروي. دا پروسیجر یا د نمونې اخیستل باید په یوه ځانگړې او بېله خونه کې ترسره شي. د پزې له لارې د نمونې اخیستلو په صورت کې دې د ناروغ څخه وغوښتل شي چې خپله خوله د یو طبي ماسک یا کاغذي دستمال سره پټه کړي.

ایا هغه روغتیايي کاروونکو ته چې د کوید-۱۹ مشکوکو یا تایید شویو ناروغانو پالنه کوي د موزو، مقاومې چپنې، یا د ټول بدن پوښونکی لباس اړتیا شته؟

نه. د روغتیا نړیوال سازمان لارښوونه دا ده چې د کرونا مشکوکو یا تایید شویو ناروغانو چې حاد تنفسي اعراض لري د تماس او هوايي قطراتو د مخنیوي څخه د ځان ساتلو سپارښتنه



کېږي. دا سپارښتنه د نورو هغو سپارښتنو سره یو ځای کېږي چې نورو ټولو ته دی. د خونديتوب وسایلو څخه باید د تماس او هوايي قطراتو مخنیوي ته د پاملرنې په پار یوځل کاریدونکي لاسکښې، د لستونو

درلودونکې اوږدې چینې، د خولې او پوزې پوښلو لپاره طبي ماسک او سترگو ساتل (ځانگړې سترگې یا گوگلز یا د مخ پرده) باید هغه وخت پام کې ونیول شي چې غواړئ هغه خونې ته داخل شئ چې د کوید-۱۹ مشکوک یا تایید شوی ناروغ پکې بستر وي. ۹۵N یواځې هغه وخت اړین دی چې د کوم پروسیجر له امله د ایروزول یا هوا کې د پاتې کیدونکو ذراتو د تولید خطر وي.

ایا یو ځل کاریدونکې طبي ماسکونه بیا ځل د گټه اخیستو وړ دي؟

نه. دا ډول ماسکونه د یو ځل استعمال لپاره توصیه کېږي. وروسته له استعماله باید په مناسب ډول سره لرې شي (لکه د مخې برخې سره یې باید تماس ونشي، د غرونو له شا یې راخلاص کړئ) او په داسې یو ځغل لوبښي کې یې واچوئ چې سر یې پوښلی وي. او سمدستي مویلو ته یې اوږه او صابون سره پرمینځئ.

په روغتیایي مراکزو کې چیرته چې د کرونا هغهو مشکوکو یا تایید شویو ناروغانو ته مستقیم خدمات وړاندې کېږي چې حاد تنفسي اعراض لري، ماسکونه د فردي خونديتوب وسایلو او لاسونو حفظ الصحې سره په ګډه د خلکو تر منځ د ناروغۍ د خپرېدو د مخنیوي لپاره مهم دي.

ایا د کرونا مشکوک او تایید شوي ناروغان په یوه خونه کې بستر کیدی شي؟

غوره به وي چې مشکوک او تایید شوي ناروغان په جدا جدا خونو کې وساتل شي. خو که ممکنه نه وي (کله چې د خونو شمیر کم وي) نو په یوه کوټه کې یې بستر کول باید د ځانگړو شرایطو لاندې ترسره شي لکه د بسترونو تر منځ باید کافي واټن په پام کې ونیول شي، او نورې لازمي حفظ الصحوي سپارښتنې ورته وشي.

ايا اړتيا شته چې د کرونا انتان مشکوک او تاييد شوي هغه ناروغان چې خفيف اعراض يا ناروغي ولري روغتون کې بستر شي؟

نه. هغه ناروغان چې لږ ناروغ ښکاري لکه ټيټه درجه تبه، ټوخی او ستړتيا احساس، د پزې بهيدل، د ستوني درد ولري او گواښوونکې نښې لکه سالنډي يا چټک تنفس ونلري، د هضمي سيستم اعراض لکه زړه بدوالی او کانگي يا نس ناسته او د دماغي حالت تشوش ونلري نو ښايي روغتون کې يې بستر کيدو ته اړتيا نه وي. خو که کلينيکي وضعيت يې په چټکۍ خرابېږي نو بايد بستر شي. هغوی ته چې کور ته له روغتونه استول شوي بايد د اعراضو د بيا راښکاره کيدو يا خرابيدو په صورت کې روغتون د بيا راتگ سپارښتنه وشي (کيدی شي مستقيم روغتون ته ولاړ نشي، لومړی دی د تيلفون يا د ارتباط د يو بلې وسيلې له لارې اړونده مرکز سره اړيکه ونيسي او سپارښتنو او لارښوونو سره سم دې عمل وکړي).

د روغتيایي مرکزونو يا کورونو د غير منتن يا ضد عفوني کولو لپاره بايد د کومو موادو څخه گټه واخيستل شي؟

په هغه روغتيایي مراکزو يا کورونو کې چې د کرونا ناروغانو پالنه پکې کيږي بايد هغه عفوني ضد مواد استعمال شي چې دا ډول واپرسونه له منځه وړي. خو عفوني ضد مواد شته خو د روغتيا نړيوال سازمان دا مهال د لاندې موادو د کارولو سپارښتنه کوي.

- ۷۰٪ ايتايل الکول د بيا کاريدونکو وسايلو د پاکولو لپاره (لکه ترمامیتر)
- ۰،۵٪ کلورين روغتيایي مرکزونو او کورونو کې د هغه سطحو د پاکولو لپاره چې په متکرر ډول ورسره تماس کيږي.

له اغیزمنو یا کرونا باندې اخته سیمو څخه راستنیدونکو لپاره سپارښتنې

که له هغو هیوادونو یا سیمو راستانه شوي یاست چې کویډ-۱۹ ناروغي پکې خپراوي لري نو لاندې کړنې عملي کړئ:

۱. د ۱۴ ورځو لپاره کور کې پاتې شئ! حتی که د ناروغۍ احساس هم کوئ او سردردی، خفیفه تبه او یا عادي والگی هم درته پیدا شو نو د رغیدو پورې کور کې پاتې شئ او د کورنۍ غړو او دوستانو سره له نږدې تماس نه ډډه وکړئ.

۲. که مجبور شوی چې د خوړو راوړو لپاره له کوره بهر ولاړ شئ نو د ماسک نه کار واخلي. په دې کار سره تاسې نورو ته د ناروغۍ د انتقال څخه مخنیوی کوئ، او هغوی د کویډ-۱۹ ناروغۍ باندې له اخته کیدو څخه ژغورل کېږي. په دې کار سره تاسې روغتیايي کارکوونکو سره ناروغانو ته د با کیفیته او په موقع روغتیايي خدماتو د وړاندې کیدو برخه کې مرسته کوئ.

۳. د سالمو خلکو په پرتله د امیدواره بڼو، زړو افرادو، قلبی، تنفسي، شکر او سرطان په ناروغيو اخته کسانو په گډون د زیان منونکو وگړو د تماس نه په جدي ډول ډډه وکړئ ځکه د دې خلکو معافیت ډیر ښکته وي او ژر په ساري ناروغيو اخته کېږي.

۴. له نورو سره د شخصي وسایلو لکه د غاښونو برس، مخ پاکي، ځان پاکي، گیلان، خوړو لوبڼي، کاشوغې، پنجه او نورو چې د کرونا ناروغي ترې انتقالیږي له شریکولو څخه ډډه وکړئ

۵. که د قرنطین په وخت کې درته شدید تبه، وچ ټوخی یا تنفسي ستونزه پیدا شوه نو ډاکتر ته ولاړ شئ ځکه ښايي د کویډ-۱۹ په گډون د تنفسي لارو په ناروغۍ اخته شوي

یاست. خو ډاکتر ته له تگ وړاندې د عامې روغتیا وزارت د معلوماتو ۱۶۶ وړیا شمیرې یا د سرویلانس هغه کارکوونکو سره په تماس کې شئ او هغوی ته مو د سفر د تاریخچې په اړه وواياست.

مخکې له تگه اړیکه درسه مرسته کوي چې اړونده روغتیايي مرکز ته لارښوونه تر لاسه کړئ او نورو ناروغانو او روغتیايي کارکوونکو ته د کوید-۱۹ ناروغۍ له انتقال څخه مخنیوی وشي.

قرنطین څه شی دی؟

قرنطین د روغو وگړو د تگ راتگ محدودول دي، ښايي دا وگړي هغه ځایونو ته تللي وي چې د کرونا وایرس شیوع هلته ډیره وي او د خلکو تر منځ ځایي خپریدا پیل شوی وي د بیلگې په ډول ایران، ایټالیا او نور هیوادونه یا په داخل د هیواد کې هغه ولایت نه چې خپریدا پکې ډیره وي.

ښايي دا وگړي د کرونا په وایرس اخته وي خو نښې نښانې ښکاره نه کړي او په ظاهره روغ افراد ښکاري، دوی کولی شي په اسانۍ سره نورو ته ناروغي انتقال کړي. له قرنطینه ویره مه لرئ!

۱. د هغه کسانو د قرنطین پر مټ چې له سفره راستانه شوي وي یا کرونا باندې اخته ناروغانو سره تماس کې شوي وي کولی شو د کورنۍ غړو او ټولنې ته ناروغۍ باندې د اخته کیدو څخه نجات ورکړو

۲. د قرنطین لپاره تر ټولو ښه ځای کور دی

هغوی ته چې د قرنطین سپارښتنه کېږي، ښایي منت وی خو په څرگنده روغ بریښي ښه ده چې د تې، ټوخي او تنفسي ستونزې په ډول اعراضو د پیل پورې کور کې پاتې شئ!

د امیدواری، میندواری او کوچني ته د ټي شیدو ورکړې اهمات

د امیدواریه ښځو لپاره روغتیايي لارښوونې

امیدواری ښځې باید ټولې روغتیايي او وقایوي سپارښتنې عملي کړي تر څو ځان او نور په کوید-۱۹ باندې د اخته کیدو څخه وژغوري. د لاندې سپارښتنو په عملي کولو سره ځان په کوید-۱۹ باندې د اخته کیدو څخه خوندي کړئ:

- لاسونه مو هره ورځ بیا بیا په اوبو او صابون سره پریمینځئ یا یې د الکولي عفوني ضد مایع سره پاک کړئ
- د دوستانو او کورنۍ غړو سره له نږدې تماسه ډډه کړئ په ځانګړي ډول له هغوی چې ټوخی یا والکی ولري او خپل منځ کې لږترلږه یو میټر واټن په پام کې ونیسئ
- د امکان تر بریده عامه او د ګڼې ګونې ځایونو ته له تګ نه ډډه وکړئ
- خولې، پزې او سترګو ته د لاس وروړلو څخه ډډه وکړئ
- د تنفسي لارو حفظ الصحه مراعات کړئ یانې د ټوخي او عطسې په وخت کې مو خوله د دستمال یا مړوند سره وپوښئ. بیا دستمال په ځخل لوبښي کې واچوئ او لاسونه مو پریمینځئ

که تبه، ټوخی یا تنفسي ستونزه مو پیدا کړه نو ژر تر ژره د طبي مراقبتونو په لټه کې شئ. خو تګ نه وړاندې د روغتیايي مرکز سره په تماس کې شئ او د ډاکټر ټولې سپارښتنې عملي کړئ.

هغه ښځې چې امیدواره دي یا یې تازه زیږون کړی باید په منظم ډول د معایناتو لپاره لارې شي او ټولې روغتیايي سپارښتنې عملي کړي.

د هغه کوچنيې تغذیه چې مور یې په کوید-۱۹ اخته وي

هغه ښځې چې په کوید-۱۹ اخته وي که وغواړي نو کولی شي چې خپل کوچني ته خپلې شیدې ورکړي. خو په دې شرط چې لاندې کړنې ترسره کړي:

- د تنفسي لارو حفظ الصحه مراعت کړي او د ټي ورکولو په وخت کې طبي ماسک واچوي

- د کوچني د لمس کولو څخه مخکې او وروسته د اوبو او صابون سره لاسونه پریمینځي

- هغه سطحې چې ورسره په تماس کې وي باید په منظم ډول ضدعفوني کړي

د کوید-۱۹ انتان درلودلو په صورت کې ماشوم ته د ټي شیدو ورکړه

- د ټي شیدې ډیرو ناروغيو پر وړاندې خونديتوب یا معافیت رامنځته کوي. او د ډیری ټي خورو ماشومانو لپاره د تغذیې تر ټولو ښه منبع ده.

- له خپلې کورنۍ یا روغتیايي خدماتو وړاندې کوونکو سره په ګډه پریکړه وکړئ چې د ټي پواسطه تغذیه پیل کړئ او څنګه دوام ورکړئ.



- تر دا مهاله په محدودو ترسره شویو مطالعاتو کې د مور شیدو کې کوید-۱۹ وایرس نه دی موندل شوی. خو لا هم پوره یقیني نه ده چې ووايو مور د ټي شیدو له ليارې ماشوم ته وایرس ليردولی شي او که نه.
- که ناروغه یاست او غوره گټې چې کوچني ته مستقیم ډول باندې تی ورکړئ نو ماسک واچوي او هر ځل شیدو ورکړې مخکې مو لاسونه پریمینځئ.
- که تاسې ناروغه یاست او غواړئ چې د ټي شیدې مو راوباسئ نو
 - د شیدو د تولید د تامین لپاره مو شیدې راوباسئ
 - د شیدو راویستلو یو ځانگړی شوي پمپ پواسطه دا کار وکړئ
 - د پمپ د هرې برخې د لمس کولو او شیدو راویستلو څخه مخکې مو لاسونه پریمینځئ،
 - هر ځل د پمپ هغه برخې پاکې کړئ چې د ټي شیدو سره په تماس راغلي وي.
 - که ممکنه وي یو ځانگړی شوی کس دې ماشوم ته د ټي نه راویستل شوې شیدې ورکړي.

په کویډ-۱۹ اخته میندو لخوا د نوزیږي غیر کې اخیستل

کوچنیانو ته باید په هر حال کې د مور او پلار لخوا ناز ورکړل شي او غیر کې واخیستل شي، ځکه نږدې تماس او شیدې ورکول کوچني سره په ښه وده کې مرسته کوي. میندې باید له زیږون وروسته لاندې کړنې عملي کړي:

- میندې باید د شیدو ورکولو وخت کې د طبي ماسک نه کار واخلي
- نوزیږي غیر کې ونیسي او ناز ورکړي
- مور باید د نوزیږي سره په نږدې تماس کې وي

د پاملرنې وړ! مور باید د کوچني د لمس څخه مخکې او وروسته خپل لاسونه په اوبو او صابون پرمینځي او ټولې هغه سطحې چې ورسره په تماس کې ده باید ضدعفوني کړي.

د متحده آیالاتو د ناروغیو د کنترول اداره په دې اړه لاندې سپارښتنې لري:

د سي ډي سي مطابق تر دې مهاله داسې شواهد نشته چې وښايي امیدواره ښځو کې د عامو خلکو په پرتله د ناروغۍ د اخته کیدو چانس لوړ دی یا یې ناروغي شدیدې وي. د موجوده شواهدو پر بنسټ امیدواره ښځې هغسې په خطر کې دي لکه نور خلک چې دي. خو له دې سره، مونږ پوهیږو چې



- امیدواره ښځې خپلو بدنونو کې داسې بدلونونه لري چې کیدی شي د ځینو انتاناتو اخیستلو خطر هغوی کې پورته کړي.

- امیدواره ښځې د کویډ-۱۹ کورنۍ نورو وایرسونو او نورو تنفسي انتاناتو که انفلوینزا په صورت کې د ناروغي شدید ډول پرمختګ لپاره په لوړ خطر کې قرار لري

- دوی باید د هغو خلکو سره له نږدې کیدو ته ځان وساتي چې د وایرس سره معروض شوي دي



- د اوبو او صابون سره د لاسونو مینځلو یا الکولي مایع سره پاکولو ته ډیره پاملرنه وکړي.

- د کور عمومي پاکوالي ته پاملرنه وکړي او هغه ځایونو پاک کړي چې ډیر لمس کېږي.

د مور نه ماشوم ته انتقال

- د امیدواری ترڅ کې د مور نه ماشوم ته د کرونا وایرس لېږد ممکن نه دی، خو له ولادت وروسته یې د شخص نه شخص ته سرایت ته نوزیږی مساعد دی.
- د زیږون څخه وروسته یو ډیر کم شمیر کوچنیان د وایرس لپاره مثبت شوي دي. خو دا چې دا انتان نوزیږي کله اخیستی لا روښانه نه ده.
- نوموړی وایرس لا په امینوټیک مایع، د ټي شیدو، یا د مور نه اخیستل شویو نورو نمونو کې نه دی موندل شوی.

غټانو ته د خوړو سپارښتنې



۱. اوبه د روغتیا د تامین لپاره یوه ښه ټاکنه ده، هره ورځ ۸-۱۰ گیلانو په پیمانه اوبه وڅښئ
۲. تاسې کولی شئ له هغو میوو او سابو هم گټه واخلي چې ډیرې اوبه لري
۳. له حده ډیره قهوه، د خوړو میوو اوبه، شربت او گاز لرونکې څښاکونو څخه ډډه

وکړئ، ځکه دا څښاکونه ډیره خوږه لري او ډیر خواږه مو روغتیا ته په زیان تمامېږي.



۴. هڅه وکړئ تل مو ډوډۍ کور کې وخورئ تر څو په چاپیریال کې مو له نورو وگړو سره تماس کم شي او په کرونا باندې د اخته کېدو چانس مو راکم شي.

د گڼې گونې په ځایونو لکه رستورانونو او قهوه ځایونو کې د فزیکي واټن مراعتول تل شوني نه وي، نو ځکه سپارښتنه کېږي چې داسې ځایونو ته مه ځئ. بله دا چې په داسې چاپیریال کې ستونزمنه ده چې ټول خلک دې خپل لاسونه په منظم ډول پریمینځي او نظافت او پاکوالی په سم ډول مراعت شي او لمس شوې سطحې دي ضد عفوني او پاکې شي.



۱. د مالګې استعمال د ورځې ۵ ګرامه (د چای څښلو یوه کاپوڅه) ته راښکته کړي. او هڅه وکړئ چې د ایوډین لرونکې مالګې نه ګټه واخلي.
۲. په پخلي کې د غیرمضبوع غوړو څخه کار واخلي (ډیری نباتي غوړي) لکه د زیتون، لمرپرست گل غوړي، د ماهي او سویا غوړي او د کنجدو د دانو په ډول طبیعي غوړي.
۳. د مشبوع شویو غوړو (ډیری حیواني غوړي) لکه کوچ، ناریال غوړي، د لم غوړو او نورو څخه ګټه مه اخلئ.

مناسب خواړه او کافي اوبه د وګړو د ژوند یوه اساسي برخه ده. هغه خلک چې د خوړو مناسب رژیم لري او صحي خواړه اخلي روغ وي او د بدن مقاومت یې پیاوړی وي او په دې ډول یې په ناروغیو د اخته کیدو شونتیا کميږي. نو ځکه اړتیا ده چې تاسې هره ورځ په کافي پیمانه خواړه واخلي تر څو په کافي اندازه اړین منرالونه، قلییر، پورټین او انټي اکسیدانټ مو بدن جذب شي او د بدن اړتیاوې یې پوره شي. د غوړو، خوړو، او زیاتي مالګې څخه ډډه وکړئ تر څو د چاګۍ، زیات وزن، زړه او رګونو، مغزي سکټې، شکر، سرطاني او نورو ناروغیو باندې مو د اخته کیدو خطر راکم شي.

تازه میوې او غیر پروسس شوي خورو نه گټه واخلي:



- د میوو، سبو، حبوباتو لکه لوبیا، دال، مغزیاتو، او حیواني محصولاتو لکه ماهي، هگۍ، شیدو او غوښې څخه ډیره استفاده وکړئ.
- هغه میوې او سابه چې خام خوړل کېږي د هغو خورو په پرتله زیات وخورئ چې د خوړې او کالورې اندازه یې لوړه وي.
- سابه یا سبزیجات په ډیره تودوخه کې مه پخوئ، ځکه د ویتامینونو او نورو اساسي موادو د له منځه تګ سبب کېږي.

د کور ورځینو اړتیاو/توکو پوره کول

د ورځینو اړتیاو د پوره کولو په صورت کې د خطر سره د معروض کیدو کچه څه ډول ښکته وساتو؟

د خوراكي توکو پلورنځیو، بانکونو، تیل او گاز اخیستل او ډاکتر ته تګ:

د نړۍ په هر کونج کې د دې ټینګار سره چې له نورو سره له نږدې تماسه باید ځان وساتو



خلک په دې اړه چې څنګه د کورنۍ ورځنۍ

لومړنۍ اړتیاوې لکه پلورنځیو ته تګ، بانکونو

ته تګ او د ډاکتر لیدنه ترسره کړي له بیلابیلو

ننګونو او پوښتنو سره لاس او گریوان شوي دي.

لاندې معلومات د دې اړتیاو په مناسب او خوندي پوره کولو لپاره سپارښتنې وړاندې کوي.

د خوړو او کور نورو اړینو موادو پیریدل

که ناروغ یاست نو کور کې پاتې شئ.

که ناروغه یاست یا دا چې د کورید-۱۹ ناروغۍ نښې او اعراض (تبه، ټوخی، ساتنگي) لرئ نو بیرون نه د کور اړتیاو رانیولو پسې مه ځئ. کوبښ وکړئ د کور هغه غړی یواځې د ډیرې اړتیا په صورت کې بیرون ته د دې اړتیاو پوره کولو پسې ولاړ شي چې روغ وي، ښه به وي چې د تېلفون/انلاین یا پرلیکه اړین توکي راوغوښتل شي. دا به د وایرس یا ناروغۍ سره ستاسې د معروض کیدو خطر راکم کړي.

که اړتیا شوه چې د اړینو توکو رانیولو لپاره بیرون ولاړ شئ نو لاندې سپارښتنې په پام کې ونیسئ:

- هټیو یا دکانونو او سترو پلورنځیو کې د پیروډلو پر مهال لږترلږه یو متر فزیکي واټن په پام کې ونیسئ.



- کله چې عامه ځایونو ته ځئ نو خپله خوله او پزه مو د ساده ماسک سره وپوښئ. (د سي ډي سي سپارښتنه). ساده ماسک د عادي ټوټې څخه په کور کې جوړیدی شي او موخه یې طبي ماسک نه دی.

- که اړتیا وي چې د اړینو توکو د اخیستلو لپاره بیرون ولاړ شئ داسې وخت وټاکئ چې هلته خلک کم وي (لکه سهار وختي، یا د شپې ناوخته).



• خولې، پزې او سترگو ته مو لاس مه وړئ.

• د پلورنځي څخه د وتلو پوخت کې مو

لاسونه په اوبو او صابون سره

پريمينځۍ يا يې د الکولي مایع سره

پاک کړئ. کورته د رسيدلو سره مو

لاسونه بيا پريمينځۍ.

• که د پیسو اخیستلو اتومات ماشین څخه

پیسې راځلی نو له دې کاره وروسته خپل لاسونه د اوبو او صابون سره د شل ثانیو لپاره

پريمينځۍ يا د الکولي مایع سره پاک کړئ.

• که له بیرونه درته یو بل څوک خوراکی یا د کور نور اړین توکي راوړي نو ورته ووايست

چې په یو ځانګړي ځای کې یې کیږدي تر څو د نږدې تماس څخه ډډه وشي. وروسته

یې له هغه ځایه واخلي او د کور ته له راوړو سره سم مو لاسونه پريمينځۍ.

ډاکتر ته تګ یا د درملو رانیول

• ډاکتر سره مو د تېلفون یا په انلاین ډول تماس ونیسئ، یا هم برېښنالیک واستوئ.

• د تېلفو له لارې روغتیايي خدماتو (ټېلي میډیس)

نه ګټه واخلي، زموږ هیواد کې د تېلفون له

لارې د معالج ډاکتر سره سلامشوره خورا

اسانه ده



- خو که اړتیا وي چې ډاکټر یا نرس له نږدې وگورئ نو هم ځان او نور خوندي کړئ.
- که فکر کوئ کویډ-۱۹ لرئ نو ډاکټر ته وار له مخه وواياست او لارښوونې یې په پام کې ونیسئ
- که عامه ځایونو له لارې تیرېږئ نو خوله او پزه مو د یو ساده ماسک سره وتړئ
- لاسونه مو خولې، پوزې او سترگو ته مه وړئ.
- که د انتظار لیکه کې ولاړ یاست نو لږترلږه یو میټر واټن مراعت کړئ (د امریکې د ناروغیو د کنټرول اداره یا CDC د شپږ (۶) فوټه یا دوه میټره فزیکي واټن سپارښتنه کوي. ښه به وي چې کافي اندازه واټن له نور سره ونیسئ.

درملتون ته مو تگ کم کړئ:

- هڅه وکړئ په یو وخت کې مو د اړتیا وړ درمل وپیرئ.
- که ممکنه وي درملتون ته له وړاندې تېلفون وکړئ چې درمل مو چمتو کړي، دې سره به ستاسې د پاتې کیدو وخت په درملتون کې کم شي او په دې ډول به مو د خطر سره معروض کیدل محدود شي.
- د خپل معالج ډاکټر او درملتون سره په مشوره کوسېښ وکړئ چې د اوږدې مودې درمل په یو ځل واخلي تر څو درملتون ته مو تگ کې محدودوالی راشي.

په ښوونځیو کې د کویډ-۱۹ مخنیوي تدابیر

د نن ورځې کوچنیان او ځوانان، د راتلونکي نسلونو لپاره د ښه بدلون اتلان جوړیدی شي، نو ځکه یې باید خوندي چاپیریال کې د زده کړو تداوم ته پاملرنه وشي. سره له دې چې د افغانستان په گډون نږدې ټولو هیوادونو کې دا مهال ښوونځي، پوهنتونونه او د زده کړو

نور مراکز تړل شوي، خو د ناروغۍ یا وبا د دوام په صورت کې ښايي په دې اړه نوې پریکړې وشي. دلته ښوونځیو کې د انتان د مخنیوي او اړینو اقداماتو په اړه لنډ معلومات وړاندې کوو:

اساسي اصول:

د اساسي اصولو مراعت د ښوونځي زده کوونکو، ښوونکو او ادارې سره مرسته کوي چې د ناروغۍ خپریدا ته توقف ورکړي. د سالمو یا خوندي ښوونځیو لپاره سپارښتنې:

- ناروغ زده کوونکي، ښوونکي یا نور کارکوونکي باید ښوونځي ته راشي، په دې برخو کې باید نوي پالیسي جوړې شي
- ښوونځی باید په منظم ډول د اوبو او صابون سره د لاسونو پرېمینیځل یا الکولي مایع سره پاکول تنفیذ او حتمي کړي
- د ښوونځي سطحې باید د انتان ضد موادو سره هره ورځ پاکې کړي
- ښوونځی باید د اوبو، چاپیریال حفظ الصحې او د اوبو د سبمالتیا اسانتیاوې چمتو کړي. د چاپیریال د پاکولو او غیر ملوث کولو پروسیجرونه هم باید په پام کې ونیسي.
- ښوونځي باید فزیکي واټن مراعت کول په پام کې ونیسي او هغه وڅاري
- د شاگردانو حاضري وڅارئ، که غیرحاضري ډیره وي نو اړونده چارواکي له دې خبر کړئ، ممکن نوموړي شاگردان د ناروغۍ له امله ناسوب وي.
- هڅه دې وشي چې پرلیکه یا له لرې/انلاین زده کړو زمینه هغو سیمو کې چې ممکنه وي چمتو شي.

په ورته وخت کې ټول باید د کویډ-۱۹ په اړه د تازه حقایقو او ارقامو څخه خبر وي. لکه د ناروغۍ اعراض، اختلاطات، د سرایت ډول او مخنیوی. کوبښن وکړئ چې د معتبرو سرچینو لکه د روغتیا نړیوال سازمان، یونیسف، او ځایي روغتیايي چارواکو په معلوماتو باندې اتکا وکړئ. د غلطو او ناسمو معلوماتو د ترویج څخه ډډه وکړئ.

د ښوونځي لپاره د خونیتوب یو چکلست جوړ کړئ او د نویو کره معلوماتو او شواهدو په رڼا کې یې وخت په وخت تجدید کړئ.

د کرونا وبا په ترڅ کې رواني ملاتړ- د اغیزمنو خلکو د رواني حالت سمبالښت

د ۲۰۲۰ کال جنورۍ مياشت کې د روغتیا نړیوال سازمان کرونا ناروغي د نړیوالې انډیسنې یو بیړنی حالت اعلان کړ او نورو هیوادونو ته یې د سرایت د لوړ خطر خبر ورکړ. د مارچ په میاشت کې د روغتیا نړیوال سازمان نوموړې ناروغي د نړیوالې وبا یا پانډیمي په نامه یاده کړه. د روغتیا نړیوال سازمان، دولتونه او نورې ادارې په ګډه د دې ناروغۍ د مهار لپاره ګډ کار کوي خو دا مهال ناورین دې پړاو ته رسیدلی چې د خلکو په منځ کې یې راواني فشارونه او وارخطايي رامنځته کړي.



د روغتیا نړیوال سازمان د رواني ملاتړ په برخه کې لاندې عمومي سپارښتنې کوي:

- کوید-۱۹ په ډیرو هیوادونو کې ډیر خلک اخته کړي، کله چې په دې ناروغۍ اخته خلکو سره تعامل کوئ نو ناروغي د یو ځانگړي نژاد، ملت یا قوم پورې مه تړئ. د دې ناروغۍ له امله اغیزمنو ټولو خلکو سره چې له هر توکمه او طبقې څخه وي خواخوږي اوسئ. هغوی چې په دې ناروغۍ اخته شوي کومه غلطې نه ده کړې او دوی زموږ خواخوږی، مهربانی او حوصله افرایي ته اړمن دي.
- هغوی ته چې اخته دي د کوید-۱۹ پیښو یا قربانیانو یا کوید-۱۹ کورنۍ په توگه مه گورئ. یقیني ده چې دوی به وروسته له رغیدو خپلو کارونو، کورنیو او ملگرو ته ورگرځي. دا هڅه مه کوئ چې د خلکو هویت ته د کوید-۱۹ سره وتړئ، دا کار باید د دې لپاره وکړو چې دوی د سټیگما (ننگ، شرم یا نامناسب نوم) څخه وساتو.
- د کوید-۱۹ ناروغۍ په اړه خبرونه لیدل او اوریدل چې کیدی شي تاسې ته ویره او اضطراب پیدا کړي کم کړئ، د دې لپاره چې ځان او خپل نږدې خلک مو له دې ناروغۍ خوندي کړئ او پر وړاندې یې سمه پلان جوړونه وکړئ نو یواځې د معتبرو سرچینو څخه معلومات ترلاسه کړئ. د تازه معلوماتو لپاره د ورځې یو یا دوه ځله د معلوماتو په لټه کې شئ او بس. په دوامداره توگه د معلوماتو لټول کولی شي تاسې د روحي فشار لاندې راولي. د آوازو او افواहतو پر ځای حقیقي ارقام وگورئ. د بیلگې په ډول د روغتیا نړیوال سازمان او هیواد کې د روغتیا اړونده ادارو څخه معلومات واخلي. رښتیني ارقام مو ویره راکموي.



- د خپل ځان خونديتوب تر څنګ نورو سره هم ملاتړي او مرستندويه اوسئ. د اړتیا په وخت کې مرسته کول مرسته کوونکې او مرسته اخیستونکې دواړو ته ګټه رسوي. د کویډ-۱۹ پر وړاندې ګډ کار

یا پیوستون روحیه پیاوړې کوي او د کار اغیز زیاتوي. تاسې کولی شئ د اغیزمنو کسانو او کورنیو حال احوال د تېلفون له لارې واخلي.

- د هغو خلکو مثبتې کیسې او په زړه پورې تصورات شریک کړئ چې د کویډ-۱۹ یې تیر کړی/تجربه کړي وي.



- د هغو پالونکو او روغتیايي خدماتو وړاندې کوونکو درناوی وکړئ چې په کویډ-۱۹ اخته ناروغانو سره مرسته کوي. د هغوی کړنې چې د نورو د ژوند ژغورلو

لپاره هڅې کوي تقدیر کړئ. دوی ته د مننې پیغامونه واستوئ.

- د روحي فشار احساس تاسې او ستاسې نورو همکارانو ته یوه معموله پدیده ده. په موجوده وضعیت کې دا احساس نارمل دی. دا فشار یا سټریس په دې مانا نه دی چې تاسې کار نشئ کولی یا خدای مکړه کمزوري شوي یاست. په دې شرایطو کې مو د رواني روغتیا سمبالتیا هومره مهمه ده څومره مو چې فزیکي روغتیا ده.



- دې وضعیت کې د خپل ځان پالنه وکړئ/په ځان پام وکړئ. د وضعیت سره د تقابل لپاره مرستندویه تگلارې وکاروئ لکه کافي آرام او استراحت او د کار او شفت منع کې دمه اخیستل. کافي او صحي خوراک وکړئ،

فزيکي فعاليت وکړئ او د کورنۍ او ملگرو سره په تماس کې پاتې شئ (په دې صورت کې وقايوي تدابير مراعت کړئ، ښه به وي چې د تيلفون له لارې د دوستانو او خپلوانو سره په تماس کې شئ، که له نږدې يې گورئ نو اړينې سپارښتنې په پام کې ونيسئ). د تقابل ناسمې کړنې لکه د تمباکو، الکول او نورو مخدرده توکو له استعمال نه په کلکه ډډه وکړئ(دا مو په ناروغۍ د اخته کيدو چانس لا زياتوي او په اوږد مهال کې مو رواني او فزيکي روغتيا لا زيانمنه کوي). د کويد-۱۹ ناروغۍ اوږېرېک يا طغيان د ډيرو کارکوونکو لپاره يو بې بيلگې او غير متوقع حالت دی په ځانگړي ډول هغوی ته چې مخکې د دا ډول پېښو پر وړاندې ځواب ويلو او تدابيرو کې نه وو ښکيل.

- ځينې روغتيايي کارکوونکي ښايي کورنۍ او چم مالت لخوا ممانعت شي چې دا هم په خپل ذات کې يو ډول سټيگما ده. دا حالت به له ننگونو ډک وضعيت لا پيچلی کړی.



کورنۍ او د کلي مالت خلک به دا کار د ویرې له امله کوي په داسې وخت کې ښه دا ده چې د له خپلې کورنۍ او نږدې کسانو سره په ډیجیټل یا په لیکه تماس ټینګ کړئ

او په اړیکه کې پاتې شئ. دا ښایي هر ځای کې عام وي ورته ستونزه ښایي ستاسې نور همکاران هم ولري. داسې حالت کې له خپل مشر او نورو همکارانو څخه چې په ورته وضعیت کې دي ملاتړ ترلاسه کړئ (یو بل حمایته کړئ او یو بل ته ډاډگیرنه ورکړئ).

● ذکاوتي، ادارکې او ټولنيز-رواني معلولیت لرونکو وگړو لپاره د پوهیدو وړ پیغامونو څخه گټه واخلي، کافي به نه وي چې په دې حالت کې یواځې په لیکلیو پیغامونو او معلوماتو په مفاهمه بسنه وشي.

● په دې باید پوه شو چې څه ډول هغه خلکو سره مرسته وکړو چې په کوید-۱۹ اخته شوي. دا په ځانگړي ډول د هغه خلکو لپاره اهمیت لري چې په رواني روغتیا او ټولنۍ-رواني مرستې ته اړتیا لري. د دې ناروغۍ سره د سټیگما (شرم، ننگ) د تړاو له امله ښایي خلک و نه غواړي چې د رواني مرستې او مشورې لپاره د غوښتنې په لټه کې شي.

● دې ناروین پر وړاندې د ځواب ویلو په ترڅ کې د مزمن او ځنډني رواني فشار او کمزوري رواني روغتیا څخه د کارکوونکو خونديتوب په دې مانا دی چې دوی به په ښې وړتیا او روحيې سره خپل مسؤلیتونه ترسره کوي. دا باید ومنو چې ښایي د ناوړین د یوې ورځې په تیریدو سره له منځه نه ځي او باید د ناوړین د اوږد مهال لپاره حرفوي او مسلکي ظرفیتونو باندې تمرکز وشي.

- ټولو کارکوونکو ته باید کره او تازه معلومات د یو ښه مفاهموي کانال له لارې وړاندې شي. د دندې فشار ته په کتلو سره کیدی شي کارکوونکي د لوړ فشار (ستریس) دندې او ټیټ فشار (ستریس) سره تغیر او تبدیل شي. د بیلگې په ډول د جدي څانگې او عادي ناروغانو څانگې ډاکتران دې په نوبتې شکل سره دې څانگو کې کار وکړي. بې تجربې کارکوونکي د تجربه لرونکو کارکوونکو سره یو ځای کړئ. یوه اغیزمنه لاره دا



ده چې کارکوونکي د ملگرو په توگه یو بل ته رواني ملاتړ ورکړي او په ورته وخت کې د یو بل د فردي خوندیتوب تدابیر وڅاري او د متوجه یې کړي (Buddy System).

- ځان باید متیقین کړئ چې کارکوونکي پوهیږي روغتیايي خدماتو او رواني - ټولنیز حمایت د تر لاسه کولو خدماتو ته لاسرسی لري. مدیران او رهبران (لکه د روغتون مشر، سرطیب، د څانگې مشر، د لابراتوار مشر) ورته رواني فشارونه تجربه کولی شي او ښایي د دوی کارونو او مسؤلیتونو ته په کتلو سره اضافي فشار هم تجربه کړي. باید یقیني شي چې نوموړي خدمات د کارکوونکو او مدیرانو دواړو لپاره د لاسرسي وړ دي. مشران او مدیران باید په داسې شرایطو کې د روحي فشار د ځاني ښه مدیریت په تړاو د نورو لپاره بیلگه او هڅونه وي.
- د بیرنۍ رواني روغتیا او عصبي شکایات (ډیلیریم، سایکوزیس، شدید اضطراب یا ژور خفگان) باید په بیړنیو یا عمومي تسهیلاتو کې تداوي شي. په داسې شرایطو کې باید د رواني روغتیا د خدماتو وړاندې کوونکو شمیر زیات او نوي استخدام شي.

• د روغتیايي سیستم په ټولو تسهیلاتو کې باید سایکوتروپیک درملو شتون باوري کړي. ځینې ناروغان چې اوږدمهاله رواني او عصبي ناروغۍ لري (لکه میرگي) دوامداره درملو ته اړتیا لري او د درملو ناڅاپه قطع کیدلو څخه باید ډډه وشي.

• کوچنیانو سره مرسته وکړئ چې خپل احساسات لکه ویره، اندیښنه او خفګان په مثبت انداز کې اظهار کړي ځکه کوچنیان د خپلو احساساتو د اظهار ځانګړی انداز لري. ځینې خلاقانه فعالیت لکه لوبې یا رسامي ښايي په دې پروسه کې مرسته وکړي. کوچنیان هغه مهال د راحت احساس کوي چې خپل احساسات په یو ارام او مرستندویه چاپیریال کې اظهار او تفهیم کړي.

• که د خونديتوب تدابیر اجازه درکوي نو کوچنیان پریږدئ چې د مور پلار او کورنۍ سره نږدې وي، تر ممکن برید هڅه وکړئ چې کوچنیان د خپلو پالونکو څخه بیل نه کړئ. که اړتیا وي چې کوچنیان دې بیل وي نو د والدینو سره دې یې د خوندي تماس او لیدنې لپاره متبادلي لارې چارې په پام کې ونیول شي لکه د تېلفون یا ویډیو کال له



لارې اړیکه. (امیدواري، میندواري یا د

ماشوم پالنه او شیدې خوړونکو ماشومانو په

اړه په دې کتاب کې یو څپرکی ځانګړی

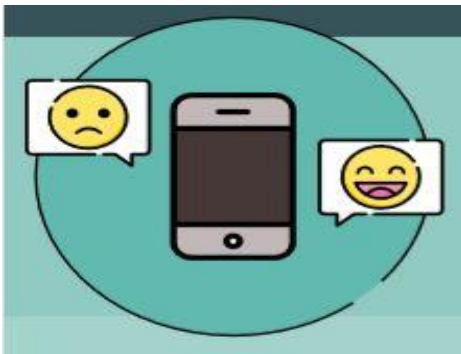
شوی)

• ورځنۍ چارې تر ممکن حده په متبادل ډول تامین کړئ، یا ځان ته نوې کورنۍ چارې یا بوختیاوې ومومئ، دا کار په ځانګړي ډول د کوچنیانو لپاره وکړئ. د ماشومانو د

ساعت تیری او زده کړې لپاره د هغوی د عمر سره سمې ښکېلتیا او بوختیا باندې فکر وکړئ.

- د رواني فشار وخت کې دا طبيعي ده چې کوچنيان خپلو والدينو ته د نږدې کیدو ډیر تمایل ښکاره کوي. د کرونا په اړه دې کوچنيانو ته د هغوی د عمر سره سم رښتیني معلومات وړاندې شي. د ماشومانو سره ګډ کار کولی شي د دوی اضطراب او ویره راکمه کړي.
- زاړه خلک، په ځانګړي ډول هغوی چې په تجرید کې دي او ادراکي/حافظې ستونزې لري ښايي مضطرب شي او راواني فشار یې زیات شي. دوی باید د غیر رسمي شبکو (کورنیو) او روغتیايي کارکوونکو لخوا سپارښتنې او حمایت ترلاسه کړي.
- که کومه بله ناروغي ولری نو ځان ډاډه کړئ چې د دې ناروغۍ لپاره د اړتیا وړ درملو ته لاس رسلی لری
- هغه ساده فزیکي تمرینونه چې په کور کې ترسره کیدی شي زده کړئ او ترسره یې کړئ

لنډیز



د ناروین په ترڅ کې د خفګان، رواني فشار، ابهام او ویرې احساس نارمل دی. له هغو خلکو سره چې تاسې پرې باور کوئ خبرې کول ګټه کوي. د خپلو ملګرو او کورنۍ سره تماس کې پاتې شئ.

که اړ یاست چې کور کې حتمي پاتې شئ نو د ژوند یو روغتیايي طرز او ډول غوره کړئ -



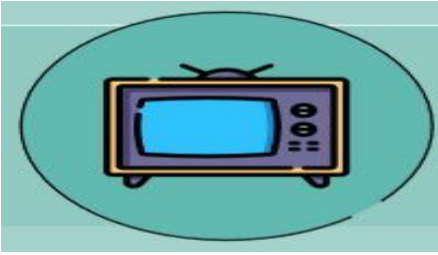
لکه مناسب خوراک وکړئ، ښه خوب وکړئ، تمرین او ورزش وکړئ او کور کې شته نږدې غړو سره ټولنیزې اړیکې وپاللئ او له کوره بهر کورنۍ غړو، ملگرو او دوستانو سره د تېلفون او برېښنالیک له لارې په اړیکه کې اوسئ.

د خپلو احساساتو او رواني حالت د سمبالښت لپاره د سکرټ ځکولو، الکولو او نورو مخدره توکو د استعمال نه ډډه وکړئ. که راحت احساس نه کوئ نو روغتیايي کارکوونکو سره یا



روانۍ مشاور سره خبرې وکړئ. د دې لپاره چې د اړتیا په صورت کې چیرته فزیکي او رواني روغتیا خدمات تر لاسه کړئ یو پلان ولرئ.

معلومات او ارقام ترلاسه کړئ. هغه معلومات راغونډ کړئ چې تاسې سره د خپل خطر کچې کره ټاکنو کې مرسته کوي تر څو وکولی شئ اړین احتیاطي تدابیر په پام کې ونیسئ او عملي یې کړئ. په دې برخه کې د یوې معتبرې سرچینې لکه د روغتیا نړیوال سازمان یا ځایي روغتیايي چارواکو معلوماتو څخه گټه واخلي.



د دې لپاره چې اندېښنه او ویره ترهه مو کمه کړئ نو هغه رسنۍ مه اورئ/گورئ چې فکرکوئ خپریدونکې مطالب یې تاسې ته اندېښنې پیدا کوي.

له پخوانیو تجربو مو ګټه واخلي، ځان ته

راپه زړه کړئ په تیر کې مو کوم شیان ترسره کول چې تاسې سره یې خوشاله ساتلو کې مرسته کوله او ښه احساس مو کاوه، له هغو تجربو نه په ګټه اخیستنه د دې ناروین په ترڅ



کې خپل احساسات ښه وساتئ او ځان خوښ او په زړه پورې چارو کې ښکیل کړئ.

کوچنیان ښايي خپل غبرګون یا احساسات په مختلفو ډولونو څرګند کړي لکه وپریدلې، مضطرب، نیولې، په غوصه او یا هم د معمول خلاف خپله بستره لمده کړي.



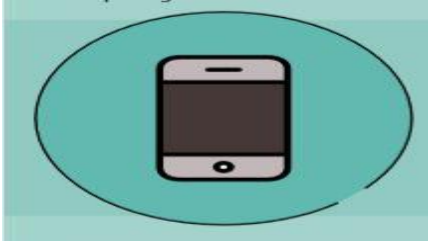
د کوچنیانو غبرګون ته مو حمایوي او مرستندویه ځواب وویاست، د هغوی اندېښنو ته غور کېږدئ او لا ډیره مینه او پاملرنه ورته ورکړئ.

ستونزموونو شرایطو کې کوچنیان د غټانو

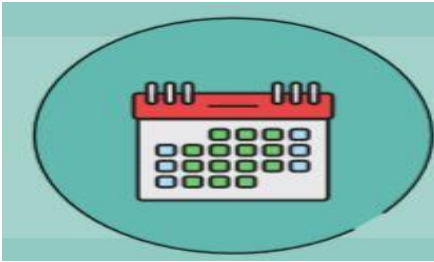
مینې او پاملرنې/پالنې ته اړتیا لري. دوی ته لا ډیر وخت ورکړئ او پاملرنه ورته وکړئ. په

یاد مو وي چې خبرو ته یې په دقت غوږ ونیسئ او ډاډ ورکړئ. که ممکنه وي د لوبو فرصت ورته پیدا کړئ او د ښه آرام او استرحت زمينه ورته چمتو کړئ.

هڅه وکړئ کوچنيان د والدينو او کورنۍ سره نږدې پاتې شي او تر ډیره بریده هڅه وشي



چې دوی د خپلو پالونکو څخه جدا نشي. که جداوالي ته اړتیا پېښه شي (لکه روغتون کې بستري کیدل) نو د تېلفون یا بلې کومې لارې یې له هغوی سره تماس کې پاتې کیدلو نه ځان ډاډه کړئ.



هغوی ته د ورځنیو معمولو چارو مهالویش په پام کې ونیسئ، شرایطو ته په کتلو سره ورته نوې بوختیاوې ومومئ.



د هغه څه په اړه ورته ارقام چمتو کړئ چې پېښ شوي، تشریح کړئ چې دا مهال څه روان دي او په دې اړه چې څنګه کولی شي د منتن کیدو/په ناروغۍ د اخته کیدو خطر راکم کړي روښانه معلومات

ورکړئ. دا معلومات ورته د هغوی عمر ته په کتو سره په ساده الفاظو کې وواياست. دوی ته د ممکنه پېښو په اړه له وړاندې وواياست لکه، د کورنۍ یو غړی/یا کوچنی ښایي ښه احساس ونکړي/ناروغ شي او ښایي د یو وخت لپاره روغتون ته ولاړ شي ترڅو ډاکټران ورسره مرسته وکړي چې ښه شي.

کارځای کې کویډ-۱۹ د مخنیوي تدابیر

که یو کس په کویډ-۱۹ اخته وي نو هغه کولی شي د ټوخي او ساخستلو په وخت کې منتن څاڅکي خپاره کړي. ډیری دا منتن څاڅکي یا هوایي قطرات په نږدې سطحو یا شیانو باندې ولیږي لکه میزونه، تېلفونونه او نور وسایل. خلک د دې ملوثو سطحو یا شیانو سره د لمس نه وروسته کولی شي نوموړی انتان سترگو، خولې یا پوزې ته په لاس وروړلو باندې ځان ته انتقال کړي. دوی د یو میتر نه کم واټن کې هم کولی شي انتان یو بل ته انتقال کړي، په بل عبارت د کویډ-۱۹ ناروغۍ د عادي زکام په شان انتقالیږي. ډیری خلک چې په دې ناروغۍ اخته دي ډیر خفیف اعراض لري او ښه کیږي.

کارځای کې لاندې ساده او کم لگښته تدابیر کولی شي د دې ناروغۍ او دې ته ورته نورو ناروغیو په مخنیوي کې مرسته وکړي او په دې ډول خپل ځان، مشتریان، کارکوونکي او نورو خونديتوب کې مرستندوی واقع شي.

- ځان ډاډه کړئ چې کارځای مو پاک او حفظ الصحي له اړخه خوندي دی:
- سطحې (لکه میزونه، او نورې لمس کیدونکې سطحې) او څیزونه (تېلفونونه، کیبورډونه) باید په منظم ډول د عفوني ضد موادو سره پاک شي ځکه که ملوټي

سطحې د کارکوونکو یا مشتریانو لخوا لمس شي نو د کرونا د خپریدا یو عمده لاره

کیدۍ شي

- د کارکوونکو، قراردادیانو او مشتریانو تر منځ د لاسونو پرمینځل ترویج کړئ
- د معتبرو سرچینو څخه د لاس مینځلو پوسترونه د دفترونو په مناسبو ځایونو کې ولگوئ

- ځان ډاډه کړئ چې کارکوونکي او مشتریان مو د لاس مینځلو محلونو او وسایلو ته لاسرسی ولري

دا ځکه مهم دي چې پرمینځل هغه وایرسونو چې ستاسې په لاسونو دې وژني او په دې ډول د ناروغۍ د خپریدا څخه مخنیوی کيږي.

- په کارځی کې مو تنفسي حفظ الصحه په سم ډول ترویج او مراعت کړئ

- هغه پوسترونه ولگوئ چې تنفسي حفظ الصحه ترویج کوي.
- د هغوی لپاره چې ټوخی ورته پیدا کيږي یا یې پزه بهیږي د ماسک او کاغذي دستمالونو موجودیت یقیني کړئ او دا چې له کارولو وروسته یې په سترپلي خځل لوبښې کې واچوي

دا ځکه مهمه ده چې تنفسي حفظ الصحه د کوید-۱۹ د خپراوي څخه مخنیوی کوي. هغه کارکوونکو یا قراردادیانو ته مو لارښوونه او توصیه وکړئ چې د سفر ملي لارښوونه په هغه صورت کې په پام کې ونیسي چې رسمي سفر لري.

خپلو کارکوونکو، قراردادیانو، ته په دې اړه ووايست که چیرته ناروغي ستاسې په ټولنه کې سرایت لري هر یو یې که حتی خفیف ټوخی یا کمه درجه تبه (۳،۳۷ یا لوړه) هم ولري باید

په کور کې پاتې شي. دوی باید په هغه صورت کې هم کور کې پاتې شي چې (یا له کوره کار وکړي) چې ساده درمل اخلي لکه پارسیتامول، بروفین یا اسپرین چې ښايي اعراض او نښې له نظره پټې کړي.

● په دې ټینګار وکړئ چې هغه خلک دې کور کې پاتې شي چې کوید-۱۹ ته ورته خفیف اعراض ولري

● په خپله اداره کې د دې منځپانګې درلودونکي پیغامونه ولګوئ،
● خپلو کارکوونکو ته ډاډ ورکړئ چې نوموړې ورځې به ستاسې د ناروغۍ په رخصت کې شمیرل کيږي

د کوید-۱۹ د مخنیوي یا خطر راکمولو لپاره لاندې پاملرنې په پام کې ونیسئ:
مخکې له مجلس یا غونډې:

● مخکې له دې چې مجلس ونیسئ د اړونده ځايي چارواکو سره په اړیکه کې شئ او د هغوی سپارښتنې او توصیې عملي کړئ
● په مجلس یا راټولیدنه کې مو انتان د مخنیوي لپاره د چمتووالي پلان ترتیب او هوکړه پرې وکړئ

○ په دې فکر وکړئ چې ایا مخامخ مجلس (حضورې) اړین دی. ایا کیدی شي دا د ټیلیکنفرانس یا پرلیکه/انلاین مجلس په ډول ترسره شي.
○ څنګه کیدی شي مجلس کې د ګډونوالو شمیر راکم کړو

○ له مجلس نه مخکې ټول اړین توکي بشپړ کړئ، لکه کاغذي دستمال، د لاس پاکوونکي مایع. د هغوی لپاره چې تنفسي اعراض ورته پیدا کيږي طبي ماسک له مخکې نه چمتو کړئ.

● د هغو کسانو لپاره چې د ناستې یا راټولیدو په صورت کې ناروغه کيږي د ځواب ویلو یو پلان ولرئ او لاندې برخې یې پام کې ونیسئ:

○ داسې یوه خونه یا ځای مشخص کړئ چې ناروغ کس پکې په خوندي ډول بیل وساتل شي

○ اړونده روغتیايي تسهیل ته یې دلیر لپاره له مخکې پلان ولرئ.

○ په دې باید پوه شئ چې که د مجلس په جریان یا وروسته له مجلسه یو څوک د کوید-۱۹ لپاره مثبت کيږي څه باید وکړل شي

د مجلس په جریان کې

● گډونوالو ته د کوید-۱۹ د مخنیوي د هغو تدابیرو په اړه چې د مجلس تنظیم کوونکو په پام کې نیولي په شفاهي یا تحریري ډول معلومات وړاندې کړئ.

○ باور رامنځته کړئ. د سرگرمۍ په ډول بې له دې چې یو بل سره په تماس کې شئ په یوه نوې طریقه ستړي مه شي او یو بل ته ښه راغلاست وواپاست

○ د مجلس په ترڅ کې گډونوال وهڅوئ چې په منظم ډول خپل لاسونه پریمینځي یا یې د الکل لرونکې مایع سره پاک کړي

○ گډونوال پوه کړئ چې د ټوخي یا پرنجي په صورت کې خپله پزه او خوله وپوښي.

○ د لاسونو پاکونکي يا سانيتايزر په ښکاره ځای کې چې په اسانه ورته لاسرسی وشي کيږدئ.

○ ناسته داسې ترتيب کړئ چې گډنوال لږترلږه يو ميټر واټن کې کښينې

○ د خونې د لاسې تهوېې لپاره او تازه هوا د جريان لپاره دروازې او کړکۍ خلاص کړئ

وروسته له مجلس

● د گډونوالو د تماس جزيات لږترلږه يوې مياشتې لپاره له ځان سره وساتۍ. دا به روغتيايي چارواکو سره مرسته وکړي چې د اعراضو د ښکاره کيدو په صورت کې هغوی تعقيب کړي

● که د مجلس له گډونوالو څوک د مشکوک په ډول بيلې خونې ته ليردول شوی/تجريد شوی وي، نو تنظيم کوونکی بايد ټول گډنوال خبر کړي. دوی ته بايد توصیه وشي چې راتلونکو ۱۴ ورځو پورې خپل اعراض او نښې وڅاري. او لږ تر لږه د ورځې دوه ځله خپله تودوخه چک کړي.

د کويډ-۱۹ له امله مړ شوی جسد تکفين او تدفين

کويډ-۱۹ يوه حاده تنفسي ناروغي ده چې په بارز ډول سږي يا تنفسي لارې اغېزمنې کوي. د شته شواهدو له مخې دا واپرس د انسانانو تر منځ د هوايي قطراتو او نږدې تماس له لارې انتقالیږي. تر دا مهاله داسې شواهد نشته چې دا دې په هوا کې پاتې شي او د هوا له لارې دې هم انتقال شي. دا چې دا يو نوی واپرس دی نو لا يې هم د مختلفو اړخونو په اړه پوره معلومات نشته. د وينه بهيدنې پېښو لکه ايبولا او ماربورگ ناروغۍ پرته په عمومي ډول

مړي یا جسد منتن نه وي. یواځې هغه وخت باید جدي احتیاط وشي چې د جسد د سرو څخه نمونه یا اتوپسي اخیستل کیږي. تر دا مهاله داسې شواهد نشته چې وښايي هغو کسانو چې د کرونا ناروغۍ له امله وفات شوي جسدونو سره یې تماس درلودلی وي او دا ناروغی دې یې اخیستي وي. دا د خلکو لخوا جوړ شوي افواحات دي چې گویا د کرونا ناروغۍ جسد سوځول کیږي یا په دښتو کې خاورو ته سپارل کیږي، حال دا چې دا رښتیا نه دي. اړتیا نشته چې د متوفی جسد تکفین او تدفین په ډیره چټکۍ او منډه ترسره شي. لاندې پاملرنې دې عملي شي:

یقیني کړئ چې روغتیايي عرضه کوونکي، د مړو د خونو کارکوونکي، او د تکفین او تدفین ټیم باید د پاملرنې ټول شرایط په پام کې ونیسي. له د جسد او شاوخوا سره یې له تماس نه وروسته د لاسونو حفظ الصحة، او د جسد سره د تعامل ډول په پام کې نیولو سره د فردي خونديتوب وسایل (د فردي خونديتوب وسایل لکه مخ پرده، عینکې او طبي ماسک) دې هغه وخت استعمال شي چې د ناروغ د بدن مایعاتو د دارې کولو یا پاشیدلو امکان وي. د بدن هغه فوځې او سوري چې مایعات ترې خارجېږي باید بندې شي.

- کوبښ وکړئ د جسد د ډیرو خوځولو او حرکت څخه باید ډډه وشي.
- جسد په یو ټوټه کې تاو کړئ او مړو خونې ته یې ولېږدوئ
- اړتیا نشته چې د مړو خونې ته د انتقال نه مخکې جسد غیر منتن شي
- اړتیا نشته چې جسد دې په ځانگړو خلطو کې واچول شي (خو که د ناروغ د بدن د مختلفو برخو څخه مایعات جریان ولري نو بیا دا کار کیدی شي)
- د مړي جسد لېږد لپاره ځانگړو وسایلو یا موټر ته اړتیا نشته

- روغتيايي کارکوونکي يا د مرو د خونې کارکوونکې چې جسد پريمينځي د فردي خونديتوب ځانگړي وسايل لکه لاسکښې، يوځل استعماليدونکې هغه چين چې اوبه ترې نه تيريري، د اوبو مقاوم پيشبند، طبي ماسک او ځانگړې عينکې وکاروي. (د افغانستان په شرايطو کې د جسد وينځل ځانگړي کسان کوي چې هغوی بايد نوموړي تدابير په پام کې ونيسي)
- کورنۍ کولی شي جسد وگوري خو شرط يې دا دی چې لمس کوي به يې نه (زمونږ هيواد کې دا عامه ده چې د متوفی نږدې خپلوان مري باندې لاس وهې يا يې ښکلوي، يا پرې ورپريوځي چې له دې چارې بايد ډډه وشي. دوی ټول بايد داسې حالت کې لاسونه بيا بيا پريمينځي او د جسد داسې وگوري چې گڼه گڼه جوړه نکري او له يو ميتر ډير فزيکي واټن له نورو سره مراعت کړي)
- هڅه دې وشي چې جسد ليدلو ته کم خلک راشي
- ښه به وی چې د ډير عمر خلک (له ۶۰ کلونو پورته او هغوی چې معافيتي انحطاط لري له جسده لرې وساتل شي).

د مرو د خونې ترتيبات

- د مرو خونه بايد پاکه وسايل شي او مناسبې تهويې ته يې پاملرنه وشي
- کافي رڼا بايد موجوده وي
- هغه ځايونه يا سطحې چيرته چې جسد چمتو شوی و بايد اوبو او صابون سره پريمينځل يا بل چمتو شوي مناسب محلول سره پريمينځل شي

- له دې پاکولو وروسته باید د ۰,۱٪ غلظت لرونکي سوډیم هایپوکلورایټ (بلیچ) یا ۷۰٪ ایتانول سره پاک شي او یوې دقیقې لپاره په سطحه پرېښودل شي. د ضد عفوني کولو د استعمال په وخت کې باید کارکوونکې د ځان ساتلو په اړه احتیاطي تدابیر ونیسي.

اخځلیکونه

Coronavirus disease (COVID-19) Pandemic, WHO

(<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>)

Infection Prevention and Control for the safe management of a dead body in the context of COVID-19 World Health Organization, 24 March 2020

Getting your workplace ready for COVID-19, World Health Organization 19 March 2020

Disease background of covid-19 in Eourop, Center for Disease Control, European CDC, April 20, 2020

Pregnancy and Breastfeeding during COVID-19(CDC), Atlanta, USA

Key Messages and Actions for COVID-19 Prevention and Control in Schools, WHO, UNICEF, IFRC, March 2020

ختیخ عامې روغتیا د ټولني موخي:

ختیخ عامې روغتیا ټولنه د لاندې موخو د ترلاسه کولو لپاره کار کوي:

۱. عامې روغتیا په برخه کې د مسلکي کدرونو کاري پرمختیا او د هغوی تر منځ مسلکي اړیکو ته وده ورکول
۲. د ټولني د غړو لپاره د مسلکي وړتیا د پراختیا د فرصتونو برابرول، پیدا کول او گټه ورڅخه پورته کول
۳. د منظمو غونډو په لرلو سره د معلوماتو او پوهې شریکول
۴. په ختیخ زون کې د عامې روغتیا د حالت دودماره او منظمه ارزونه او د مناسبو اقداماتو لپاره وکالت او د اړوندو ادارو هڅونه
۵. د میندو او ماشومانو د روغتیا یې پروگرامونو پراختیا او سمون
۶. د چا پیریال ساتنه او خونديتوب
۷. د نورو دغه شان موسساتو سره ټینګه همغږی او په ګډه د ځنې وړیا روغتیا یی خدماتو عرضه کول
۸. په هیواد کې د روغتیا په هکله د ټولني د پوهاوي کچه لوړول