په نوي کرونا (کوئيډ 19)

ویروس باندې د اخته کیدو څخه مخنیوي

د عمل ټولیز لارښود

Ketabton.com

لیکوال: د «شانگهای پوهنتون دعلم او فناوری» خپرونو له خوا چمتو شوی او د شانگهای
د فودین پوهنتون استاد او د کوئیډ ۱۹ ویروس سره د مبارزې د کار ځانګړې
ډلې رئیس ډاکټر جانګ ون هونګ په قلم کښل شوی.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

د سریزې په پلمه

د کرونا (کوئید 19) ویروس نوم چې د لومړي ځل له پاره د چین د ووهن په ښار کې جوت شو د ټولو نړیوالو د ژبو په سر دی.
اوس پر چین سربیره د نړۍ 177 هیوادونو ته تیت شوی او په یوه نړېواله ستونزه او وبا بدل شوی دی.
دې ویروس تردې دمه د نیږدې درې نیم زره چینایانو، همدومره ایتالیایانو، زیات شمیر ایرانیانو، هسپانیه یانو، امریکایانو او نورو ژوند اخیستی دی.
یاد ویروس مذهب، هیواد، پوستکي رنګ، غریب، بډای، واکدار- بې واکه، زورور – کمزوري... په پام کې نه نیولو سره د ټولو دښمن دی او د هر چا دروازه ټکوي. د هغې وسلې په څیر دی چې دې هر چا پر لور کږه شي د استثنی پرته یې له منځه وړي. ځکه نو نړیواله ستونزه او د دنیاوالو په ګډ پرابلم اوښتی دی. دې ګډ دښمن هماغسې چې پوله نه پیژني، دغسې یې په مقابل کې مجادله او مبارزه د یوه هیواد د وس نه وتلي خبره ده، یوازې په هغه صورت کې چې ټول نړیوال په ګډه او خپلې هڅې هم غږې کړي، وبه ګولای شي په وړاندې یې ودریږي او په ګډو هڅو سره واکسین جوړ کړي.
کرونا دا مهال د ټولې نړۍ د بې ساري اندېښنې سبب شوی او له امله یې تدبیرونو د نړۍ اقتصاد سخت زیانمن کړی دی.
سره له دې چې دې ویروس دا مهال د نړیوالو اذهان سخت نیولي په اړخ کې دا هیلې ټوکیدلي چې لیرې نه ده په خلاف یې مجادله رنګ راوړي او درمل یې جوړ کړي.
همدا اوس په چین، روسیې، فرانسې او هند کې د واکسین او درمل په جوړولو کې ګړندي ګامونه اوچت شوي او هیلې بحښونکي بریاوې ترلاسه شوې دي.
زه د نړېوالې ټولنې د یوه فعال غړي او په ځانګړي ډول د طبیب په توګه د ځان مسوولیت بولم چې په دې انسان ته د خدمت به جبهه کې د برخه وال په توګه وجنګیږم. له دې ځایه همدا چې د چین هیواد ایرانی ډلې طب پوهانو د کرونا ویروس په اړه لیکلې زیار فارسي متن مې ترلاسه کړ، سمدلاسه مې د هغې پښتو ته اړول پیل کړل. دا لیکنه د دې ویروس په هکله ټول اړین معلومات احتوا کوي. باید وویل شي چې د ژباړې کار مې په ډېره بیړه تمام او بې له دې چې انتظار مو اوږد کړم د نیت له لارې یې ستاسو په خدمت کې ږدم.
هیله ده په ځانو زړونه وسوزوئ، اعظمي ګټه ځیني پورته، د دې وژونکې بلا څخه د ژغورنې په موخه یې ټولې سپارښتنې عملي کړئ.
وروستۍ خبره دا چې د ګران پلارجان ژباړن، ژورنالست او لیکوال ښاغلي ګل شریف هڅاند څخه چې د دې اثر په ادبي سمونه او د ښاغلي شفیق الله شفیق څخه چې د پښتۍ په ډیزاین کې یې زیات زیار ویوست نړۍ مننه کوم.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډالۍ

ګرانو والدینو او د افغانستان ټولو

ډاکټر صاحبانو ته دې ډالۍ وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

فهرست

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

	• د څومره وخت له پاره له ماسک څخه ګټه اخیستلای شو؟	۲۲
	• ایا حتماً باید ماسک یو ځل استعمال شي؟	۲۲
	• هغه ماسک چې څو ځلې ترې ګټه اخیستل شوي وي، څه ډول یې وساتو؟	۲۲
	• د ماسک څخه د ګټې اخیستو وروسته باید ماسک څه ډول کثافاتو ته واچول شي؟	۲۳
	• امیندوارې میندې او ماشومان څه ډول ماسک استعمال کړي؟	۲۳
	• زاړه خلک او هغه ناروغان چې د ماسک څخه د ناراحتۍ احساس کوي، څه باید وکړي؟	۲۳
دستګش	• په ورځیني ژوند کې دستکشو اغوستو ته اړتیا شته؟	۲۴
محافظوي عینکې	• په ورځیني ژوند کې محافظوي عینکو استعمال ته اړتیا شته؟	۲۴
د مکروب له منځه وړل	• د ویروس له منځه وړو او ضدعفوني (بې مکروبه کولو) کړنلارې کومې دي؟	۲۵
	• په کور کې د ضدعفوني (بې مکروبه کولو) وړ کړنلارې کومې دي؟	۲۵
د لاسونو مینځل	• کله باید لاسونه ومینځل شي؟	۲۷
	• په کومو موادو سره لاسونه ومینځو؟	۲۷
	• لاسونه څه ډول باید ومینځو؟	۲۸

(c) ketabton.com: The Digital Library

ټوخی	• د ټوخي اداب • په خپله د ټوخي ارزیابي	۳۰ ۳۱
د غایطه موادو له لارې د انتقال	• ایا کوئید ۱۹ د غایطه موادو له لارې انتقالیږي؟	۳۱
لیفت	• ایا په لیفټ کې د تګ په وخت کې باید ماسک استعمال کړو؟ • د لیفت د تکمې وهل خطرناک دي؟	۲۲ ۲۲
د هوا د تهویې دستګاه	• د هوا د تهویې دستګاه باید چلان کړو که نه؟	۳۳
کورني حیوانات	• ایا امکان شته چې کورني حیوانات د کوئید ۱۹ ویروس انتقال کړي؟ • بیرته کورته د راتګ په مهال څه ډول باید کورني حیواناتو ضد عفوني (بې مکروبه) کړو؟ • کورني حیوانات د کور څخه د باندې د لوبو اجازه لري؟ • که چیرې کورنی حیوان د شکمنو شیانو سره تماس کې شوی وي، باید هغه قرنطین شي؟	۳۴ ۳۴ ۳۵ ۳۵
نیږدې مربوطین	• کوم کسان نیږدې مربوطین دي؟ • څه ډول متوجه شو چې د مربوط کس سره نیږدې یو که نه؟ • نیږدې مربوطین باید کومو ټکیو ته پاملرنه وکړي؟	۳۶ ۳۷ ۳۷

(c) ketabton.com: The Digital Library

په مختلفو شرایطو کې په کوئید ۱۹ ویروس باندې د اخته کیدو څخه د وقایې لارې- چارې ۳۸		
په کور کې او سیدل	• په کور کې څه ډول د کوئید ۱۹ نوي ویروس څخه مخنیوی وکړو؟	۳۸
	• په کور کې څه ډول ویروس له منځه یوسو؟	۳۹
	• د مایعاتو څښل، د بوټو څخه تولید شوي مواد (یوناني بوټي) یا د سرکې خوراک کولای شي چې د کوئید ۱۹ ویروس څخه مخنیوی وکړي؟	۳۹
	• د غذایي رژیم له پاره احتیاطي اقدامات کوم دي؟	۴۰
	• ایا د سوپرمارکیټونو یا دوکانو څخه اخیستل شوي مواد ضدعفوني (بې مکروبه کولو) ته اړتیا لري؟	۴۱
	• ایا د باندې غذا سالمه او د خوراک وړ ده؟ ایا غذا ضدعفوني (بې مکروبه کولو) ته اړتیا لري؟	۴۱
	• له ویروس لرونکي ساحو څخه د راوړل شوي شیانو سره باید څه ډول چلند وشي؟	۴۲
	• ایا ګرم حمام کول او یا خولې کیدل د کوئید ۱۹ ویروس د منځه وړو سبب کیږي؟	۴۲
	• ایا په کور کې د کولر چالانول بې خطره دي؟	۴۳
په استوګنځي کې د ناروغ څارنه	• ایا د عمومي وسایلو په سطحه لکه قطارې، څینې او نورو توکو باندې ویروس شتون امکان لري؟	۴۳
	• ایا له لیفټ څخه ګټه اخیستل د ناروغۍ سبب ګرځي؟	۴۴
	• ایا د ناروغ په واسطه تولید شوي کثافات د ناروغۍ د خپریدو سبب ګرځي؟	۴۴

(c) ketabton.com: The Digital Library

د باندې تلل	• هغه کړندلارې چې د باندې وتلو په وخت کې باید ورته متوجه واوسو کومې دي؟ • د کور څخه د وتو په وخت کې څه شي ته باید پاملرنه وکړو؟ • د کور څخه د باندې د سپورت کولو پر مهال کومو حافظوي کړنو ته باید پاملرنه وکړو؟ • په ښار کې د د ترانسپورتي وسیلو څخه د ګټې اخیستنې په مهال کومو ټکو ته باید پاملرنه وکړو؟ • په یوه موټر کې د څو کسانو د تللو په وخت کې باید له ځان څخه څه ډول څارنه وکړو؟ • په الوتکه او اورګادي کې د تګ په وخت کې باید کومو ټکیو ته پاملرنه وکړو؟	۴۵ ۴۶ ۴۶ ۴۷ ۴۷ ۴۸
د کارځای ته بیرته تلل	• په هغه سیمو کې چې ویروس نشته، ایا خلک کولای شي خپل کار ته ادامه ورکړي؟ کومو شیانو ته باید پاملرنه وکړي؟ • هغه کسان چې دوه اونۍ مخکې یې ویروس لرونکي سمیو ته سفر کړی او یا هلته اوسیدلي وي، څه ډول باید دنده تر سره کړي؟	۴۹ ۵۰
کاري ساحه	• ایا په کاري ساحه کې د لیفټ څخه ګټه اخیستل خطرناک دي؟ • د اسنادو د ورکړې - راکړې په وخت کې باید کومو ټکو ته پاملرنه وکړو؟	۵۱ ۵۱

(c) ketabton.com: The Digital Library

کاري ساحه	• ایا موبایل، سرمیزي تیلیفون او د کمپیوټر کیبورډ باید ضد عفوني (بې مکروبه) شي؟	۵۱
	• کله چې څو تنه په یوه دفتر کې کار کوي، کوم وقایوي اقدامات باید تر سره کړي؟	۵۱
	• په جلسو کې د ګډون په صورت کې باید له ماسک څخه ګټه واخیستل شي؟	۵۳
	• ایا په اداري محیط کې د هوا د تهویې له مرکزي سیستم څخه ګټه اخیستلای شو؟ د ګټې اخیستلو په صورت کې ضدعفوني (بې مکروبه کولو) ته اړتیا لري؟	۵۴
	• په کاري سفر، د هیئت سره د لیدو او منلو په صورت کې باید کومو ټکو ته پاملرنه وکړو؟	۵۵
عامه چاپیریال	• د توکو د اخیستو په ځایو نو کې وقایوي ټکي کوم دي؟	۵۵
	• په روغتون کې وقایوي ټکي کوم دي؟	۵۲
	• په هوټل او رستورانت کې وقایوي ټکي کوم دي؟	۵۲
د درملنې له پاره مراجعه کړل	• کوئید ۱۹ ویروس ته ورته اعراضو علایمو په صورت کې کله درملنې ته اړتیا دی؟	۵۲
	• درملنې ته د تګ په وخت کې باید کومو مواردو ته پاملرنه وکړو؟	۵۹
	• امیندوارې میندې په عادي ډول په ډاکټره باندې ځان معاینه کولای شي؟	۶۰
	• ایا ماشومان کولای شي، د ناروغۍ د خپریدو په وخت کې د ماشوم توب د وخت واکسین ووهي؟	۶۰

(c) ketabton.com: The Digital Library

په یوه دقیقه کې د کوئید ۱۹ ویروس له کبله د سږو د التهاب سره بلدیدل

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 سر چینې

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 ګرځي 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. همدارنګه د هوایي ذراتو له لارې هم دغه ویروس انتقال کیدای شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

مساعد اشخاص

دغه ویروس په عمومي ډول په ګڼه ګوڼه لرونکي سیمه کې ښه خپرېږي. په زړو او مزمنو ناروغیواخته کسانو کې یې اعراض، علایم وخیم وي. کوچنیان او نوي زیږیدلي ماشومان هم د ګواښ سره مخامخ دي.

د اخفاء (پټیدو) دوره

له ۱ ورځې څخه تر ۱۴ ورځو پورې ده. اخفاء دوره هغې دورې ته وایي چې انسان په ویروس ککړ شوی وي خو اعراض، علایم ونه لري، ولې د ویروس د انتقال وړتیا لري او ټولنې ته تر ټولو خطرناک حالت همدا دی.

د ناروغۍ اعراض او علایم

دغه ناروغي په عمومي ډول د تبې، ستړیا او وچ ټوخي په ډول راڅرګندیږي. یو کم شمیر ناروغان د پوزې بندښت او پوزې بهیدل لري. همدارنګه په ځینو ناروغانو کې یوازې تبه او کمه ستړیا راڅرګندیږي. هغه ناروغان چې دغه ناروغي په کې وخیمه کیږي، له یوې اونۍ وروسته په تنفسي ستونزو باندې اخته کیږي.

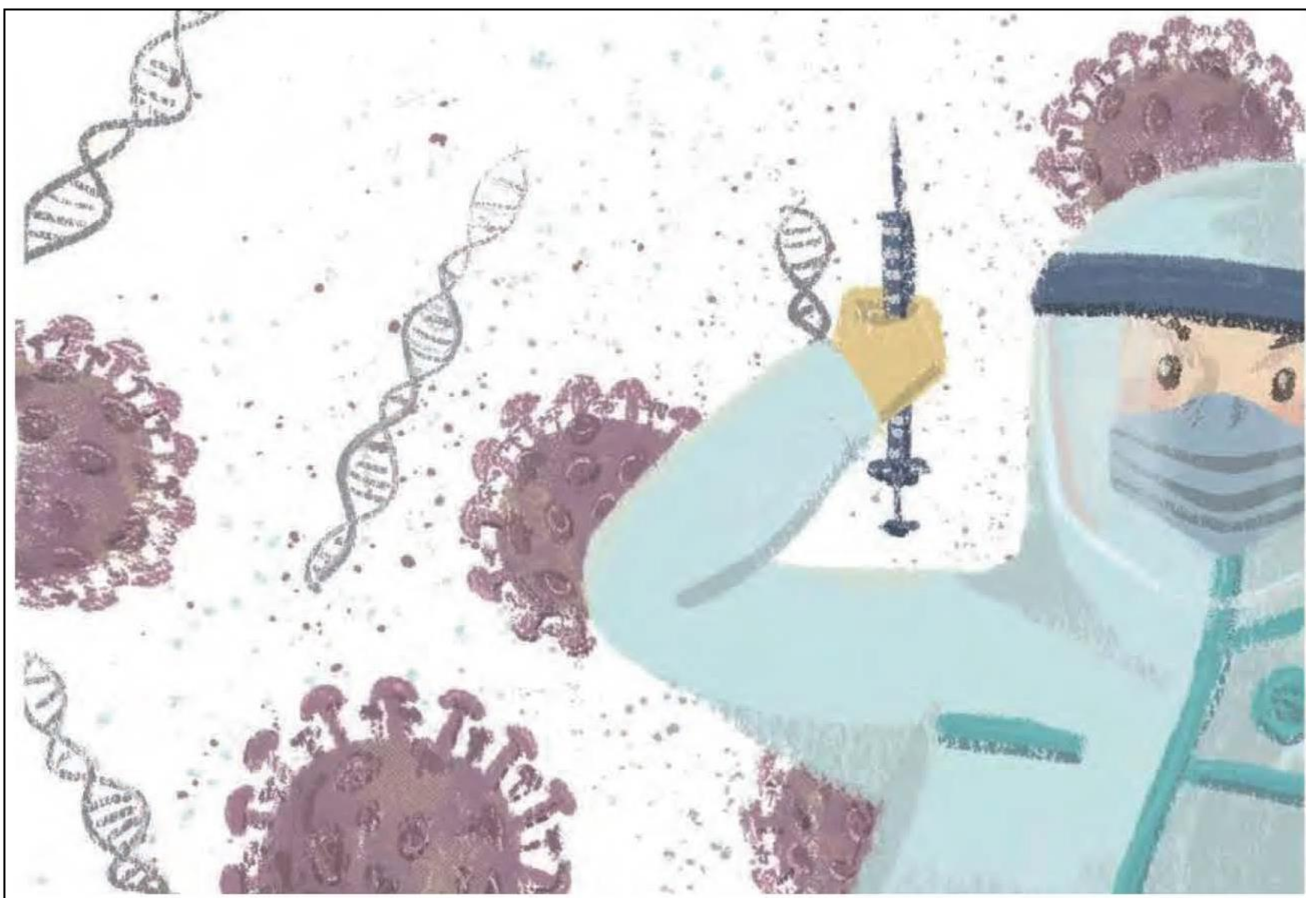
(c) ketabton.com: The Digital Library

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 ووایي 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.



(c) ketabton.com: The Digital Library

په فردي وقایه کې مهم او کلیدي ټکي

کورنی قرنطین

د کورني قرنطین هدف او اهمیت څه دی؟

له قرنطین څخه هدف په فریکي او جسمي ډول په کور کې پاتې کیدل، په ټولنه کې د ناروغ تګ - راتګ 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، کورنی قرنطین د ستونزو د حل یو ښه او مهم انتخاب دی چې دغه ستونزې طبي کارکوونکي هم نشي حلولی. خو د هر ډول نښو، نښانو د راڅرګندیو په صورت کې باید ناروغ روغتون ته مراجعه وکړي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 پاڼي ته مراجعه وکړئ). که چیرې یادو کسانو باندې شک موجود وو (د زیاتو مالوماتو له پاره ۱۲ پاڼي 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).

(c) ketabton.com: The Digital Library

څه ډول ځان په کور کې قرنطین کړو؟

➢ د قرنطین محیط

- قرنطین شوی کس باید په جلا کوټه کې چې ښه تهویه ولري ژوند وکړي. د ګډو 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 ګډ 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) چپرکټ او داسې نور په ګډه استعمال نه شي.
- د قرنطین شوي کس سره باید له ملاقات څخه ډډه وشي.

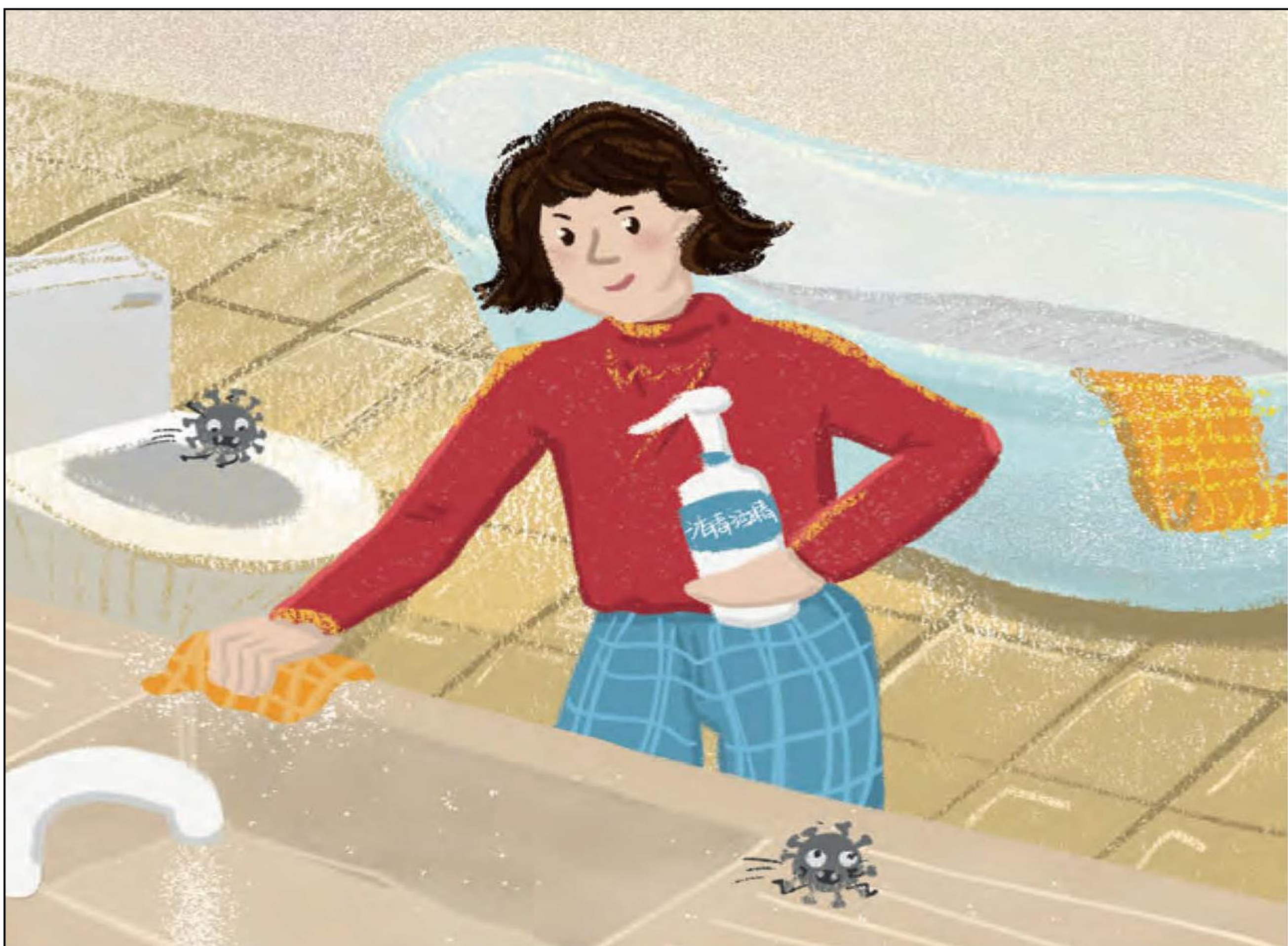
➢ د ناروغ مراقبت (نرسینګ اهتمامات)

- قرنطین شوي کس له پاره د یوه سالم او له ناروغیو څخه د پاک کس ټاکل، تر څو 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 تګ څخه وروسته رعایت کړي. که چیرې د ککړتیا کومه نښه شتون ولري، په پاکو اوبو او صابون سره لاسونه باید ومینځئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

➢ د ویروس له منځه وړل

- هره ورځ د خوب کوټې لوښي او دستشوي د مکروب ضد موادو په واسطه باید ضد عفوني (بې مکروبه) شي.
- د مختلفو لباسونو د ککړتیا څخه د مخنیوي په خاطر د قرنطین شوي کس کالي او د خوب روجايي په ګرمو اوبو کې چې د ۷۰ – ۹۰ سانتي ګراد پورې تودوخه ولري، د کور له نورو توکو څخه په بیل ډول ومینځئ.
- د کالیو د مینځلو له پاره باید له دستکشو څخه ګټه واخیستل شي او وروسته لاسونه په صابون او پاکو اوبو باندې ومینځل شي.



(c) ketabton.com: The Digital Library

➢ د بدن ترشحات او فضوله مواد

- تنفسي ترشحات: د ټوخي او پرینجي په وخت کې باید ټول کسان له طبي ماسک، یا کاغذي دستمال او یا له خپل څنګلي (لستوڼي) څخه د خولې او پوزې په پټولو کې ګټه واخلي. له ټوخي او پرنجي 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 په‌صورت کې باید له دستکش څخه ګټه واخیستل شي. د قرنطین شوي کس څخه پاتې شوي توکي باید په یوه کڅوړه کې تر اچولو وروسته په جلا ډول په باطله دانۍ کې واچلول شي او د موادو د ایستلو په وخت کې ورته متوجې واوسي. همدرانګه د ناروغ د د غایطه موادو څخه وروسته باید کموډ پسې زیاتې اوبه خلاصې شي.
- ککړ توکي: ککړ 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 لوښي: د قرنطین شوي کس لوښي باید په نښه شي. تر خوراک وروسته باید په اوبو او لوښي 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 که کې د ناروغۍ اعراض علایم راڅرنګد نه شول، یاد کس کولای شي د قرنطین له ساحې څخه ووځي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماسک

➢ له ماسک څخه باید کله ګټه واخیستل شي؟

له ماسک څخه ګټه اخیستل: ماسک باید د چاسره د ملاقات په وخت، یوه عمومي ځای ته د تلو په وخت، ګڼه ګوڼو او سرپټو ځایوته د تګ په وخت او د حمل، نقل په وسیلو کې د تګ په وخت استعمال شي.

د ماسک نه استعمالول: په شخصي یا فردي ځایونو کې ماسک ته اړتیا نشته.

➢ له څه ډول ماسک څخه باید ګټه واخیستل شي؟

- عام خلک (پرته له ډاکټرانو او هغه پرسونل څخه چې په دې بحران کې ایسار دي) باید له یو ځل مصرف کیدونکی طبي ماسک څخه ګټه واخلي.
- د کارکوونکي له پاره په ګڼه ګوڼه ساحه کې لکه روغتونونه، هوایي میدانونه، د موټرو تم ځایونه، مترو، عمومي ملي بسونه، الوتکې، کاروانونه، سوپرمارکیټونه، هوټلونه او داسې نورو ځایو کې، همدرانګه پولیسو او امنیتي اورګانونو کې، پیغام وړونکي ... او هغه کسان چې په کور کې قرنطین ناروغان لري، دوی ته د جراحي ماسک او یا هغه ستنډرد KN95/N95 ماسکونه چې د وړو زرو مخه نیسي توصیه کیږي. دغه کسانو ته کاغذي ماسکونه، فعال کاربن لرونکي ماسکونه، مالوچو څخه جوړ شوي ماسکونه او اسفنجي ماسکونه نه توصیه کیږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

له ماسک څخه سمه ګټه اخیستل څه ډول دی؟

له یو ځل مصرف کیدونکو طبي ماسکونو څخه ګټه اخیستل :

طبي ماسکونه په لاندې ډول دي.

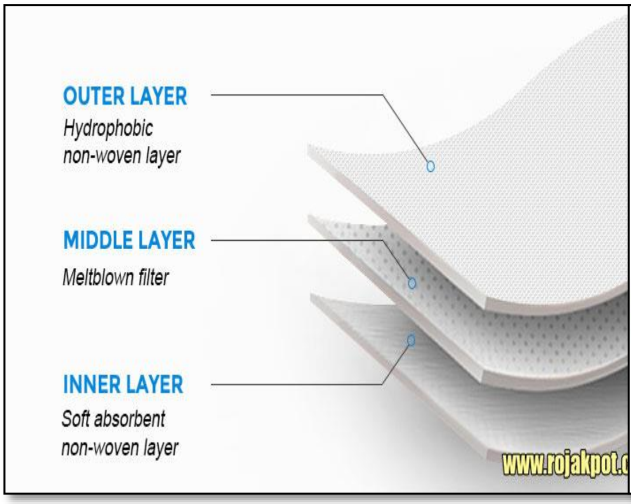
1) د ماسک فلزي میله په پوزه باندې ځای نیسي او پاتې هواره برخه یې لاندې او د مخ خواته را څوړندیږي.

2) د ماسک هواره برخه د خولې، پوزې، پاسنۍ او لاندینۍ ژامې طرف ته خلاصیږي.

3) د ګوتو 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 نیږدې وي او د رطوبت د جذب دنده په غاړه لري.



(c) ketabton.com: The Digital Library

ایا کولای شو د فلتر لرونکي ماسک څخه ګټه واخلو؟

بلې عام خلک کولای شي له فلتر لرونکي ماسک څخه ګټه 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 وګرځي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

➢ د څومره وخت له پاره له ماسک څخه ګټه اخیستلای شو؟ ایا ضرور باید د یو ځل مصرف کوونکي ماسک څخه ګټه 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 ګټه 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 پرینجي د افرازاتو په واسطه لوند او یا د نورو شیانو په واسطه ککړ شو، رنګ تغیر وکړو او یا خراب بوی یې پیدا کړو باید ژر تر ژره تبدیل شي.

➢ څو ځله استعمال شوی ماسک څنګه باید وساتو؟

که چیرې څو ځله د ماسک څخه د ګټې اخیستلو اړتیا وه، باید ماسک په پاک، وچ او داسې ځای کې ځوړند شي چې د هوا تهویه موجوده وي او یا په کاغذي پاکټ کې چې هوا ور تیریږي 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 ستندرد 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 ور څخه ګټه اخیستل کیږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

څه ډول استعمال شوی ماسک لیرې واچوو؟

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

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 ضدعفوني (بې مکروبه) موادو ومینځل شي.

امیندوارې میندې او ماشومان څه ډول ماسک انتخاب کړي؟

- امیندوارې 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 ګټه واخلي.

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

زاړه کسان او په نورو ناروغیو لکه قلبي، د سږو مزمنو 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دستکش

په ورځني ژوند کې دستکشو اغوستو ته اړتیا شته؟

اړین نه دي: په ورځني ژوندکې صرف همدومره کافي دی، چې خلک په منظم ډول خپل لاسونه ومینځي.

اړینه ده: د نرسینګ پرسونل او ډاکټران، د ناورغ سره نیږدې تماس لرونکي کسان، د لوازمو د حمل او نقل پرستونل او نور کارکوونکي چې په ګڼه ګونه ساحه کې تګ او راتګ کوي، د خطر د کموالي او د تماس په واسطه د میکروب د انتقال د مخینوي 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 ومینځل شي.

محافظوي عینکې

ایا په ورځني ژوند کې محافظوي عینکو ته اړتیا شته؟

په ورځني کار او عادي ژوند کې د لاسونو پاکوالی او وقایه کافي دی. که چیرې لاسونه په منظم ډول ومینځل شي او ناپاک لاسونه سترګو سره تماس کې نه شي، نو عینکو ته اړتیا نشته.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 تجروبوي جلد (The fifth experimental version)] چې په چین کې نشر شوی دی، ویروس د ماورای بنفش شعاعو او ګرمۍ په مقابل کې حساس دی. د سانتي ګراد په ۵۲ درجو کې د ۳۵ دقیقو، دای ایتایل ایتر، ۷۵ سلنه ایتانول (الکول)، کلورین لرونکي ضد عفوني مواد، پراستیک اسید، کلوروفارم او نور یو شمیر شحم حلوونکي مواد کولای شي په مؤثر ډول ویروس له منځه یوسي، خو کلورهیګزیډین په یاد ویروس باندې کوم اغیز نه لري. څه رنګه چې تر اوسه د نوي کرونا ویروس په مقابل کې مؤثري خاصې ضدعفوني نوي تګلارې نه دي مشخصې شوي، نو له همدې کبله له نورو ضدعفوني تګلارو څخه تر اوسه استفاده نه کیږي.

➢ په کور کې د ویروس په مقابل کې ضدعفوني لارې چارې کومې دي؟

د جلد ضد عفونی 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 ضدعفونی کول: په کور کې د شیانو د سطحو د ضدعفوني کولو له پاره له الکولو او یا کلورین لرونکي موادو څخه استفاده باید وکړو. د ضدعفوني مادې اغیز، د هغې ګټې او خطر ته باید پاملرنه وشي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ضدعفوني مواد په لاندې ډول دي:

1) الکول چې د استعمال وړ ماده دی، خو د 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 لګیدو سبب ګرځي.

2) کلورین لرونکي موادو څخه د ضدعفوني مادې په ډول د ګټې اخیستو په صورت کې باید د کلورینو رقیق والي (رنګوالي) ته خاطه پاملرنه وشي او له نورو ضدعفوني 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 پاڼې 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د لاسونو مینځل

څه وخت باید خپل لاسونه ومینځو؟

له عامو ځایونو لکه دفتر او دې ورته نور ځایونو څخه د بیرته راګرځیدو، د شیانو د لمس، له ټوخي او پرینجي، د ماسک له لیرې کولو، د ککړو شیانو د لمس او د ډوډۍ خوراک څخه مخکې او وروسته لاسونه په پاکو اوبو او صابون باندې باید ومینځل شي.

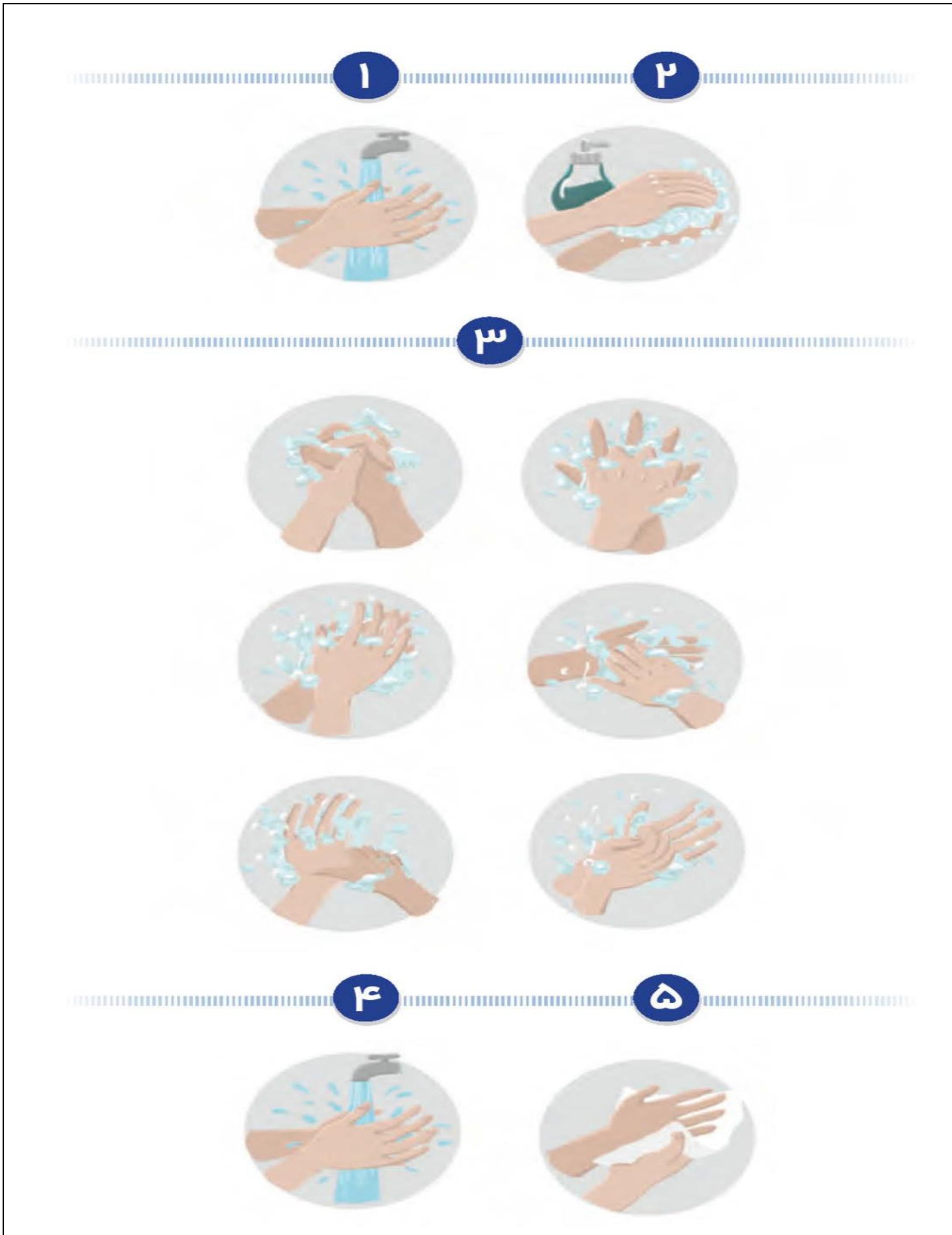
په کومو موادو سره لاسونه باید ومینځل شي؟

د لاس مینځلو مایع، رواني اوبه او صابون او یا ضدعفوني مایع چې الکول لرونکي وي، د لاس مینځو په وخت کې دې ورڅخه ګټه واخیستل شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

څه ډول باید لاسونه ومینځو؟

1) لاسونه باید د روانو اوبو لاندې لانده شي.
2) مناسبه اندازه لاس مینځونکي مایع یا صابون په مساوي ډول د لاس په ورغوي، شا، ګوتو او ننني برخو باندې ووهل شي.
3) لاسونه تر ۱۵ ثانیو پورې یو له بل سره په لاندې ډول وموښل شي.
a. د ورغویو او ګوتو 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 ګوتې سره لیرې وي.
d. د یو لاس ګوتې د ننه خواته سره ټولې کړئ او د ګوتو شاتني برخه د بل لاس د ورغوي په واسطه وموښئ.
e. د یو لاس د غټې ګوتې دوراني مینځل د بل لاس په واسطه او برعکس عمل تر سره کول، تر څو دواړه غټې ګوتې پاکې شي.
f. د یو لاس د ورغوي په واسطه د بل لاس د ګوتو د سرونو دوراني موښل او برعکس عمل تر سره کول، تر څو د بل لاس ګوتې هم پاکې شي.
4) وروسته لاسونه د روانو اوبو لاندې ومینځئ.
5) لاسونه د پاک دستمال او یا پاک لاس وچوونکي کاغذ په واسطه وچ کړی.


١
٢
٣
۴
۵

(c) ketabton.com: The Digital Library

توخی (Cough)

د ټوخي اداب:

د ټوخي او پرینجي په وخت کې خوله او پوزه باید د لاس د څنګلي او یا دستمال په واسطه پټه کړو، لاس هیڅ کله هم باید د خولې او پوزې وړاندې برخه کې (مخې ته) ونه نیول شي.

په ټوخي او پرینجي کې په زیاته اندازه ویروسونه هوا ته ازادیږي. په هغه صورت کې چې ژر لاسونه ونه مینځل شي، د ځینو ځایونو لکه دستګیر، د لیفټ تکمه، کټاره، چوکۍ او نورو شیانو د ککړتیا سبب ګرځي. که چیرې دغه ککړ ځایونه روغ کس لمس او مخکې له دې چې لاسونه ومینځي، ککړ لاسونه مخ، پوزې او سترګو ته یوسي نو دغه کس هم په یاده ناروغۍ اخته کیږي. خو که چیرې د ټوخي په وخت کې خوله او پوزه په دستمال یا څنګلي په واسطه پټه شي، ویروس د جامو په سطحه باندې خوریږي او د بدن سطحه نه ملوثه کوي، چې بیا هم په ټینګار سره درڅخه هیله کیږي چې د ټوخي اداب مراعات کړئ. 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 ټوخي ارزیابي کول (ارزول)

د ټوخي په هکله مفصل مالومات په ۵۸ پاڼه کې ((د درملنې له پاره مراجعه)) موجود دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د غایطه موادو له لارې انتقال

آیا کوئید ۱۹ د غایطه موادو له لارې انتقالیدلی شي؟

په اوس وخت کې د ویروس د بدن نوکلئید اسید شته والی د ناروغ په غایطه موادو کې مثبت اعلان شوی دی، خو دا په دې مانا نه دی چې د غایطه موادو له لارې ویروس انتقالیږي. د اوس له پاره د دې خبرې ډیر تحقیق ګټور نه دی، ځکه د یوې عمومي ویرې رامنځ ته کیدو سبب ګرځي. په اوس وخت کې په هوا کې د معلق (زوړند) ذراتو په ذریعه او د هضمي سیستم له لارې ویروس انتقال احتمال زیات دی، چې باید دې مسئلې ته زیاته پاملرنه وشي او لاندې تدابیر باید عملي شي.

1) د ډوډۍ خوراک څخه مخکې او د حاجت رفع کولو څخه وروسته باید په ستنډرډ ډول لاسونه ومینځل شي.

2) دست شوی ته له داخلید پس او د سیفون تر ایستلو د مخه دروازه (کج نل) باید بند شي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

لیفټ

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

د لیفټ په کبین کې د هوا جریان ډیر کم وي، نو په لیفټ کې د سپریدو په وخت کې باید ماسک استعمال شي. ممکن د لیفټ 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 لیفټ 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 لیفټ 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 لیفټ موضوع دومره جدي نه دی، خو په لیفټ کې باید ماسک استعمال شي. د لیفټ څخه تر وتلو وروسته باید ژر تر ژره لاسونه ومینځل شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ایا د هوا د تهویې دستګاه چالان کړو که نه؟

د مرکزي تهویوي سیستم په چالانولو سره د ناروغۍ د انتقال خطر شتون لري، نو د ویروس د خپریدو په صورت کې باید د تهویې مرکزي سیستم څخه کمه ګټه او یا هیڅ ګټه وانه اخیستل شي. هر کله چې غواړی د تهویې سیستم څخه ګټه واخلی باید لاندې ټکو ته پاملرنه وکړئ.

1) په عین وخت کې باید له پکې څخه هم ګټه واخیستل شي.
2) لازمه ده چې تهویه کیدونکې هوا ضدعفوني شي او د کوټې په ټولو شیانو باندې ضدعفونی سپرې ووهل شي.
3) په معین وخت کې د اطاق کړکې باید خلاص شي تر څو هوا د اطاق د ننه جریان پیدا کړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

کورني حیوانات

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

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 باکتریااوو لکه اسریشیا کولي او سلمونیلا د انتقال مخه نیول کیږي. د کورنیو حیواناتو ډولونه زیات دي خو دا چې تر اوسه مالومه نه ده 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 راګرځیدو په صورت کې د کورنیو حیواناتو ضد عفوني کول:

کوم خاص ضد عفوني کړني 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

که چیرې حیوان د شکمنو او یا په ویروس اخته ناروغانو سره په تماس کې شوی وي باید قرنطین شي؟

د ویروس د خپرېدو په دوره کې داسې وړاندیز کیږي چې حیوان باید قرنطین شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

نیږدې مربوطین

نیږدې مربوطین څوک دي؟

نیږدې مربوطین هغه چاته ویل کیږي چې په لاندې ډول یې د شکمنو کسانو، ناروغۍ 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 نیږدې 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 نیږدې اړیکې شتون ولري. همدارنګه 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 نیږدې 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 بررسۍ څخه معلوم شي چې دغه کسان په موټر کې ورسره تللي او یا د ناروغ کس سره تماس کې شوي دي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

څنګه پوه شو چې نیږدې مربوطین یو که نه؟

د نیږدې مربوط کس د تثبیت او ویروس 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 ووایي. سربیره پر دوستانو او همکارانو هغه کسان چې د ناروغ سره په یوه موټر کې سپاره شوي، هم نیږدې مربوطینو 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 نیږدې 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په مختلفو شرایطو کې په کوئید ۱۹ باندې د اخته کیدو څخه وقایوي لارې، چارې

په کور کې اوسیدل

د کوئید ۱۹ نوي ویروس څخه په کور کې څه ډول مخنیوی وکړو؟

- منظم استراحت، په کافي اندازه ورزش او خوب کول.
- د وقایوي اصولو په مراعاتولو سره کولای شو د روغتیا ضمانت وکړو: په دوامدار ډول د لاسونو مینځل (د لاسونو مینځلو په هکله مفصل مالومات په ۲۸ پاڼه کې شته)، په ملوثو لاسونو باندې خوله، پوزه او سترګې مه لمس کوئ؛ د ټوخي او پرنجي په وخت کې خوله او پوزه په دستمال او یا څنګلي سره پټه کړئ (د ټوخي او پرنجي په هکله مفصل مالومات په ۳۰ پاڼه کې دي).
- د کورنۍ غړي باید یو ځان پاک په ګډه استعمال نه کړي او د کور لوښي باید پاک وساتي.
- په کور کې د اوسیدو په وخت کې تهویې او هوا جریان ته ځانګړي پاملرنه وکړي او کور باید پاک وساتل شي.
- سیفون د ایستلو او له دست شتوی څخه د استفادې په وخت کې یې دروازه (کج نل) باید بندشي.
- د اطاق حرارت درجې نارمل ساتل، طبي او یا KN95/N95 ماسک استعمالول او ضدعفوني موادو له برابرولو وروسته ترې ګټه واخلئ.
- د وس تر حده له ودانۍ د باندې خپل فعالیتونه راکم کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

- د وس تر حده د هغه ناروغانو سره چې تنفسي علایم (لکه تبه، ټوخی یا پرنجی...) لري، تماس مه نیسئ.
- د وس تر حده د خلکو ګڼه ګوڼې ساحې ته نه ورتلل، همدرانګه د خلکو یو ځای تولیدو څخه مخنیوی کول.
- د کورنیو حیواناتو او وحشي حیواناتو سره د نیږدې کیدو څخه ځان ساتل.
- ځینې علایمو لکه تبه، ټوخی او داسې نورو ته په ځانګړي ډول باید پاملرنه وشي او د داسې علایمو د ښکاره کیدو په صورت کې باید ژر تر ژره ډاکټر ته مراجعه وکړی (د درملنې په هکله مفصل مالومات په ۵۲ څخه تر ۵۸ پاڼو کې دي).

په کور کې د ویروس له منځه وړلو اصول

په کور کې د ویروس له منځه وړو په هکله په ۲۵ پاڼه کې په تفصیل سره مالومات موجود دي.

یوناني درمل، بوټي ګیاوې او سرکه کولای شي په کوئیډ ۱۹ نوي ویروس باندې له اخته کیدو څخه مخنیوی وکړي.

هیڅ ډول یوناني درمل، بوټي او ګیاوې په کوئیډ ۱۹ نوي ویروس باندې د اخته کیدو څخه مخنیوی نشي کولای، همدارنګه د سرکې خوراک هم د ویروس په مخنیوي کې کومه خاصه ګټه نه لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د غذايي رژیم له پاره کوم احتیاطي اقدامات باید تر سره شي؟

- د حیواناتو د څنډېنۍ او خرابو غوښو او د هغې څخه د تولید شویو توکیو د خوراک څخه ډډه کول.
- د حلالو الوتونکو مرغانو غوښې د رسمي مرکز څخه واخلئ، د چرګې هګۍ، شیدې او چرګې غوښه په مکمل ډول سمې پخې کړئ.
- د خوراکي شیانو د قطع کولو له پاره ځانګړې تختې او قطع کوونکي الې (چاقو) د خامو او پخو شوو خوراکونو له پاره باید په جلا ډول وکارول شي او د هر کار د ترسره کولو څخه مخکې باید لاسونه په پاکو اوبو او صابون ومینځل شي.
- په هغه سیمو کې چې ویروس خپور شوی دی، کولای شی له حلالې غوښې څخه چې ښه پخه شوي وي، استفاده وکړئ.
- غذايي رژیم او متعادلې تغذیې ته باید خاصه پاملرنه وشي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ایا د سوپر مارکیټونو او دوکانونو څخه اخیستل شوي مواد ضد عفوني ته اړتیا لري؟

نه اړتیا نشته. صرف لاسونه مو په متواتر ډول ومینځئ، ځکه د شیانو سره د تماس څخه وروسته ممکن د کوئیډ ۱۹ په نوي ویروس ککړ او د انسان وجود ته د داخلیدو وروسته د ناروغۍ سبب وګرځي. همدارنګه که چیرې ککړ لاسونه سترګو، خولې او پوزې ته یووړل شي، ممکن په غیر مستقیم ډول د ویروس د انتقال سبب وګرځي. څرنګه چې د وجود څخه د باندې د ویروس ژوند لنډ دی، نو د ناروغ په واسطه د شیانو تر ملوث کیدو وروسته ویروس په باندې محیط کې له منځه ځي او له حده زیاتې اندیښنې ته اړتیا نشته.

ایا باندېنۍ غذا صحي او محفوظه ده؟ که ضدعفوني ته اړتیا لري؟

په عمومي ډول تیاره شوي غذا بې خطره وي، خو باید د یوې معتبرې او د اعتبار وړ مغازې څخه سودا واخیستل شي. یوازې له دې لارې مطمئین کیږیو چې د وقایوي او صحي اصولو لاندې د دا ډول مغازو غوښې صحي او محفوظې برابرې شوي دي.

همدارنګه که چیرې د خوراکي توکو پوښ او یا قوطۍ خلاص شوي وي، باید مسوول کس ته تر خبر ورکولو وروسته یاد توکي باطله دانی ته وغورځول شي او پر ځای یې د نورو سالمو خوراکي توکو څخه استفاده وشي. د خوراکي توکو د پوښ او قوطي له خلاصولو وروسته باید لاسونه په پاکو اوبو او صابون ومینځل او بیا له خوراکي توکو څخه استفاده وشي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

له هغه توکو سره باید څه ډول چلند تر سره شي چې د ووهن ښار او یا له هغو سیمو څخه چې د ویروس شیوع په کې زیاته ده راوړل شوي وي؟

څرنګه چې کوئید ۱۹ نوي ویروس د بدن څخه د باندې د کم وخت له پاره ژوندی پاتې کیږی، نو په دغه توکو باندې د ویروس شتون خطر دومره زیاته نه وي او کولای شی یاد مواد تر لاسه او بستې یې خلاصې کړی، خو د یادو شیانو سره تر تماس وروسته باید لاسونه مخکې له دې چې خولې، پوزې او یا سترګو ته یوړل شي په پاکو اوبو او صابون باندې ومینځل شي.

ایا ګرم حمام کول او خولې کیدل کولای شي کوئیډ ۱۹ نوی ویروس له منځه یوسي؟

کوئیډ ۱۹ نوی ویروس په ۵۶ درجو کې وروسته د ۳۰ دقیقو څخه له منځه ځي. دغه د حرارت درجې ته رسیدل او تر ۳۰ دقیقو پورې پاتې کیدل امکان نه لري، همدارنګه د اوبو په دومره لوړ حرارت کې په حمام کې تر ۳۰ دقیقو پورې پاتې کیدل سخت او د انسان بدن ته مضر تمامیږي چې ممکن د ځینو ستونزو لکه د سرګیچې، د زړه ضربان، ضعف او د ناروغ د بې هوښۍ سبب وګرځي، خو بیا هم په عادي او منظم دول حمال کول د ناروغۍ د خطر د کموالي سبب ګرځي. د یادولو وړ ده چې له هغه حمام څخه چې مشکوک یا ناروغ کس ترې استفاده کوي، باید ډډه وشي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ایا په کور کې د کولر چالانول بې خطره دی؟

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

په ودانیو کې د هوا د تهویې د مستقلو دستګاوو شتون د ویروس د منتشر کیدو سبب نه ګرځي او په دې اساس باید په منظم دول د کوټو کړکي خلاص شي تر څو د پاکې هوا له جریان څخه مطمئن شو. همدارنګه د هوا د تهویې دستګاوې باید په منظم ډول پاکې او یا بدلي 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ایا له لیفټ څخه ګټه اخیستل د کوئید ۱۹ ویروس د ناروغۍ سبب ګرځي؟

د لیفټ په هکله د زیاتو مالوماتو له پاره په ۳۲ پاڼه کې مفصل مالومات شته.

د یوې ساحې مسوولین باید د ټولنیزو استوګنځیو پاکوالی او ضدعفوني 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 پرینجي په وخت کې باید له دستمال او یا د لاس ځنګلي په واسطه خوله او پوزه پټه شي (د ټوخي په هکله د زیاتو مالوماتو له پاره ۳۰ پاڼي ته مراجعه وکړئ).
- په عامو ځایونو کې د وسایلو سره تماس کم کړئ.
- خولې، پوزې او سترګو ته د ملوثو لاسونو له نیږدې کیدو څخه ډډه وکړئ.
- په دوامدار ډول لاسونه ومینځئ، د لاسونو د مینځلو له پاره له الکول لرونکي ضدعفوني موادو او یا د الکولي پیډ (ځانګړی لوند کاغذ) څخه استفاده وکړئ.
- د ناروغی د خپریدو په صورت کې هر ډول غونډو ته له تګ څخه ډډه وکړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 ځوړند کړی (یا په داسې ځای کې چې د هوا تهویه په ښه ډول موجوده وي). ← ماسک لیرې کړئ. ← 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 کېدو چانس مو کمیږي.

تاسو ته داسې توصیه کیږي چې د باندې تګ لباس مو د کورته ننوتو په ځای کې ځوړند کړئ او هغه لباس د نورو پاکو لباسونو سره یو ځای مه ځوړندوئ. که چیرې د ناورغ 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 کالیو باندې د ګرد 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 مرجعه وکړی.

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

د باندې تګ په هکله د زیاتو مالوماتو له پاره ۴۵ پاڼې ته مراجعه وکړئ.

د ویروس د شیوع په وخت کې کوښښ وکړئ هغه ځایونو ته چې سر پوښ شوي وي لکه ورزشي سالونونه د تګ څخه ډډه وکړئ.

د کور څخه د باندې فعالیتونو او ګڼه ګوڼه سیمو ته له تګ څخه ډډه وکړئ، کولای شئ ځینې د سپورت حرکتونه لکه ایروبیک، یوګا (د بدن سازۍ ځانګړي حراکات) او داسې نور په خپل کور کې هم تر سره کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 پاڼه 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 ټوخي اداب 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 شوی وي، تر کوزیدو وروسته باید د موټر د ننه برخه مکمله ضدعفوني شي. د زیاتو مالوماتو له پاره ۲۵ پاڼې ته مراجعه وکړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په الوتکه کې د پرواز او یا په اورګاډي کې د تګ په وخت باید کومو ټکو ته پاملرنه وکړو؟

د زیاتو مالوماتو له پاره «باندې تللو» په هکله ۴۵ پاڼې ته مراجعه وکړئ.

د هوايي ډګر او اورګاډي له تم ځای څخه تر وتلو وروسته مهرباني وکړئ د مسوولو کسانو سره چې تبې معاینه تر سره کوي، مرسته وکړئ. د باندې غذايي خوراک کم کړئ، کوښښ وکړئ چې ماسک لیرې نه کړئ، خولې، پوزې او سترګو ته د لاسونو له لمس څخه ډډه وکړئ، د ټوخې په وخت کې خوله او پوزه د کاغذي دستمال او یا څنګلې په واسطه پټه کړئ. په لاره د تګ په مهال بل شخص سره کم تر کمه یو متر فاصله باید موجوده وي او د نورو شاوخوا مسافرو روغتیا ته هم باید پاملرنه وکړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

که چیرې غیرعادي شرایط رامنځ ته شول، د امکان په صورت کې خپلې چوکۍ ته تغیر ورکړئ او د موضوع په هکله مسوولو کسانو ته خبر ورکړئ. څومره چې امکان لري د هغو لارو څخه چې د خلکو ګڼه ګوڼه په کې زیاته وي، ډډه وکړی. په ښاري ترانسپورت او واګونونو کې تر امکان حده پورې تګ راتګ کم کړئ. په عامو ځایونو کې د اوبو څښلو څخه ډډه وکړئ. هڅه وکړئ له ځان سره د اوبو بوتل خپل ولرئ.

د خپلې الوتنې د شمیرې او د اورګاډي په هکله له مالوماتو ځان خبر کړئ. د ناروغۍ په باره کې د حمل نقل وسایلو څخه د ګټې اخیستنې له پاره عمومي مالوماتو او خبرونو ته پاملرنه وکړئ. که چیرې تاسو سره په الوتکه یا اورګاډي کې مشکوک او یا ناروغ کس موجود وو، باید مسوول کسان خبر او ناروغ قرنطین شي.

د کار ځای ته بیرته تلل

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

د ندې په مهال باید کومو ټکو ته پاملرنه وکړي؟

- که چیرې د ناروغ کس سره د تماس خطر او د ناروغۍ اعراض، علایم موجود نه وي، کولای شی د ملي مقرراتو مطابق خپلې دندې ته ادامه ورکړي.
- د ناروغ سره د تماس او یا د اعراضو، علایمو په شتون کې باید معاینې له پاره روغتون ته لاړ شئ، د شرایطو او متخصص د لارښوونې مطابق باید دنده تر سره او یا ځان قرنطین کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه کار کوونکي چې دوه اونۍ مخکې د ویروس د شیوع 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 ګوڼې ساحې ته له تګ څخه ډډه وکړي.
- د ویروس د شیوع 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، یوائې واوسیږي. په دې جریان کې دې د کورنۍ له غړو سره نیږدې 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 اشتهایي، ستړیا، بې حالي، زړه بدوالی او قی، سردردي، اسهال، د زړه ضربان، د سترګو سوروالی، د ملا او ورنو په برخه کې خفیف عضلي دردونه او داسې نورو) په شتون کې ژره تر ژره ډاکټر ته مراجعه وکړئ.

ډاکټر ته د تګ په هکله مفصل مالومات په ۵۹ پاڼه کې دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ندي ځای

ایا د دندي په ځای کې له لیفټ څخه ګټه اخیستل خطر لري؟

د لیفت په هکله په ۳۲ پاڼه کې مفصل مالومات شته.

د اسنادو د راکړې-ورکړې په وخت کې باید کومو ټکو ته پاملرنه وکړئ؟

د اسنادو او فایلونو د راکړې ورکړې په وخت کې باید له ماسک څخه ګټه واخیستل شي، دابه ډیره بهتره وي چې د راکړې ورکړې څخه وروسته لاسونه په پاکو اوبو او صابون باندي ومینځئ.

ایا موبایل، سرمیزي تیلفون او د کمپیوټر کیبورډ باید ضدعفوني شي؟

اداري لوازم او تجهیزات باید په منظم او دوریي شکل سره ضدعفوني شي، کولای شو په الکولو باندي لمده مالوجه باندي موبایل، سرمیزي تیلیفون، د کمپیوټر کیبورډ او داسې نور شیان ضدعفوني کړو.

(دزیاتو مالوماتو له پاره ۲۵ پاڼې د ویروس له منځه وړولو برخې ته مراجعه وکړئ).

(c) ketabton.com: The Digital Library

کله چې څو کارکوونکي په یوه دفتر کې دنده تر سره 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 تر سره شي.
- که د ویروس د شتون ویره موجوده وي، بهتره به وي چې په ګڼه ګوڼه 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 ضدعفوني موادو ومینځل شي.
- هر ورځ په منظم ډول دروازې او کړکي خلاص کړئ، تر څو ودانۍ ته تازه هوا د ننه او تهویه صورت ونیسي.
- په منظم ډول هره ورځ دروازه، دستګیر او د ادراې نور لوازم باید ضدعفوني شي.
- د خپلو لاسونو پاکوالي ته ډیره پاملرنه وکړئ، په ټولو ځایونو کې باید اوبه، د لاس مینځلو مایع او تشناب کاغذ منظم کیښودل شي. په دوامدار ډول د لاسونو مینځلو سره ځان عادت کړئ.
- که چیرې د ناورغئ علایم لکه تبه، ضعف، وچ توخی، د سینې درد او داسې نور په یو کس کې ولیدل شي، باید د کاري محل څخه د مؤقت وخت له پاره منع او د تشخیص او درملنې له پاره لازم اقدام تر سره شي. د زیاتو مالوماتو له پاره ۵۲ پاڼې ته مراجعه وکړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په جلساتو کې د ګډون په وخت کې باید له ماسک څخه ګټه واخلو؟

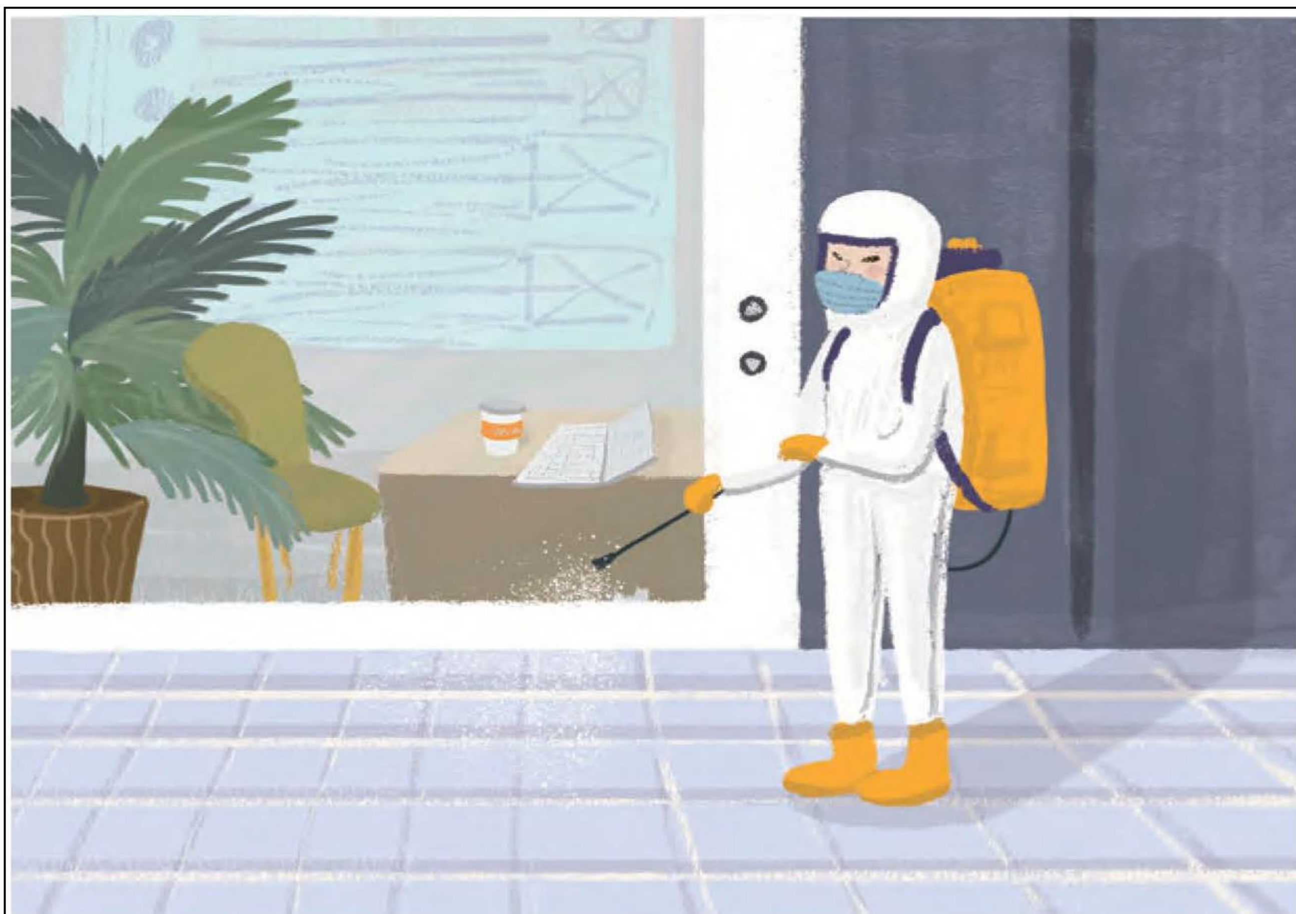
- د جلسې د پیل څخه تر پایه پورې له ماسک څخه باید استفاده وکړئ.
- د خبرو - اترو په وخت کې باید له مقابل لوري سره حد اقل یو متر فاصله ولرئ.
- د اطاق یا سالون کړکې خلاص کړئ، تر څو د هوا جریان موجود وي.
- د ګروهي جلساتو شمیر حد تر وسه کم کړئ.
- د جلسو وخت کنترول کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ایا په اداري محیط کې کولای شو د هوا تهویې له مرکزي سیستم څخه ګټه واخلو؟ په هغه صورت چې یاد سیستم څخه ګټه اخلو، ضدعفوني ته اړتیا لري؟

- دروازې او کړکۍ باید خلاص شي تر څو اطاق ته تازه هوا جریان پیدا کړي.
- د تهویې له مرکزي سیستم څخه ګټه مه اخلئ او یا ګټه اخیستنه حد تر وسه کمه کړئ، د تهویې د مرکزي سیستم څخه د ګټه اخیستو په وخت کې باید هم مهاله هواکش هم چلان کړئ.
- د تهویې سیستم باید په منظم او دوریي ډول پاک او ضد عفوني شي.

(د زیاتو مالوماتو له پاره ۳۳ پاڼې ته مراجعه وکړئ).



(c) ketabton.com: The Digital Library

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 ویروس شیوع سیمو ته یې د سفر په هکله پوښتنه باید وشي. د شکمنو او په کوئیډ ۱۹ نوي ویروس اخته کسانو سره یې د تماس په هکله باید مالومات وشي. همدارنګه د ځینې نښو لکه تبه، ټوخې او تنفسي ستونزو د شتون په هکله باید وپلټل شي.
- ترانسپورتي وسیلې باید په الکولو یا نورو ضدعفوني موادو په واسطه چې کلور یا پراستیک اسید ولري، ضدعفوني شي.

عمومي محیط

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

د زیاتو مالوماتو له پاره د باندې تللو په هکله ۴۵ پاڼې ته مراجعه وکړئ.

د وحشي حیواناتو (چینایانو ته توصیه) د غوښو له خوراک څخه ډډه وکړئ.

د خامې غوښې سره له تماس، بې صاحبه او بازاري حیواناتو او کثافاتو څخه ځانونه وژغورئ. د یادو شیانو سره د تماس په صورت کې باید لاسونه په پاکو اوبو او صابون ومینځئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په روغتون کې باید کوم وقایوي تدابیر ونیول شي؟

د زیاتو مالوماتو له پاره ۵۹ پاڼې ته مراجعه وکړئ.

په هوټلونو او رستورانتونو کې باید کوم وقایوي تدابیر په پام کې ونیول 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 کېدو په صورت کې کله روغتون ته باید لاړ شئ؟

- هر کله چې مشکوک کس ځان قرنطین کړی وي او یا پرته له قرنطین څخه ناروغ ته تبه، ټوخی او پرنجي 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

1. تبه باید په ورځ کې دوه ځله سهار او د شپې له خوا وګوري، همدارنګه نفس تنګي، ستونزمنې ساه اخیستو او نورو علایمو ته باید خاصه پاملرنه وکړي.
2. حمل نه لرونکي ښځې، هغه کسان چې د سږو، زړه او رګونو ناروغي، پښتورګو عدکفایه او د معافیتي سیستم ستونزې ونه لري، دوی له پاره ویروس ډیر خطرناک نه دی.

دغه کسان باید په کور کې د استراحت تر څنګ زیات مایعات وڅښي او هم د اړتیا په صورت کې د تبې او زکام درمل چې ګټور تمامیږي، استعمال کړي. په ورته وخت کې باید له ماسک څخه ګټه واخلي، د لاسونو مینځلو او د اطاق تهویې ته خاصه پاملرنه وکړي. د ځان او کورنۍ ساتنه په ښه ډول باید تر سره شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 (ښه والی) پیدا نکړو.
2. په دې وروستیو کې له مشکوک کس سره چې تبه او ټوخی یې درلود، تماس کې شوی وو. همدارنګه که چیرې د خلکو څخه ګڼې ګوڼې 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، امیندوارې میندې، زیات وزن لرونکي کسان، د مزمنو تنفسي ناروغۍ، زړه او رګونو ناروغۍ لرونکي کسان او کمزوري معافیت لرونکي کسانو په یاد ویروس باندې د اخته کیدو چانس زیات دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د درملنې له پاره روغتون ته د تګ په وخت کې کومو ټکو ته باید پاملرنه وشي.

➢ روغتون ته د تګ او بیرته راتګ په وخت کې:

- ماسک باید استعمال کړو. د ټوخي او پرنجي په وخت کې باید دستمال او یا له ځنګلې څخه په ګټې اخیستنې سره خوله او پوزه پټه کړو. هیڅکله باید د ټوخي او پرینجي په وخت په خوله یا پوزه باندې لاس ونه نیسو.
- له مترو، ملي بس او یا نورو عامو تراسپورتي وسیلو څخه باید ډډه وشي، همدارنګه ګڼه ګوڼې ساحې ته لاړ نه شو.
- اړونده مسؤلین باید عامې تراسپورتي وسیلې او ملي بسونه ضدعفوني کړي.

➢ روغتون او ډاکټر ته د مراجعې په وخت کې:

- ناروغ باید ډاکټر ته په ورین تندي ټول حقیقتونه لکه د خپل استوګنځي په هکله، د ویروس شیوع سیمې ته د تګ، د مشکوکو او په کوئیډ ۱۹ ویروس باندې اخته ناروغانو سره د تماس په هکله او هغو افرادو یا ډلو سره چې وروسته له ناروغۍ څخه یې ورسره له نیږدې څخه تماس نیولی وي، ووایي او ډاکټر ته مکمل مالومات ورکړي.
- په هغه صورت کې چې د کوئیډ ۱۹ویروس ناروغي تشخیص شوي وي، ناروغ باید روغتون ته د تګ په وخت کې مخامخ اړونده واټ ته لاړ شي، په روغتون او نورو برخو کې باید تګ راتګ ونه کړي، ځکه چې د ویروس د خپریدو سبب ګرځي.
- هغه ناروغان چې د نورو ناروغیو له کبله روغتون ته مراجعه کوي، باید په کوئید ۱۹ اخته او مشکوکو ناروغانو سره له تماس او د دوی واټ ته له تګ څخه ډډه وکړي، ځکه دا ناروغان ویروس له پاره ډیر مساعد دي، د مخامخ کیدو په صورت کې حد اقل باید یو متر فاصله ورسره ونیول شي.
- ناروغ وروسته له درملنې باید په مستقیم ډول کور ته لاړ شي، هیله ورڅخه کیږي چې په عامو ځایونو کې ونه ګرځي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کوئيډ ۱۹ نوي ويروس د شيوع په سيمه کې اميندوارې ميندې اړونده ډاکټره په عادي ډول معاينه کولای شي؟

- د ويروس څخه د ټولو وقايوې اصولو په رعايت سره اميندواري ميندې کولای شي د خپل اولاد د معاينې په خاطر خپل اړونده ډاکټرې ته مراجعه وکړي.
- په هغه صورت کې چې اميندواري ميندې تبه، توخی او تنفسي ستونزې ولري، ژر تر ژره دې اړونده ډاکټر سره په تماس کې شي.

ماشومان کولای شي د ناروغۍ د شيوع په وخت کې واکسين ووهي؟

- والدين کولای شي د دوی د اوسيدو په سيمه کې د ناروغۍ د شيوع په هکله د ناورغيو د کنترول مرکز يا اړونده روغتون سره په تماس کې شي او د واکسينو په هکله ترې پوښتنه وکړي. د کوچنيوالي د دورې ځينې واکسين بايد ونه وهل شي، خو بهتر دا ده چې د هغې سيمې له اړونده د ناروغيو کنترول مرکز سره تماس ونيول شي او د هغې هدايت مطابق عمل وکړي.

Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library