

په نوي کرونا (کوئید 19)

ویروس باندې د اخته کیدو څخه مخنیوی
د عمل ټولیز لارښود

Ketabton.com

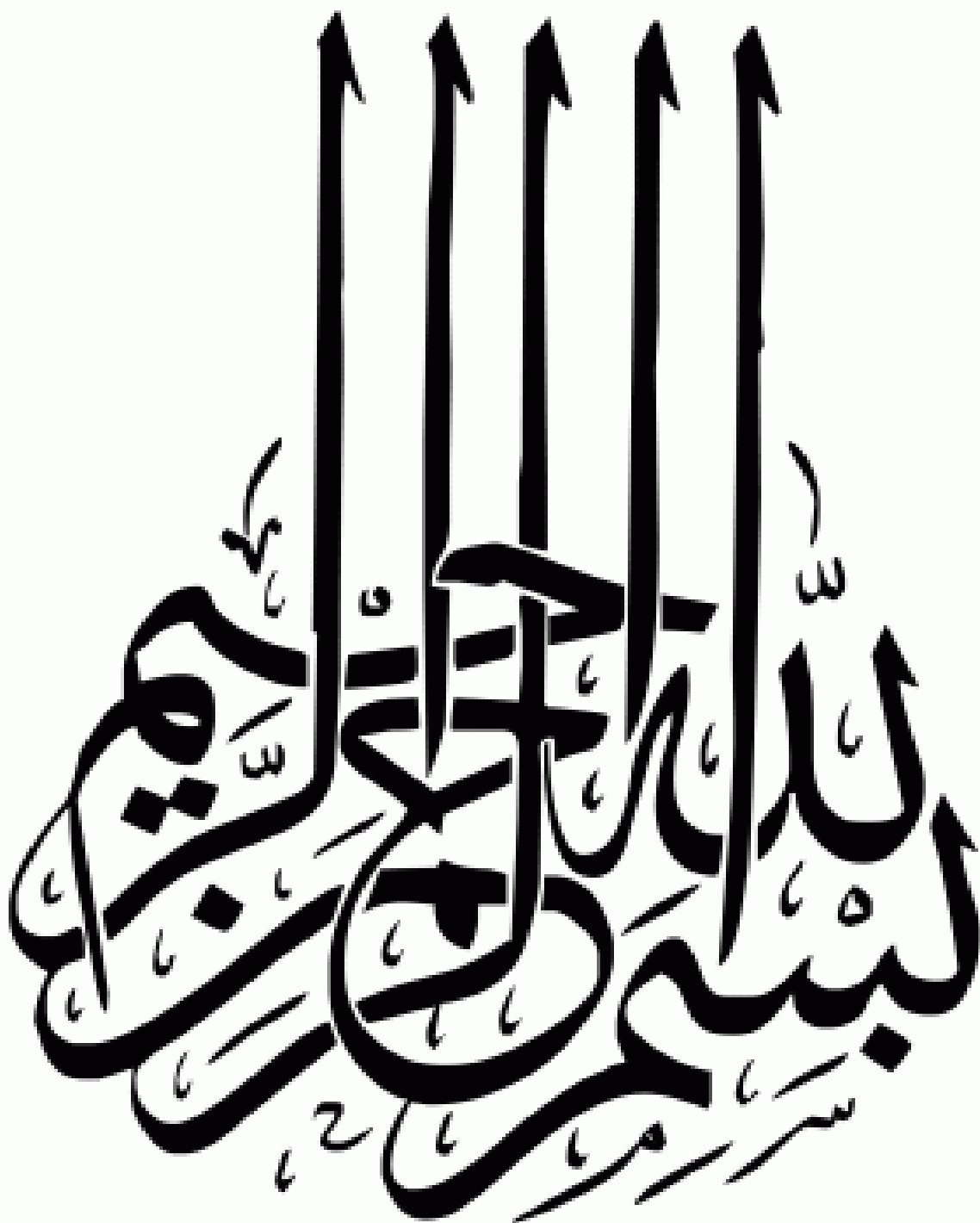
لیکوال: د «شانګهای پوهنتون د علم او فناوری» خپرونو له خوا چمتو شوی او د شانګهای
د فودین پوهنتون استاد او د کوئید ۱۹ ویروس سره د مبارزې د کار ځانګړې
ډلې رئیس ډاکټر جانګ ون هونګ په قلم کښل شوی.

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



په کرونا ویروس باندې د اخته کیدو څخه مخنیوي د عمل تولید لارښود

ژباړونکی: پوهنیاړاکټر شیرزاد هخاند





د سريزي په پلمه

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

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

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

سره له دې چې دې وېروس دا مهال د نړيوالو اذهان سخت نيولي په اړخ کې دا هيلې ټوکيدلي چې ليرې نه ده په خلاف يې مجادله رنگ راوړي او درمل يې جوړ کړي. همدا اوس په چين، روسيې، فرانسې او هند کې د واکسين او درمل په جوړولو کې ګړندي ګامونه اوچت شوي او هيلې بحبونکي برياوې ترلاسه شوې دي.

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

هيله ده په ځانو زړونه وسوزو، اعظمي ګټه ځينې پورته، د دې وژونکي بلا څخه د ژغورنې په موخه يې ټولې سپارښتنې عملي کړئ.

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



ډالۍ

ګرانو والدينو او د افغانستان ټولو

ډاکټر صاحبانو ته دې ډالۍ وي.



فهرست

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



۲۲	• 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؟	
۲۳	• د ماسک څخه د ګټې اخیستو وروسته باید ماسک څه ډول کثافاتو ته واچول شي؟	
۲۳	• امیندواري میندې او ماشومان څه ډول ماسک استعمال کړي؟	
۲۳	• زارې خلک او هغه ناروغان چې د ماسک څخه د ناراحتۍ احساس کوي، څه باید وکړي؟	
۲۴	• په ورځیني ژوند کې د دستکشو اغوستو ته اړتیا شته؟	د ستګش
۲۴	• په ورځیني ژوند کې محافظوي عینکو استعمال ته اړتیا شته؟	محافظوي عینکې
۲۵	• د وېروس له منځه وړو او ضد عفوني (بې مکرېبه کولو) کړنلارې کومې دي؟	د مکرېبه له منځه وړل
۲۵	• په کور کې د ضد عفوني (بې مکرېبه کولو) وړ کړنلارې کومې دي؟	
۲۷	• کله باید لاسونه و مینځل شي؟	د لاسونو مینځل
۲۷	• په کومو موادو سره لاسونه و مینځو؟	
۲۸	• لاسونه څه ډول باید و مینځو؟	



٣٠ ٣١	• د ټوخي اداب • په خپله د ټوخي ارزيايي	ټوخي
٣١	• ايا كوئيد ١٩ د غايطه موادو له لارې انتقالېږي؟	د غايطه موادو له لارې د انتقال
٢٢ ٢٢	• ايا په ليفټ كې د تگ په وخت كې بايد ماسك استعمال كړو؟ • د ليفټ د تكمې وهل خطرناك دي؟	ليفټ
٣٣	• د هوا د تهوېې د ستگاه بايد چلان كړو كه نه؟	د هوا د تهوېې د ستگاه
٣٤ ٣٤ ٣٥ ٣٥	• ايا امكان شته چې كورني حيوانات د كوئيد ١٩ ويروس انتقال كړي؟ • بيرته كورته د راتگ په مهال څه ډول بايد كورني حيواناتو ضد عفوني (بې مكرابه) كړو؟ • كورني حيوانات د كور څخه د باندې د لوبو اجازه لري؟ • كه چيرې كورنۍ حيوان د شكمنو شيانو سره تماس كې شوی وي، بايد هغه قرنطين شي؟	كورني حيوانات
٣٦ ٣٧ ٣٧	• كوم كسان نيرېدې مربوطين دي؟ • څه ډول متوجه شو چې د مربوط كس سره نيرېدې يو كه نه؟ • نيرېدې مربوطين بايد كومو ټكيو ته پاملرنه وكړي؟	نيرېدې مربوطين



په مختلفو شرايطو کې په کوئيد ۱۹ وېروس باندې د اخته کېدو څخه د وقایې لارې- چارې ۳۸

۳۸	• په کور کې څه ډول د کوئيد ۱۹ نوي وېروس څخه مخنيوی وکړو؟	په کور کې اوسیدل
۳۹	• په کور کې څه ډول وېروس له منځه یوسو؟	
۳۹	• د مایعاتو څښل، د بوټو څخه تولید شوي مواد (یوناني بوټي) یا د سرکې خوراک کولای شي چې د کوئيد ۱۹ وېروس څخه مخنيوی وکړي؟	
۴۰	• د غذايي رژیم له پاره احتیاطي اقدامات کوم دي؟	
۴۱	• ایا د سوپرمارکتونو یا دوکانو څخه اخیستل شوي مواد ضد عفوني (بې مکروب کولو) ته اړتیا لري؟	
۴۱	• ایا د باندې غذا سالمه او د خوراک وړ ده؟ ایا غذا ضد عفوني (بې مکروب کولو) ته اړتیا لري؟	
۴۲	• له وېروس لرونکي ساحو څخه د راوړل شوي شيانو سره باید څه ډول چلند وشي؟	
۴۲	• ایا گرم حمام کول او یا خولې کیدل د کوئيد ۱۹ وېروس د منځه وړو سبب کېږي؟	
۴۳	• ایا په کور کې د کولر چالانول بې خطر ده؟	
۴۳	• ایا د عمومي وسایلو په سطحه لکه قطارې، ځینې او نورو توکو باندې وېروس شتون امکان لري؟	په استوګنځي کې د ناروغ څارنه
۴۴	• ایا له لیفت څخه ګټه اخیستل د ناروغۍ سبب ګرځي؟	
۴۴	• ایا د ناروغ په واسطه تولید شوي کثافات د ناروغۍ د خپریدو سبب ګرځي؟	



۴۵	• هغه کړندلارې چې د باندې وتلو په وخت کې بايد ورته متوجه واوسو کومې دي؟	د باندې تلل
۴۶	• د کور څخه د وتو په وخت کې څه شي ته بايد پاملرنه وکړو؟	
۴۶	• د کور څخه د باندې د سپورت کولو پر مهال کومو حافظوي کړنو ته بايد پاملرنه وکړو؟	
۴۷	• په ښار کې د د ترانسپورتي وسيلو څخه د گټې اخيستنې په مهال کومو ټکو ته بايد پاملرنه وکړو؟	
۴۷	• په يوه موټر کې د څو کسانو د تللو په وخت کې بايد له ځان څخه څه ډول څارنه وکړو؟	
۴۸	• په الوتکه او اورگادي کې د تگ په وخت کې بايد کومو ټکيو ته پاملرنه وکړو؟	
۴۹	• په هغه سيمو کې چې وېروس نشته، ايا خلک کولای شي خپل کار ته ادامه ورکړي؟ کومو شيانو ته بايد پاملرنه وکړي؟	د کارځای ته بېرته تلل
۵۰	• هغه کسان چې دوه اونۍ مخکې يې وېروس لرونکي سميو ته سفر کړی او يا هلته اوسيدلي وي، څه ډول بايد دنده تر سره کړي؟	
۵۱	• ايا په کاري ساحه کې د ليفټ څخه گټه اخيستل خطرناک دي؟	کاري ساحه
۵۱	• د اسنادو د ورکړې - راکړې په وخت کې بايد کومو ټکو ته پاملرنه وکړو؟	



۵۱	• ايا موبایل، سرميزي ټيليفون او د کمپيوټر کيبورډ بايد ضد عفوني (بې مکروبه) شي؟	کاري ساحه
۵۱	• کله چې څو تنه په يوه دفتر کې کار کوي، کوم وځايوي اقدامات بايد ترسره کړي؟	
۵۳	• په جلسو کې د گډون په صورت کې بايد له ماسک څخه ګټه واخيستل شي؟	
۵۴	• ايا په اداري محيط کې د هوا د تهوېې له مرکزي سيستم څخه ګټه اخيستلای شو؟ د ګټې اخيستلو په صورت کې ضد عفوني (بې مکروبه کولو) ته اړتيا لري؟	
۵۵	• په کاري سفر، د هيئت سره د ليدو او منلو په صورت کې بايد کومو ټکو ته پاملرنه وکړو؟	
۵۵	• د توکو د اخيستو په ځايو نو کې وځايوي ټکي کوم دي؟	عامه چاپيريال
۵۲	• په روغتون کې وځايوي ټکي کوم دي؟	
۵۲	• په هوټل او رستوران کې وځايوي ټکي کوم دي؟	
۵۲	• کوئيد ۱۹ وېروس ته ورته اعراضو علايمو په صورت کې کله درمنلې ته اړتيا دی؟	د درملنې له پاره مراجعه کړل
۵۹	• درمنلې ته د تگ په وخت کې بايد کومو مواردو ته پاملرنه وکړو؟	
۲۰	• اميندواري ميندې په عادي ډول په ډاکټره باندې ځان معاینه کولای شي؟	
۲۰	• ايا ماشومان کولای شي، د ناروغۍ د خپرېدو په وخت کې د ماشوم توب د وخت واکسين ووهي؟	



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



ویروس ته عمومي کتنه

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

د ککړیدو سرچینې

د یاد ویروس په واسطه د ککړیدو منبع تر اوسه پورې په کوئید ۱۹ ویروس باندې د اخته ناروغ څخه عبارت دی، خو په دې هم باید پوه شو چې هغه ناروغ چې اعراض، علایم نه لري هم د ناروغۍ د خپریدو سبب 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 هوايي ذراتو له لارې هم دغه ویروس انتقال کیدای شي.

مساعداشخاص

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

د اخفاء (پټيدو) دوره

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

د ناروغۍ اعراض او علايم

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



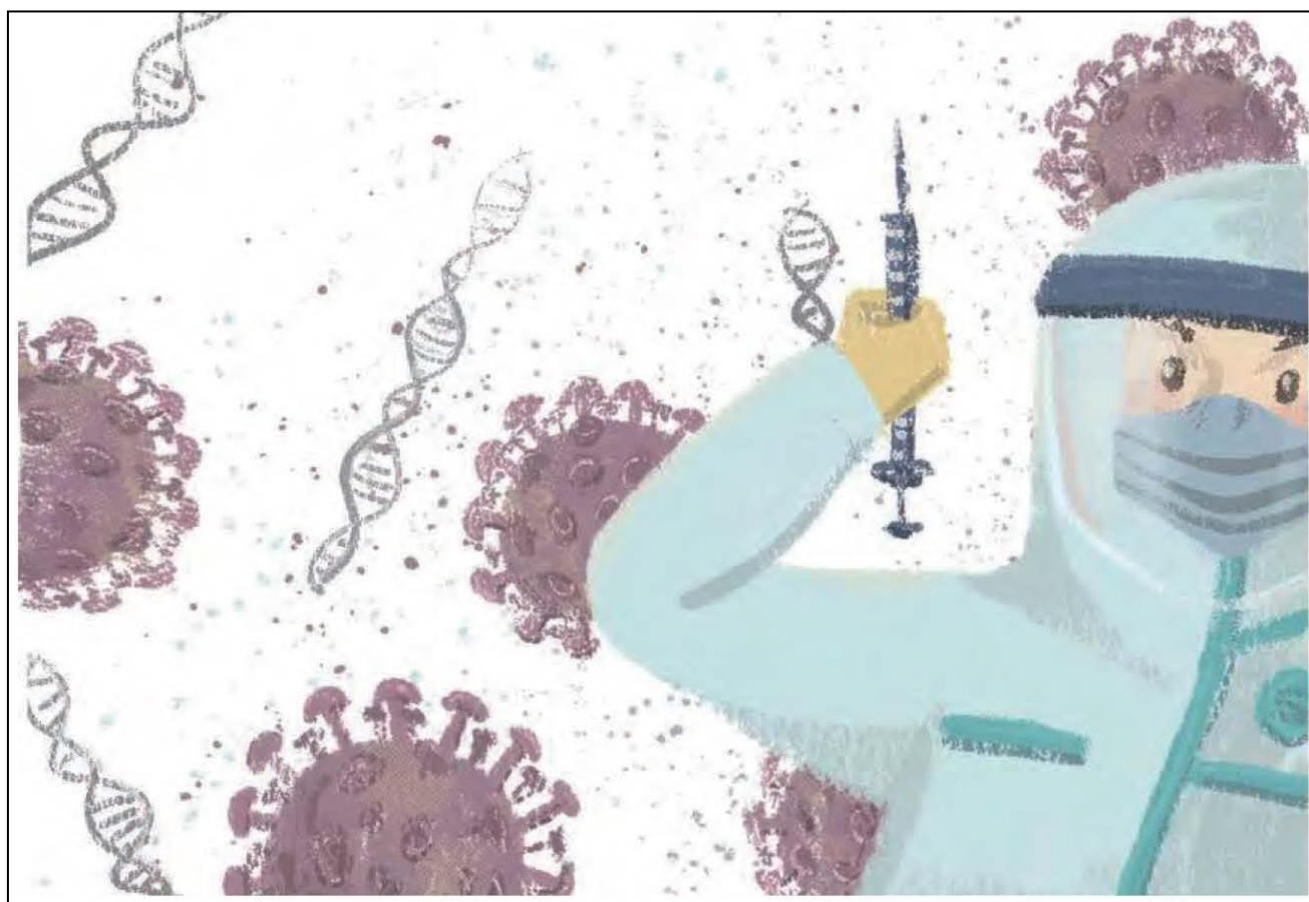


درملنه

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

د ناروغۍ انزار

د زیاتره ناروغانو انزار ښه دي او د یو شمیر کمو ناروغانو حالات بحراني کېږي. 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 کېږي.





په فردي وقایه کې مهم او کلیدي ټکي



کورنی قرنطین



د کورني قرنطین هدف او اهمیت څه دی؟

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

کله چې ناروغ پرته له نښو، نښانو او یا ناروغي ولري، 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 راڅرګندیدو 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 ترسره کړي، ترڅو کوئید ۱۹ وېروس د تکثروړتیا له لاسه ورکړي او له منځه لاړ شي.



کوم کسان بايد په کور کې قرنطين شي؟



- هغه کسان چې د ۱۴ ورځو په بهير کې چين (ووهن ښار) او نورو هغو هيوادونو او ښارونو ته چې ياد وېروس په کې مثبت دی، يا هغه محلي سيمو ته چې هلته ناروغان گرځيدلي وي، سفر کړی وي.
- هغه کسان چې د ۱۴ ورځو په جريان کې د مشکوکو ناروغانو سره تماس کې شوي وي (د زياتو مالوماتو له پاره ۳۲ پاڼې ته مراجعه وکړئ). که چيرې يادو کسانو باندې شک موجود وو (د زياتو مالوماتو له پاره ۱۲ پاڼې ته مراجعه وکړئ) بايد ځان په کور کې قرنطين کړي او د اعراضو، علايمو په څرگنديدو سره ژر تر ژره روغتون ته مراجعه وکړي. (ډاکټر ته د مراجعې په هکله په ۵۹ پاڼه کې په تفصيل سره مالومات ليکل شوي دي).





څه ډول ځان په کور کې قرنطین کړو؟

➤ د قرنطین محیط

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

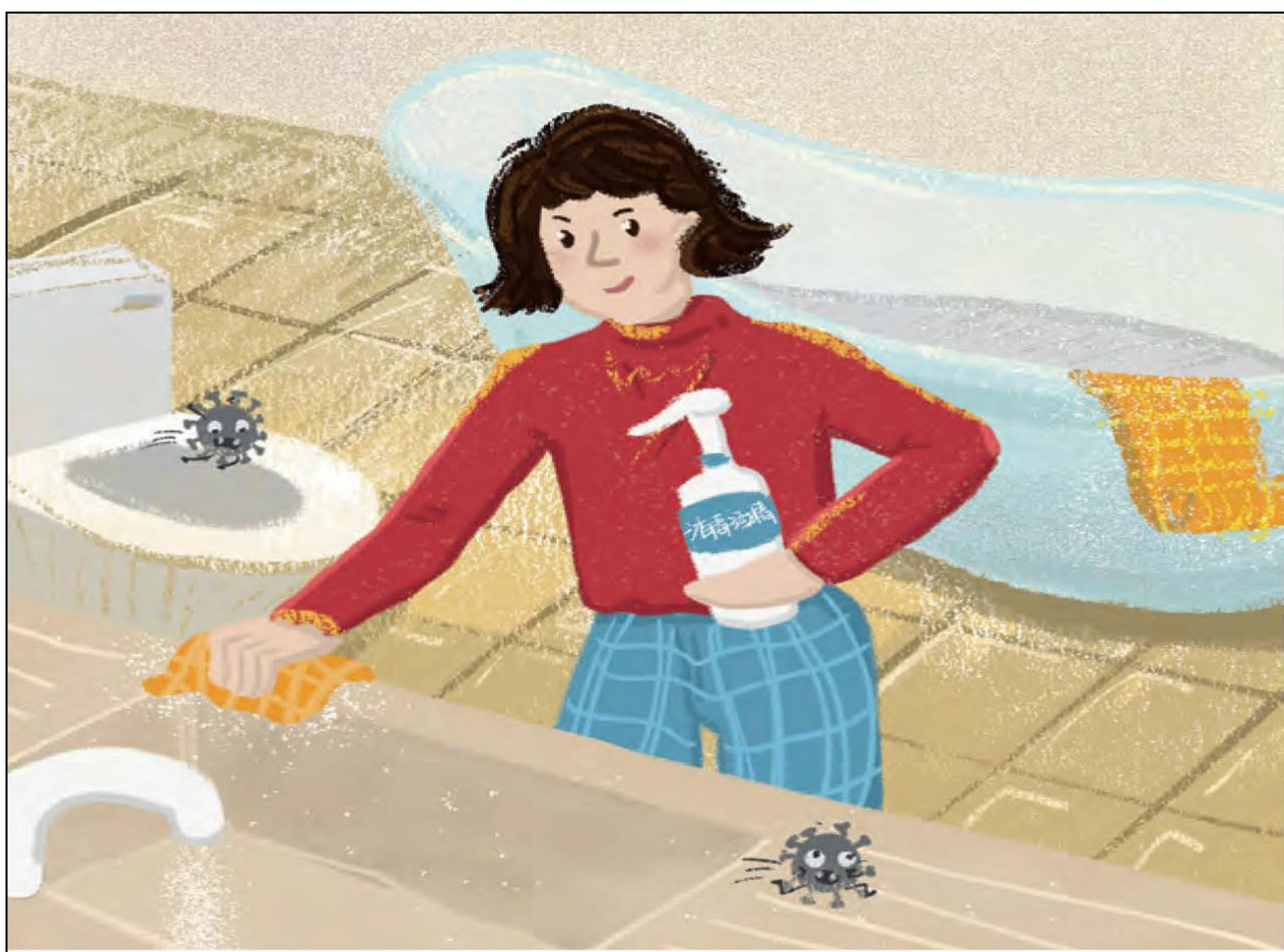
➤ د ناروغ مراقبت (نرسینګ اهتمامات)

- قرنطین شوي کس له پاره د یوه سالم او له ناروغیو څخه د پاک کس ټاکل، ترڅو بې 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 کېدو څخه وروسته نرس (ټاکل شوی کس) باید د خپلو لاسونو وقایه د خوراک د برابرولو، ډوډۍ خوړلو څخه مخکې او تشناب (کناراب، کموډ) ته د تگ څخه وروسته رعایت کړي. که چیرې د ککړتیا کومه نښه شتون ولري، په پاکو اوبو او صابون سره لاسونه باید ومینځي.



➤ د وېروس له منځه وړل

- هره ورځ د خوب ګوتې لوبښي او دستشوي د مکروب ضد موادو په واسطه بايد ضد عفوني (بې مکروبه) شي.
- د مختلفو لباسونو د ککړتيا څخه د مخنيوي په خاطر د قرنطين شوي کس کالي او د خوب روجايي په ګرمو اوبو کې چې د ۲۰ - ۹۰ سانتي ګراد پورې تودوخه ولري، د کور له نورو توکو څخه په بيل ډول ومنيځي.
- د کاليو د مينځلو له پاره بايد له دستکشو څخه ګټه واخيستل شي او وروسته لاسونه په صابون او پاکو اوبو باندې ومنيځل شي.





➤ د بدن ترشحات او فضوله مواد

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

➤ د قرنطین څخه د وتلو ستندردونه (شرایط)

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



ماسک



➤ له ماسک څخه باید کله گټه واخیستل شي؟

له ماسک څخه گټه اخیستل: ماسک باید د چا سره د ملاقات په وخت، یوه عمومي ځای ته د تلو په وخت، گڼه گونو او سرپټو ځایوته د تگ په وخت او د حمل، نقل په وسیلو کې د تگ په وخت استعمال شي.
د ماسک نه استعمالول: په شخصي یا فردي ځایونو کې ماسک ته اړتیا نشته.

➤ له څه ډول ماسک څخه باید گټه واخیستل شي؟

- عام خلک (پرتله له ډاکټرانو او هغه پرسونل څخه چې په دې بحران کې ایسار دي) باید له یو ځل مصرف کیدونکی طبي ماسک څخه گټه واخلي.
- د کارکوونکي له پاره په گڼه گونو ساحه کې لکه روغتونونه، هوايي میدانونه، د موټرو تم ځایونه، مترو، عمومي ملي بسونه، الوتکې، کاروانونه، سوپرمارکتونه، هوټلونه او داسې نورو ځایو کې، همدارنگه پولیسو او امنیتي اورگانونو کې، پیغام وړونکي ... او هغه کسان چې په کور کې قرنطین ناروغان لري، دوی ته د جراحي ماسک او یا هغه سټنډرډ KN95/N95 ماسکونه چې د وپوزو مخه نیسي توصیه کیږي. دغه کسانو ته کاغذي ماسکونه، فعال کاربن لرونکي ماسکونه، مالوچو څخه جوړ شوي ماسکونه او اسفنجي ماسکونه نه توصیه کیږي.



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 ځوړندېږي.

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، ترڅو د پوزې سره موازي ځای ونیسي.

4, ماسک په منظم ډول په مخ باندې داسې ځای پر ځای کړئ، څو مخ سره وصل شي.

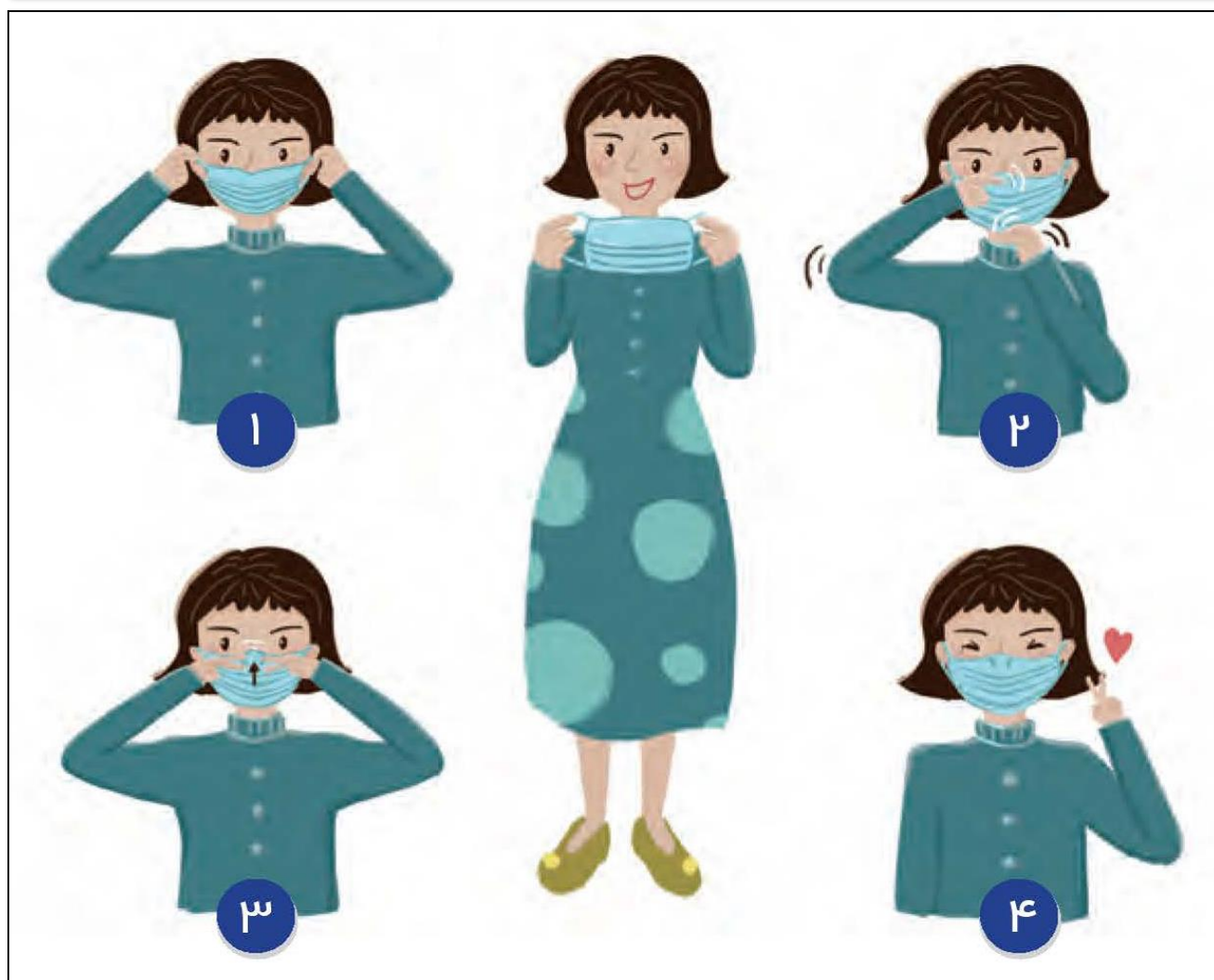
ستندرد طبي ماسک درې طبقې لري: باندینۍ طبقه چې ماسک ته د اوبو او وږو قطرو د ننوتو څخه مخنیوی کوي، منځینۍ طبقه چې د فلتر دنده په غاړه لري؛ داخلي طبقه چې پوزې او خولې ته نږدې وي او د رطوبت د جذب دنده په غاړه لري.





ايا 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 وېروس اخته کسان دې بيا فلتر لرونکي ماسک نه استعمالوي، ځکه چې فلتر لرونکي ماسک نه شي کولای چې باندې خوا ته د تنفسي افرازاتو د مخنيوي سبب وګرځي.





➤ 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 وېروس 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 و مینځل شي او د ماسک له داخلي سطحې سره هیڅ کله لاسونه تماس کې نه شي.

هر کله چې ماسک د توخي یا پرینجی د افرازاتو په واسطه لوند او یا د نورو شیانو په واسطه ککړ شو، 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 ورتیريزي وساتل شي.

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



څه ډول استعمال شوی ماسک لیرې واچوو؟

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

امیندواري میندې او ماشومان څه ډول ماسک انتخاب کړي؟

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

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.

دستکش



په ورځني ژوند کې دستکشو اغوستو ته اړتیا شته؟

اړین نه دي: په ورځني ژوند کې صرف همدومره کافي دی، چې خلک په منظم ډول خپل لاسونه ومنيځي.

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

محافظوي عینکې



ایا په ورځني ژوند کې محافظوي عینکو ته اړتیا شته؟

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



د میکروب له منځه وړل



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

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

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

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



ضد عفوني مواد په لاندې ډول دي:

1) الکل 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 لگیدو سبب ګرځي.

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

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





د لاسونو مينځل



څه وخت بايد خپل لاسونه ومنيځو؟

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

په کومو موادو سره لاسونه بايد ومنيځل شي؟

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

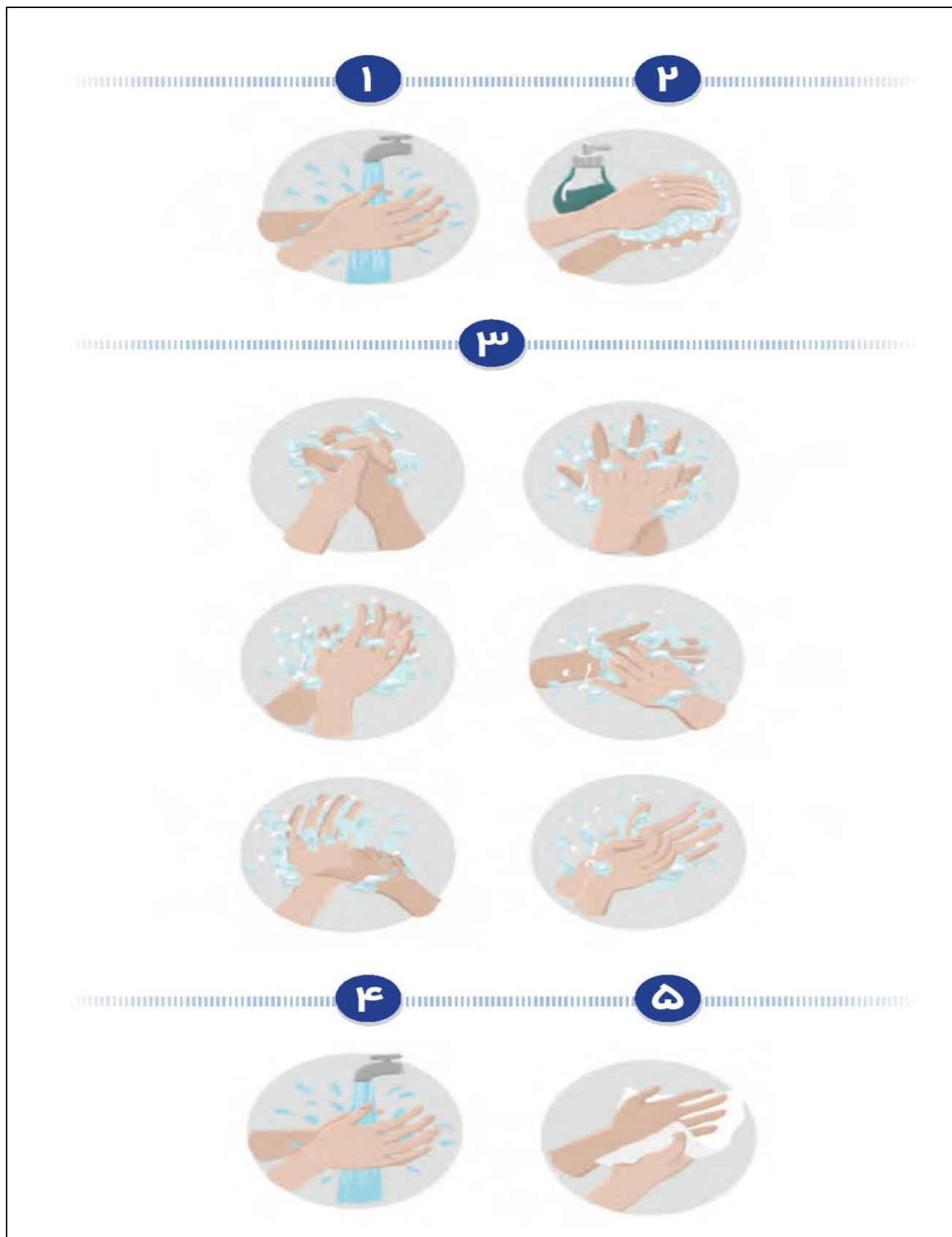




څه ډول بايد لاسونه ومينځو؟

1. لاسونه بايد د روانو او بو لاندې لاندې شي.
2. مناسبه اندازه لاس مينځونکي مايع يا صابون په مساوي ډول د لاس په ورغوي، شا، گوتو او ننۍ برخو باندې ووهل شي.
3. لاسونه تر ۱۵ ثانيو پورې يو له بل سره په لاندې ډول وموښل شي.
 - a. د ورغويو او گوتو لاندې ځايونه يو له بل سره موښل.
 - b. د يو لاس ورغوي په واسطه د بل لاس شا بايد وموښل شي.
 - c. د لاس ورغوي په داسې ډول وموښل چې گوتې سره ليرې وي.
 - d. د يو لاس گوتې د ننه خواته سره ټولې کړئ او د گوتو شاتني برخه د بل لاس د ورغوي په واسطه وموښئ.
 - e. د يو لاس د غټې گوتې دوراني مينځل د بل لاس په واسطه او برعکس عمل تر سره کول، ترڅو دواړه غټې گوتې پاکې شي.
 - f. د يو لاس د ورغوي په واسطه د بل لاس د گوتو د سرونو دوراني موښل او برعکس عمل تر سره کول، ترڅو د بل لاس گوتې هم پاکې شي.
4. وروسته لاسونه د روانو او بو لاندې ومينځئ.
5. لاسونه د پاک دستمال او يا پاک لاس وچوونکي کاغذ په واسطه وچ کړئ.





توخي (Cough)



د توخي اداډ:

د توخي او پرېنډې په وخت کې خوله او پوزه بايد د لاس د څنگلې او يا د ستمال په واسطه پټه کړو، لاس هېڅ کله هم بايد د خولې او پوزې وړاندې برخه کې (مخې ته) ونه نيول شي.

په توخي او پرېنډې کې په زياته اندازه وېروسونه هوا ته ازاديږي. په هغه صورت کې چې ژر لاسونه ونه مينځل شي، د ځينو ځايونو لکه دستگير، د ليفټ تکه، کتاره، چوکۍ او نورو شيانو د ککړتيا سبب گرځي. که چيرې دغه ککړ ځايونه روغ کس لمس او مخکې له دې چې لاسونه و مينځي، ککړ لاسونه مخ، پوزې او سترگو ته يوسي نو دغه کس هم په ياده ناروغۍ اخته کېږي. خو که چيرې د توخي په وخت کې خوله او پوزه په ستمال يا څنگلې په واسطه پټه شي، وېروس د جامو په سطحه باندې خوريږي او د بدن سطحه نه ملوټه کوي، چې بيا هم په ټينگار سره درڅخه هيله کېږي چې د توخي اداډ مراعات کړي. په ورته وخت کې که د لاس مينځلو څخه مخکې د بدن کومه برخه لمس شي، په خاص ډول خوله، پوزه، سترگې او نور مخاطي غشاء لرونکي اعضا نو وېروس به د لاسوله لارې ستاسو بدن ته سرايت وکړي.

په خپله د توخي ارزيايي کول (ارزول)

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



د غايظه موادو له
لارې انتقال



آيا کوئيد ۱۹ د غايظه موادو له لارې انتقاليدلی شي؟

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

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

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

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



لیفت



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

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

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



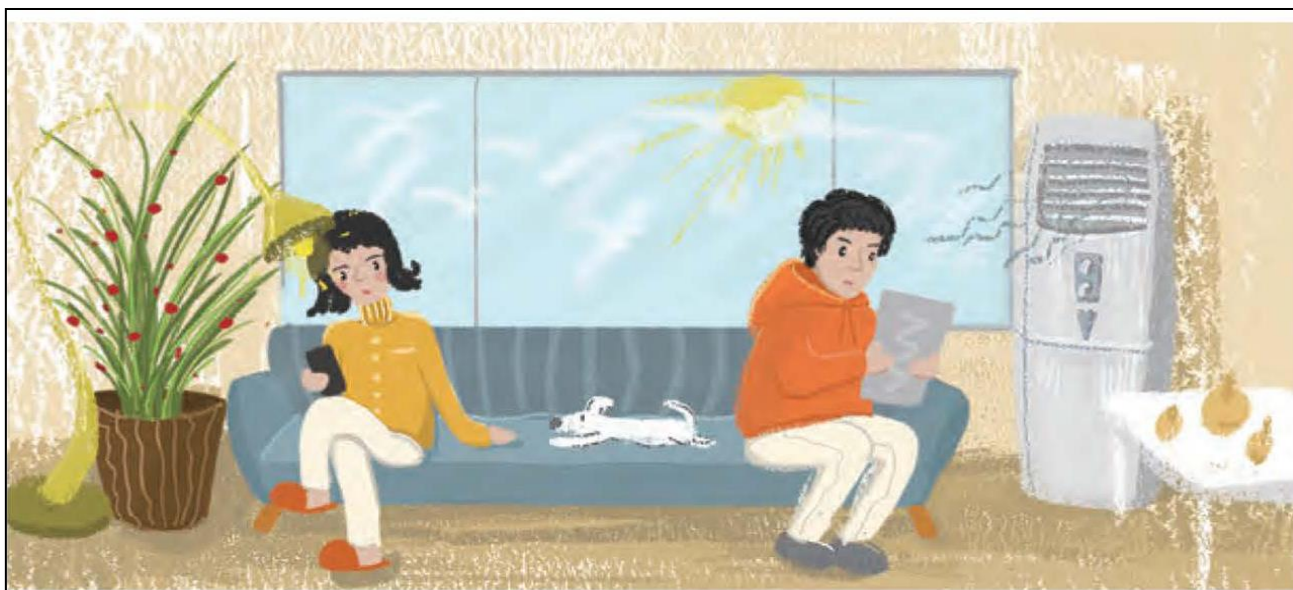
د هوا د تهويې دستگاه



ايا د هوا د تهويې دستگاه چالان کړو که نه؟

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

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



کورني حیوانات



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

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

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

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

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

بلې اجازه شته



که چيرې حيوان د شکمنو او يا په وېروس اخته ناروغانو سره په تماس کې شوی وي بايد قرنطین شي؟
د وېروس د خپرېدو په دوره کې داسې وړاندیز کېږي چې حيوان بايد قرنطین شي.





نيرېدې مربوطين



نيرېدې مربوطين څوگ دي؟

نيرېدې مربوطين هغه چاته ويل کيږي چې په لاندې ډول يې د شکمنو کسانو، ناروغۍ او يا ناروغانو سره د تماس تاريخچه موجوده وي.

1) يو ځای اوسيدل، يو ځای تحصيل او کار کول، يا د تماس نور ډولونه لکه د هستوگنځي سره يې نيرېدې پاتې کيدل او يا په يوه ودانۍ کې ناروغ سره گډه دنده تر سره کول.

2) طبي پرسونل، نرسان، ملاقات کوونکي، تماس لرونکي او د کورنۍ نور غړي چې د ناروغ سره يې نيرېدې اړيکې شتون ولري. همدارنگه هغه کسان چې د ناروغ سره يې ملاقات کړی وي او يا په يوه اطاق کې ورسره اوسيدلي وي.

3) هغه کسان چې د ناروغ سره په يوه موټر کې تللي وي او يا نيرېدې 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 يا د ناروغ کس سره تماس کې شوي دي.

4) همدارنگه نور هغه کسان چې د هيئت د ارزونې وروسته د نيرېدې مربوطينو په ډول پيژندل کيږي.



څنگه پوه شو چې نېرېدې مربوطين يو که نه؟

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

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

د ناروغ سره نېرېدې مربوط کسان کومو مواردو ته باید پاملرنه وکړي؟

اړونده مرجع او ټاکل شویو کسانو ته مکمل مالومات ورکول او هم په کور کې ځان قرنطین کول یې د اساسي کړنو څخه دي. د قرنطین په هکله مکمل مالوماتو له پاره ۱۷ پاڼې ته مراجعه وکړئ.



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



په کور کې
اوسيدل



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

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



- د وس تر حده د هغه ناروغانو سره چې تنفسي علایم (لکه تبه، ټوخی یا پرنجی...) لري، تماس مه نیسئ.
- د وس تر حده د خلکو ګڼه ګوښې ساحې ته نه ورتلل، همدارنګه د خلکو یو ځای ټولیدو څخه مخنیوی کول.
- د کورنیو حیواناتو او وحشي حیواناتو سره د نږدې کېدو څخه ځان ساتل.
- ځینې علایمو لکه تبه، ټوخی او داسې نورو ته په ځانګړي ډول باید پاملرنه وشي او د داسې علایمو د ښکاره کېدو 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 وېروس له منځه وړلو اصول

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

یوناني درمل، بوټي ګیاوې او سرکه کولای شي په کوئید ۱۹

نوي وېروس باندې له اخته کېدو څخه مخنیوی وکړي.

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



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

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





ايا د سوپر مارکېټونو او دوکانونو څخه اخيستل شوي مواد ضد عفوني ته اړتيا لري؟

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

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

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





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

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

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

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



ایا په کور کې د کولر چالانول بې خطر دی؟

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

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



ايا له ليفټ څخه څټه اخيستل د کوټيد ۱۹ وېروس د ناروغۍ سبب گرځي؟
د ليفټ په هکله د زياتو مالوماتو له پاره په ۳۲ پاڼه کې مفصل مالومات شته.
د يوې ساحې مسوولين بايد د ټولنيزو استوگنځيو پاکوالي او ضد عفوني د کار په سر کې وساتي.

ايا د ناروغ په واسطه توليد شوي کثافات د وېروس د انتقال سبب گرځي؟
احتمال يې ډير کم دی، خو بيا داسې توصيه کېږي چې د ناروغ د کثافاتو له باندې ايستلو څخه وروسته بايد لاسونه په پاکو اوبو او صابون باندې و مينځل شي، همدارنگه د ضرورت په وخت کې بايد له يو ځل استعماليدونکو دستکشو څخه څټه واخيستل شي.



د باندې تلل



هغه ټکي چې د باندې وټو په وخت کې ورته بايد متوجه وو؟

- په عامو ځايونو کې چيرته چې ډير خلک موجود وي، بايد له ماسک څخه ګټه واخيستل شي.
- د امکان په صورت کې په بای سيکل يا خپل شخصي موټر کې لاړ شي.
- له هغه اشخاصو سره له تماس څخه چې تبه او يا ټوخي لري بايد ډډه وشي. د مخامخ کېدو په صورت کې بايد يو متر فاصله ورسره ونیول شي.
- د ټوخي او پرينجې په وخت کې بايد له دستمال او يا د لاس څنگلې په واسطه خوله او پوزه پټه شي (د ټوخي په هکله د زياتو مالوماتو له پاره ۳۰ پاڼې ته مراجعه وکړئ).
- په عامو ځايونو کې د وسايلو سره تماس کم کړئ.
- خولې، پوزې او سترګو ته د ملوثو لاسونو له نېرېدې کيدو څخه ډډه وکړئ.
- په دوامدار ډول لاسونه ومينځئ، د لاسونو د منيځلو له پاره له الکول لرونکي ضد عفوني موادو او يا د الکولي پيډ (ځانګړی لوند کاغذ) څخه استفاده وکړئ.
- د ناروغۍ د خپرېدو په صورت کې هر ډول غونډو ته له تګ څخه ډډه وکړئ.



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

خپل کالي په عادي ډول ليرې کړی. — کور ته د ننوتو په ځای کې يې ځوړند کړی (يا په داسې ځای کې چې د هوا تهويه په ښه ډول موجوده وي). — ماسک ليرې کړی. — خپل سلا سونه په پاڅو او بو او صابون باندې ومينځئ — 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 چيرې دا کارونه مو تر سره کړل، په نوي کرونا وېروس باندې د اخته کېدو چانس مو کمېږي.

تاسو ته داسې توصيه کېږي چې د باندې تگ لباس مو د کورته ننوتو په ځای کې ځوړند کړئ او هغه لباس د نورو پاڅو لباسونو سره يو ځای مه ځوړندوئ. که چيرې د ناوړغ کس سره مو تماس موجود نه وو، په وېروس باندې ستاسو وجود او کالي د ملوث کېدو چانس کم دی، اما د ستاسو په وجود او کاليو باندې د گرد او غبار شتون له کبله هم دا توصيه کېږي چې بايد د خوب او اوسيدو اطاق ته ورته وړل شي. د ماسک په هکله د زياتو مالوماتو له پاره ۲۲ او ۲۳ پاڼو ته او د لاسونو مينځلو په هکله مالوماتو له پاره ۲۸ پاڼې ته مراجعه وکړی.

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

د باندې تگ په هکله د زياتو مالوماتو له پاره ۴۵ پاڼې ته مراجعه وکړئ. د وېروس د شيع په وخت کې کوبنس وکړئ هغه ځايونو ته چې سر پوښ شوي وي لکه ورزشي سالونونه د تگ څخه ډډه وکړئ. د کور څخه د باندې فعاليتونو او گڼه گونه سيمو ته له تگ څخه ډډه وکړئ، کولای شئ ځينې د سپورت حرکتونه لکه ايروبيک، يوگا (د بدن سازۍ ځانگړي حرکات) او داسې نور په خپل کور کې هم تر سره کړئ.



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

د زیاتو مالوماتو له پاره د «باندې وتلو» برخې ته چې په ۴۵ 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 شوي وي، تر کوزیدو وروسته باید د موټر د ننه برخه مکمله ضد عفوني شي. د زیاتو مالوماتو له پاره ۲۵ پاڼې ته مراجعه وکړئ.



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

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





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

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

د کار ځای ته بيرته
تلل



په هغه سيمو کې چې ناروغي نشته خلک کولای شي خپلې دندې ته لاړ شي؟
د دندې په مهال بايد کومو ټکو ته پاملرنه وکړي؟

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



- هغه کار کوونکي چې دوه اونۍ مخکې د وېروس د شېوع 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 وېروس د شېوع له سیمې څخه د راتګ وروسته تر ۱۴ ورځو پورې باید د بدن د حرارت درجه په ورځ کې دوه ځله وګوري. د تنفسي علایمو لکه ټوخی، بلغم، سینه بندي، ساه لنډي او داسې نورو اعراضو ته د پاملرنه وکړي. د امکان په صورت کې باید په جلا اطاق کې چې ښه تهویه ولري، یواځې واوسېږي. په دې جریان کې دې د کورنۍ له غړو سره نږدې تماس نه نیسي. په کې کور د قرنطین په هکله د زیاتو مالوماتو له پاره ۱۲ پاڼې ته مراجعه وکړئ.
 - د شکمنو علایمو (لکه تبه، ټوخی، د ستوني درد، سینه بندي، ساه لنډي، بې اشتهايي، ستړیا، بې حالي، زړه بدوالی او قی، سردردی، اسهال، د زړه ضربان، د سترګو سوروالی، د ملا او ورنو په برخه کې حقیف عضلي دردونه او داسې نورو) په شتون کې ژر تر ژره ډاکټر ته مراجعه وکړئ. ډاکټر ته د تګ په هکله مفصل مالومات په ۵۹ پاڼه کې دي.





د نډې ځای



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

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

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



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

وقایې له پاره باید کوم تدبیرونه په پام کې ونیسي؟

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





په جلساتو کې د گډون په وخت کې بايد له ماسک څخه ګټه واخلو؟

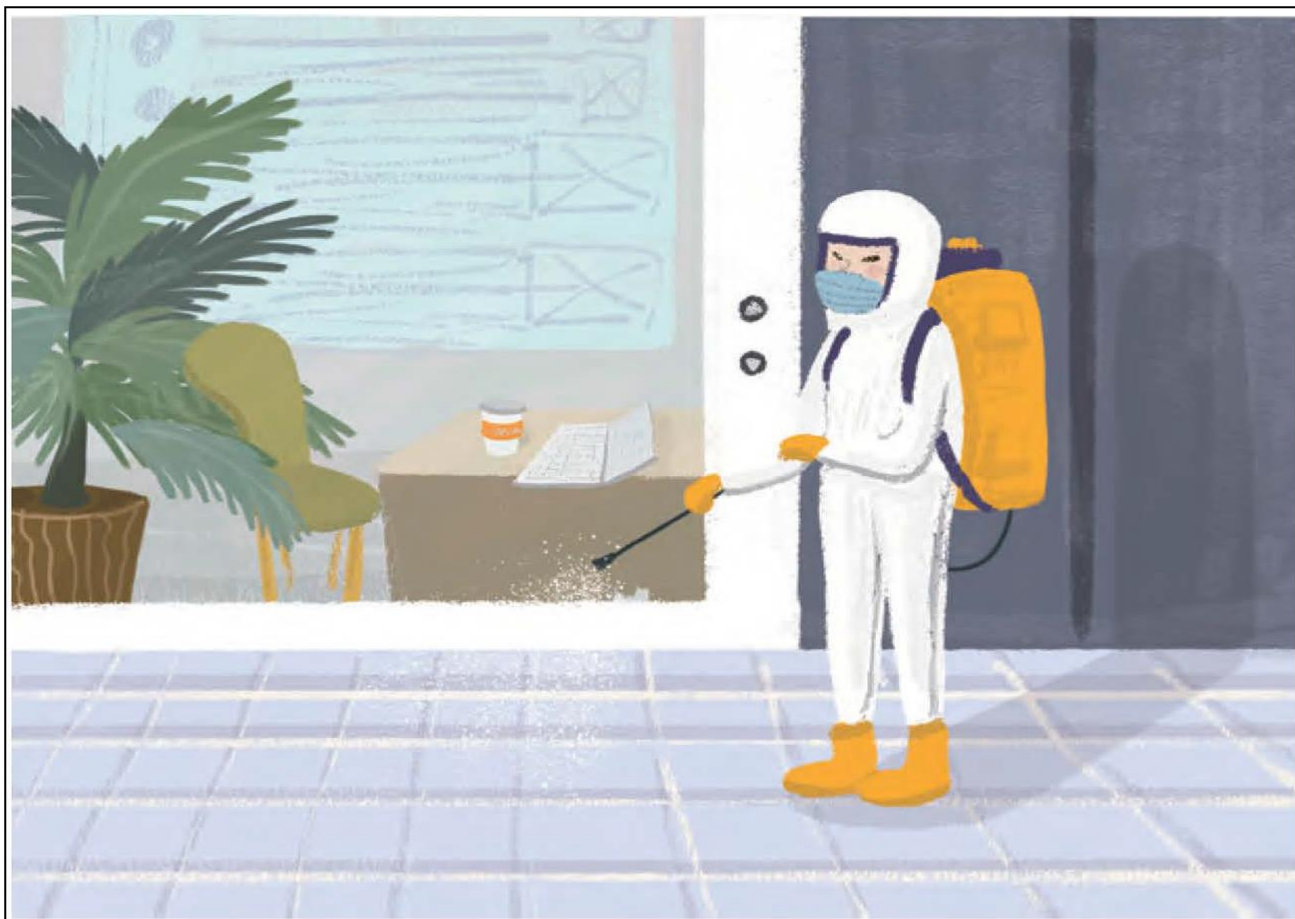
- د جلسې د پيل څخه تر پايه پورې له ماسک څخه بايد استفاده وکړئ.
- د خبرو - اترو په وخت کې بايد له مقابل لوري سره حد اقل يو متر فاصله ولرئ.
- د اطاق يا سالون کېکي خلاص کړئ، ترڅو د هوا جريان موجود وي.
- د گروهې جلساتو شمير حد تر و سه کم کړئ.
- د جلسو وخت کنترول کړئ.





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

- دروازي او کړکي باید خلاص شي ترڅو اطاق ته تازه هوا جریان پیدا کړي.
- د تهوېې له مرکزي سیستم څخه ګټه مه اخلئ او یا ګټه اخیستنه حد تر وسه کمه کړئ، د تهوېې د مرکزي سیستم څخه د ګټه اخیستو په وخت کې باید هم مهاله هواکش هم جلالان کړئ.
- د تهوېې سیستم باید په منظم او دوریې ډول پاک او ضد عفوني شي.
(د زیاتو مالوماتو له پاره ۳۳ پاڼې ته مراجعه وکړئ).





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

- 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 کوټید ۱۹ نوي ویروس اخته کسانو سره یې د تماس په هکله باید مالومات وشي. همدارنګه د ځینې نښو لکه تبه، ټوخی او تنفسي ستونزو د شتون په هکله باید وپلټل شي.
- ترانسپورتي وسیلې باید په الکولو یا نورو ضد عفوني موادو په واسطه چې کلور یا پراستیک اسید ولري، ضد عفوني شي.

عمومي محیط



په ښار او دوکانونو کې د شیانو د اخیستو په وخت کې کوم وړاندیزونه دي؟

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

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

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



په روغتون کې بايد کوم وځايوي تدابير ونيول شي؟

د زياتو مالوماتو له پاره ۵۹ پاڼې ته مراجعه وکړئ.

په هوټلونو او رستورانټونو کې بايد کوم وځايوي تدابير په پام کې ونيول شي؟
په ګډ ميز او په لويه پنډه کې له ډوډۍ خوړلو څخه بايد ډډه وشي. تر امکان
حده پورې هر کس بايد په جلا ډول خوراک وکړي. هر کس ته بايد جلا د خوراک
اړوند وسايل راوړل شي.

د درملنې له پاره
روغتون ته تلل



د کوټيد ۱۹ نوي وېروس څخه منځ ته راغلي ناروغۍ په شان د نښو

نښانو د پيدا کيدو په صورت کې کله روغتون ته بايد لاړ شئ؟

- هر کله چې مشکوک کس ځان قرنطين کړی وي او يا پرته له قرنطين څخه ناروغ ته تې، ټوخی او پرنجي پيدا شي، مسوولو کسانو ته د خبرو ورکولو سره بايد ډاکټر ته مراجعه وکړي.
- هغه ټکي چې د درملنې په وخت کې بايد ورته متوجه شو په ۵۹ پاڼه کې تشرېح شوي دي.



کله چې یو ناروغ په کور کې د قرنطین امکانات نه لري، توصیه ورته کېږي 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 وېروس 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 تماميږي، استعمال کړي. په ورته وخت کې باید له ماسک څخه ګټه واخلي، د لاسونو مینځلو او د اطاق تهوېې ته خاصه پاملرنه وکړي. د ځان او کورنۍ ساتنه په ښه ډول باید تر سره شي.





د ۴۷ مخ په دوام

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

1. په کور کې د دوو ورځو استراحت سره - سره یې ناروغي بهېدو (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 ګونې ساحې لکه روغتون، ښار او یا مارکیټ ته تللی وو او یا هم یې د وحشي حیواناتو سره تماس نیولی وو.
3. زړه عمر لرونکي کسان، امیندواري 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.





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

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

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

➤ روغتون او ډاکټر ته د مراجعې په وخت کې:

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



د کوټيډ ۱۹ نوي وېروس د شيعو په سيمه کې امينداواري ميندې اړونده ډاکټره په عادي ډول معاينه کولای شي؟

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

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

- والدين کولای شي د دوی د اوسيدو په سيمه کې د ناروغۍ د شيعو په هکله د ناروغيو 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