

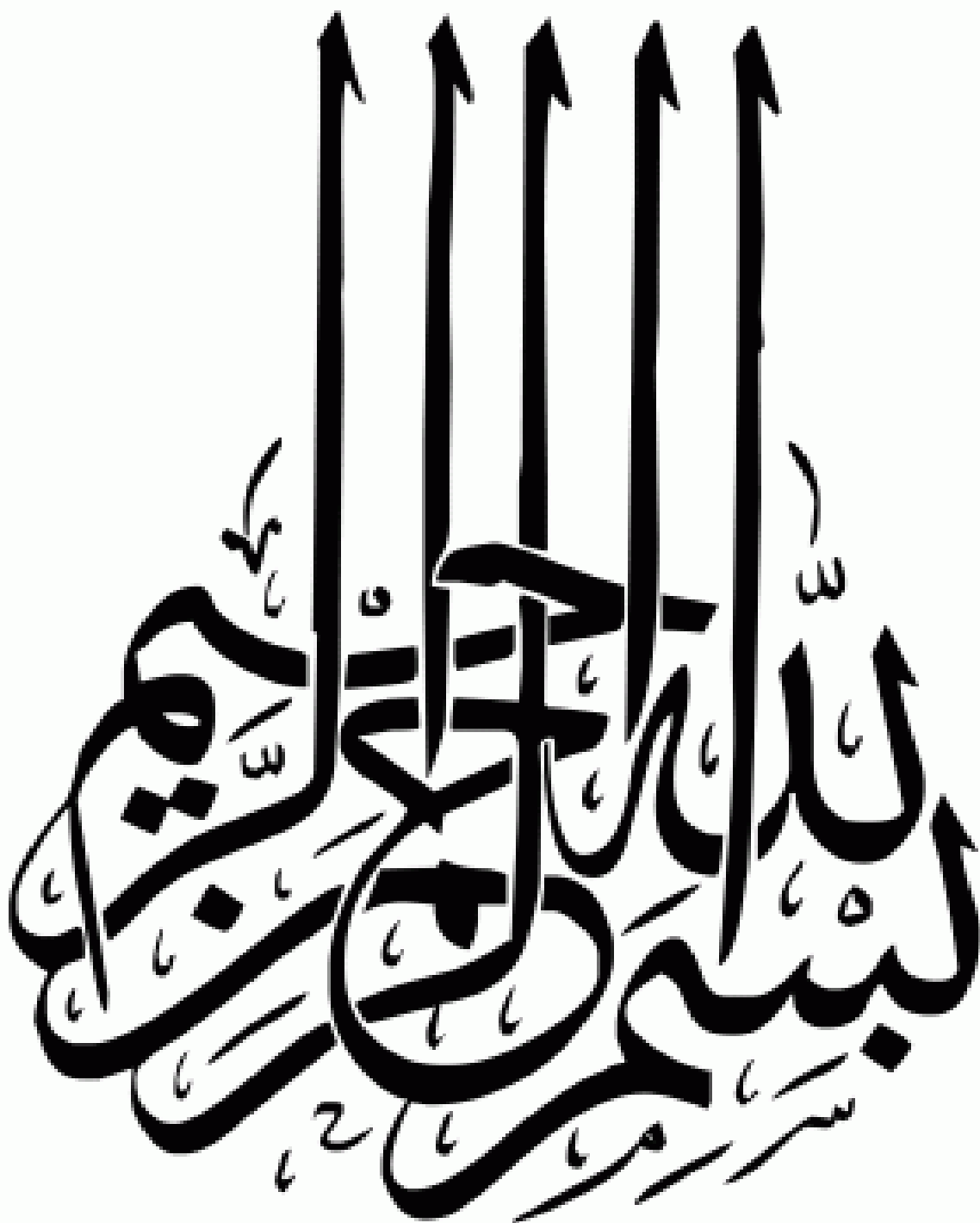
په نوي کرونا (کوئید 19)

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





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 د 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	ټوخی
٣١	• ايا کوئيد ١٩ د غايطه موادو له لارې انتقالیږي؟	د غايطه موادو له لارې د انتقال
٢٢ ٢٢	• ايا په ليفټ کې د تگ په وخت کې بايد ماسک استعمال کړو؟ • د ليفټ د تکمې وهل خطرناک دي؟	ليفټ
٣٣	• د هوا د تهوېې د ستگاه بايد چلان کړو که نه؟	د هوا د تهوېې د ستگاه
٣٤ ٣٤ ٣٥ ٣٥	• ايا امکان شته چې کورني حيوانات د کوئيد ١٩ ویروس انتقال کړي؟ • بيرته کورته د راتگ په مهال څه ډول بايد کورني حيواناتو ضد عفوني (بې مکروبه) کړو؟ • کورني حيوانات د کور څخه د باندې د لوبو اجازه لري؟ • که چيرې کورنی حيوان د شکمنو شيانو سره تماس کې شوی وي، بايد هغه قرنطین شي؟	کورني حيوانات
٣٦ ٣٧ ٣٧	• کوم کسان نيږدې مربوطين دي؟ • څه ډول متوجه شو چې د مربوط کس سره نيږدې يو که نه؟ • نيږدې مربوطين بايد کومو ټکيو ته پاملرنه وکړي؟	نيږدې مربوطين



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

۳۸	• په کور کې څه ډول د کوئيد ۱۹ نوي وېروس څخه مخنيوی وکړو؟	په کور کې اوسيدل
۳۹	• په کور کې څه ډول وېروس له منځه یوسو؟	
۳۹	• د مايعاتو څښل، د بوټو څخه توليد شوي مواد (يوناني بوټي) يا د سرکې خوراک کولای شي چې د کوئيد ۱۹ وېروس څخه مخنيوی وکړي؟	
۴۰	• د غذايي رژيم له پاره احتياطي اقدامات کوم دي؟	
۴۱	• ايا د سوپرمارکيتونو يا دوکانو څخه اخيستل شوي مواد ضد عفوني (بې مکروبه کولو) ته اړتيا لري؟	
۴۱	• ايا د باندې غذا سالمه او د خوراک وړ ده؟ ايا غذا ضد عفوني (بې مکروبه کولو) ته اړتيا لري؟	
۴۲	• له وېروس لرونکي ساحو څخه د راوړل شوي شيانو سره بايد څه ډول چلند وشي؟	
۴۲	• ايا گرم حمام کول او يا خولې کيدل د کوئيد ۱۹ وېروس د منځه وړو سبب کېږي؟	
۴۳	• ايا په کور کې د کولر چالانول بې خطره دي؟	
۴۳	• ايا د عمومي وسايلو په سطحه لکه قطارې، ځينې او نورو توکو باندې وېروس شتون امکان لري؟	په استوگنځي کې د ناروغ څارنه
۴۴	• ايا له ليفټ څخه گټه اخيستل د ناروغۍ سبب گرځي؟	
۴۴	• ايا د ناروغ په واسطه توليد شوي کثافات د ناروغۍ د خپريدو سبب گرځي؟	



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 پر 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 تر سره 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	• کوټيد 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 هیڅ وجه یو ډول نه دی.

د ککړیدو سرچینې

د یاد ویروس په واسطه د ککړیدو منبع تر اوسه پورې په کوئید ۱۹ ویروس باندې د اخته ناروغ څخه عبارت دی، خو په دې هم باید پوه شو چې هغه ناروغ چې اعراض، علایم نه لري هم د ناروغۍ د خپریدو سبب 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، سترپيا 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 سترپيا راڅرګنديږي. هغه ناروغان چې دغه ناروغي په کې وځي کيږي، له يوې اونۍ وروسته په تنفسي ستونزو باندې اخته کيږي.



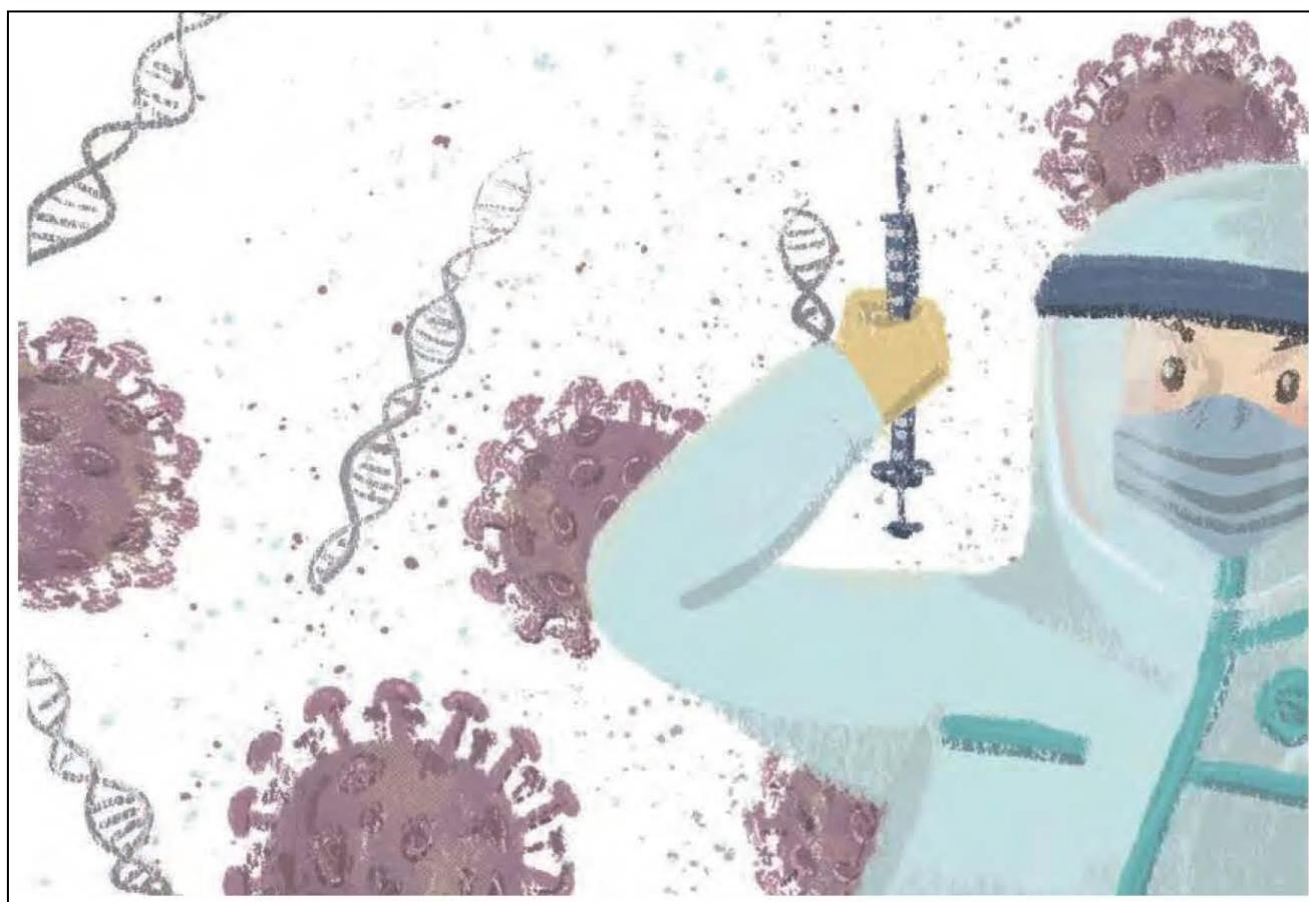


درملنه

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

د ناروغۍ انزار

د زياتره ناروغانو انزار ښه دي او د يو شمير کمو ناروغانو حالات بحراني کېږي. په عمومي ډول په زړو اشخاصو او په نورو ناروغيو اخته ناروغانو کې انزار ښه نه وي. په ماشومانو کې هم دغه ناروغي په کمه اندازه رامنځ ته کېږي.





په فردي وقايع کې مهم او کليدي ټکي



کورني قرنطين



د کورني قرنطين هدف او اهميت څه دی؟

له قرنطين څخه هدف په فريکي او جسمي ډول په کور کې پاتې کيدل، په ټولنه کې د ناروغ تگ - راتگ څخه مخنيوی او د مخامخ کيدونکي کس او دريم کس د اخته کيدو څخه مخنيوی دی.

کله چې ناروغ پرته له نښو، نښانو او يا ناروغي ولري، کورني قرنطين د ستونزو د حل يو ښه او مهم انتخاب دی چې دغه ستونزې طبي کارکوونکي هم نشي حلولي. خو د هر ډول نښو، نښانو د راڅرگنديو په صورت کې بايد ناروغ روغتون ته مراجعه وکړي.

په دې موده کې په فردي ډول کولای شي چې په رسنيو کې فعاليت، اشپزي، کتاب لوستل، چای څښل او داسې نور د بدن وړتيا پيدا کوونکي فعاليتونه تر سره کړي، تر څو کوټيد ۱۹ وېروس د تکثرو وړتيا له لاسه ورکړي او له منځه لاړ شي.



کوم کسان بايد 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 وېروس 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 پاڼې ته مراجعه وکړئ). که چیرې یادو کسانو باندې شک موجود وو (د زیاتو مالوماتو له پاره ۱۲ پاڼې ته مراجعه وکړئ) باید ځان په کور کې قرنطین کړي او د اعراضو، علایمو په څرګندیدو سره ژر تر ژره روغتون ته مراجعه وکړي. (ډاکټر ته د مراجعې په هکله په ۵۹ پاڼه کې په تفصیل سره مالومات لیکل شوي دي).





څه ډول ځان په کور کې قرنطین کړو؟

➤ د قرنطین محیط

- قرنطین شوی کس باید په جلا کوټه کې چې بڼه تهویه ولري ژوند وکړي. د گډو ځایونو لکه اشپزخانه، حمام او داسې نورو تهویه باید ډاډمنه وي (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.

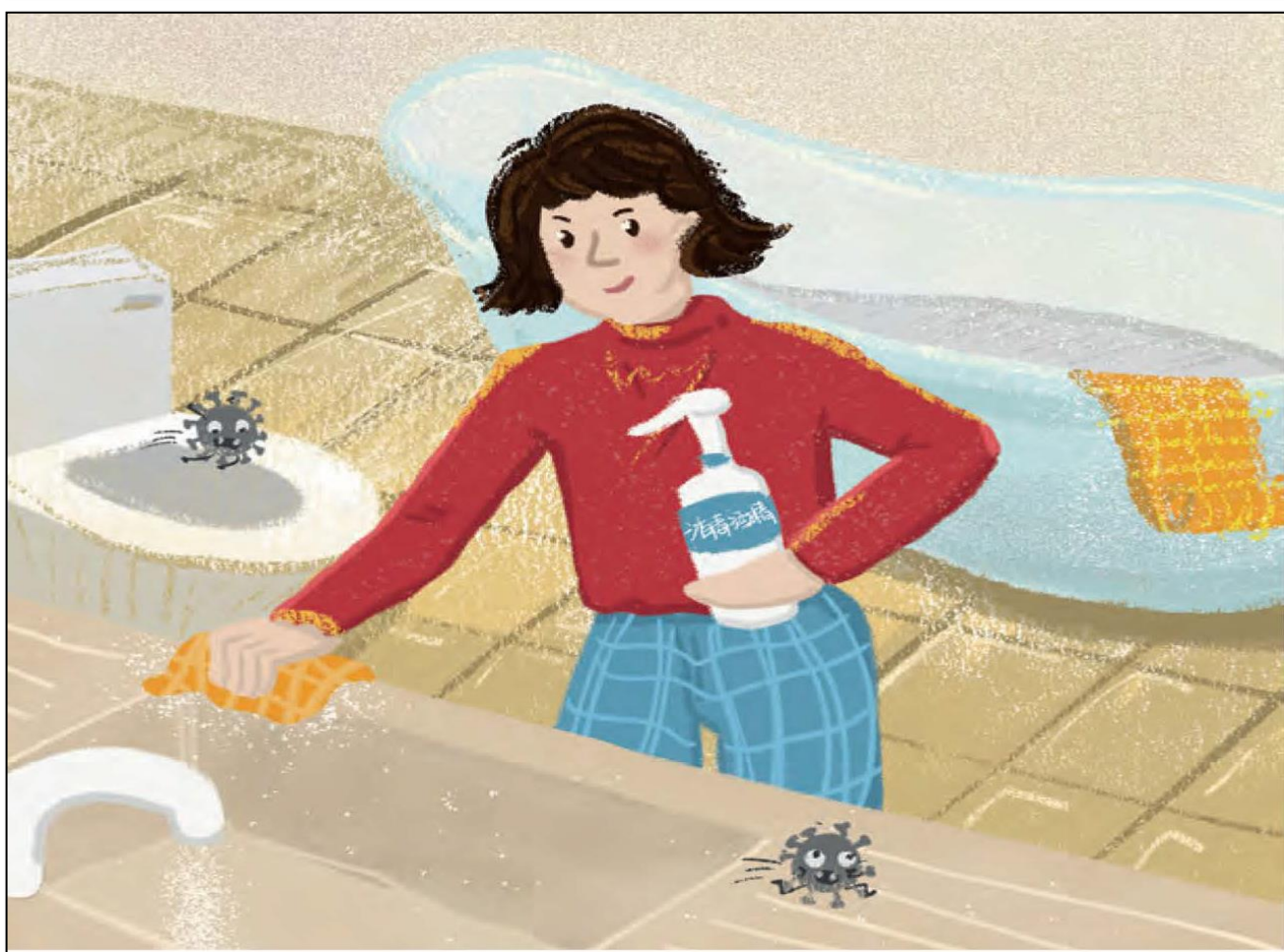
➤ د ناروغ مراقبت (نرسینګ اهتمامات)

- 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 وردننه 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 ومينځئ.
- د کاليو د مينځلو له پاره بايد له دستکشو څخه ګټه واخيستل شي او وروسته لاسونه په صابون او پاکو اوبو باندې ومينځل شي.





➤ د بدن ترشحات او فضوله مواد

- تنفسي ترشحات: د ټوخي او پرینجی په وخت کې باید ټول کسان له طبیی ماسک، یا کاغذي دستمال او یا له خپل 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 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 چاسره 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، هوایي میدانونه، د موټرو تم ځایونه، مترو، عمومي ملي بسونه، الوتکې، کاروانونه، سوپرمارکتونه، هوټلونه او داسې نورو ځایو کې، همدارنګه 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 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.

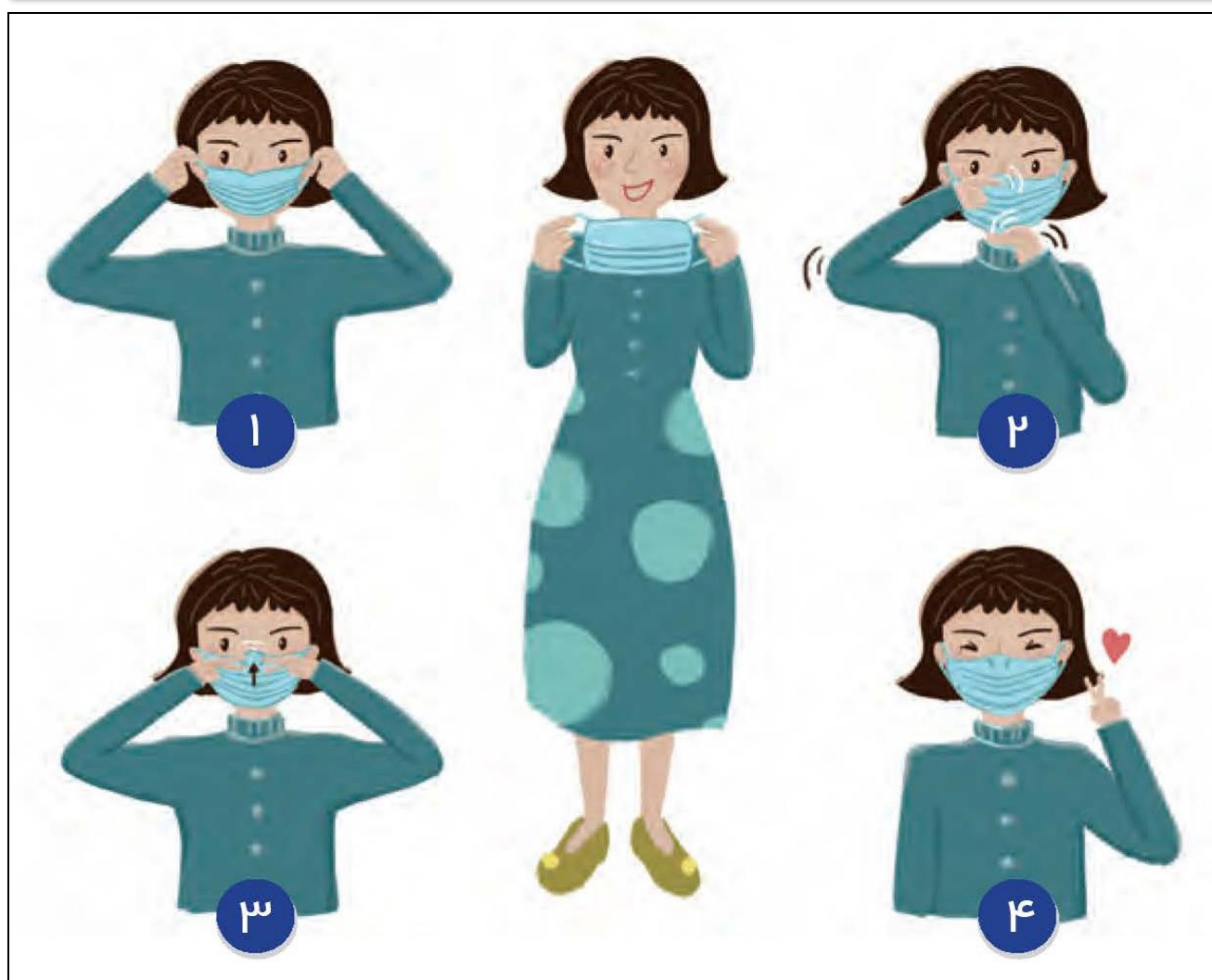
ستندرد طبي ماسک درې طبقې لري: باندینۍ طبقه چې ماسک ته د اوبو او وږو قطرو د ننوتو څخه مخنیوی کوي، منځینۍ طبقه چې د فلتر دنده په غاړه لري؛ داخلي طبقه چې پوزې او خولې ته نږدې وي او د رطوبت د جذب دنده په غاړه لري.





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 ګټې 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 دانۍ کې اچول کېږي.

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

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 ګټه واخلي.

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

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

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

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



ضد عفوني مواد په لاندې ډول دي:

1) الکل چې د استعمال وړ ماده دی، 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 خاطر پاملرنه وشي او له نورو ضد عفوني موادو سره یې له مخلوط کولو ډډه وشي، ځکه ممکن د زهري ګاز تولید سبب وګرځي. د دغو ستونزو د مخنیوي په خاطر باید د مربوطه مالوماتو پانې څخه چې ورسره شتون لري، ګټه واخیستل شي.

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





د لاسونو مينځل



څه وخت بايد خپل لاسونه و مينځو؟

له عامو ځايونو لکه دفتر او دې ورته نور ځايونو څخه د 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 و مينځل شي.

په کومو موادو سره لاسونه بايد و مينځل شي؟

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





څه ډول بايد لاسونه ومينځو؟

1. لاسونه بايد د روانو اوبو لاندې لاندې شي.
2. مناسبه اندازه لاس مينځونکي مایع 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 اوبو لاندې ومينځئ.
5. لاسونه د پاک دستمال او يا پاک لاس وچوونکي کاغذ په واسطه وچ کړی.



۱



۲



۳



۴



۵



توخي (Cough)



د توخي ادا ب:

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

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

په خپله د توخي ارزیابي کول (ارزول)

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



د غايظه موادو له
لارې انتقال



آيا کوئيد ۱۹ د غايظه موادو له لارې انتقاليدلی شي؟

په اوس وخت کې د وېروس د بدن نوکلئيد اسيد شته والی د ناروغ په غايظه موادو کې مثبت اعلان شوی دی، خو دا په دې مانا نه دی چې د غايظه موادو له لارې وېروس 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.



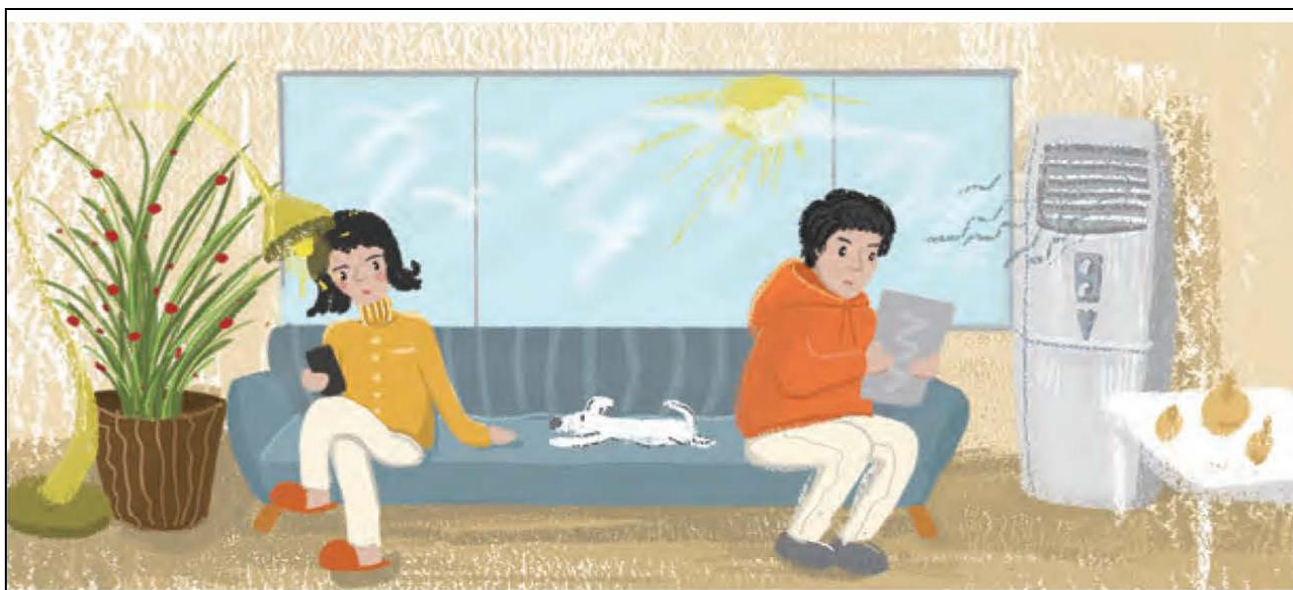
د هوا د تهويې دستگاه



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 پېژندل 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 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 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 ځای استعمال نه کړي او د کور لوبښي بايد پاک وساتي.
- په کور کې د اوسيدو په وخت کې تهوږې او هوا جريان ته ځانگړي پاملرنه وکړي او کور بايد پاک وساتل شي.
- سيفون د ايستلو او له دست شتوی څخه د استفادې په وخت کې يې دروازه (کچ نل) بايد 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 پرېنجی...) 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 ترسره 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 وقايوي او صحي اصولو لاندې د دا ډول مغازو غوښې صحي او محفوظې برابرې شوي دي. همدارنگه که چيرې د خوراكي توکو پوښ او يا قوطۍ خلاص شوي وي، بايد مسوول کس ته تر خبر ورکولو وروسته ياد توکي باطله دانۍ ته وغورځول شي او پر ځای يې د نورو سالمو خوراكي توکو څخه استفاده وشي. د خوراكي توکو د پوښ او قوطي له خلاصولو وروسته بايد لاسونه په پاکو اوبو او صابون و مينځل او بيا له خوراكي توکو څخه استفاده وشي.





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

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

ايا گرم حمام کول او خولې کيدل کولای شي کوئيد ۱۹ 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 څه گټه 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 مسولين بايد د ټولنيزو استوگنځيو پاکوالی 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 گټه 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 پرېنجي 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 نږدې کېدو 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 بڼه ډول موجوده وي). — ماسک ليرې کړی. — خپل سلا سونه په پاکو اوبو 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 پاکو 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 پانه کې په مفصل ډول لیکل شوي مراجعه وکړئ.
د ماسک استعمال ته خاصه پاملرنه وکړئ، د عامو وسایلو او ځایونو د لمس او داسې نورو شیانو له لمس څخه وروسته لاسونه مو په پاکو اوبو او صابون سره ومینځئ.

په موټر کې د تللو په وخت کې له یوه څخه زیات کسان څنګه له ځانه مراقبت وکړي؟

په موټر کې سپاره کسان باید ماسک استعمال او حد تر وسه پورې خبرې کمې وکړي، د 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 پانې ته مراجعه وکړئ.



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

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

د کار ځای ته بيرته
تلل



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

- که چيرې د ناروغ کس سره د تماس خطر او د ناروغۍ اعراض، علايم موجود نه وي، کولای شئ د ملي مقرراتو مطابق خپلې دندې ته ادامه ورکړي.
- د ناروغ سره د تماس او يا د اعراضو، علايمو په شتون کې بايد 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 ومینځل 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؟

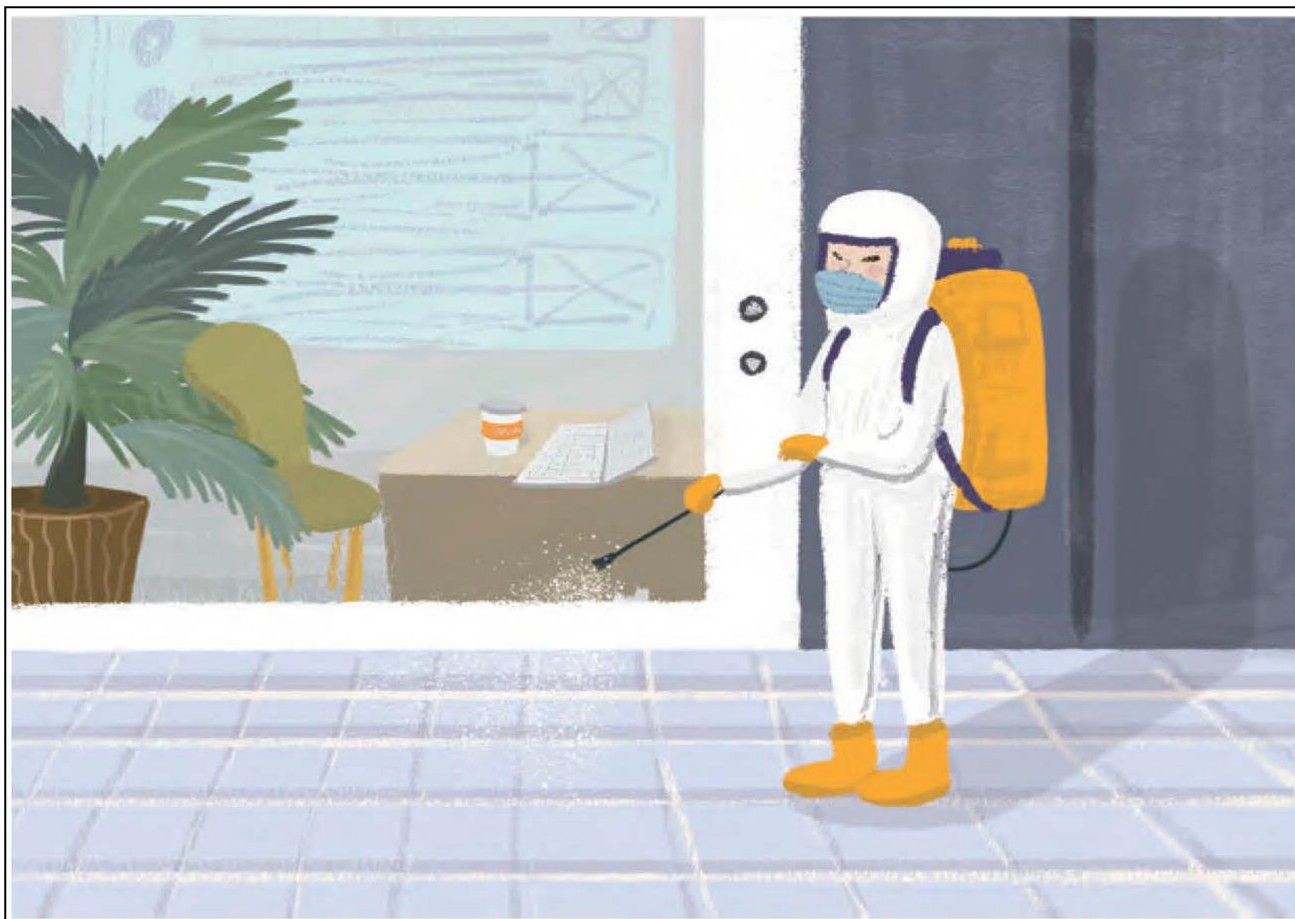
- د جلسې د پيل څخه تر پايه پورې له ماسک څخه بايد استفاده وکړئ.
- د خبرو - اترو په وخت کې بايد له مقابل لوري سره حد اقل يو متر فاصله ولرئ.
- د اطاق يا سالون کېکي خلاص کړئ، ترڅو د هوا جريان موجود وي.
- د گروهې جلساتو شمير حد تر و سه کم کړئ.
- د جلسو وخت کنترول کړئ.





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 تبه، 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 چيرې ناروغ لاندې ذکر شوي ستونزې ولري بايد ژر تر ژره اړونده روغتون ته پرته له ځنډه ځان ورسوي.

1. په کور کې د دوو ورځو استراحت سره - سره يې ناروغي بهبود (ښه والی) پيدا نکړو.
2. په دې وروستيو کې له مشکوک کس سره چې تبه او ټوخی يې درلود، تماس کې شوی وو. همدارنگه که چيرې د خلکو څخه گڼې گونې ساحې لکه روغتون، ښار او يا مارکيټ ته تللی وو او يا هم يې د وحشي حيواناتو سره تماس نيولی وو.
3. زړه عمر لرونکي کسان، اميندواري ميندې، زيات وزن لرونکي کسان، د مزمنو تنفسي ناروغۍ، زړه او رگونو ناروغۍ لرونکي کسان او کمزوري معافيت لرونکي کسانو په ياد وېروس باندې د اخته کېدو چانس زيات 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 لار نه شو.
- اړونده مسؤلین بايد عامې ترانسپورتي وسيلې او ملي بسونه ضد عفوني کړي.

➤ روغتون او ډاکټر ته د مراجعې په وخت کې:

- ناروغ بايد ډاکټر ته په ورين تندي ټول حقيقتونه لکه د خپل 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 لار 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 ونيول شي.
- ناروغ وروسته له درملنې بايد په مستقيم ډول کور ته لار شي، هيله ورڅخه کيږي چې په عامو ځايونو کې ونه ګرځي.



د کوئید ۱۹ نوي وېروس د شیعو په سیمه کې امیندواري میندې اړونده ډاکټره په عادي ډول معاینه کولای شي؟

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

ماشومان کولای شي د ناروغۍ د شیعو په وخت کې واکسین ووهي؟

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



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