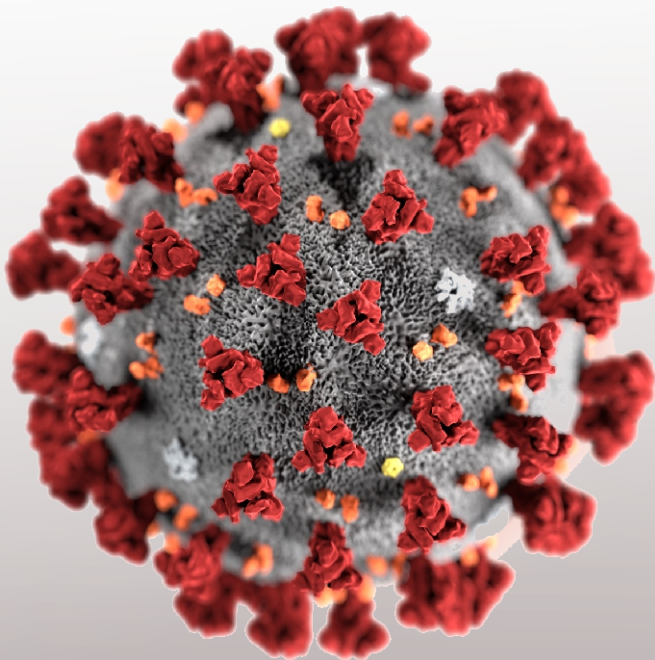




د کرونا ناورین

له پیژندنې تر ځان ساتنې او راپېښیدونکي ناورین په اړه
اړینې بشوونې او سپارښتنې!



لیکنه: پوهندوی غلام رحیم او اب (ایم ډی، پی ایچ ډی)

حمل - ۱۳۹۹

ډالی

د روغتیايي کهول ټولو مسلک ته ژمنو منسویینو او د کرونا د مبارزې د لومړۍ کړنې هڅاندو کارکونکو او د خپلې روغتیا ژغورنې ته لیواله لوستونکو ته.

د پیل خبرې

د کایناتو د حقیقي، همیشني او مهربانه څښتن تعالی ج په سپیڅلي نامه: بی له شکه چې روغتیا د الله ج غوره پیرزوینه او د اسلام د سپیڅلي دین د تعریف له مخې وروسته له ایمانه ستر نعمت بلل شوی، ساتنه، پالنه او پیاوړې کول یې د هر انسان بنسټیزه دنده او ټولنیز ارزښت دی .

کویید ۱۹ یا د کرونا اوسنی تازه ناورین، پرمختلونکي ویجاړونکي نړیواله وبا او وژونکي ناروغي د هر چا د هرې ورځې مهم خبر، د ژبې سرینده او د زړه اندیښنه ده. لا تر اوسه ددې مبهمې خو ویرونکې، روغتیا او ژوند گواښونکې لویې ستونزې د مهارولو لپاره د کوم ځانگړي او اغیزناک درمل یا واکسین څرک ندی لگیدلی او یوازې د خونیتوب بیلابیلې چارې یې مخې ته د سپر په توگه کارول کیږي. د خونديتوب چارې که په گډه، همغږۍ او د روغتیايي سپارښتنو په رڼا کې تر سره شي نواغیز او گټه به یې ډاډمنه او باوري وي.

د عامه گټې اخستنې، ډاډگیرنې او هیله بخښنې په موخه، د عامې روغتیا او وقایوي طب د یومسلکي غړي په توگه د خپلې دندې تر سره کولو په ترڅ کې د دې خواشینونکي ناورین د مخنیوي د یو څو سپارښتنو ټولگه لوستونکو خدمت ته وړاندې کوم تر څو د ځان ژغورنې او ساتنې لپاره یې وکاروي.

د ليكلو پر مهال مې هڅه كړې چې د ليكنې نورمونه او د خپلې ټولنې
څرگندې ستونزې په پام كې وساتم ترڅو ويونكې ته اسان، په زړه پورې او
د گټې اخستلو وړ وي.

د درنو مسلکي همکارانو، دوستانو او خپلوانو د بنو لارښوونو، اړينو مرستو،
ارزښتناکه سپارښتنو او سمونو پرته دا دروند بار تر منزله رسول شونی نه نو نو
ځکه د زړه له کومي له ټولو څخه مننه او په سپيڅلواو گټورو چارو کې ورته
د لا زيات توفيق غوښتونکی يم.

پوهندوی غلام رحيم اواب

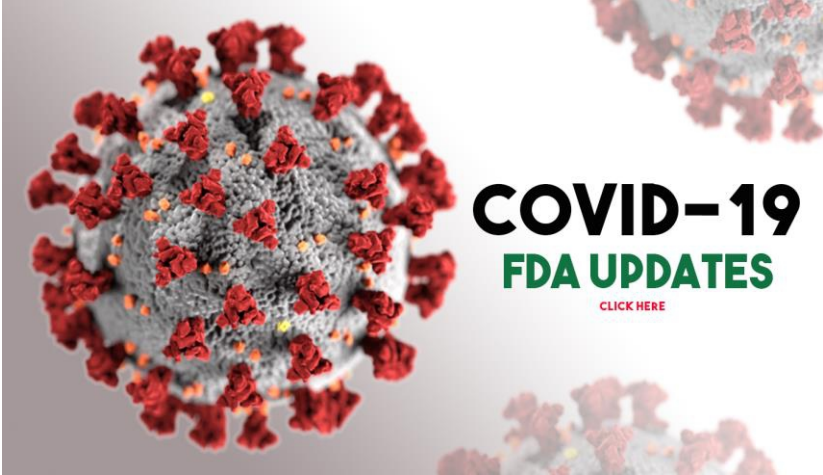
د ننگرهار د طب پوهنځي د وقايوي طب او عامې روغتيا د څانگې غړی



لیکچر

۱. کرونا پیژندنه 1
- ۱.۱. ناروغي 1
- ۱.۲. ویروس (Coronaviruses): 2
- ۱.۳. د ستونزې کچه 2
۲. پرې د اخته کیدو کچه او لاملونه (EPIDEMIOLOGY) 4
- ۱.۲. د ویروس مخزن یا آرچینه 4
- ۲.۲. په ویروس د ککړتیا سرچینه 4
- ۲.۳. د ویروس دلېرد لارې 5
- ۲.۴. چاپیریال او د ویروس لیرد 6
- ۲.۵. د میزبان وړتیاوې 6
- ۲.۶. له اخته کیدو تر ناروغۍ راڅرگندیدو مهال 7
- ۲.۷. له اخته شوي نورو ته د لیرد مهال (Period of infectivity) 7
- ۲.۸. د ناروغۍ نښې 8
۳. نومیرنه او درملنه (تشخیص او تداوي) 9
۴. د مهارونې او ترې د ژغورنې لارې چارې (کنترول او وقایه) 11
- ۴.۱. په ویروس له ککړیدو ځان ساتنه (Personal protection) 11
- ۴.۲. د سامانونو، توکو اوسطحو ستره والی اود ککړیدو د مخنیوي ... 12
- ۴.۳. د خطري فکتورونو (لاملونو) پیژندل او پدې لاملونو اخته خلکو... 13
- ۴.۴. د ټاکلي لیردمهال په اندازه د باوري او شکمنو اخته شوو 14
۵. د قرنطین پیژندنه، بڼه او سپارښتنې 16

- ۵.۱. پیژندنه 16
- ۵.۲. د ځان ژغورنې او قرنطین آسانه بڼه (په کورکې پاتې کېدل) 16
- ۵.۳. په کور کې د پاتې کېدو اړوند سپارښتنې 17
- ۵.۴. د قرنطین موده کې له کوره دباندې وتلو اړینې سپارښتنې 18
۶. د ځان د خونديتوب اړوند سپارښتنې 20
- ۶.۱. د ځان د خونديتوب توکي 20
- ۶.۲. د لاسکښو او عینکو کارول 22
- ۶.۳. د لاسونو مینځل 23
- ۶.۴. خوراک او څښاک اړوند سپارښتنې 24
- ۶.۵. ژوي او څاروي 25
- ۶.۶. ښاري ترانسپورتي وسایلو کې د تگ راتگ او سفر پرمهال ځان 25
- ۶.۷. د کارځای اړوند ځان ساتنې سپارښتنې 26
- ۶.۸. عبادت ځای (جومات) په هکله سپارښتنې 28
۷. له کرونا راپیښیدونکي ناورین او غمیزې سمبالښت 30
- ۷.۱. له راپیښیدونکي ناورین ترمخه سپارښتنې 30
- ۷.۲. د مهارولو او اړینو کړنو تر سره کولو په مټ پېښ شوي ناورین ... 31
- ۷.۳. د ناورین څخه راپیښیدونکو زیانونو ته پاملرنه 33
۸. اخستځایونه 37



COVID-19 FDA UPDATES

[CLICK HERE](#)

۱. کرونا پیژندنه

۱.۱. ناروغي:

د ساخستلو یا تنفسي سيستم يوه بیړنۍ، ژرخپريدونکې ویروسي ناروغي ده، چې د تاج په څیر ویروس یا کرونا ویروس (coronavirus) د یو ځانگړي ډول پواسطه منځته راځي، د انسان د تنفسي سيستم پر برنیو او کبنتیو برخو یرغل وروړي او مخاطي پوښ یې زیانمنوي چې د لوړې تبې، وچ تېوخي، ځان دردی، ستوني د خارښ، ستومانی، نفس تنگی په بڼه څرگندیږي او د سږو التهابي کیدا د خورا ستونزمنې سا اخستنې، ساییزې نا بسیایې او مړینې لامل گرځي.

د کرونا ناورين

۱.۲. وېروس (Coronaviruses):

يو لاله پخوا پېژندل شوی انسان او حيوان اخته کونکی او ناروغونکی وېروس دی. د Rhinovirus (د والگي مشهور وېروس) ورسته د تنفسي سيستم د اخته کولو وړتيا او ليوالتيا لرنکو وېروسونو يوه ستره کورنۍ ده چې له زکامه تر سارسه (دخورا ستونزمنې سا اخستنې) او د ماشومانو د غورونو د خوږ په څير ډيری ناروغي رامنځته کوي. د اوسني (SARS-CoV-2) نړۍ گواښونکي ډول برسیره نور شپږ پېژندل شوي انسان ناروغونکي ډولونه (serotypes) هم لري؛ لکه سارس (SARS)، ميرس (HCoV-229E, HCoV-OC43, NL63, HCoV-HKU1, HCoV-229E) چې وروستي څلور ډولونه لاله پخوا د والگيو له ۵ تر ۱۰٪ پېښو لامل په توگه پېژندل کيږي.

له ژوندي انسان او حيوانه بهر په چاپيريال کې ژوند يې په تياره، لمده او يخه هوا کې اوږدېږي او په وچ، گرم او رڼا محيط کې ژر له منځه ځي.

۱.۳. د ستونزې کچه

د کرونا انسان ناروغونکي ډولونه په نړيواله کچه لاله پخوا هر چيرته مېنډل کيږي او گڼ ميشتو ټولنو کې په چټکۍ خپريږي، سږو سيمو کې د کال په هر موسم کې په ځانگړي ډول په ژمی خو کله کله پسرلي او مني کې او په نيمه سږو يا معتدلو سيمو کې په باراني موسمونو کې د هر عمر خلکو ته د والگي او تنفسي ستونزو د پېښيدو او ډيريډو لامل گرځي. خو سارس او ميرس له څارويو انسان ته رالېږدېدلي او بيا د انسانانو تر منځ د معافيت نه شتون له امله د لمبو په څير خپور او نړيوال شوي.

د سارس څپه په ۲۰۰۲ د ډېسمبر کې رامنځته، نړې يې په ۲۰۰۳ کې وځپله او وروستې پېښه يې د ۲۰۰۴ په اپريل کې تاريخ ته پرېښې، ميرس په ۲۰۱۲ کې د منځني ختيځ څو هيوادونه و گواښل او له بده مرغه چې ۲۰۱۹ د ډېسمبر

د کرونا ناورین

په وروستی لسيزه کې د چین په اووهان ښار کې د بېړنۍ ستونزمنې ساخستنې (acute respiratory syndrome) بېښو ناڅاپي ډيروالي راغی چې څپو يې ټول ښارونو، لامل يې نوی کرونا ویروس (novel coronavirus-2019) و نومول شو،

د چین نورو ښارونو ته وغځیده او د خلکو د تگ راتگ او نړيوالو سفرونو له لارې د نړې بيلابيلو برخو ته خپور شو. د ۲۰۲۰ جنوري په پای کې د پرله پسې خپریدل له کبله چین کې اوج ته ورسیده چې نړيوال روغتيايي سازمان هغه مهال يوه نړيواله ويره او ترهه خو د ۳ میاشتني پرمختگ وروسته چې اخته شوي هیوادونو شمیر ۱۰۰ ته نږدې شو نو پانډيمي يا نړۍ نیونکې ناروغي وبلل شوه. فبروری کې يې لامل (2-CoV-SARS) و نومول او ناروغي د 19-COVID په نوم و نومول شوه او له چین بهر د پرله پسې غځیدل له کبله يې تر اوسه د نړې پنځه وچې وارخطا او ولړزولې. تر ۲۰۰ زیات هیوادونه او خپلواکه سیمې پرې اخته، لابراتوار کې تشخیص شوي بېښې تر یو نیم میلیون اوسني او نږدې ۱۰۰۰۰۰ مړینې يې تر شا پریښې، نږدې ۲۰٪ بېښې يې خطرناکې او تر ۵٪ مړینې يې پریښودې چې د ۶۵ کلن نه پورته او نورو اوږدمهاله ناروغيو لرونکو خلکو کې د مړینې سلنه تر ۱۵٪، ځینو سیمو کې تر ۵۰٪ پورته هم اټکل شوه او لا د امریکا، غربي اروپا گڼو هیوادو او زمونږ گاونډ کې هم مخ پر پراخیدو ده چې د طاعون او انفلوانزا د نړۍ څپونکو ناروغيو او د لومړي او دویم نړيوال جنگ په څیر ددې پېرې ډیره بدمرغه بېښه گڼل کېږي.

له بده مرغه تر ۵۰۰ ډیرې بېښې، ۱۵ مړینې يې د هیواد دننه هم ثبت شوي دي او هیواد مو د بېړني وضعیت له امله د تیار سۍ او نړيوالو سپارښتنو د پلي کولو په درشل ولاړ دی.

د کرونا ناورين

۲. پري د اخته كيدو كچه او لاملونه (EPIDEMIOLOGY)

۲.۱. د وېروس مخزن يا آرچينه

يوازې د څلورو (HCoV-NL63، HCoV-OC43، HCoV-HKU1، HCoV-229E) کرونا وېروسونو آرچينې (چې وېروس پکې استوگنه او تکثر کوي) انسان دی. سارس (SARS) بيا د هغه وېروس اووښتی ډول دی چې آرچينه يې مرغان دي (لکه شوپرک يا آسمانڅکالی). او ميرس (MERS) د تي لرونکي حيواناتو (لکه اوبښ، خوگ او پيشو) استوگن او ناروغونکی ډول دی چې ترې ډير لږ انسان ته ليردول کيږي چې بيا د انسانانو تر منځ په چټکه او پراخه کچه خپرېږي. SARS-CoV-2 د SARS يو اووښتی ډول او ورته ځانگړتياوې لري، چې ددې مخزن هم شوپرک منل شوی. کرونا وېروسونه د جنيتيکي اوښتون وړتيا لري نو ځکه په نا بېره توگه د نوو پېښو د رامنځته کيدو او خپرېدو له امله انساني ټولني ته ځاني او مالي تاوانونه اړوي.

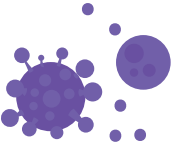
۲.۲. په وېروس دکړتيا سرچېنه:

تر اوسه د وېروس د کړتيا په اړه له شوو څېړنو په ډاگه شوې چې د اخته شوو کسانود خولې، پوزې او ستوني افرازات (څاڅکي) پر وېروس د کړتيا مهمه سرچېنه ده، چې له دوه مترو کم واټن لرونکو تر منځ يو تر بله مستقيماً ليردول کيږي.

خو پر تنفسي افرازاتو برسیره تشې او ډکې متيازې، وينه نورو بدني مايعات، چټلې اوبه او چاپيريال يې هم سرچينه ده. وایروس په ککړو توکو تر درې او ډکو او تشو متيازو کې د کوتې تودوخې کې تر څلورو ورځو پورې ژوندی او چاپيريال کې د خپرېدو له لارې د خولې او پوزې ته د رسيدو شونتيا لري. ليردونکي يې پرته له دې چې دناروغی نښې نښانې پکې وليدل شي د چټکې خپراوي او کړتيا مهمه سرچېنه ده.

د کرونا ناورين

د اوسني کرونا(کوويد-۱۹) د پيل پېښې د سمندري خوړن توکو د بازار پلورونکي او اخستونکي وو چې ۲۲٪ پېښې د څارويو د غوښو او ۳۲٪ د نورو اخته شوو کسانو ترمنځ دخپلمنځي خپریدو له امله جوته شوې نوځکه هغه بازار سمدلاسه وتړل شو.



۲.۳. د وپروس دلېرډ لارې

له يو انسان نه بل ته د لېرډ لومړۍ لار يې تنفسي ده چې د ټوخي پرنجې،

اسويلي او لوړ آواز خبرو پر مهال

د خولې او پوزې له لارې

وځي او د بل کس د خولې

يا پوزې په مخاطي غشا

نښلي، چې په منځې کچه

يې اخته کس تر ۲۰ (له اتو

تر ۳۷) ورځو پورې هوا ته

شيندلی شي. لاس او يا



وجود دنورو برخو تماس د ککر چاپيريال او ککړو شوو توکوسره چې بيا يې

خولې پوزې او سترگو ته وړي د ليرډ پيژندل شوې وسيله ده. که په کوم شي

پرينوځي نو هوا کې تر ۳ ساعته خپله وړتيا ساتي. صابون سره له کاره لوييري،

په لرگي او ټوکر تر يوې ورځې، په سټيل او پلاستيک تر درې ورځو هم د

انسان د اخته کولو وړتيا لري. له موره ماشوم ته ليرډ يې هم ندى رد شوى او

په شيدو کې دليرډ شواهد يې لانشته خو د ډير نرډې تماس له امله له موره

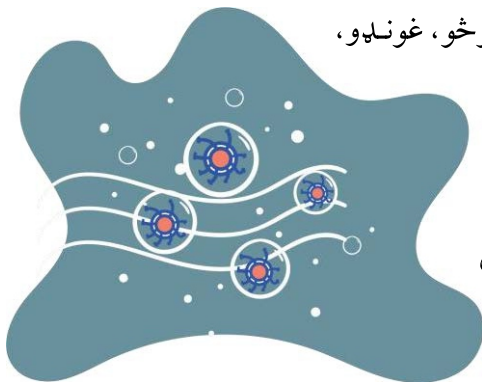
شيدو خوړونکي ته د ليرډ شونتيا لري. د اخته کس له فاضله موادو دغه

ويروس د توکو ککړولو، چاپيريال اولاسونو له لارې ليرډول کيدى شي.

د کرونا ناورين

۲.۴. چاپيريال او د وپروس ليرد

ويروس د گڼې گونې لرونکو سيمو (لکه روغتونونو، پلورنځيو، ښوونځيو، لوبغالو، شپيغالو، زندانونو، لارو کوڅو، غونډو، او داسې نورو)، گڼ ميشتو هستوگنځايونو او تم ځايونو، وپرو سرتړلو او بندو خونو، گډو خوړنځايونو او ناپاکو تشنابونو کې په اسانۍ ليردول کيږي. د کور او کار ځای دننه د نږدې ناستې ولاړې او بنديارونو پرمهال يې د ليرد شونتيا له پامه و نه غورځوو. باران، سره هوا، ژمني موسم او اوږد سفر د اوږدمهال يو ځای اوسيدو له امله د ويروس او د ناروغۍ د ليرد شونتيا اسانوي.

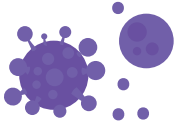


۲.۵. د ميزبان وړتياوې

دا چې ويروس په نوې خطرناکه بڼه راڅرگند شوی، هيڅوک يې لا تر اوسه ځانگړی معافيت نلري نو هرڅوک هر سن او دواړه جنسه گواښي، په ماشومانو او ځوانانو کې دوالگي په څير، د نورو ويروسي ناروغيو سره په ملتيا او يا په ناڅرگند ډول تيريرياو د انديښنې وړ ستونزه نه رامنځته کوي. ښځينه د نارينه په پرتله کم اخته کوي خو اميدواره او شيدې ورکونکې ميندې، زخمي يا تازه عمليات شوي او د پاخه عمر انسانان چې د زړه، سږو، بدوډو، څگر او نورو غړو په مزمنو ناروغيو لکه لوړ فشار، شکر، سرطان، اعتياد او بې وسۍ اخته وي ددې ويروس له امله ترسخت او بيړني بريده رسي. ناڅرگنده او اسانه ناروغي تيرونکي نورو ته د ليرد پټه غځيدونکې سرچينه بلل کيږي او د ساده او عادي پيښو د شتون او روغتيايي سيستم د لټون د بې وسۍ له کبله

د کرونا ناورين

فکر کيږي چې يوازې ۶٪ پېښې به ميندل شويوي او نورو پټو پېښو به لا تر مخه د ټولنيزمعافيت کچه بشپړه کړيوي. د چين د څيړنو پربنسټ يوازې ۲٪ او جنوبي کوريا کې ۶٪ بېړنۍ پېښې له ۲۰ کلنو ټيټو خلکو کې ثبت شوي. او هم د جان هاپکن نړيوال پوهنتون د عامې روغتيا د څيړنيوز خبري ټولگو د ۱۵۵۶ گڼې ټولگې پر بنسټ د امريکا پېښې هم تر ۲٪ په کوچيانو کې ندي لوړې شوي.



۲.۶. له اخته کيدو تر ناروغۍ راڅرگنديدو مهال:

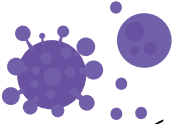
ويروس ميزبان ته تر رسيدو وروسته په منځنې کچه له ۴ تر ۵ ورځو، ۹۵٪ کې تر ۱۴ ورځو پورې يا د بدن په عمومي معافيت برلاسی او د ناروغۍ نېښې څرگندوي او يا د ښه معافيت او خونديتوب د چارو له کبله ويروس په شکست محکوم او له منځه ځي. دې مهال ته د ويروس د تفريح (پټيدو) دوره وايي چې په همدې پړاو کې د پټ پرمختگ په ترڅ کې نورو ته په ډاډه زړه خپريږي. د پېښو فعال لټون، د نږدې تماس لرونکو پيژندل او په گوته کول او گڼ ميشتوځايونو ته د ننوتو په دروازو کې د چاڼ او لټون تر سره کول د ويروس د خپريدو د مخنيوی بريالی کړنلاره ده.

۲.۷. له اخته شوي نورو ته د ليرد مهال (Period of infectivity)

لومړنۍ او نا بشپړې شوې څيړنې ښی چې له اخته او ناروغو څخه نا اخته او روغو ته له ۵ تر ۸ ورځو کې د ليرد ښه لوړه وړتيا لري، چې له بده مرغه د ويروس ليرد له يوکس نه بل ته د ناروغۍ له نښو راڅرگنديدو ترمخه پيليري او د نښو څرگنديدو وروسته سوکه سوکه د ليرد وړتيا کميږي. ددويمې بريد کچه د ناروغانو په نږدې تماس لرونکو کې که معافيت ونلري او د خونديتوب له برياليو چارو برخمن نشي له ۱ تر ۵٪ اټکل شوې، چې هر اخته کس ايله تر ۵٪ د نوو بې معافيته او تر گواښ لاندې خلکو د اخته کولو

د کرونا ناورين

ورتيا لري، خود گڼې گونې له امله د اخته کولو او ناروغولو وړتيا او کچه يې لوړيږي.



۵.۲.۸ د ناروغۍ نښې:

د نورو ورسونو په پرتله د کرونا (SARS-CoV-2) له امله والگې لږ سخت او ځورونکې وي چې په لومړي سر کې له سختې تبې (د بدن تودوخه له ۳۸ سانتې گريد څخه لوړه وي)، وچ ټوخي، ستړيا، اشتها کموالي، د هډوکو او غړو له نرۍ درد سره راڅرگنديږي. ډير لږ ناروغان له پوزې نه داوبو بهيدو، پوزې بنديدو، پرنجې او دغه راز د نس ناستې شکايت لري. په وړو او ځوانو ناروغانو کې بيا يوازې نرۍ تبې او ځان دردی په بڼه تيريږي. د زياتره ناروغانو پايلې د تمې سره سم بڼه او هيله بخښونکې وي خو زاړه، مزمن ناروغان، کمزوري معافيت لرونکي او بې سيکه خلک د يوې اونۍ په تېريدو له تنفسي ستونزو، نا بسيایې، شاک، گڼو غړو اخته کيدو او پروخت دروغتيايي چوپړ نه شتون له امله د مرگ تر کومې رسي. کوويد ۱۹ د وژنې کچه يې په منځني ډول ۲.۳٪ اټکل شوې چې ځينو سيمو کې آن تر ۱۲٪ هم اوښتې.



ټوخي



تبه



ساه اخیستلو کې ستونزې

۳. نوميرنه او درملنه (تشخيص او تدوي)

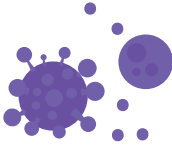
د سببي درملنې د نشتون، آسانه ساده او ښکاره کلينيکي لوحې، او گټورو کورنيو درمليزو لارو چارو د پراخه شتون، د کلچر په ميتود د تشخيص ناشونتيا يا لږ تر لږه ستونزمنتيا له امله د زکام لابراتواري تشخيص ته اړتيا نه ليدل کيږي. يوازې د (MERS)، (COVID-19) (SARS-CoV-2)، لابراتواري تشخيص د ټولنيز اخته والي او خپه ييز خپراوي د رابرسيرولو او دمخنيوي ډاډمنولو لپاره د پي سي آر (RT-PCR) په مټ تر سره کيږي، چې د لوړې بېي، ډير لگښت، پوه کارکونکو د کمښت له امله ورځيني پرکټس کې عموميت نلري او يوازې د څيښيزو موخو او چارو د ارزونې لپاره ترسره کيږي او بس. ډيري په ويروس اخته خلک له ناسم روغتيايي حالت سره نه مخ کيږي يوازې هغوې چې عمر ونه يې لوړ او يا هم هغه ناروغان چې د نورو ناروغيو له امله کيږي ددې ناروغۍ له امله يې دگواښ او مړينې کچه لوړه ده.

دمگړۍ کوويد او هر ډول کرونا ناروغۍ پر وړاندې اغيزناک ويروس ضد درمل نشته، خو د ناروغۍ د نړيوال ناوړه برخليک له امله گڼې بېړنۍ هڅې روانې دي ترڅو ددې ويروس د له منځه وړو، ژر تشخيصولو او ترې خونديتوب اغيزناک توکي، واکسين او درمل وموندل شي.

آرام او استراحت، گرمو مايعاتو، اوبلنو او متوازنو خوړو، ويطامن سي لرونکو سرچينو ډير اخستل، بيا بيا په گرمو اوبو او مالگه غرغره کول او گرم تپ (بخار) تيرول، په کور دننه له نورو جلا کيدل، لوړه اوغښتلې روحيه ساتل، ښه پاملرنه کورنۍ او ځانڅارنه، د ماسک کارول، د اړتيا پر مهال د درد ضد او د روغتيا پال په سلا د انټي بايوټيکوکارول او د اړتيا پر مهال ژر تر ژره

د کرونا ناورين

روغتون ته رسول د تنفسي انتاناتو د درملنې بريالې لارې چارې دي چې د اوسني ناورين په درملنه کې هم بڼه مرسته کوي او گټورې پايلې لري. د گڼو ناکره او بې بنسټه راپورونو منل او خپرول يوازې د درملو، تشخيصيه او خونديتوب توکو بياکه ، له مشورې پرته او پخپل سر کارونه، ناوړه اغيزې، لگښت او بېې، ددرملواحتکار ، د بې کيفيته درملو ډيرښت، نورو ناروغيو پرمختگ ته لار اوارول او ډول ډول ستونزې ډيرولې شي اوبس.



د کرونا ناورين

۴. د مهارونې او ترې د ژغورنې لارې چارې (کنترول او وقايه):

له تنفسي میکروبي ناروغيو په ځانگړي ډول د اوسني کرونا له آفته د ژغورنې او خونیتوب لپاره باید لاندې پاملرنې تر سره شي.

۴.۱. په وپروس له ککړیدو ځان ساتنه (Personal protection):

۴.۱.۱. د ځان او چاپیریال پاکوالی په ځانگړي ډول په صابون او گرمو اوبو د لاسونو بیا بیا مینځل یا میکروب ضد پاکونکي مواد په لاسونو موبنل، او خولې، پزې او سترگو ته لاس وړلو څخه ډډه او داسې نور.



۲۰ ثانیو لپاره لاسونه په صابون پرمینځی



د خولې، پزې او سترگو ترڅنگ لاسونه مه وهی



ماسک استعمال کړی

۴.۱.۲. د ټوخي، پرنجې، اسویلي او خبرو کولو اداوو ته کلکه پاملرنه (د ټوخي او پرنجې پرمهال خولې ته ټوکر یا کاغذي دسمال، څنگل یا لستونې نیول، له پرنجې او ټوخي وروسته لاسونه پریولل، پوزې او خولې ته نیول شوی کاغذ په مناسب ځای کې غورځول او ټوکر په سمه توگه پریولل).

د کرونا ناورين

۴.۱.۳. د خوړو، اوبو، کاري وسايلو، لاس او ځان وچولو توکرونو، پيزارونو، بسترو پاکوالي او د شونتيا په صورت کې بيلوالی.

۴.۱.۴. د مخپټوني (facemask) کارول د اخته خلکو (ترڅو ويروس نورو ته ونه ليردوي) روغتيايي کارکونکو، نږدې تماس لرونکو (د کورنۍ غړو او عيادت کونکو) لپاره او شيدې ورکونکې مور يې هم بايد وکاروي. روغتيايي کارکونکو ته د ځانساتنې (PPE) د نورو توکو (تعقيم شوې چين، عينکې، لاسکښې، خولی او نورو) کارول هم اړين دي.

۱.۵.۴. اخته شوو سيمو ته له تگ او ناروغانو سره له تماسه ډډه په ځانگړي ډول د اخته کيدو په اولو ۱۴ ورځو کې.

۴.۱.۶. له باوري يا شکمن ناروغ سره نږدې اړيکه لرونکو او ککړو توکو سره نږدې کېده بايد په خوندي ډول او دروغتيايي لارښوونو سره سم ترسره شي.

۴.۲. د سامانونو، توکو او سطحو ستره والی اود ککړيدو دمخنيوي په درملو لړل (Disinfection):

۴.۲.۱. د وړانگو او تودوخې برسیره کسورين، ايترا، الکول، کلوروفارم، اسيدی او وازده ويلې کونکی مواد لرونکي میکروب وژونکي توکي کرونا ويروس وژلی شي.

۴.۲.۲. دککړتيا دمخنيوي کيمياوي موادو سره بايد پام وکړوځکه که الکول په پراخه کچه وشيندل شي يا پخلنځي دننه ښايي اور واخلي اورنگ لرونکي کيمياوي توکي له نورو سره د گډولو اونري کولو پرمهال ښايي زهري گاز توليد او زيان ورسوي.

۴.۲.۳. د لارو، کوڅو او نورو کارېدونکي توکو په میکروب ضد درملو د ککړولو او خوندي ساتلو چاره بايد تر سره شي.

د کرونا ناورين

۴.۲.۴. اړونده ادارې او کارکوونکي بايد په ټولگټو سيمو د ککړتيا دمخنيوي درمل وپاشي او خلکو ته ډاډ ورکړي.

۴.۲.۵. هره ورځ د ککړتيا ضد موادو سره خونې، دهليز، تشناب، ميز، چوکې او نور وسايل پرې مينځو.

۴.۲.۶. د ککړتيا د مخنيوي لپاره دناروغ شخص بستره او کالي له ۶۰ درجو پورته گرمو شويو اوبو او صابون پرېولو.

۴.۲.۷. ددې چارې د ترسره کيدو پرمهال بايد دستکشې وکاروو او وروسته خپل لاسونه په صابون او اوبو پرېولو.

۴.۲.۸. ککړ توکي، کاغذي دسمال، يوځل کاريدونکي دستکشې او نور بايد په احتياط جمع او په مناسب ځای کې وغورځول شي.

۴.۲.۹. د ناروغ دخوړو لوبني تر خوړو وروسته پرصابون او اوبو بڼه پرېولل شي او يا يو ځلي کاريدونکي لوبني وکارول شي.

۴.۲.۱۰. د تودوخې پر وړاندې مقاومت لرونکي توکي د پنځلسو دقيقو لپاره په جوش اوبو کې خوټولو سره پاک کړو.

۴.۳. د خطري فکتورونو (لاملونو) پيژندل او پدې لاملونو اخته خلکو روغتيا ته ځانگړي پاملرنه:

تراوسه له کوييد ۱۹ ناروغي ډير زوريدونکي او قربانيان روغتيايي کارکوونکي، د لوړ عمر لرونکي، د مزمنو ناروغيو لرونکي او د شرابو او سيگرېټو څښونکي په گوته شويدي نو بايد:

۴.۳.۱. روغتيايي کارکوونکي د روغتيا پالنې او ناروغانو د تشخيص، درملنې او چوپړ پرمهال بايد د خونديتوب ځانگړي توکي لکه ماسک، لاسکښې، چين، دسر تعقيم شوې خولۍ، له ککړتيا د خونديتوب درمل او داسې نور په ځانگړې توگه وکاروي.

د کرونا ناورين

۴.۳.۲. په کورنيو کې د لوړ (۶۰ کلنو پورته) عمر لرونکو مشرانو روغتيا او سلامتيا ته ځانگړي پاملرنه وکړو.

۴.۳.۳. په مزمرو ناروغيو (سرطان، قلبي او ريوي ناروغيو، زيږي، چاغوالي، سالنډې فلج او داسې نورو ناروغيو اخته) کسانو منظمه درملنه او له نورو جلا ساتل له ياده ونه باسو.

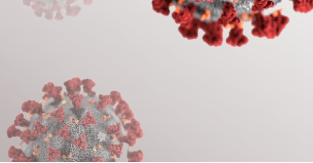
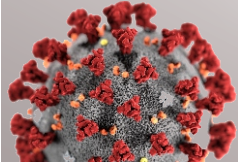
۴.۳.۴. د سيگرېټ څکونکي او نورو نشه يي موادو کارونکو روغتيا ته ځانگړي پاملرنه وشي.

۴.۴ د ټاکلي لېږدمهال په اندازه د باوري او شکمنو اخته شوو جلاوالی (Isolation):

۴.۴.۱. د چاڼيزو کړنچارو په مټ شکمنو پېښو ميندل، نورو خلکو څخه جلاکول، ژر تر ژره تشخيص ډاډمنول او اړينه درملنه تر سره کول. جلا والی بايد لږ تر لږه د اعراضو او علايمو له پيله تر ۷ ورځو، يا تر ښه کيدو وروسته تر درې ورځو پورې او د ښه ډاډمنتيا لپاره تر دوه اونيو وغځول شي.

۴.۴.۲. له اخته ټولنو پاکو او بچ ټولنو ته د پېښو تگ او ليرېد کلک بندول، څارل، د پېښو ميندنې لپاره چاڼول او مثبتو پېښو بيلول او ژر تر ژره درملنه پيلول.

۴.۴.۳. د روغتون دننه درملنه کې د انتان مهارول، مرستندويه درملنه، د اکسيجن تيار ساتل، ميخانيکي ساکښي ماشين يا د تيوب په مرسته اکسيجن ورکول او د اړينو انتي بايوټيکو او درد آرامونکو درملو کارول د روغتيا پآل اړينه دنده ده.



د کرونا ناورين

۴.۵. د باوري يا شکمن ناروغ خپلوان، دوستان، مل کاران، د لارې ملگري بايد ژر تر ژره پيدا او په کور کېناستلو ته يې وهڅو او اخته سيمو ته تگ را تگ ودرول شي (قرنطين، Quarantine)



د کرونا ناورين

۵. د قرنطين پيژندنه، بڼه او سپارښتنې

۵.۱. پيژندنه:

د باوري اوشکمنو پيښوسره د نږدې وگړو (گډ هستوگن، گډ زده کړې، گډ کارکونکي او په يوه ودانۍ کې تر يو چت لاندې يو ځای پاتې شوي)، نږدې اپیکولرونکو (روغتيايي کارکونکي او څارونکي)، ناستې ولاړې او راشه درشه واله (د ناروغ د کورنۍ غړي، پوښتنې ته يې راغلي، د باوري او شکمن ناروغ په خونه کې د نورو اوسېدونکو سره په بنده کوټه کې ناست يا په يوه موټر او الوتکه کې تلونکي) له نورو جلا ساتل او په آزاد گرځيدو يې بنديز قرنطين بلل کيږي.

قرنطين د روغې ټولنې له اخته کيدو، پيښو د ډيريډو د مخنيوي او په ميکروب (ويروس) اخته کسانو د ژرميندنې لپاره تر سره چې د ټولنې له اخته کيدو او پيښو د ډيريډو د مخنيوي لپاره تر سره کيږي او معمولا د انتان د تفريح دورې له مودې بايد اوږد نشي ځکه چې پالنه يې لگښت غواړي او د گټو او تاوان د ارزونې په تله د آزادي له اخلاقي پولو بايد تير نه شو.

۵.۲. د ځان ژغورنې اسانه او قرنطين دوديزه او عاميانه بڼه (په کور کې

پاتې کېدل):

په کور ناسته او ځان گوښه کول له گڼې گوښې څخه جلاوالی او له هغه کسانو ليريوالی ډاډمنوي چې پر ويروس اخته خو دناروغۍ نښې نښانې پکې ښکاره نوي. د ناروغۍ دهرې نښې په راڅرگنديدو سره بايد د تشخيص باوري کولو او درملنې لپاره روغتيايي مرکز يا اړوند مرکز ته مراجعه وشي.

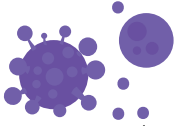
د کرونا ناورين

۵.۳. په کور کې د پاتې کېدو اړوند سپارښتنې:

- په کور پاتې کېدو لپاره بايد داسې خونه پخلنځی، تشناب، حمام، کړکۍ او نورې اسانتياوې وي چې د اوسېدو پر مهال په مناسبه کچه خوراک، څښاک، عبادت، دعا، مطالعه، مالوماتو ته لاسرسی، بوختيا، ورزش، خوب اود تازه هوا جريان ډاډمن او د گڼې گوڼې مخه ونيول شي.
- دکورنۍ غړي بايد په کور کې يو له بله په ځانگړي ډول له گواښ لاندې خلکو څخه جلا وي که دا شونتيا نه وي لږ تر لږه يو متر واټن بايد موجود وي او له اړتيا پرته ليدو کتو اوله يوځای کېښاستو ډډه وشي.
- په کور کې د ناروغ او پاخه عمر لرونکي شخص او د کورنۍ د نورو غړو تر منځ په ځانگړي ډول د خوراک څښاک، خبرواترو، ښوونې او روزنې او ليدو کتو پر مهال د اړتيا پرته نږدې اړيکي صفر ته رابښکته شي.
- په کور کې ورځني کاريدو توکي لکه کالي، مسواک، ځان، مخ او لاس وچې، بستره، پايزار او نور بايد سره بېل او پاک وي.
- دکورنۍ روغ اشخاص بايد د شکمن يا اړمن شخص د څارنې، مرستې او چوپړ لپاره وگومارل شي.
- ناروغ، شکمن يا اړمن کس ته چوپړ، مرستو، سلا او نورو لارښوونو پر مهال ماسک او د ککړتيا ضد درمل وکارول شي،
- د ناروغ، شکمن او اړمن شخص خونې ته دورتلو پر مهال د خپلو لاسونو خيال وساتو، د خوړو چمتو کولو او ورکولو وړاندې او وروسته خپل لاسونه پر صابون او اوبو پريولو.

د کرونا ناورين

- که قرنطين شخص کې تر ۱۴ ورځو تېریدو وروسته د ناروغۍ نښې نښانې رابنکاره نه شوې، کولای شي گرځندیز مات، او د نښو نښانو د رابنکاره کیدو پر مهال باید روغتون یا اړوند مرکز ته ولاړ یا ولیږدول شي.
- د ناروغ د افرازاتو، کاغذي دسمال، فضله جاتود غورځولو پر مهال باید یو ځل کاریدونکو دستکشو څخه ګټه پورته کړو.
- د الکولو، کلورینو او یا نورو کیمیاوي موادو سره د استوګنځي منځ (غولی)، پیزار او کاریدونکي توکي ومنيځو.
- په خونو کې د هوا د سپړلو وسایلو کارول د ویروس د خورولو لامل نه کیږي خو دخونو کړکیو پرانیستل ګټور دي چې هوا جریان پیدا کړي. د هوا د پاکولو وسایلو فلترونه خامخا بدل شي.
- د کور دننه د بېځایه بیروبار، ناهیلیو، بېځایه آوازو خپرولو، تاوتریخوالي، ګوتخنډنو، لفظي شخړو څخه د ځان ژغورنې په مټ خپله آرامتیا او خوښ ژوند ډاډمن کړو.



۵.۴. د قرنطين موده کې له کوره دباندې وتلو اړینې سپارښتنې:

- هغه ځایونو ته چې د خلکو ګڼه ګڼه پکې زیاته وي نه ورځو او یا د ورتلو پر مهال ماسک وکاروو.
- له کوره پلي، پر بایسکل یا خپل شخصي موټر او د اړتیا په صورت کې خلاصو شیشو موټرو او رکشو کې ولاړ شو.
- د تبي او ټوخي لرونکو ته له نږدې کېدو ډډه وکړو او یا لږ تر لږه دوه متره واټن په پام کې ونیسو.

د کرونا ناورين

- د ټوخي او پرنجې پرمهال مو خوله او پوزه يا پر كاغذي دسمال او يا څنگل پټه كړو او نورو ته يې هم سپارښتنه و كړو.
- له هر ډول توکو سره اړيکې را کمې كړو او ككړ لاس خپلو سترگو، پوزې او خولې پورې ونه موبنو.
- په پرله پسې ډول خپل لاسونه پرېولو، يايې پر الكولو ككړو. خراشكې، لارې او د پوزې افزازات ښكاره نه غورځوو.
- د ناروغۍ د خپرېدو له وېرې په غونډو او د خلکو دراتولېدو په ځايونو كې له برخې اخيستو ډډه وكړو.
- له كوره دباندې وتلو تر مخه خپل كالي بستره او نور وسايل راټول او د لمر او هوا لگيدو اسانتيا ورته برابره كړو.
- كور ته د راتلو سره سم مو له كوره دباندې كارول شوي كالي د دروازې په خوله كې تازه هوا ته راوځړوو او د كور په دننه كې يې له نورو كاليو سره نه يو ځای كوو. كه له كوم اخته شوي سره مخ نشو نو د كاليو پر مخ مود وپروس پاتې كېدو امكان ډېر كم دی خو دا چې پر كاليو به مو دوړې پرتې وي نو خونې ته يې بايد يونسو.
- د وپروس د خپرېدو پرمهال سرپټيو ودانيو او ورزشي لوبغالو ته نه ورځو او له گټې گونې سيمو په ډډه تيريرو.
- بهر ته تگ پر مهال د اړمنو خلکو په ليدو د هغوې سره خواخوږي، لاسنيوې، مرسته او ډاډگيرنه له ياده نه باسو.

۶. د ځان د خونديتوب اړوند سپارښتني

۶.۱. د ځان د خونديتوب توکي

۶.۱.۱. ماسک يا مخپټوونى

- په گڼه گڼه کي له خلکو سره د مخامخ کيدو او دښاري ترانسپورت نه د گټې اخيستني پر مهال بايد ناروغ ماسک وکاروي.



- پرته له روغتياپالانو او هغه کارکونکو چې له وبا سره د مبارزې په ټيم کې پردنده بوخت دي نور خلک کولای شي يو ځل کاريدونکی ماسک وکاروي.

- د هوايي ډگر او موټرو تمخايونو، روغتونونو،

ستروپلورنځيو، رستورانټونو کارکونکي، سلمانيان، دتالاشي ترسره کونکي او په کور کې شکمن (قرنطين) شخص کولای شي طبي ماسک (KN95/N95) او يا تر هغې پورته ماسک وکاروي.

- د ماسک اوسپنيز سيم دپوزی، نرمه خوا يې ښکته د زنی لور ته او د منځ برخه د خولې او زڼې د پټولو لپاره وکارول شي.

- د خپلو گوتو په څوکو د ماسک داوسپنيز سيم برخه د پوزی له سر نه دواړو خواو ته په ارامه راکارو تر هغې چې له مخ سره موجود او ټولې برخې يې پوستکي پورې ونښلي.

- طبي ماسکونه درې پردې لري: لومړۍ يې د ماسک نورو برخوته د هر ډول وړو زراتو د ورتلو او لمديدو مخنيوی کوي. دويمه يې د

د کرونا ناورين

فلتر په ډول او دريمه يې چې خولې ته نږدې ده د نم د جذبولو لپاره کارول کيږي.

- طبي ماسک نه شو مينځلی او نه هم پرې د ويروس د ککړتيا ضد درمل کارولای شوو.

- فلتر لرونکی ماسک روغ وگړي هم د خونديتوب په موخه کارولای شي.

- اخته شخص به فلترلرونکی ماسک نه کاروي ځکه چې فلتر ازادې هوا ته د هغه د خولې د افرازاتو مخه نه شي نيولای.

- که په پاک چاپيريال کې وو نو ديو ځل کاريدونکي ماسک د کاريدو موده اوږدولی او څو ځلې يې کارولی شو، خو لاسونه په اوبو او صابون پريولو او د ماسک هغه لوري ته چې پوزې او خولې سره نښلول کيږي نه وروړو، خو کله مو چې ماسک دخولې د افرازاتو او توخي له امله لوند شو او يا يې هم د ډيرې کارونې له امله رنگ بدل کړ نو خامخا يې بدلوو.

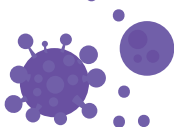
- که د بيا ځلې ماسک کارولو اړتيا وي نو له هرځل کارولو وروسته يې په وچه ، ازاده او پاکه هوا کې له نورو کاريدونکو توکو جلاڅوړندو خو څو تنه هيڅکله يو ماسک گډ نه کاروو.

- کاريدلي ماسکونه په يوه پلاستيکي کڅوړه کې د لارښوونو سره سم راټول او د خځلو ټيم ته يې غورځو خود ناروغانو، شکمنو او روغتيا پالانو له لورې کارول شوی ماسک بايد د روغتون د لارښوونو سره سم راټول او په مناسب ځای کې له منځه يوړل شي. کله چې کاريدلي ماسکونه لرې کوو نو خپل لاسونه خامخا په اوبو او صابون پريولو.

د کرونا ناورين

- کوچنيان بايد د اړتيا پر مهال د کوچنيانو ځانگړي ماسکونه وکاروي.

- که د پاخه عمر، د زړه او تنفسي ناروغۍ لرونکي د ماسک د کارولو پر مهال له ستونزو سره مخ شي (د زړه دناروغانو او سابندی ستونزه بڼايي له ماسک کارونې سره نوره هم زياته شي) نو يو متخصص ډاکټر ته دې مراجعه وکړي.



۶.۲. د لاسکښو او عينکو کارول

په ورځني ژوند، وزگار مهال او عامو خلکو ته د لاسپوښو اچولو اړتيا نشته يوازې د لاس سم مينځل بس دي. روغتياپالانو، د ناروغ نږدې کسانو ته چې بدن او ککړو توکو سره يې لاس وهي او هغه خلکو ته چې د گڼې گونې سيمه کې په دنده بوخت وي لکه تالاشي کونکي، اړينه ده چې لاس پوښي وکاروي خو لاسونه به هر مورو پرېمنځي. د سترگيو يا عينکو کارول عادي ژوند او د ناروغ مل ته اړين ندي. خولې، پوزې او سترگو ته د ککړو لاسونو او گوتو وړلو يا په دستکشو پوښل شوي لاسونه وړلو څخه په کلکه ډډه وشي.



د کرونا ناورين

۶.۳. د لاسونو مينځل

- له گڼې گونې راستنيدو، توخي او پرنجي، ماسک بدلولو، د ککړو يا ډير کاريدونکو توکو له لاس وهلو، تشناب راوتلو وروسته او خوړو وړاندې او وروسته بايد خپل لاسونه پر صابون او اوبو تر ۲۰ ثانيو پريولو.
- د لاس مينځلو پر مایع کيمياوي موادو، اوبو، صابون او الکولو سره خپل لاسونه پريولای شو.
- لاسونه بڼه پر اوبو لاملده او خيسته، په مناسبه اندازه صابون او ياهم د لاس پريولو مایع په خپلو لاسونو اچوو ورغوي، د لاسونوشاه، نوکان او دگوتو منځونه بڼه مېرو او دا چاره لږ تر لږه تر درې ځلو تکرارو.
- د کرونا وروس د تودوخې په ۵۶ درجو کې ديرش دقيقې وروسته له منځه ځي، خو د تودوخې د دومره درجې چمتو کول او په دې درجه کې لاس او مخ مينځل يا لامبل ستونزمن او د بدن لپاره هم گټور نه دي.

د لاس مينځلو طريقه



د کرونا ناورين

۶.۴. خوراک او څښاک اړوند سپارښتني

- بايد انډول شوی (متوازن) روغتيايي خوراکي سيستم ولرو.
- د شکمنو، ځنډنيو، خرابو او خامو غوښو، هگيو، شيدو او نامينځل شوو ترکاری او میوو له خوړلو ډډه وکړو.
- د اومه (خامو) خوراکي توکيو د غوڅولو لپاره جلا چرې وکاروو او هر ډول اومه خواړه له پرېکولو وروسته بيل بيل پریولو.
- دخوراکي توکيو له پلورنځيو دراوتلو سره سم خپل لاسونه پر اوبو او صابون پريمينځو.
- له کوره دباندي خوراکونو له خونديتوب او باوريتوبه ځان د پخولو، مينځلو يا پوتکي ليري کولو په مټ ډاډمن کړو او يا يې له خوراکه ډډه وکړو.
- که له کرونا ځپلو سيمو څخه دخوراک او څښاک توکي راوليرل شي نو که څه هم دککړتيا شونتيا يې ډيره کمه ده خو که انديښنه لرئ نو يا يې مه اخلئ او يا د پورتنيو سپارښتنو تر څنگ خپل لاسونه په اوبو او صابونو پریولئ.
- د ناروغ د پاتې شوو خوراکي توکو له لارې د ناروغۍ د ليريد شونتيا ډيره کمه ده خو د لاسونو د پریولو سپارښتنه کړي او د پاتې شونو د غورځولو پر مهال کوم ککړ توکی بايد پاتې نه شي .
- په رستورانونو کې له ډله ييزخوراک کولو ډډه وکړو.د امکان تر بريده هر شخص دخوړو جلاميز ته کېني او هر يو د خوراک لپاره بېلابېل او يو ځل کاريدونکي وسايل وکاروي.

د کرونا ناورين

۶.۵. ژوي او څاروي

د ايډز، سارس، ايولا په څير د کووید ۱۹ هم په څارويو کې راټوکيدلې او د پالنې، غوښو او پوستکو سره لاسوهنې له امله انسان ته راليرديدلې او بيا په بېره څپره شوې. له همدې امله د څارويو، سپيو، پيشوگانو، چرگانو او مرغانو، کوڅه ډبو ځناورو، خزندو او داسې نورو د اخته کېدو له ويرې هر ډول ژويو سره تر تماس ډډه او د اړين يا نا بېره تماس وروسته لاسونه پر اوبو اوصابون پريولو، له دغو ژويو څخه انسانانو ته د نورو میکروبونود لېږد مخه هم نيولی شو. که څه هم د اوسنۍ کرونا سرچينه د سمندري خوړنتوکو د بازار د څارويو سره تړل کيږي خو کورني ژوي لکه غوا، پسه، وزه، خر، سپی پشو او ډول ډول کورني مرغان د اوسني کرونا وېروس د رالېږد سرچينه نه ده څرگنده شوې خو بيا هم په کورونوکې له څارويو سره له بې اړتيا نږدې کيدو ډډه او خپلې روغتيا ته کلکه پاملرنه وکړو، د څارويو د ځان او ځای پاکوالي ته پام وکړو، روغتيا يې په پام کې ونيسو او د ناروغۍ دخپريدو دوېرې پرمهال يې په کور دننه د بند او جلا ساتلو (قرنطين) اړتيا او گټې له پامه ونه غورځوتر خو د کوڅه ډبو ژويو څخه ليرې او خوندي وي.

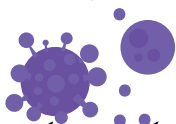
۶.۶. ښاري ترانسپورتي وسايلو کې د تگ راتگ او سفر پرمهال ځان

ساتنه:

- د تازه هوا جريان بايد ډاډمن واوسي، ماسک کارولو ته ځانگړې پاملرنه وشي او د سيټ دروازو، بټنو، هيندارو او نورو توکوسره له تماس وروسته خپل لاسونه پاک يا پريولل شي.

د کرونا ناورين

- له ډېرو خبرو کولو ، سگرېت څکلو او نشه يی توکو کارولو ډډه وشي ، د ټوخي او پرنجي کولو ادا په پام کې وساتل شي اود موټر هينداري تر يوه بريده د هوا د بدلېدو په موخه پرانيستي پريږدي .
- که په موټر کې يو سپور شخص شکمنه ناروغي ولري بايد له موټر نه د هغه تر کوزېدو وروسته سملاسي په موټر کې د ميکروب او عفونت ضد درمل وکارو .
- بنيادي د پلو لارو پر سر او يا هم دنورو ورځنيو کارېدونکو وسايلو پر مخ دا وپروس موجود وي نو له همدې امله ورسره له اړيکو ځان وساتو .



۶.۷. د کارځای اړوند ځان ساتنې سپارښتنې

- خپل کار ځای ته د تگ پر مهال په گڼه گڼه کي او کارځای کي د اسنادو او فايلونو د راکړې ورکړې پر مهال لاسکښي او ماسک وکاروو او يا خپل لاسونه پر اوبو او صابون بيا بيا پريولو .
- د کارځای ټول کارېدونکي توکي او دروازو او کړکيو قلفونه اونور وسايل په ميکروب وينځونکو درملو لکه د الکلور لوند پشم او ټوټه يا نورکيمياوي موادو پاک او د هوا د بدلېدو جريان موجود وي .
- د ناروغو او شکمنو کسانوسره اړيکونه درلودلو او د ناروغۍ د نښو نښانو نه لرلو په صورت کې کولای شو خپل کارځای کې د تير په څير خو د بشپړې پاملرنې او چمتووالي سره سم کاروکړو .
- که له شکمن او ناروغ سره نږدې شويو خپل اړوندان خبر کړو او ځان په کور کې (قرنطين) وساتو. د اړتيا پر مهال د نورو معايناتو ترسره کولو لپاره لاس په کار اود روغتيا پوهانو له سلامشورو وروسته کار ته تگ يا نه تگ په هکله پريکړه وکړو ،

د کرونا ناورين

- پر ويروس ككړو سيموڅخه تر راستنېدو وروسته د ۱۴ ورځو لپاره خپل ځان پخپله وڅارو، د ورځې دوه ځلي د خپل بدن د تودوخې درجه وگورو، خپل ټوخي، پرنجې، سالنډې او نورو نښو نښانو ته پام وكړو د امكان په صورت كې په يوه كسيزه خونه كې هستوگنه وكړو او د كورنيو له غړو سره خپلې اړيكې راكمې كړو.
- د تبې، ټوخي، ستوني خاږن، سالنډې، اشتها كموالي، زړه بدوالي، ستړيا، اسهال، د زړه ټكان زياتېدلو، د عضلاتو دردونو، ملا درد او نورو نښو سره سم په بېرني ډول ډاكتور ته ولاړ شو.
- هره ورځ په منظم ډول د خپل كار ځاى كړكې او دروازې پرانيزئ چې هوا جريان پيدا كړي هوا لپاره يو هواكش هم ولگوو.
- غونډې په آزاد چاپيريال كې نيسو يا د خونې كړكې پرانستې پرېږدو او ډله ييزه غونډو كې گډون كمو،
- د غونډې له پېل نه تر پاى پورې يا اړين واټن په پام كې ساتو يا ماسك نه لرې كوو. د خبرو پرمهال هرو مرو د بل لوري سره اړين واټن په پام كې ساتو او دغونډو موده او وخت رالنهوو.
- د كارځاى د تودولو او يا سپولو لپاره له عمومي وسيلې كار نه اخلو او يابې كچه راكموو كه اړتيا يې ډېره وي نو ورسره سم په خونه كې يو هوا كش لگوو.
- د هوا د تودولو او يا سپولو عمومي وسيله بايد په منظم ډول پر ويروس د ككړتيا د مخنيوي پر درملو ولېرل شي.
- د ټولومراجينو د وجود د تودوخې كچه بايد وارزول شي. دكرونا پر ويروس ككړو سيمو ته يې د تلو تاريخچه معلومه او همدارنگه يې تبه، ټوخي او سالنډي هم وارزول شي.

د کرونا ناورين

۶.۸. عبادت ځای (جومات) په هکله سپارښتني

په اسلامي ټولنو کې مسجدونه د الله ﷻ کورونه، سپيڅلي او هيلې بخښونکي ځايونه بلل کيږي، آباد ساتل يې د ايمان او بروسي نښه بلل کيږي. د ښه



گاونډيتوب، نرديوالي، خواخوږۍ او زغم سبق او د اړمنو لاسنيوی پکې زده کيږي. دروازې يې بايد د چا پرمخ بندې نشي. له خپلو ديني پوهانو مو د جماعت د لمانځه د بندولو او منع

کولو فتوا ورکولو پر ځای د جماعت د لمانځه پرېښودلو د جواز د فتوا غوښتونکي شو، د ځان ژغورنې د چارو د شرعي ارزښت د تبليغ غوښتنه ترې وکړو. خو که پخپله د اختيار د فلسفې له مخې د ځان ساتلو او نورو ته د زيان نه رسولو يا د رنځ پېښيدو، ډيريدو او مرگ له ويرې مسجد ته ورنشو نود رخصت او عذر په توگه به مو د ټولنيزې روغتيا ساتلو لپاره پرېکړه سمه او خونديتوب لپاره گټوره وي.

د ورتلو په صورت د مسجدونو د چاپيريال خونديتوب ته پاملرنه وشي لکه: لويو مسجدونو ته د ننوتلو او راوتلو پر مهال دروازو کې د گڼې گونې جوړولو ډډه وکړو. دننه مسجد کې د گڼې گونې او پنډو جوړولو، بې کاره وخت تيرولو، بيهوده او ويره خپرونکو خبرو څخه ډډه وکړو.

د کرونا ناورين

د مسجد د سالون، برنډې، فرش، کړکيو، دروازو، الماريو، اړوندو اودسځايونو او تشنابونو د بيا بيا پاکوالي او ضد عفوني کولو چاره جدي ونيسو.

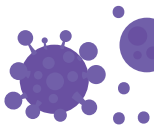
د لمانځه د ادا پر وخت د ازدي هوا جريان ډاډمن و اوسي، د اړتيا له مخې اړين واټن په پام کې وساتو. د جمعې د لمانځه وروسته تيت او يو تر بله ليرې واوسو، گڼه گوڼه جوړه نکړو.

د مسجد دننه، د ننوتلو او راوتلو او هرې گڼې گوڼې پر مهال د خونديتوب د ډاډمنتيا لپاره ماسک وکاروو. هره ورځ بايد د مسجد فرشونه د لمر او آزادي هوا له جريانه برخمن شي او خمکه يې پرې منځل شي.



۷. له کرونا راپېښيدونکي ناورين او غميزې سمبالښت

انسان ټولنيز مخلوق، ژوند او روغتيا يې بنسټيز بشري حق او ټولنيزه موخه او ارزښت دی چې بايد ترې برخمن وي. نيکمرغه ژوند او بشپړه روغتيا د جسمي، روحي او ذهني توازن پايله ده، چې جسم او ذهن په يو خوځنده انډول او اړوند چاپيريال کې د روحي آرامۍ، ډاډ او سکون پرته خوندي او سالمه وده او پرمختگ نشي - کولی. روحي ډاډ له ديني لارښوونو او ټولنيز وارزښتونو راټوکيري او خړوبيري نو ځکه ښار، کلي، گاوند او کورکې د کرونا د نړيوال افت دډول ډول ناوړه اغيزو سمبالښت ته هم د ډاډمنې روحيې، مسلکي پوهې، د ژوند د تجربو او له نړيوالو راپورونو د زده کړې په رڼا کې تيار او ژمن واوسو او لاندې سپارښتې په پام کې ولرو:



۷.۱. له راپېښيدونکي ناورين ترمخه سپارښتې

- په لوړه او هيله بخښونکي روحيه، بياوړتيا، زغم او زړه وړتيا د مخنيوي او مهارولو هوډ او تايا ولرئ.
- ديني لارښوونو، طبي او پوهنيزې سپارښتنو او اخلاقي پولو ته درناوي په رڼا کې همغږه او اغيزناکه رول ولوبوو.
- پدې ډاډ او هيله چې د الله په فضل، د روغتيايي خدمتونو د نه سپمولو، پراخه او په خواخوږۍ تر سره کولو په ځانگړي ډول په اخلاقي بڼه د شکمنو پيسو لټون، پر وخت معاینه کولو او اړينې درملنې تر سره کولو سره به د کوويد ۱۹ ټغر مخ په توليدو شي.
- د ناورين په هکله د وار له مخه، بې روزگاري، گډوډۍ، ترورتيا، ناهيلۍ، وهم، لالهاندیو، ناخوالو، ويرو، ذهني بوج او ټپ ځان خبرساتو او د خپریدو مخنیوی یې کوو، نورو ته تل ډاډ ورکوو.

د کرونا ناورين

- د تيرو، پخوانيو او د نورو د ارقامو له مخې د ستونزمنو، بېړنيو، لومړنيو روغتيايي مرستو ته اړمنو، اختلاطي كيدونكو، او لومړيتوب لرونكو ناروغانو او مړينو د شونتيا او شمير وړاندوينه وكړو خو ويره او ترهه نه خپروو.
- د هر ناورين پيښيدو ارزونه وكړو، لكه د راستنيدونكو او بېخايه كيدونكو زياتوالي، كاروبار دريدل، دندې له لاسه وركول، خوراكې او روغتيايي توكو كمښت، بيولوژوالي، روغتونونو نابسيائي، بېوسي بېكسي، بې اتفاقي، لوږې، نورې سختې ناروغۍ، مړينې او پر ټولنه يې اغيز.
- روغتيايي درملو، خوراكې او ژوند ژغورونكو توكو د شونتيا تر بريده مخكې تر مخكې برابرولو كې لاس په كار شو.
- له نورو د بېړنيو مرستو تر لاسه كولو او رسولو لپاره د ناورين بېړني حالت ته رسيدو په اړه هر اړخيز چمتووالي ونيسو.

۷.۲. د مهارولو او اړينو كړنو تر سره كولو په مټ پيښ شوي ناورين ته

پر وخت ځواب

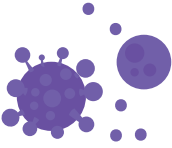
- ناورين ځپلو كسانو او كورنيو ته ته ځانگړې پاملرنه او لاسنيوى تر څو د ولږې، تنډې، بې سترۍ او نورو گواښونو ښكار نشي.
- د سختو او بې سيكه ناروغانو مرستې، لاسنيوي، روغتيايي چوپړ رسولو او پر وخت اړوند روغتون ته ليردولو كې لاس پكار شو.
- له تمې او زغمه اووښتو ناروغانو بېړنۍ درملنه، مړو پيژندلو، ليردولو، سپارلو، لمبولو، كفن وركول، خښولو او كورنيو ته ډاډ، تسليت، مرسته

د کرونا ناورين

- او ملاتړ او جنازه کې ورسره د شرعي لارښوونو او طبي سپارښتنو په رڼا کې گډون وکړو.
- د کرونا له امله ژوند بایلل د شهيد پاداش لري، نو مونږ هم بايد ور سره انساني کرامت، اسلامي حق، خپلولې او دوستۍ اصل ژوندي ساتلو په پار په ډيره مينه، درنښت، خواخوږې او زړه له اخلاصه چلند وکړو،
- د مړي کورنې سره خواخوږي، مرسته او د مړي او ميلمنو سمبالښت ته پروخت ځان رسوو تر څو يو ناورين په بل بدل نشي.
- پدې ډاډمن واوسو چې مړی تنفس، توخي، پرنجی، اسويلی او خبرې نشي کولی نو کرونا ويروس د نيغ په نيغه تنفسي ليرد ويره ترې نشته، يوازي د لاسوهلو پرمهال بايد د ځان ژغورنې توکي وکاروو.
- د مړي د لامبولو، کفن ورکولو او ښخولو پرمهال او ځای کې خوراک څښاک څخه او خپلې خولې، پوزې او سترگو ته له لاس وړلو همدارنگه نورو ته له لاس ورکولو څخه کلکه ډډه کوو.
- د مړي لامبولو، کفن ورکولو، ښخولو، د بدن د برخو او اړوندو کارول شوو توکو سره د لاس وهلو پرمهال لاسکښې او ځانگړې کالي وکاروو، بيا وروسته لاسونه او ټول ځان پريمينځو او کالي مو بدل کړو.
- د مړي د لمبولو تختې، کټ، بستره، ځای او نور توکو د ميکروب ضد درمل وپاشل شي.
- د جنازې لمونځ کولو، مړي خاورو ته سپارلو، دعا او تسليت د مراسمو پرمهال د خونديتوب سپارښتنې په پام کې نيسو.
- د مړي خاورو ته سپارلو چاره د مړي لامبولو او وينځلو همدارنگه د پاک، ستره اوسوچه کفن ورکولو له کبله خوندي بلل کيږي.

د کرونا ناورين

- اړ او بې وسه وگړو (تنکي ماشومانو، سختو ناروغانو، پاخه عمر بې وسو او بې کسو) د ژوند ژغورنې، ژوند د پايښت په موخه د مرستو رسول، خوراک، څښاک، پوښاک او روغتيايي توکو برابرولو کې همکاري کوو.



۷.۳. د ناورين څخه را پيښيدونکو زيانونو ته پاملرنه

د کرونا په تړاو د اوسنيو په تش لاس او نيمگړو امکاناتو يوازې د خونديتوب ټولنيزو کړنلارو په نيمگړي او نامسلکي ډول پلي کولو، د روغتيايي سيستم نابسيابي، د پولو او بازار تړلو، په کور کښي ناستلو، بېکارې او بې روزگاري همدارنگه موسم او تودوخې ته په کتو د اوسني ناورين تر څنگ د لاندې نورو گواښونکو ناروغيو له امله نور نوي ناورينونه رامنځته کيدی شي چې بايد له پامه ونه غورځول شي او د مخنيوي او پروخت مهارولو چارې يې همدا له اوسه په پام کې ونيسو:

۱. د پاکو خوړو او صحي اوبو ته نه لاس رسې له کبله د ناروغو خوراکونو ډيروالي د ډول ډول ويروسي او بکټريايي نس ناستو او نس خوړو لامل گرځي. په ځانگړي ډول غذايي تسممات او ماشومانو جل وهنې او خولې او نسه کيدنې له امله د بدن د مالگينو اوبو د کمښت کلکه اندېښنه مو مخې ته پرته ده چې له همدا اوسه يې د مخنيوي او مهارولو تاييا بايد ولرو. موسمي بارانونه د کورونو دننه او شاوخوا کوڅو، ويانيو، ويالواو جبه زارونو کې د ولاړو اوبو د زياتوالي سبب گرځي، چې د غوماشو او نورو خزندو د ډيريدو او څارويو سره له نرديوالي شونتيا زياتوي. نو بايد د نوموړو لاملونو له کبله رامنځته کيدونکو موسمي تبه لرونکو ناروغيو لکه ملاريا، ډينگي، بروسيلوز، انترکس، نري رنځ او نورو ناروغيو مخنيوي، مهارولو،

د کرونا ناورين

پروخت تشخیص او درملنې ته هم د کور په کچه او د روغتیايي مرکزونو له لارې اړین چمتووالی ولرو.

خوارځواکۍ او د منرالونو او ویتامینونو کمښت د مخنیوي لپاره قوي خواړه، سبزیجات، تازه میوه او د ویتامینونو بډایه خواړه ډیر خوړو، د لاس مینځل، د ځان، خوړو او ځای پاکوالی له یاده ونه باسو.

میندې او ماشومان د مهال ویش سره سم واکسینول که مو د روان ناورین د اوږدیدو، روغتیايي مرکزونو ته د نه لاسرسی یا خدای ج دې نه کړي د واکسینو د کمښت له امله وځنډیږي نو د واکسین په مرسته مهارشو وژونکو ناروغیو وبایي وړتیا او غمیزه لدې کرونایي ناورینه ډیره سخته، درنه او ځورونکي ده ځکه چې تاند او تنکي ماشومان او ورسره تړلي ارمانونه تر خاورو لاندې کوي. نو د واکسینو زیرمې ډکې، فریزرونه او یخچالونه یې فعال، مراکز یې پړانستي، او تطبیق یې د مهال ویش سره سم ترسره شي تر څو نورې غمیزې رامنځته نشي.

رواني فشارونه، اندیښنې، سوچونه، ویره، وارخطایي ډیروالی د روان ناورین د پراخیدو له امله د زغم او گاللو له توانه وځي. په ماشومان، اوږدمهاله ناروغان او روغتیايي کارکونکي چې د شکمنو ناروغانو سره د تماس او د ناورین مهارولو په لومړي خط کې پراته دي په ځانگړي ډول تر گواښ لاندې دي.

رواني ستونزې په پیل کې د بې خوښۍ، ناآرامه خوب، خوب کې ویریدنې، شک او تردد، خفگان، غصې، اشتها له منځه تللو، نشه یي توکو ته مخه کولو، له کتاب لوستلو او درس ویلو سره مینه کمیدو، ډله ایزو او ټولنیزو رسنیو سره ډیر زیات بوختیدلو او ډول ډول سلوکي بدلونونو په بڼه راڅرگندیږي.

د کرونا ناورين

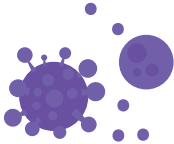
نو لدې لپاره چې د پورتنیو ناخوالو ښکار نشو باید لاندې سپارښتنې له همدا اوسه عملي کړو:

- د روان ناورين سره په سره سينه، ډاډمنتيا او زغم مخکې ولاړ شو.
 - په ځان باور له لاسه ورنکړو او نور ملامته نه کړو.
 - خپل ځان، د کورنۍ غړي او اړوند کسان له نږدې وڅارو، ډاډ ورکړو او روغتيا ته يې پام وکړو.
 - د ليک او لوست، دعا، تلاوت، ذکر، لمونځ، خيراتونو، نفلونو او کڼو نورو عبادتونو کچه زياته او مهال ویش سم کړو.
 - کار او ورزش، خوب او خوراک او ټولنيزو اړيکو ساتل انډول او سم ترتيب کړو.
 - پوښتنو ته په سره سينه د پوهيدو وړ اود کره مالوماتو په رڼا کې باوري ځوابونه ووايو.
 - له نورو سره د زړه خواله وکړو او مرسته يې وغواړو.
 - له ټولنيزو او ډله ايزو رسنيو سره ځان ډير نه بوختوو او د ناباوري خبرونو د شريکولو ډډه وکړو.
- د درملو او وقايوي توکو کمښت، د بيو لوړوالی او بې کيفيته توکو او درملو ډيروالی، لکه د ملاريا ضد درمل، نور میکروب ضد درملو، ماسکونو، چپنو، لاسکښو او د ککړتيا ضد مواد کيدی شي په خراب کيفيت، لوړ قيمت او بې اندازې کارولو ټولني ته ناوړه اغيزې وزيروي.

د کرونا ناورين

وروستی خبره: راځې خپلې روغتيا ته جدي پام وکړو. د کرونا د ناورين او ترې راوړيدونکو ستونزو د سم او پر وخت ميندنې او پوهيدنې ، مهارونې او خپریدو مخه نيونې او سمبالښت اغيزناکتيا او گټورتيا، چاپيريالي سمون او د گڼوگونو مخنيوي خو د زړونو نرديوالي پر بنسټ ولاړې له مهربانې ، پيرزوينې او ښيگڼې برخمنې کړنلارې په جدي ډول په پام کې ونيسو .
په خپل پالونکي او ساتونکي رب تل باوراو بروسه لرو ، ترې تمه او هيله لرو ، ورته توبه او دعا کوو چې دا ناورين له مونږه ليرې او مونږ يې له غميزو او هر ډول بدو رنځونو بچ او خوندي وساتي .

اللَّهُمَّ لَا تَقْتُلْنَا بِغَضَبِكَ، وَلَا تُهْلِكْنَا بَعْدَإِبْكَ، وَعَافِنَا قَبْلَ ذَلِكَ
آمين يا رب العالمين



[-and-prevention-infection-cov-wn-coronavirus-novel
controlguidance](#)

۷. غلام رحيم اواب (۱۳۹۸) د ساري ناروغيو د کنترول او مخنيوي مضمون درسي چيتر. د ننگرهار طب پوهنځي (۱۳۹۸-).
۸. غلام رحيم اواب (۱۳۹۸) د سلوکپوهنې مضمون درسي چيتر. د ننگرهار طب پوهنځي.
۹. د جان هايکن پوهنتون د عامې روغتيا خانگې د څيړنيزو راپورونوله ۱۵۴۸ تر ۱۵۵۶ گڼې ټولگې.

ويب سايټ: <http://www.globalhealthnow.org/subscribe>

"Coronavirus COVID-19 Global Cases by the Center for Systems Science and Engineering (CSSE) at Johns Hopkins . ArcGIS. Johns Hopkins CSSE. Retrieved 8University (JHU)"

