

# کرونا ویروس- کووید ۱۹



## کووید ۱۹ څه شی دی؟

کووید-۱۹ یو ډول ناروغي ده چې دکرونا ویروس ، ډیر وړوکی میکروب (دمیکروسکوپ پرته دلیللو وړ ندی) څخه رامنځته کیږي او کولای شي دخلکو منځ کي خپره شي. کووید ۱۹- انفلونزا ته ورته علایمو لامل گرځي: لکه وچ ټوخی، ساه بندې، تبه، د بدن کمزوری او درد. کووید۱۹- ترډیره تنفسی سیستم ترخپلي اغیزی لاندی نیسي . که څه هم چې دهغه انتانونه خطرناکه ندي، دا ویروس کولای شي دسینه بغل (دسږو د شدید عفونت) لامل وگرځي او په سختو حالاتو کي وژونکی وي.

## کرونا ویروس څنگه خپریږي؟

کرونا ویروس د خولي، پزي او سترگو له لاري ستاسو بدن ته ننوځي او دغه چاره هغه مهال صورت نیسي چې په ویروس ککر کس تاسو ته نژدې ساه وکارې، وټوخېږي او یا پرنجی وکړي او یا دغه کار پر هغه ځای ترسره کړي چې تاسو یی لمس کوی او وروسته خپل لاس په سترگو، پزي او خوله ووهی. زیاتره کسان ۵ ورځي وروسته تر څه د ۲ څخه ۱۴ ورځو پوري په بدن کي ژوند وکړي. ځیني کسان په ځانگړي توگه ماشومان کولای شي ویروس واخلي، مگر هیڅکله ناروغ نشي. له دی کبله خلک ممکن پخپل بدن کي دکرونا ویروس ولري مگر دهغه څخه خبر نه وی او ویروس نورو کسانو ته ولیردوي. کرونا ویروس پرځینو برخو او وسایلو لږترلږه ۳ ورځي او احتمالاً لدې څخه تر زیاتي مودي ژوندی پاته شي او کولای شي د اړیکي په ذریعه په اسانی سره ولیردول (خپره) شي.



## کرونا ویروس کوم کسان ککړي؟

هرکس کولای شي په کرونا ویروس ککر شي. که په هغه ککر او روغ شی، لاڅرگنده نده چې بیاخلي په هغه ککریدای شی کنه. ډیر عمر لرونکي چې تر ۴۵ کاله زیات عمر لري په ځانگړي توگه بوډاگان او هغه کسان چې مخکي نه ناروغ دي، په خاصه توگه دتنفسی او د بدن دکمزوري معافیتي سیستم لرونکي خلک د کرونا ویروس د ککرتیا د لور خطر سره مخ دي او پرهغوی به یی تاثیرات سخت وي.

## څنگه کولای شو ځان وقایه کړو؟

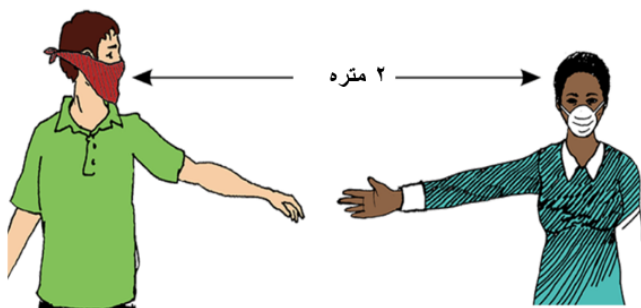
اوس مهال دکرونا ویروس لپاره واکسین او کوم ځانگړي درمل شتون نلري. کرونا ویروس په انتی بیوتیکونو او کورنیو درملو له منځه نه ځي . کرونا ویروس یواځي له هغه سره د اړیکو نیولو څخه په ډډه کولو او په ځلونو پرمینځولو سره (دهغه ډوژلو لپاره) د وقایې وړ دی.

- په اوبو اوصابون سره په بیابیا ځلی دلاسونو پرمینځل او یا د ویروس ضد الکولي موادو څخه استفاده کول:
- د ۲۰ ثانیو لپاره لاسونه، دلاسونو بندونه او دلیچو کشتنی برخي نښه په صابون او اوبو پرمینځی او ډاډمن شی چې دنوکانو لاندې برخي هم پاکي شويدي.
- تل کورته دبیرته راتگ، بیت الخلا ته دتگ وروسته، د ډوډی تر خورلو مخکي، او وروسته تر ټوخي، پرنجي او یا پزه کي دگوتو وهلو، خپل لاسونه په هماغه ډول چې وویل شو په اوبو اوصابون سره پرمینځی.
- دلاسونو ترپرمینځلو وړاندې پر مخ (خوله ، پزه او سترگو) دلاس وهلو څخه ډډه وکړئ.
- بیلابلي برخي (د دروازو دستگیرونه، دپخلنځي کاري ځایونه میزونه او غیره ) چې ممکن دهغه سره په کرونا ویروس ککر کس اړیکه نیولي وي ، د وایتکس او یا د عفوني ضد الکولي موادو څخه په گټي اخستني سره پاکي کړئ:
- الکول: ایزو پروپایل الکول په ۷۰ سلنه غلظت سره دکرونا ویروس ژر له منځه وړي. له هغه څخه دبیلابیلو برخو ، د دروازي دستگیرونو، وسایلو او دپخلنځي دمیزونو لپاره استفاده وکړئ. د ۶۰ څخه تر ۷۰ سلني دهغه محلول غوره دی. دهغه د ۱۰۰ سلني محلول څخه استفاده مکوی ځکه د ویروس د وژلو لپاره اوبوته هم اړتیا شته. که ۱۰۰ سلنه الکول لری هغه ته د ۱ کلاس اوبو په تناسب ۲ کلاسه الکول ور واچوئ. لمړی دپاکولو وړ ځایونه په اوبو اوصابون پرمینځی، وروسته هغه د الکولو په محلول پاک کړئ او پریردی چې وچ شي.

- د وایتکس یا دسپینو وکی مایعو محلول: سپینو وکی (وایتکس) محلول معمولاً د ۵ سلني محلول په شکل وي. هغه ته اوبه ور ډیري کړئ (اوبه گرمي نه وي) ترڅو نری شي. دځایونو دغولو اولویو برخو ډیرمینځلو لپاره دوه کلاسه سپینو وکی مایع (وایتکس) د ۵ گیلان اوبو (۵۰۰ ملی لیتره وایتکس یا بلیچ د ۲۰ لیتره اوبو) سره گډ شي. دلر مقدار محلول دجوړولو لپاره، د ډوډی خوړلو ۳ کاجوغي وایتکس د ۴ گیلان اوبو (۵۰ ملی لیتره وایتکس مایع د ۱ لیتر اوبو) سره استفاده کړئ. لمړی ځایونه په اوبو او صابون سره پریمینځئ، وروسته هغه په سپینو وکی (وایتکس) مایع پاک کړئ او پریردی چي وچ شي.
- هغه شیان چي ځیني ډیره استفاده کیري په بیابیا ځلي په عفوني ضد موادو پاک کړئ.
- دامکان تر حده جامي په صابون او گرمو اوبو پریمینځئ، که ستاسو دجامو مینځلو ماشین دلمرنیو اوبو دبدلولو وسیله لري ورڅخه استفاده وکړئ. که جامي په لاس پرینځئ، د ډیر صابون څخه استفاده وکړئ، جامی بنی ومورئ اولمرته بی وغورئ ترڅو وچي شي.

### دنورو کسانو سره فزیکي اړیکي کمي کړئ

که فکر کوی ستاسو په سیمه کي کرونا ویروس شتون لري، په کور کي پاته شئ. له هغو کسانو پرته چي گډ ژوند کوی دنورو سره داریکو څخه ډډه وکړئ. ټول باید دنورو داریکو نیولو څخه ډډه وکړي. هڅه وکړئ چي دگني گوني دسیمو او دهغو ځایونو څخه چي ممکن دنورو کسانو اویا ککر ځایونو سره دنژدي اړیکو نیولو څخه کرونا ویروس خپور شي لیري ووسی.



ستاسو ماسک گاونډیان خوندي ساتی او دهغوی ماسکونه تاسی

داحالت ممکن ستونزمن او درواني اړخ څخه ناراحته کونکي ووسی. داریکو محدودول د بشپړ جلاوالي (تجرید) په معني نده: دنورو کسانو سره دمخامخ اړیکو پرځای پرتیلیفون خبري وکړئ. له هغوی سره ددروازی دخولي او یادکور له کرکي څخه خبري وکړئ. له ځینو سره مخامخ، مگر د ۲ متره فاصلي په خونديتوب سره خبري وکړئ. (فاصله غزیدلي لاس داوړوالي دوه برابره). هرکله چي روغ یاست په ټولنه او خپله سیمه کي له هغو کسانو سره چي دویروس دتهدید سره مخ دي مرسته وکړئ. ترڅو دخپلو اړتیاو دلاسته راوړلو لاره ولري.

- **دخپل خونديتوب لپاره ماسک ولگئ:** که ناروغ یاست له ماسک څخه استفاده وکړئ ترڅو نوروته د ویروس دخپریدو لامل ونگرځی. که ناروغ نه یاست، تردیره دماسک لگولو ته اړتیا نه لری. هرکله چي روغ یاست او په کرونا ویروس دیوه مشکوک مریض څخه ساتنه کوی یو N95 ماسک تاسی تر عادی ماسکونو تردیره خوندي ساتلی شي. دماسک څخه دنماسبی استفادي پخاطر خپل لاسونه په اوبو اوصابون اویا دالکول لرونکي عفوني ضد مایعو پریمینځئ او وروسته خپله خوله اوپوزه په ماسک وپوښئ. دامن شئ چي ستاسو دجلد اوماسک ترمنځ فاصله شتون ونه لري.
- دماسک څخه داستفادي پرمهال پر هغه لاس مه وهئ او که لمد (مرطوب) شوی وي هغه په نوي ماسک بدل کړئ.
- دماسک دلیري کولو لپاره دغوړونو یا دسر شاته برخوکي دهغو دیلاستیکی تارونو څخه ونیسی (ستاسو لاس دماسک سره ونه نښلي) هغه سرپوښ داره کثافت دانی ته وغورځوی او خپل لاسونه په اوبو اوصابون سره پریمینځئ.
- دماسک څخه دوهم ځل استفاده مکوی. که د N95 ماسک څخه په استفادي مجبور یاست، هغه په داش کي دسانتیگراد په ۷۲ درجه کي د ۳۰ دقیقو لپاره کښیردي ترڅو د عفونت پاک شي. اویا که چیري لږترلږه ۵ داني دغه ډول ماسکونه ولری، هریو دهغو څخه په جلا کڅوره کي کښیردی او دهریوه څخه یی یوه ورځ استفاده وکړئ، ترڅو هر ۵ ورځي وروسته دیوه ماسک داستفادي نوبت ورسیري.
- که دناروغو کسانو سره بوختیا لری، دماسک پرځای دعادي ټوکر څخه استفاده مکوی، ځکه عادي ټوکر ستاسو دساه اخستني سره لمدیري اودباندي څخه ستاسو بدن ته دویروس دقطراتو لیرد آسانه کوي.
- **دنورو دخودیتوب لپاره ماسک وکاروئ.** ځکه ممکنه ده یوکس پرته له دي چي پوه شي په ویروس ککر وي، په عامه ځایونو کي دیوه عادي ټوکر ایز ماسک اغوستل کولای شي دنورو دککړولو څخه مخنیوي وکړي، هرکله ټول دهغه څخه استفاده وکړي. له واکسین پرته دکرونا ویروس د خپرویدو څخه مخنیوي دټولني دخونديتوب یواځنی لارده. دماسک څخه په استفادي سربریره باید لاسونه بیابیاځلي پریمینځئ او دنورو څخه د ۲ متري فاصله خوندي وساتئ، ځکه ستاسو ماسک ستاسو گاوند خوندي ساتي نه خپله تاسی.
- **خپلي روغتیا ته پاملرنه وکړئ.** که وچ ټوخی لری، تنفسی ستونزه لری دتبی سره یوځای په ټټرکي د درد اوفشار احساس لری، لمړی له نژدي ډاکتر اویا درکړل شوي شمیري (په افغانستان کي ۶۶ شمیري) سره اړیکه ونیسی اودڅرنکوالی او درملني دخای په هکله دهغوي په لارښودنو عمل وکړئ. له هغه ځایه چي دکوویډ ۱۹- ترټولو خطر لرونکی حالت د تنفس کمزورتیا (سختی تنفسی ستونزي) دي، د خطرناکو واقعاتو درملنه به اکسجین او دمصنوعی تنفس ماشین (ونلاتور) څخه گټه اخسته وي چي یواځي روغتیا یی مرکزونه دغه آسانتیاوي لري.