

دکرونا ویروس دخپریدو پرمهال روغ پاته کیدل

په ډیرو ناروغیو کې په هماغه کچه چې روغ او ځواکمن ووسی، ستاسو د بدن دفاعی سیستم بڼه کار کوي او په غوره توګه کولای شی دناروغیو په وړاندې جګړه وکړی او یا د کویڊ په صورت کې ژر روغتیا ترلاسه کړی.

دکویڊ ۱۹ - او نورو ناروغیو په وړاندې خپل بدن ځواکمن کړی.



• سالم خواړه وخورئ، ډېروټین په شمول په ځانګړي توګه غوړ لرونکي کب، دغه راز میوي او ترکاری. له هغو خوړو څخه ګټه واخلي چې ستاسو د بدن دفاعی سیستم ځواکمنوي لکه اوره، زنجفیل او کورکمن.

• هغه کسان چې د پوست روښانه رنگ لري، په ورځ کې ۱۵ دقیقې د لمر وړانګوته اوسیدل ورسره مرسته کوي چې د بدن دارتیا وړ ویتامین D بشپړ شي، چې دناروغیو سره په مبارزه کې مرسته کوي. دخړپوست د درلودلو په صورت کې اوهمدارنګه د عمر په ډیروید سره، ترډیره پوري د لمر وړانګوته د اوسیدلو اړتیا شته.

• په ورځني توګه تقریباً ۲ لیټره اوبه، چای، یخني او یا نور روغتیايي څښاک وڅښئ.

• په کافي اندازه خوب وکړئ - ۷ یا ۸ ساعته په شپه او ورځ کې.

• خپل لاسونه بیا بیا ځلي و مینځئ، په ځانګړي توګه دخوړو د تیارولو او یا خوړلو مخکې او تشناب ته تر تلو وروسته.

• ورځنۍ تمرینونه، پلي تګ، منډه، ورزشي حرکتونه، یوګا او یا تایچي او تنفسی تمرینونه ترسره کړئ. هغه تمرینونه چې ستاسو زړه او سږي ځواکمنوي لکه لوړختل اومنډه مرسته کوي ترڅو ستاسو بدن د دسږو دانتانونوسره بڼه مقابله وکړي. دسږو بل ډول تمرین او دروحي اوجت ساتل په لوړ ژغ سندرې ویل او یا قرانت کول دي.



• الکول مه څښئ، شراب یا الکول د بدن دفاعی ځواک کمزوری کوي.

• سګریټ مه څکوي او هغه ځای ته چې سګریټ او قیلون پکښې څکول کېږي مه ځئ. دسګریټو دود ستاسو سږوته چې دکرونا ویروس دحملې سره مخامخ دی زیان رسوي.

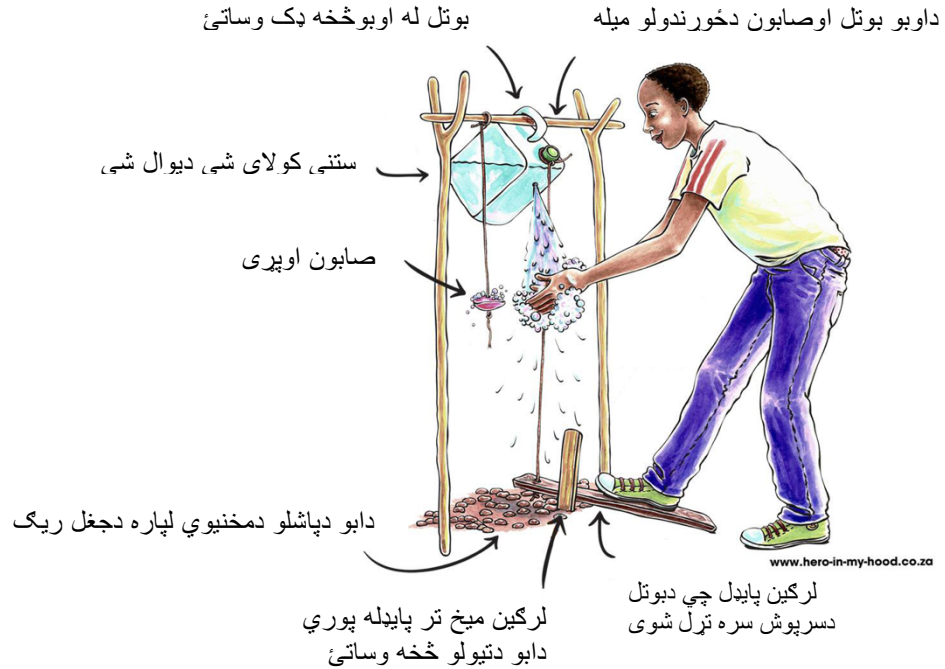
خپل رواني او عاطفی روغتیا ځواکمن کړئ ترڅو بڼه احساس ولری.

په کور کې اوسیدل او دکورڅخه دباندې کسانو سره اړیکه نلرل دناروغی سره دمبارزې په برخه کې داهمیت وړ دی مګر کولای شي ددی لامل وګرځي چې دیواځیتوب، غم اواندېښنه پیداکړی.

- دخپل ژوند دمنښتو اړخونو درناوی وکړئ. دخپلي کورنۍ، ستاسو دعلاقې وړ ملګرو، دهغي ځمکې په هکله چې تاسو تغذیه کوي، دخپل شاوخوا چاپیریال، دهغه کس چې ستاسو مرسته کوي، دهغو کسانو په هکله چې ستاسو سره عبادت کوي او یا بل هرشي چې تاسو خوشحالي دهغه په هکله فکر وکړئ.
- که دناراحتی احساس لری، دتیلیفون په ذریعه او یا د ۲ متر (۶ فوټه) واټن په خونديتوب سره دخپلي کورنۍ دغرو او ملګرو سره خبرې وکړئ او خپل احساس له هغوی سره شریک کړئ. مګر دډیرې ګڼې ګونې او ټولنیزو سیموڅخه ډډه وکړئ. دخلکو سره د اړیکو نیولو پرته او د واټن په پام کې نیولو سره احوال پوښتنه وکړئ.
- کوم شی چمتو کړئ - رسم یا موزیک او یا داسی شی چې وایی غوندې یایی وخورئ.
- دنوروکسانوسره مرسته وکړئ، په ځانګړي توګه دماشومانو سره او دهغو سره چې په ستونزمن حالت کې شتون لري.



دکرونا په وړاندې دخپلې ټولني ځواک تقويه کړئ



عامه ناروغی دیوتولني ټول وگړي متاثره کوي. پداسی حال کي چي هره کورنی باید خپله ساتنه وکړي او هڅه وکړي ترڅو خوندي پاته شي، مور نشو کولای یو ډبل څخه دساتني پرته د کرونا ویروس شاته پرېږدو. په ټولنه او خپلو سیمو کي دنورو سره کار وکړئ ترڅو کي ټول خلک:

- دخوراک لپاره په کافی اندازه خواره ولري. دخوړو ټولونه ترڅو دمرستي وړ کسانو سره گډ شي. خوراکي مواد په ښارو ځمکو کي وکرل شي. ټولو خلکو ته رسېدنه وشي ترڅو دمرستي وړ کسان وپېژندل شي.
- دڅښلو روغتيايي اوبوته لاس رسي ولري او یا د ابو دروغتيايي کولو امکانات ولري.
- کولای شي په عامه ځايونو کي خپل لاسونه ومنيځي. ځایي دستشوی له اوبو اوصابون سره چمتو کړئ چي خوندي ووسپړي، بی سرپرسته ماشومان او بډاگان ، هغه چي دناوړي استفادی او تاوتریخوالي سره مخ شوی او مرستی ته اړتیا لري. مور او پلار او هغه کسان چي خپله غوسه په نورو سپروي مرستي ته اړتیا لري.
- دخبرو کولو لپاره څوک ولري. دهغو کسانو لیدنه وکړئ چي یواځي ژوند کوي اودټولنيز واټن په خونديتوب سره دهغوي سره خبري وکړئ.
- پوه شئ چي کووید۱۹- څه شی دی، څه ډول يي مخنیوی کيږي او په کرونا ناروغی دککړوکسانو څنگه ساتنه وشي. ټولو روغتيايي ستونزو ته پاملرنه- نه یواځي کووید۱۹-

که څه هم چي کووید۱۹- یو بیړنی حالت دی ، مگر پدې معنی باید نه وی چي خلک دنورو روغتيايي خونديتوبونوڅخه بی برخي شي. دلاسته راوړنو ډک روغتيايي خدمتونه، دحاملگی څخه مخنیوی او دحاملگی په وخت کي روغتيايي خونديتوب بپاهم اړین دي. دمزمو ناروغیو په مشوره اودرملنه کي لکه نری رنځ، اچ آی وي، شکره (دیابت) اونوروحالاتو کي نباید ځنډ رامنځته شي، ځکه د روغتيايي ستونزو حتی دمرگ لامل کیدلای شي. ماشومان واکسیناسیون ته اړتیا لري او میچر دانیو او دملاریا ضد درملو ویش په هغو سیمو کي چي ورته اړتیا ده باید دوام ولري. ددغه خدمتونو وړاندي کول کیدلای شي په بیلابیلو لارو دټیلیفون یا پیغام له طریقه ترسره شي. ددرملو انتقال اودارک کلینیک ته دناروغانو دراتگ دمخنیوي په پار دکورنیو په کچه ترسره شي.