



لوړو زده کړو وزارت
روښان د لوړو زده کړو خصوصي موسسه
علمي چارو معاونیت
فرهنگي کمېټه

کرونا ویروس (کوید-۱۹)

پېژندنه، مخنیوی اود درملنې لارې چارې



پښتو ژباړن:
محمد آصف شینواری
۱۳۹۹ل

کرونا ویروس (کوید-۱۹)

پېژندنه، مخنیوی او د درملنې لارې چارې

د کتاب لیکوال

جانگ ون هونگ

دشانگهای پوهنتون استاد او په چین کې د کرونا ناروغی د مقابلې د ملي کمیټې مشر

فارسي ژباړونکي

امین بزرافشان، طاهر بختیار زاده، فرهام ذبیحي، محمد جواد

صادقي، فاطمه سیفان، او سید علي اصغر موسوي

پښتو ژباړونکي

محمد آصف شینواری

۱۳۹۹ ل



خپرندویه ټولنه

کتاب پیژندنه

د کتاب نوم:

کرونا ویروس (کوید-۱۹)

پیژندنې، مخنیوی او د درملنې لارې چارې

محمد آصف شینواری

پښتو ژباړن:

کتاب د ویروس د ژوند، خپریدولارې، نښونښانو، درملنې او

منځپانگه:

پیژندنې په اړه ټول معلومات لري او د مخنیوي په اړه یې گټورې

سپارښتنې لري.

اعلی کاغذ، آرټ پیپر، (۵۶) رنگه مخونه

د کتاب چاپښه:

لومړی

چاپواری:

ختیخ خپرندویه ټولنه - جلالکوټ

۰۷۷۱۱۰۴۲۴۳ - ۰۷۸۷۴۱۴۰۵۰

khatiz.press@gmail.com

د کتاب نوم:

کرونا ویروس (کوید-۱۹)

د کتاب لیکوال:

جانگ ون هونگ

د شانگهای پوهنتون استاد او په چین کې د کرونا ناروغی

د مقابلې د ملي کمیټې مشر.

فارسي ژباړونکي:

امین بزرافشان، طاهر بختیار زاده، فرهام ذبیحي، محمد

جواد صادقي، فاطمه سیفان، او سید علي اصغر موسوي

پښتو ژباړونکی:

محمد آصف شینواری

ډیزاین چارې:

عبدالهادي اثر ۰۷۷۲۱۲۰۷۰۳

چاپ مرسته:

روښان خصوصي پوهنتون اداره

چاپشمېر:

۱۰۰۰ ټوکه

چاپکال:

۱۳۹۹ ل. / ۲۰۲۰ م

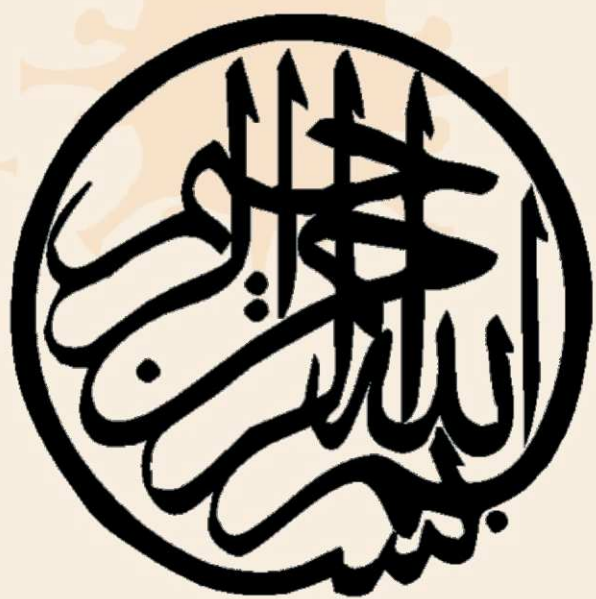
د چاپ حقوق له خپرندویه ټولنې سره خوندي دی!

د ترلاسه کولو پټي:

ننگرهار: لومړی پته ختیخ کتابپلورنځی، اسحاق زی مارکیټ لاندینی پور

دویمه پته: درونټه، ننگرهار پوهنتون ته مخامخ

اړیکه: ۰۷۸۴۰۰۱۲۳۷ - ۰۷۷۲۷۱۹۰۳۰



ډالی

افغان ځورېدلي خو مېرني ولس ته
چې له هره پلوه گوانبل کيږي
او روغتيا پالو ته چې د کرونا ناروغۍ سره د مبارزې په
لومړۍ کړنه کې ولاړ دي.

محمد اصف شينواری

ارزبنتناکه هڅه

کرونا ویروس چې له تېرو درې میاشتو راهیسې یې د نړۍ هره برخه، هر قوم، هر مذهب او هر انسان د مرگ له گواښ سره مخ کړی او دنړۍ سیاسي، اقتصادي، ټولنيز او بل هر اړخ ته یې درانه زیانونه اړولي دي. لا هم ډیر نه دی پېژندل شوی. دویروس دخپریدو پر لارو.

اوسېدو ځایونو، دژوند ډول، تشخیص او درملنې په اړه یې لانوي څېړنې روانې دي او خلک لا په دې اړه پوره معلومات نه لري. دې ویروس په ټولیز ډول دخلکو ژوند له گواښ سره مخ کړی دی. داچې دویروس په اړه خواره واره معلومات زیات خپرېږي او هر څوک معلوماتو ته اړتیا لري، نو دغسې یو جامع او هر اړخیز لارښود ته په دې نازکو شیبو کې سخته اړتیا لیدل کیده چې له ښه مرغه دا تشه ښاغلي محمداصف شینواري ډکه او دکرونا ویروس په اړه یې تازه لیکل شوی کتاب پښتوته راوژباړه.

کتاب د ویروس د ژوند، خپریدولارې، نښونښانو، درملنې او پېژندنې په اړه ټول معلومات لري او د مخنیوي په اړه یې گټورې سپارښتنې لکه (یوازې پاتې کېدل، قرنطین، دماسک کارونه، دخوراک، لباس او کور ساتنه، دصابون، سترگیو، عینکو او دستکشوکارونه، دټوخي او پرنجی کولو اداب) پکې راغلي دي.

دکرونا په اړه د انډیننو کمیدل او دویروسو د اوسیدو ځایونه پکې هم

روښانه شويدي. که په لنډو ډول يې ووايم دهر لوستي انسان لپاره ددې کتاب لوستل او پر لارښوونويي عمل کول خورا اړين دي. زه يوځل بيا د ښاغلي محمداصف شينواري ددې ارزښتناکي هڅې ستاينه کوي او ديو روغتيا پال او طبابت ديو مسول په توگه له ټولو لوستو خویندو او ورونو هيله کوم چې دا کتاب خامخا ولولي پر لارښوونو يې عمل وکړي او له نالوستو سره يې هم شريک کړې چې ټول په شريکه د دې وژونکې ناروغۍ خطرات په ټولنه کې راکم او پر وړاندې يې په ملي کچه کاميابه مبارزه وکړو.

درښت

ډاکتر نصير احمد دوراني

دنگرهار د عامې روغتيا ريس

سپارښت لیک

د "کرونا (کروویډ ۱۹) ویروس" په نامه د ښاغلي محمد اصف شینواري دغه لیکنه دده په وینا د یو چینایي عالم (د چین د مرکزي پوهنتون استاد او په چین کې د کرونا ناروغۍ د مقابلې د ملي کمیټې مشر) لیکنه ده او شینواري صاحب یې بیا فارسي ژباړه پښتو ته را ژباړلې.

ما په پوره لیوالتیا او ښه ځیرو لوسته چې له یوې داسې وبایي ناروغۍ د خونديتوب لارې چارې په گوته کوي چې په نړیواله کچه ورځ تر بلې پراخېږي، بې له (نژادي، دیني، اقتصادي، جغرافیوي او بل) هر ډول توپیره د هر لوی او وړوکی هېواد له درشله ورتیرېږي او د مرگ تر بریده یې ډاروي چې له بده مرغه په گڼو او ډول ډول ناخوالو ځپل شوې افغاني ټولنې ته یې هم سر را دننه کړی او ډیریدونکې وار خطایي یې خپره کړي.

زه دغه اثر چې د چین د تجربو، لنډیزونو لوستنو، لومړنیواخستنو په رڼا کې لیکل شوی او بیا په خورا زیار ژباړل شوی د خپلې ځوریدلې، جنگ ځپلې او لالهانده ټولنې د روغتیا د ښه سمبالښت په نیت د ټولنې د هر ډگر اړوندو لوستونکو، زده کړیالانو او کارکونکو لپاره گټور بولم چې ډیر مهم، بنسټیز، گټور، ساده موضوعات په ساده او عام فهمه طریقه سره د ځان او ټولني ژغورنې په موخه توضیح کوي.

زه ښاغلی شینواري صاحب چې د علمي او ټولنیزو لیکنو او ژباړو

اورده سابقه او ښه مهارت لري د تيرو شلو کلونو راپديخوا د ټولني د ادبي کهول د غړي تر څنگ د يو ملي روحيې او ټولنيز نوم لرونکي، خواخوږي مسلمان او نږدي دوست په توگه پيژنم، دا نیک اقدام يې ستايم نوموړې ليکنه يې د چاپ وړ او د لوستلو سپارښتنه يې کوم. په پای کې دا هيله هم لرم چې دا ليکنه به يې لوستونکو ته د خونديتوب او درمليز لارښود تر څنگ پښتو ژبې ته د علمي او څيړنيزو گټورو اثارو د را ژباړلو ددود د ښه پر مخ بيولو لپاره يو ښه مثال واوسي. د ليکونکي لخوا داړينو اصلاحاتو کولو او ژر نشر ته سپارلوته يې سترگې په لار يم. د الله رب العزت د دربار نه خپل ځان، ښاغلي شينواري صاحب او نورو ټولولو ستونکو ته پخپل کاري ډگر کې د کړيدلي ولس د خدمت لپاره صحت، سهولت او عافيت غواړم.

درښت

پوهندوی داکتر غلام رحيم اواب

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

خپلې خبرې

کرونا ویروس چې (کوید-۱۹) هم ورته وايي يعنې د ۲۰۱۹ کال نوی ویروس چې دټولې نړۍ لپاره يې د خطر زنگ کړنگولی دی. له هره پلوه ځواکمن هېوادونه يې په گوندو کړل. ددغې ناروغۍ خطر په هغه هېوادونوکې تر نورو هغو زیات دی چې د خلکو دپوهاوي کچه پکې ټیټه او حکومتي اسانتیاوې پکې په نشت برابرې وي.

افغانستان هم یو له همدغو هېوادونو له ډلې دی چې هم دخلکو دپوهې کچه ټیټه اوهم حکومتي اسانتیاوې کمزورې دي. سره له دې چې په نړېواله او کور دننه کچه ددې ناروغۍ د مخنيوي لپاره پراخه تبلیغات تر سره کيږي خو په افغاني ټولنه کې لا هم ددې وژونکې ناروغۍ سره بابزه چلند کيږي.

ددې ناروغۍ پېل دچين هېواد له اووهان ښاره شوې او په چټکۍ ټولې نړۍ ته خپره شي، سره له دې چې چينايان يې خورا وځپل خو نړيوال دچينايانو هوډ او مبارزه بريالۍ بولي. دچينايانو دهمدې مبارزې په لړ کې چينايي عالم جانگ وين هونگ دکرونا ویروس دپېژندنې، مخنیوی او درملنې په اړه يو کتاب وليکه او نورو هېوادونو دا کتاب د خپلو خلکو د پوهاوي لپاره پر خپلو ژبو وژباړه. زمور په گاونډی هېواد ايران کې هم په څلرو ویش ساعتونوکې دا کتاب په فارسي ژبه وژباړل شو او خپور شو. په پښتو ژبه هم ددغه ارزښتناک کتاب دشتون تشه او اړتيا ډیره وه

ما د خپل يو همکار په مرسته ددې کتاب فارسي متن تر لاسه او په درې ورځو کې مې وژباړه.

سره له دې چې زه څو کاله له ژباړې لرې وم خو ددې ناروغۍ گواښ ته په پام سره مې ومنله چې دا چاره تر سره کړم. (دښه او بدې ژباړې قضاوت به تاسو کوئ) خو دومره به مې کړې وي چې لږ تر لږه پښتانه (ددې کتاب په لوستلو سره) ددې ناروغۍ له زيانونو او دهغې نه دېچ کيدو پر لارو چارو خبر کړم.

لومړی له خپل خوږ ملگري او د ختيځ خپزندويه ټولني مشر اکرام الله اکرام نه مننه وکړم چې ددې کتاب د چاپ لپاره يې ټټر ووايه بيا د روښان پوهنتون له ادارې او ښاغلي رييس فاتح گل شينواري نه مننه چې د کتاب د چاپ لگښت يې پر غاړه واخيست.

د ننگرهار د عامې روغتيا له درانه رييس ډاکتر نصير احمد دراني صيب او د ننگرهار طب پوهنځي دوقايې خانگي له درانه استاد پوهندوی غلام رحيم اواب نه د زړه له تله مندوی يم چې دا کتاب يې و ارزاوه او دهغې پر چاپ او لوستلو يې ټينگار وکړ. له خپل خواره دوست او دکابل پوهنتون له استاد پوهنيار ضيا الرحمن حسرت نه مننه چې املايي تېروتنې يې سمې کړې.

کتاب مې تر تاسو در ورساوه ويې لولئ، پر لارښوونو يې عمل وکړئ او نورو ته يې هم ورسوئ.

درښت

محمد اصف شينواری

لیکلر

کرونا

- ۱ خنګه په یوه دقیقه کې د کرونا ویروس له امله سړي.....
- ۱ دا څه ډول ویروس دی؟.....
- ۱ د ویروس د ککړتیا سرچینه.....
- ۱ د ناروغې د لېږد لارې.....
- ۲ په کومو سیمو کې د دې ویروس د لېږد شونتیا ډیره ده؟.....
- ۲ د ناروغې د راڅرګندیدو مهال.....
- ۲ د ناروغې نښې.....

درملنه

- ۳ د ناروغ تاریخچه.....
- ۴ له دې ناروغې خنګه څان ژغورلای شو؟.....
- ۴ الف: په کور کې پاتې کېدل.....
- ۴ په کور کې د پاتې کېدو موخه او ارزښت څه دی؟.....
- ۴ څه ډول خلک په کور کې پاتې کېدای شي؟.....
- ۵ په کور کې د پاتې کېدو څرنگوالی.....
- ۵ الف: دکور چاپیریال.....
- ۶ ب: په کور کې له پاتې کېدونکي شخص څخه څارنه.....
- ۷ د ویروس د پراختیا مخنیوی.....
- ۸ د خولې افزازات که افزازات؟ (اوبه) او فاضله مواد.....

ماسک

- ۹ کله له ماسک څخه ګټه پورته کولای شوو؟.....
- ۹ کوم ډول ماسک باید وکاروو؟.....
- ۹ له ماسک نه څنګه ښه ګټه اخیستلای شو؟.....
- ۱۰ ایا له فلتر لرونکي ماسک څخه ګټه اخیستلای شو؟.....
- ۱۱ تر څومره مودې له ماسک څخه ګټه اخیستلای شوو؟.....
- ۱۱ ایا خامخا باید یو ځل کاریدونکی ماسک وکارو؟.....
- ۱۱ له څو ځلي کاریدونکي ماسک څه ډول ساتنه وکړو؟.....
- ۱۲ څه ډول کارول شوی ماسک له منځه یوسو؟.....
- ۱۲ امیندواره مېرمنې او کوچنیان څه ډول ماسکونه وکاروي؟.....
- ۱۳ د پاڅه عمر لرونکي او ناروغان چې له ماسکونو.....

دستکشي

۱۳. ايا په ورځني ژوند کې هم دستکشي وکارو؟

ساتونکي سترگي (عينکي)

۱۳. ايا په ورځني ژوند کې دساتونکو سترگيو (عينکو) کارولو

۱۴. پر وپروس د ککړتيا د مخنيوي لارې چارې

۱۴. په خپلو کورونو کې پر وپروس د ککړتيا د مخنيوي

د لاسونو پريولل (مينخل)

۱۵. کله خپل لاسونه پريولو؟

۱۶. پر کومو موادو خپل لاسونه پريولو؟

۱۶. خپل لاسونه بايد څه ډول پريولو؟

توخي

۱۸. دتوخي اداب

۱۹. ايا کرونا ناروغي دبيت الخلا له لارې ليرديدونکي ده؟

برېښنايي زينه (لفت)

۱۹. ايا په برېښنايي زينه (لفت) کې د پورته کيدو پرمهال

۱۹. ايا دبرېښنايي زينې (لفت) تنې خطرناکې دي؟

دهوا د گرمولو وسيله

۲۰. دهوا د گرمولو وسيله وکارو که نه؟

کورني ژوي

۲۱. ايا کورني ژوي د کرونا وپروس ليردولای شي؟

۲۱. کورني ژوي څنگه د وپروس د ليرد دمخنيوي په درملو ولرو؟

۲۱. له کور نه دباندې دکورنيو ژوو لوبېدل اړين دي؟

۲۲. که کوم کورني ژوي په ناروغۍ د اخته کېدو شکمنه تاريخچه

له شکمن ناروغ سره نږدې اړيکه لرونکي وگړي

۲۲. کوم وگړي له شکمن ناروغ سره نږدې دي؟

۲۳. څنگه پوه شو چې له شکمن او يا ناروغ سره د نږدې شخص

په کور کې هستوگنه

۲۴. په کور کې څه ډول دکرونا ناروغۍ مخنيوی وکړو؟

۲۵. د خوړو د سيستم د ښه والي لپاره کوم احتياطي گامونه پورته کړو؟

۲۶. ايا دخوراکي توکيو له سترو پلورنځيو څخه پېرل شوي خوراکي

۲۶. ايا له کوره دباندې خواړه خوندي دي او دککړتيا

۲۷. ايا دځان پريولو په گرم ځای (حمام) کې دکرونا وپروس

- ۲۷ ایا په خونه کې د هواسپړلو (کولر) وسیلې کارول بې زیانه دي؟
- ۲۸ ایا د پلو لارو اونورو ورځنیو کاریدونکو وسایلو پر مخ
- ۲۹ ایا د برېښنايي زیني (لفټ) کارول پر دې ویروس
- ۲۹ ایا پر کرونا ناروغۍ د اخته ناروغانو پاتې شوني د ناروغۍ
- ۲۹ له کوره دباندي تلل
- ۲۹ هغه ټکي چې له کوره د دباندي تلو پر مهال ورته پام وکړو
- ۳۰ له کور نه دباندي وتلو پر مهال کوم شي ته پام وکړو؟
- ۳۱ د کور نه دباندي د ورزش پر مهال څنگه ځان خوندي وساتو؟
- ۳۱ د ښاري ترانسپورتي وسایلو د کارولو پر مهال کومو ټکوته
- ۳۱ که څو تنه په یو موټر کې کښې څنگه خپل ځان خوندي
- ۳۲ په الوتکه او ریل گاډي کې د سفر پر مهال کوم ټکي په پام

خپل کارځای ته راستنېدل

- ۳۳ که ستنپېري کومو ټکو ته پام کول په کاردې؟
- ۳۴ هغه کارکوونکي چې پر ویروس ککړو سیمو څخه دراستنېدو

کارځای

- ۳۵ په کارځایونو (دفترنو) کې د اسنادو او فایلونو د راکړې
- ۳۵ ایا گرځنده تلیفون، دغیر کمپیوټر (لب ټاپ) اونور وسایل
- ۳۵ که څو تنه په یو کارځای (دفتر) کې کارکوي دخپل
- ۳۷ ایا په غونډو کې د گډون پر مهال ماسک وکاروو؟
- ۳۷ ایا کولای شو په خپل کارځای (دفتر) کې د هوا د
- ۳۸ په کار ځای (دفتر) کې د مشریانو (مراجعیو) سره د

عمومي چاپېریال

- ۳۹ دتوکيو اخیستلو په پلورنځیو کې باید کوم تدابیر ونیول شي؟
- ۳۹ په خوړنځیو او رستورانونو کې څه وکړو؟

درملنه

- ۳۹ هغه ټکي چې د درملني پر مهال ورته پام وکړو
- ۴۱ که لاندې نښې مو ولیدې نو په بیره درملنه پیل کړئ
- ۴۱ درملنې ته د ورتلو پر مهال کومو ټکو ته پام وکړو؟
- ۴۱ روغتون ته دتگ راتگ پر لار
- ۴۲ کله چې درملنې ته ولاړ شو
- ۴۲ امیندواړه مېرمنې کولای شي په عادي ډول معاینه شي؟
- ۴۳ کوچنیان کولای شي کرونا ویروس د خپرېدو د وېرې

کرونا

څنگه په یوه دقیقه کې دکروناویروس له امله سړي التهابي کېږي؟
دا څه ډول ویروس دی؟

د روغتیا نړیوال سازمان دا ویروس د 2019-N COV په نوم یاد کړی دی .
یعنې (n) دنوي او Cov د ویروس په معنا دی . په عمومي ډول دا ویروس د
د خورا سختې تنفسي ناروغۍ د سندروم سارس (SARS) ویروس ته ورته
دی خو په یو ډول نه دي

دویروس دککړتیا سرچېنه

تر اوسه چې پر دغه ویروس د ککړتیا په اړه څېړنې شوي نو په ډاگه شوې
چې پر کرونا ۱۹ اخته ناروغان ددې ویروس د ککړتیا تر ټولو مهمه سرچېنه
ده . خو پر دې هم باید پوه شو ددې ناروغۍ لیردونکی پرته له دې چې
دناروغۍ نښې نښانې پکې ولیدل شي دککړتیا مهمه سرچېنه ده .

د ناروغی د لېږد لارې

دا ویروس له یو انسان نه بل انسان ته لیردول کېږي . دلېږد لومړۍ لار یې د
خولې او پوزې له لارې د مایعاتو خارجیدل یا افزازول او همدارنگه دلاس
او یا وجود دنورو برخو تماس دي . دهوا له لارې یې لیرد هم شونی دی .

په کومو سیموکې ددې ویروس دلیرد شونتیا ډیره ده؟

تر ټولو لومړی دا ویروس په هغو سیمو کې چې د خلکو گڼه گوڼه ډیره وي په اسانۍ لیردول کېږي. هغه د پاڅه عمر انسانان چې پر نورو سختو تنفسي او نورو ناروغيو اخته وي ددې ویروس لومړی ښکار دی، همدارنگه کوچنیان او نوي زیږیدلي ماشومان هم ددې ناروغۍ گواښ سره مخ دي.

د ناروغۍ د راڅرگندیدو مهال

دا ناروغي له یوې څخه تر څوارلسو ورځو او یا هم له درې څخه تر اوه ورځو پورې راڅرگندېږي.

د ناروغۍ نښې

دا ناروغي په لومړي سرکې له سختې تې او وچ ټوخي سره راښکاره کېږي. پر دې ناروغۍ اخته ډیر لږ ناروغان له پوزې نه داوبو بهیدو، پوزې بندیدو او دغه راز دلمنې ناروغۍ (اسهال) نښې لري. په ځینو ناروغانو کې بیا یوازې نری تبه او دهایوکو نری درد موجود وي. هغه ناروغان چې دا ناروغي پکې پرمختگ کوي دیوې اونۍ په تېریدو سره له تنفسي ستونزو سره مخ کېږي.



درملنه

ددې ناروغۍ پر وړاندې اغیزناک درمل د جوړویدو په حال کې دي خو تر اوسه ددې ویروس دله منځه وړو لپاره هیڅ ډول درمل نه دي موندل شوي

د ناروغ تاریخچه

ډیری هغه ناروغان چې دا ویروس وررسیدلی له ناسم روغتیایي وضعیت سره نه دي مخامخ یوازې هغه ناروغان چې عمر ونه یې لوړ او یا هم هغه ناروغان چې د نورو ناروغیو له امله کمزوري دي ناروغۍ له امله یې دمړینې کچه لوړه ده همدارنگه په کم عمره ماشومانو کې یې هم مړینه د ډیرې اندېښنې وړ نه ده.



له دې ناروغۍ څنگه ځان ژغورلای شو؟

الف: په کور کې پاتې کېدل

په کور کې د پاتې کېدو موخه او ارزښت څه دی؟

په کور کې پاتې کېدل په فزیکي ډول د ځان قرنطین کول، له گڼې گونې څخه جلا کېدل او دغه راز د ناروغۍ د تگ راتگ مخه نیول دي خو کله چې په ټولنه کې پر دې ناروغۍ اخته کسان موجود وي خو دناروغۍ نښې نښانې پکې نه لېدل کېږي، هغه مهال په کور کې پاتې کېدل هم له دغې ناروغۍ څخه د خلاصیدو هومره اغیزناکه لار نه ده او روغتیايي کارکوونکي نه شي کولای داستونزه هواره کړي. ددې ناروغۍ دهرې نښې په راڅرگندیدوسره باید د تشخیص او درملنې لپاره روغتون ته مراجعه وکړو. په کور کې د پاتې کېدو پر مهال باید کتاب ولولو، ټولیزې رسنۍ وڅارو او دغه راز جای وڅښو او په پخلنځي کې کار وکړو تر هغې چې د کرونا ناروغي زموږ په وجود کې پرمختگ ونکړي.

څه ډول خلک په کور کې پاتې کېدای شي؟

- هغه وگړي چې ۱۴ ورځې وړاندې د چین هیواد د اوهان ښار او یا له بل ککر هیواد څخه راستانه شوي او یا په هغو سیمو کې اوسېږي، دغو ککړو هیوادو ته تللي او بېرته راستانه شوي وگړي پکې استوگنه ولري.

- هغه وگړي چې د ۱۴ ورځو په موده کې یې پر دغه ناروغۍ د ککړو شکمنو کسانوسره ناسته ولاړه کړې وي. (په دې اړه ډیر معلومات د کتاب په منځنۍ برخه کې ولولۍ) که په دغه وگړو کې د یادې ناروغۍ نښې نښانې راڅرگندې شوې (دناروغۍ دښو نښانو پېژندلو په اړه معلومات د کتاب په لومړیو پاڼو کې ولولۍ) که یې په کور کې د پاتې کېدو پر مهال په ځان کې

دا نښې نښانې ولیدې باید روغتون ته مراجعه وکړي.
(روغتون ته دتلو او درملنې په اړه معلومات ددې کتاب په منځنیو پاڼو کې ولولئ)



په کور کې د پاتې کېدو څرنگوالی

الف: دکور چاپیریال

- په کور کې پاتې کېدونکي شخص باید په داسې خونه کې وساتل شي چې پخلنځی، تشاب، حمام، کړکۍ او نورې اسانتیاوې ولري.

- دکورنۍ نور غړي باید په کور کې له پاتې کېدونکي (قرنطین) شوي شخص څخه جلا واوسیري که دا شونتیا نه وي لږ تر لږه د یو متر واټن باید موجود وي.

- په کور کې د پاتې کېدونکي شخص او دکورنۍ دنورو غړو ترمنځ اړیکي باید صفر ته رابښکته شي په ځانگړې توگه باید د په کور کې دپاتې

کیدونکي (قرنطین) شکمن شخص خخه د خوراک خنباک پر مهال لری پاتې شي .

- په کورکې د پاتې کېدونکي (قرنطین) شخص کارول شوي وسایل لکه صابون، مسواک، ځان وچې (روي پاک) او نور باید دکورنۍ له نورو غړو خخه بیخي بېل وي .

- په کور کې دپاتې کېدونکي (قرنطین) شخص سره له لیدو کتو ډډه وشي .

ب: په کورکې له پاتې کېدونکي شخص خخه څارنه

- دکورنې او یا روغتون یو روغ شخص باید د شکمن شخص د څارنې لپاره وگومارل شي .

- څارونکی باید په کورکې پاتې کېدونکي (قرنطین) شخص ته دمشورو او نورو لارښوونو پر مهال ماسک وکاروي (دماسک دکارولو په اړه معلومات دکتاب په لومړیو پاڼوکې ولولئ)

- څارونکی باید د شکمن شخص خونې ته دورتلو پر مهال د خپلو لاسونوخیال وساتي . هغه د خوړو چمتو کولو او ورکولو وړاندې دستکشې ولري او وروسته خپل لاسونه پر صابون او اوبو پریولي .

د ویروس د پراختیا مخنیوی

- هره ورځ د ویروس د ککړتیا ضد مایع موادو سره خپله خونه، تشاب، او نور وسایل پرې مینځی.
- دنورو کالیو د ککړتیا د مخنیوي لپاره دناروغ شخص بستره او کالی له ۶۰-۹۰ درجو حرارت گرمو شویو اوبو او صابون پریولی.
- ددې چارې د ترسره کیدو پرمهال باید خامخا دستکشې وکاروی او وروسته خپل لاسونه په صابون او اوبو پریولی.



د خولې افزازات که افزازات؟ (اوبه) او فاضله مواد

- دخولې او تنفس افزازات (اوبه): د پرنجی او ټوخی پرمهال باید له ماسک او یا کاغذي دسمال څخه کار واخلي او یا هم د خپلی خولې او پوزې د پټولو لپاره خپل لستونې وکاروئ. له هر پرنجی او ټوخی وروسته خپل لاسونه په اوبو او صابون پریولئ. پوزې او خولې ته نیول شوی کاغذ باید به مناسب ځای کې وغورځوئ او که ټوکر وي نو بیا یې په سمه توګه پریولئ.

- فاضله مواد، په کور کې د پاتې کېدونکي (قرنطین) شخص د خولې او پوزې اوبو، کاغذي دسمال او فاضله مواد (ډک او تشې متیازې) د غورځولو پرمهال باید دیو ځل کاریدونکو دستکشو څخه ګټه پورته کړئ. دا فاضله مواد باید په یوه ځانګړې کڅوړه کې واچول شی. خوله یې وټرل شي او بیا په ځخل دانې کې وغورځول شي.

- ککړ توکي، کاغذي دسمال، یوځل کاریدونکي دستکشې او نور باید په کور کې د پاتې کېدونکي (قرنطین) شخص په خونه کې جمع شي او تر نښه کیدو وروسته په مناسب ځای کې وغورځول شي.

- دخوړو لوخي، په کور کې د پاتې کېدونکي (قرنطین) شخص دخوړو لوحی مه غورځوئ بلکې تر خوړو وروسته یې پر صابون او اوبو نښه پریولی.

په کور کې د پاتې کېدونکي (قرنطین) شخص دکور نه د راوتلو معیارونه - که تر ۱۴ ورځو تېریدو وروسته په کور کې پاتې کېدونکي (قرنطین) شخص کې د ناروغۍ نښې نښانې رابنکاره نه شوي، کولای شي له کوره بهر ووځي.

- دنښو نښانو د رابنکاره کیدو پرمهال باید روغتون ته ولاړ شي (په دې اړه بشپړ معلومات دکتاب په وروستیو برخو کې لوستلای شئ)

ماسک

کله له ماسک څخه گټه پورته کولای شوو؟

- له ماسک نه گټه اخیستل: سپارښتنه کيږي چې په گڼه گونه، له خلکو سره دمخامخ کیدو پرمهال، داسی ځای ته تلو پر مهال چې هلته گڼ خلک موجود وي او همدارنگه دښاري ترانسپورت نه د گټې اخیستنې پر مهال بابد ماسک وکاروئ.

- له ماسک نه گټه نه اخیستل، په خپل کور او یا داسی ځای کې چې یوازې یاست ماسک مه کاروئ.

کوم ډول ماسک باید وکاروو؟

ټول وگړي پرته له (داکټرانو او هغه کارکونکو چې له دې ویروس سره دمبارزې په ټیم کې پر دنده بوخت دي) کولای شي یو ځل کاریدونکی ماسک وکاروي.

- هغه کارکونکي چې په هوایي ډگرونو، د ریل گاډو او ښاري ترانسپورت په هلیو، الوتکو، میټرو، روغتونونو، سترو پلورنځیو، هوټلونو او د پولیسو په مرکزونو کې پر دندو بوخت دي او همدارنگه په کور کې پاتې کېدونکي (قرنطین) شخص کولای شي د جراحي داکټرانو له ماسک (KN95/N95) او یا تر هغې پورته ماسک وکاروي.

- دغو کارکونکو ته دمالوچو جوړ، کاغذي او اسفنجي ماسکونو کارول ښه نه دي.

له ماسک نه څنگه ښه گټه اخیستلای شو؟

له یو ځل کاریدونکو او د روغتیا پالانو له ماسکونو نه په لاندې ډول گټه اخیستلای شوو.

۱- د ماسک هغه برخه چې اوسپنیز نازکه سیم پکې دي دپوزی لور ته او نرمه برخه یې ښکته د زنی لور ته وي.

- ۲- دماسک دمنځ برخه د خولې او زني د پتولو لپاره پراخيري.
- ۳- دخپلو گوتو په څوکو د ماسک داوسپنيز نرم سيم برخه د پوزی له سر نه دواړو خواو ته په ارامه راکارږئ تر هغې چې ستاسو له مخ سره جوخت شي.
- ۴- ماسک داسې واغوندئ چې ټولې برخې يې ستاسو په وجود پورې ونښلي. دروغتيا پالانو ماسکونه درې پردې لري. لومړۍ پرده يې داوبو د مخنيوي او دماسک نورو برخوته د هر ډول وړو زراتو د ورتلو مخنيوی کوي. دويمه پرده يې دفلتر په ډول ده او دريمه پرده يې چې خولې ته نږدې ده د رتوبت د جذبولو لپاره کارول کيږي.

ايا له فلتر لرونکي ماسک څخه گټه اخيستلای شو؟

هو، ټول وگړي کولای شي فلتر لرونکی ماسک ددې لپاره وکاروي چې کاروونکی يې خوندي وساتي. نه، پر کرونا ویروس ناروغۍ اخته شخص دا ماسک نه شي کارولای ځکه چې فلتر ازادې هوا ته د هغه د خولې د افزاتو مخه نه شي نيولای.



تر څومره مودې له ماسک څخه گټه اخیستلای شوو؟

ایا خامخا باید یو ځل کاریدونکی ماسک وکارو؟

ټول وگړي کولای شي په هغه صورت کې چې د کرونا پر ویروس ککړو او شکمنو وگړو سره یې اړیکې نه وي او همدارنگه په پاک چاپیریال کې ژوند کوي د یو ځل کاریدونکي ماسک دکاریدو موده اوردې کړي او څو ځلې یې وکاروي. په یاد مو وي کله چې کاروئ لومړی مو خپل لاسونه په اوبو او صابون پریولی او خپل لاسونه د ماسک هغه لوري ته چې ستاسو پوزې او خولې سره نښلول کیږي مه وروړئ. خو کله مو چې ماسک دخولې د افرازاو او توخي له امله لوند شو او یا یې هم د ډیرې کارونې له امله رنګ بدل کړ نو خامخا خپل ماسک بدل کړئ.

له څوځلي کاریدونکي ماسک څه ډول ساتنه وکړو؟

که له یوه ماسک نه څوځلي کاریدو ته اړتیا وي نو خپل ماسک له کاریدو وروسته په وچه، ازاده او پاکه هوا کې څوړند کړئ .
دا هم اړینه ده چې ماسک له نورو کاریدونکو توکو نه جلا وي او همدارنگه یو ماسک څو تنه نه شي کارولای. دروغتیا پالو لپاره کاریدونکی ساتندویه ماسک نه شو مینځلی او نه هم پرې د ویروس دککړتیا ضد درمل کارولای شوو.
دنورو بېلابېلو ماسکونو د کارونې په اړه کولای شئ د ماسکونو لارښود کتابچه وگورئ.

څه ډول کارول شوی ماسک له منځه یوسو؟

هغه وگړي چې پر کرونا ناروغۍ اخته او یا هم شکمن نه وي دهغوي کاروونکي ماسکونه دناروغۍ د خپریدو ویره نه لري. دا ډول ماسکونه په یوه پلاستيکي کڅوړه کې واچوي او دلارښوونو سره سم یې د خځلو ټیم ته وغورځوي. هغه ماسکونه چې د ناروغانو، شکمنو او روغتیا پالانو له لورې کارول شوي وي. باید د روغتون د لارښوونو سره سم راټول او په مناسب ځای کې له منځه یوړل شي. کله چې کاریدلي ماسکونه لرې کوي نو خپل لاسونه خامخا په اوبو او صابون پریولئ.

امیندواره مېرمنې او کوچنيان څه ډول ماسکونه وکاروي؟

- امید واري مېرمنې باید هغه ماسکونه وکاروي چې دوی ورسره د ارامتیا احساس وکړي.
- کوچنيان چې د ودې او نمو په حال کې دي باید داپتیا پر مهال د کوچنيانو ځانگړي ماسکونه وکاروي.

د پاخه عمر لرونکي او ناروغان چې له ماسکونو سره ستونزه لري څه وکړي؟

د پاخه عمر لرونکي او هغه ناروغان چې د زړه او تنفسي ناروغۍ لري ښايي د ماسک د کارولو پر مهال له ستونزو سره مخ شي .
د زړه دناروغانو ستونزه ښايي له ماسک کارونې سره نوره هم زياته شي نو په داسې حالت کې دې يو متخصص ډاکټر ته مراجعه وکړي.

دستکشې

ايا په ورځني ژوند کې هم دستکشې وکارو؟

نه، ټولو وگړو ته په ورځني ژوند کې د دستکشو کارولو اړتيا نشته يوازې همدومره بسنه کوي چې خپل لاسونه په منظم ډول په اوبو او صابون پريولي. هو، روغتيا پالان، څارونکي، له ناروغانو او شکمنو سره نږدې اړيکي لرونکي، موټر چلوونکي او په گڼه گڼه کې گومارل شوي وگړي دناروغيو د ککړتيا او ليرد د مخنيوي لپاره دستکشې وکاروي. خويوازی د دستکشو کارول هم بسنه نه کوي بلکې په منظم ډول بايد خپل لاسونه په اوبو او صابون پريولي.

ساتونکي سترگې (عينکې)

ايا په ورځني ژوند کې دساتونکو سترگيو (عينکو) کارولو ته اړتيا شته؟

نه، که چېرته په ورځني ژوند کې د خپلو لاسونو ساتنه وکړو، له ککړتيا يې وساتو او خپلې سترگې له ناپاکو لاسونو وساتو نو دساتونکو سترگيو (عينکو) کارولو ته اړتيا نه ليدل کيږي.

پر ویروس د ککړتیا د مخنیوي لارې چارې

پر ویروس د ککړتیا د مخنیوي او د پاکونې د درملو کارولو لارې چارې کومې دي؟
په چین هیواد کې تر سره شوو تجربو وښوده چې ټول هغه درمل او یا د ککړتیا د مخنیوي کاریدونکي مواد چې د نورو ناروغیو د خپریدو د مخنیوي لپاره کارول کيږي د کرونا ناروغی د خپریدو په مخنیوي کې بې اغیزې دي او تر اوسه د کرونا ناروغی پر ویروس د ککړتیا د مخنیوي لپاره درمل نه دي موندل شوي.

په خپلو کورونو کې پر ویروس د ککړتیا د مخنیوي لپاره کوم درمل کارولای شو؟

- د پوستکي پاک ساتل: کولای شو پر الکولو ککړ پشم او یا ټوټه په خپل پوستکي ومرو او په دې توگه یی پاک وساتو.
- داستوگنځي پاک ساتل: د الکولو او یا دې ته ورته کیمیاوي موادو سره کولای شو داستوگنځي منځ (غولۍ) او کاریدونکي توکي ومنيځو.
- پر ویروس د ککړتیا د مخنیوي ټولو کاریدونکیو درملو او کیمیاوي موادو سره باید له احتیاط نه کار واخیستل شي او په بې خطر توگه وکارول شي.
- ۱- الکول اور اخیستونکې ماده ده، پر ویروس د ککړتیا د مخنیوي لپاره یی په ډیره پراخه ساحه کې مه شیندئ. د هوا د تودیدو په صورت کې ښایي اور واخلي.
- ۲- پر ویروس د ککړتیا د مخنیوي رنگ لرونکي کیمیاوي توکو ته له نورو توکو سره د گډولو او یا نري کولو پرمهال پام وکړئ. ښایي مسموم کوونکی گاز تولید کړي او تاسو ته زیان ورسوي.

د حرارت پر وړاندې مقاومت لرونکي توکي ، هغه کاریدونکي توکي چې د تودوخې (حرارت) پر وړاندې مقاومت لري کولای شو د پنځلسو دقیقو لپاره یې په جوشو اوبو کې وخوتوو او پاک یې کړو.



د لاسونو پر یول (مینځل)

کله خپل لاسونه پر یولو؟

دگنې گونې له ځایه تر راستنیدو وروسته، د ډیر کاریدونکو توکیو تر لمس کولو وروسته، له توخي او پرنجی وروسته، د ماسک تر بدلولو وروسته، تر خوړو وړاندې او وروسته او د ککړو توکیو تر لمس کولو وروسته باید خپل لاسونه پر اوبو اوصابون پر یولو.

پر کومو موادو خپل لاسونه پریولو؟

دلاس مینځلو پر مایع کیمیاوي موادو، اوبو، صابون او الکولو سره خپل لاسونه پریولای شوو.



خپل لاسونه باید څه ډول پریولو؟

- ۱- لاسونه ښه پر اوبو لاملده او خیشته کړئ.
- ۲- په مناسبه اندازه صابون او یا هم د لاس بریولو مایع په خپلو لاسونو واچوئ. ورغوي، د لاسونو شاه او د گوتو منځونه ښه ومړئ.
- ۳- د لاسونو د ښه مېرلو چاره تر پنځلس ثانیو پورې ترسره کړئ.
 - د دواړو لاسونو ورغوي او د گوتو منځونه ښه ومړئ.
 - د یو لاس ورغوی د بل لاس په شا ښه ومړئ.
 - د دواړو لاسونو ورغوي په داسی ډول چې د یو لاس گوتې د بل لاس د گوتو په منځونو کې ننوځي ومړئ.
 - د یو لاس گوتې راتولې کړئ او د شاه یې د بل لاس په ورغوي کې ښه ومړئ.
 - تر اوبو لاندې د یو لاس شا د بل لاس په ورغوي کې ښه ومړئ او دا چاره بر عکس ډول ترسره کړئ.
- ۴- خپل لاسونه دڅو ثانیو لپاره تر اوبو لاندې ونیسئ.
- ۵- خپل لاسونه تر پریولو وروسته په کاغذي دسمال وچ کړئ.

۱



۲



۳



۴



۵



توڅی دتوڅي اډاب

دتوڅي او پرنجی پرمهال خپله څنگله خولې ته ونیسئ . هیڅکله دتوڅي او پرنجی پر مهال خپل لاس خولې او پوزې ته مه نیسئ .
دتوڅي او پرنجی پرمهال ښایي گن شمیر ویروسه په فضا کې خپاره شي که تر توڅي او پرنجی سملاسي وروسته لاسونه ونه پر یولل شي ښایي دتول چاپیریال لکه مېز، څوکی، دروازو موتی او نور توکي ککړ شي، په داسي حال کې که څوک دې ککړو توکیو ته لاس وروړي او بیا خپل لاسونه ونه پر یولي او ککړ لاس خپلې خولې، سترگو او پوزې ته وروړي نو له همدې لارې به په ویروس ککړ شي .



که دتوڅي او پرنجی پرمهال د لاس پر ځای خپله څنگله خولې او پوزې ته ونیسئ نو ویروس به مو په کالیو کې پاتې شي او لاس به له ککړتیا وژغورل شي . سپارښتنه کیري چې دتوڅي او پرنجی پرمهال یې اډاب په پام کې ونیسئ . همدارنگه تر توڅي او پرنجی وروسته تر هغې چې لاس مونه وي پر یوللی خپل لاسونه خولې، پوزې، سترگو او د بدن نورو برخو ته مه وروړئ .

ایا کرونا ناروغي دبيت الخلا له لارې ليرديدونکي ده؟

اوسمهال پر کرونا ناروغي د اخته شخص په فاضله موادو کې هم د دغه ویروس مثبتې بڼه لیدل شويده. خو دا چاره د فاضله موادو له لارې د ویروس د لیرد په معنا نه ده. په دې برخه کې ډیرې څېړنې ترسره شوې خو دا لاندې څرگنده چې له دې لارې دې ویروس ولیردول شي. په اوس وخت کې د هوا، وړو ذراتو او تنفسي سیستم له لارې ددغه ویروس انتقال ډیر اسانه دی نو اړینه ده چې دمخنيوي لپاره یې لاندې لارښوونې په پام کې ونیسو.

۱- تر ډوډۍ خوړولو وړاندې او بیت الخلا نه تر راتلو وروسته په سمه توګه خپل لاسونه پریولئ. په دې برخه کې د ښو معلوماتو لپاره د کتاب د لاس مینځلو برخې ته سر ور ښکاره کړئ.

۲- بیت الخلا ته تر ورتلو وروسته د کمود سر بند کړئ.

برېښنايي زینه (لفت)

ایا په برېښنايي زینه (لفت) کې د پورته کیدو پرمهال ماسک وکاروو؟

ایا دبرېښنايي زینې (لفت) تنی خطرناکې دي؟

په برېښنايي زینو (لفتونو) کې د هوا جریان ډیر کم وي نو تاسو ته دغو زینو ته د پورته کیدو پرمهال د ماسک اچولو وړاندیز کېږي. ښایي د برېښنايي زینې (لفت) تنی ککړې وي. له دې تنیو نه د کار اخیستو پرمهال یې مخامخ په خپله ګوته مه کیکارئ. که پام مونه و او تنی موکیکارله نو خپل لاس پوزې، خولې، سترګو او د بدن نورو برخو ته مه وروړئ. چې ځنګه له برېښنا یې زینې رابنکته شوئ سملاسي خپل لاسونه په اوبو اوصابون پریولئ. د ککړتیا د ویرې پرمهال له برېښنايي زینو (لفتونو) ډېر کار مه اخلئ بلکې هڅه وکړئ د زینو له لارې ښکته پورته شئ. په کومو سیمو کې چې د

ناروغی د اخته کېدو ویره او گڼه گڼه کمه وي ډیر مه وپېرئ، ماسک وکاروئ او لاسونه په اوبو او صابون پریولئ.

دهوا د گرمولو وسیله

دهوا د گرمولو وسیله وکارو که نه؟

دهوا د گرمولو د مرکزي وسیلې د لگولو پرمهال د ناروغی د لېږد شونتیا شته، د ناروغی د لېږد داندیننو پرمهال باید د هوا د گرمولو وسیله ونه کاروو او یا یې ډېره لږه وکاروو. کله چې غواړئ د هوا د گرمولو وسیله وکاروئ نو لاندې لارښوونې په پام کې ونیسئ.

- ۱- د هوا د گرمولو د وسیلې د کارولو پرمهال یې بادپکي هم روښانه کړو.
- ۲- اړینه ده چې د هوا د گرمولو وسیله د پر ویروس د ککړتیا د مخنیوي پر درملو ولږو.
- ۳- د دې وسیلې د کارولو پرمهال کله ناکله د خونې کړکۍ پرانیزئ چې په خونه کې هوا جریان ومومي.



کورني ژوي

ايا کورني ژوي د کرونا ویروس لپړدولای شي؟

اوسمهال پر کرونا ویروس د کورنيو ژويو، سپي، پيشواو داسې نورو د اخته کېدو هيڅ راپورونه نشته خو کورنيو او نورو هر ډول ژويو سره تر تماس وروسته لاسونه پر اوبو اوصابون پريولل کولای شئ، له دغو ژويو څخه انسانانو ته د نورو بکترياو د لپړد مخه ونيسئ.

که څه هم کورني ژوي ډېر ډولونه لري او تر اوسه د دې ویروس د لپړد سرچينه څرکنده نده نو سپارښتنه کېږي هغه ژوي که د راتلو ځای يې روښانه نه وي په کورونوکې يې له ساتلو ډډه وکړئ.

کورني ژوي څنگه د ویروس د لپړد دمخنيوي په درملو ولپرو؟

د کورنيو ژوو لپاره د ویروس د ککړتيا د مخنيوي درملو کارولو ته اړتيا نشته يوازې يې بايد نظافت او پاکوالي ته پام وکړو او همدا راز يې بايد روغتيا هم په پام کې ونيسو.

له کور نه دباندې د کورنيو ژوو لوبېدل اړين دي؟

هو اړين دي

که کوم کورنی ژوی په ناروغی د اخته کېدو شکمنه تاریخچه ولري ایا
په کور دننه (قرنطین) کې یې وساتو؟

دناروغی دخپریدو دوهرې پرمهال یې په کور کې د ساتلو (قرنطین) اړتیا ډیره ده.



له شکمن ناروغ سره نږدې اړیکه لرونکي وگړي

کوم وگړي له شکمن ناروغ سره نږدې دي؟

له نږدې وگړو نه موخه هغه کسان دي چې په لاندې ډول له شکمنو او یا ناروغانو سره د اړیکو مخینه ولري.

۱- گډه هستوگنه، گډې زده کړې، گډ کار او یا هم د څه وخت لپاره په یوه ودانۍ کې تر یو چت لاندې یو ځای پاتې کېدل.

۲- روغتیایی کارکوونکي، څارونکي، ملاقات کوونکي د ناروغ د کورنۍ

غږي او يا هغه خلک چې له ناروغ او يا شڪمن سره نږدې اړيکي لري او يا هم هغه وکړي چې له ناروغ او يا د هغه سره په خونه کې د نورو اوسېدونکيو سره يې په بنده فضا کې ليدنه کړې وي.

۳- له هغو خلکو سره چې له ناروغ او يا شڪمن سره يې په يوه بس موټر کې سفر کړی وي لکه روغتياپالان، څارونکي، او نور

۴- او هغه وگړي چې د څارونکيو او يا څېړونکيو له لوري تر شک لاندې راشي.

څنگه پوه شو چې له شڪمن او يا ناروغ سره د نږدې شخص سره په نږدې واټن کې يوو؟

وروسته له هغې چې ناروغ او يا شڪمن شخص سره نږدې اړيکه لرونکي وگړي معلوم شول له دغو وگړو، د ناروغ او شڪمن شخص لپاره کاروونکيو توکيو سره د نږدې کېدو لپاره بايد لومړني تدابير ونيول شي او دغو وگړيو اوتوکيو ته نږدې کېدل بايد د يو په کار پوه او متخصص شخص په لارښوونه تر سره شي. خلک ښايي د ناروغ او شڪمن شخص په اړه ريښتوني معلومات وړاندې کړي. د ناروغ او يا شڪمن شخص پر خپلوانو او دوستانو سربېره هغه وگړي چې له ناروغ او يا شڪمن شخص سره يې په يو موټر کې سفر کړی وي هم په دې ډله کې شاملېدای شي. له همدې امله بايد د موټرنمبر پليټ، د الوتکې د پرواز شمېره او د ريل گاډي په اړه معلومات تر لاسه او ثبت کړو. دهغو نقلیه وسايطو په اړه معلوماتو ته هم پام وکړو چې ناروغ او يا شڪمن کس کارولې وي. که چيرې دغو کسانو له ناروغ سره يو ځای سفر کړی وي بايد ژر تر ژره يې بايد په کور کې ساتلو (قرنطين) فکر وکړو. په بېلابېلو شرايطو کې پر کرونا ناروغۍ د اخته کېدو د مخنيوي لارې چارې.

په کور کې هستوګنه

په کور کې څه ډول دکرونا ناروغی مخنیوی وکړو؟

- په مناسبه کچه خوراک، ورزش او خوب کول.
- دروغتیا پال دلارښوونوسره سم عمل کول، په پرله پسې د لاسونو پریولل، ککړ لاسونه په خولې، پوزې او سترګو پورې نه منښل، د توخې او پرنجې پرمهال خپلې خولې او پوزې ته ټوکر او یا کاغذي دسمال نیول.
- له ناروغ او یا شکمن شخص سره د ګډو ټوکیو نه کارول، دکور د وسایلو لکه بستره او فرنیچر پاک ساتل.
- په کور کې د اوسېدو پرمهال د هوا جریان ته پام کول.
- له بیت الخلا او تشناب نه تر ګټې اخیستنې وروسته یې دروازه بندول.
- دهوا پیژندنې اله، دروغتیا پالو ماسک او یا KN95/N95 او د ککړتیا د مخنیوي درمل چمتو کړئ.
- دامکان تر بریده له کوره دباندې کړنې (فعالیتونه) راکم او محدود کړئ.
- چې څومره کولای شئ له تنفسي ناروغانو، هغوی چې تبه لري، توخیري او پرنجی کوي ځان لرې وساتئ.
- په هر ډول ګڼه ګوڼه او دغه راز په پوښل شوې یا تړلې فضا کې له ګډونه ډډه وکړئ.
- دهر ډول کورنیو او وحشي شویو سره اړیکه پرې کړئ.
- دتې، سرخوړی، سالنډې او توخې نښو ته پام کوئ که دا ډول نښې مو ولیدې نو ډاکټر ته مراجعه وکړئ.

د خوړو د سیستم د بڼه والي لپاره کوم احتیاطي گامونه پورته کړو؟

- د شکمنو او زړو غوښو له خوړلو ډډه وکړئ.
- د الوتونکو غوښه له رسمي او مسؤلې سرچینې تر لاسه کړئ او د هگیو او شیدو له خوړلو ډډه وکړئ.
- د اومه (خامو) خوراكي توکيو د پرې کولو لپاره جلا جلا چرې وکاروئ.
- او هر ډول اومه خواړه له پرېکولو وروسته جلا پریولئ.
- په کومو سیموکې چې د کرونا ناروغي خپره شوې وي هم، غوښه له بڼه پخولو وروسته خوړلای شئ.
- برابر (متوازن) خوراكي سیستم برابر کړئ.



ایا د خوراکي توکیو له سترو پلورنځیو څخه پېرل شوي خوراکي توکي هم د ککړتیا د مخنیوي پر درملو ککړولای شو؟

نه، اړینه نه ده. د خوراکي توکیو له پلورنځي دراولتو سره سم خپل لاسونه پر اوبو او صابون پریولئ. د کرونا پر ویروس ککړو توکیولمس کول ستاسو وجود ته د ناروغۍ د لیرد لامل کیږي. سربیره پر دې که دسترگو، لاس، پوزې او خولې تر منځ اړیکه ټینګه شي ښايي په نامخامخ (غیر مستقیم) ډول د ویروس د لیرد لامل شي. له بدن نه دباندې د کرونا ویروس عمر ډېر لږ دی نو دناروغانو له لوري د ډیرو توکیو د ککړولو شونتیا کمه ده او په دې اړه باید ډېره اندیښنه ونکړو.

ایا له کوره دباندې خواړه خوندي دي

او د ککړتیا د مخنیوي درملو کارولو ته اړتیا نه لري؟

په ټوله کې پاخه شوي خواړه خوندي وي خو باید له یو معتبر او په ټولو شرایطو برابر پلورنځي څخه تر لاسه شي او ددې ډاډ تر لاسه شي چې دا خواړه په خوندي ډول چمتو شوي دي. که تاسو د خوړو له بار جامې او د یا د پلورونکي او کورته د خوراکي توکیو د راوړونکي په اړه اندیښنه لرئ اونه غواړئ چې مخامخ اړیکه ورسره ولرئ نو ترې وغواړئ چې خواړه ستاسو دکورد دروازې مخې ته کیږدي. دخوړو تر لاسه کولو او بار جامې تر لاسه کولو او پرانستلو وروسته خامخا خپل لاسونه پر اوبو او صابون پریولی او وروسته خواړه وخوړئ.



له چین او نورو پر کرونا ویروس ککړو سیمو څخه ترلاسه شویو خوړوسره د چال چلند څرنگوالی.

د کرونا ویروس له بدن نه دباندې د لږ وخت لپاره ژوندی پاتې کیږي. نوله همدې امله که له دغو سیمو څخه تاسو ته دخوړو او نورو توکیو کومه بسته راولیرل شي نو د کرونا ویروس د ککړتیا شونتیا به یې ډیره کمه وي. نو په ډاډ سره یی ترلاسه کړئ خو بیا مو هم اندیښنه ډیره وي کولای شئ بارجامه یې پرانیزئ په خوندي ځای کې یې وغورځوئ او خپل لاسونه په اوبو او صابونو پریولئ. پوزې، خولې او سترگو ته له لاس وروړلو وړاندې خپل لاسونه په اوبو او صابون پریولئ.

ایا د ځان پریولو په گرم ځای (حمام) کې د کرونا ویروس له منځه تلای شي؟

د کرونا ویروس د تودوخې په ۵۶ درجو کې دیرش دقیقې وروسته له منځه ځي خو په حمام کې د تودوخې د دومره درجې چمتو کول ناشوني دي او د تودوخې په دې درجه کې لامبل ستونزمن او د بدن لپاره هم گټور نه دي.

ایا په خونه کې د هواسپولو (کولر) وسیلې کارول یې زیانه دي؟

په خونو کې د هوا د سپولو وسایلو کارول د ویروس د خورولولامل نه کیږي څومره چې کولای شئ دخونو ککړی پرانیستی پرېردئ چې هوا پکې جریان پیدا کړي. که په خونو کې د هوا د پاکولو وسایل لگولي وي نو فلترونه یې خامخا بدلئ.

ایا د پلو لارو اونورو ورځنیو کاریدونکو وسایلو پر مخ د کرونا ویروس شونتیا شته؟

ښایي د پلو لارو پر سر او یا هم دنورو ورځنیو کاریدونکو وسایلو پر مخ دا ویروس موجود وي نو له همدې امله ورسره له اړیکو ځان وساتئ همدارنگه ککړ لاسونه خپلو سترگو، خولې او پوزې ته مه وروړئ. خپلې سترگې هم مه موبښئ. که دوجود اوکالیو د ککړتیا اندېښنه موزیاته وه نو ولامبئ او خپلې جامې بدلې کړئ. اړونده ادارې باید د لویو لارو او نورو ورځنیو کاریدونکیو توکیو د ککړتیا د مخنیوي په درملو د ککړولو او خوندي ساتلو ډاډ ورکړي.



ایا د برېښنايي زینې (لفټ) کارول پر دې ویروس د ککړېدو لامل کېږي؟

اړونده ادارې او کارکوونکي باید دټولو وگړو لپاره کاریدونکي سیمې پر ویروس د ککړتیا دمخنيوي پر درملو ولري او خلکو ته ډاډ ورکړي.

ایا پر کرونا ناروغی د اخته ناروغانو پاتې شوني د ناروغی د لیرد لامل کېږي؟

د ناروغی د لیرد شونتیا ډیره کمه ده خو دلاسونو د پریوللو سپارښتنه کېږي او پردې ځان ډاډه کړئ چې ددې پاتې شونو د غورځولو پر مهال کوم ککړ توک پاتې نه شي . که اړینه وه له یوځل کاریدونکو دستکشو څخه کار واخلي.

له کوره دباندې تلل

هغه ټکي چې له کوره د دباندې تلو پر مهال ورته پام وکړو

- هغه ځایونو ته چې د خلکو گټه گونه پکې زیاته وي د ورتلو پر مهال ماسک وکاروئ.

- که امکان موجود وي، له کوره پلي ووځئ، یا پر بایسکل او یاهم په خپل شخصي موټر کې ولاړ شئ

- هغو خلکو سره چې د سرخوږو، تبي او ټوخي نښې پکې وي له نږدې کېدو ډډه وکړئ او یا لږ تر لږه یو متر واټن په پام کې ونیسئ.

- دټوخي او پرنجی پر مهال مو خوله او پوزه یا پر کاغذي دسمال او یا ځنگل پټه کړئ.

- له هر ډول توکیو سره خپله اړیکه (تماس) محدوده کړئ.

- ککړ لاس خپلو سترگو، پوزې او خولې پورې مه موری.
- په پرله پسې ډول خپل لاسونه د لاس مینځلو پریکیمیاوي توکیو پرېولئ او یایې پر الکولو ککړ کړئ.
- د ناروغۍ د خپرېدو د وېرې پرمهال په هر ډول غونډیو او د خلکو دراتولېدو په ځایونو کې له برخې اخیستو ډډه وکړئ.

له کور نه دباندې وتلو پرمهال کوم شي ته پام وکړو؟

- کله چې له کوره دباندې وځئ خپل کالي بستره او نور وسایل مو راټول او په داسې ځای کې یې کېږدئ چې د هوا د لیدو اسانتیا موجوده وي.
- خپل لاسونه پرېولئ او د ځان پرېوللو وخت مو وړاندې له خوب څخه پر کور ته تر راستنېدو وروسته ته واړوئ.
- که دې ټکو ته پام وکړئ پر کرونا ویروس د ککړېدو شونتیا او اندېښنه به ډېره راکمه شي.
- سپارښتنه کېږي چې کورته د راتلو سره سم خپل هغه کالي چې له کوره دباندې و کارول د دروازې په خوله کې په داسې ځای کې راوځړوئ چې د هوا د چلېدو امکان موجود وي او د کور په دننه کې یې له نورو کالیو سره مه یو ځای کوئ.
- که له کوم ناروغ سره مو اړیکه نه وي نیولې نو ستاسو د کالیو پر مخ د کرونا ویروس پاتې کېدو امکان ډېر کم دی.
- سربېره پردې ښایي ستاسو پر کالیو دوږې پرتې وي نو سپارښتنه کېږي چې هغه د خوب خونې ته مه وړئ.

د کور نه د باندې د ورزش پرمهال څنگه ځان خوندي وساتو؟

د ویروس د خپرېدو پرمهال هڅه وکړئ سرپټو ودانیو او ورزشي لوبغالو ته مه ورځئ.

د کور نه د باندې فعالیت مه کوئ او د گڼې کونې سیمو ته مه ورځئ. د ورزش ځینې اړینې برخې په خپل کور او خونه کې هم تر سره کولای شئ.



د بناري ترانسپورتي وسایلو د کارولو پرمهال کومو ټکوته پام وکړو؟

ماسک کارولو ته ځانگړې پاملرنه وکړئ او د ورځنیو کارېدونکیو توکیو سره له تماس وروسته خپل لاسونه پر اوبو او صابون پریولئ.

که خو تنه په یو موټر کې کېنئ څنگه خپل ځان خوندي کولای شئ؟

په موټر کې ناست کسان باید ماسک وکاروي او له ډېرو خبرو کولو ډډه وکړي. دټوخي او پرنجي کولو ادابو ته پام وکړي اود موټر هینداري تر یوه

بریده د هوا دب دلېدو په موخه پرائیستې پریردي .
 که په موټر کې یو سپور شخص شکمنه ناروغي ولري باید له موټر نه دهغه
 تر کوزېدو وروسته سملاسي په موټر کې د پر ویروس د ککړتیا د مخنیوي
 درمل وکارو .

په الوتکه او ریل گاډي کې د سفر پرمهال کوم ټکي په پام کې ونیسو؟

د الوتکې او ریل گاډې تم ځای ته د ورتلو او یا راوتلو پر مهال د تب
 پېژندنې کارکوونکوسره مرسته وکړئ . دخوراک کولو ژمنې له چاسره مه
 کوئ . هڅه وکړئ خپل ماسک لرې نه کړئ . په پرله پسې خپلې خولې ،
 پوزې او سترگو ته د خپلو لاسونو له وروړلو ډډه وکړئ . دتوخي او پرنجی
 کولو پر مهال مو خولې او پوزې ته کاغذي دسمال او یا لستونې ونیسئ . پر
 لار د تلو پر مهال له نورو سره واټن په پام کې ونیسئ او د خپل چاپېرچل
 موجودو وگړو ته پا کوئ .



که نابره حالت رامنځته شو خپله خوځې بدله کړئ او ګومارل شويو کارکوونکوته خبر ورکړئ. له گڼې گونې پر ډکولارو له تلو ډډه وکړئ. په وړو ښاري ترانسپورتي موټرو کې مه سپرېږئ. په هغه گيلاسونو کې اوبه مه څښئ چې په لويو لارو کې د عامو وگړو د کارولو لپاره ايښودل شوي وي. هڅه وکړئ د سفر پر مهال له ځان سره اوبه اونور اړين توکي ولرئ. د خپل سفر د وخت او نورو معلوماتو تر لاسه کولو ته مو پام وي هغه معلوماتو ته هم پام وکړئ چې د ډله ييز سفر په نقلیه وسايلو کې د ناروغانو د سفر لپاره وړاندې کېږي. که دا ډول ناروغان په دې نقلیه وسايلو کې سفر کوي بايد په کور کې (قرنطين) وساتل شي.

خپل کارځای ته راستنېدل

په کومو سيمو کې چې ناروغي موجوده نه وي

ايا کارېگر او نور کولای شي خپلو کارونوته ستانه شي؟

که ستنېږي کومو ټکو ته پام کول په کار دي؟

- د ناروغو او شکمنوکسانوسره اړيکونه درلودل او د ناروغۍ د نښو نښانو نه لرلو په صورت کې کارېگر او نور کولای شي خپل کارځای کې د اصولو او مقرراتوسره سم کار وکړي.

- که مو له شکمن او ناروغ سره اړيکه نيولې وي خپل اړوندان خبر کړئ او ځان په کور کې (قرنطين) وساتئ. د اړتيا پر مهال د نورو معایناتو تر سره کولو لپاره روغتون ته ولاړ شئ. بيا پرېکړه وکړئ چې د کارپوهانو له سلامشورو وروسته کار ته ستانه شئ که نه؟

هغه کارکوونکي چې پر ویروس ککړو سیموڅخه دراستېندو دوه اونۍ مخینه ولري څنگه خپل کار ته ستانه شي؟

- زرتږزه د خپل کلي شورا ته راپور ورکړئ او دخپل کلي نه دباندې سفر کول محدود کړئ. هغه سیمو ته چې گڼه گوڼه پکې ډېره وي مه ورځئ.
- پر ویروس ککړو سیموڅخه تر راستنېدو وروسته د ۱۴ ورځو لپاره خپل ځان پخپله وڅارئ. د ورځې دوه ځلي د خپل بدن د تودوخې درجه معلومه کړئ همدارنگه خپل ټوخي، پرنجی، سالنډی او نورو نښو نښانو ته پام وکړئ د امکان په صورت کې په یوه کسيزه خونه کې هستوگنه وکړئ او د کورنیو له غړو سره خپلې اړیکې راکمې کړئ.
- په خپل وجود کې د (تې، سرخوړی، ټوخي، ستوني درد، سالنډی، اشتها کموالي، ستومانی، اسهال، قی کولو، د زړه ټکان زیاتېدل، دعضلاتو دردونه، ملا درد) او نورې نښې وویښئ په بیړني ډول ډاکټر ته ولاړ شئ.



کارځای

په کارځایونو (دفترونو) کې د اسنادو او فایلونو د راکړې ورکړې پرمهال کومو ټکو ته پام وکړو؟

د دفتري اسنادو د راکړې ورکړې پرمهال ماسک وکاروئ او تر هغې وروسته خپل لاسونه پر اوبو او صابون پریولئ.

ایا گرځنده تلیفون، دغیر کمپیوټر (لب ټاپ) اونور وسایل هم د ککړتیا د مخنیوي پر درملو ولړل شي؟

د کارځای ټول کارېدونکي توکي باید د ټاکل شوي مهال وېش سره سم د ککړتیا د مخنیوي پر درملو ولړل شي. کولای شو دا وسایل د الکولو پریو لوند پشم او ټوټه له ککړتیا پاک کړو.

که څو تنه په یو کارځای (دفتر) کې کار کوي د خپل خوندیتوب لپاره باید څه وکړي؟

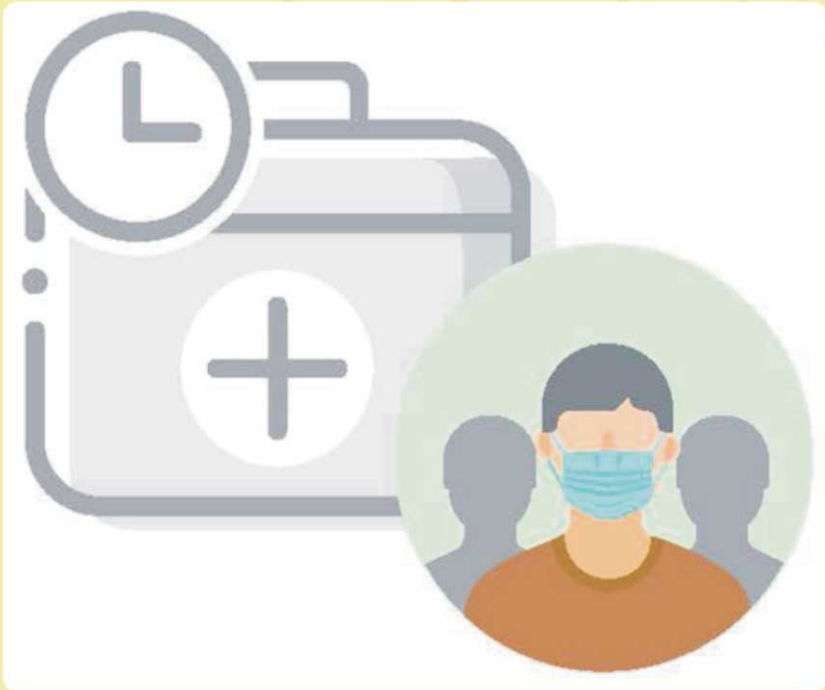
- دخپل کارځای (دفتر) له پاکوالي ډاډ تر لاسه کړئ په کارځای کې باید د هوا د بدلېدو جریان موجود وي.
- که خپل کارځای ته د تگ پر مهال ګڼه ګڼه وي او د ویروس د ککړتیا وېره موجوده وي نو خامخا ماسک وکاروئ.
- هغه مهال چې د ویروس د خورېدو وېره موجوده وي د هواد ګرمولو له ګټې (عمومي) وسیلې څخه کار مه اخلئ او یا یې کارونه راکم کړئ. همدا مهال په خپله کارخونه کې ده وا دج ریان بدلولو لپاره یو هواکش هم ولگوئ. د هوا د تودولو وسایل باید په منظم ډول پر ویروس د ککړتیا د مخنیوي په درملو ولړل شي.

- هره ورخ په منظم ډول د خپل کار ځای کړکی او دروازې پرانیښی چې هوا جریان پیدا کړي.

- په منظم ډول د خپل کار ځای د دروازو او کړکیو قلفونه اونور وسایل د ککړتیا د مخنیوي پر درملو ولړئ.

- دخپل لاسونو پاکوالي ته مو ډېر پام وي په ټولو کارځایونو کې باید د لاس مینځلو اوبه، صابون او یا نورکیمیاوي مواد موجود وي. خپل ځان د لاسونو پر پرېولو عادت کړئ.

- که د کوم کارکوونکي په وجود کې د دې ناروغۍ نښې نښانې چې پورته یې یادونه وشوه ولیدل شوې په بیړني ډول باید له نورو کارکوونکو جلا او د اکثرتو څارنې لاندې دل ازمو درملو کارول پیل کړي.



ایا په غونډو کې د گډون پرمهال ماسک وکاروو؟

- د غونډې له پیل نه تر پای پورې ماسک مه لرې کوئ.
- د خبرو پرمهال د خپل مقابل لوري سره موجود واټن په پام کې ونیسئ.
- د غونډې د خونې کرکۍ پرانستې پرېږدئ چې د خونې هوا بدله شي.
- په ډله ییزه توگه په غونډو کې گډون کم کړئ
- د غونډو وخت هم په پام کې ونیسئ.



ایا کولای شو په خپل کارځای (دفتر) کې د هوا د تودولو عمومي وسیله وکاروو؟

- د کارونې په صورت کې یې پرککرتیا د مخنیوي درملو لپاره اړتیا شته؟
- په خونه کې د هوا د بدلېدو لپاره باید کرکۍ او دروازې پرانیستې پرېښودل شي.
- د کارځای د تودولو او یا سپولو لپاره له عمومي وسیلې کار مه اخلئ او

يا بې کچه راکمه کړئ. که اړتيا يې ډېره وي نو ورسره سم په خونه کې يو هوا کش هم ولگوئ.

- د هوا د تودولو او يا سپولو عمومي وسيله بايد په منظم ډول پر ويروس د ککړتيا د مخنيوي پر درملو ولړل شي.



په کار ځای (دفتر) کې د مشتریانو (مراجعیانو) سره د مخامختیا پر مهال کوم ټکي په پام کې ونیسو؟

- ټول وگړي باید ماسک وکاروي.

- د ټول مشتریانو (مراجعیانو) د وجود د تودوخې کچه باید و ارزول شي.

- د کرونا پر ویروس ککړو سیمو ته یی د تلو تاریخچه معلومه او همدارنگه یی

تبه، ټوخی او سالنډي هم و ارزول شي.

- موټر او یا بله نقلیه وسيله باید په الکلو ولړل او پاکه شي.

عمومي چاپريال

د ټوکيو اخیستلو په پلورنځيو کې بايد کوم تدابير ونيول شي؟

- خامې غوښې او کوڅه ډبو ځناورو سره اړیکه ونه نيسو. له پاتې شونو او نورو شکمنو ټوکيو ځان وساتو.
د تماس په صورت کې په بېړنۍ توگه خپل لاسونه پریولو.

په خوړنځيو او رستورانونو کې څه وکړو؟

- په ډله ییزه توگه له خوراک کولو ډډه وکړو. د امکان تر بریده یو شخص دخوړو یو میز ته کېږي او هر یو د خوراک لپاره بېلابېل وسایل وکاروي.

درملنه

د کرونا ویروس نښو ته ورته نښو د پیدا کېدو په صورت کې درملنې ته اړتیا شته؟

کله موکه په کور کې ځان (قرنطین) ساتلی وي او د کرونا ناروغۍ نښو ته ورته شکمنې نښې مو په وجود کې احساس کړې نو په بېره ډاکټر او روغتون ته ولاړ شئ.

هغه ټکي چې د درملني پرمهال ورته پام وکړو:

په هغه صورت کې چې په کور کې د پاتې کېدو (قرنطین) اړتیا نه وي باید دخپل ځان د ارزونې لپاره لاندې ټکو ته پام وکړو.
۱- له ۳۸ درجو سانتي گړد ټیټه تبه، سالنډي، د تنفس دروندوالی اونور
۲- عمر د پنځو او شپږو کالو تر منځ وي.

۳- هغه مېرمنې چې اولاد یې په ګېډه نه وي، هغه وګړي چې په خطرناکو (مزمبو) ناروغيو لکه سالنډي، پښتورگو او زړه ستونزه اودوینې لوړ فشار ولري.

که په کوم شخص کې دانېنې نښانې ولیدل شي باید په کور کې پاتې شي او استراحت وکړي. اوبلن خواړه وخورې، همدارنګه د یخ وهلو (زکام) دناروغۍ درمل دې وکاروي.



سربېره پر دې ماسک وکاروي، خپل لاسونه په پرله پسې- ډول پر اوبو او صابون پریولې او د ځان او کورنۍ د خونديتوب لپاره نور اړین ګامونه پورته کړي.

که لاندې نښې مو ولیدې نو په بیرې درملنه پېل کړئ

- ۱- که په کور کې له یوې یا دوه ورځو استراحت وروسته ښه نه شوی.
- ۲- که پر ویروس ککړ او یا شکمن شخص سره مواریکه نیولې وي او یا مو د گڼې گونې سیمې ته سفر کړی وي او یا موله وحشي ژویو سره وخت تېر کړی وي.
- ۳- د پاخه عمر وگړي، امید واره مېرمنې، څرېه وگړي او په خطرناکو، مزمنو ناروغیو اخته کسان.



درملنې ته د ورتلو پر مهال کومو ټکو ته پام وکړو؟

- روغتون ته دتگ راتگ پرلار
- ماسک کاروو، د ټوخي او پرنجې پر مهال کاغذي دسمال او یا لستوني خولې او پوزې ته ونیسو، خولی او پوزې ته له لاس نیولو ډډه وکړو.
 - په میټرو، ملي بس او ریل گاډي کې له سفر او همدارنگه د گڼې گونې

سیمې ته له ورتلو ډډه وکړو.
- ټول نقلیه وسایل باید په کرونا ویروس د ککړتیا مخنیوي درملو ولړل شي.

کله چې درملنې ته ولاړ شو

- په خپله خوښه په ویروس ککړو سیمو ته د سفر او شکمنوکسانو سره داړیکو په اړه معلومات ورکړئ او له داکټرانو سره د څیړنو پر مهال مرسته وکړئ.

- که په کرونا ویروس ککړ یاست نو مخامخ درملنې لپاره دروغتون انتاني برخې ته مراجعه وکړئ او په روغتون کې له گرځېدو راگرځېدو ډډه وکړئ.
- که د نورو ناروغیو ددرملنې لپاره روغتون ته تللي یاست نو د روغتون د انتاني ناروغیو څانگې ته مه ورځئ. هغه ناروغانو ته چې تبه او سرخوړی ولري مه ورنږدې کېږئ.

- له درملنې او داکټر سره تر سلا مشوري وروسته نور په روغتون کې مه تم کېږئ او مخامخ خپل کور ته ولاړ شئ.

امیندواره مېرمنې کولای شي په عادي ډول معاینه شي؟

امید واره مېرمنې کولای شي دځینو لارښوونو په نظر کې نیولو سره روغتون ته دمعیاناتو لپاره مراجعه وکړي خو که د تبي، سرخوړی، سالنډی او یا نورې نښې ولري د زېږون متخصص داکټر ته دې معلومات ورکړي.

کوچنیان کولای شي کرونا ویروس د خپرېدو د وېرې پرمهال واکسین وکړي؟

میندې او پلرونه کولای شي د اوسېدو په ځای کې د کرونا ویروس د خورېدو د شرایطو په نظر کې نیولو سره نر دې روغتیایي مرکز او یا روغتون سره اړیکه ونیسي او د کوچنیانو د واکسینو په اړه معلومات تر لاسه کړي، کولای شو ځیني واکسین له خپل ټاکلي وخت وروسته ماشومانو ته تطبیق کړو.

