

## کرونا وایروس څه شی دی؟

کرونا وایروسونه د وایروسونو یوه لویه کورنۍ ده، چې په انسانانو او څارویو کې د ناروغیو سبب ګرځي. په انسانانو کې له ساه لاندې نیولې د منځني ختیځ تر تنفسي سندروم میرس (MERS) او شدید تنفسي سیندروم (سارس) پورې د ګڼ شمیر جدي ناروغیو سبب کیږي. د کرونا دغه وروستی کشف شوی وایروس د COVID-19 په نوم د کرونا ناروغی سبب شو.

## COVID-19 څه شی دی؟

کویډ ۱۹ یوه ساري ناروغي ده، چې د وروستي کشف شوي کرونا وایروس له کبله رامنځ ته شوې. دغه نوی وایروس او ناروغي د ۲۰۱۹ کال په ډسمبر کې د چین په وهان ښار کې تر خپریدو وړاندې نه وه پیژندل شوې.

## د کویډ ۱۹ نښې نښانې کومې دي؟

د کویډ ۱۹ ترټولو عامې نښې تبه، ستړیا، او وچ ټوخی دي. ځینې ناروغان کیدلی شي سر درد، ځان درد، پرنجی، د ستوني درد ولري او پوزه یې وبهیري. دغه نښې معمولي او تدریجي پیلیري. ځینې کسان پر کرونا اخته شوي وي، خو هیڅ ډول نښې نه پکې ښکاري او ناسم احساس هم نه کوي. ډیر خلک (شاوخوا ۸۰ په سلو کې) له کوم ځانګړې درملنې پرته له دغې ناروغی روغ شويدي. په هرو ۶ کسانو کې پر کویډ ۱۹ اخته یو کس شدید ناروغ شوی او د ساه کښلو ستونزې سره مخامخ شويدي. د پاڅه عمر پرخلکو او هغو کسانو چې د شکرې، د وینې فشار او د زړه ناروغی لري دغه ناروغي سخته شوې. هغه کسان چې تبه، ټوخی لري او په سختی سره ساه اخلي باید تر روغتیايي درملنې لاندې ونیول شي.

## څیرې؟ COVID-19 په څه ډول

خلک کیدی شي له نورو چې په کویډ ۱۹ وایروس اخته دي دغه ناروغي تر لاسه کړي. دغه ناروغي کیدی شي پر کویډ ۱۹ اخته کس څخه بل شخص ته د ورو څاڅکو یا زرو پر مټ د خولې، پوزې یا سترګو له لارې د ټوخیدا یا پرنجی له کبله انتقال شي. دغه کوچني زرات د اشخاصو په شاوخوا کې پر شیانو او سطحو غورځیږي، وروسته نور کسان ددغو شیانو یا سطحو پر لمس کولو د کویډ ۱۹ وایروس اخلي او د خپلې خولې، پوزې او سترګو په لمس کولو سره پرې ککړیږي. انسانان پر کویډ ۱۹ د اخته کس له خولې او پوزې د را وتونکو زراتو په تنفس کولو سره په دغه وایروس اخته کیږي، د همدې لپاره له ناروغ کس څخه د یوه متر واټن لیرې والی مهم دی.

د روغتیا نړیوال سازمان د کویډ ۱۹ وایروس پر خپریدو د څیړنو پر ارزونو بوخته ده او د راتونکو تازه پایلو شریکولو ته به دوام ورکړي.

### ايا دغه وایروس چی د کوید ۱۹ سبب کیږی د هوا له لاری انتقالیدی شی؟

تر نن ورځې شوي څیړنې ښيي، چې د کوید ۱۹ وایروس اصلا د تنفسي زراتو یا له خولې او پوزې د راوتونکو څاڅکو د تماس له لاری لیږدي، نه د هوا له لاری. مخکینی ځواب وگورئ، چې " په څه ډول COVID-19 خپریږي؟"

---

### ايا کوید ۱۹ د هغه کس له لاری لیږدول کیږی، چې ددغی ناروغی هیڅ ښی نښانې ونه لری؟

ددغی ناروغی د خپریدو اصلي لار د اخته کس له تنفسي سیستم څخه راوتونکي ذرات دي، چې د بل کس تنفسي سیستم ته داخل شي. په ټوله کې له هغه کس څخه چې د کوید ۱۹ ناروغی ښی ونه لري بل کس ته ددغه وایروس د لیږد امکانات بیخي کم دي. سره له دې چې پر کوید ۱۹ ډیر اخته کسان ساده یا عادي ښی لري، په ځانگړي ډول د ناروغی په لومړیو پړاونو کې. خو ممکنه ده، چې د کوید ۱۹ وایروس له هغه کس څخه در ورسیري، چې د بیلگې په توگه عادي ټوخی ولري، خو د ناروغی احساس ونکړي. د روغتیا نړیوال سازمان د کوید ۱۹ ناروغی د لیږد د پړاو په اړه د روانو څیړنو ارزونه کوي او په دې اړه به د تازه معلوماتو شریکولو ته دوام ورکړي.

---

### ايا د کوید ۱۹ وایروس، په ناروغی د یوه اخته کس سره په مخامخ کیدو رارسیري؟

پر کوید ۱۹ ناروغی د اخته کیدو خطر د یوه اخته کس له مخ څخه ظاهرا کم دی. په داسي حال کې چې لومړنیو څیړنو ښوولي، چې په ځینو پېښو کې کیدی شي وایروس د یوچا پرمخ پروت وي، خو په دې توگه د دې وایروس دخپریدو اصلي لار نه ده. د روغتیا نړیوال سازمان د کوید ۱۹ ناروغی د لیږد د پړاو په اړه د روانو څیړنو ارزونه کوي او په دې اړه به د نویو معلوماتو شریکولو ته دوام ورکړي. ځکه چې دا یو خطر دی، سره له دې چې دا په منظم ډول د لاسونو د وینځلو بل دلیل دی، چې تشناب ته له تلو وروسته او له خوراک دمخه باید ترسره شي.

---

### د خان د ساتنې او د ناروغی د لیږد لپاره څه کار ترسره کولی شم؟

#### د ټولو لپاره حفاظتي گامونه

د کوید ۱۹ په اړه نوي معلومات چې د ملگرو ملتونو په وېبپاڼه او ستاسو د روغتیا په ملي او سیمه ییزو ادارو کې شتون لري، خبر اوسی. په ټوله نړۍ کې په یوشمیر هیوادونو کې د کوید ۱۹ پېښې شته او په یو ډیر شمیر نورو هیوادونو کې ډیر خپور شوی دی. په چین او یوشمیر نورو هیوادونو کې چارواکي ددغه وایروس د خپریدو په درولو او یا کرارولو بریالي شوي دي. سره له دې چې وضعیت د وړاندوینې وړ نه دی، په دې توگه په منظم ډول وروستي خبرونه تعقیب کړئ او وي اړوزئ.

تاسو کولی شی د یولر احتیاطي گامونو په اخیستلو سره په دغې ناروغی د اخته کیدو او یا نورو ته د کوید ۱۹ د لیرد کچه کمه کړئ:

- په منظم ډول خپل لاسونه د الکل لرونکي پاکونکي مایع یا په صابون او اوبو سره وویځئ، ځکه؟
  - په صابون او یا عفونت ضد الکل مایع مو د لاسونو وینځل هغه وایروسونه له منځه وړي، چې ممکن ستاسو په لاسونو کې موجود وي.
  - له هغه کس سره د یومتر یا ۳ فته واټن ساتل چې توخی یا پرنجی ولري. ولې؟ ځکه کله چې یوکس توخی یا پرنجی کوي، وری قطري د هغه له خولې یا پوزې په هوا کې خپریږي، چې کیدی شي وایروس ولري. که تاسو دغه کس ته ډیر نژدې وئ او دغه کس د کوید ۱۹ ناروغي ولري، نو تاسې به د کوید ۱۹ وایروس دغه کوچنی قطري د ساه اخیستلو له لارې خپل بدن ته دننه کړئ.
  - د سترگو، پوزې او خولې له لمس کولو ډډه وکړئ. ولې؟ ستاسو لاسونه د ورځې په اوږدو کې په ډیرو شیانو او سطحو لگیدلي او کیدی شي په دغه وایروس کېږي وي. کله چې لاسونه ککړ شول کولی شي وایروس سترگو، پوزې او خولې ته ولیردوي. له همدې کبله دغه وایروس کولی شي ستاسو بدن ته دننه او تاسو ناروغ کړي.
  - ډاډمن شی چې تاسو او ستاسو شاوخوا کسان، تنفسي حفظ الصحة رعایت کړي. په دې معنی چې د پرنجی او توخي پرمهال خپله خوله او پوزه په خپل ځنگل او یا کاغذي دستمال پټه کړئ او له گټي اخیستو وروسته کاغذي دستمال سمډلاسه باطله دانې ته وغورځوئ. ولې؟ ځکه چې د توخي او پرنجی کوچنی قطري وایروس لیردوي. د مناسبې تنفسي حفظ الصحة په مراعاتولو سره تاسو خپل شاوخوا خلک د دکام، انفلونزا او کوید ۱۹ په څیر وایروسونو څخه ژغوري.
  - که تاسو احساسوئ چې وضعیت مو ښه ندی په کور پاته شی. که تبه او توخی لرئ او په سا کېنلو کې ستونزه لرئ، د روغتیايي خدماتو په لټه کې شی او تر هغه دمخه له ډاکټر سره په اړیکه کې شی. د خپلو سیمه ییزو روغتیايي ادارو لارښوونې تعقیب کړئ. ولې؟ ځکه چې سیمه ییزې او ملي ادارې به په دې اړه تازه معلومات ولري. ډاکټر ته له مراجعې وړاندې له روغتیايي کارکونکو سره د اړیکې نیول به هغه ته ددې چانس ورکړي چې تاسو ته په چټک ډول د سم روغتیايي خدماتو د مرکز لارښوونه وکړي. دا چاره به همدارنگه له تاسو ساتنه وکړي او د وایروس او عفونت د خپراوي مخنیوی به وکړي.
  - د کوید ۱۹ په اړه وروستي معلومات ولرئ. (ښارونه او هغه سیمې چې د کوید ۱۹ ناروغي پکې په پراخ ډول د خپریدو په حال کې ده) که ستاسو عمر ډیر وي، یا د شکرې، زړه او سږو ناروغي لرئ، تر ممکنې کچې دغو سیمو ته له سفر کولو ډډه وکړئ. ولې؟ ځکه چې تاسې په دغو سیمو کې پر کوید ۱۹ د اخته کیدو ډیر چانس لرئ.
- د هغو کسانو لپاره حفاظتي گامونه چې په هغه سیمه کې اوسېږي او یا یې په تیرو ۱۴ ورځو کې سفر ورته کړی چې د کوید ۱۹ وایروس پکې خپور دی.

- هغه لارښوونې چې پورته ذکر شوي تعقيب کړئ (د ټولو لپاره حفاظتي ګامونه)
- په کور کې په پاته کيدو سره ځان منزوي کړئ، که مو د نا خوښۍ احساس وکړ او ان د سردرد، ساده تبې (۳، ۳۷ درجې د سانتیګراد او يا تر هغه پورته)، د پوزې کم بهيدلو په څير خفيف علايم ولري، تر رغيډو پورې خپل ځان په کور کې قرنطين کړئ. که اړتيا وه، چې ستاسو د اړتيا وړ مواد درته برابر کړي او يا د خوراكي توکو د ترلاسه کولو لپاره بهرته دتلو اړتيا مو درلوده، د نورو د نه ککړيدو په موخه ماسک واغونډئ.
- ولي؟ ځکه چې له نورو سره د تماس مخنيوی او روغتیايي مرکزونو ته نه تلل، دغو مرکزونو ته اجازه ورکوي چې په اغيزمن ډول کار وکړي او د کويډ ۱۹ او نورو وېروسونو په وړاندې ستاسې او د نورو په خونديتوب کې مرسته وکړي.
- که ستاسې تبه وه، توخی او تنفسي ستونزه مو درلوده، په عاجل ډول ډاکټر ته مراجعه وکړئ ځکه ممکنه ده، چې دغه ستونزې د تنفسي عفونت او يا نورو جدي حالاتو له کبله رامنځ ته شوي وي. ډاکټرانو ته له ورتګ وړاندې حتما له هغوی سره په اړیکه کې شئ او د خپلو وروستيو سفرونو او يا له مسافرو سره د خپلو اړیکو په اړه هغوی ته معلومات ورکړئ.
- ولي؟ ډاکټر ته له تګ وړاندې اړیکه نيول، روغتیايي کارکونکو ته اجازه ورکوي، چې په چټک ډول تاسو سم روغتیايي مرکز ته رهنمايي کړي او همدارنگه د کويډ ۱۹ او نورو وېروسونو د احتمالي خپرېدا د مخنيوي په برخه کې مرسته وکړي.

### زه ترکومي کچې په کويډ ۱۹ د اخته کيدو له ګواښ سره مخامخ یم؟

- د ناروغه کيدو ګواښ په دې پورې اړه لري، چې تاسو چيرته یاست او په مشخص ډول په هغه ځای کې چې تاسې ژوند کوئ ايا د کويډ ۱۹ وېروس خپور شويدي؟
- د ډيرو زياتو خلکو لپاره په ډيرو سيمو کې پرکويډ ۱۹ د اخته کيدو خطر لاهم ټيټ دی. سره له دې چې دم ګری په نړۍ کې (بنارونه يا سيمې) شته چې دغه ناروغي پکې د پراخيدو په حال کې ده، خو هلته د اوسيدونکو خلکو يا له هغه ځايه د ليدونکو کسانو لپاره پرکويډ ۱۹ د اخته کيدو خطر لور دی. دولتونه او روغتیايي بنسټونه د کويډ ۱۹ د هرې مثبتې پيښې له کبله کلک ګامونه ترلاس لاندې نيسي. په سيمه ييزه کچه پر تګ راتګ يا ګرځيدو د هر ډول محدوديت، د ځای بدلول يا د لويو ناستو دترسره کولو په اړه لارښوونې بايد په پام کې ونيول شي. ددغې ناروغۍ د کنټرول په موخه له هڅو سره همکاري، پرکويډ ۱۹ ستاسو د اخته کيدو يا ددې وېروس د لا ډير خپرېدو خطر را کموي.
- د کويډ ۱۹ خپرېدل د چين او يوشمير نورو هيوادونو په څير کيدی شي کابو او ليرېډ بې ودرول شي. له بده مرغه نوي هر اړخيزه خپرېدا کيدی شي په ډيرې چټکۍ سره رامنځ ته شي. خو دا مهمه ده، چې د هغه ضيعت په اړه پوه و اوسئ

چې پکې یاست او یا ور روان یاست. د روغتیا نړیوال سازمان په نړۍ کې د کویډ ۱۹ د وضعیت په اړه هره ورځ نوي اطلاعات خپروي.

تاسو کولی شئ دغه اطلاعات په دغه ادرس وینیئ: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>

### آیا د کویډ ۱۹ په اړه باید اندیښمن شم؟

د کویډ ۱۹ د وایروس د عفونت له کبله د ستړیا احساس په مشخص ډول د ماشومانو او ځوانانو لپاره عموماً خفیف دی. سره له دې چې دغه وایروس کولی شي د شدیدې ستړیا سبب شي؛ تقریباً له هرو ۵ اخته کسانو به ۱ په روغتون کې بستري کیدو ته اړتیا پیدا کړي. د همدې لپاره دا د خلکو لپاره طبعي ده، چې په دې اړه اندیښمن وي، چې کویډ ۱۹ وبا کیدلی شي پردوی او ددوی پر دوستانو اغیز ولري.

مور کولی شو د خپل ځان، خپلو خپلوانو او ټولني د ساتنې په اړه اندیښني د یو لړ گامونو په اخیستلو سره لرې کړو. په دغو گامونو کې لومړنی او ترټولو ښه گام په منظم او بشپړ ډول د لاسونو وینځل او د تنفسي حفظ الصحي مناسب رعایت دی. په دویم پړاو کې، خبر اوسئ او پرتگ راتگ د هرډول محدودیتونو، سفر او غونډو په اړه د سیمه ییزو روغتیايي بنسټونو هرډول لارښوونې ومنئ.

د خپل ځان د ساتنې په اړه په دې لینک کې ډیر نور څه زده کړئ:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

### څوک په شدیدې ناروغۍ د اخته کیدو له گواښ سره مخامخ دی؟

په داسې حال کې چې مونږ لا هم د کویډ ۱۹ ناروغۍ د اغېزو په اړه زدې کړه کوو. خو پوخ عمر لرونکي او له وړاندې ناروغ خلک (لکه د لوړ فشار لرونکي لرونکي، د زړه ناروغان، د سږو ناروغان، د سرطان او یا هم د شکرې/دیابت ناروغان) د نورو په پرتله په دې ناروغۍ زیات اخته کیدی شي.

### ایا انتي بايوټيک د کویډ ۱۹ په مخنیوی یا درملنه کې اغیزلری؟

نه، انتي بايوټيک د وایروسونو په مقابل کې اغېز نه لري، هغوی یوازې د باکټریايي ناروغیو په برخه کې اغېزمن دي. کویډ ۱۹ د وایروس له کبله رامنځ ته کېږي، نو له همدې امله انتي بايوټيک پرې اغېز نه لري. او د کویډ ۱۹ ناروغۍ د

درملني يا مخنيوي پر ضد بايد انټي بايوټيک ونه کارول شي. انټي بايوټيک يوازي او يوازي د ډاکټر د لارښوونې پر اساس د عفوني باکټرياوو د درملني لپاره وکارول شي.

### ايا پرکويډ ۱۹ د اخته کيدو د مخنيوي يا درملني لپاره کومه لاره شته؟

په داسې حال کې چې يولر غربي، سنتي/دوديز يا کورني درمل ممکن د کويډ ۱۹ ناروغۍ د علايمو د کموالي لپاره د تسکين او آرامۍ سبب شي، خو داسې هيڅ شواهد نشته، چې دغه درمل کولی شي ددغې ناروغۍ مخه ونيسي او يا يې درملنه وکړي. د روغتيا نړيوال سازمان، د کويډ ۱۹ د درملني يا مخنيوي لپاره د انټي بايوټيکو په گډون هيڅ ډول خپلسرو درملو د کاريدو وړانديز نکوي. پر همدې مهال يوشمير کلينيکي ازموينې چې غربي او سنتي درمل پکې شامل دي په جريان کې دي. د روغتيا نړيوال سازمان به ددغو کلينيکي اطلاعاتو په محض تياريدو سره، نوي معلومات وړاندې کړي.

### ايا د کويډ ۱۹ لپاره واکسين، دوا و يا درملنه شته؟

لا تراوسه نه. تراوسه د کويډ ۱۹ ناروغۍ د درملني يا مخنيوي لپاره هيڅ ډول واکسين يا د وايروس ضد درمل نشته. خو هغه کسان چې په دې وايروس اخته شويدي بايد ددغې ناروغۍ د علايمو د له منځه تلو په موخه ترخارني لاندې ونیول شي. هغه کسان چې ناروغي يې سخته ده بايد بستري شي. ډير بنه شوي ناروغان له مرسته ورکونکو څارنو او تداويو څخه مننه کوي.

د درملني په موخه يوشمير مشخص درمل او احتمالي واکسينونه تر څيړنو لاندې دي. دغه لارې چارې د کلينيکي ازموينوپه مټ ازموييل کيږي. د روغتيا نړيوال سازمان د کويډ ۱۹ د درملني او مخنيوي لپاره د درملو او واکسينونو د جوړولو د هڅو د همغږي کولو په حال کې دی.

له کويډ ۱۹ وايروس څخه د خپل ځان د ساتني لپاره ترټولو اغيزمني لارې په منظم ډول د لاسونو وينځل، د توخي يا پرنجي پرمهال پر ځنگل يا کاغذي دستمال د خپلې خولې او پزې پټول او له هغو کسانو لږ ترلږه د يو متر (۳ فوټه) واټن ساتل، چې ټوخيږي يا پرنجيږي. (د کرونا د نوي وايروس په مقابل کې د خونديتوب د گامونو په اړه ډير دلته ولولئ:

### (Basic protective measures against the new coronavirus)

### ايا کويډ ۱۹ د سارس په ډول دی؟

نه. هغه وايروس چې د کويډ ۱۹ او هغه وايروس چې په ۲۰۰۳ کال کې د شديد تنفسي سندروم (سارس) د رامنځ ته کيدو سبب شو، له جنیټيکي اړخه له يوه اوبل سره اړيکه لري، خو هغه ناروغۍ چې ددې وايروسونو له کبله رامنځ ته کيږي له يوه اوبل څخه بيخي توپير لري.

سارس له کویډ ۱۹ څخه ډیر وژونکی، خو لږ پراخیدونکی وو. له ۲۰۰۳ کال را پدېخوا په نړۍ کې د سارس هېڅ ډول خپریدل نه دي لیدل شي.

### آیا د خپل ځان د ساتنې لپاره باید ماسک واغوندم؟

یوازې هغه مهال ماسک واغونډئ، چې د کویډ ۱۹ ناروغی/نښې (په خاص ډول توخي) درکې ولیدل شول او یا پرکویډ ۱۹ له اخته کس څخه د ځان ساتنې لپاره یې واچوئ. یو ځل کاریدونکي ماسکونه یوازې یوځل د کاریدو وړ دي. که تاسو ناروغ نه یاست او یا له ناروغ کس څخه ساتنه نکوئ، تاسو یوماسک خوشي مصرفوئ. دم گړۍ نړۍ د ماسکونو له کموالي سره مخامخ ده، د همدې لپاره د روغتیا نړیوال سازمان له خلکو غواړي، چې له ماسکونو په عاقلانه ډول گټه پورته کړي.

د روغتیا نړیوال سازمان د گرانښه منابعو د غیر ضروري مصرف او د ماسکونو د ناسمې کارونې د مخنیوي سپارښتنه کوي، چې له روغتیايي ماسکونو منطقي استفاده ترسره شي. ( له ماسکونو د گټې اخیستو په اړه ډیر جزئیات دلته ولولئ)

له کویډ ۱۹ وایروس څخه د خپل ځان د ساتنې لپاره ترټولو اغیزمنې لارې په منظم ډول د لاسونو وینځل، د توخي یا پرنجې پرمهال پر ځنګل یا کاغذي دستمال د خپلې خولې او پزې پټول او له هغو کسانو لږ ترلږه د یو متر (۳ فوټه) واټن ساتل، چې توخیري یا پرنجیري. (د کرونا د نوي وایروس په مقابل کې د خونديتوب د گامونو په اړه ډیر دلته ولولئ:

### [basic protective measures against the new coronavirus](#)

### په څه ډول ماسک واغونډو، څه ډول ماسکو وپاسو او څه ډول یې لیرې وغورځوو؟

1. په یاد ولرئ، چې ماسک باید یوازې د روغتیايي کارکونکو، روغتیا پالونکو او هغو کسانو لخوا وکارول شي چې د تبي او توخي په څیر تنفسي علایم ولري.
2. مخکې له دې چې ماسک لمس کړئ خپل لاسونه په پاکونکي محلول یا صابون او اوبو سره ښه پاک کړئ.
3. ماسک را واخلئ او ښه وگورئ چې سوری یا څیرې نه وي.
4. وگورئ چې کومه خوا یې مخ پورته باید ونيول شي (هغه ځای چې فلزي ټوټه پرې نښتي ده).
5. په مناسب ډول بهر خواته د ماسک له څرنګوالي ځان ډاډمن کړئ (د ماسک رنگین اړخ).
6. ماسک پر خپل مخ ولگوئ. فلزي یا پورتنې برخې ته یې فشار ورکړئ چې ماسک ستاسو د پزې قالب ته ځان برابر کړي.
7. ماسک کښته کش کړئ چې ستاسو خوله او زړه وپوښي.

8. له ماسک څخه ترگټې اخیستنې وروسته هغه وباسئ، خو په داسې حال کې چې د ماسک بهرنۍ ککره شوې برخه له خپلو جامو او صورت څخه له لمس کېدو یا نښلیدو لیرې ساتئ، د خپلو غوړونو له شا څخه یې کشک بهر کړئ.
9. ماسک له گټې اخیستو سملاسي هغې باطله دانۍ ته وغورځوئ چې سرپوښ ولري.
10. له ماسک سره تر تماس او د هغه له غورځولو وروسته مو لاسونه په پاکونکي الکولي محلول پاک کړی او که مو د لاسونو ککړوالی جوت وي نو په اوبو او صابون یې وویځئ.

### د کوید ۱۹ د ودې یا معلومیدو دوره څو ورځې ده؟

د کوید ۱۹ وایروس د ودې یا ظاهریدو دوره پروایروس د ککړیدو او د ناروغۍ د نښو د ښکاریدو ترمنځ وخت څخه عبارت دی. ډیر اټکل دا دی، چې د کوید ۱۹ ناروغۍ د ودې موده له ۱ تر ۱۴ ورځو ده، ډیره عامه دوره یې شاوخوا پنځه ورځې ده. دغه اټکلونه کیدي شي د تازه معلوماتو په راتلو سره نوي شي.

### آیا انسانان کولی شي دیوی حیوانی منبع څخه په کوید ۱۹ اخته شي؟

د کرونا وایروسونه، د وایروسونو یوه لویه کورنۍ ده، چې په څارویو کې رایج ده. ځینې وخت انسانان په دغو وایروسونو اخته کیږي او ممکن هغه نورو انسانانو ته ولیردوي. د بیلگې په توګه د سارس وایروس په یوې پیشو پورې اړه درلوده او د مارس وایروس د اوښ په مټ لیردول شوی دی. داچې کوم ډول ځناور د کوید ۱۹ وایروس د لیرد سبب شوی تر اوسه نه دی تایید شوی.

د خپل ځان د ساتنې لپاره د بیلگې په توګه کله چې د څارویو بازار ته ورځئ، له څارویو سره د مستقیم تماس او هغو شیانو سره چې له څارویو سره په تماس کې دي ډډه وکړئ. په خوړو کې د حفظ الصحې مسایل رعایت کړئ. له خامې غوښې، شیدو او د څارویو بدن له غړو سره په تماس کې محتاط اوسئ، چې د خامو خوړو له ککړیدو مخنیوی وشي او د حیوانی محصولاتو او خوړو څخه ډډه وکړئ.

### آیا امکان لري، چې کوید ۱۹ له کورنی حیوان څخه ماته سرایت وکړي؟

- مور دداسې مواردو په اړه معلومات لرو چې کورني او نور حیوانات په کوید ۱۹ د اخته ناروغ له لارې په دې وایروس اخته شوي دي..
- په داسې حال کې چې په ټوله نړۍ کې د حیواناتو د روغتیا لپاره نړیوال بنسټ د یو بین الحکومتي بنسټ په توګه ټونه د حیواناتو د روغتیايي وضعیت د ښه والي مسوول دي، د حیواناتو د روغتیا اړوند اختصاصي مسایلو په اړه تخنیکي لارښوونې وړاندې کوي چې دغه لارښوونې وټرنري او تخنیکي خدماتو ته ځانګړې شوي دي. (د ازموینو او قرنطین په ګډون)

- دا امکان هم شته چې ځينې حيوانات په دغه وایروس له ککړو انسانانو سره د نژدې تماس له لارې په دې وایروس ککړشي. خو داچې ایا کورني او نور حیوانات ددغې ناروغۍ د لیرد عامل کیدی شي ډیرو شواهدو ته اړتیا ده.
- د اوسنیو شواهدو پراساس، د وایروس اصلي محرک له انسان څخه انسان ته لیرد دی.
- تراوسه لا وختي ده، چې ووايو چې ایا پیشوگانې کیدی شي د کوید ۱۹ د لیرد متوسط کوربانه وي.

### ویروس ترڅه وخته د اشیاءو په سطحه باقی پاته کیږي؟

دا چې د کوید ۱۹ ویروس ترکوم وخته کولی شي د یو شي پر سطحې ژوندی پاته شي، معلومه نده، خو داسې ښکاري، چې لکه د کرونا د نورو ویروسونو غوندې عمل کوي. ځیرني ښيي، چې د کرونا ویروسونه (د کروناپه اړه د لومړنیو معلوماتو په ګډون) ممکن له څو ساعتونو ترڅو ورځو د شیانو پر سطحې پاته شي او په مختلفو حالاتو کې (د بیلګې په توګه د سطحې ډول، تودوخې او مرطوب محیط ته په کتو سره) توپیر ولري.

که تاسو فکر کوئ چې یوه سطحه ککړه شوي، هغه په ساده عفونت ضد مادي سره پاکه کړئ چې ویروس یې له منځه یوسي او د خپل ځان او نورو ساتنه وکړئ. لاسونه مو د لاسونو په پاکونکي الکول لرونکي محلول سره پاک کړئ او یا یې په اوبو او صابون سره وویځئ او له سترګو، خولې او پوزې سره له تماسه ډډه وکړئ.

### آیا له هغې سیمې چې د کوید ۱۹ ناروغی رپوت تری ورکول شوی د یوې بستې ترلاسه کول خوندي دي؟

هو، دا چې پر دغې ناروغۍ یو اخته کس دې سوداګریز توکی ککړ کړي احتمال یې کم دی او له دغه تجارتي بستې څخه چې را لیردول شوي، سفر یې کړی او د مختلف وضعیت او تودوخې سره مخامخ شوی د کوید ۱۹ ویروس د اخیستو خطر هم کم دی.

### آیا داسې کوم څه شته چې زه یې باید ترسره نکړم؟

لاندې ګامونه د کوید ۱۹ په وړاندې اغیزمن ندي او کیدی شي مضر وي:

- سګرټ څښل
- د څو ماسکونو اغوستل
- له انټي بايوټیکو ګټه اخیستل (په دې اړه د لا زیاتو معلوماتو لپاره لسمې پوښتنې ته مراجعه وکړئ) : (ایا په کوید ۱۹ د اخته کیدو یا مخنیوي لپاره درمل یا کومه لاره شته؟)

په هر حالت کې که تاسو تبه لرئ، توخیرئ او په سا کینلو کې ستونزه لرئ، په یوه شدید عفونت د اخته کېدو د خطر د کموالي په موخه روغتیایي پاملرونو ته مخه کړئ او حتما مو د خپلو وروستیو سفرونو تاریخچه له روغتیایي کارکونکو سره شریکه کړئ.

### آیا د کوید ۱۹ لامل د کرونا ویروس منبع پیژندل شوی؟

دمگری د سارس کرونا ۲ ویروس منبع، د کرونا ویروس چې د کوید ۱۹ ویروس عامل شو مشخص ندی. ټول موجوده شواهد ښيي چې د سارس کرونا ۲ ویروس طبعي حیواني ریښه لري او جوړ شوی ویروس ندی. د سارس کرونا ۲ ویروس اصلي ریښه په قوي احتمال په چرمي شوپرکو کې ده. سارس کرونا ۲ ویروس په هغې جنیټیکي ډلې پورې اړه لري، چې د سارس کرونا ویروس او یوشمیر نور د کرونا ویروسونه چې دچرمي شوپرکو له نفوسو جلا شوي دي. د سارس کرونا ویروس هم په همدې ډلې پورې اړه لري، خو لږ نژدې اړیکې سره لري.

### لومړنی انسان څه ډول په سارس کرونا ۲ ویروس اخته شو؟

پر کوید ۱۹ لومړنی اخته کس د چین په وهان ښار کې د ۲۰۱۹ کال په دسمبر کې پیژندل شو. خو دا ممکنه نده، چې اوس په دقیق ډول وویل شي، چې څه ډول انسانان په چین کې په ساری-کرونا-۲ اخته شول.

سره له دې چې سارس-کرونا، هغه ویروس چې په ۲۰۰۳ کال کې د سارس د خپریدو عامل شو، له یوه حیوان څخه (وحشي پيشو) انسان ته ولیردیده او وروسته په انسانانو کې خپور شو، دې ورته تصور کېږي، چې سارس-کرونا-۲ له دغه ډول حصار څخه اوسنی او په پیل کې یې انسانان پرې اخته کړل، خو په قوي احتمال د یوه منځګري یا دریمګري په واسطه، چې د نورو ډولونو یو حیوان دی او په ډیر احتمال چې د انسانانو لخوا ترې ګټه پورته کېږي، لیردول شوی. دغه حیوان کېدی شي اهلي، یا وحشي او یا اهلي شوی وحشي حیوان وي چې تراوسه ندی پیژندل شوی. تر هغه چې د ویروس منبع پیژندل کېږي او بیا کنټرولېږي، د انسانانو په منځ کې ددغه ویروس بیرته راګرځیدل او د هغه د بیاخپریدو خطر چې اوس یې تجربه کوو شته دی.

### آیا کوید ۱۹ د هوا له لارې لیردول کېږي؟

د کوید ۱۹ ویروس، اصلا د هغو قطرو (څاڅکو) له لارې انتقالېږي، چې پردغه ویروس یو اخته کس وتوخېږي، وپرنجېږي او یا خبرې وکړي. دغه ذرات ډیر زیات او په هوا کې خپرېږي او په چټکۍ سره د هرڅه پرسر یا سطحې را غورځېږي.

که تاسو پردغه ویروس د اخته شوي کس په یو متر کې یاست او هغه وپرنجېږي، یا وتوخېږي او یا خبرې وکړي نو تاسو کېدی شي د هغه له خولې په راوتونکو زراتو د تنفس له کبله پردغه ویروس اخته شئ او یا بې له دې چې لاس

وینځی دهغې سطحې یا شي له لمس کولو وروسته چې دغه وایروس پرې پروت دی تاسو خپلې خولې، سترگو او یا پوزې ته لاس وروړئ.