

کورونا وایروس څه شی دی؟

کورونا وایروسونه د وایروسونو یوه لویه کورنۍ ده، چې په انسانانو او څارویو کې د ناروغیو سبب ګرځي. په انسانانو کې له ساه لنډې نیولې د منځني ختیځ تر تنفسي سندروم میرس (MERS) او شدید تنفسي سیندروم (سارس) پورې د ګڼ شمیر جدي ناروغیو سبب کېږي. 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 ناروغی ده، چې د وروستي کشف شوي کرونا وایروس له کبله رامنځ ته شوي. دغه نوی وایروس او ناروغی د ۲۰۱۹ کال په ډسمبر کې د چین په وهان ښار کې تر خپریدو وړاندې نه وه پیژندل شوي.

د کویډ ۱۹ نښې نښانې کومې دي؟

د کویډ ۱۹ تر ټولو عامې نښې تبه، ستړیا، او وچ توخی دي. ځینې ناروغان کېدلې شي سر درد، ځان درد، پرنجی، د ستوني درد ولري او پوزه یې وبهیري. دغه نښې معمولي او تدریجي پیلېږي. 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 ځانګړي درملني پرته له دغې ناروغی روغ شويدي. په هرو ۶ کسانو کې پر کویډ ۱۹ اخته یو کس شدید ناروغ شوی او د ساه کېنلو ستونزې سره مخامخ شويدي. د پاڅه عمر پرخلکو او هغو کسانو چې د شکرې، د وینې فشار او د زړه ناروغی لري دغه ناروغی سخته شوي. هغه کسان چې تبه، توخی لري او په سختی سره ساه اخلي باید تر روغتیايي درملني لاندې ونيول شي.

COVID-19 په څه ډول خپریږي؟

خلک کېدی شي له نورو چې په کویډ ۱۹ وایروس اخته دي دغه ناروغی تر لاسه کړي. دغه ناروغی کېدی 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 توخیدا 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 کولود 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 کېږي، 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.

ایا دغه وایروس چې د کویډ ۱۹ سبب کېږي د هوا له لارې انتقالیدی شي؟

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

ایا کویډ ۱۹ د هغه کس له لارې لیږدول کېږي، چې ددغې ناروغی هیڅ نښې نښانې ونه لري؟

ددغې 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 کویډ ۱۹ ناروغی نښې ونه لري بل کس ته ددغه وایروس د لیږد امکانات بیخي کم دي. سره له دې چې پر کویډ ۱۹ ډیر اخته کسان ساده یا عادي نښې لري، په ځانګړي ډول د ناروغی په لومړیو پړاونو کې. خو ممکنه ده، چې د کویډ ۱۹ وایروس له هغه کس څخه در ورسیري، چې د بیلګې په توګه عادي توخی ولري، خو د ناروغی احساس ونکړي. د روغتیا نړیوال سازمان د کویډ 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.

ایا د کویډ ۱۹ وایروس، په ناروغی د یوه اخته کس سره په مخامخ کیدو رارسیري؟

پرکویډ ۱۹ ناروغی د اخته کیدو خطر د یوه اخته کس له مخ څخه ظاهره کم دی. په داسې حال کې چې لومړنیو څیړنو ښوولي، چې په ځینو پېښو کې کیدی شي وایروس د یوچا پرمخ پروت وي، خو په دې توګه د دې وایروس دخپریډو اصلي لار نه ده. د روغتیا نړیوال سازمان د کویډ ۱۹ ناروغی د لیرېد د پړاو په اړه د روانو څیړنو ارزونه کوي او په دې اړه به د نویو معلوماتو شریکولو ته دوام ورکړي. ځکه چې دا یوخطر 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 ساتنی او د ناروغی د لیرېد لپاره څه کار ترسره کولی شم؟

د ټولو لپاره حفاظتي ګامونه

د کویډ ۱۹ په اړه نوي معلومات چې د ملګرو ملتونو په ویبپاڼه او ستاسو د روغتیا په ملي او سیمه ییزو ادارو کې شتون لري، خبر اوسی. په ټوله نړۍ کې په یوشمیر هیوادونو کې د کویډ ۱۹ پېښې شته او په یو ډیر شمیر نورو هیوادونو کې ډیر خپور شویډی. په چین او یوشمیر نورو هیوادونو کې چارواکي ددغه وایروس د خپریډو په درولو او یا کرارولو بریالي شويډی. سره له دې چې وضعیت د وړاندوینې وړ نه دی، په دې توګه په منظم ډول وروستي خبرونه تعقیب کړئ او وې اروزئ.

تاسو کولی شئ د یو لړ احتیاطي ګامونو په اخیستلو سره په دغې ناروغی د اخته کیدو او یا نورو ته د کویډ ۱۹ د لیرېد کچه کمه کړئ:

- په منظم ډول خپل لاسونه د الکل لرونکې پاکونکې 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 توخې یا پرنجی ولري. ولې؟ ځکه کله چې یوکس توخې یا پرنجی کوي، وړې 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 کویډ ۱۹ ناروغي ولري، نو تاسې به د کویډ ۱۹ وایروس دغه کوچنی قطري د ساه اخیستلو له لارې خپل بدن ته دننه کړئ.
- د سترګو، پوزې او خولې له لمس کولو ډډه وکړئ. ولې؟ ستاسو لاسونه د ورځې په اوږدو کې په ډیرو شیانو او سطحو لګیدلي او کیدی شي په دغه وایروس ککړ شوي وي. کله چې لاسونه ککړ شول کولی شي وایروس سترګو، پوزې او خولې ته ولیردوي. له همدې کبله دغه وایروس کولی شي ستاسو بدن ته دننه او تاسو ناروغ کړي.
- ډاډمن شئ چې تاسو او ستاسو شاوخوا کسان، تنفسي حفظ الصحه رعایت کړي. په دې معنی چې د پرنجی او ټوخي پرمهال خپله خوله او پوزه په خپل ځنګل او یا کاغذي دستمال پټه کړئ او له ګټې اخیستو وروسته کاغذي دستمال سمډلاسه باطله دانې ته وغورځوئ. ولې؟ ځکه چې د ټوخي او پرنجی کوچنی قطري وایروس لیرېدوي. د مناسبې تنفسي حفظ الصحې په مراعاتولو سره تاسو خپل شاوخوا خلک د ډکام، انفلونزا او کویډ ۱۹ په څیر وایروسونو څخه ژغوري.
- که تاسو احساسوئ چې وضعیت مو ښه ندی په کور پاته شئ. که تبه او ټوخی لرئ او په سا کښلو کې ستونزه لرئ، د روغتیايي خدماتو په لټه کې شئ او تر هغه دمخه له ډاکټر سره په اړیکه کې شئ. 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 همدارنګه له تاسو ساتنه وکړي او د وایروس او عفونت د خپراوي مخنیوی به وکړي.
- د کویډ ۱۹ په اړه وروستي معلومات ولرئ. (ښارونه او هغه سیمې چې د کویډ ۱۹ ناروغي پکې په پراخ ډول د خپریډو 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 پرکویډ ۱۹ د اخته کیدو ډیر چانس لرئ.

د هغو کسانو لپاره حفاظتي گامونه چې په هغه سيمه کې اوسېږي او يا يې په تيرو ۱۴ ورځو کې سفر ورته کړی چې د کويډ ۱۹ وایروس پکې خپور دی.

- هغه لارښوونې چې پورته ذکر شوي تعقيب کړئ (د ټولو لپاره حفاظتي گامونه)
 - په کور کې په پاته کيدو سره ځان منزوي کړئ، که مو د نا خوښۍ احساس وکړ او ان د سردرد، ساده تبې (۳۷,۳) درجې د سانتیگراد او يا تر هغه پورته، د پوزي کم بهيدلو په څير خفيف علايم ولرئ، تر ريډو پورې خپل ځان په کور کې قرنطین کړئ. که اړتيا وه، چې ستاسو د اړتيا وړ مواد درته برابر کړي او يا د خوراکی توکو د ترلاسه کولو لپاره بهرته دتلو اړتيا مو درلوده، د نورو د نه ککړيدو په موخه ماسک واغونډئ.
- ولې؟ 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، ټوخی 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 ورتگ 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.
- ولې؟ ډاکټر ته له تگ 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 خپریدا د مخنيوي په برخه کې مرسته وکړي.

زه ترکومي کچې په کويډ ۱۹ د اخته کيدو له گواښ سره مخامخ يم؟

د ناروغه کيدو گواښ 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 وایروس 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 گړی په نړی کې (ښارونه 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 لوړ دی. دولتونه او روغتیايي بنسټونه د کويډ ۱۹ د هرې مثبتې پېښې له کبله کلک گامونه ترلاس لاندې نيسي. په سيمه ييزه کچه پر تگ راتگ يا گرځيدو د هر ډول محدودیت، د ځای بدلول يا د لويو ناستو دترسره کولو په اړه لارښوونې بايد په پام کې ونيول شي. ددغې ناروغي د کنټرول په موخه له هغو سره همکاري، پرکويډ ۱۹ ستاسو د اخته کيدو يا ددې وایروس د لا ډير خپریدو خطر را کموي.

د کويډ ۱۹ خپریدل د چين او يوشمير نورو هيوادونو په څير کيدی شي کابو او ليرد يې ودرول شي. له بده مرغه نوي هر اړخيزه خپریدا کيدی شي په ډيرې چټکۍ سره رامنځ ته شي. خو دا مهمه ده، چې د هغه وضعیت په اړه پوه و اوسئ چې پکې یاست او يا وړ روان یاست. د روغتيا نړيوال سازمان په نړی کې د کويډ ۱۹ د وضعیت په اړه هر ورځ نوي اطلاعات خپروي.

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

آيا د کويډ ۱۹ په اړه بايد انديښمن شم؟

د کويډ ۱۹ د وایروس د عفونت له کبله د سټريا احساس په مشخص ډول د ماشومانو او ځوانانو لپاره عموما خفيف دی. سره له دې چې دغه وایروس کولی شي د شديدې سټريا سبب شي: تقریبا له هرو ۵ اخته کسانو به ۱ په روغتون کې بستري کيدو ته اړتيا پيدا کړي. د همدې لپاره دا د خلکو لپاره طبعي ده، چې په دې اړه انديښمن وي، چې کويډ ۱۹ وبا کيدلی شي پردوی او ددوی پر دوستانو اغيز ولري.

مور کولی شو د خپل ځان، خپلو خپلوانو او ټولني د ساتني په اړه اندېښني د يو 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 روغتیایي بنسټونو هرډول لارښوونې ومنئ.

د خپل ځان د ساتني 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 کېدو له ګواښ سره مخامخ دی؟

په داسې حال کې چې مونږ لا هم د کوید ۱۹ ناروغۍ د اغېزو په اړه زدې کره 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 کېدی شي.

ایا انټي بايوټیک د کوید ۱۹ په مخنیوي یا درملنه کې اغېز لري؟

نه، انټي بايوټیک د وایروسونو په مقابل کې اغېزه لري، هغوی یوازې د باکټریایي ناروغیو په برخه کې اغېزمن دي. کوید ۱۹ د وایروس له کبله رامنځ ته کېږي، نو له همدې امله انټي بايوټیک پرې اغېزه نه لري. او د کوید ۱۹ ناروغۍ د درملني یا مخنیوي پر ضد باید انټي بايوټیک ونه کارول شي. انټي بايوټیک یوازې او یوازې د ډاکټر د لارښوونې پر اساس د عفوني باکټریاوو د درملني لپاره وکارول شي.

ایا پر کوید ۱۹ د اخته کېدو د مخنیوي یا درملني لپاره کومه لاره شته؟

په داسې حال کې چې یولړ غربي، سنتي/دودیز یا کورني درمل ممکن د کوید ۱۹ ناروغۍ د علایمو د کموالي لپاره د تسکین او آرامۍ سبب شي، خو داسې هیڅ شواهد نشته، چې دغه درمل کولی شي ددغې ناروغۍ مخه ونیسي او یا یې درملنه وکړي. د روغتیا نړیوال سازمان، د کوید ۱۹ د درملني یا مخنیوي لپاره د انټي بايوټیکو په ګډون هیڅ ډول خپلسرو درملو د کاریدو وړاندیز نکوي. پر همدې مهال یوشمیر کلینیکي ازموینې چې غربي او سنتي درمل پکې شامل دي په جریان کې دي. د روغتیا نړیوال سازمان به ددغو کلینیکي اطلاعاتو په محض تیاریدو سره، نوي معلومات وړاندې کړي.

آیا د کوید ۱۹ لپاره واکسین، دوا و یا درملنه شته؟

لا تراوسه نه. تراوسه د کوید ۱۹ ناروغۍ د درملني یا مخنیوي لپاره هیڅ ډول واکسین یا د وایروس ضد درمل نشته. خو هغه کسان چې په دې وایروس اخته شوي باید ددغې ناروغۍ د علایمو د له منځه تلو په موخه تر څارني لاندې ونیول شي. هغه کسان چې ناروغي یې سخته ده باید بستري شي. ډیر ښه شوي ناروغان له مرسته ورکونکو څارنو او تداویو څخه مننه کوي.

د درملني په موخه یوشمیر مشخص درمل او احتمالي واکسینونه تر څیرنو لاندې دي. دغه لارې چارې د کلینیکي ازموینو په مټ ازموینې کېږي. د روغتیا نړیوال سازمان د کوید ۱۹ د درملني او مخنیوي لپاره د درملو او واکسینونو د جوړولو د هڅو د همغږي کولو په حال کې دی.

له کوید ۱۹ وایروس څخه د خپل ځان د ساتني لپاره ترټولو اغېزمنې لارې په منظم ډول د لاسونو وینځل، د توخي یا پرنجي پرمهال پر ځنګل یا کاغذي دستمال د خپلې خولې او پزې پټول او له هغو کسانو لږ تر لږه 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:

[\(Basic protective measures against the new coronavirus\)](#)

آيا كويډ ۱۹ د سارس په ډول دی؟

نه. هغه وایروس چې د کویډ ۱۹ او هغه وایروس چې په ۲۰۰۳ کال کې د شدید تنفسي سندروم (سارس) د رامنځ ته کیدو سبب شو، له جنیټیکي اړخه له یوه اوبل سره اړیکه لري، خو هغه ناروغي چې ددې وایروسونو له کبله رامنځ ته کېږي له یوه اوبل څخه بېخي توپیر لري.

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

آيا د خپل ځان د ساتنې لپاره باید ماسک واغونډم؟

یوازې هغه مهال ماسک واغونډئ، چې د کویډ ۱۹ ناروغي علايم/نښې (په خاص ډول توخي) درکي 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 کمالي 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 گرانبيبه 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 ځنگل 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 وباسو او څه ډول یې لیری 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 علايم 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 څیري 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 برابری کړي.
7. ماسک کښته کش کړئ چې ستاسو خوله او زنه وپوښي.
8. له ماسک څخه تر گټې اخیستنې وروسته هغه وباسئ، خو په داسې حال کې چې د ماسک بهرنۍ ککره شوي برخه له خپلو جامو او صورت څخه له لمس کیدو یا نښلیدو لیري ساتئ، د خپلو غوږونو 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 کړئ او که مو د لاسونو ککړوالی جوت وي نو په اوبو او صابون یې وویځئ.

د کویډ ۱۹ د ودی یا معلومیدو دوره خو ورځی ده؟

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

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

د کرونا وایروسونه، د وایروسونو یوه لویه کورنی 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 اوبښ په مټ لیردول شوی دی. داچې کوم ډول ځناور د کویډ 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 الصحی 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 کویډ ۱۹ له کورنی حیوان څخه ماته سرایت وکړي؟

- مور دداسې مواردو په اړه معلومات لرو چې کورنی او نور حیوانات په کویډ ۱۹ د اخته ناروغ له لارې په دې وایروس اخته شويدي..
- په داسې حال کې چې په ټوله نړۍ کې د حیواناتو د روغتیا لپاره نړیوال بنسټ د یوین حکومتی 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 وترنري او تخنیکي خدماتو ته ځانګړې شويدي. (د ازموینو او قرنطین په ګډون)
- دا امکان هم شته چې ځینې حیوانات په دغه وایروس له ککړو انسانانو سره د نژدې تماس له لارې په دې وایروس ککړشي. خو داچې آیا کورنی او نور حیوانات ددغې ناروغی 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.
- تر اوسه لا وختي ده، چې ووايو چې آیا پیشوګانې کیدی شي د کویډ ۱۹ د لیرد متوسط کوربانه وي.

ویروس ترڅه وخته د اشیاءو په سطحه باقی پاته کیږي؟

دا چې د کویډ ۱۹ وایروس ترکوم وخته کولی شي د یو شي پر سطحې ژوندی پاته شي، معلومه نه ده، خو داسې ښکاري، چې لکه د کرونا د نورو وایروسونو غوندې عمل کوي. ځیرني بنیې، چې د کرونا وایروسونه (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 بیلگې 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 وایروس یې له منځه یوسی 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 ووینځئ او له سترګو، خولې او پوزې سره له تماسه ډډه وکړئ.

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

هو، دا چې پر دغې ناروغی 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 کویډ ۱۹ وایروس د اخیستو خطر هم کم دی.

آيا داسی کوم څه شته چی زه یی باید ترسره نکړم؟

لاندې گامونه د کویډ ۱۹ په وړاندې اغیزمن ندې او کیدی شي مضر وي:

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

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

آيا د کویډ ۱۹ لامل د کرونا ویروس منبع پیژندل شوی؟

دمگړی د سارس کرونا ۲ ویروس منبع، د کرونا ویروس چې د کویډ 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 جنیټيکي 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؟

پرکویډ ۱۹ لومړنی اخته کس د چین په وهان ښار کې د ۲۰۱۹ کال په دسمبر کې وپیژندل 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 کیږي، چې سارس-کرونا-۲ له دغه ډول حصار څخه اوبښتی او په پیل کې یې انسانان پرې اخته کړل، خو په قوي احتمال د یوه منځگري یا دریمگري په واسطه، چې د نورو ډولونو یو حیوان دی او په ډیر احتمال چې د انسانانو لخوا ترې گټه پورته کیږي، لیردول شوی دی. دغه حیوان کیدی شي اهلي، یا وحشي او یا اهلي شوی وحشي حیوان وي چې تراوسه ندی پیژندل شوی.

ترهغه چې د ویروس منبع پیژندل کیږي او بیا کنټرول کیږي، د انسانانو په منځ کې ددغه ویروس بیرته راگرځیدل او د هغه د بیاخپریدو خطر چې اوس یې تجربه کوو شته دی.

آيا کویډ ۱۹ د هوا له لاری لیردول کیږي؟

د کویډ ۱۹ ویروس، اصلا د هغو قطرو (څاڅکو) له لاری انتقالیږي، چې پردغه ویروس یو اخته کس وتوخیري، وپرنجیږي او یا خبرې وکړي. دغه ذرات ډیر زیات او په هوا کې خپرېږي او په چټکۍ سره د هرڅه پرسر یا سطحې را غورځیږي.

که تاسو پردغه ویروس د اخته شوي کس په یو متر کې یاست او هغه وپرنجیږي، یا وتوخیري او یا خبرې وکړي نو تاسو کیدی شي د هغه له خولې په راوتونکو زراتو د تنفس له کبله پردغه ویروس اخته شی او یا یې له دې چې لاس وویځی دهغې سطحې یا شي له لمس کولو وروسته چې دغه ویروس پرې پروت دی تاسو خپلې خولې، سترگو او یا پوزې ته لاس وروړئ.