

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 لنډې 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 تر ټولو عامې نښې تبه، ستریا، او وچ توخی دی. ځینې ناروغان کیدلې 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 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 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 شوي. هغه کسان چې تبه، توخی لري او په سختی سره ساه اخلي باید تر روغتیايي درملني لاندې ونیول شي.

COVID-19 په څه ډول خپرېږي؟

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 توخیدا یا پرنجی له کبله انتقال شي. دغه کوچني ذرات د اشخاصو په شاوخوا کې پر شیانو او سطحو غورځیږي، وروسته نور کسان ددغو شیانو یا سطحو پرلمس 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 ذراتو 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.

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

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

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

ددغې ناروغی د خپریدو اصلي لار د اخته کس له تنفسي سیستم څخه راتونکي 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 ظاهراً کم دی. په داسې حال کې چې لومړنیو څیړنو ښوولې، چې په ځینو پېښو کې کیدي شي وایروس د یوچا پرمخ پروت وي، خو په دې توگه د دې وایروس دخپریډو اصلي لار نه ده. د روغتیا نړیوال سازمان د کویډ ۱۹ ناروغی د لیرد 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 لیرد لپاره څه کار ترسره کولی شم؟

د ټولو لپاره حفاظتي گامونه

د کویډ ۱۹ په اړه نوي معلومات چې د ملگرو 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 ډیرشمیر نورو هیوادونو کې ډیر خپور شوي دي. په چین او یوشمیر نورو هیوادونو کې چارواکي ددغه وایروس د خپریډو 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 اروزئ.

تاسو کولی شئ د ډولر احتیاطي گامونو په اخیستلو سره په دغې ناروغی د اخته کیدو او یا نورو ته د کویډ ۱۹ د لیرد کچه کمه کړئ:

- په منظم ډول خپل لاسونه د الکول لرونکي پاکونکي مایع یا په صابون او اوبو سره وویځئ، ځکه؟
- په صابون او یا عفونت ضد الکولي 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 ټوخی یا پرنجی ولري. ولې؟ ځکه کله چې یوکس ټوخی یا پرنجی کوي، ورې قطري د هغه له خولې یا پوزې په هوا کې خپریږي، چې کیدي 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 سترگو، پوزې او خولې له لمس کولو ډډه وکړئ. ولې؟ ستاسو لاسونه د ورځې په اوږدو کې په ډیرو شیانو او سطحو لگیدلي او کیدي شي په دغه وایروس ککړ شوي 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 شئ چې تاسو او ستاسو شاوخوا کسان، تنفسي حفظ الصحه رعایت کړئ. په دې معنی چې د پرنجی او ټوخی پرمهال خپله خوله او پوزه په خپل ځنګل او یا کاغذي دستمال پټه کړئ او له کټي اخیستو وروسته کاغذي دستمال سمدلاسه باطله دانی ته وغورځوئ. ولې؟ ځکه چې د ټوخی او پرنجی کوچنی قطري وایروس لیردوي. د مناسبې تنفسي حفظ الصحې په مراعاتولو سره تاسو خپل شاوخوا خلک د نکام، انفونزا او کویډ ۱۹ په څیر وایروسونو څخه ژغورئ.
- که تاسو احساسوئ چې وضعیت مو ښه ندی په کور پاته شئ. که تبه او ټوخی لرئ او په سا کینلو 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 کارکوونکو 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 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 شکري، زړه او سرو ناروغي لرئ، ترممکنې کچې دغو سیمو ته له سفر کولو ډډه وکړئ. ولې؟ ځکه چې تاسې په دغو سیمو کې پرکویډ ۱۹ د اخته کیدو ډیرچانس لرئ.

د هغو کسانو لپاره حفاظتي گامونه چې په هغه سیمه کې اوسیري او یا یې په تیرو ۱۴ ورځو کې سفر ورته کړی چې د کویډ ۱۹ وایروس پکې خپور دی.

- هغه لارښوونې چې پورته ذکر شوي تعقیب کړئ (د ټولو لپاره حفاظتي گامونه)
- په کور کې په پاته کیدو سره ځان منزوي کړئ، که مو د نا خوښی احساس وکړ او ان د سردرد، ساده تبي (۳۷,۳) درجې د سانتیگراد او یا تر هغه پورته، د پوزې کم بهیدلو په څیر خفیف علایم ولرئ، تر رغیدو پورې خپل ځان په کور کې قرنطین کړئ. که اړتیا وه، چې ستاسو د اړتیا وړ مواد درته برابر کړي او یا د خوراکي توکو د تر لاسه کولو لپاره بهرته دتلو اړتیا مو درلوده، د نورو د نه ککړیدو په موخه ماسک واغونډئ.

ولی؟ ځکه چې له نورو سره د تماس مخنیوی او روغتیايي مرکزونو ته نه تلل، دغو مرکزونو ته اجازه ورکوي چې په اغیزمن ډول کار وکړي او د کویډ ۱۹ او نورو ویروسونو په وړاندې ستاسې او د نورو په خونديتوب کې مرسته وکړي.

○ که ستاسې تبه وه، توخي او تنفسي ستونزه مو درلوده، په عاجل ډول ډاکټر ته مراجعه وکړئ ځکه ممکنه ده، چې دغه ستونزې د تنفسي عفونت او یا نورو جدي حالاتو له کبله رامنځ ته شوي وي. ډاکټرانو ته له ورتګ وړاندې حتماً له هغوی سره په اړیکه کې شئ او د خپلو وروستيو سفرونو او یا له مسافرو سره د خپلو اړیکو په اړه هغوی ته معلومات ورکړئ.

ولی؟ ډاکټر ته له تګ وړاندې اړیکه نیول، روغتیايي کارکونکو ته اجازه ورکوي، چې په چټک ډول تاسو سم روغتیايي مرکز ته رهنمائي کړي او همدارنګه د کویډ ۱۹ او نورو وایروسونو د احتمالي خپرېدا د مخنیوي په برخه کې مرسته وکړي.

زه ترکومي کچې په کویډ ۱۹ د اخته کېدو له ګواښ سره مخامخ یم؟

د ناروغه کېدو ګواښ په دې پورې اړه لري، چې تاسو چیرته یاست او په مشخص ډول په هغه ځای کې چې تاسې ژوند کوئ ایا د کویډ ۱۹ وایروس خپور شوی؟

د ډیرو زیاتو خلکو لپاره په ډیرو سیمو کې پرکویډ ۱۹ د اخته کېدو خطر لاهم تېټ دی. سره له دې چې دم ګرې په نړۍ کې (بناړونه یا سیمې) شته چې دغه ناروغي پکې د پراخېدو په حال کې ده، خو هلته د اوسیدونکو خلکو یا له هغه ځایه د لیدونکو کسانو لپاره پرکویډ ۱۹ د اخته کېدو خطر لوړ دی. دولتونه او روغتیايي بنسټونه د کویډ ۱۹ د هرې مثبتې پېښې له کبله کلک ګامونه ترلاس لاندې نیسي. په سیمه ییزه کچه پر تګ راتګ یا ګرځېدو د هر ډول محدودیت، د ځای بدلول یا د لویو ناستو دترسره کولو په اړه لارښوونې باید په پام کې ونیول شي. ددغې ناروغۍ د کنټرول په موخه له هڅو سره همکاري، پرکویډ ۱۹ ستاسو د اخته کېدو یا ددې وایروس د لا ډیر خپرېدو خطر را کموي.

د کویډ ۱۹ خپرېدل د چین او یوشمیر نورو هیوادونو په څېر کېدې شي کابو او لیرد یې ودرول شي. له بده مرغه نوي هر اړخیزه خپرېدا کېدې شي په ډیرې چټکۍ سره رامنځ ته شي. خو دا مهمه ده، چې د هغه وضعیت په اړه پوه و اوسئ چې پکې یاست او یا وروان 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 وپوښئ: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>

آیا د کویډ ۱۹ په اړه باید اندېښمن شم؟

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

مور کولی شو د خپل ځان، خپلو خپلوانو او ټولني د ساتنې په اړه اندېښنې د یو لړ ګامونو په اخیستلو سره لري کړو. په دغو ګامونو کې لومړنی او تر ټولو بڼه ګام په منظم او بشپړ ډول د لاسونو وینځل او د تنفسي حفظ الصحي مناسب رعایت دی. په دویم پړاو کې، خبر اوسئ او پرتګ راتګ د هر ډول محدودیتونو، سفر او غونډو په اړه د سیمه ییزو روغتیايي بنسټونو هر ډول 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 کېدو له ګواښ سره مخامخ دی؟

په داسې حال کې چې مونږ لاهم د کویډ ۱۹ ناروغۍ د اغیزو په اړه زدي 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 کېدې شي.

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

نه، انتي بایوتیک د وایروسونو په مقابل کې اغیزنه لري، هغوی یوازې د باکتریايي ناروغیو په برخه کې اغیزمن دي. کویډ ۱۹ د وایروس له کبله رامنځ ته کېږي، نو له همدې امله انتي بایوتیک پرې اغیز نه لري. او د کویډ ۱۹ ناروغی د درملنې یا مخنیوي پر ضد باید انتي بایوتیک ونه کارول شي. انتي بایوتیک یوازې او یوازې د ډاکټر د لارښوونې پر اساس د عفوني باکټریاوو د درملنې لپاره وکارول شي.

ایا پر کویډ ۱۹ د اخته کېدو د مخنیوي یا درملنې لپاره کومه لاره شته؟

په داسې حال کې چې یولر غربي، سنتي/دودیز یا کورني درمل ممکن د کویډ ۱۹ ناروغی د علایمو د کموالي لپاره د تسکین او آرامی سبب شي، خو داسې هیڅ شواهد نشته، چې دغه درمل کولی شي ددغي ناروغی مخه ونیسي او یا یې درملنه وکړي. د روغتیا نړیوال سازمان، د کویډ ۱۹ د درملنې یا مخنیوي لپاره د انتي بایوتیکو په ګډون هیڅ ډول خپلسرو درملو د کاریدو وړاندیز نکوي. پرمهدي مهال یوشمیر کلنیکي 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 کویډ ۱۹ لپاره واکسین، دوا او یا درملنه شته؟

لا تراوسه نه. تراوسه د کویډ ۱۹ ناروغی د درملنې یا مخنیوي لپاره هیڅ ډول واکسین یا د وایروس ضد درمل نشته. خو هغه کسان چې په دې وایروس اخته شوي باید ددغي ناروغی د علایمو د له منځه تللو په موخه ترڅارنې لاندې ونیول شي. هغه کسان چې ناروغی یې سخته ده باید بستري شي. ډیر ښه شوي ناروغان له مرسته ورکونکو څارنو او تداویو څخه مننه کوي.

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

له کویډ ۱۹ وایروس څخه د خپل ځان د ساتنې لپاره ترټولو اغیزمنې لارې په منظم ډول د لاسونو وینځل، د توخي یا پرنجي پرمهال پر څنګل یا کاغذي دستمال د خپلې خولې او پزې پټول او له هغو کسانو لر تر لږه د یو متر (۳ فوټه) واټن ساتل، چې توخیري یا پرنجیري، (د کرونا د نوي وایروس په مقابل کې د خونديتوب د ګامونو په اړه ډیر دلته ولولئ: [Basic protective measures \(against the new coronavirus\)](#))

آیا کویډ 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 کېدو سبب شو، له جنیټیکي اړخه له یوه اوبل سره اړیکه لري، خو هغه ناروغی چې ددې وایروسونو له کبله رامنځ ته کېږي له یوه اوبل څخه بیخي توپیر لري.

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

آیا د خپل ځان د ساتنې لپاره باید ماسک واغوندم؟

یوازې هغه مهال ماسک واغونډئ، چې د کویډ ۱۹ ناروغی علایم/نښې (په خاص ډول توخي) درکي ولیدل شول او یا پر کویډ 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 ګرۍ نړۍ د ماسکونو له کموالي سره مخامخ ده، د همدې لپاره د روغتیا نړیوال سازمان له خلکو غواړي، چې له ماسکونو په عاقلانه ډول ګټه پورته کړي.

د روغتیا نړیوال سازمان د ګرانېبه 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 ګټې 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 پرنجي پرمهال پر څنګل یا کاغذي دستمال د خپلې خولې او پزې پټول او له هغو کسانو لر تر لږه د یو متر (۳ فوټه) واټن ساتل، چې توخیري یا

پرنجيري. (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 لیری وغورځوو؟

1. په یاد ولری، 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 څیری نه وي.
4. وگورئ چې کومه خوا یې مخ پورته باید ونیول شي (هغه ځای چې فلزي توتې پرې نښتي ده).
5. په مناسب ډول بهر خواته د ماسک له څرنگوالي ځان ډاډمن کړئ (د ماسک رنگین اړخ).
6. ماسک پر خپل مخ ولگولئ. فلزي یا پورتنی 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 تر ګټې اخیستنې وروسته هغه وپاسئ، خو په داسې حال کې چې د ماسک بهرنۍ ککره شوي برخه له خپلو جامو او صورت څخه له لمس کیدو یا نښلیدو لیرې ساتئ، د خپلو غوږونو له شا څخه یې کشک بهر کړئ.
9. ماسک له ګټې 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 ککروالي 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 ککریدو 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 کیدی 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 ولیږدوي. د بیلګې په توګه د سارس وایروس په یوې پېشو پورې اړه درلوده او د مارس وایروس د اوبن په مټ لیږدول شوی دی. داچې کوم ډول ځناور د کوید ۱۹ وایروس د لیږد سبب شوی تر اوسه نه دی تایید شوی. د خپل ځان د ساتنې لپاره د بیلګې 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 ککریدو مخنیوی وشي او د حیواني 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 شويدي..
- په داسې حال کې چې په ټوله نړۍ کې د حیواناتو د روغتیا لپاره نړیوال بنسټ د یوین 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 وترنري او تخنیکي خدماتو ته ځانګړې شويدي. (د ازموینو او قرنطین په ګډون)
- دا امکان هم شته چې ځینې حیوانات په دغه وایروس له ککرې انسانانو سره د نژدې تماس له لارې په دې وایروس ککرشي. خو داچې ایا کورني او نور حیوانات ددغې ناروغۍ د لیږد عامل کیدی شي ډیر شواهدو ته اړتیا ده.
- د اوسنیو شواهدو پراساس، د وایروس اصلي محرک له انسان څخه انسان ته لیږد دی.
- تر اوسه لا وختي ده، چې ووايو چې ایا پېشوګانې کیدی شي د کوید ۱۹ د لیږد متوسط کوربانه وي.

ویروس ترخه وخته د اشیاو په سطحه باقی پاته کیږی؟

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. څیړنې ښيي، چې د کرونا ویروسونه (د کرونا په 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 ککره شوې، هغه په ساده عفونت ضد مادې سره پاکه کړئ چې ویروس یې له منځه یوسی او د خپل ځان او نورو ساتنه وکړئ. لاسونه مو د لاسونو په پاکونکي الکل 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 رپوټ تری ورکول شوی د یوې بستې ترلاسه کول خوندي دی؟

هو، دا چې پر دغې ناروغی یو اخته کس دي سوداګریز توکی ککر 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 ندې او کیدی شي مضر وي:

- سګرټ څښل
- د څو ماسکونو اغوستل
- له انټي بايوټيکو 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 کېنلو 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.

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

دمګرې 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 د چرمي 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 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 اوبنتی او په پیل کې یې انسانان پرې اخته کړل، خو په قوي احتمال د یوه منځګرې یا دریمګرې په واسطه، چې د نورو ډولونو یو حیوان دی او په ډیر احتمال چې د انسانانو لخوا ترې ګټه پورته کیږي، لیردول شوی. دغه حیوان کیدی شي اهلي، یا وحشي او یا اهلي شوی وحشي حیوان وي چې تراوسه ندی پیژندل شوی.

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

آيا كويډ ۱۹ د هوا له لارې ليريدول كيرى؟

د كويډ ۱۹ وروس، اصلا د هغو قطرو (څاڅكو) له لارې انتقاليري، چې پردغه وايروس يو اخته كس وتوخيري، وپرنجيروي او يا خبرې وكري. دغه ذرات ډير زيات او په هوا كې خپريري او په چټكۍ سره د هرڅه پرسر يا سطحې را غورځيري.

كه تاسو پردغه وايروس د اخته شوي كس په يو مترۍ كې ياست او هغه وپرنجيروي، يا وتوخيري او يا خبرې وكري نو تاسو كيدى شي د هغه له خولې په راوتونكو زراتو د تنفس له كبله پردغه وايروس اخته شئ او يا بې له دې چې لاس ووينځي دهغې سطحې يا شي له لمس كولو وروسته چې دغه وايروس پرې پروت دى تاسو خپلې خولې، سترگو او يا پوزې ته لاس وروړئ.