

رهنمود ترویج سازی عملکرد درست برای تجرید خودی

این رهنمود می تواند منیحت یک رهنما توسط افراد و ادارات که با مردم عام یا افراد جامعه سروکار دارند مورد استفاده قرار بگیرد، تا برای ارائه پاسخ های مؤثر در برابر هر نوع پرسش، پریشانی و باور های (بشمول شایعات) که میشوند آماده باشند و مجبور به قبول کردن خطرات احتمالی جانی غیر ضروری نشوند. توصیه های را که در ارتباط با تجرید خودی و خانگی ارائه میکنیم مهم است که باید جنبه عملی داشته باشند: تا اطمینان حاصل گردد که مردم بشکل واقعی در زندگی روزمره شان تغییرات بوجود بیاورد. عین موضوع برای رسیدگی به شایعات و معلومات اشتباه نیز صدق میکند، بناً بسیار مهم است که همیشه در تلاش باشیم تا معلومات و توصیه های مفید، تأیید شده و به موقع را برای جوامع ارائه نمائیم و به آنها نشان دهیم که ما آنها را درک میکنیم یا به سخنان آنها گوش میدهم. هر شخص در یک وضعیت متفاوت قرار دارد پس شما باید با در نظر داشت وضعیت هر فرد یا پریشانی های را که آنها ابراز میکنند توصیه و نصیحت های مشخصی را ارائه کنید. آنها ممکن توضیحات بخواهند. توصیه های لازم را برای آنان ارائه کرده و روی اینکه آنها چگونه خود و اطرافیان شان را محافظت کنند توافق نظر حاصل کنید. توصیه های که شما ارائه می کنید باید جهت رسیدگی به سردرگمی یا ترس باشند که باعث رفتارهای مخاطره آمیز میشوند - این کار هنگامی مهم پنداشته میشود که افراد را راهنمایی میکنید و در مورد اقداماتی معلومات ارائه میکنید که جوامع می توانند برای محدود سازی سرایت ویروس و محافظت از خود و دیگران انجام میدهند. صرف گفتن اینکه چیزی اشتباه یا نا درست است مؤثر تمام نمیشود.

این سند ممکن برای افراد و ادارات ذیل منیحت یک منبع مؤثر باشد:

- تیم های ساحوی کمک های بشردوستانه/مؤسسات دولتی/ غیر دولتی
- کارکنان صحتی و کارمندان خط اول
- بزرگان جامعه و شبکه های اجتماعی
- رسانه ها، نشرات رادیویی و تلویزیونی

طرز استفاده از این سند:

این رهنمود به هدف کمک برای استفاده سند پیام های کلیدی در مورد تجرید خودی و چگونگی اقدام به جلوگیری از سرایت ویروس کووید-۱۹ در زندگی روزمره میباشد. **پوستر های تجرید خودی** شامل معلوماتی میباشد که شما میتوانید آنرا بشکل مستقیم هنگامی برای اعضای جامعه تقدیم کنید که در مورد چگونگی جلوگیری از سرایت ویروس کووید-۱۹ به زنجیره خانه، خانواده و فامیل شان صحبت میکنید.

۱. جمله بندی کلمات مهم است. از **خلاصه سازی** یا تغییر دادن متن به گونه که معنی توصیه ها بشکل قابل ملاحظه تغییر کند، **خودداری نمائید**.
۲. اطمینان حاصل کنید که شما **توصیه های روشن و عملی** را در مورد عادات خوب و قدم های بعدی **ارائه می نمائید**؛ خود را مطمئن سازید که مردم می دانند تا جهت اخذ کمک های صحتی، صحت دماغی و حصول معلومات بیشتر به کجا مراجعه نمایند.
۳. **به مردم گوش فرا دهید**؛ هرگاه آنها کدام شایعه یا سوء تفاهم را مطرح می سازند، شما می توانید مواد اسناد موجوده و سند پیام های کلیدی را جهت ارائه پاسخ مناسب جستجو کنید. هرگاه اینها شایعات جدید باشند، یا بعضی مسائل که برای آنها و همچنان شما هنوز واضح نباشد، آن را یادداشت نموده و با گروه کاری RCCE شریک سازید.
۴. **اطمینان حاصل کنید که** روی سند که استفاده میکنید، **تاریخ آن به شکل برجسته ذکر شده باشد و حصول اطمینان کنید که معلومات موجوده قدیمی نباشد**. متوجه باشید که هرگاه معلومات بیشتر راجع به ویروس دریافت نماییم، یا هرگاه پالیسی و دستورالعمل های دولت یا سایر عوامل، طرز پاسخدهی تغییر یابد توصیه ها نیز ممکن تغییر نمایند. هرچند **پیامهای کلیدی و قیایوی/ محافظتی** موجود در قسمت تحتانی سند تغییر نخواهد کرد. گروه کاری RCCE متعهد است تا راجع به شایعات، معلومات تازه را ارائه نماید و آن را به اساس ضرورت بروز سازد تا از بروز معلومات نادرست و اضرار آن جلوگیری بعمل آید.
۵. از آنجا که سطح سواد در بسیاری از مناطق افغانستان پایین می باشد، شما می توانید این پیام ها را بخوانید، یا آنها را به اساس روشهای مختلف مانند: رسانه های سمعی- بصری و غیره تهیه نمائید. اطمینان حاصل نمائید که **معلومات کلیدی عملی را شامل ساخته و تکرار مینمائید**، مانند: جهت حصول کمک در محل باید به کجا مراجعه شود.
۶. همه ما که در بخش ارائه توصیه به جوامع کار میکنیم باید اصل **ضرر نرسانید!** را به خاطر داشته باشیم.

تجربید خودی یک روش عمومی صحتی است که برای مقابله با شیوع بیماری به کار می رود. این بهترین روش برای افرادی است که ممکن در تماس با کووید-۱۹ قرار گرفته باشند اما هنوز کدام اعراض و علائمی نداشته باشند تا از گسترش بیشتر ویروس در جامعه خود جلوگیری کنند. انتقال کووید-۱۹ را میتوان به اندازه قابل ملاحظه کاهش داد اگر افرادی که با کووید-۱۹ تأیید شده اند یا افرادی که در معرض آن قرار گرفته اند و ممکن است با کووید-۱۹ آلوده شده باشند از بقیه جمعیت در تجربید قرار گیرند.

هرچند، تطبیق این روش در جاهای پر ازدحام بخصوص جاهای در داخل خانه و پناهگاه های که ساحه محدود دارد و چندین نفر در آنجا زندگی میکنند دشوار است. هدف از جاهای پر ازدحام در این جا از وضعیت است که یک فرد در ساحه محدود تر از ۴.۵ متر مربع زندگی کند. این نوع وضعیت بیشتر در ساحات روستایی و نیمه روستایی میباشد که میزبان جمعیت های گوناگون همچون بیجاشدگان داخلی، عودت کنندگان، پناهندگان و جوامع میزبان باشند. وضعیت عمومی سرپناه ها و نبود دسترسی متمرکز بر خدمات برای این گروه ها و سایر گروه های آسیب پذیر جمعیت بزرگ از افراد (بشمول بیجاشدگان داخلی، عودت کنندگان و جوامع میزبان) را در خطر بالا انتقال ویروس کووید-۱۹ قرار میدهند.

تطبیق نمودن توصیه های طبی و راهکار های وقایوی در مقابل عفونت با در نظر داشت وضعیت تان چالش برانگیز خواهد بود. بعضی از واقعات معمول در زیر ارائه شده و همچنان گفته شده که چه باید کرد. حتی اگر شما قبلاً با کووید-۱۹ بیمار شده و دوباره شفایاب شده باشید باز هم راهکار های که در زیر توضیح گردیده برایتان صدق میکند.

تجربید خودی چه است؟

- **تجربید خودی** زمانی صورت میگیرد که شما با ویروس کرونا (کووید-۱۹) آلوده باشید یا شک داشته باشید که آلوده باشید و در خانه بمانید. در خانه ماندن کمک میکند که از انتقال ویروس به دیگران جلوگیری شود.
- به این معنی است که، در صورت امکان، از دیگران درخواست نمائید تا کار های روزمره شما را بجای شما انجام دهند مانند رفتن به مارکیت و آوردن آشیا نزد دروازه خانه شما.
- **تجربید خودی** با فاصله گذاری اجتماعی یکسان نیست که برای همه توصیه میشود تا از تماس نزدیک با دیگران هردو در داخل و خارج از خانه و یا تعمیر خوا اعضای فامیل باشد یا نباشد جلوگیری کنند

تا هنوز مردم تجربید-خودی را به درستی درک نکرده اند به همین خاطر در مورد اینکه تجربید-خودی به چه معنی است، به کدام افراد ارتباط میگیرد و چه زمانی باید صورت گیرد وضاحت خواهیم داد و ما مکلف هستیم تا زمانیکه همه به درستی در مورد تجربید-شخصی بدانند برای توضیح نمودن مکرر آن آماده باشیم. بعضی از رهنمود ها و یادداشت های عاجل نکات کلیدی قرار ذیل اند. میتوانی هنگام بحث کردن در مورد دلایل میتوانید **پوستر تجربید-شخصی** را برای مردم نشان دهید و بگوئید که این عملکرد بسیار مهم است تا بتوانیم خود و یکدیگر را محافظت نمائیم.

کی نیاز به تجربید نمودن خود دارد؟

۱. کسیکه اعراض ویروس کرونا را داشته باشد
 - تب/ بلند بودن درجه حرارت بدن
 - سرفه مداوم که تازه ظاهر شده باشد
 - کسالت یا گرفتگی عضلات، تخریش، احساس درد در سراسر بدن
 - سردردی
 - اسحال
 - از دست دادن یا تغییر در حس ذائقه و بویایی
 ۲. کسیکه نتیجه مثبت ویروس کرونا را داشته باشید
 ۳. کسیکه احساس بکنند که مصناب با ویروس کرونا باشد
 ۴. کسی در خانواده، فامیل یا نزدیکان تان که با آنها از نزدیک تماس دارید اعراض داشته باشند یا نتیجه آزمایش شان مثبت بوده و یا در تماس نزدیک با کسی دیگری بودند که آزمایش شان مثبت بوده و یا اعراض نشان داده اند.
۵. کسیکه در معرض خطر مریضی شدید ناشی از ویروس کرونا باشد
 - افراد مسن (بزرگتر از ۶۰ ساله)
 - افراد که مشکلات طبی اساسی دارند (سرطان، امراض قلبی و عروقی، مشکلات جدی قلبی، امراض وخیم تنفسی، نفس تنگی، چاقی زیاد، شکر، فرط فشار خون یا فشار بلند خون، حاملگی، سگرت کشیدن)
 ۶. کسیکه از سفر، کار، مسجد و یا هر جای بیرون از خانه آمده باشد و راهکار های وقایه و کنترل عفونت را به درستی تعقیب نکرده باشد (ابزار محافظت شخصی، فاصله گذاری اجتماعی و غیره)
 ۷. کسیکه اخیراً از سفر خارج از افغانستان دوباره بازگشت کرده باشد.

چگونه باید خود را تجرید نمود:

هشدار: حتی اگر شما قبلاً با کووید-19 بیمار شده و دوباره شفایاب شده باشید باز هم راهکارهای که در زیر توضیح گردیده برایتان صدق میکند.

- ✓ بعد از آخرین بار که اعراض نشان داده باشید برای مدت 14 روز خود را در خانه تان تجرید نماید.
- ✓ دهن و بینی خود را همراه با ماسک جراحی و یا ماسک یکبار مصرف و یا دستمال یا توتنه لباس بپوشانید
- ✓ در تمام مواقع از متباقی اعضای خانواده فاصله اجتماعی ۲ متری را حفظ کنید.
- ✓ راهکارهای حفظ الصحوی را بشکل جدی تعقیب نمائید
- ✓ سطوح را در جریان روز بشکل منظم و مداوم پاک نمائید
- ✓ دستان تانرا در جریان روز بشکل منظم و مداوم با آب و صابون بشوئید
- ✓ از دیگران خواهش نمائید تا کارهای روزمره شما را انجام دهند مانند پاک کاری، آشپزی، رفتن به مارکیت و آوردن آشیا مورد ضرورت شما نزدیک دروازه تان.
- ✗ به یکدیگر دست ندهید
- ✗ از احوال پرسسی رایج بوسیدن و بغل کردن اجتناب کنید
- ✓ با قرار دادن دست راست روی سینه با دیگران احوال پرسسی نمائید

شرایط خاص	پیشنهادهای دیگر
شما در خانه خود از یک شخص بیمار مواظبت میکنید پس	<ul style="list-style-type: none"> ✓ رهنمودهای بالا را تعقیب نموده و خود را تجرید نمائید ✓ در تمام مواقع از متباقی اعضای خانواده فاصله اجتماعی ۲ متری را حفظ کنید.
شما نیاز به تجرید خودی دارید و اگر شما در یک خانواده بزرگ زندگی میکنید و میتوانید خود را تنها در یک اتاق جداگانه تجرید نمائید پس	<ul style="list-style-type: none"> ✓ رهنمودهای بالا را تعقیب نموده و خود را در یک اتاق جداگانه تجرید نمائید ✓ در هیچ یکی از فعالیت های خانوادگی همچون غذا و نماز اشتراک نکنید ✓ جداگانه نماز بخوانید ✓ جداگانه آشپزی نمائید ✓ کارهای خانه مانند لباس شویی را جداگانه انجام دهید
شما نیاز به تجرید خودی دارید و شما نمیتواند در یک اتاق و یا محل جداگانه خود را تجرید نمائید پس	<ul style="list-style-type: none"> ✓ رهنمودهای بالا را تعقیب نموده و خود را تجرید نمائید ✓ در تمام مواقع از متباقی اعضای خانواده فاصله اجتماعی ۲ متری را حفظ کنید. ✓ در هیچ یکی از فعالیت های خانوادگی همچون غذا و نماز اشتراک نکنید ✓ جداگانه نماز بخوانید ✓ جداگانه آشپزی نمائید ✓ کارهای خانه مانند لباس شویی را جداگانه انجام دهید
شما نیاز به تجرید خودی دارید و مسوولیت مواظبت از خانواده بزرگ را دارید	<ul style="list-style-type: none"> ✓ رهنمودهای بالا را تعقیب نموده و خود را تجرید نمائید ✓ تماس فیزیکی با اطفال و دیگر اعضای خانواده تانرا محدود سازید ✓ سطوح را در جریان روز بشکل منظم و مداوم پاک نمائید ✓ بعد از هر بار تماس فیزیکی با اطفال تان دستهای خود و همچنان دستهای آنها را بشوئید
شما نیاز به تجرید خودی دارید و شما در یک اتاق با چندین فرد یکجا زندگی میکنید پس	<ul style="list-style-type: none"> ✓ رهنمودهای بالا را تعقیب نموده و خود را تجرید نمائید ✓ تماس فیزیکی با اطفال و دیگر اعضای خانواده تانرا محدود سازید ✓ سطوح را در جریان روز بشکل منظم و مداوم پاک نمائید ✓ شما و فامیل شما باید در طول روز دستان خود را بشکل مداوم بشوئید ✓ با استفاده از کمپل بین خود و اعضای دیگر خانواده دیوار بسازید تا خود را در تنهایی و جدا از اعضای دیگر خانواده تجرید کرده بتوانید
شما نیاز به تجرید خودی دارید	<ul style="list-style-type: none"> ✓ رهنمودهای بالا را تعقیب نموده و خود را تجرید نمائید

<p>✓ دهان و بینی خود را با یک ماسک ساخته شده از دستمال قات شده یا توتیه از لباس بپوشانید</p> <p>✓ همگی باید در داخل خانه از پوشش دهان و بینی استفاده کنند</p>	<p>و شما در یک ساحه محدود یا زبج زندگی میکنید</p> <p>و شما ماسک نیز ندارید</p>
<p>هنگام بیرون رفتن از خانه راهکار های احتیاطی اضافی را طور ذیل اتخاذ کنید:</p> <p>✓ دهان و بینی خود را با یک ماسک جراحی یا ماسک ساخته شده در خانه و یا دستمال یا توتیه لباس قات شده بپوشانید</p> <p>✓ هنگام ارتباط برقرار کردن با دیگران بیرون از خانه فاصله فیزیکی ۲ متری را حفظ کنید تا دیگران را به وپروس آلوده نسازید</p> <p>✓ وقتیکه خانه خود را به مقاصد مختلف ترک میکنید پس به دنبال رهنمود های اضافی مربوط آن باشید (مانند رفتن به کار، مرجع تعلیمی یا تحصیلی)</p> <p>✓ این را بدانید که اگر شما خانه را در حالی ترک کنید که ماسک نداشته باشید یا فاصله اجتماعی را حفظ نکنید پس شما احتمالاً صحت و سلامتی خود، فامیل و جامعه خود را در خطر میندازید</p>	<p>شما مجبور به برآورده ساختن نیازمندی های اساسی تان هستتید، مانند کار کردن یا خریداری غذا بیرون از خانه</p>

پیامهای کلیدی برای محافظت و وقایه عمومی:

پیام کلیدی محافظت – اگر شما در مورد مصئونیت کسی پریشان باشید یا کسی پریشانی خود را در رابطه با مصئونیت آنها در خانه شان با شما شریک سازد شما میتوانید پیام کلیدی ذیل را برای آنها بیان کنید – به این ترتیب مردم میتوانند مشکلات عاجل خود را از این طریق گزارش دهند و فقط در حالت ضرورت از خانه بیرون شوند:

"لطفاً در خانه بمانید و اگر ضرور نباشد از خانه بیرون نشوئید. اگر در خانه احساس مصئونیت نمیکنید و یا زندگی تان در خطر است خانه تان را در حالی ترک کنید که ماسک پوشیده باشید و به جای بروید که آنجا احساس مصئونیت میکنید، مانند محل یا مرکز مبتنی بر جامعه و فاصله گذاری اجتماعی را در نظر داشته باشید. میتوانید به یک مرکز در جامعه خود بروید و یا هم به خانه کسی بروید که بالای آنها اعتماد دارید. اگر وضعیت صحتی شما بدتر شد میتوانید به شماره ۱۶۶ (شماره ارتباطی وزارت صحت عامه) تماس بگیرید. اگر احساس مصئونیت نمیکردید و یا مشکلات عاجل مصئونیت یا امنیت داشتید به شماره ۴۱۰ تماس گرفته و به آواز گزارش دهید".

پیام وقایوی کلیدی – اگر مردم تا هنوز درک کامل و واضح از وقایه ندارند شریک ساختن پیام ذیل که با تفصیل و بهترین شکل در مورد وقایه ارائه شده حیاتی پنداشته میشود.

"برای محافظت خود، باید دستان خود را مرتب و درست بشوید و از تماس با چشم، دهان و بینی خودداری کنید، شستن دست ها با صابون، پوشیدن یک ماسک و رعایت نمودن فاصله فیزیکی حد اقل یک و نیم متر از اقدامات درجه اول بوده که از جانب افراد مسلکی صحتی برای محافظت از افراد و جلوگیری از انتشار وپروس به دیگران توصیه می شوند. اگر احساس میکردید که با کووید-۱۹ مصناب هستید باید در حضور افراد دیگر از ماسک استفاده کنید. اگر شما از شخصی که با کووید-۱۹ بیمار است مراقبت میکردید باز هم باید ماسک بپوشید. افراد مبتلا به کووید-۱۹ که علائم شدید دارند ممکن است در شفاخانه های مجهز با وسایل کمک تنفسی تحت مراقبت قرار بگیرند، اما اکثر افراد مبتلا به کووید-۱۹ بدون مراجعه به شفاخانه می توانند از این وپروس شفا یابند. هرگاه شما علائم خفیف وپروس کرونا دارید، در خانه دور از دیگر اعضای فامیل در حالت تجرید بسر ببرید و برای حد اقل ۱۴ روز جای بود و باش تان را با سایر افراد خانواده شریک نسازید. هرگاه یکی از اعضای خانواده شما مصناب به مرض کووید-۱۹ شده باشد، شما باید عین تجرید را که در بالا ذکر شد رعایت نمایید، زیرا ممکن است شما خود با وپروس آغوشته باشید. شما باید برای معاینات عادی دیگر تان و یا هم تداوی بعضی امراض و یا مشکلات صحتی دیگر به شفاخانه رفتن را ادامه دهید، بشمول واکسین ها، مراقبت های قبل از ولادت، دیابت یا شکر، فشار بلند خون و همچنان حصول اطمینان از تولد مصنون نوزادان".