

د ځان تجريد کولو لپاره د سم چلند د ترويج لارښود

دا لارښود کېدای شي د هغو کسانو او اداراتو لخوا وکارول شي چې له عامو خلکو يا د ټولني غړو سره سروکار لري ترڅو هغوی دې ته چمتو ووسي چې د هر ډول پوښتنو، اندېښنو يا باورونو (د نا سمو گونگوسو په کېدون) په هکله په گټوره توگه ځواب وړاندې کړي ترڅو دې ته اړ نشي چې غير ضروري او د ژوند پر وړاندې احتمالي گواښونو يا خطرونو سره مخ شي. دا اړینه ده چې هغه توصیه او مشورې چې مونږ د ځان د تجريد او کور کې پاتې کېدو په هکله وړاندې کاوو د عمل وړ وي: ترڅو خلک وکولای شي په رېښتیني ډول د خپل د ورځني ژوند وضعیت کې بدلون راولي. همدا راز کله چې مونږ نا سم معلومات په گوته کاوو بیا هم باید همدا شان چلند ولرو. دا اړینه ده چې مونږ تل ټولنو ته گټور، تایید شوي او په وخت سره معلومات او مشورې ورکړو او دا څرگند کړو چې مونږ د دوی غږ اورو. هر څوک په بیلابیل وضعیت کې ژوند کوي نو دا اړینه ده چې تاسو ځانگړې مشورې د یو کس د وضعیت او د پوښتنو یا اندېښنو په مطابق تنظیم کړئ. هغوی ښايي توضیحات وغواړي نو هغوی سره د مشورې له لارې ولاړ شئ او د دې مشورو په هکله چې هغوی څرنگه کولای شي خپل ځان او شاوخوا وگړو څخه ساتنه وکړي د هغوی موافقه ترلاسه کړئ. هغه مشورې چې تاسو یې ورکوی باید هغه مغشوش شوچ یا ویره په گوته کړي چې ښايي له گواښ او خطر څخه ډک چلند رامینځ ته کړي - هغه لارښوود او معلومات چې تاسو یې وړاندې کوی باید د ټولني وگړو سره مرسته وکړي ترڅو ځینې داسې گامونه واخلي چې د ویروس لېږد محدود شي او د ځان او یو بل ساتنه وکړي. یوازې د دې ویل چې کوم څه ناسم دي هېڅکله گټه نکوي.

دا سند کیدای شي د لاندې کسانو یا اداراتو لپاره یوه گټوره سرچینه وي:

- د بشري مرستو/ دولتي او غیر دولتي مؤسساتو گرځنده سیمه ییز ټیمونه
- روغتیايي کارکوونکي او د لومړي خط کارکوونکي
- د ټولني مشران او ټولنیزې شبکې
- رسنۍ، راډیويي او ټلويزیوني خپرونې

له دې سند څخه د کار اخیستنې لارې چارې:

دا لارښود د مهم پیغامونو سند کارولو کې مرسته کوي چې د ځان تجريد کولو او په ورځني ژوند کې د ځینې اقداماتو د څرنگوالي په هکله ده چې د کووېډ-۱۹ ویروس لېږد څخه مخنیوی کوي. د ځان تجريد پوسترونو کې هغه معلومات شامل دي چې تاسو کولای شئ د ټولني غړو ته یې په مستقیمه توگه هغه وخت توضیح کړئ چې هغوی سره د هغوی کورونو او کورنیو ته د کووېډ-۱۹ د لېږد څخه د مخنیوي په اړه خبرې کوي.

۱. د کلماتو جمله بندي اړینه ده. د جملاتو له لنډولو او په داسې توگه د متن تغیرولو څخه ډډه وکړئ کوم چې د ځوابونو په متن او معنی کې د پام وړ بدلون منځته راوړي.

۲. ډاډ تر لاسه کړئ چې تاسو د ښو کړو وړو او راتلونکو گامونو په هکله روښانه او عملي سپارښتنې وړاندې کوئ؛ ځانونه ډاډمن کړئ چې خلک په دې باندې پوهیږي چې د روغتیايي مرستو او د معلوماتو د تر لاسه کولو لپاره کوم ځای ته مراجعه وکړي.

۳. خلکو ته غور ونیسئ: که چېرته هغوی کومه گونگوسه یا ناسم پوهاوی مطرح کوي، تاسو کولی شئ د ځواب ویلو لپاره مناسب سند ولټوئ. که چېرته دا نوې گونگوسې وي، یا هغوی ته ځینې مسایل لا هم روښانه نه وي، په دې صورت کې هغه ولیکئ او د RCCE له کاري گروپ سره یې شریک کړئ.

۴. ډاډ تر لاسه کړئ چې د سند پر مخ، د هغه نېټه په ډاگه ذکر شوې وي او معلومه کړئ چې شته معلومات پخواني نه وي. کله چې مور د ویروس په هکله تازه معلومات تر لاسه کړو، یا که د دولت پالیسي او لارښوونې یا نور عوامل د هغه په وړاندې د غبرگون څرنگوالي ته بدلون ورکړي، سپارښتنې هم کیدای شي بدلون ومومي. د سند په لاندې برخه کې د مخنیوي په هکله مهم پیغام د بدلون پرته وړاندې کېږي. د RCCE کاري گروپ ژمن دی تر څو د گونگوسو په هکله تازه معلومات وړاندې کړي او هغه پر وخت تازه کړي، تر څو د ناسمو معلوماتو له منځته راتگ او د هغو له زیانونو څخه مخنیوی وشي.

۵. ځکه چې د افغانستان په ډیریو سیمو کې د سواد کچه ټیټه ده، تاسو کولای شئ دا پیغامونه ولولئ یا هغو ته د خپراوي له بیلابیلو لاروچارو، لکه: سمعي- بصري رسنیو او داسې نورو لارو سره سمون ورکړئ. ډاډ تر لاسه کړئ چې مهم عملي معلومات باید شامل او تکرار کړئ، لکه: د مرستې د تر لاسه کولو په موخه باید په سیمه کې چېرته مراجعه وشي.

۶. مونږ ټول چې له گونگوسو سره سر او کار لرو باید د زبان مه رسوئ! اصل په پام کې ونیسو.

ځان تجريد کول د ناروغۍ د خپرېدو د مخنيوي لپاره د عامې روغتيا يو تخنيک يا چلند دی. دا د هغو کسانو لپاره غوره لاره ده چې بڼايي له کووېډ-۱۹ وېروس سره مخ شوي وي خو تر اوسه کوم اعراض او اعلايم ونلري ترڅو وکولای شي په خپله ټولنه کې د وېروس د لا زيات لېږد مخه ونيسي. کولای شو د کووېډ-۱۹ لېږد په لوړه کچه راتېټ کړو که چېرې هغه کسان چې په کووېډ-۱۹ تاييد شوي او يا هغه وگړي چې کووېډ-۱۹ وېروس سره مخ شوي وسي او بڼايي په کووېډ-۱۹ ککړ وي له نورو وگړو څخه لرې په تجريد کې پاتې شي.

که څه هم د دې چلند يا تخنيک کارول په مزدحمو ځايونو کې، لکه په هغو کورونو او پناه ځايونو کې چې په ډېره محدوده ساحه کې څو کسه ژوند کوي ستونزمن کار دی. مزدحم ځايونو څخه موخه هغه ځايونه دي چې هر کس په ۴.۵ متر مربع محدوده ساحه کې ژوند وکړي. دا ډول وضعيت ډېرې وخت په کليوالي او نيمه کليوالي ځايونو کې ډېر شونی دی ځکه چې په دې ځايونو کې بېلابېل ډلې خلک لکه کورني بېخايه شوي، راستنېدونکي، پناه غوښتونکي او کوربه ټولني ژوند کوي. د پناه ځايونو عمومي وضعيت او د يادو ډلو لپاره او ډېريو نورو زيانمنو جمعيتونو لپاره (په شمول د کورنيو بېخايه شويو، راستنېدونکو او کوربه ټولني) د خدماتو نشتون دوی تر ټولو نورو زيات د کووېډ-۱۹ د لېږد گواښ يا خطر کې دي.

د طبي وړانديزونو او د عفونت پر وړاندې د وقايوي لارښوونو تعقيبول ستاسو وضعيت ته په کتلو سره کيدای شي ستونزمن ووسي. لاندې ځينې معمول واقعات يا سيناريو گانې ښودل شوي او دا ويل شوي چې تاسو څه بايد وکړئ. حتی که تاسو پخوا په کووېډ-۱۹ ناروغۍ اخته شوي او بېرته روغ شوي ووسئ بيا هم ټولې لارښوونې ستاسو لپاره هم صدق کوي.

د ځان-تجريد څه ده؟

- د ځان-تجريد هغه وخت ترسره کېږي چې تاسو په کرونا وېروس (کووېډ-۱۹) ککړ ووسئ او يا شک ولری چې ککړ ووسئ او په کور کې پاتې شئ. په کور کې پاتې کېدل مرسته کوي چې نورو ته د وېروس د لېږد څخه مخنيوی وکړئ.
- په دې معنا ده چې تاسو د امکان تر حده له نورو څخه وغواړئ چې ستاسو پر ځای ستاسو ورځني عادي فعاليتونه ترسره کړي، لکه مارکېټ ته تگ او ستاسو د اړتيا توکي ستاسو د دروازې مخ ته راوړل
- د ځان-تجريد له ټولنيز واټن مراعات کولو څخه توپير لري. ټولنيز واټن مراعات کول د ټولو خلکو لپاره توصيه کېږي ترڅو خلک له نورو څخه د کور يا تعمير دننه هم د باندې، هم خپلوانو څخه هم له نورو څخه واټن ونيسي.

خلک تر اوسه د ځان-تجريد په هکله په سمه توگه ندي پوه شوي له همدې امله د دې په اړه چې د ځان-تجريد څه معنی لري او کومو کسانو پورې اړه لري او کله بايد ترسره شي دلته توضيحات وړاندې کاوو او مونږ بايد دې ته چمتو اوسو چې د ځان-تجريد په هکله خلکو ته په مکرره توگه پوهاوی ورکړو ترڅو په دې ډاډمن شو چې خلک په سمه توگه د ځان-تجريد په هکله پوه شوي. د ځينو مهمو ټکو عاجلي لارښوونې او يادښتونه لاندې ورکړ شوي. د لاملونو د بحث پر مهال کولای شئ. د ځان-تجريد پوسترونه خلکو ته وښيي او هغوی ته ووايي چې دا ډېر اړين کار دی ترڅو وکولای شو د دې وېروس پر وړاندې خپل ځان او يو بل څخه ساتنه وکړو.

څوک مجبور دی چې ځان تجريد کړي؟

۱. هغه کس چې د کرونا وېروس اعراض ولري
 - تبه/د بدن د حرارت لوړه درجه
 - تازه، مداوم ټوخی
 - کسالت يا د عضلاتو شخې، تخريش، په ټول بدن کې د درد احساس
 - سردرد
 - نس ناسخی يا اسحال
 - د ذايقي او شامعی حس تغيير او يا له لاسه ورکول
۲. هغه کس چې د کرونا وېروس ټسټ يې مثبت وي
۳. هغه کس چې احساس وکړي چې په کرونا وېروس اخته شوي دي
۴. ستاسو په کورني، ملگرو يا فاميل کې داسې څوک وي چې تاسو له نږدې نه ورسره اړيکې لری او هغوی د کرونا وېروس اعراض ولري او يا هم ټسټ يې مثبت وي او يا هم هغوی له نورو داسې کسانو سره نږدې اړيکې درلودلې وي چې د کرونا وېروس اعراض ولري او يا هم ټسټ يې مثبت وي.
۵. هر هغه کس چې د هغو ډلو کسانو څخه وي چې بڼايي د کرونا وېروس له امله په شديد توگه ناروغ شي.
 - زاړه (له ۶۰ کلونو لوړ عمر لرونکي)
 - هغه کسان چې جدې طبي ستونځې لري (سرطان، د زړه او عروقي ناروغۍ، قلبی جدې ستونځې، شديدې تنفسي ناروغۍ، نفس تنکي، چاق، شکر، د وينې لوړ فشار، اميندواري، سکرټ څښل)
۶. هر هغه کس چې له سفر، کار، جمات او يا د کور څخه بهر له هر ځايه راغلی وي او د عفونت د مخنيوي او کنټرول لارښوونې يې په سمه توگه نه وي پلي کړي (د ځان ساتني توکي، ټولنيز واټن مراعات کول او داسې نور)
۷. هغه کسان چې په وروستيو کې له بهرني سفر څخه بېرته افغانستان ته راستانه شوي وي

د خان-تجريد څرنگه ترسره کړو:

په ياد ولړئ: حتی که تاسو پخوا په کووېد-۱۹ ناروغۍ اخته شوي او بېرته روغ شوي ووسئ، لاندې لارښوونې ستاسو لپاره هم صدق کوي.

- ✓ وروستی ځل چې مو د ناروغۍ نښې درلودې له هغه وخته تر ۱۴ ورځو پورې په کور کې پاتې شئ او ځان تجريد کړئ.
- ✓ خپله خوله او پوزه له يو جراحي ماسک يا په کور کې جوړ شوي ماسک يا هم قات شوې دستمال او يا د کاليو ټوټې سره وپوښئ
- ✓ د کورنۍ له نورو غړو څخه تل ۲ متره ټولنيز واټن مراعات کړئ
- ✓ حفظ الصحوي لارښوونې په جدي توگه تعقيب کړئ
- ✓ ټولې سطحې د ورځې په اوږدو کې په منظمه او مداومه توگه پاکې کړئ.
- ✓ خپل لاسونه د ورځې په اوږدو کې په منظمه او مداومه توگه ومينځئ.
- ✓ له نورو څخه غوښتنه وکړئ چې ستاسو ورځني کارونه ستاسو پر ځای ترسره کړي لکه پاک کاري، پخلي، مارکېټ ته تگ او ستاسو د اړتيا وړ شيان ستاسو د دروازې مخ ته راوړل.
- ✗ يوبل ته لاس مه ورکړئ
- ✗ د سلام کولو پر مهال نورو سره د رايج مچو کولو او غېر ورکولو څخه ډډه وکړئ
- ✓ د سلام کولو لپاره کولای شئ خپل لاس په سينه کېږدئ

نور وړاندیزونه	خاص شرایط
<ul style="list-style-type: none"> ✓ پورتنی لارښوونې تعقيب کړئ او ځان تجريد کړئ ✓ په هر وخت کې د کورنۍ له نورو غړو څخه ۲ متره ټولنيز واټن مراعات کړئ 	تاسو خپل کور کې له يو ناروغ کس څخه پاملرنه کوی
<ul style="list-style-type: none"> ✓ پورتنی لارښوونې تعقيب کړئ او ځان تجريد کړئ ✓ د کورنۍ په هېڅ يو فعاليتونو کې برخه مه اخلي، لکه خواړه او لمونځ کول ✓ نورو څخه بېل لمونځ وکړئ ✓ له نورو څخه بېل پخلي وکړئ ✓ د کور کارونه لکه د کاليو مينځل له نورو څخه بېل وکړئ 	تاسو اړتيا لری چې ځان تجريد کړئ او تاسو د يوې لوې کورنۍ کړي ياست او کولای شئ ځان يوازې په يوې بيله خونه کې تجريد کړئ
<ul style="list-style-type: none"> ✓ پورتنی لارښوونې تعقيب کړئ او ځان تجريد کړئ ✓ په هر وخت کې د کورنۍ له نورو غړو څخه ۲ متره ټولنيز واټن مراعات کړئ. ✓ د کورنۍ په هېڅ يو فعاليتونو کې برخه مه اخلي، لکه خواړه او لمونځ کول ✓ نورو څخه بېل لمونځ وکړئ ✓ له نورو څخه بېل پخلي وکړئ ✓ د کور کارونه لکه د کاليو مينځل له نورو څخه بېل وکړئ 	تاسو اړتيا لری چې ځان تجريد کړئ او تاسو نشئ کولای چې ځان په يوې بيله خونه او يا ځای کې تجريد کړئ
<ul style="list-style-type: none"> ✓ پورتنی لارښوونې تعقيب کړئ او ځان تجريد کړئ ✓ له ماشومانو او د کورنۍ نورو غړو سره مخامخ او يا فزيکي تماس محدود کړئ ✓ سطحې د ورځې په اوږدو کې په منظمه او مداومه توگه پاکې کړئ. ✓ له ماشومانو سره مو د هر ځل فزيکي تماس وروسته خپل او د هغوی لاسونه ومينځئ 	تاسو اړتيا لری چې ځان تجريد کړئ او له يوې لوې کورنۍ څخه د پاملرنې مسووليت لری
<ul style="list-style-type: none"> ✓ پورتنی لارښوونې تعقيب کړئ او ځان تجريد کړئ ✓ له ماشومانو او د کورنۍ نورو غړو سره مخامخ او يا فزيکي تماس محدود کړئ ✓ سطحې د ورځې په اوږدو کې په منظمه او مداومه توگه پاکې کړئ. ✓ تاسو او ستاسو کورنۍ بايد د ورځې په اوږدو کې په مداومه توگه خپل لاسونه ومينځئ. ✓ د يوې کمپلي په مرسته خپل ځان او د نورو ترمنځ ديوال جوړ کړئ ترڅو خپل ځان د کورنۍ له نورو غړو څخه جلا تجريد کړئ 	تاسو اړتيا لری چې ځان تجريد کړئ او تاسو په يوه خونه کې له څو کسانو سره اوسېږئ

<ul style="list-style-type: none"> ✓ پورتنی لارښوونې تعقیب کړئ او ځان تجرید کړئ ✓ خپله خوله او پوزه له یو داسې ماسک سره وپوښئ چې له قات شوي دستمال او یا د کالیو یوې لټې څخه جوړ شوی وي ✓ په کور کې باید ټول کسان د خولې او پوزې پوښولو لپاره یو څه وکاروي 	<p>تاسو اړتیا لری چې ځان تجرید کړئ او تاسو په یو محدود ځای کې اوسېږئ او تاسو ماسک هم نلری</p>
<p>له کور څخه بهر ته د تگ پر مهال لاندې اضافي احتیاطي تدبیرونه په پام کې ولری</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ خپله خوله او پوزه له جراحي ماسک او یا یو داسې ماسک سره وپوښئ چې له قات شوي دستمال او یا د کالیو یوې لټې څخه جوړ شوی وي ✓ په بهر کې له نورو سره ۲ متره فزیکي واټن مراعات کړئ ترسو نور خلک هم په ویروس ککړ نشي ✓ کله چې د بېلابېل لاملونو لپاره له کوره بهر ځی نو د لامل اړوند خاصو اضافي لارښوونو په تعقیب کې اوسئ (لکه دندې او یا سبق ته تگ) ✓ په دې پوه شئ چې که تاسو خپل کور په داسې یو حالت کې پرېښود چې ماسک مو نه وه اغوستی او یا فزیکي واټن مو نه وه مراعات کړی نو احتمال لري چې تاسو خپل، خپل د کورنی او ټولني روغتیا له خطر سره مخ کړئ. 	<p>تاسو دې ته اړ یاست چې خپل اساسي اړتیاوې پوره کړئ لکه کار کول او یا له بهر څخه د خواړو پلورل</p>

د ځان ساتنې او عمومي مخنیوي لپاره مهم پیغامونه:

د ځان ساتنې مهم پیغام – که چېرې تاسو د کوم چا د خونديتوب په هکله اندېښمن یاست او یا کوم څوک په خپل کور کې د نا خونديتوب په هکله خپلې اندېښنې تاسو سره شریکې کړي نو تاسو کولای شئ لاندې مهم پیغام هغوی سره شریک کړئ – په دې ترتیب خلک کولای شي خپلې بېرني ستونزې له دې لارې شریکې کړي او یوازې د اړتیا پر مهال له کور څخه د باندې ولاړ شي:

"هیله ده چې په کور کې پاتې شئ او که ضرور نه وي له کور بهر مه ځئ. که چېرې په کور کې د خونديتوب احساس نکوی او یا ژوند مو په خطر کې وي کور مو په داسې حالت کې پرېږدئ چې ماسک مو اغوستی وي او داسې یو ځای ته ولاړ شئ چې هلته د خونديتوب احساس کوی، لکه په ټولنه کې موجود یو مرکز یا سیمه، او ټولنیز واټن په پام کې ولری. په ټولنه کې موجود یو مرکز ته هم تلای شئ او هم کولای شئ د داسې یو کس کور ته ولاړ شئ چې په هغوی اعتماد یا ډاډ ولری. که چېرې ستاسو روغتیايي وضعیت وخیم شو نو کولای شئ ۱۶۶ (د عامې روغتیا وزارت ارتباطي شمېره) سره اړیکه ونیسئ. که چېرې د خونديتوب احساس مو نه کاو نو د ۴۱۰ شمېرې له لارې کولای شئ آواز ته راپور ورکړئ.

د مخنیوي په هکله مهم پیغام – که چېرې خلک تر اوسه د مخنیوي په هکله واضح او بشپړه پوهه ونلري نو د لاندې پیغام شریکول چې د مخنیوي په هکله له تفصیل سره او په ډېره ښه بڼه بیان شوې حیاتي بلل کېږي:

"د ځان ساتنې په موخه مو د خپلو لاسونو له بیا بیا او سمه توگه مینځلو څخه ډاډمن کړئ او د لاس په واسطه د سترگو، خولې او یزې له تماس څخه ډډه وکړئ. د صابون په واسطه د لاسونو مینځل، د یو ماسک اغوستل او د کسانو تر منځ یو نیم متر فزیکي واټن مراعاتول له هغو لومړۍ درجه گامونو څخه عبارت دي چې د روغتیا د مسلکي کسانو له لوري د خلکو د خونديتوب او نورو ته د ویروس له خپراوي څخه د مخنیوي لپاره توصیه کېږي. که چېرې مو احساس کاوو چې په کووید-۱۹ اخته وسی نو باید د نورو کسانو په حضور کې ماسک وکاروی. که چېرې تاسو په کووید-۱۹ اخته ناروغانو څخه پاملرنه کوی بیا هم باید ماسک واغونډئ. د کووید-۱۹ په اعراضو اخته کسان کیدای شي په داسې تجهیزاتو سمبال روغتونونو کې چې د هغوی د تنفس په برخه کې مرسته وکړای شي تر درملنې لاندې نیول کېږي، مگر ډیری کسان له دې ډول درملنې څخه پرته د کووید-۱۹ له اعراضو څخه روغیږي. که چېرته تاسو خفیف اعراض ولری، نو په کور کې پاتې شئ او د تجرید په حالت کې ژوند وکړئ او لږ تر لږه د ۱۴ ورځو لپاره د کورنۍ له نورو غړو سره یوځای مه وځئ. که چېرې ستاسو د کورنۍ کوم غړی په دې ناروغۍ اخته شوی وي، تاسو باید ورته تجرید چې پورته ذکر شو مراعات کړئ، ځکه چې تاسو هم کیدای شي په ویروس اخته شوي ووسی. که چېرته تاسو لا زیاتو معلوماتو ته اړتیا ولری، کولای شئ د عامې روغتیا وزارت د تېلفوني کرښې څخه چې ۱۶۶ ده اړیکه ونیسئ. تاسو باید د عادي معایناتو لپاره او یا د نورو ناروغیو د درملنې په موخه روغتون ته تگ ته دوام ورکړئ، په خاصه توگه واکسین کول، د زیرونو څخه دمخه پاملرنې، شکرې، د وینې لوړ فشار او همدا رنگه د ماشومانو د خوندي زیرونو څخه باید ډاډ ترلاسه شي.