COVID-19

خبريال لاربنود:

Internews

د نوي COVID-19 ډولونه څه معني لري او پدي باندي څنګه رپوټ وکړو

په پراخه کچه اندېښنه شتون لري چې د SARS-CoV-2 ځینې نوي ډولونه، هغه ویروس چې د COVID-19 لامل کیږي، د ویروس د پخوانیو ډولونو په پرتله ډیر ساري وي. د ویروس ډیری ډولونه د دي ناروغی پرمهال په نړی کې ثبت شوي دي، مګر ساینس پوهان وایي چې په بریتانیا او سویلي افریقا کې د نوي پیژندل شوي ډولونو خپریدل ګړندی ښکاري، او له 40 څخه تر 70 سلني ډیر د لیږد وړ دي.

د دسمبر په نیمايي کې د پیژندل کیدو راهیسې، 45 هیوادونو د بریتانیا کورونه ویروس ډول موندلی دي، چې په ویبا یې https://cov-lineages.org کوم چې د نورو شیانو په مینځ کې، د نوي کوویډ-19 ډولونو نړیوال خپریدل تعقیبوي.

که څه هم تر دی دمه هیڅ داسي شواهد شتون نلري چې دغه ډولونه ډیر وژونکي وي، ډیری هیوادونو خپلې پولې د بریتانیا څخه مسافرینو ته وتړلي څکه چې دوی د احتمالي نوي ګواښ سره څنګه چلند کولو لپاره کار کاوه. د ساري ناروغیو کنټرول او مخنیوي لپاره امریکایي مرکزونه وایي چې د دي ډولونو ځانګړتیاوي په چټکی سره خپاره شوي دي.

"ساینس پوهان کار کوي چې پدي اړه نور معلومات زده کړي چې دا څنګه په اسانی سره خپریږي، ایا دا کولی شي چې د ډیری سختي ناروغتیا لامل شي، او ایا اوس مهال واکسین به خلک د دوی پروړاندي خوندي کړي" پدي وخت کې، هیڅ داسي شواهد شتون نلري چې دا ډولونه د ډیر جدي ناروغی لامل شي یا د مرګ خطر ډیر شي، "د 3 جنوري 2021 مشورتي خپروني.

که چیري بیل ډولونه په اسانی سره خپاره شي، پدي معنی چې ډیر خلک ممکن په ناروغی اخته شي او احتمال شتون لري چې نور خلک به هم په روغتون کي بستري شي. یوځل چې روغتونونه ډک شي، د پاملرني کیفیت ممکن راټیټ شي، او برعکس کوم چې د مړینې لوړی کچې لامل کیدی شي.

تاسي څه ته اړتیا لري چه پوهه شي؟

پوښتنه **1**

د دولونو ترمنځ څه توپیر دي؟

رسنی اکثرأ د "ستړین" او "وریانټ" اصطلاحات په نوبت کاروي. خو د هغوی ترمنځ توپیر مهم دی.

په تولیز ډول، که چیري یو ویروس ډیر میوتیشن (بدلون) رامینځته کړي ترڅو یې بیولوژی د پام وړ بدلون ومومي دا ممکن د پام وړ یو نوي ډول (ستړین) وي. د دي معنی دا ده چې دا ممکن واکسین یا درملني ته په بیل ډول غبرګون وښیي، یا دا ممکن کوم بل نوغي اخته کړي یا په مختلف ډول منتقل شي.

په پراخه سره، ستړین یو فرعي-ډول دی چې د مایکرواورګنیزمونو یو نوغي دی. که چیري تاسو د ویروس یو فامیل په پام کې ونیسئ، لکه د کورونا ویروس فامیل، دا د ویروس له یو څو ډولونو (ستړین) څخه جوړ شوی دی. د بیلګي په توګه، حاد تنفسي ستونزه یا سنډروم (SARS) یو ستړین دی، SARS-CoV-2 بل یو دی. که چیري یو نوی ډول کشف شوی وي، په فرضي ډول، دا به د مثال په توګه د SARS-CoV-3 په نوم پیژندل شي. دا ټول مختلف ډولونه دي چې د ورته ویروس کورنی پوري اړه لري.

که چیري د میوتیشن (بدلونونو) سره سره، د ویروس بیولوژي په پراخه توګه ورته پاتي وي، د "وریانټ" اصطلاح ممکن په علمي کچه سمه وي. د ویروس وریانټ پدي معنی دی چې دا یو څه جنیتیکي بدلونونه لري - مګر د نوي ستړین په توګه طبقه بندي کولو لپاره کافي ندي. د مثال په توګه، B117 په بریتانیا کي خپور شوی (او په ټوله نړی کې نه) د کوویډ یو ډول دی، معنی چې دا د اصلي ویروس سره یو شان دي. نو، SARS-COV-2 یوه ستړین (ډول) دی، او دا نوي میوتیشن- لکه د بریتانیا قضیه - د دي ډول وریانټ دی.

پوښتنه 2

د ویروس میوټیشن (بدلون) څه شي دي؟

د ساینس فیکشن (تخیلي ساینسي کیسي) څخه مننه، د "میوټینټ" کلمه په تولیز کلتور کې د یو داسي شی سره تړاو لري چې عجیبه او خطرناک وي. تر اوسه په رښتیا، د SARS-CoV-2 په شان ویروسونه، ویروس چې د COVID-19 لامل کیږي، هر وخت بدلون مومي، او ډیری وختونه دا پروسه په هغه خطر چې د ویروس له امله انسانان ورسره مخ دي هیڅ ډول اغیزه نلري. تمه کیږي د ویروس نوي وریانټونه (ډولونه) د وخت په تیریدو سره پیښ شي. ځیني وختونه نوي وریانتونه څرګندیږي او ورکیږي. نور وختونه، نوي ډولونه څرګندیږي او دوام لري.

یو میوټیشن په ساده توګه د ویروس جینوم کې بدلون دی: د جنیټیکي لارښوونو ټولګې چې ټول هغه معلومات پکې شامل دي چې ویروس پکې فعالیت کولو ته اړتیا لري. دا د جینوم بدلونونه د هغه څه لخوا پیژندل شوي چې د جینوم تسلسل نومیږي.

کله چې ویروس تکرار شي، د لارښوونو دا ټولګی کاپي کولو ته اړتیا لري، مګر د دې پروسې په بهیر کې ممکن ځیني تیروتني رامینځته شي. د کیسي د کتاب د نقل کولو په څیر دی. کله کله املایي تیروتني شتون لري. ویروس یوازې په تصادفي توګه تیروتنه کوي کله چې کاپي کیږي. دا چې په کوم ځای کې د جینوم تیروتني پیښیږي، د ویروس په ژوندي پاتي کیدو او کاپي کیدو باندې منفي یا مثبتي اغیزه درلودلی شي.

په ډیری قضیو کې، دا تیروتني بې ضرره وي اوپه هغو کسانو چې د ویروس له امله اغیزمن کیږي ډیر کم اغیزه لري. په حقیقت کې، په ډیری قضیو کې، میوټیشن ممکن د ویروس اغیزي کم کړي. مګر په ځینو حالتونو کې، میوټیشن ممکن ویروس ته ګټه ورسوي - کوم چې ممکن هغه څه وي چې په بریتانیا او سویلي افریقا کې پیښیږي.

پوښتنه 3

د جینوم ترتیب څه شي دي؟

جینوم د یو ارګانیزم جنیټیکي ماده ده، او پدې کې ټول هغه لارښووني شامل دي چې د دې ارګانیزم رامینځته کولو او پرمختګ لپاره اړین دي. په یو وخت کې جینومیک ترتیب (تسلسل) د یو ژوندی موجود جینوم بشپړ DNA ترتیب (د SARS-CoV-2 کې دا د RNA تسلسل دی) موندلو پروسه ده. دا د ناروغ څخه اخیستل شوي د ویروس نمونه تحلیل کوي او د نورو پیښو سره یې پرتله کوي ترڅو پوهه شي چې ویروس بدل شوی.

وروستي ټیکنالوژي پرمختګونه د SARS-CoV-2 جینومونو ته اجازه ورکړي ده - ویروس چې د COVID-19 لامل کیږي - د بیښو پیژندلو په څو ورځو کې ترتیب شي. دا واقعیا د پام وړ دی، ځکه چې دا پدې مانا ده چې موږ کولی شو دا جینوم وکاروو او د وبا په بهیر کې د عامي روغتیا پالیسي د معلوماتو لپاره مرسته وشي. په لومړي ځل، د جینومیک ترتیب (تسلسل) کولی شي په نږدې وخت کې د وبا په اړه د عامي روغتیا اغیزمن غبرګون کې مرسته وکړي.

پوښتنه 4

د COVID-19 نوي وریانټونه (ډولونه) څه دي؟

ساینس پوهانو د SARS-CoV-2 مختلف میوټیشن تعقیب کړي دي ځکه چې دا د 2019 په وروستیو کې په چین کې څرګند شو. اکثر میوټیشنونه په مادي توګه د ویروسونو قدرت (د ویروس ځواک، یا احتمال چې تاسو به ډیر ناروغه شئ) یا د لیرد وړتیا (په اسانی سره د خلکو ترمینځ ویروس خپریدل) نه دی بدل کړي.

په هرصورت، یو میوټیشن - وریانټ B117، کوم چې په احتمالي توګه د 2020 ستمبر کې په سویل ختیځ بریتانیا کې خپور شوی، د Imperial College London په آند - اوس د امریکې، فرانسې، او پیسیفیک آسیا- په شمول د نړۍ په هیوادونو کې کشف شوی دي.

د جنوري په 2021 کې، رویټرز رپوټ ورکړی دا چې د B117 وریانټ په آیرلینډ کې د مثبت ازموينو ترټولو وروستي نموني نيمايي لپاره حساب شوی. بل وریانټ، V2.501، د اکتوبر په میاشت کې په سویلي افریقا کې موندل شوي وو، او له هغه راهیسي د بریتانیا او فرانسي په ګډون څو هیوادونو ته خپور شوی دی.

پوښتنه 5
څه شی باعث کیږي چې د نویو وریانتونو د لیرد ورتیا ډیروي؟

ډیر د لیرد ور سټرین، داسي تعریفیږي چې، له یو کس څخه بل کس ته په اسانی سره خپریږي. د نړیوال روغتیا سازمان د 2020 دسمبر په وروستیو کې اعلان وکړ چې نوي ویروسونه د تولیدی شمیري یا R0 لري، د 1.1 پرځای 1.5 (مخکې لدې چې نوی ډولونه وپیژندل شي). دغه اندازه د خلکو هغه اوسط شمیر ته اشاره کوي چې یو ناروغ کس یي په ناروغی اخته کوي، نو د 0.4 توپیر پدې معنی دی چې 100 ناروغان به په اوسط ډول 150 کسان، نه 110 په ویروس اخته کوي، لکه څنګه چې مخکې باندې پوه شوی.

دواړه وریانتونه څو داني میوټیشن لري، ترټولو مهم دا چې د هغي د سپایک په پروټین بدلون مومي - د ویروس برخه چې د انسان د حجرو سره نښلي او د دې په خپریدو کې مرسته کوي.

د بریتانیا وریانتونه په جنیټیک کوډ کې 17 مختلف میوټیشن لري. او د دې اتو میوټیشن د ویروس په یوه جدي برخه کې پیښیږي، د سپایک پروټین په نوم، کوم چې د انفیکشن لومړني مرحلو په جریان کې د انسان حجرو ته رسیږي او ورسره نښلي. یو میوټیشن، چې N501Y نومیږي، ویروس د انسان د حجراتو سره ډیر کلک تړلی کیږي. د برتانیا وریانټ (ډول) په ویروس جینیټیک کوډ کې یو کوچنی خلا هم لري، چې 69- 70del نومیږي، او دا خلا په ځيني خلکو کې د بدن معافیت سیسټم له مینځه وړو کې مرسته کوي.

ساینس پوهان پدې باور دي چې نوی وریانټ ممکن په حاد ویروس اخته ناروغ کې چټک تکامل کړی وي چې بیا یي دا ویروس لیږدولی وي. "موږ پوهیږو چې دا نادر دی مګر دا پیښیدای شي. د روغتیا نړیوال سازمان اپډیمولژیست Maria Van Kerkhove داسي وایي"

دا وریانټ ممکن هم نښلول شي د په بدیل نمونو کې د ویروس لوړې کچې د پوزې او د ستوني شاتنی برخي څخه ترلاسه شوي د ویروس لپاره اسانه کوي ترڅو د توخي او پرنژي له لارې نورو خلکو ته خپره شي.
نو که چیرې یو څوک په بس کې پرنژی وکړي، نو نوی وریانټ د مخکیني ویروس په پرتله نورو خلکو ته د اخته کیدو احتمال ډیروي.

د 2020 کال د دسمبر په 18مه، د سویلي افریقا حکومت اعلان وکړ، چې د انګلستان حالت ته ورته د نوي وریانټ رامینځته کیدل هم لیدلي شوی دی. د سویلي افریقي وریانټ هم د N501Y میوټیشن او څو نور میوټیشن لري مګر د انګلستان د وریانټ څخه بیل په بشپړ ډول په خپلواکه توګه رامینځته شو او پدې پوری تړاو نلري. د سویلي افریقا ډول دوه میوټیشن لري - E484K او K417N - چې د برتانیا په وریانټ کې شتون نلري.

د E484K میوټیشن داسي ښکاري چې د انټي بادي پیژندني کموي. د ورته په څیر، دا د SARS-CoV-2 ویروس سره مرسته کوي ترڅو د معافیت خونديتوب مخه ونیسي چې دمخه د ناروغی یا واکسین کولو لخوا چمتو شوي. مګر حتی په خورا خراب حالت کې، ماهرین وایی، واکسین په بیرته ډیزائن او سکونډل شي او ترڅو د اونیو یا میاشتو کې غوره سمون وي، که اړتیا وي.

د 501 وریانټ.V2 اوس په سویلي افریقا کې تحلیل شوي 90 سلنه ترتیبونو کې حسابیږي.

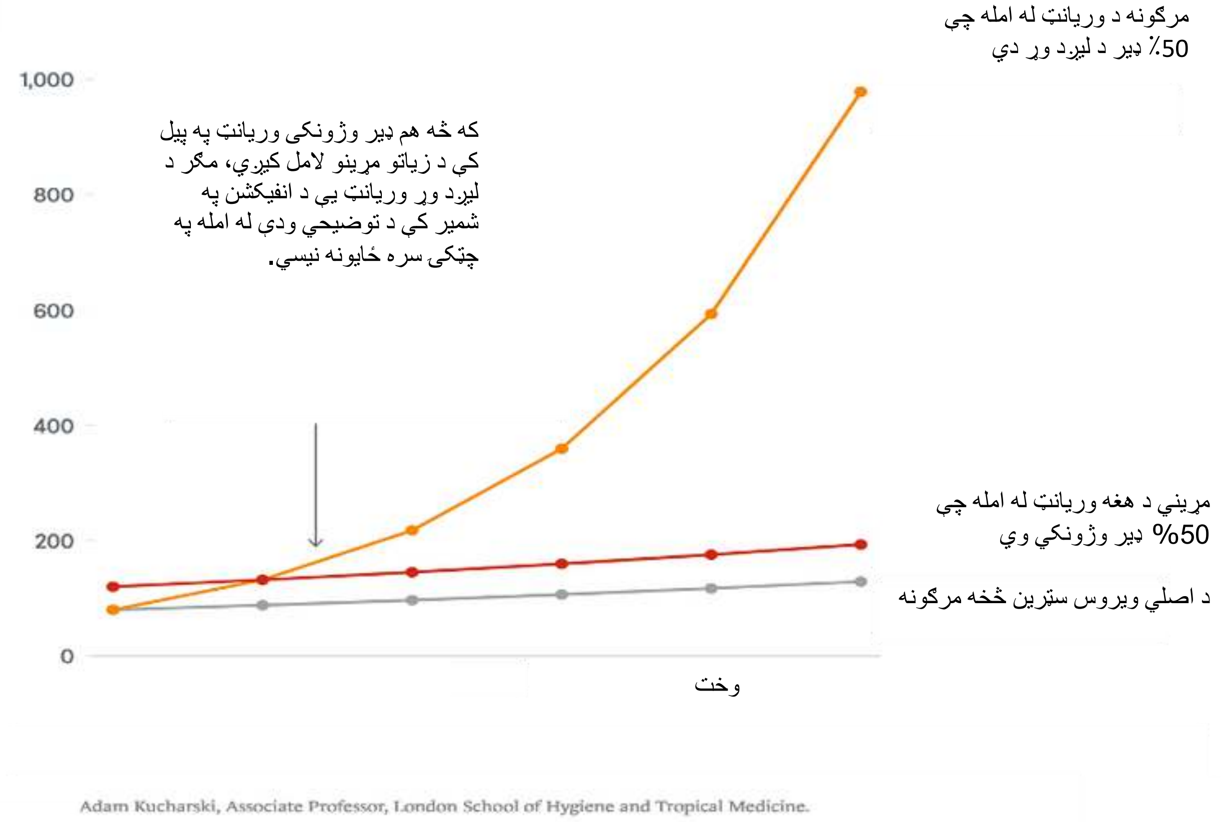
پوښتنه **6**

ایا نوی کوویډ-**19** وریانټونه (ډولونه) ډیر وژونکي دي؟

په انګلستان کې د ساینس پوهانو لومړني رپوټونه دا دي چې دا ډول وریانټونه د تیرو خپاره شویو ویروسونو څخه ډیر د لیږد وړ دي، د لیږد وړتیا کې د 40 او 70 سلنه تر مینځ اټکل شوي زیاتوالي سره. په هرصورت د امریکا د ساري ناروغیو د مخنیوی او کنټرول مرکز (USCDC) یادونه کوي چې داسې کوم شواهد شتون نلري چې لامل یې د ډیری سختې ناروغۍ یا د مرګ خطرډیر کړي. هو د ډیر انتاناتي اختلال لیږد کولی شي د کوویډ 19 پیښو کې ګړندۍ وده وکړي. په پیښو کې دا ډول ګړندی وده کولی شي په پایله کې د زیاتو تلفاتو لامل شي: په روغتون کې بستر کیدو سره، د روغتیا پاملرنې سیستمونه زیانمن کیدلی شي او په پایله کې نشي کولی د کوویډ-19 اخته ناروغانو لوی شمیر خلکو ته پاملرنه وکړي.

یو ډیر ساري ویروس د ډیرو نورو خلکو د مرګ لامل کیدی شي

په ساده ډول، فرضي صحنه د دریو مختلفو ویروسونو څخه په هرو شپږ ورځو کې د نویو مړینو شمیر ښیي، فرض شي چې هر وریانټ له 10,000 انتاناتو څخه پیل شوی.



پوښتنه **7**

ایا اوسني واکسینونه د نوي کوویډ-**19** وریانټونولخوا اغیزمن شوي؟

ساینس پوهان ددي د پوهیدو لپاره سیالي کوي چې ولې B117 او 501 وریانټونه شته. داسې بریښي چې V2 په ګړندی توګه خپریږي او ایا دوی ممکن د لومړي نسل کوویډ-19 واکسینونو څواک کم کړي یا دا چې اوس مهال پلي شوي.

د لومړي لابراتوار پایلې رسیدلي دي او په راتلونکي ورځو کې ډیرې نور تمه کیږي، لکه څنګه چې څیړونکي د SARS-CoV-2 په حجراتو او حیواني ماډلونو کې د ویروس ډولونو او د دوی اجزاو میوټیشن پلټنو لپاره ګړندي دي، او د واکسینونو او طبیعي انتاناتو لخوا تولید شوي انتي باډي پروړاندې یې معاینه کړئ.

د جنوري په 8 مه چاپ د مخه خپره شوې یوه عامه شریک شوې څېړني وموندله چې د N501Y میوټیشن د دواړه ډولونو لخوا شریک شوی د انټي باډۍ فعالیت نه بدلوي کوم چې د هغو خلکو لخوا تولید شوي چې د Pfizer او BioNTech واکسین ترلاسه کړی. په هرصورت، تمه کیږي ډیر معلومات ډیر ژر ترلاسه شي.

مګر، نور میوټیشن، ممکن په معافیت اغیزه وکړي. د دې په مینځ کې تر ټولو ستر د ریسیپټر - ترونکي ډومین میوټیشن دی چې E484K نومیږي چې په 501Y.V2 ډول کې پیژندل شوی دي. په ډربن کې د افریقا روغتیا ریسرچ انسټیټیوټ یوه سیروم پروړاندې او د هغو خلکو سیروم چې په آزموینو کې واکسین ورکړې شوي دي د میوټیشن ازموینه کوي او د دې څیړنو لومړی پایلې باید ژر تر ژره عام خلکو ته وړاندې شي. د E484K میوټیشن د اندیښنو وړ دي ځکه چې دوی کولی شي د دریو انټي باډۍ تیرباسي یا له مینځه ویسي چې د بدن معافیت سیستم یې رامینځته کوي.

AstraZeneca اعلان وکړ چې د دې کوروناویرس واکسین اوس مهال د نوي COVID-19 ډولونو پروړاندې اغیزمن دی، مګر په انګلستان او سویلي افریقا کې نورې ازمونې لازمي وې. مګر ساینس پوهان هیله مند دي چې په میوټیشن کې وریانتونه به د پام وړ د واکسینو فعالیت کمزوری نکړي.

زموږ د معافیت غبرګون پدې پورې اړه لري چې واکسین څومره سرتیري د جګړې ډګر ته راوړي. که چیرې په کافي اندازه چمتو وي، نو بیا یو میټیشن چې د عمومي ځواک کمولو لامل کیږي به یوه مسله نه وي. او زموږ د معافیت د غبرګون نورې برخې شتون لري - د T حجرې، یا نور انټي باډیز چې د میوټیشن لخوا نه اغیزمن کیږي - دا احتمال لري د کوویډ-19 په وړاندې زموږ په ساتنه کې مهم رول ولوبوي.

که واکسین د بدلون له پلوه لږ اغیزمن یا هیڅ اغیزمن نشي، له دوی څخه ځینې په اسانۍ سره په واکسینو کې د موجوده جینیاتیک موادو په بدلولو سره د جینوم ډولونو سره بدلیدلی شي چې د سپیک پروټینونو لپاره کوډ جوړوي. **واکسینولوجستان** په ګوته کړې دي چې د دې کار ترسره کولو لپاره یوازې له پنځو څخه تر شپږ اونیو پورې وخت ونیسي، که څه هم د خوندیتوب او اغیزمنتیا ښودلو لپاره بیا هم څیړنې ته اړتیا وه.

په دې ستونزې ځه څنګه رپوټ ورکولې شم؟

1. کله چې د څیړنې موندنو په اړه رپوټ ورکول کیږي د یوه نامعلومه حالت په صورت کې احتیاط وکړئ

په څیړنیزو پاڼو کې خپاره شوې د SARS-CoV-2 جینوم سلسلو د پایلو ژباړه و معلوماتي کیسو ته اړول یو ننګونه کیدی شي، په ځانګړي توګه کله چې د نوي میوټیشن له امله د ویروس چلند په اړه ناڅرګندتیا شتون ولري. ګمراه کوونکې تفسیرونه د عامه ویرې لامل کیدای شي.

دا پریکړه کول مهم دي چې کوم معلومات تاسو باید پکې شامل کړئ ترڅو خپلې مقالې ته اعتبار ورکړئ او کومې موندنې چې تاسو کولی شئ لنډیز یې کړئ پرته له دې چې نیمګړتیاوې ولري. تل د حقیقي نړۍ شرایطو کې د سلنې ډیروالي تشریح کړئ، د بیلګې په توګه د 40 سلنه ډیر لیږد وړ معنی څه ده؟

کله چې تاسو د څیړنې موندنو ته ورسیږئ، نو خپل ځان څخه دا 3 پوښتنې وکړئ:

- د پایلو په اړه څومره ډاډ شتون لري؟
- دا د شواهدو پراخه بدنې سره څنګه پرتله کیدی شي؟
- ساینس پوهان تر کومې کچې د موندنو په اړه ډاډمن دي؟

2. وروسته له دې چې مو مهم معلومات د ځيرنيز پانو څخه را وباسل، کيسه جوړه کړئ

- پر موندنو باندې د نظر ورکولو لپاره له هغه چا څخه وپوښتئ چې په ورته ساحه کې کار کوي. دا په ځانګړي توګه د هغو پانو لپاره مهم دی چې ستري ادعاوې کوي. په یاد ولرئ چې تاسو کولی شئ د پاڼې د معرفي کولو او خبرو اترو کې د نظر ورکوونکو لپاره مفکورې ترلاسه کړئ.
- ایا دا روښانه ده چې د دې کار ګټه اخیستونکي څوک به وي؟
- ایا داسې خلک شتون لري چې په هغوی باندې منفي اغیزه کولی شي؟ د دې په پام کې نیولو سره به تاسو ته اجازه درکړل شي چې په اغیزمنه توګه له خپلو لیدونکو سره وصل شئ.
- په یاد ولرئ چې خپل لیدونکي او رسنۍ په پام کې ونیسئ. تاسو څنګه کولی شئ دوی ته کیسه جوړه کړئ؟

3. د ځیرونکو / ساینس پوهانو تر منځ خبري اترې وهڅوئ

د ځیرنې شخصي اړخ په پام کې نیول کولی شي ستاسو کیسه نور هم په زړه پوري کړي. له ځیرونکو څخه د ځیرنې په ترسره کولو کې د دوی د تجربې په اړه وپوښتئ. شاید دوی د دې کشف دمخه د کلونو لپاره ناآرامه وه، یا د حیرانتیا څخه ډکې کیسې یې درلودلې کله چې دوی دې پایلو ته وکتل.

4. خپلو اوریدونکو ته یادونه وکړئ چې د مخنیوي تدابیر لاهم پلي کیږي

څکه چې ویروس په دوامداره توګه تغیر کوي، د اخته خلکو شمیربه لوړه شي او ډیر چانس شته چې کسان په ویروس اخته کړي. د دې دلایلو لپاره نړیوال د روغتیا سازمان لاندې. بنسټیز یادې لومړنې د خوندیتوب تدابیر په پام کې لري:

خپل لاسونه بیا بیا ومینځئ

په منظم ډول او ښه خپل لاسونه د ضد عفوني مایع سره پاک کړئ یا یې په صابون او اوبو سره ومینځئ.

ولې؟

خپل لاسونه په صابون او اوبو سره مینځل یا د الکول پراساس د لاسي سنیتایزر کارول ویروسونه وژني چې ممکن ستاسو په لاسونو کې وي.

تولنیز واټن وساتئ

لږترلږه 2 متره (6 فټه) فاصله د ځان او هر چا تر مینځ وساتئ څوک چې ټوخی یا پرنږي کوي.

ولې؟

کله چې څوک ټوخی یا پرنږي کوي، دوی د دوی له پوزې یا خولې څخه کوچني د اوبو څاڅکي پاشي چې ممکن ویروس ولري. که چیر تاسو ورته ډیر نږدې وي، ممکن تاسو دغه څاڅکي کې په ساه کش کړئ، د کووید-19 ویروس په شمول که چیرې څوک چې ټوخي کوي ناروغه وي.

خپلو سترګو، پوزې او خولې ته د لاس وهلو څخه ډډه وکړئ

ولې؟

لاسونه ډیرې سطحونو سره په تماس کې کیږي کیدای شي په ویروس ککړ شي. یوځل چې ککړ شي، لاسونه کولی شي ویروس ستاسو سترګو، پوزې او خولې ته انتقال کړي. له هغه ځایه، ویروس کولی شي ستاسو بدن ته ننوځي او تاسو ناروغه کړي.

تنفسي حفظ الصحه تمرين وکړئ

دا ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو او ستاسو شاوخوا خلک تنفسي حفظ الصحه په پام کې ونيسي. د دې معنی دا ده کله چې تاسو ټوخی یا پرنژي کوی خپله خوله او پوزه د کږ شوې سنګل یا ټشو سره پټ کړئ. بیا کارول شوي ټشو سمدلاسه وغرځوي.

ولې؟

د اوبو څاڅکي ويروس خپروي ښه تنفسي حفظ الصحې په پام کې نيول، تاسو د خپل شاوخوا خلک د کوويډ-19 څخه ساتي.

د 3Cs څخه ډډه وکړئ: بندي احاطي (ځايونه)، ګڼه ګوڼه يا نږدې اړیکه پکې وي

د ویروس تولیز خپریدل په ریسټورانتونو، د سندرغاړو په محفلونو، د فټنس صنفونو، د شپې کلبونو، دفترونو او د عبادت ځایونو کې رپوټ شوي، چیرې چې خلک راټول شوي وي، ډیری وختونه په ګڼه ګوڼه دننه ځایونو کې چیرې چې دوی په لوړ غږ خبرې کوي، چغې وهي، دروند تنفس کوي، یا سندرې وايي.

ولې؟

په کوويډ-19 د اخته کیدلو خطرونه په ګڼه ګوڼه او هغه ځايونو کې چې تهويه مناسبه نه وي ډير وي چيرې چې اخته شوي خلک اوږدې مودې لپاره تنګ ځايونو کي ښکيل وي. دا هغه چاپيريال دی چيرې چې ويروس د تنفسي څاڅکو يا ايروسولونو لخوا په اغيزمنه توګه خپريږي، نو د احتياطي تدبيرونو نيول خورا مهم دي.

Internews