

## د تغذیې ولایتي ریاست، د کوید-۱۹ د تغذیې تخنیکي لارښود، افغانستان

د دې تخنیکي لارښود موخه هغه ټیمونو (DH,CHC,BHC,SHC) ته د مهمو پیغامونو او د سپارښتنه شویو فعالیتونو او کړنو له لارې لارښوونه ده چې د روغتیايي خدمتونو بنسټیزې کڅوړې (BPHS) په واسطه رهبري کيږي، دا فعالیتونه د کوید-۱۹ په شرایطو کې د تغذیې اساسي خدمتونو پورې تړاو لري.

## مهم پیغامونه

مهم پیغامونه به د کوید-۱۹ ناروغی پر مهال د هغو روغتیايي کارکونکو [د تغذیې سلاکاران (مشوره ورکونکي) او د تغذیې نرسان]، د ټولني روغتیايي کارکونکو (CHWs) او رضاکارانو پواسطه هغه میندو/پالونکو ته چې ۰-۵۹ میاشتو پورې ماشومان لري او امیندوارو میرمنو ته لیرل کيږي:

1. د مور شیدې ستاسو د ماشوم لپاره تر ټولو غوره خوراک دي. تر شپږ میاشتو پورې خپل ماشوم ته له اوبو، مایعاتو او یا نورو خوړو پرته یوازې د مور شیدې ورکړئ. کله چې ستاسو ماشوم ۶ میاشتو عمر (۱۸۰) ورځې پوره کړي، د دوی عمر سره مناسب، ا بشپړ او خوندي متممه خواره ورته پیل کړئ، او د مور شیدې ورکولو ته هم تر ۲ کلنۍ پورې ادامه ورکړئ. یو متنوع (څو رقمي) رژیم له مختلفو میوو سره او سبزیجات او پروټینونه (لوبیا، نخود، وچه میوه، غوښه، چرک، ماهي، هګي) به ستاسو د ماشوم ایمني (معافیتي) سیستم پیاوړی وساتي. تیاره شني پاني لرونکی سابه او نارنجي/ژیر رنگ لرونکي میوي او سبزیجات په ځانګړي ډول د (ایمني سیستم) لپاره ښه دي.
2. د لاسونو مینځل په صابون او اوبو سره ضروري دي، په ځانګړي ډول کله چې خواره چمتو کوئ یا هم خپل ماشوم ته شیدې ورکوي. د خواړو لپاره ځاي او لوبښي پاک کړئ او وروسته له هغې په صابون او اوبو لاسونه وینځئ. خپل ماشوم ته د خواړو ورکولو لپاره یو جلا قاب او قاشوغه وکاروئ. کله چې ماشوم ته خواره ورکوئ د هغې سره خبرې وکړئ.
3. که تاسو له تبي، دوامداره توخي، یا هم ساه لنډۍ څخه رنځ وړئ، تاسو باید د حفظ الصحې غوره کړنو او پاملرنو ته دوام ورکړئ، د سټوګو، پوزي او خولې د لمس کولو څخه ډډه وکړئ، او د روغتیايي کارکونکي سره اړیکه ونیسئ.

مهم پیغامونه به د هغه روغتیايي کارکونکو [د تغذیې سلاکاران (مشوره ورکونکي) او د تغذیې نرسان]، د ټولني روغتیايي کارکونکو (CHWs) او رضاکارانو پواسطه هغه میندو/پالونکو ته چې ۰-۵۹ میاشتو پورې ماشومان لري او امیندوارو میرمنو ته لیرل کيږي کومې چې د COVID-19 په ناروغۍ اخته کیدل یې یا تایید شوي وي او یا هم مشکوک وي:

1. د مور شیدې ستاسو د ماشومانو لپاره غوره خواره دي. که څه هم تاسو او یا هم ستاسي ماشوم د کوید-۱۹ ناروغي مشکوکه/تایید شوي وي بیا هم خپل ماشوم ته د مور شیدې ورکړئ. د شیدې ورکولو کچه (دفعات) د ناروغۍ په جریان کې او وروسته ډیره کړئ، او خپل ماشوم ته د وروسته له هغې چې ۶ میاشتې عمر یې پوره کړی وي د مور د شیدو تر څنګ متنوع غذايي رژیم شروع کړئ او ماشوم ته د مور د شیدو او متممه غذا ورکولو کې زیاتوالی راوړئ ترڅو خپل وزن بېرته لاسته راوړي.
2. خپل لاسونه په حساسو شرایطو کې څو څو ځله په صابون او اوبو سره وینځئ؛ په ځانګړي ډول هم مخکې او هم وروسته له دې چې خپل ماشوم لمس کوئ یا تماس ورسره راوړئ. د خپل کور سطحې په منظم ډول په صابون او اوبو سره وینځئ ( هغه سطحې چې تماس ورسره کيږي). کله چې خپل ماشوم ته شیدې یا خواره ورکوئ او یا یې پالنه کوئ د ماسک څخه کار واخلي.
3. که چیرته ستاسو نوی زیریدلی ماشوم یا کوچنی ماشوم چې په کوید-۱۹ یا هم په بله ناروغۍ اخته شي، مور یې باید شیدو ورکولو ته ادامه ورکړي. د مور شیدې داسې حیاتي تغذیوي مواد او محافظوي مایعات لري چې د ماشوم سره د ناروغۍ په مبارزه کې مرسته کوي او د هغې سره مرسته کوي چې ډیر ژر روغ شي.
4. که تاسو په مستقیم ډول خپل ماشوم ته شیدې نشئ ورکولی، نو خپلې شیدې په یو پاکه پیاله او مینځل شوو لاسو سره د خپل ماشوم لپاره له ټیونو څخه وپاسئ. که چیرې تاسو په شیدو ورکولو کې ستونزې لري، له مشاور څخه مرسته وغواړئ ترڅو ستاسو ستونزه حل کړي او تاسو وکولی شئ چې خپل ماشوم ته بیا شیدې ورکول پیل کړئ. بله لاره یې د داسې ښځې موندل دي چې هغه ستاسو ماشوم ته شیدې ورکړي (رضاعي مور).

پیغام به په محتاطانه توګه بیا وکتل شي، اضافي لارښود به په نړیواله کچه جوړ شي. موخه دا ده ډاډ تر لاسه کول دي چې ډیرو اړین پیغامونو ته لومړیتوب ورکړل شوی. که د خدمتونو وړاندې کونکو څخه ډیر څه وغوښتل شي د دې خطر شته چې پیغام رسول په مکمله توګه له مینځه لاړ شي او د لومړیتوب ورکولو ترمینځ سیالي شتون لري.

## د کوید-۱۹ په جریان کې وړاندیز شوي کړنې

### A. د بیرني خوارخواکي (عضلي ضیاع) نداوي

د کوید-۱۹ په جریان کې، خوارخواکي کېدای شي زیاته شي او د شدیدې او متوسطې خوارخواکي (MAM /SAM) پېښې شاید ډیرې شي. په پروګرام کې لاندې تطبیقات د بیرني خوارخواکي ناروغانو ترمینځ د ناروغۍ د لیرد کمولو لپاره خورا مهم دي.

- په مناسب ډول او په وخت سره د درملیز خوړو (RUTF/RUSF) رسول او د هغو وړاندې کول (د معمول درملو په شمول)
  - د خواخواکي جامع مدیریت پروګرام (IMAM) خدمتونو لپاره د بستر شوو ناروغانو څخه د لیدني د کچې کمول - د SAM لپاره هرې دوه اونۍ، د ضرورت او د عامې روغتیا وزارت د عامه تغذیې ریاست (PND-MoPH) له لوري تصویب کېدو په حالت کې په میاشت کې یو ځل ترسره کېږي. د دې په نظر کې لږلو چې یو ځانګړی ښار یا ولایت نسبي/یا بشپړ ګرځېدیز (قرنطین) حالت کې دی، نو کلسټر میاشتنی لیدني وړاندیز کوي کوم چې د نړیوال لارښود سره سم شریک شوي دي. د میاشتنی بیاکتنې د وخت بدلولو لپاره غوښتنې به پېښو ته په کتو وځیرل شي تر څو د شته امکاناتو څخه ارزونه وشي او دا کار ترسره شي. که دې کار کې ستاسو په سیمه کې د یوه ښار یا ولایت کې کومه ستونزه وي او یا ورسره مخ کېږي، مهرباني وکړئ د BPHS له کارکوونکي سره همغږي شئ او په کابل کې د ACO ټیم (ډاکټر نوید) سره اړیکه ونیسئ تر څو د عامې روغتیا وزارت د عامه تغذیې ریاست (PND-MoPH) څخه د تایید تر لاسه کولو کې تاسو سره مرسته وکړي. ستاسې. د متوسطه بیرني خوارخواکي (MAM) خدماتو لپاره د منظم میاشتنی راتګ سپارښتنه کېږي.
  - د انټرومیټریک (وجود اندازه گیری) اندازه کولو لپاره یواځې د مټ د متوسطې برخې محیط (MUAC) ته اړولو او په ماشومانو کې د اذیما (پرسوب) معاینه کولو له لارې تر څو دې ویروس سره د مخامخ کېدلو خطر کم شي پدې هکله د اوس لپاره ملي لارښوونې تعقیب کړئ (انټروپومټري د پخوا په شان باید دوام ولري).
  - د داخل بستر تغذیه درملنه بسترونو ترمینځ باید د 1.5 مترو په فاصله کې دوام ومومي او هر چا ته باید جلا د قرنطین ځای ولري.
- د هغه ناروغانو لپاره چې په کوید-۱۹ ناروغۍ اخته شوي وي باید په جلا وارډ کې د هغوی خاصې اړینې درملنې ته دوام ورکړي.
- ډاډ تر لاسه کړئ چې ناروغان د انتظار په وخت کې د دوه مترو فاصله مراعات کوي، او که امکان ولري دوی باید آزاده فضا کې منتظر شي.
  - ډاډ تر لاسه کړئ چې په معیاري توګه د انتان د مخنیوي پخاطر احتیاط کېږي او د مخنیوي او کنټرول لپاره یې لازم اقدامات ترسره کېږي.
  - د زیاتو روغتیايي کارکوونکو سره د اړیکو کچه کمه کړئ.
  - په داخل بستر کې د تلو (ترازو) او نورو سامانونو څخه د هر ځل ګټې اخیستو څخه هغه د مکروب څخه پاک کړئ (هم په خارج بستر کې).
  - د ماشوم پالونکو ته د پوستکي پر پوستکي تماس او د شیدې ورکولو په وخت کې د حفظ الصحې په اړه ډیر تاکید وکړئ.

د SAM معالجه اګمالات ولایتونو ته استول شوي او کولی شي د اپریل تر پای پورې د خدمتونو وړاندې کولو ته دوام ورکړي.

### B. د MIYCN مشورې او خدمات

د مور شیدې ورکول په ځانګړي ډول د انتاني ناروغیو په مخنیوي کې موثرې دي ځکه چې د مور شیدې په مستقیم ډول معافیت پیاوړی کوي او معافیت د ماشوم بدن ته لیردوی او هغه پیاوړی کوي.

اساسي وړانديز شوي اقدام د دې لپاره د مشورې ورکولو خدمتونو ته دوام ورکول دي تر څو میندې او شیدې ورکونکي میرمنې دې ته تشویق، ترویج او ملاتړ شي چې وختي او په خالص ډول ماشوم ته د مور شیدې ورکول پیل کړي او د ماشوم عمر ته په کتو مناسب او خوندي بشپړ خواړه ورکړي.

- د د زېرون څخه دمخه او وروسته د خدماتو کې د ضمیمې اوسپنې او فولیک اسید ورکول
  - ټولې میندې باید د زېرون څخه دمخه او وروسته خدماتو کې د ضمیمې اوسپنې او فولیک اسید گولې د روغتیایي مرکزونو او ټولني په کچه لاسته راوړي
  - د روغتیایي مرکز په کچه قابلې او د ټولني په کچه د ټولني روغتیایي کارکونکي د اوسپنې او فولیک اسید گولې د ورکولو مسؤلیت لري
  - د تغذی مشوره ورکونکي باید له قابلې او د ټولني روغتیایي کارکونکي سره همغږي ولري ترڅو ځان ډاډمن کړي چه ټولو امیندوارو او شیدې ورکونکو میرمنو د اوسپنې او فولیک اسید گولې ترلاسه کړي او د هغوی اهمیت او د کارونې طریقې په هکله یې مناسبې مشورې اخیستی
  - د اوسپنې او فولیک اسید گولیدو ویشلو پرمهال باید د روغتیا وزارت د محافظتې کړنې چې د درملو لپاره ذکر شوي باید په پام کې ونیول شي تر څو گولې د ملوث کیدو څخه څخه وساتل شي.
- د میندو د تغذیې مشورې
  - د تغذی مشوره ورکونکي باید د تغذی مشورې ټولو امیندوارو او شیدې ورکونکو میرمنو ته په روغتیایي مرکز کې په داومدار ډول ورکړي او د ټولني روغتیایي کارکونکو سره همغږي ولري ترڅو ځان ډاډمن کړي چې هغوي هم دکورنیولیدنو پرمهال ورته مشورته امیندوارو او شیدو ورکونکو میرمنو ته ورکړي.
  - قابلې باید د تغذی مشورې د زېرون څخه دمه خدماتو کې ټولو امیندوارو میندو ته او د زېرون نه وروسته خدماتو کې شیدې ورکونکو میندو ته وړاندي کړي.
- امیندوارو او شیدې ورکونکو میندو روانی روغتیایي حالت پیاوړی کول
  - د تغذی مشوره ورکونکي او قابلې باید د ټولني د روانی ز مشوره ورکونکي سره په روغتیایي مرکزونو کې همغږي ولري ( په BHC قابلې پخپله روانی ټولنیز مشورې وړاندې کړي) ترڅو اړینې روانی روغتیایي او روانی-ټولنیز مشورې امیندوارې او شیدې ورکونکي میندې ته چمتو شي. روانی روغتیایي مداخلې د استرس(روانی فشار) ، خپګان اودنورو روانی تشویشونو په لړی کولو پاکولو کی رغنده رول لري.
  - دا خورا اړینه ده چې د روغتیا مراقبت کونکي د تغذی او روانی روغتیا ترمینځ اړیکې په ځانګړی توګه د میندو او ماشومانو د تغذی په اړه معلومات ولري..
  - ورتیا لرونکي پرمختللي روانی-ټولنیز مشورې ورکونکي (PSC) په ټولو بشپړ روغتیایي مرکزونو کې شتون لري او د اساسی روغتیایي مرکز په کچه قابلې لومړنۍ مشورې وړاندې کوي.
  - له همدې امله د بنسټیز روغتیایي مرکز په کچه ټولې قابلې د روانی روغتیا ریاست لخوا د عامی روغتیا وزارت معیارونو سره سم د لومړنیو مشورو روزنه باید ترلاسه کړي

### C. د ټولني پر بنسټ د تغذیه برنامه (CBNP)

CBNP یو داسې پلیټ فارم (چتر) دی چې د ټولني غړو سره د ټولني روغتیایي کارکونکو (CHWs) ، اورضاکارانو تر منځ اړیکې ساتي او د MIYCN او سکرینینګ خدماتو ته وده ورکوي. د COVID-19 په شرایطو کې به ټول فعالیتونه دوام ونلري.

د CBNP اړوند کلیدي سپارښتنل شوي کړنې:

### I. د تغذیه د تحرک ډله (NMT)، د ټولني د تحرک غوندو (CMS) دایرول او CHWs او رضا کارانو لپاره بیا ځلي

#### تازه) ټریننګ ورکول

- په یوه ناسته کې باید برخه اخیستونکي د ۱۰ تنو څخه ډېر نه وي.
- په ټریننګ کې حد اقل د هر ګډون وال تر مینځ ۱،۵ متره فاصله باید مراعت شي.
- دلاسونو(سنټایزر) باید شتون ولري.
- اوبه او صابون باید شتون ولري( د لاسونو مینځلو ځای)
- د هرې ناستې د مخه او وروسته د روزنې ځای باید پاک شي.
- د څو ځله لمس شویو سطحو پاک کول او تعقیم کول.

- CMS: میندي باید تشویق شي تر څو هم مخکې له شیدو ورکولو او هم وروسته له شیدو او خوړو ورکولو خپل او هم د خپل ماشوم لاسونه په صابون هر وخت ومینځي تر څو پاک شي.
  - د CHWs او رضاکارانو تریننگ: دا ډیر وړاندیز کیري چی تریننگ باید د صحي پوستي په کچه په آزاده ساحه کی ترسره شي.
- I. د هغه ماشومانو معاینه چې د ۵ کالو څخه کم عمر لري او د GMP ناستي د هغه ماشومانو لپاره چې دوه کالو څخه کم عمر لري**
- د پنځو کالو څخه د کم عمر ماشومانو اندازه گیری (سکریننگ) او د IYCF پیغامونو وړاندېکول باید کور په کور ترسره شي تر څو د راټولیدو څخه مخنیوی وشي.
  - د MUAC د فیتي پاکول باید مخکې او وروسته له کارولو څخه د لاس سانیتایزر په واسطه ترسره شي.
  - د ویروس د خپریدو کمولو لپاره، د GMP ناستي باید په هغه سیمو کی چې هلته د ویروس د خطر کچه ډیره ده ودرول شي، او ترڅو چې حالت عادي شوی نه وي باید همداسي وساتل شي.
  - د دې لپاره چې د GMP ناستي ندي پیل شوي، د خواړو د بنکاره کولو ناستي (Food Demonstration) باید د حالت تر عادي کیدو پیل نشي.

#### **D. د تغذیې د معلوماتو مدیریت**

- په دې توافق شوي چې د ورزني خدمتونو په اړه د معلوماتو ټولول به د HMIS او د PND ډیټابیس له لاري ادامه پیدا کړي، د موازي سیستم پرته، تمرکز باید د ځواب په لومړیتوب ورکولو باندې وي.
- د تغذیې اړوند شته معلومات لاهم د COVID-19 په شرایطو کی د تغذیې وضعیت تحلیلونو او احتمالي مرسته کونکو فکتورونو / وړاندوینو لپاره د ارزښتناکي نښې په توگه کارول کیري. لکه څنگه چې د ارقامو راټولولو اختیارونه د فزیکي فاصلو اقداماتو له امله محدود شوي، تاریخي دودونه او لاري چاري او د برنامې خورا وروستي معلومات کولی شي د پراکسي شاخصونو په توگه وکارول شي ترڅو د مهم تغذیه خدماتو مداخلې په اړه خبر کړي.
- د معلوماتو د مدیریت لپاره کلیدي وړاندیز شوي کړني:

- HMIS (او د هغې په منځ کی د تغذیې په اړه معلوماتو) ته د لا نور ملاتړ ورکولو ترڅو د دې اطمینان ترلاسه شي چې سیستم په ښه توگه کار کوي.
- ډاډ ترلاسه کړئ چې د معلوماتو شریکول او د هغې کارول د همکارانو، طرحو/کرنلارو او معمول سیستمونو (د تغذیې ډیټابیس، HMIS، NPC) ترمینځ ترسره شوي دي. د راپور ورکولو او معلوماتو شریکولو لپاره د نویو میتودونو کارولو په لټه کی شی ترڅو د کاغذ پر اساس د پروسي کارولو څخه مخنیوی وکړئ.
- د ثانوي معلوماتو تحلیلونو او د هغې کارولو په اړه سرچیني او لارښود شریک کړئ.
- د ټولو هغو سروی گانو ترسره کول باید ودرول شي چې کور په کور او د ډیرو خلکو جمع کولو سره ترسره کیري.
- د بشپړ نفوس تحرک حالت کی، اړونده شاخصونه وپېژنئ چې د وخت په تیریدو سره په سیستماتیک ډول راټول شوي او د تغذیه خدماتو اختلال څارلو لپاره یې د پراکسي په توگه وکاروئ.
- په هېواد کی ظرفیت لوړ کړئ ترڅو د ثانوي معلوماتو او د حالاتو ارزونې څخه تحلیل وشي.