



د عامې روغتيا وزارت
د وياړونو، اطلاعاتو او عامه اړيکو رياست



تنفسي ناروغۍ

تنفسي ناروغۍ لکه انفلونزا، زکام او کووید-19 د ژمي پر مهال عامې ناروغۍ گڼل کېږي، مگر پېښېدل يې هر وخت ممکن دي. د تنفسي ناروغۍ عفونيت عموماً د انسان پر پوزه، مری او سږو اغېزه کوي، چې کېدای شي د داسې ناروغيو له امله ځينې وگړي د شديدو ستونزو سره مخ شي.

په ناروغۍ د اخته کېدو لارې

تنفسي ناروغۍ له يو شخص څخه بل شخص ته خپرېږي. که څوک په تنفسي ناروغي اخته وي او وټوخيږي، پرنجۍ او يا هم خپرې وکړي، نو میکروبونه هوا ته انتقالېږي او که نور خلک يې تنفس کړي، کېدای شي چې هغوی هم ناروغه شي. ځينې تنفسي ناروغۍ لکه کووید-19 کولای شي، چې خلک د پر سطحي ډول د میکروبونو د لمس له لارې هم ناروغه کړي.

د تنفسي ناروغۍ احتمالي نښې نښانې

تبه، ټوخی، ستړيا، د ستوني درد، پوزه بهېدل يا بندېدل، د عضلاتو يا بدن دردونه، سر دردي، کانگې او اسهال د تنفسي ناروغيو احتمالي نښې دي. د تنفسي ناروغيو نښې نښانې د زکام او کووید-19 نښو ته ورته دي او يواځې د معاینې له لارې يې توپير کولای شي تاسې کولای شۍ، چې روغتيايي مرکز ته ورشۍ او هلته معاینات تر سره کړۍ.

مخنيوی

وقايه، تشخيص او درملنه هر څوک له داسې جدي ناروغيو ژغورلای شي. د تنفسي ناروغيو مخنيوي لپاره تر ټولو غوره لاره دا ده، تاسې، ستاسې کورنۍ او د ټولنې نور غړي واکسين شي. د زکام، تنفسي ناروغۍ او کووید-19 لپاره واکسين شتون لري، که چېرې تاسې د واکسين کولو وروسته په تنفسي ناروغۍ اخته هم شۍ، نو واکسين مو د مرض له زياتېدو او شديدو ستونزو څخه ژغوري. واکسين د لويانو، ماشومانو او تر شپږو مياشتو عمر لرونکو کوچنيانو لپاره خوندي او اغېزمن دي. د واکسينو تر سره کولو وروسته په تنفسي ناروغيو اخته کېدو په صورت کې شايد نسبتاً لږ ناروغ شۍ او د شديدې ناروغۍ احتمال ډېر کم دی. د زکام او کووید-19 واکسين د هغو مېرمنو لپاره خوندي دي، چې امېندواړه وي يا هم کوچني ته شيدې ورکوي.

مېندواړه ښځې بايد واکسين تر سره کړي ځکه، چې واکسين نه يواځې د امېندواړې پر مهال د مېرمنې ژوند ژغوري، بلکې د کوچني د زېږېدلو په لومړيو اوونيو او مياشتو کې هم د هغه ساتنه کوي.

لکه څرنگه چې د زکام او کووید-19 واکسينونه پرله پسې بدلون مومي، نو تاسې بايد د زکام واکسين هر مني کې تر لاسه کړۍ او بايد د کووید-19 په وړاندې هم په منظم ډول د واکسين بوسټرونه واخلي.

کله چې د ناروغۍ احساس وکړۍ، نو کار، ښوونځي او ټولنيزو غونډو ته د تللو پر ځای تر ټولو غوره ده، چې کور کې پاتې شۍ؛ تر څو کورنۍ، ملگرو او ټولنې ته مو د مرض د خپرېدو مخنيوي وشي.

که ناروغه ياست او غواړۍ له کوره ووځۍ، نو د ټوخي او پرنجې پرمهال ماسک وکاروۍ.

د تنفسي ناروغۍ پر مهال په بند ځای کې را ټولېدل ممکن نورو ته د ناروغۍ د خپرېدو خطر لوړ کړي او حتی ځينې وخت يې مخنيوي امکان ونه لري.

که شوني وي نو کړکۍ پرانيږۍ، چې د ناروغيو خپرېدل کم شي، خپل لاسونه او د توکو سطحي په پرله پسې توگه ومينځۍ او پاکې يې کړۍ؛ تر څو خپل ځان او نورو ته د تنفسي ناروغۍ او میکروبونو له خپرېدو مخنيوي وکړۍ.

د ځينو دوديزو کړنو څخه ډډه وکړۍ لکه غېږه ورکول، لاس ورکول او داسې نور...

