

1. هدف

- این رهنما تدوین شده است تا اطمینان حاصل شود که کارمندان سی آر اس مطابق با رهنمودهای وزارت صحت عامه افغانستان (MoPH) و سازمان صحت جهانی (WHO) پیامهای مرتبط با کرونا ویروس را در قریه جات سرتاسر پروگرام کشوری شریک می سازند.
2. چه کسی از این رهنما استفاده می کند و چه وقت؟
- کارمندان سی آر اس که در حال برقراری ارتباط با اعضای جامعه هستند (به عنوان مثال اعضای شورا ، معلمان CBE ، والدین ، دانش آموزان ، کل جامعه).
 - چه زمانی از آن استفاده می کنیم؟ از طریق تماس تلفنی یا حضوری هنگام توزیع مواد IEC (با رعایت طرزالعملهای استاندارد عملیات کارمندان سی آر اس افغانستان هنگام فعالیت در جوامع در جریان COVID-19)
 - چطور از این رهنما استفاده کنیم؟
 - این راهنما برای کارمندانی است که با اعضای جامعه تعامل دارند.
 - کارمندان باید از این سند به عنوان نقاط مکالمه استفاده کنند تا دانش کلیدی در مورد COVID-19 به خصوص در مورد انتقال، پیشگیری و علائم در اختیار اعضای جامعه قرار دهند.
 - اگر اعضای جامعه از قبل با یک موضوع متذکره در این سند آشنایی داشته باشند ، کارکنان می توانند به موضوع بعدی بپردازند.
 - اگر اعضای جامعه سوالی را مطرح کنند که کارمند قادر به پاسخگویی نباشد ، لطفاً سعی نکنید پاسخی را ارائه دهید زیرا **معلومات نادرست می تواند خطرناک باشد**. در عوض ، به آنها بگویید که جواب را نمی دانید ، و کوشش می کنید که جواب را پیدا کرده و سپس به آنها ارائه می دهید. معلومات تماس آنها را دریافت کنید تا بعداً بتوانید جواب را به آنها ارائه دهید. اطمینان حاصل کنید که بعداً پاسخ می دهید. اگر جوابی ندارید ، می توانید به خط تلفن وزارت صحت عامه به تماس شده: 166 و سوالات تان را بپرسید.

3. نکات کلیدی

(1) مریضی کرونا ویروس 2019 (COVID-19) چیست؟

- مریضی کروناویروس 2019 (COVID-19) یک مریضی تنفسی است که می تواند از یک فرد به فرد دیگر گسترش یابد ، که ناشی از سویه جدیدی از کروناویروس است که برای اولین بار در طی تحقیقات در مورد شیوع مریضی در دسامبر 2019 کشف شد.
- COVID-19 نوعی ویروس جدید است ، که قبلاً ناشناخته بوده، از خانواده کرونا ویروس ، که بر انسان اثر می گذارد. . COVID-19 اکنون در سطح جهان ، از جمله در افغانستان پخش شده است.
- نام رسمی مریضی COVID-19 این معنی را دارد "Co": مخفف Corona ، "vi" برای ویروس و "d" برای مریضی است ، 19 به این دلیل است که این مریضی در سال 2019 ظهور کرده است.
- این مریضی اکنون در بسیاری از کشورهای جهان از جمله افغانستان و بسیاری از کشورهای همسایه مانند ایران ، ازبکستان ، قرقیزستان ، پاکستان و هند گسترش یافته است.
- (تعداد موارد ابتلا در افغانستان ، جهان و تعداد کل کشورها در این وب سایت را قبل از تماس / بازدید از یک قریه چک کنید زیرا ممکن است مردم قریه از شما سوال نمایند) <https://coronavirus.jhu.edu/map.html>

- اولین مورد COVID-19 در افغانستان در 24 فبروری در هرات از سوی فردی که اخیراً از قم ایران بازگشته بود ، تأیید شد. (آخرین اطلاعات را در رابطه به موارد ابتلا در ولایت های افغانستان چک کنید)
- از آنجا که ویروس به تازگی کشف شده است ، هنوز هم مواردی وجود دارد که ما در مورد این ویروس نمی دانیم ، اما محققان در تلاش هستند تا دریابند که چگونه می توان خود را از این ویروس وقایه و آن را تداوی کرد.

(2) COVID-19 چگونه شیوع پیدا می کند؟

- افراد می توانند COVID-19 را از افراد دیگر که به این ویروس مبتلا هستند بگیرند.
- افرادی که ویروس دارند ممکن است مریض بنظر برسند یا مریض بنظر نرسند ، و یا اصلاً هیچ مریض نباشند ، اما می توانند ویروس را منتقل کنند ، چه مریض برسند چه مریض بنظر نرسند.
- بسیاری از افراد مبتلا به COVID-19 فقط علائم خفیفی را تجربه می کنند. این امر به ویژه در مراحل اولیه مریضی صدق می کند. بنا گرفتن COVID-19 از شخصی که مثلاً فقط سرفه خفیف داشته و احساس مریضی نمی کند ، ممکن است.

- تصور می شود که این ویروس از طریق قطراتی که از بینی یا دهان بیرون زده می شود وقتی فرد مبتلا به COVID-19 سرفه کند، عطسه زند یا بازدم دهد عمدتاً بین افرادی که در تماس نزدیک با هم هستند (در محدوده 2 متر) پخش می شود. این قطرات توسط افراد اطراف استنشاق می شوند و ویروس را منتقل می کنند.
- راه دیگر انتقال ویروس زمانی است که این قطرات روی اشیاء و سطوح اطراف فرد فرود می آیند. افراد دیگر سپس با لمس این اشیاء یا سطوح، جایی که قطرات در آن فرود آمده است، و سپس با لمس چشم ها، بینی یا دهان خود ویروس COVID-19 را می گیرند. نظر به نوع سطوح و شرایط، ویروس می تواند برای چند ساعت یا تا چند روز زنده بماند.
- از آنجایی که این ویروس جدید است و منبع و پیشرفت مریضی آن هنوز کاملاً واضح نیست، مهم است که تا زمان دستیابی به معلومات بیشتر در مورد این ویروس، اقدامات احتیاطی لازم را انجام دهید.

(3) آیا مردم افغانستان امکان دارد ویروس COVID-19 را بگیرند؟

- بله. در حال حاضر موارد ابتلا به COVID-19 در افغانستان تأیید شده است، و تعداد مبتلایان در حال افزایش است. از آنجایی که COVID-19 می تواند از فردی به فرد دیگر انتقال یابد، امکان دارد این مریضی در افغانستان گسترش یابد. اما اقدامات احتیاطی مناسب خطر انتقال را کاهش داده و اثرات مریضی را به حداقل می رساند.

(4) علائم COVID-19 چیست (پوستر وقایه از COVID-19 را می توانید در این بخش نشان دهید)

- شایع ترین علائم COVID-19 تب، خستگی، سرفه خشک، تنگی نفس است.
- برخی از مریضان ممکن است دچار درد، احتقان بینی، آبریزش بینی، گلودرد یا اسهال شوند.
- این علائم معمولاً خفیف است و به تدریج شروع می شود. بعضی از افراد آلوده می شوند اما علائمی ایجاد نمی کنند و احساس ناخوشی نمی کنند.
- بیشتر افراد بدون نیاز به تدایوی خاص، از این مریضی بهبود می یابند.
- با این حال، برخی از افراد به شدت مریض می شوند و در تنفس دچار مشکل می شوند. برخی از مریضان در هر دو ریه دچار سینه پهلو، نارسایی چند عضو شده و در برخی موارد منجر به مرگ می شود. یک تعداد افراد در اثر این مریضی در افغانستان جان باخته اند.
- افراد مسن و افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف یا افراد دارای سابقه مریضی (مانند دیابت، فشار خون بالا و مریضی قلبی یا ریوی) به نظر می رسد بیشتر از سایرین در معرض ابتلا به مریضی جدی قرار گیرند.
- "دوره نهفتگی" به معنی زمان ابتلا به ویروس و شروع علائم مریضی است. بیشترین تخمین دوره نهفتگی برای COVID-19 از 1-14 روز است، دوره نهفتگی در اکثر افراد معمولاً در حدود پنج روز است.
- پیامد دوره نهفتگی این است که ویروس می تواند توسط افرادی که ممکن است مریض به نظر نرسند، پخش شود، بنابر اقدامات احتیاطی بین افراد و جوامعی که ممکن است در معرض آن باشند، مهم است. این اقدامات احتیاطی برای هر کس و برای همه جوامع، بدون توجه به اینکه چقدر دور افتاده هستند مهم می باشد.
- مهمترین چیز این است که دست ها را به طور مرتب در طول روز با آب و صابون بشویید، همچنین قبل و بعد از غذا، بعد از رفتن به تشناب، هنگام بازگشت به خانه بعد از بیرون رفتن، بعد از ارتباط با افراد دیگر یا حیوانات.
- چرا؟ شستن دست ها با آب و صابون ویروس هایی را که ممکن است روی دستان شما باشد از بین می برد.
- از دست دادن، بغل کردن و بوسیدن دیگران، از جمله اعضای خانواده و دوستان خودداری کنید.
- چرا؟ این ویروس بین افرادی که با یکدیگر ارتباط نزدیک دارند، به راحتی پخش می شود. شما نمی دانید که آیا شخص COVID-19 دارد یا نه، زیرا افراد مبتلا به COVID-19 ممکن است مریض به نظر برسند یا مریض بنظر نرسند.
- از تجمع بیش از چند نفر، به ویژه در مناطق محصور، و یا در صورتی که حفظ حداقل 2 متر فاصله گیری امکان پذیر نباشد، خودداری کنید.
- چرا؟ هنگامی که فرد سرفه یا عطسه می کند، قطرات مایع کوچکی از بینی یا دهان وی که ممکن است حاوی ویروس باشد، پخش می شود. اگر خیلی نزدیک آن فرد باشید، ممکن است هنگام تنفس قطرات از جمله ویروس COVID-19 به بدن شما داخل گردد.
- از تجمع بیش از چند نفر، به ویژه در مناطق محصور، و یا در صورتی که حفظ حداقل 2 متر فاصله گیری امکان پذیر نباشد، خودداری کنید.
- چرا؟ این ویروس بین افرادی که با یکدیگر ارتباط نزدیک دارند، به راحتی پخش می شود.

- صورت، چشم ها، دهان و بینی را با دستان خود لمس نکنید، به ویژه وقتی که دستان را نشسته اید.
- چرا؟ دست ها بسیاری از سطوح را لمس می کنند و می توانند ملوث به ویروس ها شوند. پس از آلوده شدن، دستها می توانند ویروس را به چشم، بینی یا دهان منتقل کنند. از آنجا ویروس می تواند وارد بدن شما شود و شما را مریض کند.
- تف نکنید. این قانون برای کسانی نسوار استفاده می کنند یا تخم پوچ می کنند تطبیق می شود.

- چرا؟ تف به طور فعال قطرات را پخش می کند که خطر انتقال برای شما و افراد اطراف شما را افزایش می دهد.
- حداقل 2 متر فاصله از افراد ، به ویژه از مریضان ، حتی اگر فقط علائم خفیف داشته باشند ، حفظ کنید. با توجه به شیوع شدید این ویروس در ایران ، باید حفظ فاصله از افرادی که کمتر از 14 روز پیش از ایران بازگشتند نیز جداً مراعات شود.
- چرا؟ این ویروس بین افرادی که با یکدیگر ارتباط نزدیک دارند ، به راحتی پخش می شود. شما نمی دانید که آیا شخص COVID-19 دارد یا نه ، زیرا افراد مبتلا به COVID-19 ممکن است مریض به نظر برسند یا مریض بنظر نرسند.
- هنگامی که سرفه یا عطسه می کنید ، در آرنج خود سرفه کنید و از اطرافیان دور شوید. اطمینان حاصل کنید که دهان تا کاملاً پوشانده شده است. بلافاصله بعد از سرفه یا عطسه ، دستان خود را با صابون بشویید. اگر از دستمال کاغذی یا دستمال تکه ای استفاده می کنید ، آن را در بخاری یا سطل زباله بی اندازید یا فوراً آن را بشویید.
- چرا؟ قطره ها ویروس را گسترش می دهند. با رعایت حفظ الصحه ، از افراد اطراف خود در برابر ویروس هایی مانند سرماخوردگی ، آنفولانزا و COVID-19 محافظت می کنید.
- سطوحی که اغلب در خانه شما لمس می شود از قبیل دستگیره دروازه ها را ضد عفونی کنید. وایتکس معمولی می تواند به عنوان ضد عفونی کننده استفاده شود. وایتکس باید با احتیاط استفاده شود زیرا می تواند به پوست و چشم شما آسیب برساند. در صورت استفاده از وایتکس باید به نسبت 1:100 رقیق شود. در صورت عدم وجود وایتکس ، می توانید از آب و صابون استفاده کنید ، اما باید سطوح را کاملاً با محلول آب و صابون مالش دهید.
- چرا؟ ویروس می تواند در صورت عدم پاکسازی روی سطوح زنده بماند. سپس افراد با لمس این سطوح COVID-19 را می گیرند.
- اگر احساس ناخوشی دارید ، در سریعترین زمان ممکن در نزدیکترین مرکز تدابیری به داکتر مراجعه کرده و سپس در خانه بمانید. اگر مریض هستید و در مکان های عمومی هستید ، یا در صورت مراقبت از افراد مریض ، از ماسک استفاده کنید. متأسفانه سراسر جهان دچار کمبود ماسک است ، بنا بهترین اقدامات همان مواردی است که در بالا ذکر شد. به ویژه شستن دستها و حفظ فاصله از دیگران.

(5) اگر من یا اعضای فامیلم علائم ویروس COVID-19 را داشته باشند ، باید چه کنم؟

- اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان دچار تب ، سرفه یا دچار مشکل در تنفس هستید ، فوراً از مراقبت های صحی استفاده کنید.
- فرد مبتلا تا زمانی که مراقبت های صحی تایید شود باید در خانه بماند.
- تمیز کردن منظم محل مراقبت مریض مانند میزها ، تختخواب و سایر اثاثیه اتاق خواب . تمیز کردن و ضد عفونی کردن تشناب ها باید حداقل روزی یک مرتبه همراه با الکل یا وایتکس انجام شود.
- قبل از مراجعه به کلینیک یا داکتر یا ارائه دهنده خدمات صحی تماس بگیرید و از آنها درباره موارد مشکوک COVID-19 رهنمائی بخواهید. ممکن است آنها از شما سؤال کنند که آیا اخیراً سفر کرده اید ، یا اینکه با کسی که از یکی از این مناطق سفر کرده است و دارای علائم است ، از نزدیک در تماس بوده اید. برای کسب معلومات بیشتر وزارت صحت عامه دارای یک خط تلفون (166) است.
- تا به امروز ، هیچ واکسنی و هیچ داروی ضد ویروسی خاص برای وقایه یا تداوی COVID-2019 وجود ندارد. آنتی بیوتیک ها در مقابل coronavirus کار نمی کنند. با این حال ، مبتلایان برای رفع علائم باید مراقبت صحی دریافت کنند. افراد مبتلا به مریضی جدی باید در شفاخانه بستری شوند. بیشتر مریضان به لطف مراقبت حمایتی بهبود می یابند.
- مؤثرترین راههای محافظت از خود و دیگران در برابر COVID-19 این است که مرتباً دستان خود را تمیز کنید ، سرفه خود را با خم آرنج یا دستمال بپوشانید و فاصله خود را با افرادی که سرفه یا عطسه می کنند ، حفظ کنید.

(6) برای جلوگیری از COVID-19 چه وقت باید دستهایم را بشویم (پوستر شستن دستهای را می توانید نمایش دهید)

- قبل ، حین و بعد از تهیه غذا.
- قبل و بعد از خوردن غذا.
- پس از رفتن به تشناب.
- بعد از تمیز کردن طفل.
- قبل از تغذیه طفل.
- بعد از سرفه یا عطسه.
- پس از لمس حیوانات یا زباله های حیوانات.
- قبل از ورود و پس از خروج از خانه ها ، مکاتب ، اماکن عمومی مانند بازارها ، مساجد ، ایستگاههای اتوبوس ، دستها باید بطور منظم شسته شوند.
- تسهیلات دست شستن با آب و صابون باید در نزدیکی تشناب (در محدوده 100 متر) باشد.

(7) برای جلوگیری از انتقال COVID-19 چطور دستهایم را بطور صحیح بشویم؟ (پوستر شستن دستها را می توانید نشان دهید)

- طبق مراحل ذکر شده در روش های شستشوی دست در پوسترهای جامعه ، دستان خود را با صابون و آب جاری کاملاً بشویید.

- اگر آب و صابون به طور صحیح و کامل استفاده شود بسیار مؤثر است. ضد عفونی کننده دست تنها در صورتی که دسترسی فوری به صابون و آب نداشته باشید جایگزین آن است، اما از صابون و آب مؤثرتر نیست.
- COVID-19 با چشم شما قابل مشاهده نیست. حتی اگر دستان شما تمیز معلوم شوند ، امکان دارد آلوده باشند. به یاد داشته باشید که دستان خود را به طور مرتب در طول روز بشویید ، حداقل هر ساعت دستان تان را بشویید ، یا اینکه بعد از انجام یکی از فعالیتهای فوق در بخش "چه موقع باید دستان خود را بشویم" دستان تان را بشویید.
- ویروس COVID-19 بواسطه مواد شیمیایی موجود در صابون و عمل شستشوی دستان از نظر فیزیکی شکسته می شود، به همین دلیل شستشوی مکرر و صحیح بسیار مهم است ، تا اطمینان حاصل کنید که دستان شما تا حد ممکن تمیز هستند.
- مراقب باشید هنگام باز و بستن تل آب ، یا هنگامی که آفتابه را برای شستن دست خود نگه می دارید ، دست های خود را آلوده نکنید. دسته را با آب و صابون بشویید تا هنگام لمس آن دست های شما آلوده نشود.
- برای جلوگیری از تماس تل یا ظرف آب در هنگام شستن دست ، نصب تسهیلات شستشوی دست در عکس ذیل را در نظر بگیرید (سی آر اس ممکن است بعداً نمایش شستشوی دست را در صورت علاقمندی مردم به آنها نمایش دهد).

Simple Tippy Taps



References:

Center for Disease Control (CDC) *What you need to know about coronavirus disease 2019 (COVID-19)*
 World Health Organization (WHO) *Q&A on coronaviruses (COVID-19)* <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>