

الرحيم الرحمن الله بسم

پروفیسور ڊاڪٽر سنجو گولائي: ليڪوال

احمد رشاد نادر: ژباړونکی

## ورکرو ماته ته کرونا چي شو پوه پدي

### دی؟ شی ڇه کرونا

ته بل یو څخه حیواناتو او انسانانو چي دی وایرس شوی راپورته نوی یو وایروسونو د وایرس کروناو انتقالیری اسانی په

دغه ناروغي په تیرو وختونو کی په عادی شکل د نکام په څیر د ناروغي سبب کیده چي په بعضی اوقاتو کی یوه څه شدید حالت ته هم تلله لکه د منځنی ختیځ تنفسی سندروم (MERS-CoV) او شدید حاد تنفسی سینډروم (SARS-CoV) ناروغي څخه کوم چي د (MERS) ناروغي د ډورومینډری اوبنانو نه او (SARS) ناروغي د سیویټ پیشوگانو نه انسانانو ته انتقال شوی ده.

دا چي (COVID-19) د وایروسونو یوه نوی نوعه ده چي د لمړی ځل لپاره په 2019 کال کی کشف شوه چي تر اوسه په انسانانو کی د ناروغي په بڼه نه وه رپورټ شوی. دغه وایرس لمړی ځل د اوهان په ښار کی د 2019 کال په اخیری میاشتو کی د کشف او د بیتا کرونا وایرس په نوم ونومول شو چي بیا وروسته دغه نوم څو ځلی تغیر او تبدیل شو بلاخره د 2020 کال د جنوری میاشتی په 12 نیټه د روغتیا نړیوال سازمان (WHO) ددی وایرس نوم د 2019-nCoV (corona virus) او همدغه شان په 2020 کال د فیروی په 11 نیټه په رسمی ډول بیا د (COVID-19) ناروغي په توگه پشنهاد شو، په همدغه ورځ د (WHO) کرونا وایرس د مطالعی گروپ د نړیوالی کمیټی سره په گډه د وایروسونو په طبقه بندی کی د دغه وایرس د (SARS-CoV-2) د نومولو وړاندیز وکړه.

د روغتیا نړیوال سازمان (WHO) د دغه ناروغي اعلان وکړ او زیاته یی کړه چي یاده ناروغي په چټکی سره خپریری او هره ورځ یی د ناروغانو په شمیر کی زیاتوالی راځی.

COVID-19 ناروغي یوه داسی ناروغي ده چي د SARS او MERS ناروغيو پرتله د څاڅکو انتاناتو او یا په مستقیم ډول د یوه انسان څخه بل انسان ته سرایت کوی.

د دی وایرس د انکوبیشن مرحله د 2 ورځو څخه نیولی تر 2 اونیو پوری وخت نیسی چي معمولاً علایم یی (7 - 3) ورځو کی ښکاره کیږی.

## لنډ پيژندل شوی حقایق:

- دغه ویرس غیري ژوندي اورگانیزم دی چې د پروتینو مالیکول څخه جوړ او (RNA) د شحمو په محافظتي غشا په وسیله پوښل شوی کله چې د دغه ویرس د د خولې، پزی او یا د مخ د مخاطي غشا حجرو په وسیله جذب شي، دوی خپلوارثي خواصو ته بدلون ورکوي او په برید گرو او تعرض کوونکو حجرو تبدیلی شي.
- که څه هم دا ویرس غیري ژوند اورگانیزم کوم چې د پروتیني مالیکول جوړ شويدي، دا ویرس مړ کيږي نه بلکې په خپله د وخت په تیریدو سره خوسا او ورسټیری او له منځه ځي چې دغه پروسه د تودوخې، لنډه بل او د هغه موادو پوری تعلق لري چیرته چې پراته وي.
- دغه ویرس د شحمو د یو نازک پوښ په وسیله پوښل شوی چې دغه شحم په هر قسم صابون سره تجزیه کيږي او له منځه ځي کومه د ویرس د له منځه وړلو لپاره یوه بڼه اسانه او ارزانه طریقه ده، نو فلها په ویرس هر ملوټ غړی باید په صابون د 20 ثانیو او یا له هغی څخه د زیاتو ثانیو لپاره و مینځل شي او ددی تر څنګ بڼه ومینل شي ترڅو چې د ویرس شحمو نازک پوښ منحل او ویرس او له منځه لاړ شي.
- همدارنگه د لاسونو پریمینځل، د جام پریمینځل او د ټولو هغه ضروري لوازمو پریمینځل باید په گرمو اوبو ترسره شي کوم چې تودوخه یی د سانتي گراد تر 25 درجو پوری رسيږي ځکه دغه ویرس د یوی شحمی پردی په واسطه پوښل شوی چې کیدای شي گرمی اوبه د دغه قشر د له منځه باعث شي علاوه پردی که چيږي د گرمو اوبو سره د صابون څخه استفاده وشي نو بهتره به وي ځکه صابون په گرمو اوبو کی بڼه ځگ کوي کوم چې د ویرس په له منځه ټلو کی اغیزمن ثابت کیدای شي.
- الکول او یا هر هغه محلول چې په خپل ترکیب کی د 65 % څخه زیات الکول ولري ترڅو د ویرس د شحمو باندنی قشر منحل او له منځه یوسي.
- د بلیچ یوه برخه د 5 برخو اوبو سره گډيږي کوم چې په مستقیمه توګه پروتین د داخلی خوا څخه تجزیه کوي.
- اکسیجن شوی اوبه د صابون، الکولو او کلورین سره د ویرس د پروتینو په منحلیدو کی مرسته کوي چې دا باید خالص استعمال شي خو شاید جلد تخریش کړي.
- ویرسونه د بکتریاو په شان ژوندي موجودات نه دي چې باکتریا وژونکی او یا انتی بايو ټیکو سره له منځه لاړ شي او همدارنگه دوی کولای شي چې په چټکی سره خپل شکل ته تغیر ورکړي.
- د ویرسونو مالیکولونه په بهرنی سره هوا کی خورا مستحکم پاتی کيږي، دا چې دغه ویرس باثباته پاتی شي نو لنډه بل او په خاص ډول تیاری ته اړتیا لري نو لاندی عوامل ددی ویرس سرعت کموي چې عبارت دی له د رطوبت کموالی، وچ اقلیم، گرمی، روښانه چاپیریال.

- UV Light شای د ویرس پروتینی برخه مناثره او تجزیه کری.
- دغه ویرس نشی کولای سالم د پوستکی څخه تیر شی.
- سرکه نشی کولای د ویرس شحمی محافظتی قشر له منځه یوسی نو په همدی اساس د سرکی استعمال فایده من ندی.
- SPIRITS او VODKA هم تاثیر گزاره ندی ځکه 40% VODKA الکول دی مگر د یاد ویرس له منځه تلو لپاره 65% الکولو ضرورت لیدل کیږی.
- د کرونا ویرس د له منځه تلو لپاره حد اقل 60% الکول لرونکی Sanitizers باید استعمال شی.
- څومره ځای ناستی ساحه محدودیږی په همغه اندازه د ویرس غلظت زیات وی.
- په ډیره خلاصه او یا طبعی هوا کی په ناروغی د اخته کیدو چانس کم وی .

#### د کرونا ویروس او د پښتورگو خرابوالی

د (SARS) او (MERS) په دوران کی د پښتورگو ښکیلتیا د مړینی لپاره یوه قوی او خپلواکه وړاندینه ده کومه چې د کورنار ویرس په دوران کی هم عین تاثیرات لری د چین او سویلی کوریا تجربو ښودلی ده چې د مریضانو په تشو بولو کی د پروتین د څیڅدل 60% - 30% لامل کیدای شی او د - 15 20 مریضانو کی د (Acute Kidney Injury) سبب کیدلای شی .

(Acute Kidney Injury) د مختلفو ناروغیو سبب کیږی لکه (dehydration). (sepsis) او (concomitant) او همدارنگه استعمال د درد دوا لکه ابوپورفین چی د تبی د د کموالی لپاره استعمالیږی په پښتورگو تاثیر گزاره ده . د پښتورگو خرابوالی یو د ډیرو غټو ناروغیو له جملی څخه ده څه وخت چی مریض (multi-organ failure) ولری .

په دغه مرحله کی د ناروغ علاج کول د (dailysis) په حالت کی ډیره کمک کونکی وی که چیری د مریض عمومی حالت ښه وی نو پښتورگو حالت هم ورسره ښه کیږی او دا به وښایی چی څومره مریضان د (chronic irreversible kidney damage called) پرمختگ ته ادامه ورکوی.

#### خطر انتاتو کرونا د او ناروغان پښتورگو د

د پښتورگو ناروغی یوه (Non-communicable) ناروغی ده چی دا مهال په ټوله نړی کی (850) میلونه خلک تری متاثره وی . په هر لسو تنو کی یو تن د (CKD) ناروغی باندي اخته وی . یوه لویه اندیینه دا ده هغه خلک چی په (chronic kidney disease) باندي اخته وی په کرونا ده اخته کیدو

امکان یی ډیر وی دا ځکه چې د پښتورگو د زیان په ډیریدو کی مرسته کوی او بلاخره د پښتورگو د له منځه تللو لامل گرځی . دا ځکه چې دا ډول خلک ډیر کمزوری معافیت سیستم لری .

او همدارنگه هغه ناروغان چی (Kidney transplant)، (Nephrotic)، (immunosuppression) (syndrome)، (SLE) ناروغان هم شامل دی . پداسی حال کی داسی ارقام شتون نلری چی وښایی، (influenza) د تجربو څخه پیشهناد کیری چی داسی ناروغان احتمالا ډیری سختی ناروغی ولری.

- د پښتورگو ناروغان باید لاندی لس دینی لارښوونی په پام کی ونیسی ترڅو د کرونا ناروغی څخه ځان وساتی او کرونا ناروغی خطر کم کړی.
- ډیر ځله لاسونه پرمینځی او یا د الکول څخه جوړ شوی (Sanitiser) څخه کار واخلي . دا طریقه د کرونا ناروغی په مخنیوی کی ډیر مهمه ده.
- سگرت او الکولو د استعمال څخه مخنیوی وکړی ځکه چې دا ستاسو معافیت سیستم کمزوری کوی او د بشپړ انتان (fulminant infection) ناروغی چانس زیاتوی که چیری تاسو ته د کرونا په ناروغی انتان در رسیدلی وی.
- تاسو د خپل وینی شوگر کنترول کړی ځکه چې د د وینی ضیعغه شوگر ستاسو د کمزوری معافیت له امله د انفکشن د ودی لپاره امکانات ډیروی.
- په روزمره ژوند کی (social distance) په پام کی ونیسی او له خلکو سره ملاقات مه کوی که چیری ضروری وی نو ملاقات لند او لږ ترلږ د (3 feet distance) مراعت کړی.
- ځان په فزیکي ډول فعال وساتی په کور کی کار وکړی او گری گوری ته مه ورځی . فزیکي فعالیتونه ستاسو دفاعی سیستم قوی کوی . په باقاعده ډول د ساه اخیستلو (breathing) تمرین وکړی ځکه چې دا سږو معافیتی سیستم قوی کوی.
- د (antioxidant) څخه بډایه صحی خواړه د (nephrologist) او (nutritionist) په مشوره وخورئ . مور باید له طبیعی غذا څخه استفاده وکړو کوم چی زیات (probiotic) او (antioxidant) ولری لکه مستی، زنجفیل، ترمیرک او کرم .
- زیاتی تصفیه شوی ترمی اوبه وڅکی که چیری تاسی اوبه وڅکی کیدای شی دا ویرس د انسان معدی ته وغورځوی او سږو ته له تلو څخه یی جلوگیری وشی کوم چی دانسان معدی تیزابی ph لری چی بکتیریا او ویرسونه له منځه وړی .
- ځان مطمئن چی بنیوموکول په مقابل واکسین شوی یاست ځکه دابه د دوهم ځل لپاره دکریډو چانس کم کړی.

- د خپل (dailysis) درملنه د کرونا ویروس له ویري مه هیروی که چیری روغتون ته د مشوری لپاره ه ځی او یا د (dialysis unit) لپاره مهربانی وکړی ماسک سره د محافظوی عینکو استفاده وکړی.
- د همیش لپاره ماسک اچول خپل عادت وکړځوی کوم چی د نصحت وړ ندی هڅه وکړی چی د ډاکتر سره تیلفونی رابطه ونیسی ترڅو د روغتون ته له تللو څخه ډډه وشی .
- ددی ناروغی په جریان کی د اضافی درملو زیرمه کول .که ورته برنډ شتون ونلری نو غوره به دا وی چی نورو برنډو پسی عامه ځایونو باید درمل بند کړی . هیله ده چی تاسی ټول احتیاطونه تعقیب او یو خوندی حوسا او صحتمند ژوند ولری.

## د ناروغ او د هغه د کورنی لخوا ځانگیری شوی احتیاطی تدابیر کوم دی؟

مونږ د ناروغ او د ناروغ کورنی څخه غوښتنه کوو چی لاندی احتیاطی ټکی په پام کی ونیسی ترڅو د کرونا په مخنیوی اویا ځنډیدو کی مرسته وکړی او هغه خطر ونه راکم کړی

- په مکرر ډول د لاسونو پریمنځل:
- a. د تشناب څخه د استفادی ، د ټوخی، د پرنجیدو او یا عامه ځایونو ته له تلو وروسته خپل لاسونه په دوداره اوبشپیره ډول مو لږترلږه تر 20 ثانیو پوری پرسیابون پریمنځی.
- b. که مو صابون او اوبو ته مو لاسرسی نه درلود نو بیا سنیتیزر نه کار واخلی چی لږ تر لږه په خپل ترکیب کی % 60 الکل ولری.
- c. ولی؟ یاد ویرس کیدای شی د بدن د اوبو، لارو او غایطه موادو په واسطه هم انتقالیدلی شی .د لاسونو پریمنځل، صابون استعمالول، او سنیتیزر استعمالول دغه ویرس وژنی کوم چی شاید ستاسی پر لاسونو پروت وی.

- د سترگو، پوزی او خولی د تماس کولو څخه مخنیوی وکړی :
- a. ولی؟ لاسونه مختلفی سطحی مسحه کوی، نو که لاس مو په ویروس ککړ شو بیا د لاس له لاری پوزی، سترگو او خولی ته او په همدی ډول بدن ته داخلیری کوم چی کیدای شی تاسی ناروغ کړی .تر ډیره باید هڅه وشی چی بنی لاسی کسان ټول د بنی لاس فعالیتونه په چپ لاس ترسره کړی.

- له نورو څخه فاصله وساتی:
- a. له هغه خلکو څخه چی والگی ولری اویا ټوخیږ نو لږ تر لږه دری فوټه فاصله ولری.

b. ولی؟ ځکه کوم شخص چې پرنجیری او یا توخیری نو هغوی له پوزی او خولی څخه کوچنی څاڅکی سپری کیږی، که چیری تاسی ورسره ډیر نږدی اوسی نه هغه څاڅکی تاسی د کرونا ویرس سره یو ځای تنفس کوی کوم چې په راتلونکی کی د ناروغی سبب گرځی. نو که چیری کوم شخص توخیری نو پدی معنی چې هغه په کومه ناروغی اخته دی.

c. هیڅکله استعمال شوی او غیر استعمال شوی رخت، لباس او شیتونه مه استفاده کوی پداسی حال کی چې کیدای شی دغه ویرس د یادو شیانو پوری سریخ شوی وی او د هغو په سوریو ته داخل شوی وی چې په یادو شیانو تر 3 ساعتونو پوری په مسو او لرگی باندی تر 4 ساعتو پوری ژوندی پاتی شی ځکه مس مکروب وژونکی خاصیت لری او همدغه شان 24 ساعتو پوری په کلک کاغذ، 42 ساعتو پوری په فلز او 72 ساعتو پوری په پلاستیک باندی پاتی کیږی او دا ویرس په هوا کی تر 3 ساعتو پوری پاتی کیږی کیدای شی پزی ته داخل او هلته میشت شی.

• د پاکی هوا تنفس کول:

a. ځان مطمئن کوی چې تاسی او ستاسی د شوخوا خلک پاکه هوا تنفس کوی. دا په دی معنی چې پوزه او خوله مو د پرنجی او توخی په وخت کی په څنگل او یا یوی نری توتی سره پوښ کوی. بیا د استعمال شوی توتی نه خوداری وکوی.

b. ولی؟ د ویرس څاڅکی خپروی، د پاکی هوا په تنفس سره تاسی خپل ځان او د گاونډ خلک له ویرسونو څخه څخه ژغوری لکه زکام ، انفلواینزا او د کرونا ویرس.

• کور مو پاک او ضد عفونی کوی

a. ډیر ځله هغه سطحی پاکی کوی چې تماس ورسره ډیر پیداکیږی د مثال په ډول میزونه د ستگیر، سویچونه، هندلونه، دفتری میزونه، کمودونه، شیردانونه او درشلونه او موبایلونه سپری سره پاک کوی او یا یی وچ کوی.

b. ولی؟ اوسنی شواهد پیشنهاد کوی چې نوی د کرونا ویرس کیدای شی په هغه سطحو چې د مختلفو موادو څخه جوړ شوی وی له ساعتونو څخه تر ورځو پوری ورباندی ژوندی پاتی شی. پاکول او ضد عفونی کول د کرونا ویرس او نورو تنفسی ناروغیو د مخنیوی لپاره یو ډیر بنه تمرین دی په کور او ټولنه کی باید په پام کی ونیول شی.

• د بیروبار څخه د امکان تر حده مخنیوی وکوی، د نقلیه وسایطو او نورو غیر ضروری هوایی سفرونو څخه هم ډډه وکوی.

a. په هغه ساحو کی چې د خلکو گڼه گڼه زیاته وی او هلته ناروغان موجود وی د تنفسی ناروغیو عاملین لکه د کرونا ویرس خطر زیاتیدلی شی.

- ستاسی په ټولنه کې د کرونا ویروس د پېښې په صورت د امکان ترخده په کور پاتې شې ترڅو په تاسې کې د ویرس د خپریدو خطر کم شې.
- خپله درملنه مه دروی ځینی درمل کیدای شې د ویرس باند د ککړیدو په مخنیوی کې ښه تاثیرات له ځان سره ولری.
- اضافی درمل باید د ځان سره ولری د کموالی په صورت کې هغی ته ادامه نشی ورکولای.

## ایا تاسی باید د تعقیب پروسې ته دوام ورکړی؟

هو د معافیت پروسې د اصلاح کولو اړتیا ته په پام کې نیولو سره باید د درملنی د تیم سره په اړیکه کې اوسئ

- زوختون ته د تلو پرځای د خپلو (nephrologist) سره له تېلفونی مشورو څخه کار واخلی خو که بیا هم ځی (waiting room) کې د ناستی او په روختون کې د وخت تیروول کم کړی.

## ایا کوم درمل شته چی تری باید مخنیوی وشې؟

هو ځینی ابتدایی معلومات شته چی هغه مریضان چی (NSAIDs) اخته دی ممکن د کوید ۱۹ په رامنځته کیدو سره خراب پایلی ورکړی له همدی کبله د فلو په څیر ښو کی ورته د پراسنامول د اخیستلو مشوره ورکول کیری.

مونږ ناروغانو ته وړاندیز کوو چی مریضان (ACEI) او (ARBs) ته ادامه ورکړی که څه هم (ARBs) او (ACEI) د استعمال په هکله یوه اندیښنه شته. داسی باور کیری چی اوس مهال د (agents) منعه کولو لپاره کافی اندازه معلومات نشته چی پیشنهاد شې. د (antiproteinuric) تاثیر او د وینی د فشار کنترول گټه داده چی کوم چی د هغه تیوریکي خطر چی څرگندی شې کم کړی زیاتی ټولنی د اروپا د گاردولوزی ټولنی په شمول سره داسی بیانه ورکړه چی (ACE-2) او د کرونا په څیر کوم وژونکی فعالیت نه و ترسره شوی

## د کورنیو دغرو او مریضانو د حافظت کوونکو د (dailysis) لپاره ستراتیژی:

a. د کورنی غړی ټول کوم چی د (dailysis) مریضانو سره ژوند کوی باید ټول هغه قواعد او تدابیر تعقیب کړی ترڅو د COVID-19 کورنی ته د لیرد مخه ونیسی چی پدی سره د بدن د تودوخی اندازه، ښه شخصی حفظ الصحه، د لاسونو پریمنځل او گړندی راپورونه ورکول شامل دی.

b. د (dailysis) هغه ناروغان چې د کورنی غړی پاملرنه کوی باید د قرنطین تابع وی چې معمولاً 14 ورځی ده

c. یوځل که د کورنی غړی او یا د مریض محافظت کونکی (dailysis) یو پېښه ته وگرځول شی نو باید د مریض شناخت کارت لوړ کړی شی او باید درملنه پورتنیو حالتو مطابق وشي

### خلاصه:

که خلاصه کړو د پښتورگو ښکیلتیا په دغه اخته کیدنی ډیر پېښدونکی ښکاری او (AKI) د مړینی یوه خپلواکه وړاندوینه ده د دی ککړیدنی تاثیر په هغه کسانو چی (chronic kidney disease) ولری لا ندی مطالعه شوی مگر دغه ناروغان د دی اخته کیدنی نه په یو لوی خطر کی دی خطر پراپيوشنل دی د امنو سپورسیف تیتگرډ درملنی لپاره کوم چی هغه اخلی مریضان چی په (dailysis) د هغوی په درملنه په کوم چاچی د کرونا ویرس د اخته کیدو شک وی باید د یو جدی کړنلاری لاندی و نیول شی ترڅو د نورو مریضانو او روغتیا فعالانو ته خطر کم شی.

نوټ: یواځینی ښه لاره د خپلو پښتورگوو د محافظت لپاره د لومړی ککړ شوی ځای ته د له تلو څخه مخنیوی دی