



د خپریدو مخه

ونیسې

د تنفسي ناروغيو مخنيوي ورته دي. د انتاناتو مخنيوي لپاره:

په کور کې پاتي شي کله چې تاسو د ناروغي احساس کوي.



د خپل روغتيا پاملرني چمتو کونکي څخه د ازمويني او درملني اختيارونو په اړه پوښتنه وکړئ.

د COVID-19 او فلو واکسينونو سره تر نني نيټه پوري باخبر اوسئ.



ډيري وختونه د لوړ تماس سطحونه پاک او غير منتن کړئ.

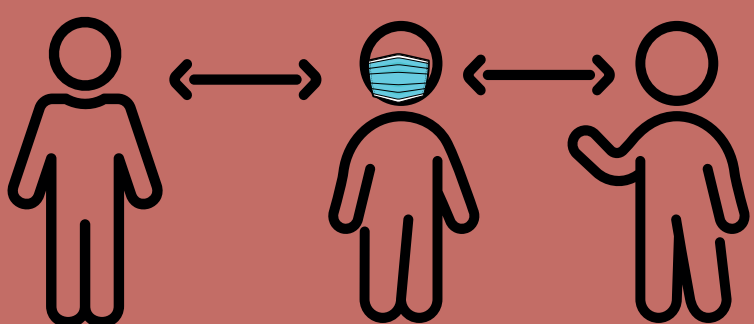


په سمه توگه د لاسونو پاکوالي / مينځل تمرين کړئ.



لاسونه په صابون او اوبو سره لږ تر لږه د 20 ثانيو لپاره ومنيځئ.

په گڼه گوڼه دننه ځايونو کې د بڼه سمبال ماسک اغوستل په پام کې ونيسئ.



خپله خوله او پوزه مو پټه کړئ.



د توخي او پرنجي پر مهال له نسج څخه استفاده وکړئ.



د تنفسي مجرا ملوث کونکی ویروس (RSV)

نښې نښانې

د RSV نښې نښانې له مبتلا کېدو وروسته په 4-6 ورځو کې څرگندېږي او د ډیری ماشومانو او لویانو لپاره د یخ وهلو په څیر ده - په دې کې معمولاً لاندې نښې شاملې دي:



- د بدن دردونه
- د ستړیا احساس کول
- د سینې غږ غږ
- پرنجی

• توخی

• د پوزې بهېدل

• تبه

• د اشتها له لاسه ورکول



RSV څه شی دي؟

د تنفسي مجرا ملوث کونکی ویروس (RSV) یو مشهور تنفسي ویروس دی چې د یخ وهل کېدو په څیر نښې نښانې رامنځته کوي.

د RSV پر وړاندې له خپل ځان څخه ساتنه وکړئ

- یو شمېر کلیدي اقدامات شته دي چې ټول کولای شي د RSV او نورو تنفسي ویروسونو له خپریدو څخه د مخنیوي په برخه کې د مرستې په موخه ترسره کړي، له هغې ډلې:
 - د توخي یا پرنجی پر مهال خپله خوله په لاسونو نه بلکې په دستمال یا لستونو باندې پټه کړئ
 - لږ تر لږه د 20 ثانیو لپاره خپل لاسونه په صابون او اوبو باندې پرمینځئ
 - له نورو سره له نږدې اړیکې لکه مچې کول، لاس ورکول او په ګډ ډول د ګیلاسونو او لوبنو له کارولو څخه ډډه وکړئ.
 - هغه سطحې لکه دستگیرونه او د تلیفون دستګاوي چې ډیری وخت لمس کېږي، پاکې کړئ، په ورځنۍ توګه ګډ
 - توکي د لوبنو په وینځونکي یا ګرمو اوبو او صابون سره ومینځئ تر څو د هغوی له ملوث کېدو څخه مخنیوی وشي.

څه وخت باید له ډاکټر سره اړیکه ونیول شي؟

- له نیکمرغه، ډیری خلک پخپله د RSV د انتان څخه ښه کېږي. په همدې حال کې، که چېرې یو شخص له لاندې نښو څخه کومه یوه ولري، له ځنډ پرته باید له ډاکټر سره اړیکه ونیسي یا د بیړنۍ پاملرنې غوښتنه وکړي:
 - لوړه او دوامداره تبه (101.3 F [38.5 C] یا له هغې لوړه).
 - په ساه اخیستلو کې ستونزه لکه په لنډ، چټک یا نږدې او محدود ډول ساه اخیستل، چې په هغې کې د سینې قفس ښکته کېږي او له هر ډول ساه اخیستلو سره پراخېږي.
 - د بدن د اوبو د کمښت نښې
 - له شیدو خوړلو یا چوشک رودولو څخه ډډه کول
 - د شونډو او د ګوتو د نوکانو شنه کېدل
 - غیر معمولي تحریک کېدل یا غیر فعال اوسېدل

هغه څه چې تاسو باید پرې پوه شئ:

د تنفسي مجرا ملوث کوونکی ویروس (RSV)

RSV څه شی دي؟

- د تنفسي مجرا ملوث کوونکی ویروس (RSV) یو مشهور تنفسي ویروس دی چې د یخ وهل کېدو په څیر نښې نښانې رامنځته کوي.
- په داسې حال کې چې کیدای شي هر څوک په RSV باندې مبتلا شي، دا له 1 څخه په کم عمر لرونکو ماشومانو کې د تنفسي مجرا د انتاناتو لکه پیرانثیت یا د سږو عفونت او ذات الریه تر ټولو مشهور علت دی.
- معمولاً خلک له 3 څخه تر 8 ورځو پورې د ویروس لیردونکي وي او کیدای شي د نښو نښانو له پیل څخه یوه یا دوي ورځې وړاندې د ویروس لیردونکی وي.

د RSV نښې نښانې څه شی دي؟

د RSV نښې نښانې له مبتلا کېدو وروسته په 4-6 ورځو کې څرگندیږي او د ډیری ماشومانو او لویانو لپاره د یخ وهلو په څیر ده - په دې کې معمولاً لاندې نښې شاملې دي:

- ټوخی
- د پوزې بهېدل
- تبه
- د اشتها له لاسه ورکول
- د بدن دردونه
- د سټریا احساس کول
- د سینې غږ غږ
- پرنجی

څه وخت باید له ډاکټر سره اړیکه ونیول شي؟

له نیکمرغه، ډیری خلک پخپله د RSV ویروس له عفونت څخه ښه کيږي. معمولاً د RSV نښې نښانې د ناروغۍ له 3 څخه تر 5 ورځې پورې خورا خطرناکې وي. که چېرې ستاسو ماشوم له لاندې نښو نښانو څخه کومه یوه لري، له ځنډ پرته له ډاکټر سره اړیکه ونیسئ یا د بیړنۍ پاملرنې غوښتنه وکړئ:

- لوړه او دوامداره تبه [101.3 F [38.5 C] یا له هغې لوړه).
- په ساه اخیستلو کې ستونزه لکه په لنډ، چټک یا نږدې او محدود ډول ساه اخیستل، چې په هغې کې د سینې قفس ښکته کيږي او له هر ډول ساه اخیستلو سره پراخېږي.
- د بدن د اوبو د کمښت نښې
- غیر معمولي تحریک کېدل یا غیر فعال اوسېدل
- له شیدو خوړلو یا چوشک رودولو څخه ډډه کول
- د شونډو او د گوتو د نوکانو شنه کېدل



د RSV مخه څه ډول نیول کیري؟

یو شمېر کلیدي اقدامات شته دي چې د RSV او نورو تنفسي ویروسونو د مخنیوي لپاره باید ترسره شي، چې په هغې کې دا موارد شامل دي:

- د توخي یا پرنجي پر مهال خپله خوله په لاسونو نه بلکې په دستمال یا لستونو باندې پټه کړئ
- لږ تر لږه د 20 ثانیو لپاره خپل لاسونه په صابون او اوبو باندې پرمینځئ
- له نورو سره له نږدې اړیکې لکه مچې کول، لاس ورکول او په ګډ ډول د ګیلاسونو او لوبڼو له کارولو څخه ډډه وکړئ.
- هغه سطحې لکه دستگیرونه او د تلیفون دستګاوې چې ډیرې وخت لمس کیري،
- پاکې کړئ، په ورځنۍ توګه ګډ توکي د لوبڼو په وینځونکي یا ګرمو اوبو او صابون سره ومینځئ تر څو د هغوی له ملوث کېدو څخه مخنیوی وشي

خلک څخه وخت کولای شي کار/ښوونځي ته بیرته ستانه شي؟

هغه لویان او ماشومان چې په هغوی کې د RSV ویروس تشخیص شوی دی باید تر 24 ساعتونو پورې په کور کې پاتې شي تر څو چې د درملو له خوړلو پرته تبه نه وي لرې شوې. په همدې حال کې، که چېرې د ماشوم د پاملرنې مرکزونه یا تاسیسات یو شمېر تنفسي ناروغی ولري، کیدای شي له خلکو څخه وغواړي چې د زیات وخت لپاره په کور کې پاتې شي (له 5 ورځو څخه زیات د ناروغۍ له پیل کېدو وروسته).

د اضافي پوښتنو، اندیښنو او لارښوونو لپاره د BPHC د ساري ناروغۍ له بیرو سره د 617-534-5611 شمېرې له لارې اړیکه ونیسئ.

