

# د بدن اوبو کموالی سره مل شدید اوبلن نس ناستی او کولرا (AWD WITH DEHYDRATION AND CHOLERA)

## د اوازو خبرپاڼه

انټرنیوز افغانستان- ۲۰۲۲ کال، سپټمبر

۲۰۲۲م کال کې، ټوله آسیا د د بدن اوبو کموالی سره مل شدید اوبلن نس ناستي او کولرا خپې شاهدې وه. افغانستان کې د مارچ میاشتې راهیسې او د موسمي بدلون را وروسته، د ډېرو پېښو راپور ورکړل شوی؛ خو دغه پېښې د درېیو کلونو په اوسط هغو سیمو کې دوه برابره شوې چې د وچکالی له کبله ناروغي پکې زیاته خپره شوې.

د ۲۰۲۲م کال مې میاشت کې د ناروغيو د څار او غبرگون ملي سیستم (NDSR)، د عامې روغتیا وزارت او د روغتیا نړیوال سازمان ته د قندهار ولایت څخه د بدن اوبو کموالی سره مل شدید اوبلن نس ناستي لومړنیو څو پېښو په اړه راپور ورکړل شو. تر هغه وروسته، دغه ناروغي د هېواد ۳۴ ولایتونو، ۱۴۳ ولسوالیو کې خپره شوه.

د روغتیا نړیوال سازمان د معلوماتو له مخې، د ۲۰۲۲م کال په ۳۷مه اونۍ کې (د سپټمبر له ۱۱مې تر ۱۷مې) د بدن اوبو کموالی سره مل شدید اوبلن نس ناستي ټولټال ۹،۶۳۹ پېښې ثبت شوي، چې د تېرې اونۍ په پرتله ۷.۲ سلنه کمښت ښيي. د ۲۰۲۲م کال د مې میاشتې له لومړۍ نیټې څخه د سپټمبر تر ۱۷مې نیټې پورې، په افغانستان کې د شدید اوبلن نس ناستي ټولټال پېښې په لاندې ډول راپور شوي دي: [۱]

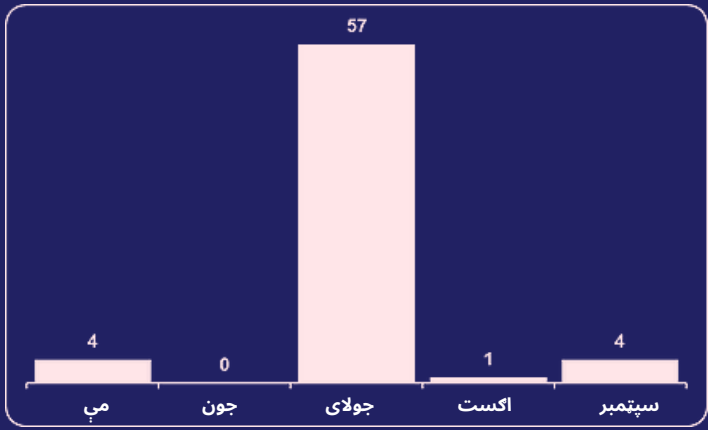
- ۱۶۰،۴۷۶ پېښې (۵۴.۷ سلنه پېښې د ۵ کلونو څخه ښکته ماشومان دي)
- ۷۱ د مړینې پېښې (۷۰ سلنه پېښې د ۵ کلونو څخه ښکته ماشومان دي)

د شدید اوبلن نس ناستي، د ناروغۍ د خپرېدو او کولرا په اړه ناسم معلومات په ټولنیزو رسنیو کې لاس په لاس کېږي. دغه خبرپاڼه، د دغه راز اوازو د خپراوي په اړه تازه معلومات بشرياله او روغتیايي فعالانو ته وړاندې کوي.



### \*د اوازو شمیر: ۶۶

د ۲۰۲۲م کال له جنورۍ تر سپټمبر پورې



\*دغه اوازي د فیسبوک له لارې په ټولنیزو رسنیو کې د افغان کارونکو له بحثونو څخه را اخیستل شوي دي.

## شدید اوبلن نس ناستی څه دی؟ کولرا څه ده؟

- په ټولنو کې ډېری وخت، د شدید اوبلن نس ناستي او کولرا اصطلاح د یو بل پر ځای کارول کېږي، حال دا چې زیاتره وخت کولرا د شدید اوبلن نس ناستي لامل نه وي.
- شدید اوبلن نس ناستی هغه حالت ته ویل کېږي، چې یوه ورځ کې اوبلن غایته مواد درې ځله یا تر هغې ډېر له وینې پرته بهر شي.
- ویروسي، باکټریایي یا پرازیتي عفونت د شدید اوبلن نس ناستي سبب کېدلی شي. د بدن د ډېرو مایعاتو له ضایع کېدو سره، دغه ناروغۍ گواښ رامنځته کولی شي.
- کولرا یو ډول گواښوونکې او وژونکې ناروغي ده، چې د ویبریو کولرا «Vibrio cholerae» په نوم یو باکټريي عفونت یې لامل دی، او د شدید اوبلن نس ناستي لامل ګرځي. [۲]



## کوم کسان د شدید اوبلن نس ناستي او یا کولرا د اخته کېدو تر گواښ لاندې دي؟

- زیات شمیر میکروبونه د اوبلن نس ناستي لامل وي، چې ډېری یې د ککړو خوړو، اوبو یا شیانو له لارې خپریږي.
- خلک هغه مهال پر کولرا اخته کېږي، چې د کولرا پر باکټریا ککړ خواړه یا اوبه وکاروي؛ او یا هم د اخته کس لخوا تیار شوې خواړه وڅوري. پر کولرا هم لویان او هم کوچنیان اخته کېدلی شي. د شدید اوبلن نس ناستي بنسټیز لامل، پاکو اوبو ته د لاسرسي نشتون دی.
- کولرا په پراخه پیمانته د ککړو اوبو سرچینو او د سړک پر سر د خوړو له امله پیدا کېږي. د کولرا باکټریا څخه له یوې څخه تر لسو ورځو پورې د اخته کس په غایطه موادو کې پاتې کېږي، او چاپیریال ته بېرته ودگرځېدلی شي، او د نه پاملرنې په صورت کې نور کسان هم پرې اخته کېدلی شي.
- د کولرا لېږد د پاکو اوبو او سم روغتیايي اسانتیاوو ته د لاسرسي له نشتون سره نږدې تړاو لري. د گڼې گونې ځایونه او د بېځایه شویو کورنیو یا کډوالو کمپونو کې، پر دې ناروغۍ د اخته کېدو گواښ ډېر دی، ځکه هلته د پاکو اوبو او روغتیايي اسانتیاوو برخه کې امکانات لږ دي. [۳]

## د شدید اوبلن نس ناستي او کولرا د مخنيوي لپاره اقدامات

د ویروس یا باکټریایې عفونت له لارې نس ناستي ساري دی، او تاسو باید د خپل خونديتوب لپاره تل د نظافت اساسي معیارونه په پام کې ولرئ:

- تشناب ته د هر ځل تلو وروسته او دغه راز د خوړو د تیارولو او خوړولو مخکې باید خپل لاسونه په تودو اوبو او صابون په منظمه توګه ومینځئ
- په نس ناستي د اخته کس له هر ځل ګټنې وروسته، تشناب او د تشناب وسایل پاک او ضد عفوني کړئ
- د مخ پاک، قاشوغې، پنډې او لوبنیو څخه ګډ کار مه اخلئ
- ناولې جامې او روجایي مو د نورو جامو نه بېل په لوړ حرارت کې ومینځئ
- د نس ناستي څخه لږ تر لږه ۴۸ ساعته وروسته د کار ځای یا ښوونځي ته مه ځئ
- تر نس ناستي وروسته تر دوو اونیو پورې لامبو مه کوئ [۴]

د خوړو ښه حفظ الصحه کولی شي، تاسو د خوړو او اوبو د ککړتیا له امله د نس ناستي څخه په ژغورلو کې مرسته وکړئ. دغه کار د لاندې چارو په ترسره کولو سره کولی شئ:

- خپل لاسونه، ځای او لوبني په تودو اوبو او صابون په منظم ډول ومینځئ
- هیڅکله اومه خوراکي مواد له پخو موادو سره مه یوځای کوئ
- یخچال کې د خوړو د سمې ساتنې څخه ځان ډاډه کړئ.
- خواړه تل بشپړ پاخه کړئ
- تاریخ تېره خواړه مه خورئ

کولرا او نورې باکټریایي چې د نس ناستي سبب کېږي، په هغو اوبو او خوړو کې وي، چې پر باکټریا د اخته کس د غایطه موادو له لارې ککړې شوي وي. د ویروس یا هم د غذايي مسمومیت له امله د نس ناستي د مخنيوي لپاره یو شمېر تدابیر او د مخنيوي پرتوکولونه شته دي.

## لاندې پروتوکولونه هم تعقیبولای شئ [۵]

- ډاډمن شئ، چې د څښاک، د غاښ مینځلو، د خوړو مینځلو او تیارولو، او د یخې تیارولو لپاره پاکې اوبه وکاروئ. پاکې اوبه هغه دي، چې بسته بندي شوي وي. که چیرې نه وي؛ نو د پاکولو تر ټولو ښه لار دا ده چې اوبه د ښه ایشولو نه وروسته یو د دقیقې لپاره پرېږدئ.
- لاسونه مو په پاکو اوبو او صابون په منظم ډول ومینځئ او په ځانګړي توګه د تشناب د کارولو او د خپل ماشومان له پاکولو وروسته، د خوړولو تیارولو مخکې، په لږ او په پای کې.
- کمډ وکاروئ او یا مو غایطه مواد خښ کړئ. د اوبو مخزن ترڅنګ یې مه خښوئ. تشناب او پر غایطه موادو ککړ ځایونه په یوه برخه سپینونکې مایع او ۹ برخې اوبه پاک کړئ. که چیرې تشناب نه وي؛ بیا نو د اوبو څیرو نه لږ تر لږه ۳۰ متره لرې رفع حاجت وکړئ او تر هغې وروسته یې خښ کړئ.
- خواړه ښه پاخه کړئ (په ځانګړي توګه بحري خواړه)، ویې پوښوئ او ګرم یې وخورئ. میوه او ترکاری له پوسته کړئ. د اومه موادو له خوړولو ډډه وکړئ او یوازې هماغه میوې او ترکاری وخورئ، چې خپله مو له پوسته کړې وي.
- پخلنځی او د کورنۍ د حمام او ځان مینځلو ځایونه ښه پاک کړئ. خپل ځان، ماشومان، او د ماشومانو پمپرونه او جامې د څښاک د اوبو له سرچینو څخه ۳۰ متره لرې ومینځئ.



## حقیقتونه

## د شدید اوبلن نس ناستي او کولرا نښې نښانې

په مکرر ډول رفع حاجت او اوبلن غایطه مواد د نس ناستي له معمولو نښو نښانو څخه دي، که لامل یې ویروس یا عفونت وي. ځیني کسان گوندې نورې نښې نښانې ولري، چې لامل پورې یې اړوندېږي. اړوندي نښې نښانې یې دا دي:

- د نس درد
- کانگې
- د سر درد
- بې اشتهايي
- د بدن مایعاتو له لاسه ورکول یا دیهایدریشن

پر کولرا د اخته کسانو نښانې خفیفې وي او یا هم هیڅ نښې نښانې نه لري؛ خو ځینې وخت شدید وي او گوانیبوونکی ثابتېدلی شي. د لسو اخته کسانو څخه یو یې شدیدې نښانې تجربه کوي، چې په لومړي پړاوونو کې یې لاندې موارد شامل دي: [۸]

- اوبلن نس ناستی
- کانگې
- تنده
- د پښو درد
- ستړیا

د بدن د مایعاتو له لاسه ورکول د باکټریایې او یا ویروسي عفونت له امله د دیهایدریشن سبب ګرځي او که پر وخت یې درملنې و نه شي، گوانښ جوړولی شي.

هر کال د نړۍ په گوټ گوټ کې له ۱،۳ څخه تر ۴ میلیونو کسان په کولرا اخته کېږي، چې له ډلې یې د ۲۱ تر ۱۴۳ زره کسان یې مري. پر کولرا اخته د لسو کسانو څخه نږدې یو کس شدیدې نښې نښانې لري لکه، اوبلن نس ناستی، کانگې او د پښو درد چې په دغو کسانو کې د بدن د اوبو د کمښت او شاک سبب کېږي. که درملنه یې و نه شي، په څو ساعتونو کې د مړینې لامل کېدلی شي. [۶]

ځلک د کولرا پر باکټریا د ککړو خوړو له خوړولو له لارې اخته کېدلی شي. که خوړو کې باکټریا نه وي یا هم په پاکو اوبو سم ومینځل شي او پاخه شي؛ نو په دې توګه پر شدید نس ناستي د اخته کېدو امکان له منځه ځي.

کوویډ-۱۹ یو تنفسي ناروغي ده، چې د SARS-CoV-2 له امله رامنځته کېږي او د تنفس، ټوخي، پرنجی یا خبرو کولو پرمهال، د خولې یا پوزې د څاڅکو له لارې ژر لېږدول کېږي. حال دا چې کولرا د هغو اوبو او خوړو له لارې لېږدول کېږي، چې د کولرا پر باکټریا ککړې شوي وي.

د نس ناستي لومړنۍ درملنه د خولې له لارې د مایعاتو پوره کول دي. ترڅنګ یې پر شدیدې کولرا د اخته کسانو د درملنې لپاره د آنتي بیوټیکو د ورکړې سپارښتنه شوې. د انټي بیوټیک درملنه د ټولو امینداره نښو لپاره خوندي اعلان شوې. [۷]

## آیا کولر یا شدید اوبلن نس ناستی خطرناک دی؟

”داکولرا خو دکرونا دواپرس نه هم خطرناکه ویرس ده.“ - ۱۱ جولای ۲۰۲۲

”کولرا نده، کرونا ده. کولرا دومره وژونکې نده.“ - ۱۳ جولای ۲۰۲۲

”تر ټولو بڼه تداوي يواځې سړې اوبه دې، حمام پرې وکړې چې ځان مو ډیر سور شي بیا له خیره سره جوړیږئ.“ - ۱۳ جولای ۲۰۲۲

### ولې دا موضوع مهمه ده

- د افغانستان خلک دغه راز روغتیايي برخو کې ډېر زیانمنونکي ځکه دي چې په هېواد کې پراخو اقتصادي فشارونو او نابېره چاپیریال د خلکو د لا بیوزلی سبب شوی. خوړو او پاکو اوبو ته یې د هغوی پر لاسرسي اغېز لرلی دی. [۹]
- د افغانستان روغتیايي سکتور په تېره لسيزه کې تر ډېره پر نړیوالو مرستو تکیه لرله او اوس د بودېجې له کمښت سره مخ دی. د ښار او کلیو خلکو په نظر چې دوی د شته روغتیايي اسانتیاوو څخه خبر نه دي. د ښځینه روغتیايي کارکوونکو په ګډون د متخصصو روغتیايي کارکوونکو نشتون د روغتیايي اسانتیاوو برابرولو برخه کې د خلکو بې باوري زیاته کړې. [۱۰]
- د افغانستان په ټولو سیمو کې شدید اوبلن نس ناستی خپور شوی دی؛ خو د ولایاتو او ولسوالیو په کچه توپیر لري او په ځینو سیمو کې د هماغه تیر درې کلن اوسط او په ځینو نورو کې تر هغه ډېر دی.
- دا ذهنیت چې ګواکې شدید اوبلن نس ناستی او یا هم کولرا ګواښونکي نه دي، د دغه راز ناروغیو پر وړاندې د احتیاطي او مخنیوي اقداماتو پر وړاندې د خلکو بې پامی زیاتوي، او آن دا کیدای شي چې پر ناروغۍ د اخته کېدو پرمهال خلک درملنې ته مراجعه ونکړي.

## ٦ کولرا يا شديد اوبلن نس ناستی نشته / د مړيني شمير تر هغه لږ دی چې راپور يې ورکړل شوی

”دا دور واغ دی د کولرا مړينه دوندی لوړه نه یی.“ - ١١ جولای ٢٠٢٢

”دروغ ده. طالبان د خارجې کمکونو د جذب لپاره داسي دورواغ خبرونه خپروي. [کولرا زابل کې].“ - ١٤ جولای ٢٠٢٢

”کولرا نده غوښه یی دیره خوړلی ده پیچ شوی دی.“ - ١١ جولای ٢٠٢٢

### ولې دا موضوع مهمه ده؟

پر اوسنیو روغتیايي کارکوونکو بې باوري یوه ستونزه ده - ځینې خلک په دې باور دي، چې د پخواني حکومت له نسکورېدو سره سم متخصص ډاکټران له هېواده ووتل او نویو چارواکو نوي ډاکټران وگومارل، چې د ناروغيو د تشخیص او درملنې توان نه لري.

د (Ground Truth Solutions) دفتر د څیړنو له مخې، د افغانستان خلک د اوسنیو روغتیايي خدمتونو له وړاندې کولو څخه خوښ نه دي. په ټولیز ډول د خلکو رضایت لږ دی، د روغتیا سکتور د خلکو لومړنیو اړتیاوو پوره کولو کې پاتی راغلی او روغتیايي خدمتونو ته لاسرسی ستونزمن شوی دی. که څه هم خلک غواړي، چې له روغتیايي متخصصینو مشوره وغواړي؛ خو له کومو خلکو سره چې موږ خبرې وکړې، روغتیايي خدمتونو ته د ښځو او کلیوالو خلکو لاسرسی ستونزمن دی. معلوماتي تشپ، د لاسرسي خنډونه او د کیفیت چارو د روغتیا په رسمي سیستم باندې د خلکو د باور مخه نیولې او د بدیل په لټه کې دي. [١١]

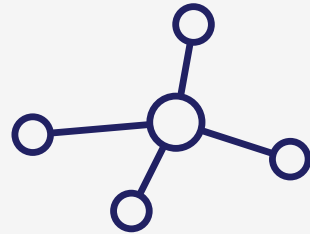
که څه هم د روغتیايي پاملرنو، فعالیتونو او فعالانو په وړاندې د مقاومت ډېر پېښې نه دي ثبت شوي، خو د ننگ موضوع د مخکنيو ناروغيو د خپرېدلو په درشل کې لیدل شوې، د بېلگې په ډول د کووید-١٩ وخت کې د مړینې د پېښو راپور نه ورکول کېده او یا هم پټ ساتل کېده.

دا لیدلوری، چې گواکې کولرا تېراېستنه او یوه دسیسه ده او مړینې یې حقیقت نه لري، د دغې ناروغۍ پر وړاندې د احتیاطي او مخنیوي اقداماتو پر وړاندې د خلکو بې پامی زیاتوي، او آن دا کیدای شي چې پر ناروغۍ د اخته کېدو پرمهال خلک درملنې ته مراجعه ونکړي.

## وړاندیزونه

- بشرياله او روغتيايي کارکوونکي بايد له قومي او مذهبي مشرانو سره کار وکړي؛ خو د شديد اوبلن نس ناستي او کولرا ناروغۍ د گوانبونو او مخنيوي اقداماتو په اړه عامه پوهاي لور کړي. د افغانستان په دوديزه ټولني کې قومي مشران او عالمان د خلکو پر پرېکړو کې اغيزناک رول لري.
- د شديد اوبلن نس ناستي او کولرا د گوانبونو او مخنيوي اقداماتو اړوند د پوهاوي لوړولو په برخه کې د بانفوزه بنځو او د بنځو بنسټونو سره کار وکړئ، ځکه چې د ماشومانو اساسي پالونکي بنځې دي او په افغانستان کې د شديد اوبلن نس ناستی تر ۵۰ سلنه زياتې پېښې ماشومانو کې دي.
- د رسنيزو بنسټونو څخه ملاتړ وکړئ؛ خو د شديد اوبلن نس ناستي او کولرا د گوانبونو او احتياطي اقداماتو په اړه معلومات د ديډيټل او سيمه ييزو چينلونو له لارې خپاره کړي. د هغو کسانو کېسې خپرې کړئ، چې شديد اوبلن نس ناستی او يا کولرا يې تېره کړي وي او له درملنې سره ښه شوی وي.
- خپلو سيمو کې د شديد اوبلن نس ناستي او کولرا په اړه د پوهاوي لوړولو لپاره د گډو فعاليتونو په ترتيبولو کې د ځايي روغتيايي کارکوونکو ملاتړ وکړئ.

## نورې گټورې سرچينې



تاسو کولی شئ د شديد اوبلن نس ناستی او کولرا اړوند د ايپيډيمولوژيکي معلومات دلته تعقيب کړئ:

- [WHO EMRO | Infectious disease outbreak situation reports | Information resources](#)
- [WHO EMRO | Situation reports 2022 | Afghanistan-infocus | Afghanistan](#)
- WHO Online Course – [Cholera: Introduction | OpenWHO](#)
- WHO Online Course – [Cholera: Revised cholera kits and calculation tool | OpenWHO](#)

## زموږ په اړه

«Rooted in Trust – RiT» پروژه د امریکا متحده ایالاتو د پراختیایي ادارې د بشردوستانه دفتر له لورې، د بشري سازمانونو او عامې روغتیا ملاتړ، او د کووید-۱۹ اړوند اوازو خپراوي سره د مبارزې په پار تمویل، او د انټرنیوز له خوا تطبیقېږي. د ټولنې څخه د خلکو نظرونو راټولولو موخه دا ده چې له روغتیایي او بشري بنسټونو سره مرسته وشي، څو د اطلاع رسونې او خطرونو په اړه د پوهاوي پروگرامونه، د خلکو د لیدلورو په رڼا کې چمتو او د ټولنې اړتیاوو ته په پام خپاره شي. انټرنیوز، له سیمه ییزو رسنیو، د اطلاع رسونې له شبکو او د خطرونو تماس او د خلکو مشارکت ډلو (RCCE SWG) سره، همکاري کوي.

## سرچینې

- [۱] Infectious disease outbreak situation reports | Information resources | Afghanistan | [WHO EMRO](#)
- [۲][۳] Cholera | who.int | [WHO](#)
- [۴] Diarrhoea | [NHS inform](#)
- [۵] Five Basic Cholera Prevention Steps | [CDC](#)
- [۷] General Information | Cholera | [CDC](#)
- [۷] Antibiotic Treatment | Cholera | [CDC](#)
- [۸] Illness and Symptoms | Cholera | [CDC](#)
- [۹] Afghanistan earthquake: Survivors struggle for food and shelter amidst cholera fears - [BBC News](#)
- [۱۰][۱۱] Protecting and improving healthcare: community insights from Afghanistan | [Ground Truth Solutions](#)

د دغې خبرپاڼې په اړه ستاسو نظرونو مو خوشحالي. سربرېره پرې، برېښنالیک لست کې د شمولیت او د هر راز همکارۍ او معلوماتو د شریکولو برخه کې له موږ سره اړیکه ونیسئ. مهرباني وکړئ، د انټرنیوز د دغه پروگرام د همغږۍ عمومي مسول میر روح الله سادات سره اړیکه ونیسئ: [msadat@internews.org](mailto:msadat@internews.org)