



ویروس کرونا COVID 19



معرفی ویروس کرونا :

ویروس کرونا خانواده بزرگ از ویروس ها هستند که از ویروس سرماخوردگی معمولی تا عامل بیماری سارس را شامل میشود. این ویروس در سال ۱۹۶۵ م کشف شده و روی آن مطالعات انجام شده است. با وصفیکه ویروس های کرونا اکثرا در حیوانات دیده میشود اما پنج نوع آنها سیستم تنفسی بدن انسانها را تحت تاثیر قرار میدهد.

روش های انتقال ویروس کرونا

انتقال در محیط بسته: انتقال ویروس از طریق قطرات کوچک هوا، تماس مستقیم، غیر مستقیم و احتمالا از طریق تماس به اشیا و لباس صورت میگيرد.
انتقال در محیط باز: در محیط باز انتقال ویروس از طریق ذرات کوچک الوده به ویروس و تماس مستقیم صورت میگيرد.

مراقبت های خانگی افراد مصاب به کرونا

توصیه های لازم برای مراقبت کننده گان فرد مشکوک و تأیید شده ویروس کرونا

- هنگامیکه وارد اتاق شخص مصاب به کرونا میشوید، از ماسک طبی استفاده نمائید و از دست زدن به ماسک و صورت تان جدا خودداری کنید.
- ظروف و وسایل مانند بشقاب، گیلان، قاشق و پنجه، روی پاک، روچایی و جای خواب مریض را جدا سازید. و تمام وسایل مربوط به مریض را با آب و مایع ظرف شویی و یا صابون بشویید.
- هنگام بیرون شدن از اتاق مریض کرونا ماسک را در ذباله دانی انداخته و دستان تان را با آب و صابون بشویید.
- اگر وضعیت صحتی شخص مریض خراب شد و یا در تنفس مشکل پیدا کرد، هرچه عاجل به داکتر معالج ویا مرکز صحتی بتماس شوید.
- سطح میز، دستگیر دروازه ، کلکین، سوئیچ برق و دیگر جاه های را که مریض با آن در تماس بوده با مواد ضد عفونی کننده پاک کنید.
- تشناب را قبل وبعد از استفاده مریض ضد عفونی کنید.
- از استفاده مشترک ظروف و وسایل مریض جدا اجتناب کنید.
- هنگام عطسه و سرفه دهن و بینی تان را با دستمال، چادر و یا آرنج دست بپوشانید، دستمال را بعداز استفاده به ذباله دانی انداخته و دستان تان را با آب و صابون بشویید.
- درخانه بمانید و از رفتن به بیرون و ملاقات دوستان جدا خود داری کنید.
- در یک اتاق جداگانه دور از فامیل تان بمانید.
- درصورت عدم موجودیت اتاق جداگانه، از ماسک طبی استفاده نمایید.
- فاصله یک متری و یا بیشتر از آن را با دیگر اعضای فامیل مراعات کنید.
- کلکین های اتاق را چند بار در روز باز کنید تا هوای اتاق تبدیل گردد.
- غذای متنوع به شمول میوه های تازه و سبزیجات بخورید.
- آب کافی و سایر مایعات مانند سوپ، شوربا و شیر زیادتیر بنوشید.
- دستان خود را بار بار با آب و صابون برای مدت ۰۲ ثانیه بشوئید و یا از مواد ضد عفونی کننده استفاده نمایید.

سیستم تغذیه در جریان کووید-۱۹

- استفاده از نمک را به کمتر از ۵ گرم (۱ قاشق چای خوری) در روز کاهش دهید و کوششی کنید از نمک آیودین دار استفاده کنید.
- از نوشیدن نوشابه های گازدار و سایر نوشابه های که حاوی شکر اند مانند: آب میوه های شیرین (جوس)، پودرهای میوه و انرژی را تا حد امکان خوداری کنید.
- از میوه جات، سبزیجات، حبوبات (لوبیا، عدس ...)، مغزیات و محصولات حیوانی (ماهی، تخم، شیر و گوشت) بیشتر استفاده نمائید تا معافیت بدن تان بلند برود.
- برای جلوگیری از از بین رفتن ویتامین ها و مواد اساسی (مواد مغذی)، سبزیجات را زیاد حرارت ندهید .
- تا حد امکان از میوه های تازه بجای خوراکی های شیرین مانند کیک، کلهچ، چاکلیت و غیره استفاده نمائید.
- روزانه ۸ الی ۱۰ گیلان آب بنوشید.

بارداری و شیردهی

تمام خانم های حامله بشمول خانم هایکه مشکوک ویا تأیید شده به ویروس کرونا اند حق دارند تا تمام مراقبت های ذیل را بدست بیاورند:

- مراقبت های قبل از ولادت
- مراقبت های جریان ولادت
- مراقبت های بعد از ولادت
- مراقبت های روحی وروانی

مادران عزیز:

- اطفال زیر ۲ سال در هر حالت به تغذیه با شیر مادر نیاز دارند.
- اگر خدای ناخواسته یک مادر شیرده مصاب و یا مشکوک به ویروس کرونا باشد، میتواند با رعایت نکات ذیل طفل را با شیر خود تغذیه نماید:
- دستان خود را با آب و صابون بشوید.
- ماسک بپوشد.
- با سطوح و سایر اشیا که در تماس هستند، پاک وضد عفونی نماید.

مادران حامله برای محافظت خود در مقابل مرض ویروس کرونا باید:

- دستهای خود را روزانه مکرراً با آب و صابون بشویند و یا با مواد الکولی ضد عفونی کنند.
- بین خود و دیگران فاصله فزیکتی حد اقل ۱ متر را مراعات نمایند.
- از رفتن به تجمعات خود داری کنند.
- با دستان ناپاک به بینی، چشم و دهن دست نزنند.
- در وقت سرفه و عطسه، دهن و بینی خود را با دستمال و یا آرنج دست خود بپوشانند و بعداً دستمال را به ذباله دانی انداخته و دستان خود را بشویند.

مادران که مصاب به مرض ویروس کرونا اند و نمیتوانند به طفل خود شیر بدهند، با در نظر داشت شرایط ذیل میتوانند برای طفل خود شیر تهیه نمایند.

- شیر ذخیره شده یا دوشیدن شیر در بوتل.
- شروع به شیردادن طفل بعدازشفایابی.
- گرفتن دایه برای طفل.

مقابله با سترس در جریان شیوع ویروس کرونا:

در وضعیت کنونی استرس، احساس خفگی، پریشانی و ترس نارمل بوده بنا جهت کاهش آن با اشخاصیکه بالای شان باور دارید زنگ زده و صحبت نماید. بخاطر محافظت خود و فامیل تان در خانه بمانید و نکات ذیل را عملی نمایید:

- غذای متنوع بخورید.
- روزانه حد اقل برای مدت ۳۰ دقیقه ورزش نمایید.
- به اندازه کافی و منظم بخوابید.
- روابط خوب و دوستانه با اعضای فامیل داشته باشید.
- با اقارب و دوستان تان ارتباط تلفونی داشته باشید.
- برای مقابله با استرس و کم کردن احساسات مانند ترس، پریشانی و خفگی هیچ وقت از سگرت و دیگر مواد مخدر استفاده نکنید.
- در صورتیکه احساس ناراحتی یا تشویش داشتید به کارمندان صحتی و یا مشاور روانی که میشناسید تماس بگیرد. برای رسیدگی به مشکلات صحتی تان باید پلان داشته باشید که به کجا و چگونه مراجعه کنید تا از خطر در امان باشید.
- کوشش نمائید تا معلومات دقیق را از مراجع معتبر جمع آوری نمائید که برایتان کمک کند تا فرق بین ویروس کرونا و امراض عادی سیستم تنفسی مثل ریزش و زکام را بدانید و روش های وقایوی که برایتان توصیه میگردد آنرا عملی کنید تا صحت مند بمانید.

در صورت نیاز برای دریافت معلومات بیشتر به شماره رایگان ۱۶۶ مرکز معلومات صحتی وزارت صحت عامه به تماس شوید.

			
ماسک استفاده کنید	دستان تان را با آب صابون بشوید	غذای را خوب پخته کنید	اجتناب از تماس به بینی چشم و دهن
			
ژل ضد باکتری و یا از صابون استفاده کنید	هنگام عطسه و سرفه دهن و بینی تان را بپوشانید	فاصله اجتماعی را مراعات کنید	منظم خواب کنید



همانگی کمک های انسانی
(CHA)



سوء استفاده جنسی یا

Sexual Exploitation and Abuse (SEA)

تبادل پول، استخدام، متاع و خدمات در بدل روابط جنسی بشمول خواهشات جنسی، تحقیر کردن و سایر رفتار اذیت کننده کاملاً نهی شده است. این شامل هر نوع تبادل کمک است که مرتبط به مستفدین باشد. تمام کارمندان عرضه کننده های خدمات نه تنها باید رسیدن به حقوق انسانی را ترویج کنند بلکه باید به آن احترام هم بگذارند.

خشونت یا Violence

بصورت عموم هر عمل و یا سلسله اعمال که سبب ضعف و صدمه زدن به صحت، سلامتی و پیشرفت یک شخص و یا گروهی از اشخاص گردد خشونت میباشد.

خشونت میتواند :

- فیزیکی
- روحی / روانی
- اقتصادی
- و یا اجتماعی باشد.

خشونت مبتنی بر جنسیت یا GBV

خشونت مبتنی بر جنسیت یک بخش وسیع است و شامل هر عمل خطرناک و جنایت بار است که در تضاد با خواست شخص باشد که این اعمال ناشی از تفاوت های ناشی از نقش ها و مسولیت های است که از طرف جامعه برای مردان و زنان داده شده است.

- خشونت مبتنی بر جنسیت بطور وسیع بالای خانم ها و دختر خانم ها بنابر حالت زیردست بودن شان، تاثیر گذار است.

سوء استفاده جنسی Sexual Exploitation and Abuse (SEA)

تعریف Sexual exploitation: عبارت از هر سوء قصد و یا عمل سوء استفاده از موقف، تفاوت توان و یا اعتبار متضرر به هدف سوء استفاده جنسی که شامل فواید پولی، اجتماعی، سیاسی و غیره میباشد.

تعریف Sexual abuse: عبارت از هر عمل و تهدید آسیب فیزیکی بدون اجازه، به یکی از اعضای جنسی که ممکن به جبر باشد و یا از باعث تفاوت توان.

- سوء استفاده جنسی یا SEA یک نوع از خشونت های مبتنی بر جنسیت (GBV) است.
- بیشتر مرتکبین این نوع خشونت ها مرد ها و قربانی آن خانم ها هستند.
- سوء استفاده جنسی از سبب سوء استفاده از حقوق انسانی با استفاده از توان است.
- فراهم کننده خدمات از لحاظ موقف، بالای مستفدین توان بالائی دارند.
- سوء استفاده جنسی پیامد های جدی بالای افراد و جوامع دارد.
- ریشه سوء استفاده جنسی تفاوت توان و نابرابری است. بعضی افراد با داشتن موقف و توان مرتکب سوء استفاده جنسی میشوند.
- موافقت از جانب متضرر به این معنی نیست که سوء استفاده جنسی واقع شده یا نه بلکه قربانی سوء استفاده جنسی همیشه توان نامساوی دارد و ممکن بنابر جبر، رضایت نشان داده باشد و بخاطر دریافت غذا و حمایت از فامیل.

Secretary-General's Bulletin (SGB)

- SGB بیان میدارد که سوء استفاده جنسی همیشه اعمال غیر قابل متوقعه و رفتار نهی شده است.
- SGB به منظور حمایت بیشتر متضرر ترین قشر جامعه مشخصا خانم ها و اطفال استاندارد های مشخص را بنا میگذارد.

شش اصل SGB برای محافظت از سوء استفاده جنسی

- سوء استفاده جنسی جدا خلاف کاری است.
- اعمال جنسی با اطفال (افراد زیر سن ۱۸) بطورقطعی نهی شده با وجود موافقت وی.
- تبادل پول، استخدام، متاع و خدمات در بدل روابط جنسی بشمول خواهشات جنسی، تحقیر کردن و سایر رفتار اذیت کننده کاملاً نهی شده است. این شامل هر نوع تبادل کمک است که مرتبط به مستفدین باشد.
- روابط جنسی میان کارمندان و مستفدین که به اساس تفاوت میان توان و سوء استفاده از اعتماد و امانت های کاری سازمان های عرضه کننده خدمات بطور کامل نهی شده است.
- تمام کارمندان مسولیت دارند تا تمام واقعات مشکوک و مربوط به سوء استفاده جنسی همکاران را راپور دهند البته با استفاده از میکانیزم مشخص راپوردهی.

- تمام کارمندان باید محیط کاری را خلق و حفظ کنند که از سوء استفاده جنسی جلوگیری کند. مدیران در تمام سطوح مسئول هستند تا چنین سیستم را انکشاف داده و از آن حمایت کنند.

پیام های کلیدی

- تمام کارمندان نه تنها باید رسیدن به حقوق انسانی را ترویج کنند بلکه باید به آن احترام هم بگذارند.
- سوء استفاده جنسی یک نوع از خشونت مبتنی بر جنسیت است که پیامد های جدی دارد.
- SGB به هدفی طراحی نشده است که قیودات را در زندگی ها و کارمندان ایجاد کند بلکه گروپ متضرر را از خطرات حمایت میکند.
- اعمال جنسی با اطفال نهی شده است.
- تبادل پول، متاع و خدمات در برابر اعمال جنسی نهی شده است.
- مکلفیت به راپور دهی واقعات مشکوک.
- سوء استفاده از موقف و یا توان در بدل اعمال و خواهشات جنسی نهی شده است.
- تمام کارمندان باید واقعات مشکوک سوء استفاده جنسی را راپور دهند.



ZERO TOLERANCE FOR SEXUAL EXPLOITATION AND ABUSE



Stop, prevent, protect

ادارات که در بخش خانم ها و جندر در ولایت فاریاب فعالیت دارند		
سازمان	آدرس سازمان	شماره های تماس
ریاست امور زنان	شهرمیمنه جاده زرگر خانه تعمیر سابق موسسه	793009241
امریت جندر مقام ولایت	شهر میمنه کارنه جنرال دوستم (غند ۳۵)	791780602
کمیسیون مستقل حقوق بشر	شهر میمنه جاده سره میانت	799114050
موسسه زنان برای زنان (Women for Afghan Women)	شهر میمنه جاده محاررات	728859718
مرکز حمایت خانواده (FPC)	ریاست محنت عامه ولایت فاریاب	799289571
موسسه حمایت اطفال یا Save the Children	شهر میمنه مقام ولایت	793701031
موسسه ACTED	شهر میمنه جاده میدان هوایی	799417692
موسسه CHA	شهر میمنه اخیر جاده هرات	799251602
موسسه DAARET	شهر میمنه جاده پرید گاه جول مکتب همت آباد	799251581
موسسه NBC	شهر میمنه عقب کلینیک خطیبی	728932654
موسسه DACAR	شهر میمنه چهار راهی کلینیک ابوبی	797011010