



Coordination of Humanitarian Assistance (CHA)

ویروس کرونا

شخص مریض و یا ناقل ویروس را توسط سرفه، عطسه و یا تماس دست ها با دهن و بینی به محیط پخش میکند

روش های انتقال ویروس کرونا

- در محیط بسته انتقال ویروس از طریق قطرات کوچک هوا، تماس مستقیم، غیر مستقیم و احتمالاً از طریق تماس با اشیاء و لباس صورت میگیرد.
- در محیط باز انتقال ویروس از طریق ذرات کوچک آلوده به ویروس و تماس مستقیم صورت میگیرد.

بعضی نکات مهم و تدابیر جهت پیشگیری و تداوی خانگی ویروس کرونا



کلکین های اتاق را چند بار در روز باز کنید تا هوای اتاق تبدیل گردد.



از نوشیدن نوشابه های گازدار و سایر نوشابه هایی که حاوی شکر اند مانند: آب میوه های شیرین (جوس)، پودرهای میوه، و انرژی تا حد امکان خودداری کنید.



روزانه ۸ الی ۱۰ گیلان آب بنوشید.



روزانه حد اقل برای مدت ۳۰ دقیقه ورزش نمایید.



فاصله یک متری و یا بیشتر از آن را با دیگر اعضای فامیل مراعات کنید.



استفاده از نمک را به کمتر از ۵ گرم و (۱ قاشق چای خوری) در روز کاهش دهید و کوشش کنید از نمک آپودین دار استفاده کنید.



تا حد امکان از میوه های تازه بجای خوراکی های شیرین مانند کیک، کلهچ، چاکلیت و غیره استفاده نمایید.



اطفال زیر ۲ سال در هر حالت به تغذیه با شیر مادر نیاز دارند. بناءً با رعایت حفظ الصحة کامل طفل را با شیر خود تغذیه نمایند.



برای مقابله با استرس و کم کردن احساسات مانند ترس، پریشانی و خفگی هیچ وقت از سگرت و دیگر مواد مخدر استفاده نکنید.



هنگامیکه وارد اتاق شخص مصاب به کرونا میشوید، از ماسک طبی استفاده نموده و از دست زدن به ماسک و صورت تان جداً خودداری کنید.



دستان خود را بار بار با آب و صابون برای مدت ۲۰ ثانیه بشوید و یا از مواد ضد عفونی کننده استفاده نمایید.



از میوه جات، سبزیجات، حبوبات (لوبیا، عدس ...)، مغزیات و محصولات حیوانی (ماهی، تخم، شیر و گوشت) بیشتر استفاده نمایید تا معافیت بدن تان بلند برود.



تمام خانم های حامله بشمول خانم هایکه مشکوک و یا تایید شده به ویروس کرونا اند حق دارند تا تمام مراقبت های قبل از ولادت، جریان ولادت، بعد از ولادت و روحی و روانی را بدست بیاورند.

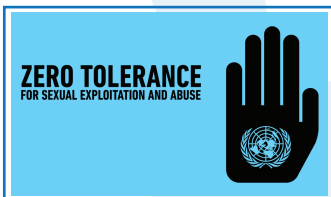
STOP SEXUAL EXPLOITATION AND ABUSE



SEA 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



- 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 مستفیدین 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 مبتنی بر جنسیت بطور وسیع بالای خانم ها و دختر خانم ها بنابر حالت زیردست بودن شان، تاثیرگذار است.
- فراهم کننده خدمات از لحاظ موقف، بالای مستفیدین توان بالای دارند.
- بیشتر مرتکبین این نوع خشونت ها، مرد ها و قربانی آن خانم ها هستند.

پیام های کلیدی

- سوء استفاده جنسی جدا خلاف کاری است.
- 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 های افراد 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.
- ریشه سوء استفاده جنسی تفاوت توان و نابرابری است. بعضی افراد با داشتن موقف و توان مرتکب سوء استفاده جنسی میشوند.



ادارات که در بخش خانم ها و جندر در ولایت فاریاب فعالیت دارند

شماره های تماس	آدرس سازمان	سازمان
793009241	شهرمیمنه جاده زرگر خانه تعمیر سابق موسسه	ریاست امور زنان
791780602	شهر میمنه کارته جنرال دوستم (غند ۲۵)	آمریت جندر مقام ولایت
799114050	شهر میمنه جاده سره میاشت	کمیسیون مستقل حقوق بشر
728859718	شهر میمنه جاده مخابرات	موسسه زنان برای زنان (Women for Aghan Women)
799289571	ریاست صحت عامه ولایت فاریاب	مرکز حمایت خانواده (FPC)
793701031	شهر میمنه مقام ولایت	موسسه حمایت اطفال یا Children Save
799417692	شهر میمنه جاده میدان هوایی	موسسه ACTED
799251602	شهر میمنه اخیر جاده هرات	موسسه CHA
799251581	شهر میمنه جاده پرید گاه جوار مکتب همت آباد	موسسه DAARTT
728932654	شهر میمنه عقب کلینیک خطیبی	موسسه NRC
797011010	شهر میمنه چهار راهی کلینیک ایوبی	موسسه DACAR