

افغانستان آزاد – آزاد افغانستان

AA-AA

چو کشور نپاشد تن من مباد
همه سر به سر تن به کشتن دهیم

بدین بوم و بر زنده یک تن مباد
از آن به که کشور به دشمن دهیم

www.afgazad.com

afgazad@gmail.com

Political

سیاسی

یونس نگاه- کابل
۲۶ فبروری ۲۰۲۰



پیش گیری

انسان با تدبیر زنده است. زندگی هر گامش چاله و چاه دارد. آنانی که مهارت پیش گیری دارند، بیشتر تاب می آورند، کمتر به خود و دیگران آسیب می رسانند. برای جلوگیری از آلودگی به ویروس به نکات ذیل توجه کنید:

۱- از افراد آلوده به ویروس فاصله بگیرید و اگر خودتان آلوده هستید، ماسک بپوشید. پوشیدن ماسک و دوری جستن از نشر و تبلیغ ویروس مهمترین ابزار تأمین سلامت خانواده و اجتماعان است.

۲- از تاجران و ناشران ویروس دوری جوئید. معمولاً ویروس در آغاز به صورت تصادفی یا طبیعی شایع می شود، اما آدم های زیرک بعد از مدتی فرصت هایی را در رنج مردم کشف می کنند و ویروس ها را در کنترل خود در می آورند. کسانی ماسک تولید می کنند، کسانی ماسک احتکار می کنند، کسانی دعای تازه اختراع می کنند، عده ای حتی خود به قالب ویروس در آمده و به تقدیس و تبلیغ ویروس همت می کنند. این افراد معمولاً فرزندان خود را قرنطینه می کنند، به جاهای خوش آب و هوا اعزام می کنند و خودشان نیز با تدابیر گوناگون و محافظان فراوان در بین مبتلایان فقط در مواقع حساسی چون مراسم تدفین و فاتحه قربانیان و امثال آن کوتاه و مؤثر ظاهر می شوند.

۳- همیشه شک کنید. پس از تماس عاطفی با هر سیاستمدار، تاجر، بازاری، سفیر، مبلغ و مفسری دست ها، چشم ها و گوش های تان را بشوئید و مدتی خود را از لحاظ عاطفی و احساسی قرنطینه کنید. بیشتر ویروس ها عواطف انسان را هدف قرار می دهند، طوری که احساس می کنید گلوئی تان اشک گرفته و عقده هایی در شش ها و دلتان غوره کرده است. دلتان می خواهد دست کسانی را ببوسید و یخن کسانی را پاره کنید. آرزو می کنید دست تان به گلوئی گروه مشخصی از انسان ها برسد و آنان را نابود کنید.

۴ - ویروس متأسفانه به چشم دیده نمی‌شود، از اینرو پیش‌گیری کامل ممکن نیست. تقویت سیستم ایمنی مهم‌ترین تدبیر است. از گوشت چرب و متون فرقه‌ای دوری جوئید، در عوض از سبزی و متون غیرنفرت انگیز بیشتر استفاده کنید. کدو و کتابخانه خود را از مواد مغذی، شادی‌آفرین و مقوی پر کنید تا هنگام تماس با ویروس‌ها زود گرفتار درد، اشک و خشم نگردید.

ویروس کرونا فرصت است. پیش‌گیری را تمرین کنیم.



راه‌های پیش‌گیری از ویروس کرونا!

۱. مقاومت بدن تانرا با استفاده از ویتامین سی بلند ببرید
لیمو، کینو، مالته، کیوی، نارنج و شماری از سبزیجات حاوی سرشار از ویتامین سی است
۲. دست‌های تانرا چند بار در روز با صابون و مایع ضدعفونی کننده بشوید
۳. دهن و بینی تانرا در بیرون از منزل با ماسک بپوشانید
۴. از دست دادن و رویوسی کردن با دیگران خودداری کنید
۵. از تماس نزدیک با کسانی که تب، سرفه، ریزش و نفس تنگی دارند خودداری کنید
۶. هنگام سرفه و یا عطسه دهن و بینی تانرا با دستمال بپوشانید و سپس آنرا در زباله دانی بیندازید
۷. گوشت و تخم مرغ را کاملاً بپزید

دفتر روابط عامه وزارت صحت عامه