ماسک به دروستی ببەستە

بەستنی ماسك بۆ ڕێگرتن لە بڵاوبوونەوەی كۆڤید١٩زۆر گرنگە، بەتایبەت لە شوێنە گشتییەكاندا، بەڵام كاتێك ئەم ئامانجە دەپێكێت كە بە تەواوی و بە دروستی ماسك ببەسترێت، ئەگەر ماسك تەنیا دەم داپۆشێت، واتە بەستنی نیوەیی Halfway، ئەوا چانسی تووشبوون بە ڤایرۆسی كۆرۆنا بە بەرزی دەمێنێتەوە، وەك یەكێك كە ماسكی نەبەستبێت. لە چەندین لێكۆڵینەوەدا هاتووە كە لووت بەهێزترین خاڵی چوونەژوورەوەی ڤایرۆسی كۆرۆنایە بۆ كۆئەندامی هەناسە و گەیشتن بە شانەكانی مێشك، بەشی سەرەوەی قوڕگ كە بە بۆشایی لووتەوە بەستراوە و، یەكەم شوێنە بۆ دەستپێكی هەوكردن و گەشكردنی ڤایرۆسی كۆرۆنا. هەروەها لە ئەنجامی گەلێك لێكۆڵینەوەدا دەركەوتووە كە ڕێژە هەرە زۆرەكەی ڤایرۆسی كۆرۆنا، لە لینجە پەردەی بۆنكردن لە ناوپۆشی لووتدا بەدی كراوە، لێرەدا گرنگیی بەستنی دروستی ماسك بەرجەستە دەبێت. بەپێی ڕێنماییەكانی سەنتەری ئەمریكیی خۆپارستن و كۆنترۆڵی نەخۆشییەكان CDC، پێویستە ماسك دەم و لووت بە تەواوی داپۆشێت، تا دەگاتە خوارەوەی چەناگە، سەرەتا دەستەكانت بشۆ پێش بەستنی ماسك، لەكاتی بەستنی ماسكدا وریابە لە بەركەوتنی دەستەكانت بە دەم و لووت و چاوەكانت، پاش لابردنی ماسك و فڕیدانی، دووبارە دەستەكانت بە ئاو و سابون بشۆ، یان دەستەكان بەپاككەرەوەی بكوژی میكرۆب Hand sanitizer پاك بكەوە.

ئایا پاش کوتان پێویست بە تێستی کۆڤید١٩ دەکات؟

ئێستا ڤاکسینی کۆڤید بۆ هەموو کەسێك بەکاردێت، بەتایبەتی لە تەمەنی ١٨ ساڵ و بەسەرەوە، بەڵام گەلێك کەس دەپرسێت کە ئایا پشکنین بۆ کۆڤید١٩ پێویستە پاش کوتان، یان نا، بە رای پسپۆڕانی تەندروستی، پاش کوتان پێویست بە تێستی کۆڤید١٩ ناکات، تەنیا لە هەندێك حاڵەتی تایبەتدا نەبێت. ڕێنماییەکانی سەنتەری ئەمریکیی کۆنترۆڵ و خۆپاراستن لە نەخۆشییەکان CDC جەخت دەکەنەوە، کە پاش کوتانی تەواو، واتە وەرگرتنی هەر دوو ژەمەکەی ڤاکسینی کۆڤید، نە پێویست بە پشکنین بۆ کۆڤید١٩ و نە پێویست بە کەرەنتین دەکات، تەنانەت ئەگەر نزیك بووبێتەوە لە کەسێکی تووشبوویش، تەنیا لە کاتی دەرکەوتنی نیشانەکانی کۆڤید نەبێت، بەتایبەتی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمیی لەش و کۆکە و هەستکردن بە ماندووبوون و هیلاکی، لەو حاڵەتەدا پێویستمان بە تێستی کۆڤید١٩ دەبێت. تێستی کۆڤید١٩ پاش وەرگرتنی ڤاکسینی کۆڤید، تەنیا بۆ ئەو کارمەندانە پێویست دەکات کە لە بەندیخانە و خانەی نوجەوانان، یان بەساڵاچوواندا کاردەکەن، هەروەها بۆ ستاف و کارمەندانی تەندروستی.

ئەم دەرمانانە لە کاریگەریی ڤاکسینی کۆڤید کەم دەکەنەوە

نزیکەی ٣٪ی کەسانی ژێر ٦٥ ساڵی تەمەن جۆرێك، یان زیاتر دەرمان وەردەگرن، کە سستمی بەرگریی لەش کزدەکەن، ئەم دەرمانانە لە کاریگەریی ڤاکسینی کۆڤید١٩ کەم دەکەنەوە. ئەو دەرمانانەی وەکو زیانی لابەلا ئاستی بەرگریی لەش دادەبەزێنن Immunosuppressive drugs، بەگشتی بریتین لە: دەرمانەکانی هەوکردنی ڕۆماتۆیدی جومگەکان، ئەو دەرمانانەی پاش گواستنەوەی ئەندامەکان Organ transplantation بەکار دێن، دەرمانەکانی چارەسەری کیمیایی Chemotherapy کە بۆ شێرپەنجە بەکار دێن، هەروەها دەرمانە ستیرۆیدییەکان، وەك: پریدنیسۆلۆن Prednisolone و دیکسۆن. پسپۆڕانی تەندروستی ڕێنمایی دەدەن، کە پێویستە نەخۆش کاتی وەرگرتنی دەرمان بگۆڕێت، هاوکات لەگەڵ پێدانی ژەمی بەرهێزکەری دیکەی ڤاکسین Booster dose، هەروەها پاش کوتان پێویستە لەسەر ئەم کەسانە کە بە توندی پابەند بن بە هەنگاوەکانی خۆپاراستن لە کۆڤید١٩، وەك زوو شووشتنی دەستەکان و دووریی فیزیکی، یان کۆمەڵایەتی. ئەو دەرمانانەی ئاماژەمان پێ کردن، بۆ ناسین و کاردانەوە و بەرەنگاربوونەوەی کاریگەریی هەر مەترسییەك بۆ لەش، توانای سستمی بەرگریی لەش کەم دەکەنەوە، جەخت لەمەش کراوەتەوە کە ئەو کەسانەی ئەم جۆرە دەرمانانە بەکاردەهێنن، پێویستە کە ڤاکسینی کۆڤید وەربگرن.

ئایا ڤاكسین پێویستە بۆ كەسانی تووشبوو بە كۆڤید١٩ لە رابردوودا؟

لە لێكۆڵینەوەكاندا هاتووە كە كەسانی تووشبوو و چاكبووەوە لە كۆڤید ١٩، خاوەن هەمان ئاستی بەرگریی لەش، یان هەمان ئاستی پاراستن لە تووشبوون، كە لە پاش كوتانی تەواو (واتە دوو ژەم) بە ڤاكسینی كۆڤید لە لەشدا دروست دەبێت، بۆیە پێویست ناكات كە ڤاكسینی كۆڤید وەربگرن لەوكاتەی كە لەوانەیە سوودێكی ئەوتۆ لە وەرگرتنی نەبینن، چونكە پاش تووشبوون و چاكبوونەوە بەرگریی سرووشتیی لەشیان هەیە، لەگەڵ ئەمەشدا، هێشتا هەندێك لە پسپۆڕانی تەندروستی پێیان باشە كە كەسانی تووشبوو و چاكبووەوە لە كۆڤید١٩، یەك ژەمی ڤاكسینی كۆڤید وەربگرن. تووشبوون و هەوكردن بە كۆڤید ١٩ لە كەسانی تەندروستدا دەبێتە ئەگەری پەیدابوونی ئاستێكی باشی بەرگریی سرووشتیی لەش بەرانبەر بە ڤایرۆسی كۆرۆنا، كە هیچی كەمتر نییە لەو بەرگرییەی كە لە ئەنجامی كوتانی تەواو بە ڤاكسینی كۆڤید پەیدا دەبێت، هەر بۆیە ئەو كەسانەی كە لە رابردوودا تووشی كۆڤید١٩ نەبوون، پێویستە كە ڤاكسین وەربگرن.

بە پێی توێژنەوەكان ئەو كەسانەی كە ئەگەری تووشبوونیان بە كۆڤید١٩زۆر كەمە، دەكەونە ناو سێ گرووپەوە، یەكەم: ئەو كەسانەی كە لە رابردوودا تووشی كۆڤید١٩ بوون و چاكبوونەتەوە، دووەم: ئەو كەسانەی كە لە رابردوودا تووشی كۆڤید١٩ بوون و چاكبوونەتەوە و ڤاكسینی كۆڤیدیان وەرگرتووە، سێیەم: ئەو كەسانەی كە هەرگیز تووشی كۆڤید ١٩ نەبوون، بەڵام ژەمەكانی ڤاكسینیان بە تەواوی وەرگرتووە.

جۆری گۆڕاوی دیڵتای کۆڤید١٩

جۆری گۆڕاوی دیڵتای Delta variant ڤایرۆسی کۆرۆنا کە بە B.1.617.2 ناسراوە، خێراتر بڵاوبوودەبێتەوە و دەگوازرێتەوە و نیشانەکانی توندترن و هەندێك جاریش جیاوازن لە جۆرە گۆڕاوەکانی دیکە، بە شێوەی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمیی لەش، سەرئێشە، زیادبوونی دەردراوی لووت، لەگەڵ کرانەوەی قورگ، هەروەها ئەگەری پێویستی و خەواندن بە نەخۆشخانە زیاتر دەکات، ئەم جۆرە گۆڕاوە مەترسیدارە، بەتایبەتی بۆ ئەو کەسانەی کە ڤاکسینی کۆڤیدیان وەرنەگرتووە و تووشی ڤایرۆسەکە دەبن، یان ئەو کەسانەی کە لەبەر هەر هۆکارێك سستمی بەرگریی لەشیان لاوازە. جۆری گۆڕاوی دیڵتا بۆ یەکەم جار لە هیندستان دەستنیشانکرا، بۆیە پێی دەوترا جۆری گۆڕاوی هیندی Indian variant،پاشان لە زیاتر لە ٨٠ وڵاتی جیهاندا بەدی کرا، بەپێی راپۆرتەکانی رێکخراوی تەندروستیی جیهانی و، بە گوێرەی داتاکانی سەنتەریی ئەمریکیی کۆنترۆڵ و خۆپاراستن لە نەخۆشییەکان CDC، تووشبوون بە جۆری گۆڕاوی دیڵتا تەنیا لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا ئێستا زیاتر لە ٦٪ی حاڵەتەکانی کۆڤید١٩ پێك دەهێنێت، وەرگرتنی تەنیا یەك ژەمی ڤاکسین کۆڤید خۆپاراستنی تەواو بەرانبەر بە جۆری گۆڕاوی دیڵتا دابین ناکات، بەڵام وەرگرتنی هەر دوو ژەمی ڤاکسین، خۆپاراستنێکی بەهێز بەرانبەری پەیدا دەکات، بۆنموونە دوو هەفتە پاش وەرگرتنی ژەمی دووەمی ڤاکسینی پفایزەر بایۆتنیك ئاستی خۆپاراستن لە جۆری گۆڕاوی دیڵتا گەیشتە ٧٩٪، کەچی بۆ جۆری گۆڕاوی ئەلفا Alpha variant گەیشتە ٩٢٪.

ئایا تێستی کۆڤید پاش چاکبوونەوە لە کۆڤید١٩ پۆزەتیڤ دەبێت؟

ئەگەرچی هەموو کەسێك لەوانەیە کە بۆ جاری دووەم تووشی کۆڤید١٩ ببێتەوە، بەڵام پاش چاکبوونەوە هەرگیز ڤایرۆسی زیندوو لە لەشیدا نامێنێت، کە ببێتە ئەگەری پۆزتیڤ دەرکەوتنی تێستی PCR، هەر لە سەرەتای مانگەکانی سەرهەڵدانی پەتای کۆڤید ١٩، پسپۆڕانی تەندروستی تێبینی ئەمەیان کردووە کە پاش چاکبوونەوە بە چەند مانگێك، تێستی PCR لە هەندێك کەسدا پۆزەتیڤ پیشان دەدات، لێکۆڵینەوەکان جەختیان کردۆتەوە کە پاشماوە جینییەکانی ڤایرۆسی کۆڤید١٩ توانای بەیەکەوەلکان، یان چوونە ناو ماددەی جینی خانەکانی کەسی تووشبوویان هەیە، ئەویش بە کرداری لەبەرگرتنەوەی پێچەوانە Reverse transcription، ئەمەش هۆکارە بۆ پۆزەتیڤ دەرکەوتنی تێستی کۆڤید١٩بە رێگای PCR پاش چەند هەفتەیەك، یان چەند مانگێك لە چاکبوونەوەی تەواو، بەڵام بە بێ بوونی نیشانەکان و مەترسیی بڵاوکردنەوەی ڤایرۆسی کۆرۆنا بۆ کەسانی دیکە. ڤایرۆسی کۆرۆنا تەنیا ڤایرۆس نییە کە توانای چوونە ناو جینۆمەکانی مرۆڤی هەبێت، نزیکەی ٨٪ی DNA خانەکانی مرۆڤ لە پاشماوەی ڤایرۆسە کۆنەکان پێك هاتووە، بۆنموونە ریترۆڤایرۆسەکان Retroviruses بە مەبەستی گەشەکردن و زیادبوون، پشت بە چوونە ناو DNA خانەکانی مرۆڤ دەبەستن.