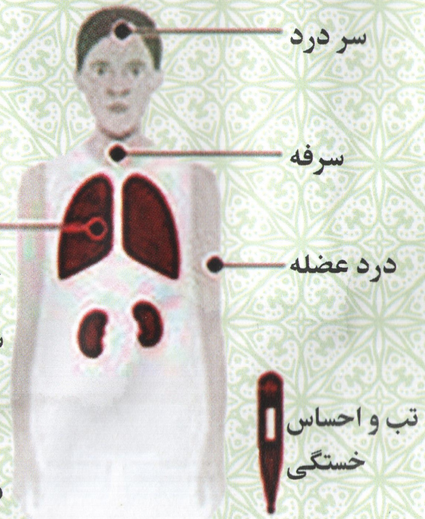
علائم ویروس کرونا

علائم اصلی ویروسهای کرونا شامل تب، آبریزش بینی، سرفه، تنگی نفس و مشکلات حاد تنفسی است، همچنین بیمار ممکن است سرفه های چندروزه ظاهراً بدون دلیل نیز داشته باشد. در موارد حاد مشکلات گوارشی نظیر اسهال، نارسایی حاد تنفسی، اختلالات انعقادی خون و نارسایی کلیه نیز گزارش شده است. در افرادی که سیستم ایمنی ضعیف دارند مانند افراد مسن و کودکان، این ویروس باعث ایجاد سریعتر و شدیدتر علائم میشود.

نشانه های نوع تازه ویروس کرونا



آلودگی به ویروس با تب شروع میشود. سپس سرفه خشک و بعد از یک هفته، تنگی نفس ظاهر می شود، بعضی بیماران نیاز به بستری شدن دربیمارستان دارند.

دوره ای مخفی بیماری ویروس کرونا

به نظر میرسد ظرف چهارده روز پس از آلودگی به ویروس، علائم پدیدار میشوند. در برخی موارد تا ۱۴ روز هم گزارش شده است و امروز در ایران این ویروس با جهش رو به رو بوده است.

تداوی ویروس کرونا

با دیدن علائم ویروس کرونا، به داکتر مراجعه کنید و سرماخوردگی های تان را در حال حاضر جدی بگیرید. دانشمندان در حال کار بر روی درمان کرونا ویروس هستند، شما باید بیشتر از درمان به پیشگیری اهمیت بدهید تمام نکاتی که برای درمان کرونا و در مورد علایم ویروس در بدن شما ممکن است به وجود بیاید بنا بیماری های ویروسی تداوی نداشته اما با خوردن ویتامین سیستم دفاعی بدن تان را در این مدت قوی کنید. در این مدت از دست دادن و روبوسی کردن با دیگران بپرهیزید و دستورالعمل هایی که گفته شد را برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری رعایت کنید.

درصورت ابتلا به ویروس کرونا چه کار کنیم

- فعالیت های خارج از خانه را محدود کنید.
- به جز دریافت مراقبت های پزشکی به محل کار، مدرسه یا محل های عمومی نروید.
- از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.
- خود را از دیگر افراد خانه جدا کنید.
- در صورت امکان از یک حمام جداگانه استفاده کنید.
- در یک اتاق متفاوت با افراد دیگر در خانه بمانید.
- هنگام سرفه و عطسه دستمال جلو دهانتان بگیرید.
- بعد از سرفه و عطسه دستتان را حد اقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید.
- با یک ماسک همواره صورتتان را بپوشانید.
- دستانتان را مرتب ۲۰ ثانیه با صابون و آب بشویید.
- از دست زدن به چشم، بینی و دهانتان با دست های شسته نشده بپرهیزید.
- علائم بیماری به ویژه تبتان را کنترول کنید.

UN HABITAT
FOR A BETTER URBAN FUTURE

NSDO
NEW WAY SOCIAL & DEVELOPMENT ORGANIZATION
موسسه اجتماعی و انکشافی راه نوین

مؤسسه اجتماعی و انکشافی راه نوین

New Way Social and Development Organization (NSDO)

معرفی موسسه

موسسه اجتماعی و انکشافی راه نوین NSDO یک سازمان جامعه مدنی غیر انتفاعی است، در سال 2011 تاسیس و در وزارت اقتصاد دولت افغانستان با شماره (2185) به ثبت رسیده است که هدف اساسی آن خدمت به جامعه از نظر اجتماعی، اقتصادی، آموزشی و فعالیتهای محیطی برای ایجادیک جامعهای مناسب در افغانستان می باشد. این موسسه از سال تاسیس به اینسو، چندین پروژه های انکشافی و ارتقای ظرفیت را برای مردم جامعه از تمویل کنندگان داخلی و خارجی تطبیق نموده است این موسسه در سه سکتور خدمات بشردوستانه، سکتور جامعه مدنی و سکتور توسعه کار می نماید که ساحات کاری این موسسه قرار ذیل است:

1 حمایت از حقوق بشر ، حقوق زنان و مشارکت جندر 2 اعمار صلح و حل منازعه 3 آموزش و ظرفیت سازی 4 تعلیم و تربیه و خدمات دیگر اجتماعی 5 زراعت 6 دسترسی به عدالت 7 صحت 8 توسعه معیشت و مهارت 9 تغذیه و امنیت غذایی 10 پاسخ اضطراری 11 جلوگیری از فساد در پروژه های رفاه عامه 12 دادخواهی و لابیگری 13 تقویت دموکراسی و ارزش های دموکراتیک به ویژه انتخابات.

آدرس: شهر کندز سر دوره عقب ریاست محیط زیست منزل نمبر (952)

+93 (0) 798850100 - +93 (0) 749892200

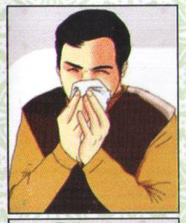
nsdo.afghansitan@gmail.com

www.facebook.com/nsdoafg

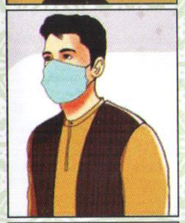
چی کار کنیم تابه ویروس کرونا مبتلا نشویم؟

در حال حاضر هیچ واکسنی برای جلو گیری از ویروس کوید ۱۹ وجود ندارد بهترین راه پیش گیری از ابتلا به بیماری قرار نگرفتن در معرض ویروس کرونا است.

راه های پیش گیری از ویروس کرونا



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.



دست های تانرا چند بار در روز با صابون و مایع ضد عفونی کننده بشویید.

هنگام سرفه و یا عطسه دهن و بینی تانرا با دستمال بپوشانید.

دهن و بینی تانرا در بیرون از منزل با ماسک بپوشانید.

از دست دادن و رو بوسی کردن با دیگران خود داری کنید.

گوشت و تخم مرغ را قبل از خوردن کاملاً پخته کنید.

ویژه گی های یک شهروند فعال :

- یک شهروند باید در قسمت نظافت و پاکی شهر سهم همه جانبه را اختیار کند.
- یک شهروند باید ازقوانین وساختار های حاکم برارایه خدمات محلی فهم و درک کلی داشته باشد.
- یک شهروند باید قارد به بررسی اجتماعی به منظور بهبود فعالبت های ارایه دهنده گان خدمات عام المنفعه را داشته باشد.
- یک شهروند خوب باید درمقابل بی عدالتی ها ونا هنجاری ها اجتماع در برابر ارایه هنده خدمات استاده گی نماید.
- ازیک شهروند خوب انتظار میرود که درحد توان خود شهروکشورش را به سوی رشد اقتصادی اجتماعی وفرهنگی سوق دهد.
- شهروند خوب کسی است که درحل مشکلات ومسایل جامعه خود مشارکتی فعال داشته باشد وبکوشد تازنده گی شهروندی باکیفیت تری را برای هم شهریان به ارمغان بیاورد.

وظایف یک شهروند فعال در قبال شهروجامعه

- اطاعت از قوانین ومقررات که از طرف دولت وضع شده.
- آشنایی باحق وحقوق خویش در جامعه شهری.
- آشنایی باوظایف وتکالیف مدیریت شهری.
- سعی وتلاش برای مشارکت در اداره شهر.
- تشویق وترغیب همشهریان خود به مشارکت در امور شهر.
- تلاش در حفظ نظافت وسلامت معابر ومجاری آبهای سطح شهر.
- پرهیز از اشغال پیاده رو ها ومعابر وایجاد سد راه عبور ومرور.
- خوددرای از تخلیه نخاله ساختمانی وذباله ها در اماکن غیر مجاز.
- خودداری از نصب دود کش های ساختانها که به نوع باعث خسارت در محیط وافراد اجتماع میگردد.

دورنمای NSDO یک افغانستان توسعه یافته، سالم و صلح آمیز.

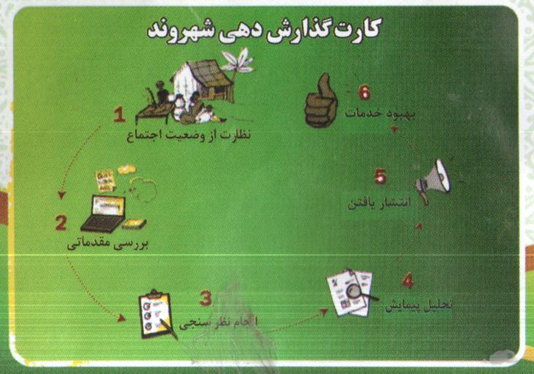
ماموریت NSDO موسسه NSDO متعهد است که فقر را از بین ببرد، خدمات بهداشتی با کیفیت ارایه دهد، تا مردم از یک جامعه بدون خشونت و نهاد های قوی در افغانستان لذت ببرند.

تعریف کارت گزارش دهی شهروند

برای تشخیص مشکلات ، نارسایی ها و ضعف های نسبی جامعه وهمچنان تشویق(ارایه دهنده گان خدمات) برای بهبودی خدمات مشتریان وروی کرد های شهروندان استفاده میگردد.

هدف کارت گزارش دهی شهروند

ارتقاع طرفیت شهروندان در مورد حقوق شهروندی، دادخواهی، چگونگی نظارت از خدمات عام المنفعه وروش گزارش دهی مشکلات به مراجع مربوطه میباشد.

اهمیت کارت گزارش دهی شهروند :

درک جامع از حقوق شهروندی،مکلفیت هاو مسولیت های شهروندی درک اصول حسابدهی اجتماعی ونظارت شهروندان از برنامه های سکتور های خصوصی ونهاد های دولتی حسابده نگهداشتن ارایه دهنده گان خدمات آگاهی شهروندان در مورد حقوق ووظایف شان نسبت به شهر واجتماع.