

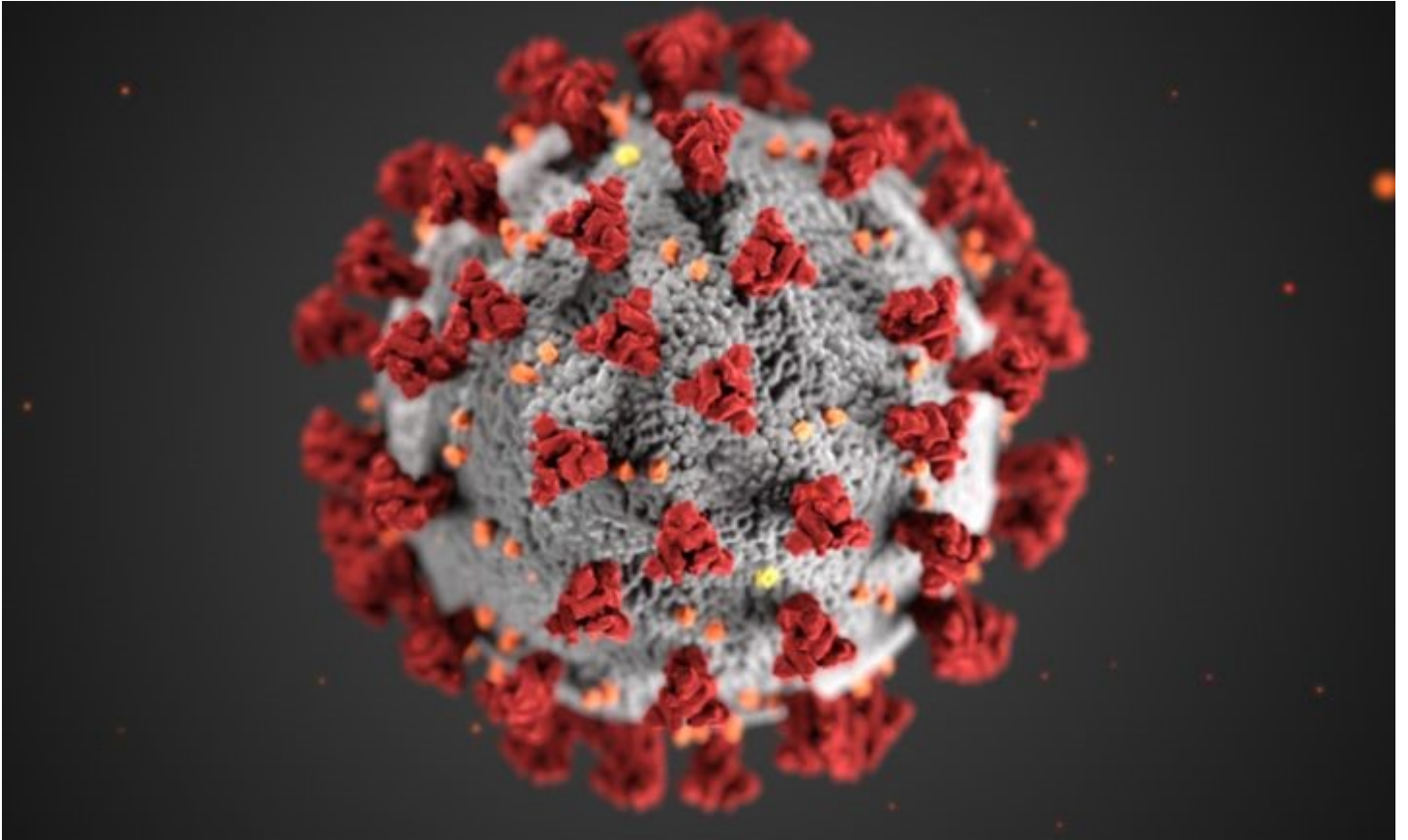


Smithsonian

SCIENCE
for Global Goals

COVID-19!

څنگه زه کولې شم ځان او نور خوندې وساتم؟



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT **GOALS**

جوړونکې



Smithsonian
Science Education Center

په همکارۍ سره

iap SCIENCE
HEALTH
POLICY
the interacademy partnership

د چاپ حق یادښت
© سمیت سونین مدیریت
ټول حقوق خوندي دي. لومړي چاپ 2020.

چاپ حق یادښت
د دط مادل هیڅ برخه، یا د دې مادل څخه اخیستل شوي کار، د سمیت سونین سائنس تعلیمي مرکز لیکلي بڼې اجازې څخه پرته ممکن د هر مقصد لپاره وکارول شي یا بیا تولید شي پرته له عادلانه استعمال څخه.

سمیت سونین سیانسن تعلیمي اداره د لاندې ذکر شوو او COVID-19 پراختیا کښې د پوهیدنې برخه کښې ټول افرادو هڅو ډیره ستاینه کوي! څنگه کولې شم خپل ځان او نور خلک خوندي وساتم؟ هر یو پکښې خپل تجربې پر اساس گډون کړی تر څو دا پروژه په لوړ کیفیت سره وړاندې کړي.

سمیت سونین سائنس تعلیمي مرکز مادل جوړونکي کارمندان	
اجرائیه ریس – ډاکټر کارل او ډونل	
د مسلي خدماتو څانگې رئیس – ډاکټر ایمي ډي امیکو	د نصاب او مخابراتو څانگې رئیس – ډاکټر برین منډیل
د رهبري پراختیا او نړیوال برنامو لپاره برنامي مدیر – کيترین بلنکارډ	د ډیجیټل رسنۍ مدیر – اشلې ډیس
سائیس نصاب جوړونکي – اندري رادلف	د ترمیم مدیر – پاتی مارون
سائیس نصاب جوړونکي – لوگن کمیت	د برنامي معاون – الیکس موگیک
ډیجیټل جوړونکي – ریان سیمور	د محصول نصاب متخصص – حنا اوسبورن
پروژې لوړپوړی سلاکاران	
لیسه ای کوپر، MD, MPH	ډاکټر کارک سپرنجر
کاسي مورگن، MPH	اني میک ډونا، MD
ډاکټر مریم بیگډلی	شویټا بنسال، PhD

د سمیت سونین سائنس تعلیمي مرکز ونډې: د مادل ملاتړ کونکي کارمندان، تخنیکي بیا کتونکي، او ژباړې بیا کتنې په پوهیدنې په برخه کښې موندل کیدای شي.

پوښ طرحه کونکي اشلې ډیس، SSEC چوکاټ طرحه کونکي ریان سیمور، SSEC او اشلې ډیس، SSEC

عکس امتیازات
شکل 4.1 – لوگن کیمت، SSEC
شکل 5.1 – کيتران بلنکارډ، SSEC
شکل 7.1 – ایرین لیست
پوښ - CDC/الیهه اکریټ، MS؛ ډان هیگنز، MAMS
شکل 1.1 – کيترین بلنکارډ، SSEC
شکل 1.2 – کيترین بلنکارډ، SSEC



گرانو والدینو، ماشوم ساتونکو، او روزونکو،

لکه څرنگه چې مونږ د نړیوالې ټولنې په حیث COVID-19 سره مخ یو، دا به ستونزمنه وي چې په الفاظو کېنې راټول کړو چې د مشرانو په توګه مونږ څه احساس کوو او حتی نور هم ستونزمن شي کله چې دا احساسات له ځوانانو خلکو سره یې په اړه بحث کوو. لکه څرنگه چې ځوانان ستاسو تر پاملرنې لاندې په دې لارښود کېنې تاسو سره حرکت کوي، ممکن ځینې سختې پوښتنې مخ ته راشي. COVID-19 څه شی دی؟ په نړۍ کېنې څه پېښېږي او خلک یې په اړه څه احساس کوي؟ څنګه واټن ساتل، لاسونه وینځل، او خپله پوزه او خوله پوښله مونږ سره په خوندیتوب کېنې مرسته کوي؟ COVID-19 څنګه په کورنیو او ټولنو باندې تاثیر کوي؟ د COVID-19 په اړه خبر اوسیدل څه توپیر رامنځ ته کولی شي؟ کوم عملونه زه اوس اجراء کولی شم تر څو ځان او نور خلکو حفاظت وکړم؟ تاسو اړتیا نلری چې دې پوښتنو ته باید "ځوابونه" ولری. تر ټولو اړین څیز چې تاسو ځوانانو ته وړاندې کولی شئ هغه امنیت او صداقت دی.

ددې موادو اساس په ساینس کېنې دی. یو تر ټولو غوره لار چې د بدلېدونکې نړۍ سره پرې توافق ترلاسه کړی هغه په علم خپل ځان سمبالول دی او بیا هغه علم داسې کارول چې هغه په نړۍ کېنې د توپیر سبب وګرځي. دا د ځوانانو لپاره هم حقیقت لری. لکه څنګه چې ځوانان په ګرده نړۍ کېنې په دې لارښود کېنې په فعالیتونو بوخت دی، هغوی به د ساینس پوهه ترلاسه کړي کومه چې COVID-19 په بر کېنې نیسي. هغوی به د دې وړ شي چې خپله پوهه د هغوی په ټولنه کېنې شریکه کړي، په دې سخت وخت کېنې عملونو لپاره به لیدونکې لارې جوړي کړي، او غوره ځایونه به وپېژني تر څو په دې موضوع کېنې اضافه معلومات ومومي.

خو دا نوي پوهه ممکن د ځوانانو لپاره ستونزمنه او ویرونکې اووسي. هغوی ممکن له تاسو ملاتړ او لارښود ته اړتیا ولري ترڅو خپله نوی پوهه په شرایطو کېنې ځای پر ځای کړي. د خپلو شاوخوا ځوانانو څخه وپوښتی هغوی څنګه احساس کوي او هغه چې څه زده کړي دی په اړه یې څه فکر کوي. هغه پوښتنې تصدیق کړی چې هغوی له تاسو کوي، حتی که هغوی بیا بیا ځلې له تاسو پوښتنې کوي.

دا دندې طرحې ستاسو تر پاملرنې لاندې ځوان شخص په همکارۍ بشپړ شوي دي. هره دنده د هغه پوښتنې په اساس پر مخ وړل کېږي چې ممکن ځوانان یې له تاسو COVID-19 په اړه وپوښتي. هره دنده تاسې په داسې ډول تنظیم شوي چې له تاسو ځوانانو (او تاسو) سره په مرسته وکړي: (1) **پیدا کړئ** د پوښتنو ځوابونه په خپل چاپیریال کېنې؛ (2) **پوهه شئ** په هغه سائنس چې کوم په پوښتنه کېنې شتون لري؛ (3) لارښونه وړاندې کړئ تر څو تاسو او ځوانانو سره مرسته وکړی چې تاسو یې په نوی ساینسی پوهی باندې پاملرنې **عمل** کوئ.

ځوانان څه کولی شي ترڅو خپلې نوی پوهی په واسطه خپل ځان او نور خوندي وساتي؟ دنده 1 باید تاسو او هر ځوان سره مرسته وکړي چې تاسو یې په اړه پوهیدئ چې دوی څوک دی تر څو دوی د نورو په پوهیدو ښه چمتو وي. دا اړین دی لکه څنګه چې تاسو د 2-4 دنده بشپړ کړئ، تاسو به د هغه خلکو سره اړیکه ونیسئ چې تاسو یې جلا کوئ یا په حقیقت کې د خپلو ملګرو یا کورنیو سره. دا تعاملات به د دندې 5-7 لپاره بنسټیز تفاهم چمتو کولو کې مرسته وکړي چې څنګه خپل ځان او نور د COVID-19 څخه وساتو.

د والدینو، ماشومانو ساتونکي، یا ښوونکي په توګه، تاسو ممکن پریکړه وکړئ ځینې پوښتنې، فعالیتونه یا یو بشپړ دنده پریږدئ ځکه چې داسې کول ممکن د ځایی لارښوونو خلاف وي یا تاسو ته د اندېښنې وړ وي. دا سمه ده! مهرباني وکړئ متقابل عمل شخصي کړئ ترڅو ستاسو روغتیا او خوندیتوب او ستاسو په پاملرنې کې د ځوانانو روغتیا او خوندیتوب د پام وړ وي.

په سمیت سونین انسټیټیوټ کېنې، موږ لومړی ځواب ویونکي نه یو، مګر موږ د ځوانانو سره د ساینس په پوهیدو کې مرسته کولو کې ماهرین یو او دا چې څنګه د دوی شاوخوا نړۍ تر اغیز لاندې راولي. موږ په ژوره توګه د ملګرو ملتونو دوامداره پرمختیایی اهداف (SDGs) کاري چوکاټ په توګه کارولو اهمیت باندې هم باور لرو ترڅو دوامداره کړنو تمرکز وکړو کوم چې د ځوانانو لخوا تعریف شوي او پلي کېږي. د نړیوال اهدافو پروژې لپاره د سمیت سونین ساینس برخې په توګه، COVID-19 زه څنګه کولی شم خپل ځان او نور خوندي کړم؟ د SDG هدف 3 (ښه روغتیا او هوساینه)، 4 هدف (لوړ کیفیت تعلیم)، 6 هدف (پاکې اوبه او روغتیا ساتنه)، او هدف 11 (دوامداره ښارونه) تر نظر لاندې نیسي. او همدا څیر د نورور سره په نږدې کار کولو ځواک باندې پوهیږو، حتی له واټن څخه. موږ د نړیوال روغتیايي سازمان (WHO) د انټر اکاډمي ملګرتیا (IAP)، جان هاپکنز پوهنتون، او زموږ همکاران چې په سمیت سونین کېنې دی د دوی د لیدونو لپاره او د ساینس د ډاډ ترلاسه کولو کې د دوی تخنیکي ملاتړ لپاره ډیر ممنډويي یو. موږ د ګارډین او بیټي مور بنسټ څخه مننه کوو چې د دې چوکاټ په پرمختګ په جریان کېنې د دوی ملاتړ وکړ، موږ د روغتیا نړیوال سازمان WHO او IAP څخه هم مننه کوو چې د ژباړې چمتو کولو او بیا

کتنې کولو لپاره یې چمتو کړی ترڅو ځوانان باوري کړي او تاسو- د والیدنو په حیث، پاملرنې کونکو، او ښوونکي په توګه په ټوله نړۍ کې - کولی شي پدې لیکنه کې خبرې اترې وکړي.

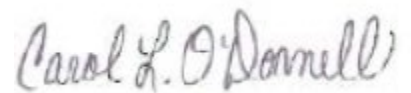
"د سمیت سونین ساینسي تعلیمي مرکز ساینس په ټوله نړۍ کې ماشومانو او ځوانانو لپاره ساینس په زړه پورې او د لاسرسي وړ ګرځوي او دوی هڅوي چې د شاوخوا شیانو څرنگوالي او او ولې دا وجود لري پلټنه وکړي. د نړیوال اهدافو لپاره د سمیت سونین ساینس پروژه یو نوی میتودولوژي کاروي چې ماشومان او ځوانان یې په کولو سره زده کوي او باید ځوابونه یې پخپله ومومي. د انسانانو او چاپیریال تر مینځ اړیکې پوهه کول به موږ سره مرسته وکړي چې په همغږۍ کې ژوند وکړو او د راتلونکي پېښې لپاره هم چمتووالی ونیسو. دلته د ټولو افسانو او غلط فهمیو سره سره، د ماشومانو او ځوانانو لپاره دا مهمه ده چې د دې ناروغۍ په ماهیت پوه شي او د راتلونکي ناروغیو د پېښیدو څخه مخنیوي لپاره څه کیدای شي." - ډاکټر سومیا سوامي نائن، لوی پوهانده، د روغتیا نړیوال سازمان

"دا د ماشومانو لپاره ډیر اړین دی—که هغه د نړۍ په هر ګوډ کېنې دي—تر څو هغوی خپل ساینسي پوهی او منطقي فکر ته پراختیا ورکړي. یواځې د غوره ساینسي او شواهدو سره د منطقي پریکړو کولو وړ کیدلو سره مونږ کولی شو خپل چلند تنظیم کړو او خپل ځان او کورنۍ مو COVID-19 په ځیر مرضونو اخته کیدو څخه ساتلي شو." - پروفیسور والکر تر مولین، انټراکادمي شراکت رئیس

COVID-19، لکه د نورو ناروغیو په څیر، ویره ورکوونکې ده. دې زموږ ژوند سرچېه کړ. مګر دې موږ د نړیوالې ټولنې په توګه له یو بل سره نږدې کړو. موږ ممکن د جغرافیایي حدونو په اوږدو کې ژوند وکړو، مګر موږ ټول په ګډه پدې مبارزه کې یوځای یو. او ساینس—او عمل—کولی شي موږ سره مرسته وکړي چې دا جنگ په ګډه وګټو.

خوندي اوسی. صحت مند اوسی. خبر اوسی.

په احترام،



ډاکټر کارل او ډونیل، رئیس
سمیت سونین ساینس تعلیمي مرکز

COVID-19 کیسی فهرست

- دنده 1: په نړۍ کېنې اوس څه پېښیږي؟ مخ 1
- دنده 2: د نورو خلکو څخه څنګه واټن ساتلې شو؟ مخ 6
- دنده 3: د پوزې او خوله پوښل څنګه له مونږ سره په خوندیتوب کېنې مرسته
..... مخ 10.... کولې شي.....
- دنده 4: د لاسونو وینځل څنګه مونږ خوندیتوب کېنې مرسته کوي؟ مخ 13
- دنده 5: COVID-19 څنګه په کورنیو او ټولنو اغیز کوي؟ مخ 17
- دنده 6: څنګه د ستونزې مرستې په اړه خبر پاتې کېدای شو؟ مخ 21
- دنده 7: اوس کومې کړنې زه ترسره کولې شم؟ مخ 25
- سرچینې مخ 29
- پوهېدنې مخ 30

دنده 1: په نړۍ کې اوس څه پیښیږي؟

مونږ د کرونا وایروس په جریان کې ژوند څه ډول تغیر کوي؟ (15-30 دقیقې)

تاسو ممکن لیدلې وي چې د څو میاشتو مخکې په نسبت هر څه بدل شوي دي، شاوخوا لویان مو ممکن اندېښمن یا خفه بریښي. تاسو هم ممکن ورته احساس ولرئ په ځانګړي ډول کله چې خبرونه اورئ، په ټولنیزو رسنیو کې وخت مصرفوئ، یا له دوستانو سره خبرې کوئ. دا پروژې! COVID-19! زه ځنګه کولی شم خپل ځان او نور خوندي کړم؟ تاسې او ستاسې له ټولنې سره، مرسته کوي ترڅو، د COVID-19 د ساینس په اړه پوهه شئ چې د COVID-19 او نور ورته وایروسو په لاملونو پوهه شئ. دا به تاسې سره مرسته وکړي ترڅو ومومئ چې دا وایروس څه ډول خپرېږي یا په تاسو اغیز کوي یا په راتلونکي کې اغیز کولی شي. دا به له تاسې سره د ځان او ټولنې د خوندي کیدو لپاره د اقداماتو د پورته کولو په پوهیدو کیدو کې مرسته وکړي.

په دې پروژې کې، به تاسې په دې بحث ولرئ، چې خلک د COVID-19 اړوند څه ډول احساس لري. تاسو به ددې وایروس د ساینس په اړه پلټنه وکړئ. تاسې به د صحت عامه مقیاس وڅیړئ، چې هغه شیان دي چې ستاسې په ټولنه کې پیښیږي یا ممکن ډیر ژر پیښ شي چې د COVID-19 د خپریدو څخه مخنیوی کوي. تاسې به پخپله ټولنه کې د صحت د ملاتړ په باب اقدام پورته کړئ.

1. له یوې محاورې سره پیل وکړئ. تاسې له والدينو، مریځینو، یا باوري لویانو سره خبرې کولی شئ. د کورنۍ غړو، دوستانو، د خور یا ورور سره یا له بل چا سره په تلیفون خبرې کول هم غوره دي. تاسو کولی شئ لاندې جوړښت وکاروئ ترڅو د بحث لارښوونه کولو کې درسته مرسته وکړي.
2. که چیرې تاسې له خپل همکار سره مخامخ کېښاستلی شئ. 30 ثانیې ددې پوښتنې په اړه فکر وکړئ: په دې وروستیو کې ژوند څه ډول تغیر شوی دی او زه یې په اړه څه ډول احساس لرم؟
3. د راتلونکو دوه دقیقو لپاره، یو ویاند او اوریدونکی انتخاب کړئ، ویاند باید په واضح ډول ځواب ورکړي. او اوریدونکی دنده په فعاله توګه اوریدل دي. کله چې دوه دقیقې تیرې شوي دندې ته تغیر ورکړئ.
4. د لاندې پوښتنو لپاره هم ورته محاورې ماډل تکرار کړئ:
 - a. ایا پوهیدو شم چې دا ولې پیښیږي؟
 - b. د COVID-19 اړوند زما ویره څه ده؟
 - c. ایا په اړه یې خوشاله یم؟
5. کله مو چې بحث بشپړ کړ، د خپل همکار څخه مننه وکړئ. د هر هغه څه په اړه بحث وکړئ چې رامنځته شوي دي چې تاسې یې په اړه ژورې خبرې کول خوښوي. د خبرو اترو دا جوړښت د ډیاد په نوم یادېږي. دا د ننګونکو شیانو په اړه د خبرو کولو لار ده چې ټول یې د اوریدلو او درناوي احساس وکړي.

✓ احساساتي خوندیتوب: ایا دا بحث وایرونکي و؟ ایا خواشینونکي و؟ ایا مرستندویه و؟ کله چې ممکن دا احساسات راشي تاسې به دا یادښت وویښئ. دا یو غوره وخت دی ترڅو د باوري مشر یا ملګري سره پلټنه وکړئ.

6. ددې پروژې په جریان کې به، له تاسو څخه به وغوښتل شي چې خپل فکرونه، احساسات او څیړنې راغونډې کړئ. دا په تاسې پورې اړه لري چې د ثبت لپاره یې څه ډول انتخابوئ. معلومات خوندي وساتئ. نو دا حیرانوګي نه ده، موږ به یې د ټولې پروژې لپاره “ورځپاڼه” وبلو. یو څو بیلابیل دلیلونو ددې د ترسره کیدو لپاره شتون لري.
 - a. په نړۍ کې ډیر څه پیښیږي! د ترسره کیدو لپاره ترټولو غوره لار چې ستاسې احساس ولیکئ.
 - b. ساینس پوهان ریکاردونه ساتي! د څیړنو له لارې، ساینس پوهان د هغه څه په اړه معلومات ترلاسه کوي چې څیړنې ورباندې کوي نو دا ټول په یو ځای کې دي. تاریخ په نړیواله او دولتي کچه ساتل شوی دی.

- c. تاسي تاريخ تجربه کړئ! ممکن اوس يې احساس ونشي، مگر نړۍ يوه لويه تاريخي پيښه تجربه کوي. مگر تاسو يې هم يوه برخه یاست.
- d. يوه ورځ به راتلونکی نسل وغواړي پوه شي چې دا داسي وو لکه دلته چې اوس شتون لري.
7. يو څه وخت واخلئ ترڅو خپل ژونال کې چې ستاسو احساسات د COVID-19 په اړه څه ډول دي ثبت کړئ. تردي دمه ستاسي تجربه څومره ده؟ تاسي له خپل ډياد بحث څخه څه زده کړل؟

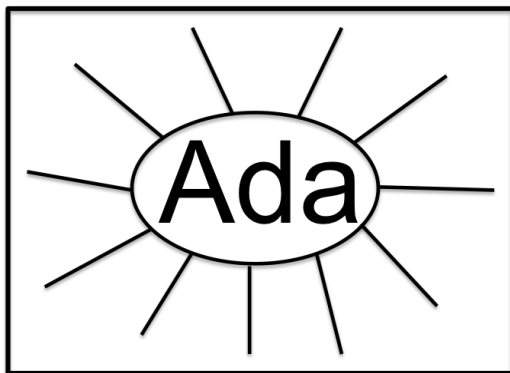
پوهيدنه: ځان بايد څه ډول معرفي کړم؟ (30 دقيقې)

1. وخت يې دی ترڅو د خپل هویت نقشه جوړه کړئ! د هویت نقشه يوه گرافیکه وسیله ده چې د خلکو سره د هغه شیانو په پوهیدو کې مرسته کولی شي چې دوي ورته په انفرادي ډول ښه ورکوي. دا تاسو له نورو سره په یواځې ځان ترسره کولی شئ. تاسي په خپل ژورنال کې د هویت نقشه لیکلی شئ.
2. په مرکز کې له خپل نوم سره پیل کړئ.
3. د خپل نوم څخه دایره تاو کړئ.
4. دي پوښتنې ته “زه څوک یم؟ یا “څه شی ما توصفوي؟” ځواب ورکړئ، تاسي همداراز د مرستې کولو لپاره د لاندې کټگوريو لیست کارولی شئ، مگر یواځې په دي لیست کې شیان محدود مه حسابوئ.

عمر	ښوونځی/ټولگی	توکم یا نژاد
جنس	ملت	دین
کورنی شالید/ سرچینه	علاقي، عادتونه، یا هغه شیان چې تاسي يې د ساتنې کولو لپاره خوښوئ.	فزیکي نښې (اورد، تور وینتان، شني سترگي، عینکې اغوندي)
د شخصیت ځانگړنې (لور غږیدونکي، ټوکي، خواشینی، مهربان)	په کورنۍ کې رول (خور، ورور، کاکا زوي)	کوم بل څه چې تاسي يې فکر کولی شئ!

5. که چیرې تاسي غواړئ، کولی شئ د خپل کور په شاوخوا کې د وسیلو په کارولو سره نقشه جوړه کړئ. ددي لپاره چې د خپلې نقشې ساتنه وکړئ، تاسو کولی شئ یو انځور تری واخلئ یا یې په حافظه کې ذخیره کړئ.
6. یو پیغلې انجلی چې ادا نومیري ستاسو د لیدلو لپاره د خپل هویت دوه ډوله نقشې جوړي کړي دي:

1.1 شکل دا د هویت نقشې یوه بیلگه ده.



هغه به دا شیان د هر لین په پای کې خپلې نقشې ته اضافه کړي:

- a. مشر خور
- b. پیلانو سره مینه لري
- c. غواړي لویې ښار ته سفر وکړي
- d. خواره خوښوي
- e. ډیره موسقي اوري
- f. گنډل زده کوي
- g. غوره ملگري یې نینا ده
- h. (د ابتدايه ښوونځي) په اوم ټولگي ده

i. په طبیعت کې ډیر وخت مصرفوي



7. د ادا فزیکي هویت نقشه دا شیان په بر کې نیسي (د هغې د هیواد د بیرغ په شمول):
- a. د معما برخه ځکه د هغې کوچي ورور له معماو سره مینه لري
- b. عصري فیل، کوم چې د هغې د خوښي وړ حیوان دی
- c. د لویي ښار څخه پوست کارت ځکه چې هغه غواړي هلته ولاړه شي
- d. مېوي ځکه چې د هغې خواړه خوښیږي.
- e. گوشکي ځکه چې هغه ډیر سندرې اوري
- f. ستن او تار ځکه چې هغه گنډل زده کوي
- g. د هغې د غوره ملگري نینا له لوري ښکاري
- h. 7 کارت ځکه چې هغه په اوم ټولگي ده
- i. پاني ځکه چې هغه ډیر وخت په طبیعت کې مصرفوي
- j. د هغې د خوښي وړ رنگونو لپاره شین او نارنجي پینسل

8. تاسو په خپل هویت کارت کې څه شامل کړي دي؟ په خپل ژورنال کې یې کیردئ، یا یې په حافظه کې کیردئ. که چیرې تاسې دا فعالیت د بل چا څخه پرته کاروئ، تاسو خپل د هویت نقشي یو ځای بحث کولی شئ. دلته یو څو پوښتنې دي چې ستاسو فکر لارښوونه کوي:

- a. څه ډول باید د وخت په تیریدو سره ستاسو د هویت نقشه تغیر وځوري؟
- b. تاسو په خپله هویت نقشه کې په شیانو څومره کنټرول لرئ؟
- c. په هویت نقشه شیان په هغه پریکړو چې تاسې یې په خپل ژوند کوي څه اغیز لري؟
9. اوس د هغه شیانو په اړه چې په هویت نقشه کې دي فکر وکړئ چې ستاسو په ژوند څه ډول اغیز کوي.
10. خپله توجه بیرته COVID-19 ته وګرځوئ، اوس یې وخت رارسیدلی چې د هغه څه په اړه یوه نقشه جوړه کړئ چې تاسو پري پوهیږئ او هغه څه چې غواړئ د COVID-19 په اړه زده کړئ.
11. په خپل ژورنال کې یو نوی ځای ومومئ او په مرکز کې یې COVID-19 ولیکئ. کرښه تری تاو کړئ.
12. هغه څه ولیکئ چې تاسې پري د COVID-19 په اړه پوهیږئ یا فکر کوئ. دلته هغه شیان دي چې ممکن ستاسې د فکر په لارښوونه کې مرسته وکړي.

دا څه شی دي؟	ایا لیدلی، ځکلی یا لمسولی یې شئ؟
خلک یې څه ډول ترلاسه کوي؟ ایا یو شمیر خلک د نورو په نسبت ډیر لږوال وي چې ترلاسه یې کړي؟	ایا کوم څه شتون لري چې تاسې یې له دغې څخه د ځان ساتلو لپاره ترسره کولی شئ؟
دا ستاسو له ټولنې سره څه ترسره کوي؟	دا له نړۍ سره څه ترسره کوي؟

13. تاسو اړتیا نلرئ چې اوس ټول ځوابونه ولرئ. که چیرې د COVID-19 په اړه کومه پوښتنه لرئ، لاندې یې ولیکئ. د پروژې په اوږدو کې، تاسو ممکن د دې وړ اوسئ چې ځینو پوښتنو ته ځواب وکړئ. تاسو ممکن نورې پوښتنې ورلرئ چې به خپل چوکاټ کښې یې جمع کړئ. تاسو له هرې دندې وروسته بیرته دې پوښتنو ته رجوع کولی شئ.

کړنې: کوم کارونه موږ ترسره کولی شو ترڅو د خوندیتوب احساس وکړو؟ (30-45 دقیقې)

1. کرونا د هر کس لپاره وپرونکې ده. مگر ځینې شیان شتون لري چې په ترسره کولو سره یې د خوندیتوب احساس کولی شئ:
 - a. ایا داسې کوم څه شتون لري چې تاسې یې په خپل کور کې ترسره کوئ ترڅو د خوندیتوب احساس وکړئ؟ په خپل ژورنال کې ددې شیانو یو لیست جوړ کړئ.
 - b. په خپل کور کې د نورو سره ددې تمرینونو د عملي کولو په اړه خبرې وکړئ.

● **فزیکي خوندیتوب: د یو مشر سره خبرې وکړئ ترڅو باوري شئ چې دا شیان د محلي خوندیتوب لارښوونو سره په کرښه کې دي.**

2. بله ستراتیژي چې تاسې یې هر وخت کله چې تاسې عصباتي یاست، وپریډلې یاست یا د اندېښنې احساس کوئ، ساه اخیستل دي. دا کار ترسره کړئ:
 - a. که چیرې ستاسې لپاره هوسا وي، د خپلو سترگو په بندولو سره یې پیل کړئ.
 - b. هغه څه یادابنت کړئ چې په خپل شاوخوا کې یې بوي کوئ یا یې اورئ.
 - c. خپل لاسونه مو په خپته کیږدئ، د خپلې خپټې توکمه ښکته کړئ.
 - d. د پوزي له لارې تنفس وکړئ. خپله خپټه له هوا سره ډکه کړئ نو دا ستاسو د لاسونو خلاف کښکلی کيږي.
 - e. د خولې له لارې ساه وباسئ، ټوله هغه هوا چې ستاسې په خپته کې وه بهر کړئ.
 - f. دا کار څلور ځل ترسره کړئ یا څومره چې ورته تاسو د ارمینیا او خوندیتوب لپاره اړتیا لرئ.

په یاد ولرئ هرڅه چې کیږي هیڅ پروا نه کوي، تاسو یواځې نه یاست. په ټوله نړۍ کې ساینس پوهان، څیړونکي، او صحي مراقبین کار کوي ترڅو د COVID-19 لپاره د حل لاره ومومي. دوی د ټولو د خوندیتوب لپاره کار کوي. تاسې به ددې پروژې له لار ددوي څخه د یو شمیر کسانو ویناوې ووينئ. مخکې له دې چې بلې دندې ته ولاړ شئ، دلته د COVID-19 په اړه یو څه اساسي حقیقتونه شتون لري ترڅو تاسو سره په پیل کېدو کې مرسته وکړي.

3. COVID-19 څه شی دی؟
 - a. COVID-19 یوه ناروغي ده. دا د SARS-CoV-2 ویروس له امله رامنځته شوي ده. ساینس پوهان فکر کوي چې دا ویروس په لومړیو کې له حیوان څخه انسان ته لیږدول شوی دی. ساینس پوهان اوس پوهیږي چې دا ویروس له یو انسان څخه بل انسان انتقالیدای شي. ساینس پوهانو څیړنې کوي ترڅو ومومي ایا دا ویروس د انسان څخه بیرته حیوان ته انتقالیدای شي.
 - b. SARS-CoV-2 ویروس د "کرونا ویروس" د کورنۍ له جملې څخه دی. په پوښ کې ددې بیلګې څرګندونه کرونا وایروس دی. دوی ته ځکه کرونا ویل ویل کیږي ځکه کله چې ساینس پوهان دوی ته د مایکروسکوپ لاندې کوري چې د ویروسونو څخه رامینځته شوي مهم جوړښتونه د تاج یا "کرونا" په څیر ښکاري.
 - c. د کرونا موندل یا تعقیبول ستونزمن دي ځکه چې دا 1 څخه تر 14 ورځو پورې وخت نیسي ترڅو خلکو ته د ناروغۍ احساس پیدا شي، یا نښې څرګندي کړي.
 - d. علایم هغه څه ته ویل کیږي چې کله یو شخص د ناروغۍ احساس کوي. د COVID-19 علایم ممکن: تبه، وچ ټوخی، سټریا، د بدن درد، ساه بندي یا په ستونزمنه توګه تنفس کول په ځان کې راوغاري. یو شمیر خلک ممکن د بویولو یا ذایقي حس هم له لاسه ورکړي. د پوزیکوالۍ او ستوني درد ډیر نازک وي.
 - e. یو شمیر خلک چې په COVID-19 اخته شي ډیر ناروغ کیږي او په ستونزمنه توګه ساه اخلي. زاره خلک او هغه خلک چې له نورو ناروغیو څخه ځورېږي د ډیر نارغیدو امکان یې ډیر وي، که څه هم دا له هر چا سره پېښېدلای شي.
 - f. یو شمیر خلک چې COVID-19 په خپل ځان کې لري هیڅکله به کوم علایم څرګند نه کړي یا ناروغ ښکاره شي. مګر بیا هم ناروغي نورو ته انتقالوي. دې ته به یې علایمه شخص ویل کیږي.
 - g. دې ویروس په ټوله نړۍ کې د خلکو روغتیا اغیزمنه کړې ده. یو بل سره د خلکو په متقابلو اړیکو، هغه څه چې دوی فکر کوي سم دي یا ناسم، د خلکو اغیز په ځمکه او تجارت کې یې خورا بدلونونه رامنځ ته کړي دي. تاسو کولی شئ د ټولنیز، اقتصادي، کلتوري، چاپېریالي او اخلاقي لید په اړه نور معلومات ددې پروژې له لارې زده کړئ. د متخصصینو او فعالیتونو څخه معلوماتو لپاره کتل.

4. دا ناروغي وده کوي. د نورو تازه معلوماتو لپاره مهرباني وکړئ لاندې اضافي سرچینې وگورئ.
5. یواځینې هغه څه چې تاسو د COVID-19 څخه د خوندې کیدو په اړه ترسره کولی شئ د کرونا په اړه د پوهاوي حاصلول دي. څومره چې ډیر پوهیږئ، کرونا هغومر لږ ویرونکي کیږي. څومره چې ډیر پوهیږئ، په غوره توګه د ځان ساتنه کولی شئ،
- تل دوه اوبایو شتون لري. لومړنۍ په نړیواله کچه په خورا څرګند ډول د ناروغۍ، ویروس او نورو بکتریاو خپریدنه ده. دویم ډول یې د ډیر زیان لامل کیږي مګر تل نه دي پیژندل شوي یا نومول شوي. دا ویره ده. ویره کله نا کله وخت او هغه سرچینې چې خلک هڅه کوي یو څه ترسره کړي ضایع کوي. وگورئ او ننداره کړئ چې ستاسو شاوخوا خلکو یا تاسو کې عکس العملونه د ویرې په اساس دي یا د حقایقو پر اساس. تاسو باید تل ویره بررسي کړئ که چیرې له کوم چا څخه غواړئ چې حقایقو ته غور ونيسي او عملي یې کړي. این مک ډونوک، MPH، MD، د عامې روغتیا اضطرابي افسر، سمسنین حرفوي روغتیا خدمات، د امریکا متحده ایالات (USA).
6. ددې پروژې په جریان کې به تاسو د COVID-19 په ډیرو اړخونو وپوهیږئ. په ځینو شرایطو کې به تاسو د نړۍ ساینس پوهانو او څیړونکو څخه په مستقیم ډول زده کړئ. تاسې به ددې پروژې له لارې د دوي نظرونه ووينئ. تاسو به د ډیرو پوښتنو ځواب تر لاسه کړئ چې مخکې مو په اړه فکر کړی وو او په دې هیله چې د خوندیتوب احساس به ولرئ!

اضافي سرچینې:

د کرونا وایروس COVID-19 په اړه د روغتیا نړیوال سازمان COVID-19: Q&A یوه عمومي کتنه، د هغې نښې، او د ځان ساتنې څرنگوالی.

<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

خپریدونکي تنفسي ویرسونه، د COVID-19 په شمول: د څرګندتیا، مخنیوي، ځواب او د کنټرول میتودونه: د کوید نولس او نورو کرونایي ویرسونو ویډیو کتنه.

<https://openwho.org/courses/introduction-to-ncov>

2 دنده: د نورو خلکو څخه واټن ساتلی شو؟

موندنه: ایا پام مو دی چې خلک له یو بل سره واټن ساتي؟ (15-30 دقیقې).

1. د لاندې پوښتنو په اړه فکر وکړئ. په خپل ژورنال کې خپل فکرونه ولیکئ.
 - a. ایا له دې مخکې مو په خپل کور یا ټولنه کې له خلکو اوریدلي چې یو بل سره واټن ساتي؟ ولې فکر کوئ چې دا پېښېږي؟
 - b. ایا هغه ځای کې چې تاسې اوسېږئ د سیمه ایزو مشرانو یا چارواکوي لخوا په واټن نیولو امر شوی دی؟ تاسو ددې په اړه څه فکر کوئ؟
 - c. که چېرې په کور کې د پاتې کېدو امر نه وي چېرې اوسېږئ، دا پوښتنه ځواب کړئ. څه احساس به کوئ که چېرې حکومت تاسو ته امر وکړي چې په کور کې پاتې شئ او د اونیو یا میاشتو لپاره مه دباندې مه اوځئ؟
 2. د لاندې پوښتنو په کارولو سره د کورنۍ د هر یو غړي سره مرکه وکړئ. خپل یادښت مو په ژورنال کې ولیکئ.
 - a. ایا تاسو همدا اوس د نورو خلکو سره واټن ساتئ؟ ولې یې ساتئ یا ولې یې نه ساتئ؟
 - b. ایا په دې ورستیو له کوم ناروغ شخص سره په تماس کې شوي یاست؟ که ځواب مو هو وي، نو کله او چېرته؟
 - c. ایا فکر کوئ چې زموږ د کور ټول خلک باید دباندې خلکو سره واټن ساتي؟ ولې یې باید وساتي یا ولې یې باید ونه ساتي؟
- ↑ د زده کړې نسخه: کله چې تاسو یوه سروی اداره کوئ، له ټولو څخه یو شان پوښتنې وکړئ. تل په ورته لار خپل ځوابونه ثبت کړئ. ټول ځوابونه مو یو ځای وساتئ ځکه وروسته د لیدو تمایل کولی شئ!

✓ احساساتي خوندیتوب: ځینې وختونه خلک د خپلو شخصي عادتونو په اړه خبرې کول نه خوښوي. سمه ده! تاسو پوښتنه ترک کولی شئ. یا اخیرې پوښتنه وپوښتئ چې په اړه د دوی څه فکر کوي چې موږ باید څه وکړو؟

پوهیدل: ولې واټن ډیره اړینه ده؟ (45 دقیقې)

1. لکه څنګه چې تاسې د مخصصینو ویناوې ولوستلې په خپله ټولنه کې د ستونزو ټولنیز لید په اړه فکر وکړئ.

کرونا ناروغي د تنفسي څاڅکو له لارې خپریږي. دا څاڅکي یو کس څخه بل کس ته انتقالیږي، زموږ د لاسونو په شمول. د خپلې ټولنې د عادي ورځ په اړه فکر وکړئ. تاسو ګڼ شمیر خلکو ته په لاس ورکولو، غاړه ورکولو او ښکولو سره ښه رغلاست وایاست. تاسو په پلورنځیو کې د پیسو په کارولو سره توکي پیرئ چې دا پیسې له یو کس څخه بل کس ته لیږدول کیږي. تاسې په دوامدار ډول د خلکو او شیانو سره نږدې په تماس کې کیږئ. دا ټول هغه نعمتونه دي چې د کرونا د خپریدو سبب ګرځي. ددې نږدیوالي او تماس محدودول هغه څه دي چې ټولنې ته د انتقال امکان راکموي. کیسې مورګان، د کونیکا د دوام پیوست کوونکي، کوپر سمیت، ملاوي.
2. که غواړئ وپوهیږئ چې ولې واټن نیول اړین دي باید د COVID-19 په اړه په درې شیانو وپوهیږئ: تنفسي څاڅکي، بې علایمه اوسیدل، او تماس؟ په دې فعالیت هڅه وکړئ:
 - a. په یو وچه پېاله یا هنداره باندې په کرار سره لویه ساه وباسئ. پېاله یا هنداره داخل کې وویښئ یا یې حس کړئ.
 - b. ایا پام مو کړی چې دا لوند احساس لري؟ دا تنفسي څاڅکو یوه بیلګه ده.
3. لاندې معلومات ولولئ ترڅو ډیر څه زده کړئ:

تنفسي څاڅکي د مایع ډیر کوچني څاڅکي دي چې له سپرو، پوزي او خولي څخه راوځي. کله چې یو کس توخی، پرنجی، یا خبري کوي، څاڅکي له جسم څخه بهر راوتلی شي. دا څاڅکي د بدن څخه د لیاړو او بلغم له لاري راوځي. تنفسي څاڅکي اکثر له اوبو څخه جوړ وي. ټول خلک، نه یواځې هغه چې ناروغان دي، تنفسي څاڅکي تولیدوي.

تنفسي څاڅکي کیدای شي بیلایلي بڼې ولري. پرنجی او توخی کول لوی څاڅکي تولیدولی شي. کله چې روغ خلک په COVID-19 اخته کسانو لخوا د تنفسي څاڅکو سره په تماس کې شي، که چیرې کوم شخص په COVID-19 اخته وي دا څاڅکي کیدلی شي د کرونا د خپریدو لامل شي. یو شمیر کسان دا ناروغي لري مگر هیڅکله کوم علایم نه ښکاره کوي او نه ناروغه کیږي. مگر دوی بیا هم ناروغي نورو ته لیردوي. دا ډول اشخاصو ته بې علایمه اشخاص "اسمپټیک" ویل کیږي. د یو بې علایمه شخص معنی دا ده چې تاسي لا هم په ورته لارو چې خلک یې د ناروغۍ احساس کوي انتقالولی شئ. دا د خپریدا او تنفسي څاڅکو سره د تماس له لاري پیښیږي.

دا د تماس بیلایلی ډولونه دي چې کولی شي د خلکو ترمنځ تنفسي څاڅکي خپاره کړي.

- مستقیم تماس** – هر کس چې له له تنفسي علایم لرونکي (توخی کوونکي) شخص سره د دوه مترو څخه په نژدې واټن کې په تماس کې وي. د ناروغ شخص له لوري تنفسي څاڅکي خطر په مستقیم ډول ستاسو سترگو، پوزي، او خولي ته دی. په داسې حالاتو کې، کله چې یو ناروغ کس توخی، پرنجی یا خبري کوي، تاسي په ویروسونو کې د ساه اخیستلو ډیر تمایل لرئ.
- غیر مستقیم تماس** – غیر مستقیم تماس چې توخی، پرنجی، یا خبرو کولو څخه ویروسونه په ځان کې رانغاړي، ممکن ستاسو په وسایلو لکه لاسونو، میز، دروازي په لاستو، یا کټارو باندې پاتې شي. COVID-19 د یو وخت لپاره پاتې کیدی شي. ځینې وختونه د یو څو ساعتونو څخه ترڅو ورځو پورې. بل کس بیا کولی شي وسایل په خپلو لاسونو سره لمس کړي. که چیرې دغه کس خپل مخ، پوزه، خوله، سترګې لمس کړي، ویروس د دوی بدن ته داخلېږي.

په هغه څه پوهیدل چې څه ډول تنفسي څاڅکي حرکت د COVID-19 یوه مهمه برخه ده. په یاد ولرئ چې COVID-19 د دي څاڅکو له لاري له یو کس څخه بل کس ته انتقالیدای شي.

● **فزيکي خوندیتوب:** د کوید نولس په څیر ناروغيو باندې څیړنه کې خوندیتوب تل مهم دی. په دي حالاتو کې، دا بهتره ده چې حقيقي څیز پرځای مایول مطالعه شي. لکه څنګه مو چې وړاندې، تنفسي څاڅکي زده کړل اکثر اوبه لري. د واقعي توخي او پرنجی څخه د تنفسي څاڅکو د څیړلو پر ځای، تاسو به د اوبو په کارولو سره ددوي مادل وکاروئ.

4. اوس به تاسو د تنفسي څاڅکو مادل وکاروئ. د اوبو دا مادل به له تاسو سره مرسته وکړي ترڅو مشاهده کړئ چې د اوبو څاڅکي څومره لري حرکت کولی شي. مشاهدې ممکن تاسو سره مرسته وکړي چې څومره واټن کې باید له نورو خلکو څخه ووسی کله چې دوی توخی، پرنجی، یا خبري کوي.

تاسي به دي موادو ته اړتیا ولرئ: له مناسبو اوبو سره کاسه یا پیاله ترڅو، جام او جامو ته واچول شي ترڅو په لاسونو او سطحو، اوبه پاکي کړي، د مقیاس الی (خط کشي وکړئ یا خپلې پښې وکاروئ)، شیان او پټۍ ترڅو د دیوال څخه مسافه په نښه کړئ.

● **فزيکي خوندیتوب:** مهرباني وکړئ په خپل کور کې د یو مشر یا زور شخص څخه د مرستې لپاره غوښتنه وکړئ. مخکېني له دي چې دا آزمایش پیل کړئ، تاسي باید د 40 ثانیو لپاره خپل لاسونه په صابون او اوبو سره ومینځئ.

- د خپل کور څخه دننه یا دباندې یو پراخه ساحه په نښه کړئ. ځان باوري کړئ چې تاسو یې یو څه لمده کولی شئ، د بیلګه په ډول یو تشناب یا دباندې دیوال. د موقعیت غوښتنې:

 - تاسو اړتیا لرئ ترڅو دیوال سره د نژدې دریدو وړ ووسی.
 - تاسو اړتیا لرئ چې لږترلږه د دوه متره (2-6 قدمه) یا زیاته اندازه کې له دیوال سره د ودریو وړ ووسی، پرته له هغه څه چې ستاسي په لار کې دي

- د مقیاس الو کارول، په چټ کې د دیوال څخه لاندې واټن په نښه کړئ:

 - 0.5 متره، 1.0 متره، 1.5 متره، 2.0 متره یا قدمونه وشمیرئ (1 له دیوال څخه، 2 قدمه، 3 قدمه، 4 قدمه)
 - له دیوال سره مخامخ په 0.5 مترۍ یا له 1 قدم نښې سره د ابو له یوې کاسې سره ودریږئ.

8. تاسو به اوس تنفسي څاڅکو مادل په خوله او پوزه کې د توخي يا پرنجي څخه خوشي کړئ د خپلو لاسونو په وسيله د ديوال ته په اوبو شيندلو سره. ترڅو داسي ترسره کړئ:
 - a. د اوبو ډکه کاسه په يو لاس سره د خپلي زني لاندې ونيسئ ترڅو د څاڅکو مخنيوی وشي.
 - b. بل لاس مو په اوبو کې دننه کړئ ترڅو مو ټولې گوتي لمدې شي.
 - c. خپل لاس موتي کړئ. د اوبو د کاسي څخه خپل سوک په چټکۍ سره بهر کړئ.
 - d. په چټکۍ سره خپلي گوتي 2-3 ځل د ديوال په لور وخوځوئ. ممکن يو څه اوبه ستاسو له لاسونو څخه د ديوال په لور والوځي. که چيرې ونه شو، تمرين وکړئ او ترتيب کړئ ترڅو هغه ميتود ومومئ چې ستاسو لپاره کار کوي.
9. مخامخ په ديوال باندې د څاڅکو بيلگي ته په غور سره وگورئ. په خپل ژورنال کې د خپلي مشاهدي يو انځور او ريكارډ جوړې کړئ.
 - a. ايا ټول څاڅکي په يوه اندازه دي؟
 - b. د ديوال څخه څومره لور د څاڅکو لور او تيب وو؟
 - c. څاڅکي له يو بل سره څومره نږدې دي؟
 - d. ايا په ديوال يا چټ باندې ډير څاڅکي موجود وو؟
10. خپلي کالي وکاروئ ترڅو چټ او ديوال وچ او پاک کړئ.
11. آزمایښت له ديوال څخه په 1.0 متر (2 قدمه) 1.5 متره (3 قدمه) او 2.0 متره (4 قدمه) مسافه کې تکرار کړئ. د هرې لاري مابين چټ او ديوال پاک او وچ کړئ.
12. خپلي مشاهدې په مختلفو وټونو څخه پرته کړئ. په خپل ژورنال کې يو چوکاټ جوړ کړئ ترڅو د هرې فاصلي څخه خپل معلومات پرته کړئ.
13. که چيرې اوبو څاڅکي لا هم دا په 2 متر (4 قدمه کې) په ديوال جوړوي نو دا وازمائي: د ديوال څخه ليري تلو ته په 0.5 متر (1 قدم) په زياتوالي دوام ورکړئ ترڅو ووينئ چې تاسو څومره ليري مسافې ته اړتيا لرئ ترڅو ديوال ته هيڅ څاڅکي ورنشي.
 - a. تاسو لا نورو ديوال ته د څاڅکو د غورځولو لپاره څه کولی شو؟
 - b. په خپل ژورنال کې خپلي مشاهدي وليکي.
14. په ياد ولرئ، اوبه د احتمالي ناروغۍ څاڅکي ترکيبوي چې بدن پرېردي کله چې تاسو توخي، پرنجي، خبرې کوي يا تنفس کوئ. په دې مادل سره ستاسو مشاهدو ته په پام، ولي واټن يو مهم فکتور دی کله چې د ځان او نورو د خونديتوب په اړه فکر کوئ؟ خپل نظرونه مو په ژورنال کې وليکئ.

کړنه: تاسو د فزيکي فاصلي په اړه څه کولی يا شريکولی شئ؟ (30-15 دقيقې)

1. لکه څنگه چې تاسو د متخصصينو لاندې ويناوي لولئ د اقتصادي، کلتوري، او ټولنيز ليد ستونزو په اړه فکر وکړئ.

“اقتصاد د هغه څه چې خلک يې د خونديتوب لپاره ترسره کوي يو لوی انځور دی. د لورې، د سرپناه نشتون، امنيت، اوبو او د فرد، کورنۍ يا ټولنې لپاره معشيت نشتون له سمدستي گواښونو څخه ژغورل د چلند ترټولو شديد محرک دی. که چيرې تاسو نشئ کولی د 2 اونيو لپاره کافي اندازه خواړه وپيرئ، يا د نورو خلکو څخه د 2 متره جلا والي سره د 2 اونيو لپاره سرپناه ومومئ، په تاسو به د ټولنيز واټن او کور کې د پاتې کيدو قانون نه پلي کيږي. د خواړو يا اوبو موندلو لپاره ستاسو اړتيا به تاسو له کوره بهر کار کولو ته اړ کړي او له نورو سره به اړيکي ونيسئ. که دا ونه پيژنل شي او په پام کې ونیول شي، نو بيا ددې اوبې غبرگون په مناسب ډول نه تفکیر کيږي” اين مک ډونوک، MPH، MD، د عامې روغتيا اضطرابي افسر، سمیت سونین مسلکي روغتيايي خدمت، USA.

“د دې اوبې په جريان کې، هغه سپارښتنې چې د ساينس لخوا شوي دي ممکن د خلکو کلتوري باورونو او ارزښتونو سره خلاف وي، د بيلگې په توگه، په ځينو کلتورونو کې د عبادت لپاره يا د ځانگړو مراسمو لپاره يو ځای کيدل ډير ارزښت لري. يو شمير خلک ممکن د عامې روغتيا وړانديزونه ومني چې په ټولنيز واټن کې ښيکيليدل يا د فزيکي تماس مخنيوی يو ستونزمن کلر دی. دوی ممکن د مسافي د ستاتلو د سپارښتنو څخه پېروي ونکړي.” ډاکټر لېسا کوپر. جان هپکين پوهنتون، د USA او کانا.
2. په خپل ژورنال کې ددې پوښتنې لپاره ځواب وليکئ:
 - a. ايا فکر کوئ چې فزيکي مسافي ساتل کولی شي چې تاسو له هغه وېرسونو څخه خوندي کړي چې د کرونا د اخته کيدو لامل گرځي؟

- b. ایا کله به خپله پوښتنه تبدیل کړئ؟ ولې یا ولې نه؟
3. اوس چې تاسو د فزیکې مسافې په اړه په ښه ډول پوهیږئ، خپله لار انتخاب کړئ ترڅو خپل علم له نورو سره شریک کړئ.
- a. په خپل کور کې له یو چا څخه وغواړئ چې په یوه پېاله کې تنفس وکړي. ایا دا د تنفسي څاڅکو په څیر ښکاري؟
- b. په کور کې له یو چا سره د څاڅکو د خپریدو موډل کولو لپاره د اوبو د فعالیت کڅوړه وکاروئ.
- c. نورو ته ووايست چې د تنفسي څاڅکو خپریدو څرنگوالی څه ډول پیښیږي او ولې فزیکي واټن مهم دي.
- d. یو انځور یا پوسټر جوړ کړئ، عملي یی کړئ، یوه خپرېدنه جوړه کړئ، یا یو ویډیو ریکارډ کړئ.
4. په لومړۍ دنده کې، تاسو ولوستلو چې COVID-19 ممکن هغه څه ته تغیر ورکوي چې خلک د هغه په اړه احساس کوي چې سم دي یا ناسم (په یاد ولرئ چې دې ته نژاد ویل کېږي). تصور وکړئ چې یو چا درته وویل، زه فزیکي فاصلي ته اړتیا نه لرم. زه ناروغ نه یم.
- a. ددې په اړه فکر وکړئ چې دا به تاسو ته څه ډول احساس درکړي. ایا فکر کوئ چې دا سم دی یا ناسم؟
- b. تاسو به دې کس ته څه ووايست؟
5. په یاد ولرئ چې تاسو د کرونا ناروغۍ د تغیر په اړه هم ولوستل چې خلک څه ډول کار کوي. دا له اقتصادي اغیز څخه عبارت دی. یو شمیر خلک فزیکي فاصلي نه مرعټوي ځکه چې دوی په بندو ځایو کې کار کوي. څه فکر کوئ؟ ایا دا سمه ده چې له خلکو سره نږدې تماس ترسره شي له دې کبله چې باید دنده ترسره کړي او کور ته پیښي او خواږه راوړي، که څه هم دا کرونا د اخته کېدو لامل کېږي؟

اضافي سرچینې:

د نړیوالې روغتیا سازمان د ټولنیز واټن ساتلو لارښوونې

https://www.youtube.com/watch?v=6Ooz1GZsQ70&feature=emb_title

دنده 3: د پوزې او خوله پوښل څنگه له مونږ سره په خونديتوب کښې مرسته کولی شي؟

کشف: ایا ستاسو په کور خلک د دوی پوزې او خولې پوښوي (پټوي)؟ (15 دقیقې)

1. لومړي له خپل ځان سره د دغو سوالونو په اړه فکر وکړه. بیا په خپل کور کې د خلکو څخه د دې په اړه تپوسونه وکړه:
A. ایا تاسو خپله خوله او پزه پوښوي یعنې پټوي کله چې تاسو پرنجیرې او یا توخیرې؟
B. ایا تاسو داسې فکر کوي چې د پزې او خولې پوښول (پټول) به تاسو له هغو وایروسونو څخه وساتي چې د COVID-19 باعث شي؟

✓ احساساتي خونديتوب: بعضي خلک نه خوښوي چې د دوی د خپلو عدنونو په اړه خبرې وکړي. دا سمه ده! تاسو کولی شې یوه پوښتنه پرېږدئ. او یا پ په بلې طریقې سره وښتنه ترې وکړئ. “ایا خلک باید د دوی پوزې او خولې وپوښي (پټې کړي) کله چې دوی پرنجیرې او یا توخیرې؟”

2. تاسو د مخکې نه زده کړې دي چې هغه وایرس کوم چې د COVID-19 باعث گرځي کولی شي د تنفسي څاڅکو پواسطه خپور شي. کله چې تاسو خپله سروی ترسره کوي ، کم از کم دوه متره لرې واوسئ د هغو خلکو نه چې تاسو یې سروی کوی. (ان که چیرې ستاسو کورنۍ هم وي). دا به تاسو سره د تنفسي څاڅکو څخه په ساتنه کې مرسته وکړي.

3. دا ټولنیز لید د یو کار پوه څخه ولولئ چې ولې فزیکي واټن (فاصله) څومره مهمه ده:

“ټولنیز واټن (فاصله) په حقیقت کې ډیره مهمه ده د COVID-19 لپاره ځکه چې تاسو کولی شئ د ناروغۍ لید (خپرول) وکړي پداسې ځای کې چې تاسو به لا هم صحتمند ښکاري او صحتمند فکر به کوي... مونږ هغه نښې نلرو چې په کومو تکیه کوو. ” او، دا کس سوښیږي او یا پرنجیږي یا داسې ښکاري چې لوړه تبه لري. ” شویټه بینسال، PHD ، د بیالوژۍ همکاره پروفیسور ، جیورج ټاون پوهنتون ، متحده ایالات امریکا

4. مگر تاسو باید څه وکړي که چیرې فزیکي واټن (فاصله) نشي مراعات کولی؟ نور څنگه تاسو کولی شئ د تنفسي څاڅکو څخه مخنیوي وکړي؟ خپلې نظريې مو په یوه ورځپاڼه (مجله یا جریده) کې ولیکئ.

5. په بعضی هیوادونو کې ، خلک ماسکونه او داسې کالی اغوندی چې د دوی پزه او خوله یې پټه کړي وي. ماسکونه یوه یوه طریقه ده چې د تنفسي څاڅکو د حرکت او انتال مخنیوي کوي. بعضي هیوادونه خلکو ته اجازه ورکوی چې په خپله خوښه ځانته ماسک انتخاب کړي که چیرې دوي اغوستل غواړي. نور هیوادونه خلکو ته وایي چې دوی باید ماسکونه واغوندي. تاسو کولی شئ چې خپل کور کې لویانو څخه پوښتنه وکړئ تر څو پیدا کړي چې ستاسو هیواد د ماسکونو اغوستلو په اړه څه وایی.

6. د WHO پر بنسټ، یوه بله لاره (طریقه) چې د تنفسي څاڅکو د حرکت مخنیوي کوی : “ د خولې او پزې پوښل (پټول) دي د ستاسو په ځنگل (مټ) یا د تیشو په واسطه کله چې تاسو پرنجیرې او یا توخیرې. او بیا ژر تر ژره غورځول د استعمال شوي تیشو او بیا ستاسو د لاسونو مینځل . ولې؟ څاڅکي وایرس خپروي.”

ان که چیرې تاسو سالم او روغ احساس کوي ، خو تاسو باید خپله خوله او پزه د پرنجیدو او یا د توخیدو په وخت کې وپوښئ (پټه یې کړئ). دا ډیر مهمه ده کیدای شي تاسو هغه وایرس ولرئ چې د COVID-19 باعث کیږي، ان که چیرې تاسو د ناروغتیا احساس نه کوي. ددی مطلب دادی چې تاسو په خلکو او سطحو کې وایرس خپروي بغیر له دې چې احساس یې کړئ او یا پرې پوهی شئ.

پوهیدنه: څنگه د خولې او پزي پوښل(پټول) زمونږ سره مرسته کوي؟(15 دقیقې)

1. په تیر شوي دنده کې زده کړل چې د تنفسي څاڅکو څخه څنگه کولې شو لري و اوسو. اوس به تاسو زده کړي چې څنگه په کومي طریقي د خولې او پوزې پټول تاسو د نورو له څاڅکو څخه ساتي.
2. تاسو دغو موادو ته ضرورت لري:
A: یو کاسه د لگ اندازه اوبو سره ، یو رخت ټوټه په لاسونو او سطحو د اوبو پاکولو لپاره ، یوه ټوټه چې ستاسو یې خپل ته وټړئ.
3. یو ځای پیدا کړئ چېرته چې د اوبو څاڅکي په اسانۍ سره ځمکې ته غورځیږي، لکه دیوال چې تاسو په ۲ دوهمه دنده کې استعمال کړو، یو لرگی، خاوره (چټلی)، کاشی شوي په پخو خښتو جوړ فرش، یا د ورځپانې په یوه ټوټه.
4. لاسونه مو د کاسې په اوبو کې غوټه کړئ، د تنفسي څاڅکو (د ساه ایستلو) ماډل (نمونی) چې له توخې او یا پرنجې نه وي د اوبو پواسطه یې د ستاسو له لاسونو څخه له منځه یوسي.
5. وگورئ چې څاڅکي چېرته په ځمکه غورځیدلي دي. خپله مشاهده په جریده(مجله) کې رسمه کړئ او ثبت یې کړئ.
6. د څاڅکو پرته یوې نوی سیمې ته لار شئ نو تاسو کولی شئ چې دوباره هڅه وکړئ.
7. تپوس وکړئ یوکس نه ستاسو په کور کې د یو کس نه چې یو بل ټوکر (رخت) چې د ۳-۵ سانتي متره وي د خپل لاس مخې ته ونیسئ. دا ټوکر(رخت) چور شوی(ماډل)وي د یو ماسک لپاره، پاک ټیشو ، او یا څنگل.
8. لاسونه مو د کاسې په اوبو کې غوټه کړئ، د تنفسي څاڅکو (د ساه ایستلو) ماډل (نمونی) څخه چې د لاسونو څخه مو د اوبو پواسطه له منځه یوسي.
9. وگورئ چې څاڅکي چېرته په ځمکه غورځیدلي دي. خپله مشاهده په جریده(مجله) کې رسمه کړئ او ثبت یې کړئ.
10. کالی (ټوکر) څنگه بدل شو او دا څاڅکو څنگه سفر وکړ؟ ایا دوی تر هغه ځایه سفر وکړ لکه څنگه چې دوی په څلورم او پینځم پړاو کې کړي وه؟
11. تاسو باید دا خبره نوت کړي وي چې کالی (ټوکر) ودرول (مخه یې ونیوله) د بعضی د اوبو څاڅکو د سفر کولو او انتقالیدلو نه چې یو اوږد واټن فاصله ووهي. دا مونږ ته ښایي چې څنگه یو ماسک استعمال کړو ، یا یو ټیشو ، او یا یو څنگل کولی شي چې د بعضو تنفسي څاڅکو مغنوي کولي شي. د ماسکونو استعمالول، د ټیشو(کاعدی دسمال)، او یا د څنگل استعمال او ورسره د فزیکي فاصلي مراعت کول او د لاسونو مینځل څنگه کولی شي مونږ له هغه وایرس له خپریدلو نه وساتي چې د COVID-19 باعث گرځي.
12. دا ټولنیز لید د یو کار پوه څخه ولولئ چې ولې دومره مهمه ده چې مونږ خپل روش (کرنه) بدله کړو او خپل ځانونه له هغه وایرس وایرس څخه وساتو چې د COVID-19 باعث گرځي:

دا یو نوی وایرس ده، نو او مونږ په بدنونو کې دومره طبیعي معافیت نه لرو... او مونږ په منفرد ډول کوم محافظت نه نلرو... د وخت په تیریدو سره ممکن نور شواهد شتون ولري چې زمونږ په نفوس کې ځیني ډیر خوندي شوي وه... مگر دا مهال موږ د هغه څه په اړه پوهیږو چې په حقیقت کې د افرادو ساتنه کوی نو هر څوک یې د خطر سره مخ دي. ” - شویټه بینسال، PHD ، د بیالوژۍ همکاره پروفیسور ، جیورج ټاون پوهنتون ، متحده ایالات امریکا

عمل: څه شی تاسو کولی او نشرولي شي د خولي او د پزي د پټولو په اړه؟ (15-30 دقیقې)

1. د دغو سوالونو لپاره جوابونه په خپله جریده (مجله) کې وليکئ:
 - a. ایا تاسو داسې فکر کوي چې د پزی او خولی پوښول (پټول) به تاسو له هغو وایروسونو څخه وساتي چې د COVID-19 باعث شي؟
 - B. ایا تاسو به همدا اوس ستاسو خپل جواب بدل کړئ؟ ولی یا ولی نه؟
2. اوس تاسو ډیر زیات پوه شوي د خولی او پزی د پوښولو (پټولو) په اړه، د دې لپاره یوه طریقه انتخاب کړئ تر څو د نور سره یې شریک کړئ.
 - a. ستاسو د کور څوک د څاڅکو څخه د محفوظ پاتې کیدلو لپاره د توکر (رخت) فعالیت تر سره کړي.
 - b. نورو خلکو ته و وایست چې څنگه کولی شي د تنفسي څاڅکو د خپریدو څخه مخنیوی وکړي. یو انځور او یا پوسټر جوړ کړئ
3. او دا په عملی توګه خپل کور کې د کور خلکو ته وښايي او بیا یې یو پوډکاسټ او یا یوه ویډیو ریکارډ کړئ.
 - a. په اول ټاسک کې، تاسو لولئ چې COVID-19 ممکن د هغه څه په اړه بدلون ومومي چې خلک د هغه څه په اړه احساس کوي چې څه شي سم او څه شي غلط دي (په یاد ولرئ چې دې ته اخلاق وایي). تصور یې کړئ کله چې تاسو ته یو شخص ووايي، “چې زه د پزي او خولی پوښلو (پټولو) ته اړتیا نلرم کله چې زه توخیرم او یا پرنجیرم ځکه زه مریض نه یم.”
 - a. ددې په اړه فکر وکړئ چې تاسو به یې څنگه احساسوي. ایا تاسو څه فکر کوي چې دا سم دی او یا غلط؟
 - b. تاسو به دې شخص ته څه وایي؟
4. په یاد ولرئ چې تاسو د دې په اړه به هم ولولئ چې COVID-19 څنگه بدلون کوي او څنگه خلک ځمکه اغیز کوي. دې ته محیطي اغیزه ویل کیږي. ځینې خلک ماغذی دسمال یا ماسکونه کاروي چې د یو ځل کارولو وروسته لري غورځول کیږي. دا کولی شي د ضیاع لامل شي. تاسو څه فکر کوئ؟ ایا دا فاضله مواد پیدا کول سم دي که چیرې دا د COVID-19 څخه خلکو ساتنه کې مرسته وکړي؟

اضافه سرچینې:

خپل توخي او پرنجي پوښ یعنی د توخیدو یا پرنجیدو په وخت مو خوله پټه کړئ: دا ویډیو د ناروغی کنټرول او مخنیوي مرکزونو څخه (CDC)، د متحده ایالاتو د عامې روغتیا مخکښ ملي انسټیټیوټ ښايي چې څنگه د توخي یا پرنجیدو په وخت کې پوښلو (پټولو) لپاره د پاک کاعذی دسمال یا د خپل څټګل څخه کار واخیستل شي.

<https://www.youtube.com/watch?v=mQINuSTP1jI>

خپل توخي او پرنجي پوښ یعنی د توخیدو یا پرنجیدو په وخت مو خوله پټه کړئ: دا ویډیو د ناروغی کنټرول او مخنیوي مرکزونو څخه (CDC)، د متحده ایالاتو د عامې روغتیا مخکښ ملي انسټیټیوټ ښايي چې څنگه د توخي یا پرنجیدو په وخت کې پوښلو (پټولو) لپاره د پاک کاعذی دسمال یا د خپل څټګل څخه کار واخیستل شي.

https://www.cdc.gov/flu/pdf/protect/cdc_cough.pdf

دنده 4: د لاسونو وینځل څنگه مونږ خونديتوب کښي مرسته کوي؟

کشف: ایا ستاسې په کور کې وګړي لاسونه مینځي. (۵ دقیقې)

1. لومړی د خپل ځان سره ددغو سوالونو په اړه فکر وکړئ. بیا د خپل کور د وګړو نه ددی په اړه پوښتنه وکړئ

- دا کله ضروري ده چې لاسونه مو مینځي
- تاسي خپل لاسونه په څه شی مینځي؟
- څومره وخت لپاره تاسي خپل لاسونه مینځي؟
- ایا تاسي فکر کوئ چې د لاسونو مینځل د ویرس مخنیوی کوی او کنه چې علتونه یې کوايد 19 ویلی او ویلی نه؟

✓ احساساتي خونديتوب: بعضي خلک نه خوښوی چې د دوی د خپلو عدتونو په اړه خبري وکړي. دا سمه ده! تاسو کولی شې یوه پوښتنه پریرئ. او یا پ په بلې طریقې سره وښتنه تري وکړئ. “ایا خلک باید د دوی پوزي او خولی وپوښي (پتي کړي) کله چې دوی پرنجيري او یا توخيري؟”

- په یاد ولري چې ویرس د کوايد -۱۹ د ځمکې په سر پیدا کيدای شي. که چیرې تاسي لمس کړي د دروازی لاستی دا ویرس لری شاهد دا ویرس ستاسې په لاس معلوم شي. که چیرې تاسي ناڅاپه مخ لمس کړي نو ، نو دا ویرس کيدای شي ستاسي بدن ته
- تاسي څنگه کولی شي چې خپل لاسونه د ویرس څخه وساتي؟ خپل نظر مو په خپله جريده کې وليکئ WHO وايي چې لاسونه مو د صابون او اوبو سره مینځي ترڅو د کوايد -۱۹ د خپرولو نه مخ نیوی وکړئ
- دا نظر ولولئ د لاس منځلو په اړه د یو ماهر شخص څخه.

مونږ په دوامداره توګه سره زموږ مخ لمس کو ، نو دا اسانه خبره یا ښکاره خبره ده چې لاسونه په ویرس ککړيدل د ویرس اسانه لاره ده چې دا خل شي زموږ بدن ته د پزی ، سترګو، او خولي له لاری. زموږ د لاسونو مینځل د اوبو او صابون سره د لاسی صنایعو ډیر قوی دفاع ده ؛کاسی مورګان ،کوونیکا د پایښت ساتونکی کاپر سمت ،لیماونګوی، ملاوي

پوهیږی : ویلی مونږ د لاسونو منځلو لپاره صابون ته ضرورت لرو (30.دقیقې)

- تاسي نور معلومات پیدا کړئ ددی په اړه چې څنگه صابون او اوبه تاسو سره مرسته کوی چې تاسو د هغه وایرس څخه محفوظ وساتي چې کوايد -۱۹ باعث ګرځي تاسي کوښښ وکړئ چې څو مختلف لارو څخه استفاده وکړئ چې لاسونه مو مینځي نو بیا چې تاسي څه ځان سره نوب کړي دی ستاسي په جريده کې
- د زده کړې طریقه: که چیرې ته په کور کې دومره اوبه ونه لري چې ددی عمل لپاره یې استعمال کړي ،نو بیا بل وخت دا عمل وکړي یعنی ځان او کالي مو مینځي

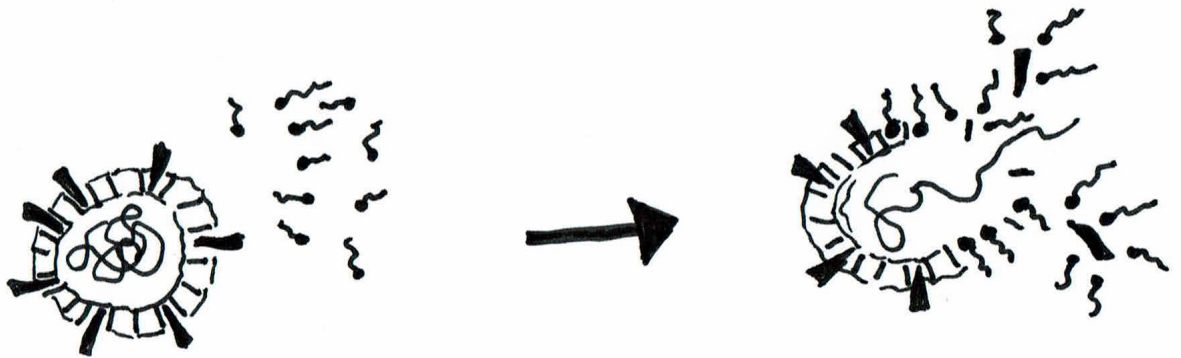
2. تاسی به ضرورت لري

- صفا اوبه
- د پخلی غوړي، کوچ او تیل
- صابون

3. ولی ددی عمل لپاره غوړی په کار کیری ؟د کوايد - ۱۹ وایرس ډیری لاري چې باعث شي د یو جا یا نوري لاري لری دا غشاوی غوړی او شهمی دی ، لکه غوړی ،کوچ او یا تیل دا عمل څرنگه نتیجه راباسی چې دا غوړ دوایرس دی

طبعی ساتنه : یوازی غوړی نه استعمالیری د ماشین لپاره . ونه خوړئ هر قسم ته غوړی چې یو ځل مو بدن سره لمس شي.

4. وی کئ لږ غوړی ،تیل او کوچ ستاسي په لاس کې او سرچپه کړئ ستاسي لاس چې توی شي نو یو دایره جوړوی ستاسي په لاس په پوستکی باندی دا به غوړین ښکاری
5. نو بیا ،دا غوره برخه ستاسي د لاس په اوبو سره ومیځئ
6. ایا دا غوړ دی لری کړل او یا ودی مینځل ؟
7. نو بیا زر لاسونه خپل ومینځئ د پوستکی هغه برخه چې غوره ده په اوبو سره
8. صابون لرونکي لاس چې غوړ لري په وچ کړئ. او ژر یې په اوبو وویځئ.
9. ایا دا غوړ دی لری کړل او یا ودی مینځل؟
10. نو بیا هغه لاس مو په صابون کړئ چې غوړنه لری
11. وچ کړئ ستاسي د ځگ لاس په کوم چې صابون ده نو بیا یې سرسری دا غوړ لاس کنګال کړئ په اوبو سره
12. ایا دا غوړ لاس دی ومینځه؟
13. کومه طریقه ښه ده چې غوړ لری کړی ؟ددا تجربه اوکړئ اوس خپل لاسونه د ۴۰ ثانیه لپاره ومینځئ ،بیا دوباره کوښښ وکړئ دا ځل یې ثاني لپاره ومینځئ
14. ایا دا طریقه چې یې مینځئ په صابون صحیح کار کوی او کنه یعني غوړ لری کوی؟
15. په یاد ولره یعني چې د کوايد - ۱۹ وایرس چاپیره ده په یو غوړ پوخ باندی کله چې تاسي لاسونه مینځئ په اوبو او صابون سره ډیره یو وره برخه د صابون ځی د وایرس پردی ته لکه څنگه چې دا صابون ځی دی پردی ته دا پرده نو ماتیری پرده د وایرس او خلاصیری ننه برخه د وایرس تویری کله چې وایرس مات شو یا ښکاره شو بیا نور نه شي کولی چې اغیزه اوکړی ۹ ۱۰ ۱۱
16. دی لاندی تصویر ته وگورئ نو تاسي گرد او اوږد شکله وایرس گالغوتی لکه د رسی په شان دا وایرس چاپیره کیری د پردي یا غشا په شان نقطه نقطه برخه دا کرون یا کرونا ده تاسي کولی شي همدارنگه تاسی لیدلی شي ډیری وری برخي د صابون شته په د وایرس په څنگ کی
17. وس د ددی لاندی تصویر څنگونو ته وگورئ څه فکر کوي چې څه به واقع کیري د ځان سره خپله نظریه په خپل ژورنال کې ولیکئ بیا شاهدی ووايي د خپل تجربی نه چې ستاسي جواب تعقیب کړي .دا ښایي چې څه واقع کیری وروسته د صابون رسیدلو نه د وایرس پردی ته د وایرس پرده خلاصیری یو برخه یې دا صابون د پردی نه چاپیره کیری صابون اسانتیا راولی د وایرس مینځل د اوبو سره



شکل 4.1 دا تصویر ښایي چې صابون څرنگه د کرونا وایرس پرده ماتوی

18. مینځل ستاسي د مکمل لاسونو هغه وایرس له مهځه وړی کوم چې زمونږ په لاسونو موجود وی او ډبلیو، ایچ، اوه وایي د لاسونو په مینځلو باید ۴۰ او یا ۶۰ ثابیه ولگول شي
 19. وس بله تجربه وکړه پر ځای د صابون او اوبو استعمال کړه د لاس سنیټایزر د لاس سنیټایزر هم د کوايد -۱۹ په ضد هم کارول کيږي دا ډیر اغیزه په لاس باندې کوم چې پوڅ نه وي نا پاک بلغم بعضی وخت زمونږ له پوزي هم بلغم راځي واچوی لاسی صنایع سنیټایزر په لاس کې (یعنی لاس کې یو توکر واخلی) خو دا توکر به لری ساتي له پوزي او سترکو او خوله نه چې کوم تاسی د بلغم له لپاره مو استعمال کړی توکر استعمال کړی په وخت د مرض
 20. په یاد ولری لاس به مینځي او د مخ نه به یې لری ساتي
 21. ولولي دا ټولنیز لید(نظر) د ماهر شخص نه چې د لاسونو مینځل ولی ضروری دی
- "مونږ الات یا سامان نه لر په دغه ارسونل کې لږ تر لږه په ټولنه کې د لاس مینځل او فصله اساسي وسیلي دی چې ځان وپژغورو د نورو انفکشنونو سره د اتنی وایرس درمل تر لاسه کړي او داسي نور سویټا بنسل پی، ایچ، دی (دموکتورا)، د بیولوژی همکاره فروفایسر جوړیوټان پونوورستی، د امریکه متحده ایالات (USA)

عمل: تاسو څه کوي او یا څه نشره وي د لاسونو د مینځلو په اړه؟ (۱۵-۳۰ دقیقې)

1. دوباره فکر وکړئ ستاسو جواب ته ددې سوال په اړه:
الف. ایا تاسو فکر کوي چې ستاسو د لاسونو مینځل به تاسو له COVID-19 څخه خلاص کړي؟
ب. ایا تاسو به اوس خپل جواب بدل کړئ؟ ولی او یا ولی نه؟
- ✓ احساساتي خوندیتوب: دا سمه ده چې تاسو خپله رویه (چلند) بدل کړئ ځکه چې تاسو نوي شیان یاد کړل. مگر که چیرې تاسو خپله رویه (چلند) نه شي کولی بدل کړي چې په کومه طریقه تاسو خپل لاسونه مینځي ځکه چې دا سخت دي ستاسو لپاره چې صابون او یا اوبه پیدا کړئ. دا سمه ده یوازې هغه غوره کارونه وکړئ چې تاسو کولي شي.
- فزیکي خوندیتوب: تر دې پوري چې صابون او لاسی سنیټایزر د بدن بهرني ویرس له مینځه وړلی شي، تاسو باید هیڅکله څه ونه خورئ یا وڅښئ
2. اوس تاسو پوه شولي چې څنګه صابون او لاسی سنیټایزر استعمال کړو او ویرس له مینځه یو سئ، انتخاب کي یوه طریقه چې هغه د نورو سره شریکه کړو.
الف. ایا ستاسو په کور کې کوم شخص شته چې هغه نورو ته عملي لارښونه وکړي چې څنګه صابون او تیل ویرس له مینځه وړلي شي او یا یو پوسترجورکري او یا یوه وید یو جوړه کړي چې نورو ته ولیري.
یوه سندره ولیکه او یا یی یوه برخه انتخاب کړه چې د ۴۰ او ۵۰ سکندونو څخه کمه نه وي کله چې لاسونه مینځه او هغه وایی. \ ب.
3. په اول دنده کې، تاسو ولوستو چې کوايد -۱۹ کیدای شي د خلکو احساس بدل کړي چې صحیح ده او که غلط (په یاد چې دي ته اخلاق ویل کيږي) فکر وکړه که تا ته یو ملګري ووا ئی چې دوي نه غواړي چې خپل لاسونه مینځي.
ا. فکر وکړه چې دا به ته څنګه احساساتی کړي. ایا ته فکر کوي چې دا صحیح ده که غلط؟

b. ته به دغه شخص ته څه ووايي؟

4. بعضي خلک صابون او صفا اوبه و نه لري په کور کي. ته فکر کولی شي که يوه طريقه برابره کړو په يو عام ځاي کي د لاسونو مينځلو سټيشن جوړ کړو چي دوي يی استعمال کړي. تاسو کومو موادو ته ضرورت لري؟ يو پوسټر جوړ کړه ډيزان هم، کړه او په خپل کور کي يو کس سره يی شريک کړه. د لاندی پوسټرو مثالونه وگوره.

اضافي سرچيني:

څنگه لاسونه و مينځو او څنگه يی و مينځو. دغه پوسټري who له خوا وړاندې کيږي څنگه لاسونه و مينځو او څنگه يی و مينځو.

https://www.who.int/gpsc/5may/How_To_HandWash_Poster.pdf?ua=1

https://www.who.int/gpsc/5may/How_To_HandRub_Poster.pdf?ua=1

دلا س مينځلو تشریح دا وډيود لاس مينځلو په باره کي ده مونږ ته ښايي چي څنگه خپل لاسونه و مينځو.

https://www.youtube.com/watch?v=nEzJ_QKjT14

دنده 5: COVID-19 څنگه په کورنیو او ټولنو اغیز کوي؟

کشف : څنگه کولی شو زموږ د ټولنې خلک د COVID-19 څخه محوظ وساتو (دقیقې 30-45)

احساساتي محافظت: په اوله برخه کې، تاسو به فکر وکړئ چې څه به واقع کله چې یو کس دستاسو په ټولنه او ستاسو په کورنۍ تړاو ولري COVID-19 سره . داممکن یوه ویريوني موضوع ده . که امکان لري کار وکړئ پدې توګه .
دادنده دمور او پلار ، ساتونکو ، اونور ولویانو تاسو یوازې فکر کونکي نه ددی په اړه .
مشکل موضوعات .

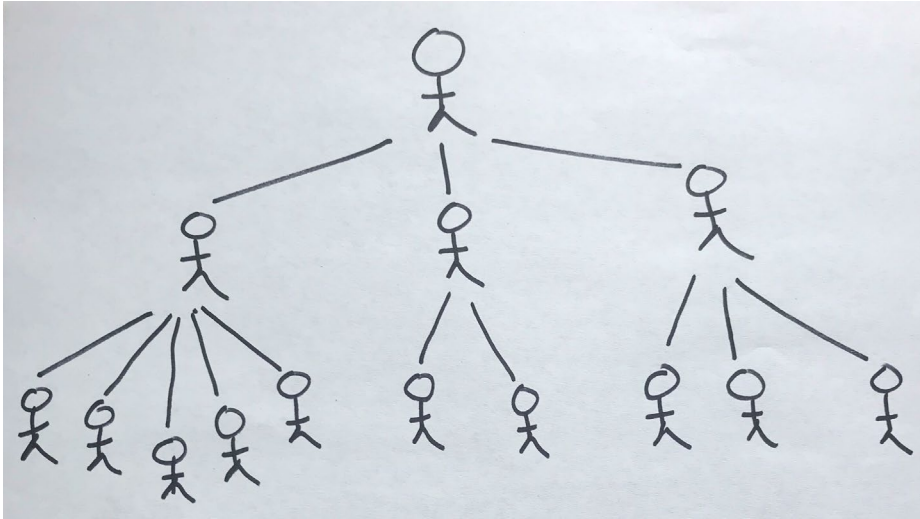
1. تاسو څه فکر کوئ چې څومره خلک رابطه لري په مستقیمه او غیر مستقیمه توګه په تیره اونۍ کې؟
دا شمېره په ستاسو په جریده کې ولیکئ. مریبه په لنډوخت کې بیرته راشو .
2. COVID-19 مشکل ټولنیز او اقتصادي اړیکې په نظر کې ونیسي. په کور کې تاسو دارنګه پوښتنې دخلکو څخه کوی په خپله دارنګه پوښتنو ته ځواب ورکړه .
 - a. تاسو نن دخوکسانو سره اړیکه لرله؟
 - b. تاسو څه فکر کوئ چې تاسو څومره خلکو سره شخصي اړیکه لرله تیره اونۍ؟
 - c. ایا تاسو د COVID-19 په وړاندې دځان ساتلو لپاره احتیاطي اقدامات کوي؟ که داسې وی نو تاسو څه کوي؟
 - d. تاسو پوهیږئ هغه خلک چې تاسو ور سره اړیکه نیسي د COVID-19 په وړاندې دځان ساتنې لپاره احتیاطي تدابیر په پام کې نیسي؟ که داسې وي، نو دوی څه کوي؟
 - e. تاسو څنگه فکر کوئ چې COVID-19 زموږ په کورنۍ اغیزه کوي؟
 - f. تاسو څنگه فکر کوئ چې COVID-19 زموږ په ټولنه اغیزه کوي؟

زده کړی لاره: تاسو چې کله سروې ترسره کوئ ، هر یو کس نه یوشان پوښتنه کوی . ځواب مو یوشان ثبت کړئ د هروخت لپاره. ټول ځوابونه یوځای وساته نوکولی چې وښايي عمومي لاره دوی ته وروسته!

3. تاسو راټول کړئ دې په ۲، ۳، ۴ او ۵ د سروې ځوابونه . خپل ټول ځوابونه سره یوځای کړئ . ایا هلته کوم یو بدلون شته کوم چې تاسو یاد کړئ؟ تاسو ته څه یوشان رسیدلی دی؟ څه فرق ده؟ ایا خلک د COVID-19 ډیر پوهیږي؟ ایا داسې کوم شیان شته چې دوی نه پوهیږي اوباید پوه شي؟ اوداپه خپله مجله کې ولیکئ

پوهیدنه : تاسي د چا سره تماس کوی (۱۵ دقیقې)

1. جوړ کړي یو لیست هر تن ته ستاسي د کور . هغه تن هم ونیسي چې تا ورسره ملاقات کړی وی په تیره هفته کې دا مشکل نه ده چر ته دې ملاقات کړی وی چې هر څو کلن وی شمار یې کړه دا کسان دا ستا لومړني اړیکي وي ته دا لاندې معلومات لیکلی شئ ، تاسي کولې شئ ددی اړیکو پشان شجره رسم کړی.



شکل: ته دا اول شکل یې او دا دوهم
قطار دوهمی اړیکي دی ایا دا
آخر قطار ده

2. پوښتنه اوکړه هر تن نه په خپل کور کې چې جوړ کړی یو لیست دا به تاسره په رابطه کې وی د تاسره هغه کسان اضافه کړي په اخر قطار کې دا به لانری وي کوم چې دوی دواړه په رابطه کې وي دا کسان به ستا دوهمی رابطه ده

فزیکي خوندیتوب : تاسي زده کړه چې وساته فاصیله وساته د نورو څخه پټول د ستاسي د پوزي ، خولي او د لاس مینځلو لکه څرنګه چې تاسي د نورو سره خبرې کوي ډاډه چې دا ستراتیژياني کاروی ستاسو ځان او نور د ګواډ-۱۹ څخه خوندي کوی

3. تکرار کړی یا وکوری ستاسی ونه یا شجره .ایا هر یو شان نمبر لری د رابطي ؟ایا بعضی خلک زیاتی 1.
4. ایا ډیری اړیکي لرونکي خلک داسي شیان تر سره کوي چې ستاسو د کورنۍ یا ټولني مالتر لپاره اخلاقي یا اقتصادي اړین دي لکه کار ته ځي ،بازار ته تلل ،په مذهبي مرا سمو کي برخه اخیستل ،یا د زرو خلکو پاملرنه؟
5. په دغه عمل باندې کوشش وکړئ کله چې یې خلک په خلک په یوه ویډیو او یا د TV شو کې ګوري او یا یې په په یو کتاب کې لولي. یوه د اړیکو شجره(ونه) جوړه کړئ د کرکټرونو لپاره په یوه کیسه کې.
6. ولی ستاسو د اړیکو تعقیب کول مهم دي؟ ایا دا کولی شي ستاسو د ټولني سره مرسته وکړی، ایا تاسو پوهیږي چې به وایرس واخلي؟ ایا دا د روغتیايي کارګرانو سره مرسته کولی شي چې د COVID-19 په خپریدلو باندې پوهي شي؟

“هغه خلک چې د چا سره نږدې اړیکي لري څوک چې په وایرس اخته شوي چې غټې خطری سره دوی خپل ځانونه موثر کوي او په احتمالي توګه نور بري اخته کوي. په دې نلروغی اخته کس ته د رسیدو وروسته د دې اړیکو نږدې لیدل به د اړیکو سره پاملرنې او درملنې کې مرسته وکړي او د وېروس نور لېږد مخه ونیسي. د دې څارنې پروسې ته د تماس تعقیب(برک) ویل کیږي. 12-” د روغتیا نړیوال سازمان

7. د COVID-19 لپاره د تماس درک (تعقیب) مهم ده ځکه چې:

- a. د واټن (فاصلې) ساتلو پرته، د خولي او پوري پټول، او د لاسونو مینځل، انسانان تر اوسه پوری ددې نه بغير نوري وسلې نه لري چې د COVID-19 نه پرې ځانونه خوندي وساتي. (ایس. بینسال، شخصي. اړیکې (خبري)، اپریل 23، 2020)
- b. دا یو نوي وایرس ده، او انسانان تر اوسه پوري ددې لپاره کوم واکسن نلري. (ایس. بینسال، شخصي اړیکې (خبري)، اپریل 23، 2020).
- c. موجوده معلومات ښايي چې یو تعداد خلک ناروغه یا مړه کړي نو COVID-19 داسې ښکاري چې تعداد د نورو څخه لوړ (زیات) وي. ساینسدانان تر اوسه پوري کافي معلومات نلري چې شمار (تعداد) یې معلوم کړي چې څومره دي. (ایس. بینسال، شخصي اړیکې (خبري)، اپریل 23، 2020).
- d. خلک کولی شي دا وایرس انتقال کړي حتی که دوی چیرته صحتمند ښکاري او یا سالم (صحتمند) احساس کوي.⁶
- e. د اړیکې تعقیب (درک) کولی شي هغه خلک وپېژني چې احتمالي ناروغي لري او مخکې له دې چې دوی وایرس نور هم خپور کړي دوی جدا کړي.⁶

8. اوس تاسو د خپلو اړیکو شجره (ونه) جوړه کړئ، چې تاسو په تیره شوي اونۍ کې څومره لومړنۍ او ثانوي اړیکې درلودې. مقایسه کړئ هغه څه سره چې تاسو په لومړي پړاو کې لیکلي وه د کشف په سیکشن (برخه) کې. ایا تاسو ډیر تعداد تر لاسه کړو؟ ایا تاسو کم تعداد تر لاسه کړ؟ ایا ستاسو اټکل دقیق وه؟

9. تاسو خپله د اړیکو شجره (ونه) له هغو کسانو سره شریکه کوئ کوم چې ستاسو په کور کې دي او د هغوي نه تپوس وکړئ د دوی نه چې راتلونکو پوښتنو په اړه (جوابونه مو په خپله مجله (جریډه) ولیکئ):
الف. څنگه کولی شو د لومړني او ثانوي اړیکو کې کموالي راولو؟
ب. څنگه کولی شو چې خپل ځانونه د نورو سره د ملاقات او خبرو په وخت کې محفوظ وساتو؟

احساساتي خوندیتوب: دا به امکان ونه لري چې ستاسو په کورنۍ کې چې دوی خپلي اړیکې د دوی سره محفوظ وساتي د زیاتو علتونو لپاره. دا به ډارونکي (پروونکي) وي. دا په یاد ولري که چیرې خلک ستاسو کور پریدي، دوی کولی نو دا د امکان تر حده د خوندیتوب لاره (طریقه) ده. نو کله چې دوی کور ته راستننږي باید په مناسبې طریقي سره احتیاطي تدابیر ونیسي.

عمل: څنگه کولی شي چې پلان (تدبیر) جوړ کړي د COVID-19 لپاره ستاسو په کور کې؟ (45 دقیقې)

1. تاسو به څه کوي که چیرې تاسو پوهیږي چې تاسو اړیکه نیولي وي د هغه شخص سره چې د COVID-19 ناروغ وه؟ دا به ستاسو ژوند څنگه ورځ تر بلې بدل کړي؟ ایا تاسو په کور کې یا جلا اوسیدلو په اړه پریشانه یې؟ ایا د کوم معلوم کار په کولو فکر کوي؟ تاسو به څنگه خپل روزمره عدونه بدل کړئ؟
خپله نظري مو په خپله مجله (جریډه) کې ولیکئ.
2. هغه ننګونې چې په یوه کورنۍ باندې اچول کېږي شاید همدارنګه احساس شوي وی د یو غټ سیستم د مثال په توګه لکه په مکمل هیوادونو او ساحو کې. د COVID-19 بحران ټولنیزه نظریه په لاندې ډول تشریح شوي:

“لکه څنګه چې کورو COVID-19 یوه ساری ناروغۍ ده او کولی شي په ټولو هیوادونو په ناوړه توګه فشارونه راوړي، د خلکو په ژوند، د روغتیا یې پاملرنې په سیستمونو، د ښاروالي خدماتو، ښوونځیو او په هر څه باندې اغیزه کوي. خلک باید د پوهه شي ددې ویا په اړه پلان نیول مهم دي نو د ځکه د ټولنو د بحرانونو په جريان کې هوسا کیدلی شي او اطمینان تر لاسه کړي چې چې ددې ټولو غړو لپاره داسې سیستمونه شتون لري.” -

3. حتی که چیرې هر یو شخص د دوی د اړیکو شمار کموي، بیا هم امکان لري چې یو کس ستاسو په کورنۍ کې د COVID-19 ناروغ شي. امکان لري چې تاسو د وایرس سره مخ شي. کیدای شي دا به ویره وي چې ددې په اړه فکر کوي. لکه څنګه چې تاسو په دي پروجیکټ کې زده

کرل، تر ټولو غوره لاري چې تاسو د ځان محفوظ احساس کړي باید نور هم باید کړئ، چې خپل ځان وساتي، او تیار و اوسي. دا لاندې لید(نظر) ولولئ. دا یو ټولنیز لید(نظر) دي؟ چاپیریال؟ کلتوري؟ اقتصادي؟ خپلي نظري مو په خپله جریده(مجله) کې ولیکئ. شواهد مو استعمال کړئ چې د خپلي دعوي څخه ملاتړ وکړئ.

“که چیرې یو کس ستاسو په کور کې مریض وي، تاسو باید یو ماسک واغوندي یا مو خپل مخ پټ کړئ کله چې ورسره نږدې اړیکه کې یې ورسره. که چیرې دوي تبا او توخي ولريو درملنه یا علاج یې وکړئ په کور کې او د روغتیا د باملرني چمتو کدونکي سره اړیکه ونیسئ چې وگوري دا مریض شخص باید معاینه شي د COVID-19 لپاره. که چیرې امکان ولري یوه محفوظه فاصله وساتئ ترڅو پوري چې د دوی تشخیص تصدیق وشي. که چیرې دوی په ساه اخیستلو کې مشکل ولري، د طبی درملني غوښتنه وکړئ دومره ژر څومره چې امکان ولري. که چیرې ممکن وي باید ناروغ شخص په یوه جلا کوټه(خونه) کې و اوسي. تاسو باید د خوارو جلا لوبښي، پلیټونه، او کاسي ولری دی، کوم چې په سمه او خوندي توګه د صابون او د کلورین د اوبو سره پاکولو ته اړتیا لري د هر استعمال په منځ کې.” – کیسی مورګن، کونیکا د پایښت ساتونکي، کاپر/سمیت، لیلونګي، مالووي

احساساتي محافظت: که چیرې یو شخص ستاسو په کور کې او یا یو شخص چې تاسو یې پیژني د covid-19 د وجهی ناروغه کړی، دا دوی غلطی نه ده دوی تړون کړي د ناروغي سره. دوی په احتمالي توګه پارشوي د دوي د صحت په اړه او ورخطا شوي نورو ته د ناروغي د خپرولو په اړه. مهربانه او همدره اوسه.

4. دوباره مو خپلي نظري وگورئ که چیرې یو کس ناروغ شی تاسو به څه کوي. د خپلي کورنۍ سره مو خبري اتري وکړئ او د یو پلان(تدبیر) سره یوځای راشئ. خپلي نثري مو په مجله(جریده) کې ولیکئ. دري پوښتني دا دی چې ستاسو په پلان کې باید موجود و اوسي.
- a. څنګه کولی شو چې د یو شخص سره مرسته او ملاتړ وکړو څوک چې ناروغه کړي ان تر دې پوري چې مونږ باید له دوی څخه واټن(فاصله) وساتو؟
- b. که چیرې ناروغ شخص هغه څوک وي چې برابرې زموږ د کورنۍ لپاره د کار کولو پواسطه چې پیسې ګټي او یا کورنۍ دندی ترسره کوي لکه اشپزي او صفایي، ایا مونږ کولی شو چې جوړ کړو یو پلان(تدبیر) چې ساتوز موږ کورنۍ کله دوی خپل عادی دندی نشي کولی؟
- c. تاسو او ستاسو د کورنۍ لپاره اقتصادي ملاحظات څه دي که چیرې یو کس ناروغ شي؟

اضافه سرچیني:

د واشنگټن پوسټ کورونویرس سمیلیر: د وېروس د لیرد او ټولني خپریدو انډول (په څو ژبو کې شتون لري).

<https://www.washingtonpost.com/graphics/2020/world/corona-simulator/>

ساینس په کور کې د کورونه د وزیر نقشه: یوه نقشه ګرم چې تشریح کوي اقتصادي مشکلات، د چاپیریال، او ټولنیز انتخابونه چې قومونه په ټوله نړۍ کې ورسره مخ دي او چې اسانه انعکاس کړي د هري پالیسی په تجارت کې.

<https://corona.scienceathome.org/>

دنده 6: د ستونزی د مرستې په اړه څنگه کولي شي خبر پاتې شي؟

په اړه خپل معلومات تر لاسه کولي شي؟ COVID-19 ستاسو په کور کې خلک چیرته د (۳۰-۱۵ دقیقې)

«په خپل کور کې د هر یوه سره مرکه وکړئ تر څو تاسو په خپل جریده کې لاندې معلومات راټول کړي:

۱. ټولی سرچینی کومې دي چیرته چې تاسو د COVID-19 په اړه معلومات تر لاسه کوي؟ (مثالونه: شخص په کور، وټس اپ، پمپلیټ، ټلویزیون، راډیو، یوټوب، ټویټر، سنډ چټ)
- a) له دې کومو سرچینو څخه تاسو د COVID-19 په اړه د نوی معلوماتو لپاره تر ټولو باور لری؟ د پورته دریو څخه غوره کړي. ولی تاسو په هغوی ډیر باور لري؟
- b) آیا تاسو د نورو خلکو سره د دې سرچینو څخه د COVID-19 په اړه معلومات شریک کولي شي؟ ولی او لی نه؟
- c) کله چې تاسو د COVID-19 په اړه معلومات تر لاسه کړئ:
- I. آیا تاسو دا څیرنه کوئ چې دا معلومات د نورو سره د شریکولو دمخه دکوم ځای څخه راغلي؟ ولی او لی نه؟
- II. آیا تاسو دا څیرنه کوئ چې وگورئ چې آیا نورو سرچینو هم پوښلي دي مخکې له دې چې تاسو یی شریک کړي؟ ولی او لی نه؟
۵. تاسو د COVID-19 اړه د غلط معلوماتو د تر لاسه کولو لپاره څومره اندیښمن یاست؟ ولی؟

رهبري باید نه یوازې د حکومت او ساینس پوهانو څخه وي، بلکې د هغو خلکو څخه هم چې په دې ټولنه کې د معاوناتو باوري سرچینې دي. ډاکټر لیزا کوپر، جان هوپکین پوهنتون، متحده ایالات او غانا

4. د معلوماتو هغه ټولی سرچینې په نښه کړئ چې خلک یی ستاسو په کورکاروی چې خورا لږ تر لږه کاروي.
5. هغه دری غوره د معلوماتو سرچینې انتخاب کړئ چې خلک ستاسو په کور کې کار اخیستی.
6. له دغو دریو سرچینو څخه یو یا دوه پوښتونه، مقالې یا ټوټې د COVID-19 په اړه معلومات راټول کړي. که تاسو نشی کولی دوی په شخصي ډول راټول نکړئ، له په خپل کور کې له نورو څخه پوښتنه وکړئ چې تاسو ته یی له خپل سرچینو څخه په خپل کور کې تیار کړي.

پوهیدل: څنګه کولی شم د COVID-19 په اړه باوري معلومات وپېژنم؟ (۶۰-۳۰ دقیقې)

1. د COVID-19 د ټولنیز لید په اړه غور وکړئ لکه څنګه یې چې تاسو یې په لاندې روایاتو کې لولئ:
"جعلی خبرونه د دې په پرتله ګړندی او په اسانه ډول خپرېږي، او دا خورا خطرناک دي"

"مونږ یوازې د ناروغۍ په اړه مبارزه نه کوو، مونږ د انفوډمیک سره مبارزه کوو." تیدروس ادحونیم ګبریوسوس عمومی ریس،
نړیوال روغتیا سازمان

"د COVID-19 پراخیدل د ډیرو انفوډمیک سره. لاروی شوی، د انفوډمیک د معلوماتو ډیر مقدار دي د دې معلوماتو څخه یې
څخه یې ځینی دقیق دی ځینی ندي. دا دخلکو لپاره ستونزمن کوی چې باوري سرچینې پیدا کړي. دا همدارنګه ډیر سخت کیږي چې
اعتباري لارښود ترلاسه کړی کله چې خلک اړتیا ورته لري. د COVID-19 په اړه وختی او باوري معلوماتو ته غوښتنه شتون لري.
د WHO تیمونه د افسانو او خرافاتو د تعقیب او ځواب ویلو ته نږدې کار کوي." د وضعیت راپور #۱۳ د فبرورۍ ۲، ۲۰۲۰، نړیوال روغتیا سازمان

- د COVID-19 په اړه غلط ایا بی اعتباره او افواهات معلومات هر چیرې پیدا کیږي. تاسو شاید د جادو د درملنې په اړه اورئ، د وپروس د رامنځته کولو لپاره څوک مسوول دي، یا ددې په اړه چې وپروس له کومه راغلي.
- د وپروس په څیر، کله چې خلک غلط معلومات یا افواهات شریکوي دا کیدلی شي ډیر ګړندی خپور شي. غلط معلومات له بی اعتباره سرچینو څخه کیدای هم تاسو ته او هم نورو ته په مختلفو لارو کې خطرناکه وي.
- غلط معلومات یا افواهات کیدای شي بدل کړي چې څنګه یو شخص فکر کوي، اعمال کوي، یا خپل ځان ساتي. دا غلط معلومات کولی شي د دې سبب شي چې خلک خپل ځان ونه ساتي، د غیر منظم درملنې هڅه وکړي، یا د نورو خلکو په شاوخوا کې مسوولیت پذیره عمل ونه کړي، خلک ناروغ کړي.
- د خبر اوسې، چې ځینی خلک غلط معلومات یا افواهات په هدف باندې شریکوي.
- نور خلک غلط معلومات یا افواهات سربیره پردې چې پوی شي خپروي. شاید هغوی خبر نه وي چې دا غلط معلومات کیدای شي چې دوی ته یا نورو ته خطر ولري.
- ددې وپروس په څیر، ددې غلط معلوماتو د خپرولو مخه نیول د خلکو د ساتنې وروستی هدف دي. مونږه ټول ددغه غلط معلوماتو د شریکولو د حل یوه برخه کیدای شو.
- پدې خبر اوسیدل چې ځینی خبرونه، معلومات، یا سرچینې د نه اعتبار وړ لومړۍ قدم دي، مګر د بی اعتباره سرچینو پېژندل کیدای شي سخت وي. نو د زده کول چې څنګه دا وپېژنو ځینی تمرینونه نیسي.
- یو ښه عمومی عمل دا دی که تاسو که تاسو په ځینو معلوماتو ډاډه نه یاست، تر هغه یې مه شریکوي ترڅو چې تاسو وکولای شي ډیر زده کړي. د چیکولو څخه مخکې د غلط معلوماتو ګړندی شریکول دا دی یو دلیل دی چې کولای شي چې ډیر زر خپور شي.
- ټول هغه د معلوماتو پوستونه، مقالې، ټوټې نه وګوري چې تاسو ټول کړي دي. اوس به تاسی وټاکي چې تاسو معلومات څومره اعتباري فکر کوي او پریکړه کوي که تاسو دا فکر کوي چې دا معلومات ښه وي چې شریک یې کړو یا نه. خپل نظریې په خپل ژورنال کې ولیکئ. دا لاندنۍ سوالونه وکاروی تر څو هر یو وپلټئ:

پلټنه 1# ورو شئ، ودړیګی، او فکر وکړي.

- څنګه مقالې، معلومات، یا شیان سړی وویل تاسو احساس کوي؟ آیا دا تاسو ته یو قوي احساساتي غبرګون درکوي (لکه غوصه یا قهر)؟ که هو، ودړیګی او فکر وکړی مخکې له دې چې تاسو یې شریک کړي.
- آیا معلومات یا شیان چې هغوی وویل خورا کامل ښکاری یا خورا ښه یا به رښتیا وي؟ آیا تاسو د یو شریکولو لپاره ناڅاپه غوښتنه احساس کوي؟ که داسی وی، ودړیګی او فکر وکړی مخکې له دې چې تاسو یې شریک کړي.

پلټنه 2# سرچینه وپلټه

- چا دا معلومات جوړ کړي با ویلئ؟ (مثالونه: مسلکی ژورنالیستان، د هیواد ژورنالیستان، وړ ماهر) آیا تاسو یا ستاسو په کور کې فکر کوي چې دوی COVID-19 سرچینو او معلومات کی ښه دي؟ که داسی نه وی، ودړیګی او فکر وکړی مخکې له دې چې تاسو یې شریک کړي.

(b) د معلومات د ټولو برخو یا شیان نیتي چیک کړي چې هغوی ویلی دي. ځینی وخت خلک زار په معلومات شریکوی او د نویو په څیر یی وړاندې کوي. همدارنګه، لکه څنګه چې مونږ د COVID-19 په اړه نور زده کوو، هغه معلومات چې مونږ یی لرو ممکن ده د وخت په تیریدو بدلون ومومي. تاسو کولی شئ یو نیتي پیداکړي؟ که داسی نه وی، ودریګی او فکر وکړی مخکې له دې چې تاسو یی شریک کړي.

پلټنه #3 د اصلی سرچینو ته ادعاوی او روایاتونه ومومي.

- (a) آیا معلومات یا شخص د ډیټا، شواهد، یا روایاتو لپاره سرچینه یا لینک چمتو کوی چې په کې شامل دي؟ که داسی وی، ودریګی او فکر وکړی مخکې له دې چې تاسو یی شریک کړي.
- (b) په معلوماتو کې د ادعاوو څیړلو لپاره د شاوخوا نورو څخه د مرستې غوښتنه وکړي. که تاسو نور مخته پلټنه نشی کولی، ودریګی او فکر وکړی مخکې له دې چې تاسو یی شریک کړي.
- (c) که تاسو ډیټا یا ضربالمثونه ومومي، معلومه کړی چې آیا ډیټا یا روایات د خپل اصلی شرایطو څخه ایستل شوی که داسی نه وی، دا د خلکو لپاره یو عام او اسانه لاره دی چې خپل واقعی کیسه بدل کړي. که هو، ودریګی او فکر وکړی مخکې له دې چې تاسو یی شریک کړي.

پلټنه #4 غوره پوښښ پیداکړي.

- (a) آیا نوری سرچینی هم د COVID-19 دا خبرونه په بر کې نیسي چې ستاسو په لیست کې نه وه؟ دا سرچینی لیست کړي. که داسی نه، ودریګی او فکر وکړی مخکې له دې چې تاسو یی شریک کړي.
- (b) آیا نوری سرچینی ستاسو د سرچینو په څیر ورته معلومات چمتو کوي؟ که داسی نه ویو ودریګی او فکر وکړی مخکې له دې چې تاسو یی شریک یی کړي.
- (c) آیا تاسو کولی شئ په خپل کور کې د یو چا سره د معلوماتو په اړه مخکې له دې شریک یی کړی خبری وکړئ؟ هغوی ددی په اړه څه فکر کوي؟ که داسی نه وي، ودریګی او فکر وکړی مخکې له دې چې تاسو یی شریک کړي.

له هغو ټولو مقالو یا معلومات چې تاسو پلټنه کړي، کوم چې تاسو ډیر اعتباری احساس کړي؟ ولی تاسو فکر کوی چې هغوی 2.

ډیر اعتباری دي؟ خپل نظریې په خپل ژورنال کې ولیکئ.

له هغو ټولو مقالو یا معلومات چې تاسو پلټنه کړي، کوم چې تاسو ډیر اعتباری احساس کړي؟ ولی تاسو فکر کوی چې هغوی لږ 3.

اعتباری دي؟ خپل نظریې په خپل ژورنال کې ولیکئ

اقدام: زما پلان څه شی دی چی د انفوډمیک پر مهال خبر پاتی شم؟ (۳۰-۱۵ دقیقې)

1. د دی ټولنیز او اقتصادي لید د ستونزی په اړه د دې روایاتو په لوستلو سره فکر وکړئ:

هغه چی د وبا په وخت د ډیر خطر سره مخ دی هغه دی چی نشی کولی خپل ځان او نور له ناروغی څخه خوندي کړي. دوی اکثره د” انټرنټ لاسرسی او د تلفون خدماتو نشتوالی لري، دوی د ټولنیز انزوا په لوی خطر کې اچوی او د هغه څه په اړه ناخبره پاتی کیږي د څه لپاره چی دوی ته اړتیا ده چی خپل ځان وساتي. د تبیض او بدنامی تاریخ او اوسنیو تجربو له امله، دوی ممکن ده هغه ډیری اداري بی اعتمادده کړی چی دوی ورته اړتیا لری د ناروغی پر مهال ساتنه وکړي. ډاکټر لیزا کوپر، جان پوهنتون، متحده ایالات او غانا

د انفوډمیک څخه خبر اوسیدل لومړی قدم دي، حتی که چیری یو ملگری یا د کورنی غړی تاسو سره یو څه شریک کړی، نو گومان مه کوی چی دا تل ریښتیا دی، حتی که ستا ملگری ښه مطلب درلوده. د غلطو معلوماتو د خپرولو د پاره پلان درلودل هغه څه دی چی مونږ ټول عمل پری کولی شو. د هغه څه لپاره پلان رامنځته کول چی تاسو به د نوی معلوماتو سره څه وکړی څنگه چی تاسو ترلاسه کوی دا دومه مرحله ده. یو پلان به تاسو سره د دی په اسانه کولو کی دا مرسته وکړی چی ددی د پېښدلو پر مهال دا را وښیی چی څه وکړو.

2. گام په گام لیست جوړ کړی چی تاسو به یی کوي دلته ځینی وړاندیزونه دي:

- a. د COVID-19 انفوډمیک په اړه پوښتنو یو لیست جوړ کړی چی تاسی یی اوس هم لری. د نورو معلومات د ترلاسه کولو لپاره تاسو په خپل کور یا ټولنه کې هغه څوک وپیژنی د چا سره چی خبری کولی شي.
- b. تاسو به له خپل ځان څخه (یا د هغه خلکو څخه چی تاسو سره معلومات شریکوی) څه پوښتنی به وپوښتی چی ایا دا معلومات ریښتیا دي؟
- c. تاسو او ستاسو د کور خلک COVID-19 د غلطو معلوماتو د خپرولو د کمولو لپاره څه په بل ډول کولي شي؟
- d. ستاسو په ټولنه کې د COVID-19 په اړه د معلوماتو ډیر باوری سرچینی پوهاوی د لوړولو لپاره څه په بل ډول کولی شي؟

اضافي سرچینې:

WHO کرونا وایروس مرض (COVID-19) د خلکو لپاره مشورې: روایات گړندي کوونکي
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>

سمیت سونین مجلی لیکنه: د COVID-19 په اړه غلط خبرونو څخه څنگه ډډه کولی شو
<https://www.smithsonianmag.com/science-nature/how-avoid-misinformation-about-covid-19-180974615/>

WHO کرونا وایروس (COVID-19) خبرونه
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/media-resources/news>

UNODC’S موادو سایبر امنیت تشریح ماشومانو ته/
<https://www.unodc.org/e4j/en/primary/e4j-tools-and-materials/the-online-zoo.html>

دنده 7: زه هم دا اوس کوم اقدامات کولی شم؟

کشف: زه باید په خپل کاري پلان کې څه شامل کړم؟

1. د فزیکي واټن په اړه د دندو فکر وکړي، لاس وینځل، خپل پوزه او خوله پوښل، د فزیکي لارښود د دا څنګه کله نا کله د اصلی شی په پرتله د موډل کارول او مطالعه کول خوندی وي، او د احساساتو د خوندیتوب د ډاډ د ترلاسه کولو په اړه په هغو قضاوت مه کوی څوک چې ممکن دی COVID-19 لري. دغه دندې تاسو ته دا درزده کوی چې څنګه د COVID-19 ورو کړي او څنګه ددی فاسد ناروغی پر مهال ستاسو د احساساتي هوساینې لپاره وګورو. تاسو همدارنګه د ټولنیز، اقتصادي، چاپیریال، او د COVID-19 سره تړلی اخلاقي لید لوری د مریم او انی په څیر ساینس پوهانو څخه زده کړه.

↑ د زده کړې لارښوونه: د خپلې تجربې منعکس کولو کې د مرستې لپاره خپل ژورنال وکاروی.

2. د کرونا د ماډل عنوان ولیکئ! څه ډول د خپل ځان او نورو ساتنه کولی شو؟ ستاسې په ژورنال، او بیا د هغې شاوخوا کې، دومره شیان ولیکئ چې تاسو کولی شئ د خپلو تجربو په اړه یاد کړئ. په کوم عمل تاسو کوشش کړئ؟ خپل وخت واخلي. ځینې وختونه چې تاسې پیل کوئ یو څه وخت نیسي.

3. خپل لیست ته وګورئ. د خپلو ټولو ستراتیژیو په اړه فکر وکړئ چې تاسو، ستاسو کورنۍ او ستاسو له ټولنې سره د کرونا ویروس په کنترول کې مرسته کوي. د هغه یو څخه کړئ ټاو کړئ چې فکر کوئ غوره کار ورکوي.

4. اوس د ټولې کورنۍ او ټولنې تعاملاتو او نظرونو لیست اضافه کړئ (دا به د تیرو برخو څخه ډک کرل شي). د لاندې پوښتنو په اړه فکر وکړئ:

a. په کور کېنې څو تنه اوسېږي؟

b. څومره مختلف نسل دس؟

c. ایا کوم څوک ناروغ دی؟

d. تاسو په ورځ کې له څو کسانو سره لیدنه کوئ؟

a. د ژوند د نورو اختارونو په څیر، هیڅ حل شتون نه لري. یو شمیر هڅې به ونیسي ترڅو په شریکه سره د ستونزې حل ومومو. د خپل ذهن سپورونکې شیبې بیا وګورئ او له ځان څخه پوښتنه وکړئ، "زما په اند کومې دوه یا درې کارونه به زما لپاره، زما د کورنۍ، او / یا زما د ټولنې لپاره خورا اغیزمن وي؟"

b. ایا تاسو فکر کوئ چې دا کړنې ټولنیز، اقتصادي، اخلاقي او چاپیریالي لید برسي کولی شي؟ که داسې وي، نو څنګه؟

5. دوه یا درې کړنې وټاکئ او له ځانه وپوښتنئ، "زما سره څه ثبوت شته چې د دې کړنو ملاتړ وکړو؟"

6. دوه یا درې عملونه چې تاسو یې احساسوئ چې ستاسو لپاره غوره دي، ستاسو کورنۍ او ټولنه به ستاسو د کار پلان شي.

یو عملي پلان چې ډیری فعالیتونه په ګډه ترسره کوي د متحد کاري پلان په نوم یادېږي، نو په تخنیکي توګه، تاسو یوازې خپل لومړی مدغم عمل پلان رامینځته کړی دی!

✓ احساساتي خوندیتوب: ستاسو بشپړ شوی عمل پلان کې فزیکي کړنې شامل دي لکه د لاس مینځل او

فزیکي فاصله او د احساساتي خوندیتوب لارښوونې لکه د لویانو سره خبرې کول که تاسو ویره لرئ او خپل نظرونه او احساسات ثبتولو لپاره جریده وساتئ.

پوهیدل: ایا باید یواځې یو کار ترسره کړم؟ (۱۵ دقیقې)

1. شاوخوا د ټولې نړۍ ساینس پوهان د نن ورځې خورا ننگونو موضوعاتو څېړنه کوي، د جومات څخه رامینځته شوي ناروغیو څخه کافي خوراکي او حتی COVID-19 ته لاسرسی پورې، ټول د انسجام شوي عمل پلان رامینځته کولو اهمیت پېژني.

2. د کړنو ترکیب کول د ستونزې بیلایل لیدونه (ټولنیز، اقتصادي، چاپیریالي، اخلاقي) په ګوته کولو کې مرسته کوي. دا یو دلیل دی چې ولې د متحد عمل پلان تاسو رامینځته کړی د نړیوالې روغتیا سازمان، یونیسف، او د ناروغیو کنټرول او مخنیوي مرکزونو وړاندیز شوي پلانونو په څیر دی. (دلته د هر چا لپاره لاندې سرچینو څخه کار واخلئ) هر یو وړاندیز کوي چې تاسو عملونه ګډ کړئ.

"هغه څه چې ماته د وبا په ناروغۍ، او په عمومي ډول د عامې روغتیا اضطراب په اړه ډیر په زړه پوري دي، هغه دا چې دا ډیر پیچلي دي او ډیری بیلایل ځانګړتیاوې، خلک، ټولنې، چاپیریالونه، او ساینس ټول باید ژر تر ژره تنظیم او کار وکړي ترڅو د کویډ نولس لپاره د حل لار ومومي. یو مناسب مثال دی. ځکه چې دا د حل غوښتنه کوي. " - ان مکډونګو، MPH، MD، د عامې روغتیا اضطرابي افسر، سمیتسونیا مسلکي روغتیايي خدمات، USA.

“موږ ولیدل چې د کویډ نولس په قضیه کې، هیوادونه باید د ګډ ملتې (متمرکز) خواب ویلو لپاره خورا ګړندی حرکت وکړي ترڅو له وضعیت سره مخ شي. غریبي کورنۍ څنګه فزیکي فاصله پلي کولی شي که چیرې د دوی معیشت بهر او کار کولو پورې اړه ولري؟ که څنګه کورنۍ تاوتریخوالی یا د ماشومانو ناوړه ګټه اخیستنه وي نو موږ څنګه کولای شو عمومي بندیز ولګوو؟ څنګه د وبا په وخت کې د بې کوره خلکو مسئله حل کړو؟ موږ د روغتون په بسترونو یا نوي واکسینونو سخت کار کولی شو خو په عین وخت کې، خلک اړتیا لري چې خوندي وي او خوارو، اوبو، تعلیم ته لاسرسی ولري. " ډاکټر مریم بیګډلي د نړیوال روغتیا سازمان نماینده، مراکش



۷.۱ شکل د مدغم عمل پلان د درې ګنده شوي رسی په توګه فکر کیدی شي

3. اوس چې تاسو خپل بشپړ عمل پلان لرئ، بل ګام دا دی چې ډاډ تر لاسه کړئ چې تاسو خپل پیغام کورنۍ او ټولنې ته واستوئ.

عمل: څه ډول باید خپلې کورنۍ، ملګرو او ټولنې ته اجازه ورکړم چې زما د پلان په وپوهیږي؟ (۴۵ – ۶۰ دقیقې)

1. اوس چې تاسو خپل بشپړ عمل پلان لرئ، راتلونکې ګام دا دی خپلې کورنۍ، ملګرو، او ټولنې ته یې معرفي کړئ.

فزیکي مصنویت: که تاسو نشئ کولی په خوندي ډول خپل ځان خوندي کړئ د خبرو اترو پرمهال خپلو ملګرو او ټولنې ته د انسجام شوي عمل پلان کړئ، خپل ځان په کور کې دوی په لور محدودو وټاکئ

2. په اړه یې فکر وکړئ چې ستاسو لیدونکي څوک دي او دوی څنگه د معلوماتو مصرف کول خوښوي. په اړه یې فکر وکړئ څه شی به ستاسو د ورور، مور، تره، انا، یا ګاونډي لپاره لوی تاثیر وکړي. ایا تاسو باید پوست جوړ کړئ؟ د ژور نږدې نښه؟ ایا تاسو باید د ورځپاڼې، مقاله یا سندره ولیکئ؟ هغه لاره چې تاسو یې د خپل پلان تبادله کوئ خورا مهم دي، نو تخلیقي اوسئ!

په دې پلان کې لاندې شیان شاملیدای شي:

- a. پوستر یا هنري پروژه
- b. سندره یا یو عمله لوبه
- c. خپروني
- d. د ټولنې مشرانو ته خط
- e. د ټولنیزو خدماتو علان (ویدیو یا غږیز)
- f. د ټولنیزو رسنیو کمپای
- g. د تلیفون نوملړ / وټسپ
- h. د ایمیل کمپاین
- i. څانګه

د خپلو نظریات سره راشئ!

3. وروسته لدې چې تاسو خپل مخابراتي پلان رامینځته کړئ، نو تاسو به اړتیا ولرئ چې دا شریک کړئ او د کورنۍ او ځایي ټولنې غړو ته یې وړاندې کړئ. د عمل کولو وخت دی!

تاسو اوس ددې ماډل ټولې برخې پوره کړي، مګر لاتراوسه کوید نولس ناروغي په نړۍ کې د ګڼ شمیر خلکو لپاره یو لوی مشکل دی. ساینس پوهان هره ورځ د کوید نولس په اړه څیړنې کوي.

دا نوې تفاهم به د هغه پریکړو بدلولو ته دوام ورکړي چې موږ یې کوو. یوازې په یاد ولرئ، هره ټولنه مختلفه ده. ورته ځواب تل د نړۍ هر ځای لپاره سم ندی. مګر پوښتنه ورته پاتې ده:

څه ډول ځان او نور له کوید نولس څخه ساتلی شم؟

پوښتنې وکړئ. پلان جوړ کړئ. شاوخوا نړۍ وڅارئ. مثبت فکره اوسه.

او خورا مهم، د دې په اړه فکر وکړئ چې څنگه موږ کولی شو ساینس وکاروو ترڅو نړۍ یو ښه ځای جوړ کړو.

اضافي سرچینې:

WHO عمل بشپړ پلان:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

UNICEF عمل بشپړ پلان:

<https://www.unicef.org/stories/novel-coronavirus-outbreak-what-parents-should-know#how-can-avoid-risk-infection>

CDC عمل بشپړ پلان:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/get-your-household-ready-for-COVID-19.html>

UNICEF: د منابعو توضیحات

<https://www.unicef.org/parenting/coronavirus-covid-19-guide-parents>

د COVID-19 بیلګې د نړۍ له هر ګوډ څخه یوځای شوي

https://www.adsoftheworld.com/collection/covid19_ads

UNICEF عمل پلان: د منابعو لنډ توضیحات

[https://www.unicef.org/media/65936/file/Preparedness%20for%20and%20response%20to%20coronavirus%202019%20\(COVID-19\).pdf](https://www.unicef.org/media/65936/file/Preparedness%20for%20and%20response%20to%20coronavirus%202019%20(COVID-19).pdf)

سور نښان: د منابعو لنډ توضیحات

<https://www.redcross.org/about-us/news-and-events/news/2020/coronavirus-safety-and-readiness-tips-for-you.html>

سرچینې

1. Leary, M., P. Knight, and K. Johnson. 1987. "Social Anxiety and Dyadic Conversation: A Verbal Response Analysis." *Journal of Social and Clinical Psychology* 5, no.1:34–50.
2. Baird, J. R., P. J. Fensham, R. F. Gunstone, and R. T. White. 1991. "The Importance of Reflection in Improving Science Teaching and Learning." *Journal of Research in Science Teaching* 28, no. 2:163–182. doi.org/10.1002/tea.3660280207.
3. Hodgkin, M. 2020, April 16. "Tips for Parents and Caregivers During COVID-19 School Closures: Supporting Children's Wellbeing and Learning." [Video]. Save The Children and Inter-agency Network for Education in Emergencies. YouTube. https://www.youtube.com/watch?time_continue=15&v=NLqXz59Cc4&feature=emb_logo.
4. Yang, P., and X. Wang. 2020. "COVID-19: A New Challenge for Human Beings." *Cellular & Molecular Immunology* 17:555–557.
5. Sauer, L. M. 2020, May 1. "What Is Coronavirus?" Johns Hopkins Medicine. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus>.
6. World Health Organization. 2020, April 17. "Q&A on Coronaviruses (COVID-19)." <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>.
7. World Health Organization. 2020, April 6. "Advice on the Use of Masks in Context of COVID-19." [https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)-outbreak](https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019-ncov)-outbreak).
8. World Health Organization. 2020, April 29. "Coronavirus Disease (COVID-19) Advice for the Public." <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>.
9. Australian Academy of Science. (n.d.). "Hand Sanitiser or Soap: Making an Informed Choice for COVID-19." <https://www.science.org.au/curious/people-medicine/hand-sanitiser-or-soap-making-informed-choice-covid-19>.
10. Jabr, F. 2020, March 13. "Why Soap Works." New York Times. <https://www.nytimes.com/2020/03/13/health/soap-coronavirus-handwashing-germs.html>.
11. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). "When and How to Wash Your Hands and "Show Me the Science—How to Wash Your Hands" <https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html>.
12. World Health Organization. 2017, May 9. "Contact Tracing." <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/contact-tracing#>.
13. UN Department of Global Communications. (n.d.). "UN Tackles "Infodemic" of Misinformation and Cybercrime in COVID-19 Crisis." <https://www.un.org/en/un-coronavirus-communications-team/un-tackling-%E2%80%99infodemic%E2%80%99misinformation-and-cybercrime-covid-19>.
14. World Health Organization. 2020, February 2. "Novel Coronavirus(2019-nCoV): Situation Report 13". <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200202-sitrep-13-ncov-v3.pdf>.

ستاسو د ملاتړ څخه مننه

دا پروژه د گورډن او بېټي مور بنسټ لخوا ګرانت GM#9029 له لارې د سمیت سونین ساینس تعلیمي مرکز ته ملاتړ شوي.

GORDON AND BETTY
MOORE
FOUNDATION



Smithsonian

SCIENCE
for Global Goals

COVID-19!

څنگه زه خپل ځان او نور خوندی ساتلې شم؟

سمیت سونین ساینس تعلیمی مرکز: ماډل جوړونکي کارمندان

ریس
ډاکټر کارل او ډونل

د ځانګې ریس
ډاکټر برین منډیل

سرپرست ماډل جوړونکي
کیترن بلنکارډ
برین منډیل
اندری رادلف
لوګن سکمت

اداري ترمیم کونکي
پتی ماروین

ساینسي نصاب جوړونکي
ډاکټر سارا ګلاسمن من
اندری رادلف
میلیسا روګر
لوګن سکمت
بیت شارت
ډاکټر کتیاپه واینس

ډیجیټل رسنۍ
اشلي دیس
روبین برینر-ادمز
سوفیا ایلین
ریان سیمور

محصول نصاب متخصص
حنا اوسبون

سمیت سونین ساینس تعلیمی مرکز: ماډل ملاتړ کوونکي کارمندان

اجرائیه دفتر
کیت اکواریا
بیرنډیت هاکلی
انجیلا پریکت

مالی او اداره
لیسه روګر، ځانګې ریس
انی-ماریه کم

پرمختګ او شراکتونه
کل جونسن، ځانګې رئیس
انوله والسټین

مسلكي خدمات
ډاکټر امی ید امیکو، ځانګې ریس
کیتیرین بلنکارډ

مسلكي خدمات (ادامه)
کت فرنچر
کیتی ګینز بیګ
ډاکټر هونجو لی
تامی مکډونلډ
نیجره مالانویک
الیکسه موګگ
ایوه موسنزکی

پروژي سرپرست سلاکاران

شويتا بانسال، PhD
د بيالوژي مرستيال پروفیسور
جيورټاون پوهنتون

ليسه ای کاپر MPH, MD
فزيکی، عامه روغتيا څيړونکي
جانس هوپکن پوهنتون
بالتيمور، USA او گانا، افريقا

انی مگدونلد، MD
فزيکی، سميت سونين انستيتوت
وانشگتن دی سي او پانامه

کيسي مورگن، MPH
عاجل پېشو پوهه او بيولوژيکی احصايه
کونیکه دوام همکاران
کاپر/سميت

ډاکټر مارک سپرينجر
د معاونيت لوی سلاکار
د روغتيا نړيوال سازمان
جينيوا سيمه، سوزيرليند

ډاکټر مريم بيگدلي
د نړۍ د روغتيا سازمان نماينده
مراکش

تخنيکي کره کتونکی

ويويان بيانو، MSU
تخنيکي افسر
د روغتيا نړيوال سازمان

ډاکټر مريم بيگدلي
د نړۍ د روغتيا سازمان نماينده
مراکش

اومري موسکا چيلو
د روغتيا او ارتباطي علومو پوهنځی محببۍ
دارالسلام، تنزانيا

امرجرگل ډاگواډورج، MD، MSc، DrPH
د اوټاوا روغتون څيړنيز انستيتيوټ
اولاناباټر، منگوليا

امی ډيمیکو، PhD
د څانگي مدير مسلکي خدمتونه، د سميتسونيا ساينس تعليم مرکز
د جورج ټاون پوهنتون، د بيولوژي ډيپارټمنټ ضميمه پروفیسور
د واشنگتن DC

ډاکټر شاليني ديسای
طبي افسر
د روغتيا نړيوال سازمان

ميلندا فروست، MPH، MA
د خطر خطر مواصلات
د روغتيا نړيوال سازمان

جيم گونزليز - مونټريو MD، د پي ايچ ډی
د چيلي پوهنتون
سانتياگو، ريگين ميټروپوليټانا، چيلي

ډاکټر يانگمو هوانگ
همکار څيړونکی، د عامي روغتيا بنوونځی
د نړيوال روغتيا څانگه، د عامي روغتيا بنوونځی، پيکينگ
پوهنتون
د هايډيان ولسوالۍ، چين

ډاکټر ډيپيندر خطبواز، MD
د ټولنې درملو څانگه،
د طبي علومو کالج
بهارت پور، جيتوان، نيپال

ډاکټر تریشا پیل

د ساري ناروغیو او د انټي بیوټیک سټیډر شپ معالج

د NHMRC کیریر پراختیا فیلو

د ساري ناروغیو څانګه

د الفرید روغتون او موناښ پوهنتون

میلبورن، ویکتوریا، آسټرالیا

ډاکټر مارک سپرینجر

د معاونیت لوی سلاکار

د روغتیا نړیوال سازمان

جینیوا سیمه ، سویس

میشل تالکانام MSc،

د بهرنیو اړیکو افسر

د روغتیا نړیوال سازمان

ډاکټر رودا محمد یونس

بڼوونکی او د عامي روغتیا متخصص

د عامي روغتیا د درملو څانګه

د پوهنتون ټیکنولوژي مار (UiTM)

سونګای بلهو کیمپس

سیلینګور ، مالیزیا

اروسولا (یو) ژو، EMBA

تخنیکي افسر

د WHO ماشین ژباړي همغږي کونکی

د روغتیا نړیوال سازمان

ډاکټر روساموند لیوس

رییس ، د عامي روغتیا علومو COVID-19، عاجل ځواب

د روغتیا نړیوال سازمان

جیفرید ایف. لوییز ، MPM، MD

د ډین لپاره پروفیسور او ځانګړي معاون

د تغذیې څانګه ، د عامي روغتیا کالج

د فیلیپین پوهنتون منیلا

ډاکټر عطیا موسم MMed، MPH، FCPHM، MBChB

لوی څیړونکی: PRICELESS SA - SAMRC/د روغتیا

اقتصاد او پریکړې ساینس لپاره مرکز

لارښود: عام هدف سویلي افریقا

جولیو موزز

د روغتون په ساګانو کې د مخنیوي درملو متخصص

والینسیا، هسپانیه

ډاکټر ننټیل اوریلازا

د فیلیپین پوهنتون

مانیلا، فیلیپین



Smithsonian

SCIENCE

for Global Goals

والدين، ماشوم ساتونکی او شوونکی

د عمل پلانونه له مونږ سره په هڅه ټیګ #SSfGG!

ټویټر

@SmithsonianScie

فیس بوک

@SmithsonianScienceEducationCenter

انسټیګرام

@SmithsonianScie

www.ScienceEducation.si.edu

د نړیوال اهدافو لپاره سمیت سونین ساینس (SSfGG) یو وړیا موجود نصاب دی چې د انټر اکاډمیک شراکت کې همکارۍ د سمیتسونیا ساینس تعلیم مرکز لخوا رامینځته شوی. دا د ملګرو ملتونو دوامداره پرمختیایی اهدافو (SDGs) په دوامداره کړنو تمرکز کولو لپاره د چوکاټ په توګه کاروي چې د زده کونکو لخوا ټاکل شوي او پلي شوي دي.

د پریکړې نیونکو راتلونکي نسل ځواکمن کولو هڅه کول چې د انساني ټولنې سره مخ د پیچلي ټولنیز-ساینسي مسلو په اړه سم انتخابونه رامینځته کړي، SSfGG د تحقیق پر بنسټ ساینسي زده کړې، ټولنیزو مطالعاتو بنسټونې، نړیوال تابعیت تعلیم، ټولنیز احساس زده کړې کښې پخوانۍ کړنې یوځای کوي. او د دوامداره پرمختګ لپاره تعلیم.

جوړونکي



Smithsonian

Science Education Center

په همکارۍ سره

