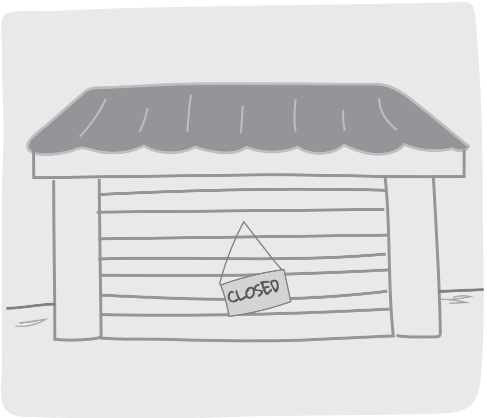
د كورونا لپاره هيڅ چانس نشته

ماشومان څنكه كولی شي چې د دغه ويروس په ماتولو كې مرسته وكړي

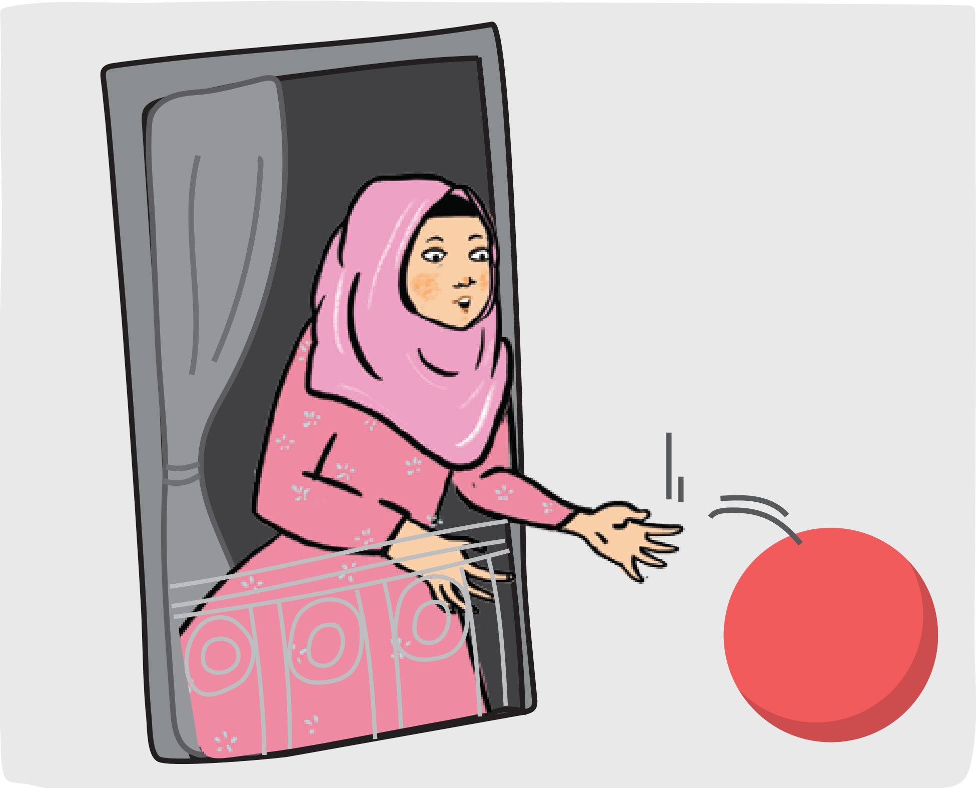
دا یوه روښانه او لمریزه ورځ ده، مګر کوڅې خالي دي او هرې خواته چوپتیا خوره ده.



دوکانونه او سوپرمارکیټونه خلاص دي، مګر المارۍ يې خالي دي. د ښوونځي دروازې بندې دي او په سړکونو کې يو تن هم نشته.

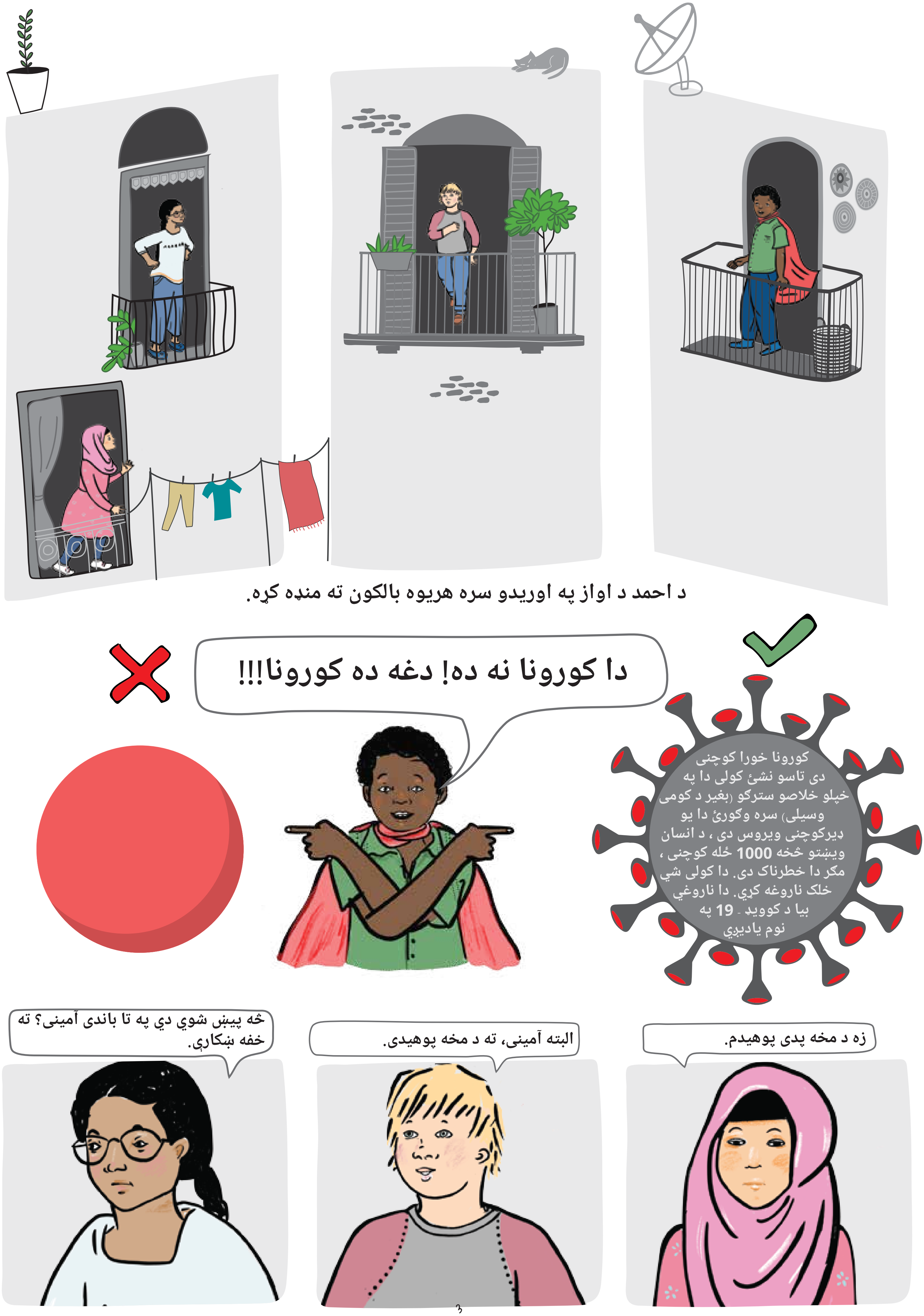
ښوونځي بندی دي. آمنه، سارا، احمد او حامد ټول پخپلو کورونو کې بند پاتې دي. د دوی زړونه تنګ شوي دي ځکه چې دوی د کور څخه د وتلو اجازه نلري.

دغوسی او د پریشانی نه ډک، حامد پریکړه وکړه ترڅوځواب پیداکړي. هغه خپل تره (اکا) ته چې یو ډیر مشهور ډاکټر دی او په ښار کې کار کوي زنګ وواهه.



موږ ګورو چې د احمد د کړکۍ مخې ته یو بال غو رځي.

هغه چیغې کړه او بهر ته یې منډه کړه


د احمد د اواز په اوریدو سره هریوه بالکون ته منډه کړه.
دا کورونا نه ده! دغه ده کورونا!!!
کورونا خورا کوچنی دی تاسو نشئ کولی دا په خپلو خلاصو سترګو (بغیر د کومی وسیلی) سره وګورئ دا یو ډیرکوچنی ویروس دی ، د انسان ویښتو څخه 1000 ځله کوچنی ، مګر دا خطرناک دی. دا کولی شي خلک ناروغه کړي. دا ناروغي بیا د کوویډ ـ 19 په نوم یادیږي
زه د مخه پدی پوهیدم.
البته آمینی، ته د مخه پوهیدی.
څه پیښ شوي دي په تا باندی آمینی؟ ته خفه ښکارې.

سبا زما د کوچنۍ خور د زوکړې ورځ ده. مور د هغې لپاره یوه پارټۍ پلان کړې وه ، مګر زما مور او پلار هغه لغوه کړه. اوس هغه ژاړي، او زه د هغې لپاره خورا بد احساس کوم.
زه په رښتیا فکر نه کوم چې دا به مناسبه وي چې له یوې کوچینۍ انجلۍ د دا غوښتنه وشي ترڅودزوکړې ورځ ونه لمانځئ. هیڅ څوک زموږ په شاوخوا کې ویروس نلري نو دا باید پدې معنی وي چې موږ خوندي یو.
هلکانو ، دا د احتیاط لپاره دی. احتیاط همدا اوس مهم دی.
کورونا سرحدونو ته درناوی نه کوي، دا په افریقا ، آسیا ، امریکا ، اروپا ... په لویو او کوچینیو ښارونو او حتی په کلیو کې هرچیرې څرګندیدی شي.
په حقیقت کې، دا مسله نه ښکاري چې ایا موږ په یوه ښار یا یوه کلي کې ژوند کوو ـ ویروس کولی شي هلته ورسي. ښارونه ډیر اغیزمن ښکاري ځکه چې ډیر ازدحام (بیروبار) دی پکې.
هو ، که چیرې هغه کس چې کورونا ولری پرنجی وکړي ، ټوخی وکړي یا د بل چا سره لاسونه ورکړي ، کورونا کولی شي چې روغو خلکو ته ورشي. کورونا کولی شي د انسان بدن ته د خولې ، سترګو یا پوزې له لارې ننوځي.
مګر موږ څنګه پوهیږو که موږ د کورونا له امله ناروغه یو؟ زما مور نن سهار یو ځل پرنجی وکړ. ایا تاسو فکر کوئ چې هغه دکورونا ویروس نیولی ده؟ ایا هغه به مړه شی؟
یو پرنجی کول هیڅ معنی نلري. مګر کیدای شی چې کورونا یا کووید ـ 19 ولرئ حتی که تاسو په رښتیا د ناروغی احساس هم ونه کړئ او کیدای شی چې نور خلک په ناروغۍ اخته کړئ. دا علت دی چې کورونا د کلني زکام (انفلوانزا) په پرتله اسانه خپریږي.
که کورونا زموږ د بدن د ننه راشي، دا کولی شي څو برابره شي. زموږ د معافیت سیستم د ویروس سره جګړه کوي، او له دې امله زموږ د بدن تودوخه (تبه) زیاتیږی او ټوخی ورسره رامنځ ته کیږی. هغه خلک چې د مخه روغتیایی ستونزې لري اوعمرونه یی د 60-50 کلونو څخه ډیر وی ، لکه زموږ انا او نیکه، کیدای شی چې ډیرسخت ناروغ شي. ځینې وختونه دوی باید په روغتون کې درملنه وکړي ترڅو خپل ژوند خوندي کړي.

مګر زه تر اوسه د امینی د خور په اړه فکر مند یم. چي هغه به په دي وتوانیږی چي خپله کلیزه ولمانځي.

د آميني مور او پلار ښه کار کوي ځکه چي ساتنه او وقايه نه يواځي دا چي د هغې د خور روغتيا/ژوند به خوندي کړي بلکه د ټولو هغو خلکو ژوند او روغتيا به خوندي کړی چی په دي کليزه کي غواړي چي برخه واخلي.

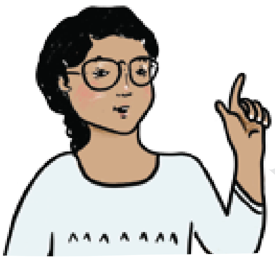
په خپل کور کي پاتي شئ او يواځي د خپل کور د نژدي غړو سره په تماس کي وه اوسئ.

د خپلي نيا او نيکه څخه په يو څه فاصله کي اووسئ اګر که دوي له تاسي سره يو ځاي اوسيږي.

که ډيره اړتيا نه وي لکه د خوراکي توکو اخيستل. نو له کور څخه د باندی مه وځئ .

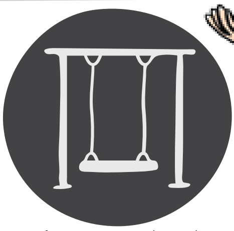
چي دي حالت ته ټولنيزواټن يا ليري والی ويل کيږي.

سمه ده. آمينی نو بيا خو ته هم خوشحاله اوسه، ځکه چي ستا کورنی ټول وژغورل.



يواځينيی او ډيره اړينه لار ټولنيز واټن دی چي هر سړي بايد پري عمل وکړي. دا ډيره موثره لار ده د وايرس د خپريدو د مخنيوي لپاره او همدارنګه ستاسي پر وجود د وايرس نشتوالي ډادمنوي. او همدا دليل دي چي ولي ډيري ښارونو او کليو کي تعليمی مرکزونه (مکتبونه) بند شوي دي ، همدا رنګه شايد چی تر يو وخت پوری تاسي د خپلو ملګرو سره ليده کاته هم ونه کړاي شئ.

زما مور او پلار هم وايی چي د ټولنيز واټن څخه موخه د خلکو د ګڼي ګونی څخه ځان ساتل دي. د وګړو راټوليدل بايد نه وي، په غټو سپورتی غونډو کې د ګډون څخه ډه ډه وکړو.



بهر بايد لوبی ونه کړو

په هوټل کي بايد خوراک ونه کړو

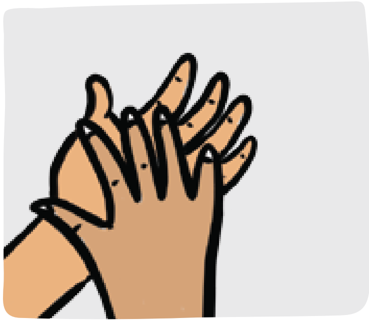
سينما ته بايد لاړ نه شو

همدا رنګه د زوکړی کليزي بايد هم ونه لمانځو

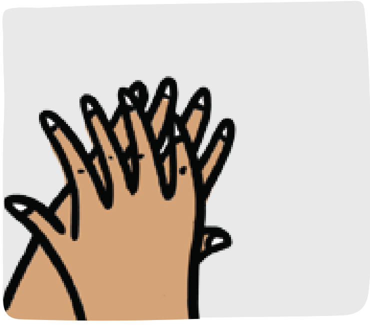
په کليو او کوڅو کي بايد راټول نه شو

په غټو سپورتی غونډو کې د ګډون څخه ډه ډه وکړو

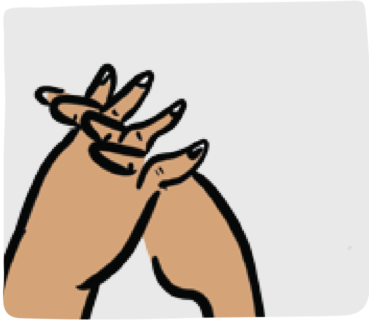
هو، دا لړۍ باید غوڅه/ختمه شي. ډیر محطاط اوسه او هیڅکله کورونا وایرس ته اجازه مه ورکوه چي ستا بدن ته داخل شي.
مګر مونږ خو د تل لپاره په کور کي نه شو پاتي کیدلي. مونږ شاید د ځیني ضرورتونو لکه د غذایی توکو رانیول او یاهم ډاکتر ته تللو په موخه د کور څخه د باندي ووځو، نو بیا به څه کیږي؟
احمده، ته ریښتیا وایی مګرکله چي غواړو چي دکور څخه د باندي ووځو نو ډیری آسانه لاري چاري شته چي مونږ تري ګته واخلو ترڅو کواښ راکم کړو.
د نموني په ډول ـ د چا څخه باید چپی وانخلو، د روغبړ پر مهال باید چاته غیږ او لاس ورنکړو، د نورو وګړو څخه باید د.
د خلکو سره ستړي مه شی یواځي باید د موسکا او سلام په ویلو سره وکړو.
1.5 مترو په اندازه فاصله ولرو.
او که چیرته ټوخي او یاهم پرنجی کوي نو خپلي خولی او پزی ته دي خپله څنګل ونیسه.
او کله چی بیرته کور ته راځي نو همیشه خپل لاسونه په صابون پریمینځه.
هو، خپل لاسونه په صابون د **20** ثانیو لپاره په دي ډول پریمینځه.
SOAP



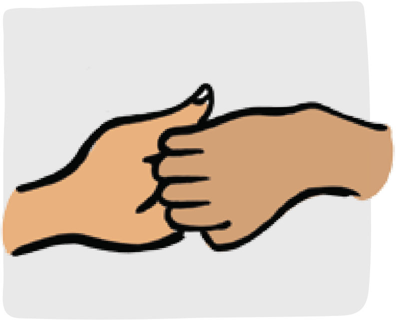
۱. د ورغويو وينځل



۲. د لاسونو شا وينځل

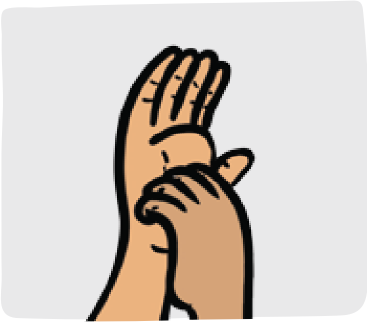


۳. د ګوتو منځونه وينځل

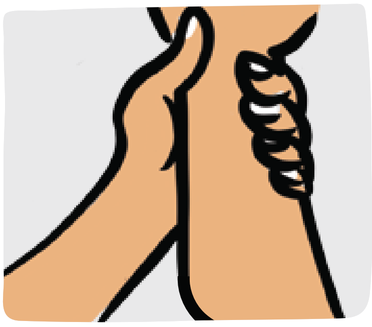


۴. د ګوتو شاوی وينځل

۵. د غټې ګوتې وينځل



۶. د نوکانو وينځل



۷. د مړوندونو وينځل

په دي ډول لاس وينځلو سره به د کورونا وايرس
ستا پر لاسونو پاتي نه شي.

زه به هر هفه چاته چې زه یې پیژنم یو برېښنالیک/لیک واستوم.
زه د خپلو والدینو څخه غواړم چې دا پیغام د خپلو ملګرو سره د ټیلیفون له لارې شریک کړي.
او پداسې حال کې چې موږ پدې کې یو، راځئ چې دا مهم پیغامونه د خپلو ټولو ګاونډیانو سره هم شریک کړو.
البقاء
که چیرته اړینه وی چې د کور څخه ووځئ: د نورو وګړو څخه د 1.5 متر په اندازه فاصله ولرئ
کله چې بیرته کور ته راغلی نو خپل لاسونه په صابون پر یمینځئ
فزیکی تماس یواځي دخپلي کورنئ د نژدی غړیو سره نیسئ.
د کور څخه د باندي مه وځئ او که داسی ونه کړئ نو دا به ډیره ګرانه وي چې خپل ځان خوندي وساتئ
مهمه نده چې ته په ښار کي ژوند کوي او که په کلي کي - خو د خپل ځان ، خپلي کورنۍ او خپل ګاوند ساتنه وکړه!
په کور کي پاتي شئ
بله ورځ...
happy birthday!!!
په یاد ولرئ چې د خپل ځان او خپل ګاوند څخه ساتنه وکړئ.

This comic was jointly developed by Deutsche Welthungerhilfe and WASH United.

It can be used, reproduced and disseminated for non-commercial purposes without limitation. Any commercial use is strictly prohibited.

We thank Dr. Rasmus Leistner, MD, PhD (Institute for Hygiene and Environmental Medicine, Charité Universitätsmedizin Berlin) for technical advice in creating the comic.

Creative agency partner: Kaboom Social Impact.
Illustrations: Pooja Dhingra and Ankur Ahuja.

Contact:

www.welthungerhilfe.org

info@welthungerhilfe.de

welt hunger hilfe

a member of

Alliance 2015

towards the eradication of poverty

WASH United