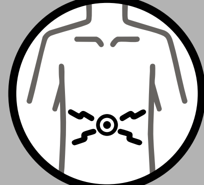
د خلکو لپاره لارښود کولرا

کولرا د کولمو یو حاده بکټریایي ناروغي ده چې د ککړو اوبو د څښاک او خوړو د خوارک له لارې له لارې لېږدول کېږي،او همداراز کولای شي له یوه شخص څخه بل ته ولېږدولشي. د کولرا اصلي علائم او نښې نښانې په لاندې ډول دي:



په ناڅاپي ډول د اوبلن نس ناستي پیلېدل، چې په چټک او شدید ډول د بدن د اوبو د کموالي لامل کېږي.

کیدای شي ناروغ کس ګانګي وکړي خو معمولاً تبه نه لري.

که چېرې تاسو برازیل ته له تګ وروسته د ۱۰ ورځو په لړ کې نس ناستی تجربه کړئ، د روغتیاییپاملرنو نږدې مرکز ته مراجعه وکړئ. درملنه خوندي او وړیا ده.

مخنیوی

تل خپل لاسونه په اوبو او صابون سره ومینځئ، په ځانګړې د خوړو له چمتولو کولو یا خوراک وړاندې، له تشناب وروسته، د عمومي ټرانسپورت له کارولو یا د داسې سطحو د لمس کولو وروسته چې کیدای شي ناپاکې وي، د حیوانات له لمس کولو وروسته، هر کله چېله بهر څخه کور ته راځئ، له شیدو ورکولو وړاندې او وروسته او د ډایپر له بدلولو وروسته.

سطحې، د خوړو لپاره چمتو کېدونکي لوښي او تجهیزات ومینځئ او د مکروب ضد مواد پرې ووهئ.

د ویالو، سیندونو، کم ژوروالي لرونکو یا ککړو څاګانو له اوبو څخه د حمام کولو یا څښاک لپارهکار مه اخلئ.

د خځلو یا کثافاتو د سطل سر پوښ تل بند کړئ.

ته ولاړ شئ او که چېرې امکان نه لري تل غایط مواد له ویالو څخه لرې ځای کې پټ کړئ.

له خوړو او پخلنځي څخه د حشراتو، کورنیو حیواناتو او نورو حیواناتو څخه ساتنه وکړئ(خواړه په سر پټو لوښو کې وساتئ).

د اومه یا نیمه پخو خوړو له کارولو (په ځانکړې توګه سمندري خوړو) څخه ډډه وکړئاو هغه خواړه چې د ساتلو او چمتو کولو په برخه کې کمزوریروغتیایي شرایط لري.

د څښاک لپاره اوبه تصفیه کړئ (له فیلټر کولو وروسته یې جوش کړئ یا د هیپوکلریټ سودیم 2,5% محلول په هر لیتر اوبو کې اضافه کړئ او له کارولو وړاندې د 30 دقیقولپاره صبر وکړئ).

GOVERNO DO BRASIL
DO LADO DO POVO BRASILEIRO
MINISTÉRIO DA SAÚDE
SUS 35 ANOS

سرچینه: Brasil. Ministério da Saúde. Guia de Vigilância em Saúde, volume 1, 6ª edição, 2024