تێگەیشتن لە بەرگری/مناعەی کۆگەل (Herd Immunity) و دروستکرنی ڕاپۆرت

بەرگری یان مەناعەی کۆگەل ناسراویشە بە پاراستنی ناراستەوخۆ، بەرگری کۆمەڵ، یان پاراستنی کۆمەڵگا. کاتێک دروست دەبێت کە ڤایرۆسێک ناتوانێت چیتر بڵاوبێتەوە چونکە بەردەوام بەر ئەو کەسانە دەکەونەوە کە پارێزراون لەو نەخۆشییە. کاتێک ڕێژەیەکی پێویست لە دانیشتوان لاواز و هەستیار نابن بۆ پەتاکە، هەر بڵاوبوونەوەیەکی نوێ کە ڕوودەدات کاڵ دەبێتەوە. ئەمە دەتوانێت بە دوو شێواز ڕووبدات:

- (بەرگری سروشتی) زۆر کەس نەخۆشییەکە دەگرن و لە کاتی خۆیدا بەرسیڤ دروست دەبێت.
- خەڵکێکی زۆر لە دژی نەخۆشییەکە پێکوتە وەردەگرن بۆ دروستکردنی ئەو بەرگرییە.

بەرگری/مناعەی کۆگەل لە هەندێک نەخۆشیدا کاتێک ڕوودەدات کە لە ٤٠٪ ی دانیشتوانەکەی بەرگریان هەبێت لەو نەخۆشییە، ئەمەش بۆ نموونە لەڕێگەی وەرگرتنی پێکوتەوە دەبێت. بەڵام لە زۆربەی حاڵەتەکاندا لە سەدا ٨٠ بۆ ٩٥ دانیشتوان دەبێت بەرگری نەخۆشییەکەیان هەبێت بۆ وەستاندنی بڵاوبوونەوەو تەشەنەکردنی ئەو نەخۆشییە.

لە غیابی و نەبوونی پێکوتەکەدا هەندێک لە حکومەتەکان پێشنیاری ڕێگایەکی وابەستە بە بەرگری کۆگەلیان کرد لە پێناو خاوکردنەوەی بڵاوبونەوەی کۆڤید-١٩. پێشنیارەکە ئەوە بوو کە ڕێگە بە گرووپە کەم مەترسییەکان بدات لە تووشبوون بەڤایرۆسی سارس-کۆڤید-٢ کە دەبێتە هۆی کۆڤید-١٩، لە کاتێکدا گرووپە لاوازەکانی وەک بەساڵاچووان گۆشەگیر بکەن و دایبڕن. هەرچۆنێک بێت، زۆرێک لە زانایان هۆشدارییان داوە کە ئەو جۆرە ستراتیژە مەترسیدارە.

چی پێویستە کە تۆ بزانیت؟

پرسیاری یەکەم:
ئایا بەرگری یان مەناعەی کۆگەل پێشتر کاری کردووە؟

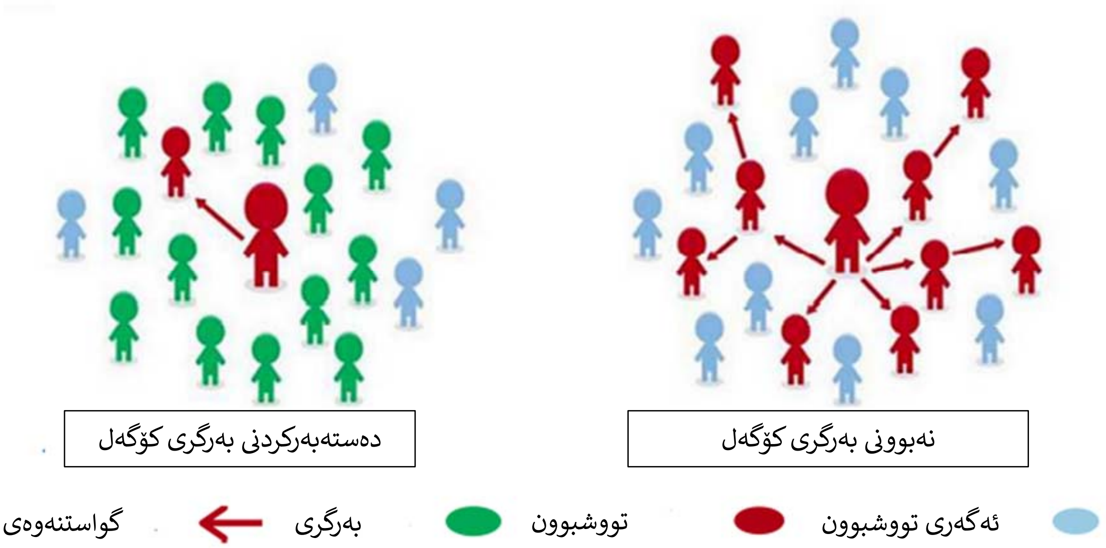
بەرگری یان مەناعەی کۆگەل وەک ستراتیجێکی ڤاکسین بۆ نەخۆشییەکانی وەک سورێژە، ملەخرێ(نیکاف)، سورێژەی ئەڵمانی، ئاوڵە و ئیفلیجی منداڵ بەکارهاتووە. ئەو حاڵەتانە مانای کوتانی زۆرینەی دانیشتوان و ڕێگریکردن بوو لە گواستنەوەی بەردەوامی ئەم نەخۆشیانە و پاراستنی لاوازەکان (بۆ نموونە ئەو کەسانەی کە کەم-بەرگرین) ناتوانن پێکوتە لە خۆیان بدەن. تا نەخۆشییەکە قورستر و ساری تر بێت، ئەوا پێویستە خەڵکی زیاتر پێکوتە وەرگرێ بۆ ئەوەی بەرگری کۆگەل کار بکات.

پرسیاری دووەم:
ئایا هیچ وڵاتێک نزیکە لە گەیشتن بە بەرگری کۆگەل لەکۆڤید-١٩؟

وەڵامی یەکلاکەرەوە نەخێرە، حکومەتی سوید لە ناوەڕاستی مانگی ئازاردا بەرگری کۆگەلی هەڵبژارد، لە کاتێکدا کۆڤید-١٩ چەندین وڵاتی ئەورووپایی گرتبووەوە و پێی باش بوو ڕێوشوێنی کۆنترۆڵی خۆبەخشانە بگرێتە بەر لە جیاتی داخستن و لۆکداون و کەرەنتینەی سەرتاسەری. بەڵام ٢٥ پسپۆڕی نەخۆشییە گوێزراوەکانی سویدی ئیدانەی ئەو سیاسەتەیان کرد، نووسیوویانە کە "لە سوید ئەو ستراتیژە بووە هۆی مردن و خەم و ئازار و لە سەرووی ئەوەشەوە هیچ ئاماژەیەک نییە کە ئابووری سوید لە زۆر وڵاتی دیکە باشتر بێت لە ئێستادا، ئێمە نمونەیەکمان داناوە بۆ هەموو جیهان کە چیتر بەو شێوەیە مامەڵە لەگەڵ نەخۆشییەکی کوشندەی گوێزراوە نەکرێت.

بەریتانیا لە مانگی ئازاردا ستراتیژی بەرگری کۆگەلی بەکارهێنا بەڵام بە زوویی پەشیمان بوونەوە لەبەر ئەوەی ژمارەی مردووان بەرزبۆوە و سەرۆک وەزیران بۆریس جۆنسن لە نەخۆشخانە بە هۆکاری کۆڤید-١٩ کەوت. هۆڵەنداش بۆ ماوەیەکی کورت ستراتیژی بەرگری کۆگەلی بەکارهێنا بەڵام بە هۆی فشاری بەرپرسانی تەندروستی و جەماوەرەوە کۆتایی پێهێنا.

هەرگیز پێشتر لە مێژووی تەندروستی گشتیدا بەرگری کۆگەل بەکار نەهێنراوە وەک ستراتیجێک بۆ ڕووبەڕوونەوی بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەک، جا ئەگەر پەتاش بێت. ئەمە گرفتی زانستی و ئەخلاقییە" بەڕێوەبەری گشتی WHO تێدرۆس ئەدهانۆم گەبریسۆس ئەم دواییە لە لێدوانێکی میدیایی کوورتدا ڕایگەیاندبوو. "بەرگری کۆگەل بە پاراستنی خەڵک لە ڤایرۆسەکە بەدی دێت نەک بە خۆنمایشکردن بۆی".



گرافیکەکە بەرگری کۆگەل شیدەکاتەوە لە نێو دانیشتواندا ،لەو شوێنەی کە بەرگری لە نەخۆشییەکە هەیە، چ لە ڕێگەی تووشبوونی سروشتی و چ لە ڕێگەی کوتانی بەربڵاوەوە، دەگاتە ڕێژەیەکی زۆر بۆ وەستاندنی بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکە. کرێدتی: پەیمانگا نەتەوەییەکانی تەندروستی

پرسیاری سێهەم:
چانسی کۆڤید-١٩ چیە لە ناکاو بڕەوێتەوە، نموونەی ئەنفلۆنزای ئیسپانی؟

ئەنفلۆنزای ئیسپانی(H1N1) لەساڵی ١٩١٨ بڵاوبۆوە، بۆ ماوەی حەوت ساڵ بەردەوام بوو. لە زستانی ١٩١٥ - ١٩١٦ لە باشوری چین سەرچاوەی گرت. بەهۆی کرێکارە چینیەکانەوە گەیشتە ئەوروپا کە هێنرابوون بۆ کاری هەڵکەندنی کەندڕی جەنگی لە جەنگی جیهانی یەکەمدا.

شیکردنەوەی مردنە بە لێشاوەکان دەریخستووە کەئەو درمە بە سێ شەپۆل لە سەراپای جیهاندا گووزەری کرد، لە ئەنجامدا ٥٠ ملیۆن مردنی لێکەوتەوە. لە کەیسی(H1N1) لە ماوەی دوو ساڵدا پەتاکە خامۆش بوو، ئەوە کاتێک بوو کە لە ٤٠٪ ی دانیشتوانی ئەو وڵاتانەی کە ڤایرۆسەکەی تێدا بڵاو دەبووەوە بە شێوەیەکی سروشتی تووش ببوون. بەڵام (H1N1) "بنبڕ نەبووەوە". هەموو ساڵێک دەگەڕێتەوە لە ڕێگەی نەوەی نوێ، ئەو کەسانەی لە دەرەوەی بەرگری کۆگەل گەورە دەبن.

پەتاو درمی H1N1 لە ١٩٤١، ١٩٧٧، ٢٠٠٩، ٢٠١٢، ٢٠١٥، ٢٠١٧و ٢٠١٩ بوونی هەبووە. بە بێ وەرگرتنی پێکوتە و ڤاکسین، کۆڤید-١٩ لە خۆیەوە ناڕەوێتەوە. ئەوە لەگەڵ ئێمە دەمێنێتەوە هەروەک چۆن H1N1 لەگەڵ ئێمە مایەوە.

پرسیار چوارەم
کەواتە بۆچی وەرنەگرتنی پێکوتە لە بەرگری کۆگەلی کۆڤید- ١٩ مەترسیدارە؟

بیرۆکەی بنچینەیی پشت ئەم پێشنیارە ئەوەیە کە ڕێگە بە (کەم مەترسیداران) بدەن وەک گەنجان کە کۆمەڵایەتی ببن و بە شێوەیەکی سروشتی تووشی کۆرۆنا ببن، لە کاتێکدا کەسانی(پڕ مەترسی) وەک بەساڵاچووان دەبێت دووری کۆمەڵایەتی بپارێزن و بەردەوام خۆیان بەدوور بگرن لە شوێنی پارێزراودا. لایەنگرانی ئەم ستراتیژە پێی دەڵێن"بەرگری کۆگەلی سروشتی" کە زیانەکانی سارس-کۆڤ-٢ کەم دەکاتەوە و لە هەمان کاتدا کایەی ئابووری دەپارێزێت.

ستراتیجەکە بریتییە لە وازهێنان لە دووری کۆمەڵایەتی و پۆشینی دەمامک، دووبارە کردنەوەی ڕێستۆرانتەکان و قوتابخانەکان و ڕێگەدان بە کۆبوونەوەی گەنجان لە کاتێکدا کەسانی لاواز و بەساڵاچوو ناچار دەکرێن بۆ ماوەیەکی نادیار لە ماڵەوە یان شوێنی چاودێریدا بمیننەوە.

بەڵام زاناکان هۆشداری دەدەن کەئەو گریمانەیەی کە گەنجەکان کەمتر ئەگەری تووشبوونیان هەیە، فریودان و بەهەڵەبردنە. ئەو گەنجانەی نەخۆشی وەک (هەناسە سواری)ئەسما، قەڵەوی، کێشەکانی بەرگری، شەکرە، یان نەخۆشی دڵ و جگەریان هەیە لە مەترسی زۆرتردان بە تووشبوون بە کۆڤید. وە لە کاتێکدا زۆربەی هەوکردن و درمەکان لە گەنجاندا سووکن، زۆرێک لەو گەنجانە کە تەندروست دەرکەوتوون بە توندی تووشی بوون و بەهۆی نەخۆشییەکەوە گیانیان لەدەستداوە.

دەرئەنجامە نوێکان کە لە مانگی ئەیلولدا دەریخستووە کە کاریگەری مەترسیداری لەسەر گەنجان هەیە، لە توێژینەوەیەکدا کە لە پزیشکی ناوخۆیی (جاما) بڵاوکراوەتەوە، دەرکەوتووە کە زیاتر لە ٣٢٠٠ پێگەیشتوو لە تەمەنی ١٨بۆ ٣٤ ساڵ لە ویلایەتە یەکگرتووەکان کە بەهۆی نەخۆشییەوە لە نەخۆشخانەکان خەوێنراون، لە ٢١٪ پێویستیان بە چاودێریی چڕ و لە ١٠٪ ڕزگار بووان پێویستیان بە ئامێری ئۆکسجین بووە، لە ٣٪ کەدەکاتە (٨٨ نەخۆش) ژیانیان لەدەستداوە – لە ٣٪ کە دەکاتە (٩٩ نەخۆش) دەرچوون و ڕەوانەی بنکەیەکی تری چاودێری تەندروستی کراون بۆ بەردەوام بوون لە وەرگرتنی خزمەتگوزاری.

ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی هۆشداری دا کە گەنجان بوونەتە هۆکاری سەرەکی بڵاوبونەوەی کۆڤیدی نوێ لە زۆربەی وڵاتاندا، زیاتر لە نیوەی نەخۆشەکانی ئەم دواییانەی ئوسترالیا و فلیپین لە کەسانی خوار تەمەن ٤٠ ساڵ بوون، ئەمەش جیاوازییەکی زۆرە بە بەراورد بە نەخۆشە بەتەمەنەکانی مانگەکانی پێشوو. لە ژاپۆن لە ٦٥٪ ی تووشبوان لەم دواییەدا کەسانی خوار تەمەن ٤٠ ساڵ بوون.

لەبەرئەوەی نیشانەکان زۆربەی کات لە گەنجەکاندا سووکترن، زۆر کەس بێ ئاگان کە تووش بوون. ئەمانەش لەگەڵ خەڵکانی پڕ مەترسی دەژین وەک دایکان و باوکان و خزمان، ئەمەش مەترسیەکەلیوان لێو زیاد دەکات بۆ بەساڵاچووان، نەخۆشەکان، چاودێری درێژخایەن، ئەو کەسانەی کە لە ناوچە پڕ دانیشتوانە چڕەکان دەژین و یان لە ناوچە دوورەدەستەکان دەژین و کە خزمەتیگوزاریان کەمە.

- **تووشبوون بە ڤایرۆسەکە جارێک گرەنتی ئەوە ناکات کە تا ئەوپەڕی ژیانت بەرگریت هەبێت**

سارس-کۆڤید-٢ ڤایرۆسێکی نوێیە، زانایان هێشتا ناتوانن دەستنیشانی ئەوەبکەن کە تا چەند کەسێک پارێزراو دەبێت پاش چاک بوونەوەی. حاڵەتەکانی دووبارە تووشبوونەوە ئاماژە بەوە دەکەن کە پارێزبەندی تەنیا بۆ چەند مانگێک دەخایەنێت لە هەندێک خەڵکدا، بۆیە نەک تەنها دەبنە مەترسی بۆ سەرنەخۆشە چاکبۆوەکە بە دەرکەتن و دەرهاویشتەی جیاوازەوە، بەڵکو تا پاشەڕۆژ ڤاکسینێکی لەبارتر دەدۆزرێتەوە بۆ پاراستنی خەڵکەکە.

توێژینەوەیەکی نوێ هەیە، کە پیاچوونەوی بۆ نەکراوە لەلایەن هاوپێشەکانەوە، بەرگری لەوە دەکات کە ڤایرۆسی سارس- کۆڤ- ٢ کە دەبێتە هۆی کۆڤید-١٩ بەلایەنی کەممەوە بۆ شەش مانگ بەردەوام بێت، وە لەوانەیە زۆر درێژتر بێت، تەنانەت چەند ساڵێکیش.

توێژینەوەکە لە ویلایەتە یەکگرتووەکان ئەنجامدرا، ١٨٥ گەنجی لە خۆگرتبوو، کە تەمەنیان ١٩ بۆ ٨١ ساڵ بوو، ئەم کەسانە لە کۆڤید-١٩چاک ببوونەوە و زۆرترینیان بە سووکی نەخۆشییەکەیان گرتبوو. توێژینەوەکە زۆر دیاریکراو بوو، لەوانەشە لێکۆڵینەوەکە پێویستی بە ڕیسێرچی زۆرتر بکات لەسەر گرووپی زیاتر، یان لە نێوان ئەو کەسانەی کە بە توندی تووش بوون یان بەدواداچوون لە چەندکاتێکی جیاوازدا دوای چاکبوونەوە.

هەندێ لە نەخۆشیەکان "بەرگری پاک(sterilizing immunity)" دروست دەکەن، مانای ئەوەیە کە یەکەم جار کە تووش دەبێت، ئەگەری توشبوون زۆر کەمە دووبارە دەبێتەوە. بۆ نمونە، ئەگەر کاتێک کە بە منداڵی تووشی دڕکەومێکووتە (ڤاریسیلا) دەبیت، بەرگریەکی بەهێزت بۆ دروست دەبێت و خەڵکێکی زۆر کەم دووبارە توش دەبنەوە.

بە گشتی، سورێژەش ئەکەوێتە ناو ئەم پۆلێنەوە، هەرچەندە ڕاپۆرتی دەگمەن هەیە کە خەڵک زیاد لە جارێک تووش دەبن. هەواڵە خراپەکە ئەوەیە کاتێک کە ئەو ڤایرۆسانە بە هەوکردنی لوت و قورگ، وەک سارس کۆڤ-٢(کۆڤید-١٩)بگریت، عادەتەن بەرگری پاک دەستەبەر ناکەن. دەرئەنجامی توێژینەوەیەک لەسەر مەیمونی (ڕیسەس مەکاک) ئاماژە بەوە دەکات کە ڤاکسینی ئەزموونی، سییەکان لە نەخۆشییە توندەکان دەپارێزێت، بەڵام ڕێگری ناکەن لە بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسەکە، ئەمە مانای ئەوەیە کە خەڵک هەر دەکرێت تووش بن بە سارس-کۆڤ-٢.

پرسیاری پێنجەم

ئایا ڤاکسینەکانی نەوەی یەکەمی کۆڤید -١٩ دەتوانن بەرگری کۆگەل دەستەبەر بکەن؟

بوونی یەک ڤاکسینی کۆڤید-١٩ مانای ئەوەیە سەرەداوەکانی بەرگری دەستەبەرکراوە. لە ئەنجامە کۆتاییەکاندا، کۆمپانیاکانی فایزەر و (بایۆ ئێن تێک)ئەڵمانی لە ١٨ی تشرینی دووەم ڕایگەیاند کە ڤاکسینی کۆڤید-١٩ لە ٩٥٪ کاریگەری هەیە، باشتر بوو لە دەرئەنجامەکەی یەکەمجار کە لە ٩٠ ٪ بوو، ئەوان داوای مۆڵەتی بەکارهێنانی فریاگوزاری (EUA) دەکەن لە بەڕێوبەرایەتی خۆراک و دەرمانی ئەمریکا (FDA). مۆدێرنا ڕایگەیاندووە کەڤاکسینی کۆڤید-١٩ لە ٩٤.٥٪ کاریگەری هەیە لەسەر بنەمای تاقیکردنەوەی سێهەم قۆناغی کلینیکی. ئەسترازێنیکا کە هاوبەشی زانکۆی ئۆکسفۆرد بوو لە ٢٣ی تشرینی دووەم ڕایگەیاند کە ڤاکسینی کرۆناڤایروس مەترسی کۆڤید-١٩ی بە تێکڕایی ٧٠،٤٪ کەمکردۆتەوە بەپێی شیکردنەوەیەکی کاتی بۆ تاقیکردنەوەکانی قۆناغی سێهەم کە لە بەریتانیا و بەڕازیل.

پرۆسەی وەرگرتنی ڕەزامەندی EUA خێراترە لە ڕەزامەندی FDA، کە دەکرێت ٦ بۆ ١٠ مانگ بخایەنێت. هەرچۆنێک بێت هێشتا داتاکانی سەلماندنی سەلامەتی و کاریگەری پێویستە بۆ ڕێگەپێدان، لەڕێی بەڕێوەبەرایەتی خۆراک و دەرمان FDA و لیژنەیەکی ڕاوێژکاری لە پسپۆڕان بۆ هەڵسانگنی قەبارەی مەترسی و سوودی بەرهەمەکە.

زاراوەی (<u>کاریگەری ڤاکسین</u>) بەکاردێت بۆ پێوانەکردنی چۆنیەتی کارکردنی ڤاکسینێک بۆ ڕێگرتن لە نەخۆشییەکی تایبەت (لەم حاڵەتەدا کۆڤید-١٩) لە ژینگەیەکی توێژینەوەی تۆکمە و وابەستەدا. لێکۆڵینەوەکان لەسەر (<u>کاریگەری ڤاکسینەکان</u>) لەوە دەکۆڵنەوە کە چۆن ڤاکسینی باش ڕێگە لە نەخۆشییەکی تایبەت دەگرێت لە "جیهانی ڕاستەقینە" وەک گوزەرانی ئاسایی لە چوون بۆ دوکانی میوە و کار و قوتابخانە. دەبێت ڤاکسینێک لە ٩٥٪ کاریگەری باشی هەبێت و لە سەر سەد بەشداربوو تاقی بکرێتەوە، ٩٥ کەسیان توشی نەخۆشیەکە نەبن و ١٠ کەسیان تووش ببێت.

ئەگەر هەردوو ڤاکسینەکە ڕەزامەندیی ئێف دی ئەی وەرگرن و بەسەر دانیشتوانە گەورەکانی جیهاندا دابەش بکرێت، ئەوا لە دوایيدا زاناکان دەتوانن کاریگەری ڤاکسین لە جیهانی ڕاستەقینەدا بژمێرن و دەستنیشانی بکەن. کاریگەری ڤاکسینی جیهانی ڕاستەقینە زاراوەیەکی زۆر باوەڕپێکراوتر و وردتر بۆ ئەوەی پێمان بڵێت کە چۆن ڤاکسینێک یارمەتیدەرە لە ڕێگەگرتن لە نەخۆشی لە ژیانی ڕۆژانەدا - نەک تەنیا لە ژینگەیەکی توێژینەوەی تۆکمە و وابەستەدا.

بەپێی توێژینەوەیەکی ئەم دواییەی ڕۆژنامەی ئەمریکی بۆ دەرمانە ڕێگرەکان ، دەبێت ڤاکسینەکە کاریگەر بێت ، بەلایەنی کەمەوە لە ٧٠٪ (شیاوی نەهێشتنی درمەکە بێت) کاتێک هەڵمەتی کوتان بەلایەنی کەمەوە لە ٧٥٪ ی دانیشتوان بگرێتەوە بۆ ڕێگەگرتن لە بڵاوبونەوەی کۆڤید-١٩.

لە کاتێکدا ڤاکسینەکان وەک یەکێک لە سەرکەوتووترین پێوانەکانی تەندروستی گشتی ناوزەند دەکرێن، بەڵام ژمارەیەکی زۆر لە خەڵک پێیان وایە کە ڤاکسینەکان سەلامەت نین یان پێویست نین. ئەوە بە ئالەنگارییەکی گەورە دادەنرێت بۆ سەرکەوتنی پرۆگرامەکانی کوتان ورێژەی وەرگرتنی ڤاکسین لە جیهانیدا کەم دەبێت.

خولقێنەری ڕێساکان دەبێت بەئاگا بن لە کاریگەری (دوودڵی لە وەرگرتنی ڤاکسین)ی کۆڤید-١٩، چالاکییەکانی هەندێک لە سیاسەتمەداران لەگەڵ زانستدا ناگونجێت و مەترسی زیاتر دروست دەکات لە دارمانی متمانە بە ڤاکسین لە نێوان خەڵکدا. کاریگەری زۆر و لەبەرچاوی دەبێت لەسەر ئەو کەسانەی کە وەرگرتنی ڤاکسین ڕەتدەکەنەوە. فەراهەمکردنی زانیاری زانستی و ڕاست و درووست، ئەگەری ئەوەی هەیە کە دوودڵی لە وەرگرتنی ڤاکسین بڕەوێنێتەوە. بەڵام متمانە بە کوتان پێش ناکەوێت، ئەگەر بێتو هەوڵ نەدرێت متمانەی خەڵک بە کاریگەری ڤاکسین و سەلامەتی فراوانتر نەکرێت لە سیستەمی تەندروستی و حکومەت بە شێوەیەکی بەربڵاوتر.

کاتێک زۆرینەی زۆری دانیشتوان دەکوترێن، بەرگری کۆگەل ڕێژەی تەواوی ڤایرۆسەکان کەم دەکاتەوە کە توانای بڵاوبونەوەی هەیە لە ناو هەموو خەڵکدا. لە ئەنجامدا، هەموو تاکێک پێویست ناکات ڤاکسین وەربگرێت بۆ ئەوەی پارێزراو بێت، ئەمە یارمەتی دەستەبەرکردنی سەلامەتی ئەو گرووپە لاوازانە دەدات کە ناتوانن ڤاکسینەکە وەرگرن. لەگەڵ ئەوەشدا، زاناکان هۆشداری دەدەن کە ڤاکسیینەکە ڕێگەنەگرێت لە هەوکردنی هەناسە – بەڵکو لە پێناو کەمکردنەوەی ڕێژەی بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسەکە کار دەکەن.

پرسیاری شەشەم
چ دەستپێکێک هەیە بۆ گەیشتن بە بەرگری کۆگەل؟

ڕێژەی دانیشتوانی پێویست بۆ بەرگری کۆگەل پەیوەستە بەوەی کە ڤایرۆسەکە چەندە کاریگەر و درماوییە. بۆ دانانی ئەو دەستپێکە، دکتۆری پەتاکان - شارەزایان لە نەخۆشییە گوازراوەکان و درمییەکان - بەهایەک بەکاردێنن کە پێی دەوترێت "ژمارەی تەشەنەکردنی سەرەتایی"، کە زۆر جار بە (ئاڕ زیرۆ) R0 ناودەبرێت.

(ئاڕ زیرۆ) پێوەرێکە لەسەر بنەمای ئەوەی کە یەک کەسی تووشبوو چەند کەس تووش دەکات لە دانیشتواندا. بۆ سارس کۆڤ -٢، (ئاڕ زیرۆ) کەی لەنێوان ٢ بۆ ٣,٢ دایە. بە واتایەکی تر، پێشبینی دەکرێت کەسێکی تووش بوو، بە تێکڕایی، لە نێوان ٢ بۆ ٣ کەسیی تر تووش دەکات.

لە(سارس کۆڤ -٢)دا لە ٦٠٪ بۆ ٨٠٪ ی دانیشتوان پێویستان بە بەرگری هەیە لە دژی کۆڤید -١٩ بۆ گەیشتن بە بەرگری کۆگەل. گەر (ئاڕ زیرۆ) لە خوار ١ بێت، ئەوە واتای ئەوەیە کە کەسی تووشبوو نەخۆشییەکە ناگوێزرێتەوە بۆ کەسانی تر، بۆیە ژمارەی کەیسەکان کەم دەبێتەوە، دەشێت جارێکی تر کۆمەڵگاکان ژیانیان ئاسایی ببێتەوە. (ئاڕ زیرۆ) لە سەرو ١، واتا، ژمارەی کەیسەکان لە زیادبووندایە، لەوانەیە پێویست بکات کەرەنتینە یان ڕیکارەکانی تر نوێ ببێتەوە . ڤایرۆسە جیاوازەکان (ئاڕ زیرۆ)ی جیاواز هەیە. بۆ نمونە ڤایرۆسی سورێژە زۆر زوو بلاوەئەسەنێت و درماوییە، (ئاڕ زیرۆ)کەی لە ١٢ بۆ ١٨یە، بۆیە پێویستی بە ڕێژەیەکی زۆر لە کوتانی دانیشتوان هەیە بۆ ڕێگەگرتن لە گواستنەوەی.

بەپێی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی، بەرگری کۆگەل بۆ سورێژە پێویستی بە کوتانی نزیکەی ٩٥٪ ی دانیشتوانە. لە ٥٪ کەی کە ماوە پارێزراو دەبن و بڵاو نابێتەوە لە ڕێی ئەو کەسانەی کە کووتراون. بۆ نەخۆشی ئیفلیجی، ڕێژەکە دەبێت لە ٨٠٪ بۆ ٨٥٪ بێت.

پرسیاری حەوتەم

ئایا (ئارِ زیرۆ) لە خوار ١ مانای بەزینی ڤایرۆسەکەیە؟

نەخێر. مانای ئەوەیە کە بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسەکە راوەستاوە. لەو شوێنەی کە (ئارِ زیرۆ) لە خوار ١ بێت، مانای ئەوەیە کە هەموو ١٠٠ نەخۆشێک کەمتر لە ١٠٠ کەسی تر تووش دەکەن.
نەوە یەک لەدوای یەکەکانی درمەکە بچووک و بچووکتر دەبنەوە. بەڵام خەڵک هێشتا هەر نەخۆش دەکەون و مردنیش ڕوو دەدات، دەکرێت کاتێکی زۆر بخایەنێت تا ڤایرۆسەکە لە وڵاتاندا بەتەواوی دیارنەمێنن، بە تایبەتی ئەگەر بڵاوبوونەوەی سەرەتاییەکەی خراپ بێت. هەبوونی (ئارِ زیرۆ) کەمتر لە ١ مانای ئەوە نییە کە پشتبکەینەوە و بڵێین ئێگایەکی ئاسانمان لە پێشەوەیە. زۆر با ئاسانی تەشەنە دەکات و ئەوەندە گەورە دەبێت کە زاڵبێت بەسەر هەموو سەرچاوە ناوخۆییەکان.

هیچ چارەسەرێکی ئاسان نیە، جگە لەم چارەسەرە: ئارامگرتن و دڵنیا بوون لەوەی کە ڤاکسینێک سەرکەوتن بەدەست دێنێت، دەستەکان بشۆرێت و ماسک بپۆشرێت، لە هەمووی گرنگتر، فشار کردنە بۆ تاقیکردنەوەی فراوان و چڕ و بەدواداچوون بۆ بەرکەوتوان، بۆ ئەوەی بتوانین دەستنیشانی شوێن و کاتی بڵاوبوونەوەکە بزانین و بەرسیڤمان هەبێت.

چۆن دەتوانم ڕاپۆرت لەسەر ئەم بابەتە بکەم؟

یەکەم: بیر وەرگرەکانت بهێنینەوە کە دوای کۆتانیش هێشتا خۆپارێزی هەر پێویستە.
ئەنجامە هیوابەخشەکانی (فایزەر بیۆ ئێن تێک و مۆدێرنا) ڕایانگەیاند کە لە ناوەڕاستی مانگی نۆڤەمبەرەوە کە ڤاکسینەکانی کۆڤید-١٩لە سەرەتای ساڵی ٢٠٢١ دەست بە سەرهەڵدان دەکەن، لەگەڵ بوونی چەند ڤاکسینێکی تری پڕ کاریگەر وزانستی لە دژی نەخۆشیەکە.
دیمەنی ڕێگەگرتن لەنەخۆشی و مردن و دوورکەوتنەوە لەزیان و ناخۆشی کەرەنتینای درێژخایان، هۆکاری گەشبینین، گەشبینی و هاندان ڕاستە، بەلام ئێمە دوورین لە کۆتایی پێهێنانی کۆڤید-١٩ وەک کێشەیەکی تەندروستی گشتی. وەرگرەکانت لەوانەیە بپرسن کە ئایا ڤاکسینی ڤایرۆسی نوێی کۆرۆنا کۆتایی بە دووری کۆمەڵایەت یان ماسک پۆشین دەهێنێت.
وەڵامەکە نەخێرە. ئەوانە هێشتا پێویستن، تەنانەت ئەگەر ڤاکسینیش وەرگرن. چەند هۆکارێک هەن:

- یەکەم ڤاکسین کە دەستەبەر دەبن ئەگەری هەیە کە دوو دۆز بن، واتە بەلایەنی کەمەوە مانگێک دوای ئەوەی یەکەم دۆز وەردەگریت تا بەرگری دروست بکەیت و دڵنیا بیت لەوەی کە ڤایرۆسەکە نەخۆشت ناکاتەوە.

- لە باشترین حاڵەتدا، تا تەمموز یان سەرەتای مانگی ئەیلولی ٢٠٢١ زۆربەی خەڵکەکان ڤاکسین وەردەگرن. ئەگەر خەڵک دوودڵ نەبن لە خۆکوتان و زوو پەسەندی بکەن، ئەگەر دەوڵەت و حکومەتە خۆجێیەکان بتوانن ئەم پرۆسەیە ڕێکبخەن، ئەگەر ڤاکسینەکان وەک پێویست کار بکەن و هەروەها کۆمپانیاکانی دەرمان بتوانن ڤاکسینەکان دروست بکەن بە خێرایی.

ڕێنماییەکانی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی WHO لەسەر چۆنیەتی پۆشینی ماسک یان دەمامک:

- خۆت بەدوور بگرە لە دەستدانی ماسکەکە کاتێک پۆشیوتە
- پاککردنەوەی دەستەکانت پێش لابردنی ماسکەکە
- لابردنی ماسکەکە بە لاسک یان بەنی پشت گوێ یان سەر
- هەڵگرتنی ماسک لە جانتایەکی پاک و داخراو تەڕ و پیس نەبێت و بۆ ئەوەی دووبارە بەکاری بهێنیتەوە
- دەستەکانت پاک بکەرەوە دوای لابردنی ماسکەکە

بەدەر لە دروستبوونی مەترسی لە سەر بەرژەوەندی گشتی خزمەتگوزاری ڕۆژنامەگەری، تۆ بەرپرسیارێتیت هەیە بۆ دڵنیابوون لە سەلامەتی خوێنەران و بینەر و وەرگرەکانت لەوەی مەترسی درمی کۆڤید-١٩ کەمنەکەیتەوە لەسەریان بزانن کە نەخۆشیەکە ڕوو لە نەمانە. دەبێت بیری وەرگرەکانت بخەیتەوە کە:

- **بەردەوام بن لە گوێگرتن لە ڕیکارو ڕێنماییە نتشتمانییەکان**

ئامۆژگارییەکانی وەزارەتی تەندروستی نیشتمانی و ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی کە دوا زانیاریت دەداتێ سەبارەت بە کۆڤید-١٩، لەگەڵ ئەوەی کە نیشانەکان چین، چی بکەیت ئەگەر پێت وایە تۆ تووشبوو بێی و چۆن چانسی تووشبوون کەم بکەیتەوە.

- **لە بارەی پاکی دەستەکانتەوە کەمتەرخەم مەبە و خۆپەسەند مەبینە**

خوێنەران و بینەرانی تۆ لەوانەیە لە بیستنی ماندوو بن، بەڵام ڕاستیەکە دەمێنێتەوە: دەست لێدان لە ڕووەکان، پاشان دەموچاوت، ئەگەری ئەوە هەیە نەخۆشت بخات، دەست شوشتن (یان بەکارهێنانی پاککەرەوەی دەست) کلیلی کەمکردنەوەی بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسەکەیە. زاناکان بۆیان دەرکەوتوە کە ڤایرۆسی کۆرۆنا دەتوانێت تا چوار کاتژمێر لەسەر مس بمێنێتەوە، تا ٢٤ کاتژمێر لەسەر مقەبا و تا دوو بۆ سێ ڕۆژ لەسەر پلاستیک و ستیلی دژە ژەنگ بمێنێتەوە.

سەنتەرەکانی ئەمریکا بۆ کۆنترۆڵکردنی نەخۆشی و نەهێشتنی نەخۆشی (CDC) ئەم پێنج هەنگاوەی خوارەوە دەگرێتەبەر بۆ شوشتنی دەستەکان بە ڕێگای ڕاست:

- دەستەکانت بە ئاوی خاوێنی تەڕ بکە(گەرم یان سارد)، بەلوعەکە بگرەوە، و سابونی لێبدە.
- دەستەکانت لەیەکبخشێنە لەگەڵ سابوون و پشتەکانی دەست و نێوان پەنجە و لە ژێر نینۆکەکانت بشۆ.
- بەلایەنی کەمەوە ٢٠ چرکە دەستەکانت هەڵبگلۆفە. پێویستت بە کات هەیە؟ دوو جار گۆرانیەکی دڵخوازی خۆت بڵێرەوە لە سەرەتاوە تا کۆتایی.
- ئاوێکی پاک و خاوێن بکە دەستەکانتا بە باشی.
- دەستەکانت وشک بکەرەوە بە بەکارهێنانی خاولی پاک یان هەوا.

- **لە بارەی دووری کۆمەڵایەتی کەمتەرخەم مەبە و خۆپەسەند مەبینە**

گرنگە پشتگیری ئەو بازرگان و بزنسە ناوخۆییانە بکرێن کە تێدەکۆشن بۆ ئەوەی دوای کەرەنتینە لەسەر پێی خۆیان بووەستنەوە، هەروەها گرنگە کە هەڵبژاردنی ژیرانەش هەبێت بۆ بەرکەوتنی کەسەکان، کە هۆکارێکە بۆ بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسەکە. دووری کۆمەڵایەتی، هەروەها پێی دەوترێت بۆشایی جەستەیی، واتە پاراستنی بۆشاییەکی سەلامەت لە نێوان تۆ و کەسانی تری دەرەوەی خێزانەکەت. بۆ پراکتیزەکردنی دووری کۆمەڵایەتی یان جەستەیی، بەلایەنی کەمەوە ٦ پێ (نزیکەی ٢ قۆڵ) لە کەسانی تر خۆت بەدوور بگرە.

دووەم: پرسیاری درووست بکە لە کاتی هەبوونی ئەم ئاڵەنگارییانەی خوارەوە

- **داتای کەم و سنوردار لەسەر بەرگری**

لە ئێستادا، کۆمەڵێک هۆکاری نادیار هەن، وەک ئەوەی کە ئایا درمی کۆڤید-١٩دەبێتە هۆی دروستبوونی بەرگری و تاچەند ئەو بەرگریە بەردەوام دەبێت. ڕەنگە کاتێکی زیاتر پێویست بێت بۆ چاودێریکردنی ئەوکەسانەی تووش بوون و چاکبوونەتەوە تا بەم شێوەیە بەرگری نەخۆشیەکە دیاری بکەن، ئەم زانیاریە پێویستە بۆ دیاریکردنی دەسپێکی بەرگری کۆگەل.

- **بەرگری نارێک**

تەنانەت ئەگەر لە کۆتاییدا بەرگری کۆگەل دەستبەر ببێت، پێدەچت بڵاوبوونەوە هەر ڕوو بدات چونکە بەرگری بە گشتی لەناو خەڵکدا یەکریز و یەکپۆش نییە.

- **دەستەبەرکردنی هاوسەنگی**

ئەگەر ڕێچکەی بەرگری کۆگەل بۆ کۆڤید-١٩ نادیار و تەمومژاوی بێت، چ هەنگاوێک پێویستە بۆ دەستەبەرکردنی هاوسەنگی لە نێوان تەندروستی گشتی و جۆشدانی ئابووری و کۆمەڵایەتی بۆ ئەوەی بە نەرمی کار بکەن؟

سێهەم:بەشداری بە گەنجان بکە لە ڕووبەڕوونەوەی کۆڤید-١٩ بۆ ئەوەی بە هەند وەربگیرێ.

زۆرێک لە شارەزایان نیگەرانن لە بەرزبوونەوەی ژمارەی کەیسەکان تەنانەت لەنێو گەنجەکاندا کە کەوتن لە نەخۆشخانە زیاد دەکات و بە مەرگیش کۆتایی دێت،کاتێک ڤایرۆسەکە بەردەوام بڵاو دەبێتەوە لە دانیشتواندا. گەنجەکان دەتوانن بە ئاسانی ڤایرۆسەکە بڵاو بکەنەوە بۆ گەورەکان و ئەوانەی کە کێشەی تەندروستیان هەیە – ئەوانەی کە زۆرترین مەترسیان هەیە و زیاتر ئەگەری تووشبونیان هەیە بە ڤایرۆسەکە. لە ڕێی درەوستکردنی ڕاپۆرتەکەت دەتوانیت ئەمانەی خوارەوە ڕوونبکەیتەوە:

- هەتا پەیوەندییەکان لەگەڵ ئەوانی تر زۆر تر و درێژخایان بێت، مەترسی بڵاوبونەوەی کۆڤید-١٩ زیاتر دەبێت.
- ماسکەکان یارمەتی کەمکردنەوەی بڵاوبوونەوەی کۆڤید-١٩ دەدات
- شوێنە داخراوەکان مەترسیدارترە لە کراوەکان، جیاکردنەوەی خەڵک قورسە لە شوێنە داخراوەکان و هەوای کەمتر هەیە.
- وەرگرەکانت بەبیر بێننەوە کە دەمامکێک بپۆشن لە ناو خەڵکدا(ئەگەر چی زۆر دووبارەیە)، لە کەسانی دەووروبەر و کاتێک دووری کۆمەڵایەتی ناگونجاو دەبێت. دەبێت زوو زوو دەستەکانیان بشۆن، ٦ پێ دوور بوەستن لە کەسی دەرەوەی ماڵەکە، ئەگەر هەست دەکەن باش نین ئەوا خۆیان کەرەنتین بکەن.
- بیریان بخەوە کە بە نەپۆشینی دەمامک و پەیڕەو نەکردنی چاودێری، دەتوانن کەسێکی لاواز (خۆشەویستانیان) دووچاری ڤایرۆسەکە بکەنەوە.

سەنتەرەکانی ئەمریکا بۆ کۆنترۆڵکردن و نەهێشتنی نەخۆشی (CDC) ئامرازگەلێکی بۆ خەڵکی ١٥ بۆ ٢١ ئامادەکردووەوە بەردەستە لە

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/communication/toolkits/youngpeople-15-to-21.ht