

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فهرست

- ۱_ دیباچه.....الف.....
- ۲_ مقدمه.....ج.....
- ۳_ نظافت.....۶_۱.....
- ۴_ آب.....۱۲_۶.....
- ۵_ اسهالات.....۲۲_۱۳.....
- ۶_ امراض حاد تنفسی.....۳۵_۲۳.....
- ۷_ ملاریا.....۴۲_۳۶.....
- ۸_ لشمانیا یا سالدانه.....۴۸_۴۳.....
- ۹_ انفلونزای پرندگان.....۵۷_۴۹.....
- ۱۰_ ایدز.....۶۳_۵۸.....
- ۱۱_ فاصله دهی بین ولادت ها.....۷۴_۶۴.....
- ۱۲_ وقایه از جروحات.....۸۵_۷۵.....
- ۱۳_ مرض فلج اطفال یا پولیو.....۹۰_۸۶.....

دبیاچه

وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا..... (آیه ۳۲ سوره المائده)

ترجمه: وهرکس کسی را زنده بدارد چنان است که گویی تمام مردم را زنده داشته است.

خداوند عزوجل را سپاسگزارم که باران رحمتش را در همه جا بارانیده و خوان نعماتش را در همه جا گسترانیده، آنی که انسان را به جوهر علم و دانش آراسته است و برایش توانائی خدمت به همنوع را عنایت فرموده است و درود بی پایان بر روح پرفتوح سرور کائنات و فخر موجودات، زینت بخش عالم هستی و الگوی عدالت و یکتا پرستی.

از آنجا که مرام وزارت صحت عامه جمهوری اسلامی افغانستان صحت برای همه بی اقبال جامعه بدون در نظر داشت سن، جنس، و بدون در نظر داشت طبقات اجتماعی ایشان می باشد، این ارگان برای رسیدن به این هدف متعالی به طرق و انجای مختلف در گذشته و حال کوشیده است و الحمد لله تا حدی موفق نیز بوده است. اینک نیز با نشر جزوه مجموعه پیام های اساسی صحتی بصورت گامی دیگری را در تنویر اذهان عامه برداشته است.

درین جزوه سعی شده است تا معانی شگرد و بدیع و مفاهیم طویل در قالب عباراتی کوتاه و مختصر یعنی پیام های صحتی بیان گردد، تا باشد که برای خواننده گان عزیز قابل درک و فهم باشد، و چون عده کثیری از هموطنان عزیز ما از نعمت سواد و دانش بهره اندکی برده اند، درین جزوه برای هر یک از پیام ها از تصاویر گویا و رنگی استفاده به عمل آمده است، تا باشد که درک مفاهیم پیام ها برای هموطنان کم سواد و بی سواد ما سهل باشد. همچنان هر بخش با معلومات اندکی در مورد موضوع آغاز گردیده است تا باشد که آنعده از هموطنان ما که در جستجوی معلومات طبی اند، نیز ازین جزوه بهره مند و مستفید گردند.

در نهایت جای دارد تا از دبیران ارتقای صحت انستیتوت ملی صحت عامه که در تدوین پیام ها و دیزاین این جزوه کوشیده اند و دفتر محترم سازمان صحتی جهان که در چاپ این جزوه وزارت صحت عامه را کمک مالی نموده اند، ابراز امتنان نمایم. برای آنانیکه درآماده ساختن این جزوه ما را یاری رسانیده اند، طول عمر و سعادت دارین آروزمندم.

دوکتور سید محمد امین فاطمی

وزیر صحت عامه جمهوری اسلامی افغانستان



مقدمه

وَلَا تَلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ الْتَهْلُكَةَ. ترجمه: خود را بدست خود به هلاکت نیندازید (آیه ۱۹۵ سوره البقره)

هموطنان عزیز!

طوری که میدانید افغانستان یکی از کشورهای فقیر جهان بوده که مستعد به اپیدمی های امراض و حوادث غیر مترقبه مختلف میباشد. میزان بلند وقوع امراض انتانی، پایین بودن سطح معافیت، حفظ الصحه نادرست، عدم دسترسی به آب صحت آمیز و پایین بودن سطح سواد و دلایل دیگر همه و همه سبب بلند رفتن میزان مرگ و میر در اطفال و خانها میشود و این حلقه معیوبه را میسازد.

یکی از بهترین راه های جلوگیری از امراض، کم ساختن میزان خطر معروضیت به حوادث غیر مترقبه و جلوگیری از عواقب ناخواسته این حوادث همانا بلند بردن سطح دانش و آگاهی مردم و اجتماعات راجع به امراض و حوادث غیرمترقبه میباشد. هدف کلی از تهیه کتاب هذا، عبارت از بلند بردن سطح آگاهی مردم راجع به امراض و جروحات بوده تا بتوانند عندالضرورت از معلومات دست داشته استفاده نموده، خود و فامیل خود را از معروضیت به خطر و عواقب وخیم آن حفاظت کنند.

کتاب هذا که توسط ریاست ارتقای صحت انستیتوت صحت عامه به کمک مالی دفتر سازمان صحت جهان تهیه، تدوین و بدست نشر سپرده شده است، ثمره تلاش یک تیم کاری تخنیکی میباشد، ذواتی که در تهیه بخش های مختلف این کتاب کمک نموده اند عبارت اند از:

محترم دکتور میرجواد احمد مفلح، در تهیه معلومات تخنیکی این کتاب

محترم دکتور عبدالنواب سلجوقی در تدوین پیام های اساسی برای آماده گی به حوادث و حالات اضطراری

محترم دکتور میر احمد رسول مفلح در طرح تیوری ویرایش، تدوین و نظارت از تهیه کتاب

محترم دوکتور محمد نافع کاکر در ترجمه پیام ها به زبان پشتو

و محترم عبدالحکیم شکیب در طرح و دیزاین این کتاب همکاری نموده اند. انستیتوت صحت عامه افغانستان فرصت را غنیمت شمرده از زحمات ایشان قدردانی نموده و برایشان موفقیت مزید استدعا دارد.

به امید استفاده مزید شما.

پوهندوی دکتور بشیر نورمل

رئیس عمومی انستیتوت ملی صحت عامه

میزان ۱۳۸۶

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(يَا أَيُّهَا الرَّسُولُ بَلِّغْ مَا أُنزِلَ إِلَيْكَ مِنْ رَبِّكَ) سورة المائدة آیه ۶۷

ای پیامبر آنچه از جانب پروردگارت به سوی تو نازل شده ابلاغ کن

نظافت

چنانچه به وضوح در کلام پاک الهی و همچنان احادیث گرانبهای نبوی (النظافه من الایمان) بر نظافت تأکید شده است، وزارت صحت عامه جمهوری اسلامی افغانستان نیز به تأسی از احکام الهی بر نظافت و حفظ الصحه محیطی منعیث یک اصل بی بدیل برای کنترل و وقایه افراد از امراض ساری تأکید می نماید. ازینرو در آغازین صفحات این کتاب خواستیم تا بر نظافت و حفظ الصحه فردی تأکید نماییم و پیام های درین مورد داشته باشیم، تا از طرفی برای رسیدن به هدف متعالی صحت برای همه راهی را بگشاییم و هم از جانبی قاصد پیام الهی به بنده گان آن گردیم.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(يَا أَيُّهَا الرَّسُولُ بَلِّغْ مَا أُنزِلَ إِلَيْكَ مِنْ رَبِّكَ) سوره المائده آيه ۶۷
اې پيغمبره، هغه څه چې د خداى له خوا څخه درته نازل شوي، ابلاغ كړه

پاكوالى

لكه څرنگه چې په څرگنده توگه د الله پاك په سپيڅلي كتاب او نبوي احاديثو كې پر پاكوالي باندې ټينگار شوى دى (النظافه من الايمان) د افغانستان د اسلامي جمهوريت د عامې روغتيا وزارت هم د الهي احكامو په رڼا كې په پاكوالي او چاپيريالي روغتيا ساتنې باندې د ساري ناروغيو د كنترول او مخنيوي لپاره د يو بې ساري اصل په توگه ټينگار كوي. له همدې امله مو د دې كتاب گوټي په لومړنيو پاڼو كې پر پاكوالي او فردي روغتيا ساتنې باندې ټينگار كړى او په دې هكله مو پيغامونه ځاى پر ځاى كړي دي ترڅو له يوې خوا خپلې موخې يعنې روغتيا د ټولو لپاره ته يوه ليار پرانيزو او له بل پلوه د الله تعالي پيغام د الله تعالي بندگانو ته ورسوو.

پاکوالی

د دی له پاره چی ښه روغتیا ولری نو په منظمه توگه
خپل سر او ځان پریمینځئ، نوکان واړه کړئ او جامی مو
پاکي وساتئ.

نظافت

منظماً سرو جان تانرا شسته، ناخن ها را کوتاه و لباس های
تانرا پاک نگهدارید تا صحتمند باشید.



نظافت

حد اقل روز دو بار دندان های خود را شستشو نمایید.

پاکوالی

هره ورخ لږ تر لږه دوه ځلی خپل غاښونه پریمینځی.



نظافت

دستهای تانرا بعد از رفع حاجت و قبل از خوردن غذا و بعد از دست زدن به کثافات با آب پاک و صابون بشوئید.

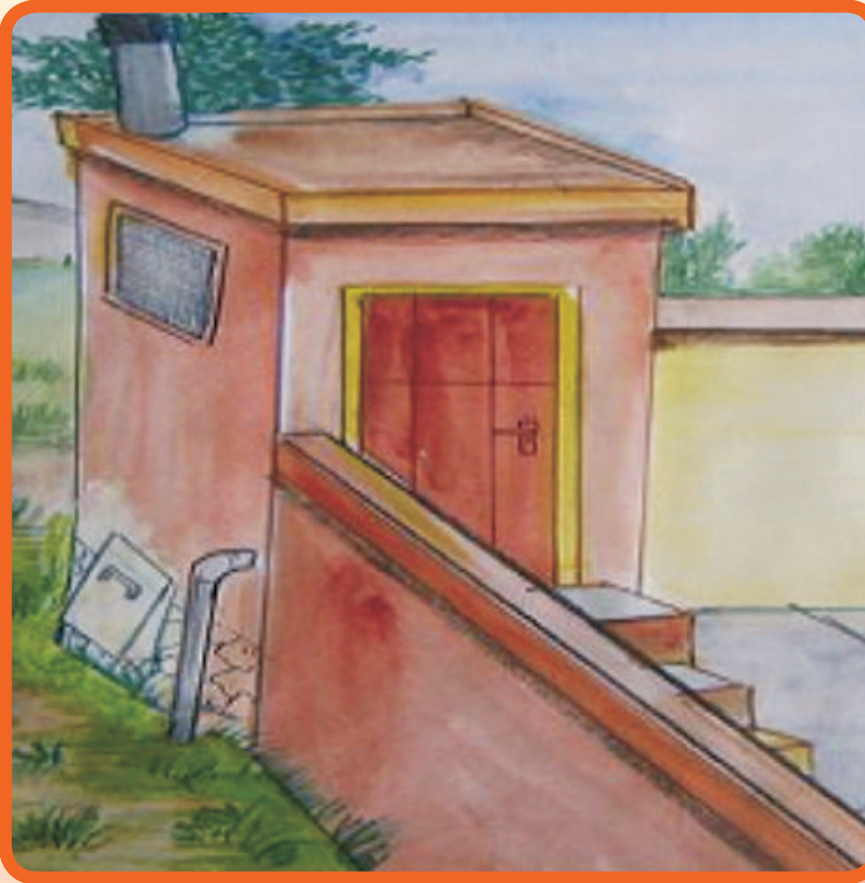
پاکوالی

وروسته د قضای حاجت خُخه، د غذا خوړلو خُخه وړاندی او په کثافتو باندی د لاس وهلو وروسته مو خپل لاسونه په پاکو اوبو او صابون سره پریمینځئ.



نظافت

اگر می خواهید مریض نشوید در کناراب (بیت الخلا) رفع حاجت نمایید و کناراب را از منابع آب تا حدی که امکان دارد، دور اعمار نمایید، تا منابع آب ملوث نشود.



پاکوالی

که چیری غواری چی ناروغ نشئ نو په کناراب کی قضای حاجت رفع کریئ او د امکان تر حده پوری کناراب د اوبو له زیرمو څخه لیری جوړ کریئ خو د اوبو ذخیره ککړه نشی.

تعریف تعلیمات نظافت

تعلیمات نظافت عبارت از فعالیت هایست که برای بلند رفتن سطح آگاهی مردم و تغییر عادات غیر صحی آنان در مورد: آب صحی آشامیدنی، حفظ الصحه خوب، نظافت شخصی و محیطی، غذای مصوّن و گرفتن دو باره مایعات ضایع شده در اسهالات میباشد.

نظافت شخصی

هدف از نظافت شخصی عبارت از ارتقاّ معیارات پاکیزه گی شخصی در محل زنده گی مردم می باشد.

نظافت شخصی شامل: غسل کردن، لباس شستن، دست شستن و رفع حاجت به طریقهّ صحی می باشد. علاوهً مراقبت از پاها، ناخن ها، موها، دندان ها و عمل تف کردن نیز در آن شامل است.

مراعات نمودن نظافت شخصی باید از دورهّ طفولیت آغاز و در دوران مکتب ادامه یابد.

د پاکوالي د ښوونو تعریف:

د پاکوالي ښوونې هغه فعالیتونه دي چې د خلکو د پوهاوي د کچې د لوړوالي او د ځکلو د پاکو اوبو، ښې روغتیا ساتنې، شخصي او چاپیریالي پاکوالي، خوندي خوړو او د نس ناستي د ناروغۍ په لړ کې د ضایع شویو مایعاتو د بیا ترلاسه کولو په هکله د هغوی د غیرصحي عادتونو د بدلون لپاره ترسره کیږي.

شخصي پاکوالي

د شخصي پاکوالي موخه دا ده چې د خلکو د ژوند په چاپیریال کې د شخصي پاکوالي معیارونه لوړ شي. په شخصي پاکوالي کې دغه مسایل شامل دي: په روغتیايي طریقي سره د بدن وینځل (غسل کول)، د جامو وینځل، د لاسونو وینځل او رفع حاجت کول. سربیره پردې، د پښو، نوکانو، ویښتانو، غاښونو او لارې توکلو عمل هم په کې شامل دي. د شخصي پاکوالي مراعاتول باید د ماشومتوب له دورې څخه پیل او د ښوونځي په لړ کې دوام ومومي.

نظافت شخصی

منظماً سرو جان تانرا شسته، ناخن ها را کوتاه و لباس های تانرا پاک نگهدارید تا صحتمند باشید.

شخصی پاکوالی

په منظمه توگه خپل سر او ځان پریوینځئ، نوکان مو لنډ کړئ او جامې مو پاکې وساتئ ترڅو روغ واوسئ.



نظافت شخصی

حد اقل روز دو بار دندان های خود را شستشو نمایید.

شخصی پاکوالی

هره ورخ لږ تر لږ دوه ځلی خپل غاښونه پریوینځئ.



نظافت شخصی

بعد از رفع حاجت، قبل از غذا خوردن و بعد از دست زدن به کثافات دست های تانرا با آب پاک و صابون و یا خاکستر بشوید.

شخصی پاکوالی

له قضائی حاجت خخه وروسته، د غذا خورلو خخه ویراندی او په کثافاتو باندی د لاس وهلو وروسته مو خپل لاسونه په پاکو اوبو او صابون سره پریوینخئ.



نظافت شخصی

اگر می خواهید مریض نشوید در کناراب (بیت الخلا) رفع حاجت نمایید و کناراب را از منابع آب تا حدی که امکان دارد، دور اعمار نمایید، تا منابع آب ملوث و آلوده نشود.

شخصی پاکوالی

که چیری غواری چی ناروغ نشئ نو په کناراب کی قضائی حاجت رفع کریئ او د امکان تر حد پوری کناراب د اوبو له زیرمو شخه لیری جوړ کریئ شو د اوبو ذخیره ککړ نشی.



Thank You for previewing this eBook

You can read the full version of this eBook in different formats:

- HTML (Free /Available to everyone)
- PDF / TXT (Available to V.I.P. members. Free Standard members can access up to 5 PDF/TXT eBooks per month each month)
- Epub & Mobipocket (Exclusive to V.I.P. members)

To download this full book, simply select the format you desire below

