په شري باندې اخته کېدل په آسانۍ سره کیږئ، مګر د مخنیوي وړ هم دی

شری یوه ناروغي ده چې د ویروس یا مکروبونو له امله رامنځته کیږي. شری له یوه کس څخه بل کس ته د هوا له لارې خپریږي.

شری ډېره ساري ناروغي ده، په دې معنی چې په آسانۍ سره په شري اخته کیږئ او نورو ته یې خپروئ.

د شري پر وړاندې واکسین ترلاسه کول د هغې په واسطه د ناروغ کېدو او نورو ته د خپرېدو د مخنیوي لپاره تر ټولو غوره لار ده. واکسین د لویانو، ماشومانو او شیدو خوړونکو کوچنیانو لپاره بې خطره دي.

په شري باندې اخته کسان خورا زیات ناروغ کیږي

د شري د مکروبونو له تنفس کولو شاوخوا 7-14 ورځې وروسته، کیدای شي خلک دا موارد تجربه کړي:

سرې او اوبلنې سترګې

والګی

ټوخی

لوړه تبه

له 3-5 ورځو وروسته، په شري باندې په اخته کسانو سرې تناکې هم راخیژي. معمولاً د سرو رڼو لکو په څیر ویښتو ته څیرمه په مخ باندې راخیژي او لاندینیو برخو لکه غاړې، ځان، مړوندونو او پښو ته خپریږي.

NRC-RIM
National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants

په شري باندې اخته کېدل په آسانۍ سره کیږئ، مګر د مخنیوي وړ هم دی

شری خطرناکه ناروغي ده

شری په ځانګړې توګه د دې کسانو لپاره خطرناکه دی:

- له 5 کلونو څخه کم عمر لرونکی ماشومان
- هغه ماشومان چې مناسبه تغذیه نه لري
- لوړ عمر لرونکي
- په HIV اخته کسان
- میندواره میرمنې

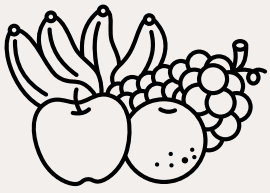
په شري باندې یو شمېر اخته کسان باید په روغتون کې بستر شي او حتی ځینې نور د جدي روغتیایي ستونزو له امله مړه کیږي.

په هغو جدي روغتیایي ستونزو کې چې د شري له امله رامنځته کیږي لانډې موارد شامل دي:

- شدید اسهال
- د ساه اخیستلو ستونزې
- د سږو عفونت (پونیمیا)
- د مغزو پرسوب (آنسفالیټ)
- ړوندوالی

په داسې حال کې چې د شري لپاره هیڅ درملنه نشته ده، دا امکان لري چې له ناروغ کس سره مرسته وشي تر څو ښه احساس وکړي.

د اضافي ویټامینونو ترلاسه کول



د صحي خوړو خوراک

د ډیرو زیاتو اوبو څښل

NRC-RIM
National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants