ڤایرۆسی کۆرۆنا. ساڵی ٢٠٢١ و دواتر!
ئایندەی کۆڤید١٩ بە چی دەگات؟

تا ئێستا نزیکەی ٣٤ ملیۆن کەس لە سەرتاسەری جیهاندا دوچاری ڤایرۆسی کۆرۆنا بوون و یەك ملیۆن و ١٤ هەزار کەس گیانیان لەدەست داوە. تەنیا لە عیراقدا ٢ ملیۆن و ٣٠٠ هەزار کەس دوچاری کۆرۆنا بوون و ژمارەی قوربانیانیش گەیشتۆتە نزیکەی ٩٢٠٠ کەس.

تا ئێستا ئاییندەی کۆڤید١٩ نازانرێت، ئایا بەرگریی درێژخایەن بەرانبەر بە ڤایرۆسەکە لە لەشدا پەیدا دەبێت، ئایا وەرز کاریگەریی دەکاتە سەر ئاستی بڵاوبوونەوەی، ئایا تێکەڵبوونی کۆمەڵایەتی دەستپێدەکاتەوە، ئایا ڕێگای دیکەی خۆپاراستن دێنە ئاراوە، ئایا بەم زووانە ڤاکسینێکی سەرکەوتوو بەردەست دەبێت؟..تاد. تا ئێستا هەموو ئەم پرسیارانە بێ وەڵام ماونەتەوە.واپێدەچێت کە هەنگاوەکانی کەسی بۆ خۆپاراستن بەردەوام بن وەکو زوو زوو شووشتنی دەستەکان، بەکارهێنانی دەمامك لە شوێنە داخراوەکاندا، دوورکەوتنەوە لە قەرەباڵغی.

ئەمە روونە کە وەرزی هاوین کاریگەرییەکی ئەوتۆی نەکردە سەر بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسی کۆرۆنا ئەگەرچی چالاکیی ڤایرۆسکە کەمێك کزیش بوو، وا پێشبینی دەکرێت کە لەگەڵ وەرزی سەرمادا بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسەکە زیاد بکات هاوشێوەی گەلێك لە ڤایرۆسەکانی کۆئەندامی هەناسە کە لە وەرزی زستاندا زیاتر بڵاودەبنەوە. ئەمەش روونکراوەتەوە کە زستانی وشك هاندەرە بۆ زیاتر بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسەکانی کۆئەندامی هەناسە بە ڤایرۆسی کۆرۆناشەوە، هەروەها لەگەڵ هەوای وشکی سارددا بەرگریی ڕێڕەوەکانی هەناسە کەمتر دەبێتەوە.

ئەگەری ڕوودانی پەتای کۆرۆنا لە ساڵی ٢٠٢١ دا بەندە بە کاتی بەردەستبوونی ڤاکسین و ماوەی مانەوەی سستمی بەرگریی لەش پاش وەرگرتنی ڤاکسین و پاش چاکبوونەوە. ئەگەرچی تا ئێستا ٤٣ جۆری ڤاکسین لەسەر مرۆڤدا تاقیکراونەتەوە و ٩٣ جۆری ڤاکسین لەژێر لێکۆڵینەوەدان لەسەر ئاژەڵدا، بەڵام هێشتا ڤاکسینێکی ١٠٠٪ ئاکتیڤ و سەلامەت بەردەست نەبووە، زانا و پسپۆرانی پزیشکی پێشبینی دەکەن کە ساڵی ٢٠٢١ ڤاکسینی دروستی کۆڤید١٩ بەردەست بێت و بگاتە هەموو سووچێکی جیهان.

ئەمە ڕاستییەکی زانستییە کە هەر جۆرێکی هەوکردنی ڤایرۆسی بە خێرایی بڵاودەبێتەوە ئەگەر ڤاکسینی بۆ پەیدانەبێت و بەرگریی لەش بۆ ماوەیەکی باش بەردەوام نەبێت، بۆیە ڤایرۆس لە بڵاوبوونەوە ە تەشەنەکردن بەردەوام دەبێت ئەگەرچی بە شێوەی پەتای سەرتاسەریش (پاندێمیك Pandemic) نەبێت، بەڵکو لە نێو چەند کۆمەڵگایەکدا واتە بە شێوەی (ئیندیمیك Endemic) هاوشێوەی نەخۆشیی مەلاریا لە هەندێك شوێندا بەردەوام دەبێت. لە لایەکی ترەوە بە گوێرەی لێکۆڵینەوەکانی زانکۆی هارڤاردی ئەمەریکی، ئەگەر بەرگریی لەش بەرانبەر بە ڤایرۆسەکە پاش تووشبوون و چاکبوونەوە بۆ ماوەیەکی کورت بۆنموونە کەمتر لە ٤٠ هەفتە بمێنێتەوە، ئەوا ئەگەری دووبارە تووشبوونەوە زیاتر دەبێت، بەڵام ئەگەر بەرگریی لەش بەرانبەر بە ڤایرۆسی کۆرۆنا درێژخایەن یان هەمیشەیی بێت، ئەوا ڤایرۆسەکە لە ساڵی ٢٠٢١ دا لەناودەچێت. هەروەها تیمی لێکۆڵینەوەکانی زانکۆی هارڤارد روونیان کردۆتەوە کە ئەگەر بەرگریی لەش بۆ ڤایرۆسی کۆرۆنا تەنیا بۆ ماوەی ٢ ساڵ بەردەوام بێت، ئەوا ڤایرۆسەکە بۆ ماوەیەك ون دەبێت، بەڵام لەوانەیە کە ساڵی ٢٠٢٤ دووبارە سەرهەڵبداتەوە. ئەم ئەگەرانە لە ئارادان ئەگەر هاتوو ڤاکسینێکی ئاکتیڤ و سەرکەوتوو بۆ کۆڤید١٩ بەردەست نەبێت، ئەمەش بە دوور دەگیرێت، چونکە ئەمڕۆ یان سبەی، زوو یان درەنگ ڤاکسینی کۆڤید١٩ هەر بەردەست دەبێت و نەخۆشییەکە بە تەواوی کۆنترۆل دەکرێت. لە کۆتاییدا پێویستە ئەم ڕاستییە بگوترێت کە هێشتا هەموو شتێك سەبارەت بە ڤایرۆسی کۆرۆنا نازانرێت.

ڤاكسینی سیل بۆ خۆپاراستن لە ڤایرۆسی كۆرۆنا

هەر لەگەڵ سەرهەڵدانی پەتای كۆڤید١٩دا، زانا و توێژەران لە هەوڵی بەردەوامدان بۆ دۆزینەوەی چارەسەر یان ڤاكسینێك بۆ كۆنترۆلكردنی ڤایرۆسی كۆرۆنا. لێكۆڵینەوەكان لە هۆڵەندا جەختیان كردۆتەوە كە ڤاكسینی سیل BCG vaccine لەوانەیە هاندەر بێت بۆ بەرەنگاربوونەوەی كۆڤید١٩. ڤاكسینی BCG كە بە شێوەیەكی سەرەكی بۆ منداڵ بەكاردەهێنرێت بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشیی سیل Tuberculosis لەوانەیە كە بەرگری دژی ڤایرۆسی كۆرۆنا پەیدابكات ئەگەر بۆ كەسانی پێگەیشتوو و بەساڵاچوو بەكاربهێنرێت. لێكۆڵەرانی هۆڵەندی گەیشتوونەتە ئەو ئەنجامەی كە ڤاكسینی BCG زیاتر سوودبەخشە بۆ پاراستنی كۆئەندامی هەناسە لە هەوكردنە بەكتریایی و ڤایرۆسییەكان كە لەوانەیە ڤایرۆسی كۆرۆناش بگرێتەوە. بەكارهێنانی ڤاكسینی BCG بەگشتی بۆ هەر تەمەنێك سەلامەت و بێ زیانە و لەش لە گەلێك جۆری هەوكردن دەپارێزێت لە رێگای بەهێزكردنی سستمی بەرگریی لەشەوە.

چارەسەر بە پلازما بۆ تووشبووان بە كۆڤید١٩

چارەسەری تووشبووانی ڤایرۆسی كۆرۆنا بەپلازمای وەرگیراو لە كەسانی چاكبووەوە بە كۆڤید١٩ لە لایەن بەڕێوەبەرایەتیی خۆراك و دەرمانی ئەمەریكییەوە FDA پەسەند كراوە و رێگا بە بەكارهێنانی دراوە. چارەسەر بە پلازما Plasms therapy كە دژەتەنەكان لەخۆدەگرێت، واتە ئەو دژەتەنانەی كە لە لەشی تووشبوو بە كۆڤید١٩ دروست بوون پاش چاكبوونەوە، وەرگرتنی خوێن لەم كەسە و جیاكردنەوەیپلازماكەی و گواستنەوەی بۆ كەسێكی تووشبوو بە كۆڤید١٩، هاندەرە بۆ زوو چاكبوونەوە و رێگرتن لە ئاڵۆزییەكان. ئەگەرچی چارەسەر بە پلازما لە زۆربەی حاڵەتەكاندا سەلامەتە، بەڵام لەوانەیە كە كەسی وەرگر دوچاری چەند گرفتێكی تەندروستی بێتەوە وەكو: پەیدابوونی هەستەوەری بەرانبەر بە پلازمای بەخشەر هاوكات لەگەڵ هەناسەتەنگی یان قورسبوونی هەناسە، گواستنەوەی نەخۆشیی ئایدز یان هەوكردنی ڤایرۆسیی جگەر لە جۆری B و C، ئەگەر خوێنی بەخشەر بەر لە گواستنەوەی پشكنینی ڤایرۆسی بۆ نەكرابێت. پێویستە ئەمەش روون بكرێتەوە كە مەرج نییە پاش چارەسەر بە پلازما تووشبوو بە ڤایرۆسی كۆرۆنا بە تەواوی چاك بێتەوە، لەوانەیە كە هیچ سوودێكی نەبێت، بەڵام نابێ لەم چارەسەرە بێ هیوا بین لەوكاتەی كە بۆ زۆربەی تووشبووان بە كۆرۆنا سوودبەخش بووە.

لە وەرزی داهاتووی سەرمادا وەرگرتنی ڤاكسینی ئەنفلوەنزا زۆر گرنگە

بە پێی ڕێنمایی پسپۆڕانی تەندروستی، وەرگرتنی ڤاكسینی ئەنفلوەنزا Flu vaccine لە ساڵی ٢٠٢٠-٢٠٢١دا یەكجار گرنگە كە هاوكاتە لەگەڵ پەتای كۆڤید١٩ كە نزیكەی هەموو جیهانی گرتۆتەوە.كەی گونجاوترین كاتە بۆ وەرگرتنی ڤاكسینی ئەتفلوەنزا؟ بەگشتی پێویستە كە ڤاكسینی ئەنفلوەنزا بەر لە بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسەكانی هەڵامەت و ئەنفلوەنزا وەربگیرێت، چونكە بەلای كەم پێویستی بە ٢ هەفتە دەبێت تاكو لەش ماددەی دژەتەنەكان دژی ئەنفلوەنزا دروست بكات واتە توانای خۆپاراستنی لە ئەنفلوەنزا هەبێت. واباشە كە ڤاكسینی ئەنفلوەنزا لە سەرەتای دەستپێكی پایز(ناوەڕاستی مانگی ئەیلول) وەربگیرێت یان لە كۆتایی مانگی تشرینی یەكەمدا ئەگەرچی بەكارهێنانی ڤاكسینی ئەنفلوەنزا لە هەر مانگێكی سەرما و تا مانگی كانوونی دووەم هەر سوودی دەبێت. ئەو منداڵانەی كە پێویستیان بە ٢ ژەمی ڤاكسینی ئەنفلوەنزا هەیە وا باشترە كە زوو ڤاكسین وەربگرن و ماوەینێوان ٢ ژەمەكە بەلای كەم ٤ هەفتە بێت. ئەگەرچی ڤاكسینی ئەنفلوەنزا لە ڤایرۆسی كۆڤید١٩ نامانپارێزێت، بەڵام سوودی تری هەیە، بۆ نموونە كەمكردنەوەی ئەگەری خەوتن لە نەخۆشخانە و مەترسیی بۆ تەندروستی، هاوكات لەگەڵ كەمكردنەوەی لۆد لەسەر نەخۆشخانەكان و هێشتنەوەی توانا پزیشكییەكان كە لەوانەیە زیاتر بۆ كۆنترۆڵكردنی كۆڤید١٩ پێویست بن.

پاش چاكبوونەوە لەوانەیە دژەتەنەكانی كۆڤید١٩ تا ٤ مانگ لە لەشدا بمێننەوە

ماددە دژەتەنەكان Antibodies ڕۆڵی بەرچاویان هەیە بۆ خۆپاراستن لە میكرۆبەكان، هەر لەبەر ئەمەشە كە زانایان گرنگی زۆر بە ئاستی دروستبوونی دژەتەنەكان دەدەن بە مەبەستی خۆپاراستن و چارەسەری ڤایرۆسی كۆرۆنا. بە گوێرەی نوێترن لێكۆڵینەوە كە لەگۆڤاری نیو ئینگلاندی پزیشكیدا New England Journal of Medicine بڵاوكراوەتەوە، دژەتەنەكان لە كەسانی چاك بووەوە پاش تووشبوون بە كۆڤید١٩ بۆ ماوەی ٤ مانگ لە لەشدا دەمێننەوە، واتە ئەو كەسە بەرگریی بەهێزی دەبێت لەكاتی دووبارە تووشبوون بە ڤایرۆسەكە و زوو چاكدەبێتەوە.لە لێكۆڵینەوەكەدا ئاماژە بەمەش كراوە كە زیاتر لە ٩١٪ی نەخۆشەكان كە پشكنینی PCR یان پۆزەتیڤ بووە خاوەنی ڕێژەیەكی بەرزی ماددە دژەتەنەكان بوون پاش پشكنینی خوێن، هەروەها ئەو دژەتەنانە بۆ ماوەی چەند مانگێك لە خوێندا ماونەتەوە.

گەلێك كەس ئەم پرسیارە دەكەن كە ئایا بوونی دژەتەنەكان كەسەكە لە دووبارە تووشبوون بە كۆڤید١٩ دەپارێزێت؟ بە پێی ئەنجامەكانی ڕێكخراوی تەندروستیی جیهانی WHO، ئەمە نەسەلمێنراوە كە كەسانی خاوەن ماددە دژەتەنەكان جارێكی دیكە دوچاری ڤایرۆسی كۆرۆنا نابنەوە، ئەمەش ڕوونكراوەتەوە كە ڕێژەی یان ئاستی ماددە دژەتەنەكان لە هەر كەسێكی چاكبووەوە جیاوازی هەیە، واتە لە هەندێك كەسدا بەرزە و لە هەندێك كەسیشدا نزمە. ئاماژە بەمەش كراوە كە پاش ٦ مانگ ئاستی ماددە دژەتەنەكان تا ڕێژەی ٥٠٪ دادەبەزێت، هەندێك سەرچاوەی تر ئاماژەیان بەمە كردووە كە پاش نزیكەی یەك ساڵ ئاستی ماددە دژەتەنەكان دەگاتە نزیك سفر. بەهەرحاڵ، ئێستا لە گەلێك وڵات لە سەرتاسەری جیهاندا ماددە دژەتەنەكان لە كەسانی چاكبووەوە لە كۆڤید١٩ بەكاردەهێنرێت بۆ چارەسەركردنی كەسانی تووشبوو كە بە چارەسەر بە پلازما Plasma therapy ناسراوە.

ئایا بەکارهێنانی دەمامک زیانی هەیە؟

بەکارهێنانی دەمامکی دەموچاو (ماسك Face Mask) بە شێوەیەکی دروست هەنگاوێکی گرنگە بۆ ڕێگرتن لە بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسی کۆرۆنا، بەکارهێنەر لە بڵاوکردنەوەی میکرۆب بۆ کەسانی تر دەپارێزێت و نایەڵێت کە میکرۆب لە کەسانی دیکەوە بگاتە بەکارهێنەر. بەکارهێنانی نزیکەی هەموو جۆرەکانی دەمامك چەند زیانێکی لابەلای هەیە کە بریتین لە:

• دەمامك دەبێتە هۆکارە بۆ ئەوەی کە هەوای هەناسەدانەوە بەر چاوەکان بکەوێت، ئەمەش دەبێتە هۆی هەستکردن بە ناڕەحەتی لە چاوەکان و هاندانی کەسەکە بۆ دەستکاریکردنی چاوەکان و زیادبوونی ئەگەری هەوکردن لە چاودا.

• زیادبوونی شێداری لەژێرەوەی دەمامك کە دەبێتە ئەگەری هەستکردن بە ناڕەحەتیی دەموچاو، ئەمەش بە پێی جۆری مادده یان قوماشی دەمامك دەگۆڕێت، بۆنموونە دەمامك کە لە لۆکە دروستکرابێت دەبێتە هۆی کەمترین ئاستی شێداری.

• قورسبوونی کرداری هەناسە وەرگرتن و دانەوە و سنووردارکردنی هاتوچۆی هەوا بەتایبەتی ئەگەر دەمامك بە توندی لە دەموچاو ببەسترێت، بۆیە بەکارهێنانی دەمامك لە کەسانی تووشبوو بە نەخۆشیی درێژخایەنی کۆئەندامی هەناسە هۆکارە بۆ هەناسەتەنگی و ناڕەحەتیی زۆر. هەروەها زیاد بەکارهێنانی دەمامك هۆکارە بۆ هەڵمژینەوەی بەشێك لە گازی دووەم ئۆکسیدی کاربۆن کە لەگەڵ هەر هەناسەدانەوەیەکدا لەژێر دەمامکدا قەتیس دەبێت، هەر دوو ئەمانە کاریگەریی نەرێنی دەکەنە سەر کرداری ئاسایی هەناسە هاوکات لەگەڵ ئەگەری کەمبوونەوەی گازی ئۆکسجین لە خوێن و ژاراویبوون بە گازی دووەم ئۆکسیدی کاربۆن و زیادبوونی لێدانەکانی دڵ کە ژیان دەخەنە مەترسییەوە.

• گۆڕینی ئاست و کوالیتی دەنگ لەکاتی قسەکردندا .

• بەکارهێنانی دەمامك بە تەنیا هەرگیز تا ڕێژەی ١٠٠٪ لە ڤایرۆسی کۆرۆنا ناتپارێزێت، بەڵکو پێویستە کە هاوکات بێت لەگەڵ زوو زوو شووشتنی دەستەکان بە ئاو و سابوون و پاراستنی دووریی کۆمەڵایەتی یان جەستەیی Physical distanicing و پاککردنەوە هەموو روو و ئەو شوێنانەی کە لەوانەیە بەر دەستەکانت بکەوێت.

• دەمامکی بەکارهاتوو هۆکارە بۆ گواستنەوەی نەخۆشی ئەگەر فڕێ نەدرێت یان نەشۆرێت.

• قڵیشان و سووتانەوەی پێست Skin irritation بەتایبەتی لەو کەسانەدا کە پێستیان وشك و هەستیارە، بۆ ئەم مەبەستە دەتوانرێت کە پێستی دەموچاو بە ماددەیەکی شێدارکەرەوە چەور بکرێت پێش بەکارهێنانی دەمامك . بۆ ئافرەتیش وا باشترە کە دەموچاو بە تەواوی لە ئارایشت پاك بکرێتەوە بەر لە بەستنی دەمامك.

• پەیداکردنی تەم Fog لەسەر چاویلکەدا لەو کەسانەی کە دەمامك و چاویلکە بەیەکەوە بەکاردەهێنن.

• بەکارهێنانی دەمامك بۆ منداڵی ژێر تەمەنی ٢ ساڵی هۆکارە بۆ ناڕەحەتی زیاد، بۆیە نابێت بۆ ئەم تەمەنە دەمامك بەکاربهێنرێت، هەروەها نابێت دەمامك بۆ کەسانی بێ هۆش بەکاربهێنرێت.