



ساه بندي، زكام او تاسو

زكام، چې د انفلونزا په نوم هم ياديږي، يوه ناروغي ده چې په تنفس باندې اغيزه کوي او کولی شي خلک د ساه بندۍ په ناروغۍ اخته کړي.

هغه خلک چې د ساه بندۍ سره مخ دي د زكام اختلاطاتو لپاره ډير خطر لري ځکه چې:

ساه بندي د سږو يوه اوږدمهاله ناروغي ده. هغه خلک چې د ساه بندۍ په ناروغۍ اخته وي د ساه اخيستلو په لارو کې پروسوب او حساسيت لري. نور معلومات په Lung.org/asthma کې زده کړئ

- زكام کولی شي د سالم خلکو د ساه اخيستلو لارې نورې هم وپرسوي.
- د زكام انتان کولی شي د ساه بندۍ حملې لامل شي او د ساه بندۍ نښې لا پسې خرابې کړي.
- د زكام ترلاسه کول د سينه بغل او د تنفسي نورو ستونزو لامل هم کېدی شي.

د زكام په اړه

زكام د مليونونو خلکو د ناروغه کيدو لامل کېږي او په متحده ايالات کې هر کال تر 51,000 پورې مړينې مسؤل دی. دا کولی شي د پوزې، ستوني او سږو په اخته کولو سره د معتدل څخه سختې ناروغي لامل شي.

د زكام عامې نښې عبارت دي له:



بنده پزه او روانه



د ستوني درد



ټوخی



د عضلاتو او بدن دردونه،
سر درد او / يا ستړيا



تبه

زده کړئ چې څنگه په ملا کې د زكام مخنيوي کې مرسته کولای شۍ.

زه څنگه له زکام څخه د خپل خان او ماشوم په ساتنه کې مرسته کولی شم؟



خپل لاسونه په مکرر ډول په صابون او اوبو وښئئ یا لږترلږه 60% الکول سره د الکول پراساس لاسي صنایع وکاروئ.



توخي او پرنجی د کاغذ او یا هم خپل په لاس سره مخ نیوی وکړی. تل خپل لاسونه د توخي یا پرنجی وروسته پاک کړئ.



هر کال د زکام واکسین ترلاسه کړئ. هر څوک چې د 6 میاشتو یا ډیر عمر لري باید د زکام کلنی واکسین ترلاسه کړي، د بیلګې توګه د اکتوبر په پای کې. وروسته واکسین کول لاهم ګټور دي که چیرې د زکام ویروس لاهم جریان ولري.



د هوا پاکولو لپاره ګامونه واخلي. پدې کې د بهر تازه هوا راوستل یا د کور دننه هوا پاکول شامل دي.



په کور کې پاتې شئ او د نورو څخه لرې اوسئ کله چې تاسو ناروغ یاست. د ماسک اغوستل په پام کې ونیسئ ترڅو د ناروغی د خپریدو خطر کمولو کې مرسته وکړي کله چې تاسو ناروغ یاست.



په منظمه توګه پاکي سطحي چې ډیری وختونه لمس کېږي پشمول کاونټرټاپونه، د دروازي کنبونه، هینډریلز، تلیفونونه او کیبورډونه.

د نورو معلوماتو لپاره [Lung.org/prevent-flu](https://www.lung.org/prevent-flu) ته لار شئ.