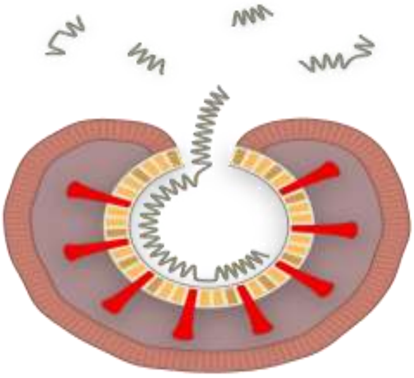
خانەکان چۆن داگیردەکرێن
لەلایەن ڤایرۆسی کۆڕۆناوە!

By Jonathan Corum and Carl ZimmerUpdated March 13, 2020

Leer en español



زانکۆی ڕاپەڕین - کۆلێجی پەرستاری
نەورۆزی 2020

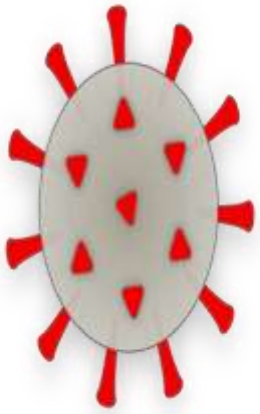
وەرگێڕانی

م.ی. دەریا شۆڕش عبدالرحمان

پێداچونەوە

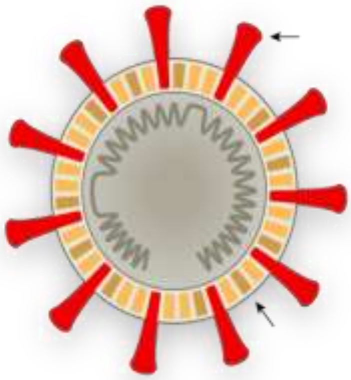
م.ی. پێشرەو خدر ابراهیم

www.uor.edu.krd



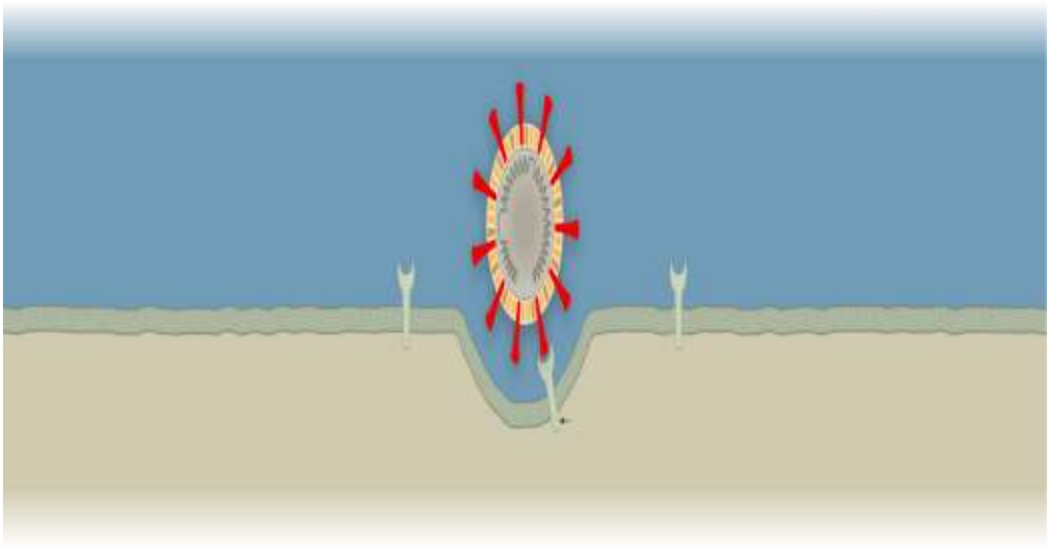
The SARS-CoV-2 Coronavirus

ئەو ڤایرۆسەی کە دەبێتە هۆی کۆڕۆنا ئێستا لە بڵاوبوونەوەدایە بە جیهاندا. بەلایەنی کەمەوە شەش جۆری تری ڤایرۆسی کۆڕۆنا ناسراون کە تووشی مرۆڤ دەبن، هەندێکیان دەبنە هۆی تووش بوون بە هەڵامەت و سەرمای ئاسایی و دوو جۆریشیان دەبنەهۆی بڵاوبوونەوەی خێرا و بەرفراوان کە ناسراون بە سارس(SARS) و مێرس(MERS).



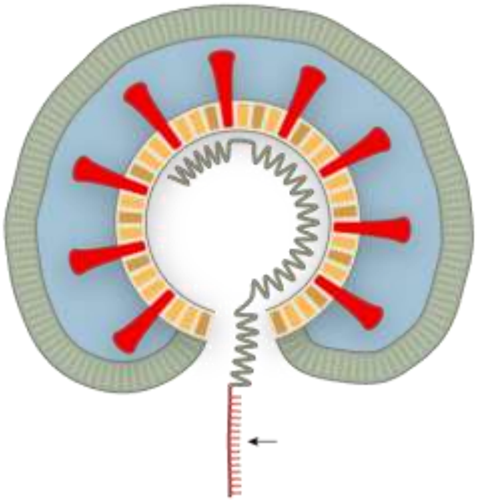
Covered With Spikes

ئەم ڤایرۆسە بە هۆی بوونی بەرزبونەوەی شێوە تاجیی کە لە سەر رووەکەیەوە درێژدەبنەوە ناونراوە کۆرۆنا. ئەم ڤایرۆسە دەورەدراوە بە بڵقی گەردی چەوری، کە تێکدەشکێن کاتێك ئاو سابوونی بەردەکەوێ.



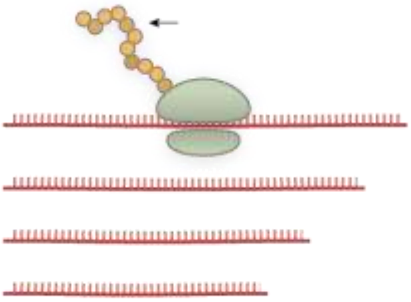
چوونی ڤایرۆسەکە بۆ ناو خانە بێ بەرگرییەکان

ئەم ڤایرۆسە دەچێتە لەشەوە لە ڕێگەی لووت و دەم و چاوەوە و دواتر دەلکێ بە خانەکانی ڕێڕەوی هەناسەوە کە پرۆتینێك درووستدەکەن پێی دەوترێ (ACE2). وابیردەکرێتەوە کە سەرچاوەی ئەم ڤایرۆسە شەمشەمەکوێرە بێت، کە دەگونجێ لەوێش بەهەمان پرۆتینەوە لکابێت.



دەردانی (RNA) ڤایرۆسەکە

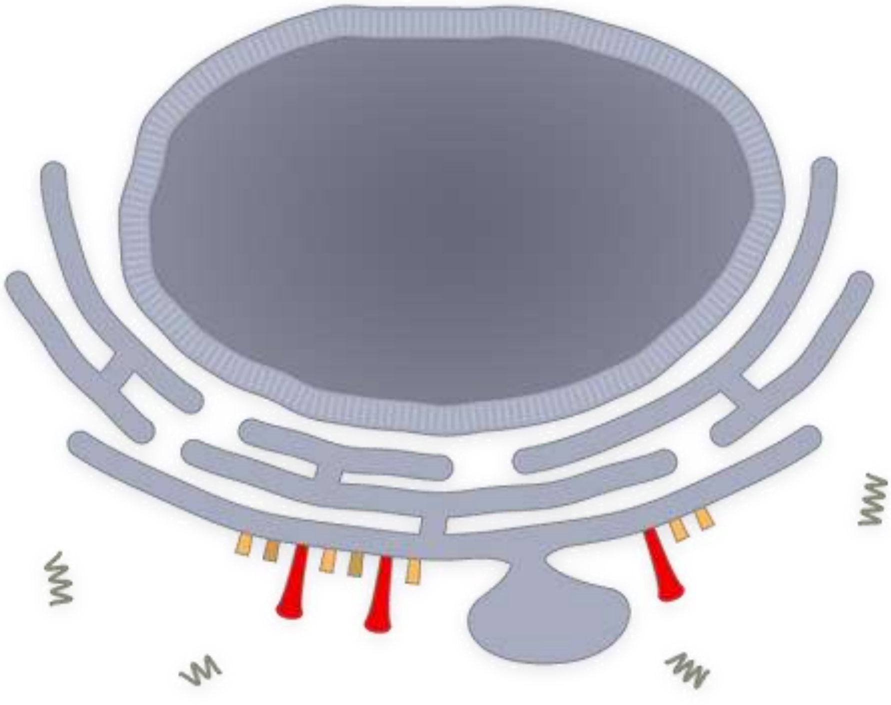
ڤایرۆسەکە خانەکانی لەش تووش دەکات لە ڕێگەی تێکەڵکردنی چەوررییە بەرگەکەی خۆی لەگەڵ بەرگی خانەکەدا. هەرکە چووە ژوورەوە، ڤایرۆسەکە بڕێك لە بۆماوەماددەکەی دەردەدات کە پێی دەوترێت (RNA).



داگیرکردنی خانەکە

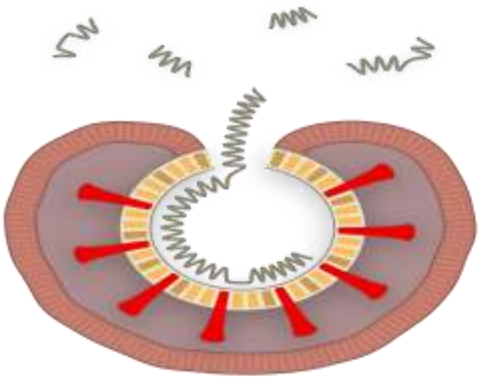
بۆماوە ماددەی ڤایرۆسەکە کەمتر لە 30,000 ووشەی بۆمایی درێژە. (لەکاتێکدا هی ئێمە زیاد لە سێ ملیارە). خانەی تووشبوو دەست دەکات بە خوێندنەوەی (RNA)ی ڤایرۆسەکە و درووستکردنی ئەو پڕۆتینانەی کە کۆئەندامی بەرگری دەخەنە کەنارەوەو یارمەتی کۆبوونەوەی ڤایرۆسی لەبەرگیراوەی نوێ دەدەن.

دەرمانە دژە زیندەییەکان(Antibiotics) بەکتریا دەکووژن و کاریگەریان لەسەر ڤایرۆس نییە. بەڵام توێژەران سەرقاڵی تاقیکردنەوەی چەند دەرمانێکی دژە ڤایرۆسن کە لەوانەیە پڕۆتینەکانی ڤایرۆسەکە بشێوێنن و نەخۆشیەکە بوەستێنن.



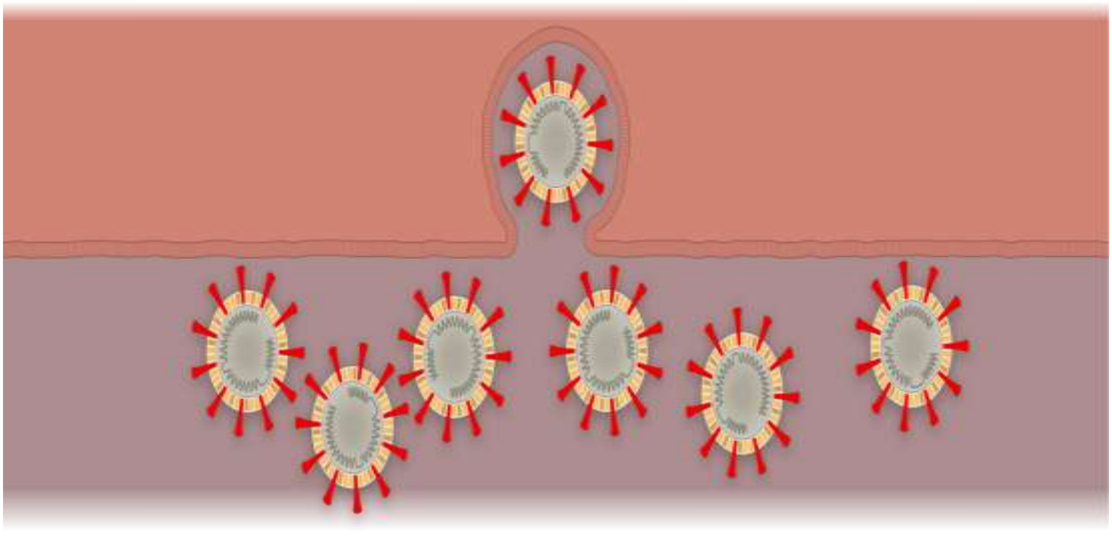
درووست كردنی پرۆتینەكانی ڤایرۆسەكە

لەگەڵ بەردەوام بوون و بەرەو پێش چوونی نەخۆشیەكەدا ئامێرە زیندەییەكانی خانەكە دەست دەكەن بە بەرهەمهێنانی بڕێكی زۆری پرۆتینی ڤایرۆسەكە كە سەرئەنجام دەبێتە هۆی بەرهەمهێنانی زیاتری ڤایرۆسەكە.



كۆكردنەوەی پێكهاتەكانی ڤایرۆسە تازە لەبەرگیراوەكان

ڤایرۆسە تازە لەبەرگیراوەكان پاش كرداری كۆكردنەوەی پێكهاتە جیاياكانیان دەكرێنە دەرەوەی خانەكە.

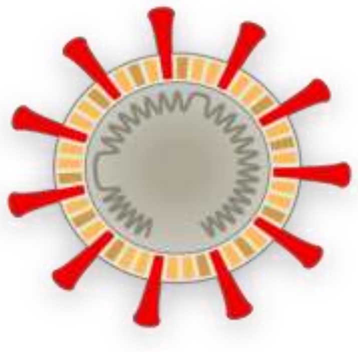


بڵاوبونەوەی نەخۆشییەکە

هەر خانەیەکی تووشبوو دەتوانێت ملیۆنان لەبەرگیراوەی ڤایرۆسەکە دەربدات بەرلەوەی خانەکە بەتەواوی تێك بشکێ و بمرێ. ڤایرۆسەکان خانە نزیکەکانی دەوری خۆیان تووش دەکەن یان بە هۆی دڵۆپەکانەوە رزگاریان دەبێت و دەگەن بە سییەکان.

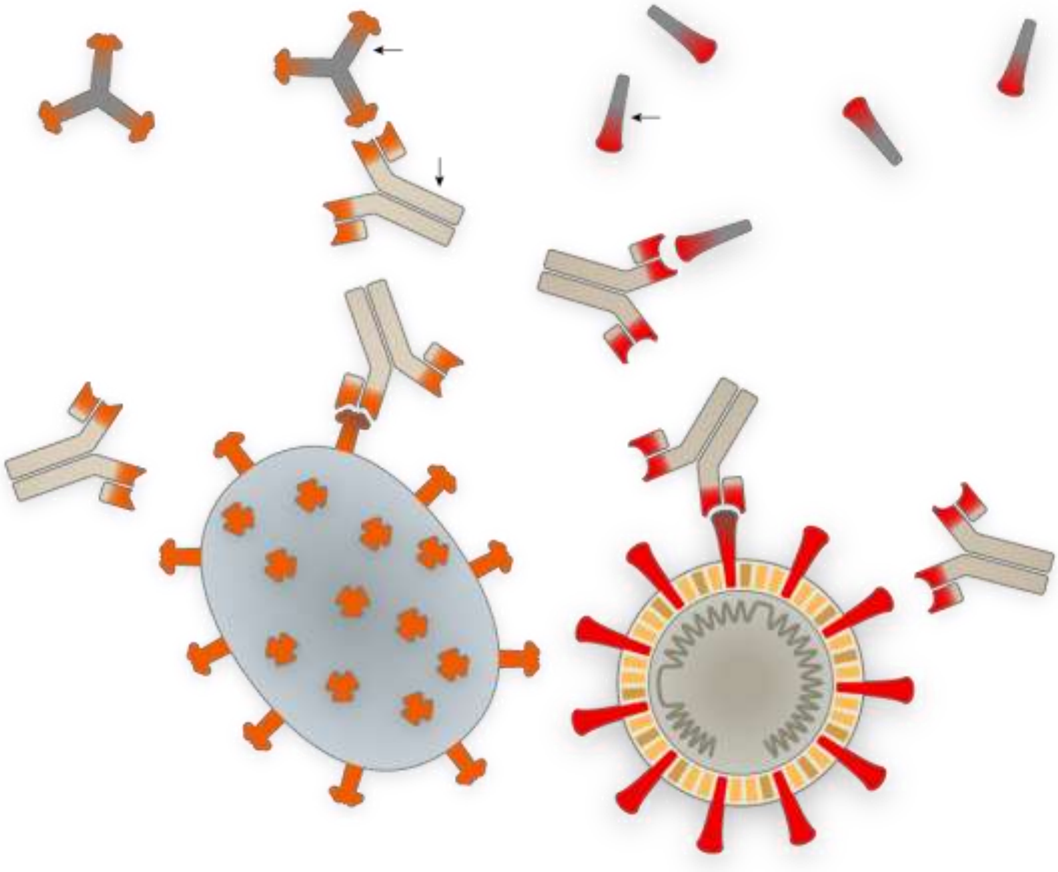
وەڵامدانەوەی بەرگری

زۆربەی تووش بوونەکان بە ڤایرۆسی کۆڤید-19 دەبنە هۆی (تـــا) بە هۆی وەڵام دانەوەی کۆئەندامی بەرگری و هەوڵدانییەوە بۆ جەنگان دژی ڤایرۆسەکە. لە حاڵەتە توونددەکانی نەخۆشییەکەدا، کۆئەندامی بەرگری کاردانەوەی توندی دەبێت و تەنانەت هێرش دەکاتە سەر خانەی سییەکان. سییەکان بە هۆی شلە و خانەی مردووەوە دەگیرێن، کە دەبێتە هۆی سەختی هەناسەدان. دەکرێ ڕێژەیەکی کەم لە هەوکردنەکان سەر بکێشێ بۆ (acute respiratory distress syndrome) یاخود مردن.



جێهێشتنی لەش

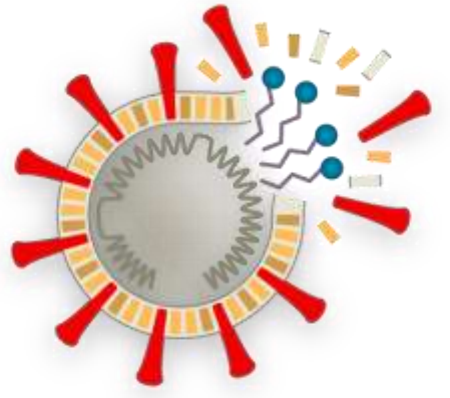
کۆکە و پژمە دەتوانن دڵۆپەی هەڵگری ڤایرۆسەکە بکەنەدەرەوەی لەش و بگوازرێتەوە بۆسەر رووبەك یان کەسێکی تر، کە لەوێدا دەتوانێ لە چەند کاتژمێرێکەوە تا چەند رۆژێك بمێنێتەوە و توانای تووشکردنی کەسانی تریشی هەبێت. (C.D.C) رێنمایی ئەو کەسانە دەکات کە تووشی ڤایرۆسەکە بوون بە پۆشینی ماسك بۆئەوەی رێژەی کردنەدەرەوەی ڤایرۆسەکە کەم ببێتەوە. هەروەها کارمەندانی تەندرووستی و کەسانی تریش کە چاودێری تووش بووان دەکەن پێویستیان بە پۆشینی ماسك هەیە.



پێکوتەی شیاو (ڤاکسین)

بوونی پێکوتەیەك(ڤاکسین) لە داهاتوودا دەتوانێت یارمەتی لاشە بدات بۆ درووستکردنی دژەتەن کە کاریان بریتی دەبێت لە بە ئامانج گرتنی ڤایرۆسی سارس SARS-CoV-2 و رێگری لە تووش بوونی خانەکانی مرۆڤ دەکەن بە ڤایرۆسەکە. پێکوتەی هەڵامەتیش بە هەمان شێوە کاردەکات،

بەڵام ئەو دژەتەنانەی کە بە هۆی ڤاکسینی هەڵامەت درووست دەبن ڕێگری ناکەن لە تووش بوون بە ڤایرۆسی کۆرۆنا.



سابوون چۆن ئیش دەکات

سابوون ڤایرۆسەکە لەناو دەبات کاتێك کلکە دژە ئاوەکەی گەردەکانی سابوونەکە خۆی دەخزێنێتە ناو چەورییە بەرگەکەی ڤایرۆسەکە و لێکی جیادەکاتەوە.

باشترین ڕێگا بۆ ئەوەی ڕێگری بکەی لە تووشبوون بە ڤایرۆسی کۆڕۆنا ئەوەیە کە دەستەکانت بە سابوون بشۆی، دورکەویتەوە لە دەست لێدان لە دەموچاوت، خۆت بە دوور بگری لەکەسانی نەخۆش و هەروەها ئەوشوێنانەی زۆر بەکاردەهێنرێن زوو زوو پاکیان بکەیتەوە.

Sources:

Dr. Matthew B. Frieman and Dr. Stuart Weston, Univ. of Maryland School of Medicine; Fields Virology; Fenner and White’s Medical Virology; Nature; Science; The Lancet; New England Journal of Medicine; Centers for Disease Control and Prevention.