

**ДУШАНБЕ, 07.05.2020 /АМИТ «Ховар»/.** 5 май дар барномаи «Робита»-и ТВ «Чaxonнамо» рохбари Пажӯҳишгоҳи байналмилалии саломатӣ ва омӯзиши ИМА дар шаҳри Нью-Йорк доктор Ораш Алой вобаста ба хусусиятҳои бемории COVID-19 ва роҳҳои муассири пешгирӣ аз он бо забони содда ва фаҳмо ва ба таври онлайн бо журналист Мӯсо Абдусаттор сухбат намуд. Сипас сухбати мазкур рӯзҳои 6 ва 7 май чанд маротиба тариқи шабакаҳои телевизионии «Тоҷикистон» ва «Синамо» низ паҳш гардид.

Ин барнома дар Фейсбук ва дигар шабакаҳои иҷтимоӣ воқунишҳои мусбати зиёди қорбаронро ба миён овард.

Доктор Ораш Алой, ки муқими шаҳри Нью-Йорк Амрико аст, барои қомеаи табибони Тоҷикистон қеҳраи ошно аст. Ӯ чанд сол аст, ки ба унвони мушовири байналмилалӣ бо Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Қумҳурии Тоҷикистон ҳамқорӣ меқунад.

Мавриди зикр аст, ки имрӯз табибони тоҷик дар ҳатти пеши муқориза бо вируси қруно қорор доранд ва ошно бо тақрибаи табибони кишварҳои дигар, бидуни шак, барои онҳо муқид ҳоҳад буд.

Дар зер матни сухбати қабарниқоро Мӯсо Абдусатторро бо Роҳбари Институти қаҳонии саломатӣ ва омӯзиш Ораш анзури қонандагон меқардонем:

М

**ҚАБАРНИҚОР:** — Аз ниқоҳи шумо, COVID-19 қӣ қуна вирус аст? Оё иқлими Тоҷикистон метавонад қатарии оқибатҳои ноқуши онро қоқиш диқад?

**ОРАШ АЛОЙ:** — Бубинед, омили бемории бо номи COVID-19 қоронавирус аст, ки дониши бақар ин вирусро солҳо, дақаҳост, ки меқиносад. Яъне, омили бемории қоронавирус ноқиноқта набудааст. Леқин муқил ин аст, ки нақуди вирус манбаи қайвонист, дар ин қамон тақйир ёфта, қақиши генетикӣ қардааст ва бемории нақ эқод нақудааст, ки ва ин беморию бемории нақ падиқоршуда меқӯянд. Ин вирус соли 2002 низ бо номи «SARS» дар бақани инсон нақуди нақ пайдо қард, ки аз қайвоноте ба инсон интиқол ёфта буд. Ва баъдан соли 2012 дар бақри Миёнақамин, дар кишвари

Арабистони Саудӣ ва Амороти Муттахида бо номи «MERS» ва холо ин намуди сеюми беморист, ки бо номи COVID-19 ба инсон интикол ёфтааст.

Беморию пурра мо мешиносем. Вирусҳо барои он ки зиндагӣ кунанд ва пахн шаванд, нӣз ба як организми зинда ё хучраи зинда доранд. Ин хучраи зинда барои COVID-19 шуш аст. Вирусҳо ба шуш аз роҳи бинӣ ва дахон ворид мешаванд. Онҳо дар шуш пахн мегарданд ва бадани инсон аз онҳо химоят мекунад. Механизми химоявии организм ҳаракат мекунад ва ба мубориза ва аз байн бурдани вирус оғоз менамояд. Муборизаи байни вирус ва иммунитетҳои инсон дар шуш мушкилоти химиявиро ба вучуд меорад, ки дар баъзе афрод ба марг оварда мерасонад.

Бар асоси таҳқиқоти анҷомдодаи ҷаҳонӣ, ки мо медонем, 85 фоизи шахсони гирифтор ба COVID-19 бидуни таъбиат сихат мешаванд, ё тамоман аломат надоранд ё нишонаҳои хеле сабук доранд. 15 фоизи баъдӣ ба 2 гуруҳ тақсим мешаванд. 10 фоизи онҳо метавонанд нишонаҳои шадид пайдо кунанд ва 5 фоизи дигар бояд ба беморхона раванд. Аз 1 то 3 фоиз ва ё дар баъзе ҳолатҳо то 5 фоиз мефавтанд.

Пас мо ба як беморие рӯ ба рӯ ҳастем, ки дар шушҳо пайдо мешавад.

Дар робита ба иқлим бояд бигӯям, ки дониши башар ба ин намуди беморӣ ҳамагӣ 3-4 моҳ шинос аст ва намедонем, ки ҳарорати замин вақте, ки гарм мешавад ё ин ки сатҳи замин аз сатҳи баҳр баланд ё паст аст, оё иқлим метавонад ба он таъсир расонад? Барои ин бояд каме вақт гузарад ва тобистон шавад ва бубинем, ки чӣ мешавад. Лекин чанд нуқтаи муҳимро мо медонем, ки агар вирус аз дахон хориҷ шавад, дар фазое, ки берун аз дахон аст, аз 1 то 3 соат зиёд наметавонад зинда бимонад. Агар дар даст бичаспад ва даст ба дастҳои дар ё дастқапҳои автобус ё ҷойҳои дигар бирасад, вирус метавонад то чанд рӯз зинда монад. Бо ин сабаб, мо қомилан таъбиати ҳос надорем ва пешгирӣ барои ин вирус новобаста аз он, ки дар чӣ шахрӯ чӣ ноҳия ҳастем, бисёр муҳим аст.

Дар Нью-Йорк бо назардошти имконоти мавҷуда беш аз 170 ҳазор нафар бо сабаби риоя накардани гигиенаи шахсӣ бемор шудаанд. Мо медонем, ки вирус аз дахон хориҷ мешавад ва бинобар ин дахонро бояд пӯшонем. Агар никоб дорем, истифода барем ва агар набошад, ташвиш нақашед, метавонед пахта бигиред ва худатон никоб соzedу дахонро пӯшонед.

**ХАБАРНИГОР:** — Чун шумо аз риояи коидаҳои бехдошти ёдовар шудед, имрӯз риояи коидаҳои санитарӣ ва дар хона мондан барои мардум то чӣ андоза муҳим мебошанд?

**ОРАШ АЛОЙ:** — Бисёр муҳиманд. Тамоми дунё бояд ин коидахоро риоя кунад. Чун мо медонем, бо як беморие сарукар дорем, ки ҳеч халқе, ҳеч ҷумҳуриро аз он иммунитет надорад. Чаҳонгир шудааст. Бо ин сабаб бояд ҳама аҳолии чаҳон даст ба дастӣ ҳам гирием ва коидаҳои гигиениро риоя кунем, то тавонем ин беморию назорат намоем.

**ХАБАРНИГОР:** — Як гурӯҳ аз одамон метавонанд бе ягон аломат ин вирусро пушти сар кунанд. Оё онҳо ҳам метавонанд манбаи сирояти дигарон шаванд?

**ОРАШ АЛОЙ:** — Вирус дар бадани онҳо ҳаст. Он механизме, ки боиси аломат мешавад, шиддати системаи иммунитет бар муқобили вирус аст. Дар касоне, ки миқдори ками вирус вориди баданашон мешавад, иммунитетӣ бадан нисбатан мулоим ҷавоб медиҳад. Бо ин сабаб нишонаҳо дар онҳо кам мешаванд. Лекин, вирус дар бадани онҳо паҳн мешавад ва онҳо манбае ҳастанд, ки бо дигарон вирусро интиқол медиҳанд.

Мушкиле, ки дар Нью-Йорк ва чаҳон пеш омад, ин буд, ки гумон карданд, ҳар касе, ки харорати баданаш баланд аст ва ё сулфа мезанад, COVID-19 дорад. Бинобар ин, касонро, ки харорати баланд доштанд ва ё сулфа мезаданд, ба карантин фаро гирифтанд. Баъдан, диданд, ки ин беморӣ паҳн шуд, ба муайян кардани сабабаш пардохтанд. Маълум шуд, ки дар бадани аз 30 то 50 фоизи шахсони аломатнадошта вирус вучуд доштааст ва онҳо онро ба дигарон интиқол медиҳанд. Ин нуқта барои шаҳрвандони Тоҷикистон бисёр муҳим аст. Новобаста аз он, ки аломат доред ё надоред, яъне сулфа ё хароратбаландӣ, ҳама бояд коидаҳои аввалияи гигиениро риоя кунед. Яқум, даҳонро бо никоб пӯшонед. Дуввум, дастхоро зуд-зуд бишӯед ва агар имкон бошад дастпӯшак пӯшед, чунки дастҳо метавонанд ба пул, дастаи дар, девор ё чойҳои дигар ва баъдан ба чашм бирасанд. Севвум, дар маконҳои, ки одамони зиёд ҷамъ мешаванд, 2 метр фосиларо риоя кунед.

Дар Нью-Йорк беш аз 5 ҳафта аст, ки танҳо фурушгоҳҳои ҳурукфуруши бозанд. Бокӣ мактабҳо, донишгоҳҳо ва дигар идораҳо ҳама дар таътиланд.

Дар фурушгоҳе, ки хӯрокаи мегиред, бояд 2 метр фосиларо риоя кунед. Дар дохили наклиёт ҳам бояд ин амал риоя шавад. Сабаби асосии пахншавии ин беморӣ дар Нью-Йорк дохили метро ва автобусҳо буд, чунки мардум ба ҳам наздик буданд.

Касоне, ки сулфа доранд ва харорати баданашон баланд аст, бояд дигар берун набароянд. Онҳо бояд дар як хучраи алохида танҳо бошанд. Суол ба миён меояд, ки мо кай ба беморхона биравем? Дӯстони азиз, нигоҳ кунед, дар хамаи кишварҳои ҷаҳон, неруи давлат, вазорати тандурустӣ ва табибон ҳама дар хидмати мардуманд. Лекин мардум ҳам бояд коидахоро риоя кунанд, то онҳо тавонанд хизматрасониашонро бо касоне, ки ниёзи хатмӣ доранд, бирасонанд. Ба хамаи касоне, ки бо COVID-19 мубтало мешаванд, шарт нест ба беморхона раванд. Шахсоне, ки сулфа доранд, харорати баданашон баланд аст ё тез-тез нафас мекашад (ба шарте, ки дар як дақиқа камтар аз 25 бор нафас кашанд), дар як хучраи хона ҷудо бимонанд ва бо касоне, ки дар он хона ё хавлӣ ҳастанд, иртибот нагирад. Дарро банданд ва хатман тирезохоро боз кунанд. Ахли оила вақте хӯрок меоранд пушти дар гузоранд, хатман никоб дошта бошанд ва дастхоро бишӯянд. Агар харорат аз 39 дараҷа боло рафт ё ин ки нафаскашӣ дар як дақиқа аз 25 маротиба зиёд шуд, он вақт бояд ба пизишк (табиб) муроҷиат кунанд. Ва агар чунин набошад, эҳтиёҷ ба ташхис ва антибиотикҳо ниёз нест ва масрафи беҳуда накунад. Оби гарм нӯшанд ва коидахоро риоя кунанд, баъд аз 2 ҳафта хуб мешаванд.

**ХАБАРНИГОР:** — Тачрибаи ҷомеаи ҷаҳонӣ бозгӯи он аст, ки тарсу хароси мардум аз ин вирус вазъият ва кори табибонро мушкил намуд. **Аз назари шумо**

,  
ама  
л

**карди мардум дар муқобили ин вирус бояд чӣ тавр бошад?**

**ОРАШ АЛОЙ:** — Мо медонем, ки ин беморӣ метавонад то 5 фоиз, дар баъзе мавридҳо то 3 фоиз фавт дошта бошад. Вале муҳим ин аст, ки оё мо битарсем ё ин ки хушёр бошем. Мо бояд хушёр бошем ва хуб бидонем, ки чӣ кор бояд кунем. Агар битарсем, ҳама мекунем. Баъзе касон сулфа мезананд ё харорати баланд доранд, ба ташвиш афтада, сарсонӣ саргардон ба ин ё он беморхона меравад. Онҳо бояд ба тавсияҳои табибони худ, вазорати тандурустӣ ва дигар сохторҳои марбута итминон дошта бошанд, зеро изтироб ҳеҷ қореро ҳал намекунад. Ҳамон тавре гуфтаам, агар нишонаҳои ин бемориро дар худ эҳсос кардед, дар хона монед. Агар аломатҳои ин бемориро надоред боз ҳам ду ҳафтаи дигар дар хона монед, чунки мардум харҷи бо ҳам наздик бошанд ин вирус ҳамон қадар зуд пахн мешавад. Дар шаҳри Нью-Йорк ИМА мо 7 ҳафта боз дар хона ҳастем. Фақат ба хотири ифои вазифаи табибии худ ба беморхона меравем ва бубинед, ки дар Нью-Йорк рӯз то рӯз теъдоди сироятёфтагонӣ фавтидагон дар ҳоли коҳиш ёбӣ аст. Дар шаҳри Ухани Чин ҳам ҳамин тавр аст. Пас ҳуди мардум ҳам бояд дар ин самт кумак кунанд. Ягон

давлатеро дар чaxon наметавон пайдо кард, ки коронавирусо дар танхой идора карда бошад. Бояд хамкорию зич миёни мардум ва идораҳои давлатӣ ба роҳ монда шавад.

**ХАБАРНИГОР:** — Дуруст кайд кардед, ки ин кори дастачамъист. Табобати ин беморӣ чи қадар вақтро дар бар мегирад, дар кучо ва чи қадар гузаронида мешавад.

**ОРАШ АЛОЙ:** — Амриқое, ки дар самти тавлиди доруворӣ яке аз кишварҳои пешрафтаи олам аст... Дар Аврупо Чин ва Чопон ҳам дар ин самт хамкорихои муштарак ҷараён дорад. Ман мехоҳам наватарин дастовардҳои ҷаҳониरो ба шумо биғӯям. То имрӯз ягон табобати катъӣ барои COVID-19 пайдо нашудааст. Доруи Ремдесивир, ки аксаран иддао доранд, ки бар зидди бемории COVID-19 ҳафт, ягон асос надорад. Қаблан ин дору барои бемории Эбола истифода мешуд ва танҳо метавонад шидати ин беморию кам ва давраи онро кӯтоҳ кунад. Пас бояд гуфт, ки зарурат ба харидорӣ ва истифодаи ин дору барои беморони COVID-19 нест. То имрӯз ягон доруи аниқ надорем. Қасоне, ки ташхисашон COVID-19 нишон додааст, ниёз ба табобат надоранд. Танҳо мебошад шуурнокӣ ва фаҳмиши ҳудро боло баранд ва дар ҳона танҳо бимонанд, то ин беморию ба дигарон интиқол надиҳанд. Тавре дар боло гуфтам, 90 дарсад гирифтори ин беморию ниёз ба истифодаи маводҳои доругӣ надоранд.

**ХАБАРНИГОР:** — Марҳилаи беморӣ чи қадар вақтро дар бар мегирад?

**ОРАШ АЛОЙ:** — Аз вақте, ки вирус вориди бадан мешавад, мо як замон ва аз вақте, ки аломатҳо падидор мешаванд, замони дигар дорем. Аз замоне, ки аломатҳо пайдо гардида, паст мешаванд, як ҳафта баъд дигар ин фард на ҳудаш бемории вирусро дорад ва на ба дигарон вирусро паҳн мекунад, лекин агар сулфа мезанад эҳтимол он чанд ҳафта тул кашад. Ҳастанд нафароне, ки мушкилоти шуш ё буёй доранд, чун дар қасоне, ки ба COVID-19 гирифтормешаванд, дар чанд дарсадашон ҳисси буёй аз байн меравад ва маззаро хуб эҳсос намекунанд. Бинобар ин, бояд ба ташвиш наафтанд, чунки эҳтимол он чанд ҳафта ё баъзан чанд моҳ тул мекашад. Муҳим нест, ки шумо аломат доред ё надоред, муҳим он аст, ки ду то се ҳафтаи оянда, ки шуруи паҳншавии COVID-19 дар Тоҷикистон ҳастанд, қоидаҳои гигиениро риоя кунед.

**ХАБАРНИГОР:** — Агар нафаре, ки як бор ба ин беморӣ дучор шуд, метавонад, ки бори дуюм гирифтормешавад?

**ОРАШ АЛОЙ:** — То имрӯз мо ягон санад ё таҳкике дар даст надорем, ки нишод дихад, ки як нафар аз ин беморӣ сихат шудаасту дубора ба он гирифта шуда бошад. Шояд баъзе касон дар интернет хонда бошанд, ки масалан ду-се нафар дар Кореяи Чанубӣ дубора мубтало шудаанд. Ё мисоли дигар ду нафар дар Бразилия таҳкики дубора карданд. Ин навбат меъёри таҳисии онҳо навъи лаборатор ё озмоишгоҳии онҳо дастгоҳи писиор буд. Он дастгоҳи писиор кораш дидани вирусҳо мебошад. Баъдан муайян шуд, ки хангоми таҳис ба иштибоҳ роҳ дода шудааст. Фақат муҳим аст, бидонем, ки кай ба кор биравем, чун ҳеч кишваре дар дунё наметавонад, ки тамоми мардумро дар хона нигоҳ дорад ва фабрикаҳову корхонаҳоро бандад. Мардум ниёз ба фаъолият ва кори рӯзона дорад, ки зиндагиашро пеш барад. Хатто дар Амрико низ ҳамин баҳс аст.