روغتیا او د اقلیم بدلون

افغانستان

Climate Centre

Røde Kors

ولې باید موږ د روغتیا او اقلیمي بدلون په اړه خبرې وکړو

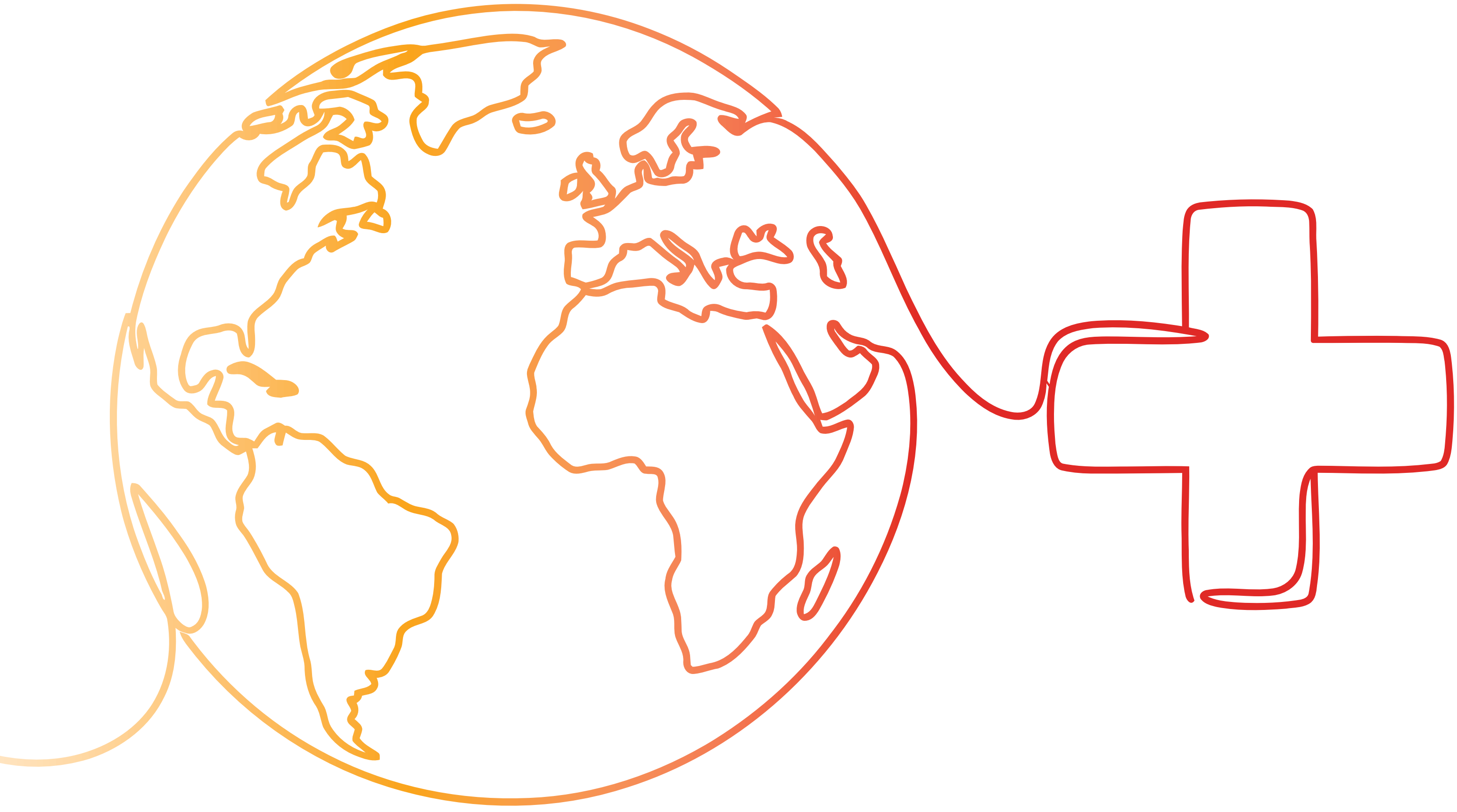
د اقلیم بدلون نن ورځ زموږ روغتیا اغېزمنوي.

- زموږ سیاره د انساني فعالیتونو د بېلګې په توګه، د فوسیلي سونګ توکو)تیل، سکاره او ګاز) سوځولو له امله د ګلخانه يي ګازونو د خپرېدو له کبله په چټکۍ سره ګرمېږي. د اقلیم بدلون له سختو طبیعي پېښو، د اوبو او خوړو له ناامني، د هوا له خراب کیفیت، نه اټکل کیدونکی د هوا تغیرات او نورو ډېرو شیانو سره تړاو لري.

- د اقلیم بدلون زموږ پر روغتیا په ګڼو لارو اغېز کوي. دا د ساري ناروغیو لکه ډینګی، ملاریا، کولرا او د اسهال ناروغۍ؛ د غیر ساري ناروغیو لکه استما (نفس تنګی) او فالج؛ او د سختو موسمي پېښو لکه ګرمو او یخو څپو، سېلابونو او وچکالۍ له امله د رواني روغتیا شرایطو او صدمو کچه لوړوي.

- د اقلیم بدلون د سختو موسمي پېښو د زیاتوالي له لارې د روغتیا سیستمونه ګډوډوي، کومې حې د روغتیایی زیربناوو ته زیان رسوي، د برېښنا پرې کېدو لامل ګرځي او د سړو توکو (واکسینونو) د رسولو لړۍ ګډوډوي یا له منځه وړي. له همدې امله، دا مهمه ده چې هغو خلکو ته چې په خورا زیانمنو حالاتو کې دي، اړین روغتیایي خدمات وساتل شي.

- تاسو کولی شئ په خپلو ټولنو کې د اقلیمي بدلون په اړه په خبرو کولو او معلومات ورکولو سره بدلون رامنځته کړئ. تاسو د خپلو ټولنو سره د مرستې په برخه کې ځانګړی رول لرئ ترڅو ټولنی سره مرسته وکړی چی د اقلیمي بدلون تاثیرات د ټولنی پر روغتیا او ځان ساتنی په آړه پوهاوی ورکړی.



Climate Centre
Røde Kors

د روغتیا او اقلیمي بدلون په اړه ځنګه له ټولنې سره معلومات شریک اوازیکه وڼیسو[1]

مخکې له دې چې خبرې پیل کړئ، خپل اورېدونکي او هدف په پام کې ونیسئ.
تاسو له چا سره خبرې کوئ؟ دا کیدای شي د ټولنې غړي، پالیسي جوړونکي، ملګري او کورنۍ یا د ټولنیزو رسنیو تعقیبوونکی اوسی. ستاسو موخه څه ده؟ دا ممکن د ځواکمنولو، پوهاوي لوړولو، قانع کولو، خبر ورکولو، یا هڅوني لپاره وي.

خپل پیغام ساده وساتئ او پر انسانی روغتیا تمرکز وکړئ.
ساده پیغامونه اکثرا تر ټولو اغېزمن وي. د اقلیمي بدلون وړاندې کول د یوې روغتیایي مسلې په توګه له ستاسو اورېدونکو سره مرسته کوي چې اقلیمي بدلون د یوې سیمه ییزې، د واقعی او محسوس کیدونکی ستونزې په توګه ووینې چې دوی ورسره همدا اوس مخ دي.

د خلکو سره د اړیکې جوړولو لپاره کیسې وکړئ.
خلک اکثراً د ارقامو او حقایقو پوهیدو سره مشکل لری، په داسې حال کې چې دوی په اسانۍ سره په کیسو پوهیږی او علاقه ورسره ښيي. که تاسو د اقلیمي بدلون د روغتیایي اغېزو په اړه شخصي تجربه لرئ، نو دا کیسی له ټولنې سره شریکه کړئ.
(د بېلګې په توګه، په ۵۱۰۲ کال کې، موږ په تاریخ کې تر ټولو بد سېلابونه ولیدل. موږ د اسهال او ملاریا په پېښو کې شدید زیاتوالی ولید...)

خلکو ته ځواک ورکړئ چې د خپلې روغتیا او ټولنې په اړه سمې پرېکړې وکړي.
خلکو ته ووایئ چې ځنګه کولی شي ځانونه او خپلې ټولنې د اقلیمي بدلون له روغتیایي اغېزو څخه وساتي.

1 د نړیوالې روغتیایي سازمان (WHO) څخه اخیستل شوی، د اقلیمي بدلون او روغتیا په اړه اړیکې: د روغتیایي متخصصینو لپاره د وسایلو ټولګه، ۲۰۲۴

متاثره کیدونکی نفوس

د اقلیمي بدلون له امله رامنځته شوي روغتیايي خطرونه په مختلفو سیمو او ټولنو کی فرق لری او تاثیرات یی متفاوت دی، چې د خلکو د روغتیایی نابرابرۍ په زیاتوالی کی برخه اخلی. که څه هم هرڅوک د اقلیمي بدلون له اغېزو سره مخ دي، خو ځینې ډلې د نورو په پرتله ډېرې زیانمنې دي.

کمزوري او متاثره کیدونکی وګړي څوک دي؟

- زړې ښځې او نارینه
- ماشومان او کوچنیان
- حامله یا شیدي ورکوونکې مېرمنې
- هغه خلک چې له مخکې څخه روغتیايي ستونزې لري
- معلولیت لرونکې خلک
- هغه کورنۍ چې د جګړې له امله له خپلو کورونو تښتېدلې او په کمپونو یا لنډمهاله ېتنځایونو کې ژوند کوي
- هغه کورنۍ چې له بهر څخه بېرته راستانه شوي دي، او ډېری وختونه پیسې، خواړه او سرپناه نه لري
- هغه ښځې او نجونې چې د روغتیايي پاملرنې ترلاسه کولو لپاره له اضافي خنډونو سره مخ دي او د بحران پرمهال د تاوتریخوالي له لوړ خطر سره مخ دي
- په باراني سیمو کې کوچني بزګران او شپانه
- هغه خلک چې په ګرمو سیمو کې له کور بهر کار کوي

کلیدي پیغامونه: روغتیا او د اقلیم بدلون

افغانستان

الصحة والمناخ

افغانستان خورا متنوعه او سخته هوا لري. د هوا او شرایطو وضعیت د دې پورې اړه لري چې تاسو چیرته ژوند کوئ، خورا توپیر لري:

- د شمال او مرکز په غرونو کې، ژمي اوږد او سخت سوړ وي، له درنې واورې سره کولی شي تړلني د میاشتو لپاره له نورو ځایو او نړۍ څخه پرې کړي.
- په سویل او لویدیځ کې، دوبي ډېر ګرم او وچ وي، او باران پکې ډېر کم ورېږي.
- په ختیځ کې، ناڅاپي سېلابونه عام دي، په ځانګړې توګه د پسرلي په موسم کې کله چې واوره ژ ویلې کیږي.

د اقلیمي بدلون له امله، پورتنی ذکر شوی حالات نور هم خرابیږی. سخت ژمي، ګرم اوړي، سېلابونه او وچکالۍ په متکرر ډول راځی او د ډېرو زیانونو باعث ګرځی. — چې په ټول هیواد کې د ناروغیو د خپرېدو زیاتوالی، کمزورۍ یا سوء تغذیې، ټپونو، او رواني فشارونو خطر زیاتوي. افغانستان همدارنګه له پرله پسې ځمک لړزو(زلزلو) سره مخ دی، چې د روغتیايي مرکزونو په ویجاړولو، د ټولنو په بې ځایه کولو، او په موجوده یا اوسنی روغتیایی سیستم باندی فشار زیاتیدو سره د اقلیم اړوند ناورینونو روغتیايي اغېزې لا پسې زیاتوي.

افغانستان هم له یو ډېر سخت وخت څخه تېرېږي. نږدې ۳۲ میلیونه خلک، چې د نفوس شاوخوا نیمايي برخه جوړوي، د ژوندي پاتې کېدو لپاره بشري مرستو ته اړتیا لري (OCHA, 2024). ډېری کورنۍ د جګړې، وچکالۍ، یا سیلابونو له امله له خپلو کورونو څخه بېځایه شوی دي. پر دې سربېره، یوازې په ۵۲۰۲ کال کې، نږدې ۹.۲ میلیونه افغانان له ایران او پاکستان څخه راستانه شول، چې ډېری یې هغو سیمو ته راغلل چې لا دمخه له وچکالۍ، سیلابونو او د خوړو له کمښت سره مخ وې (UNHCR, 2026). په پوله وروستیو تاوتریخوالو هم نوي اضافي مشکلاتو ته لاره هواره کړې، چې شاوخوا ۰۰۰۰۰۲ نور خلک یې له خپلو کورونو څخه بېځایه کړل. په داسې شرایطو کې، ناروغۍ په چټکۍ سره خپرېږي، ماشومان له خوړو بې برخې پاتې کیږي، او د رواني روغتیا خدماتو شتون کم دی. ښځې او نجونې د روغتیایي خدماتو ترلاسه کولو کې له اضافي خنډونو سره مخ دي، چې دا کار د ناورینونو پر مهال د هغوی لپاره د ژوندي پاتې کېدل لا ډېر ستونزمن کوي.

1. سخت (ډېریخ) ژمي

د سختو ژمیو پر روغتیا لومړني اغېزې

- د بدن د تودوخې کمښت (هایپوترمیا)
- د تنفسي لارو انتانات (سینه بغل، برونشیت)
- د کور دننه د هوا ککړتیا – د پلاستیک، ټایرونو او کثافاتو له سوځولو څخه زهرجن لوګی
- د موجوده ناروغیو (لکه استما، COPD) زیاتوالی او تشدید

څه پېښیږي؟

- افغانستان په نړۍ‌کې له تر ټولو سختو او شدیدو د هوا له تغیراتو سره مخ دی. په غرونو او لوړو سیمو کې، ژمي ډېر سخت وي. د تودوخې درجه له صفر څخه ډېره ټیټیږي او د درانده واورو وربدل کولی شي ټولنې د اونیو یا میاشتو لپاره له نړۍ څخه پرې کړي. د اقلیمي بدلون له امله، په ټول هیواد کې د هوا د شدیدو یخو څپو پېښې ډېرې شوی او هم شدیدې شویدی.

سخت ژمی موږ څنګه ناروغه کوي؟

- کله چې هوا ډېره سړه شي، بدن ممکن د ځان ګرم ساتلو لپاره له ستونزو سره مخ شي. دې حالت ته هایپوترمیا ویل کیږي، او دا د ژوند لپاره ګواښوونکی دی. سړه هوا د سږو د ناروغیو لکه سینه بغل لامل هم کیږي، چې په افغانستان کې د کوچنیو ماشومانو د مړینې یو له اصلي لاملونو څخه دی (یونیسف، ۱۲۰۲).
- کله چې د سون لرګي کم وي، ډېری کورنۍ د ځان ګرم ساتلو لپاره هر هغه څه سوځوي چې ومومي یې، لکه پلاستیکي بوتلونه، کڅوړې، او زاړه ټایرونه. د دې موادو د سوځولو څخه راپورته شوي لوګي خورا زهرجن دي او د سږو د مزمنو ناروغیو لامل کیدای شي، چې د تنفسي جدي ستونزو لکه برونشیت لامل هم کیږي، په ځانګړي توګه په کوچنیو ماشومانو، زړو خلکو، او هغو کسانو کې چې له وړاندې ناروغ وي.
- تر ټولو ډېر په خطر کې ماشومان او کوچنیان، زاړه خلک، او امیندواره ښځې دي، په ځانګړې توګه هغه کورنۍ چې له خپلو کورونو څخه بېځایه شوی دي او په خېمو یا زیانمنو شویو پناه ځایونو کې له کافي ګرمو جامو او تودوخې پرته ژوند کوي.

تاسو څه کولی شئ؟

- ډاډ ترلاسه کړئ چې استوګنځی مو څومره چې امکان لري ګرم وي. د تودوخې ساتلو لپاره کړکیو او دروازو ته پردې واچوی . ماشومان او کوچنیان په ځانګړې توګه په جامو کی ښه پټ کړی. که په کوم شخص کی د ډېرې یخنی(هایپوترمیا) نښې لکه سخت لړزېدل، ګنګسیتوب، یا ډېره سور پوستکي لیدل شو، نو هغوی په ورو ورو ګرم کړئ او سمدستي مرسته وغواړئ.
- هڅه وکړئ چې د تودوخې لپاره هرڅېرته چې امکان ولري د سون لرګیو یا نورو پاکو سونګ توکو څخه کار واخلئ. که تاسو باید نور توکي وسوځوئ، ډاډ ترلاسه کړئ چې د زهرجنو لوګیو د راټولېدو کمولو لپاره کافي تازه هوا خونو ته ننوځي.

- پوه شئ چې ستاسو تر ټولو نږدې د افغان سرې میاشتې ټولنې (SCRA) رضاکار، روغتیايي کارکوونکی، یا کلینیک چېرته دی. د مرستې غوښتلو لپاره د مریضې د وضعیت د خرابېدو انتظار مه کوئ.

2. شدیده ګرمي

د شدیدې ګرمۍ پر روغتیا لومړني اغېزې

- د بدن د اوبو کمېدل
- د تودوخې ګوزار (حل وهل)
- نورې د تودوخې اړوند ناروغۍ (د تودوخې تشنج، د تودوخې له امله ستړیا)
- د موجوده ناروغیو (د زړه ناروغي، د پښتورګو ناروغي، شکرې ناروغي) تشدیدل
- د رواني روغتیا اغېزې (اضطراب، ستړیا، غوسه)

څه پېښیږي؟

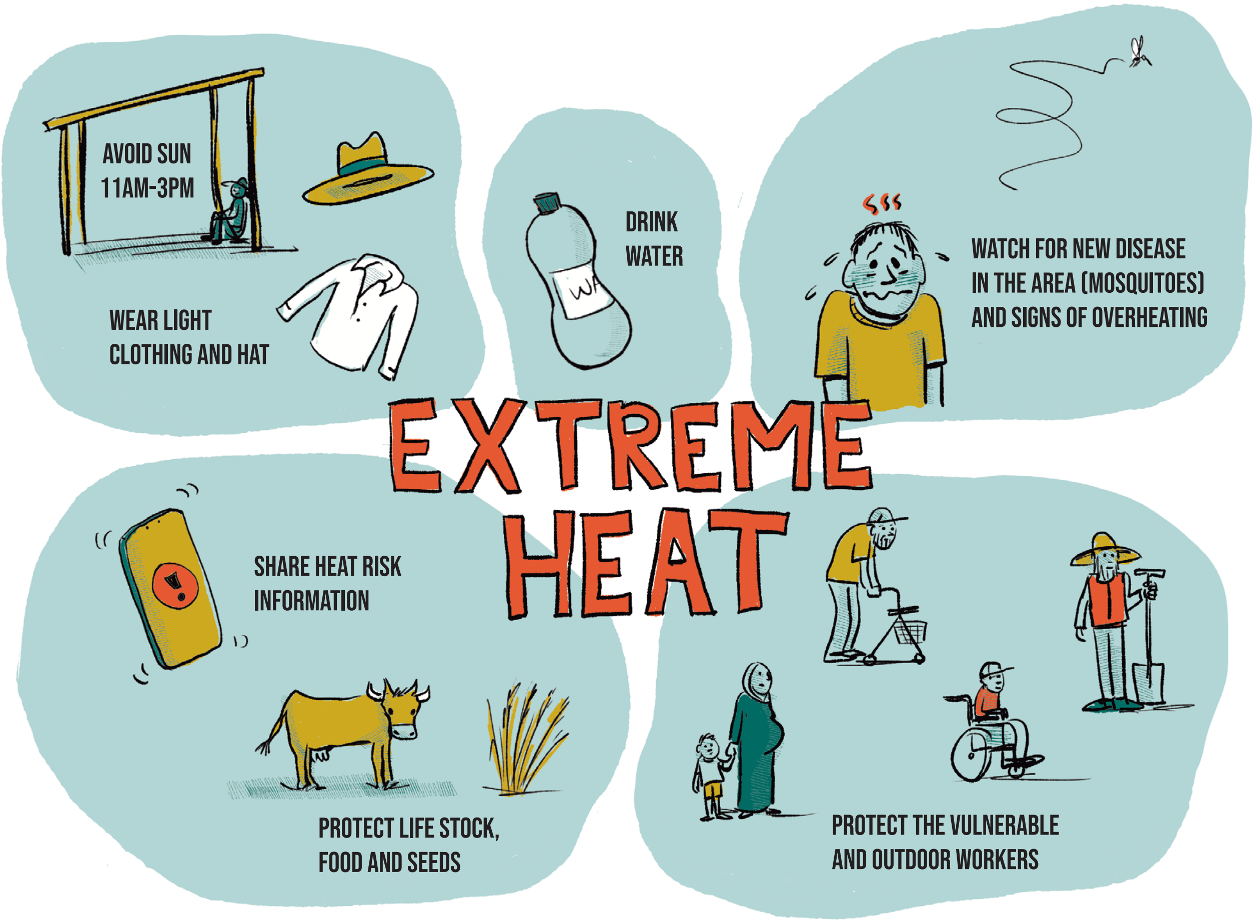
- د افغانستان په سویل او لویدیځ کې، اوړی ډېر ګرم او وچ وي، حې د تودوخې درجه په منظمه توګه له ۵۳ سانتي ګرېډ څخه پورته ځي. د اقلیمي بدلون له امله، د تودوخې څپې ډېرې او ډېرې شدیدې کیږي (NEPA & UNEP, 2016). هغه خلک چې په کم سیورې یا اوبو ته په لږ لاسرسي سره په کمپونو یا لنډمهاله سرپناهونو کې ژوند کوي، دا حالت تر ټولو ډېر احساسوي.

سخته ګرمي موږ څنګه ناروغه کوي؟

- ډېره ګرمي د بدن څخه اوبه ژر باسي، حې له امله یې سرګرځېدنه او کمزورتیا احساس کوو. په حدي حالتونو کې، دا د تودوخې ګوزار (حل وهلو) (heatstroke) لامل کېدای شي، چې مرګوني هم وي. ګرمي د زړه ناروغي، د پښتورګو ناروغي، او شکرې په څېر موجوده روغتیایي ستونزې لا سختوي او په ځانګړې توګه د امیندواره ښځو او کوچنیو ماشومانو لپاره خطرناکه ده. دا زموږ پر احساساتو هم اغېز کوي، خلک ستړي، اندېښمن او ژر په غوسه کېدونکي کوي.

تاسو څه کولی شئ؟

- د ورځې په اوږدو کې اوبه څښئ، حتی که تنده مو هم نه وي وهلې. د ډېرې ګرمۍ په ساعتونو کې له لمر څخه لرې پاتې شئ.
- په منظمه توګه خپل زاړه ګاونډیان، کوچني ماشومان، او امیندواره ښځې وګورئ. که څوک ګنګس ښکاري، ساه یې چټکه وي، یا وچ او ګرم پوستکی ولري، دا یوه بېړنۍ پېښه ده. هغوی سمدستي یو یخ ځای ته یوسئ او مرسته وغواړئ.
- یوه شئ حې تاسو ته تر ټولو نږدې د افغانستان د سرې میاشتې ټولنې (ARCS) رضاکار، روغتیایي کارکوونکی، یا کلینیک چیرته دی. د مرستې غوښتلو لپاره د صحی وضعیت د خرابیدو انتظار مه کوئ.


AVOID SUN
11AM-3PM
WEAR LIGHT
CLOTHING AND HAT
DRINK
WATER
WATCH FOR NEW DISEASE
IN THE AREA (MOSQUITOES)
AND SIGNS OF OVERHEATING
EXTREME
HEAT
SHARE HEAT RISK
INFORMATION
PROTECT LIFE STOCK,
FOOD AND SEEDS
PROTECT THE VULNERABLE
AND OUTDOOR WORKERS

3. سېلابونه

د سېلابونو لومړني روغتیايي اغېزې

- تېز اوبلن اسهال، ټایفاید
- ملاریا، ډېنګ تبه
- ټپونه او په اوبو کې ډوبېدل
- روغتیايي تاسیساتو ته زیان
- د رواني روغتیا اغېزې (اضطراب، وېره، او صدمه)

څه پیښیږي؟

- سېلابونه په افغانستان کې تر ټولو عام او ویجاړوونکی ناورین دی. سېلابونه ناڅاپه راځي، کورونه له منځه وړي، فصلونه ویجاړوي، څاروي وژني، او عامه زېربناوې لکه کلینیکونه، سړکونه، د ښوونځیو ودانۍ، د اوبو سیستمونه او د مخابراتو شبکې ته زیان رسوي. د اقلیم بدلون سېلابونه ډېر او شدید کوي .(WWA, 2024)

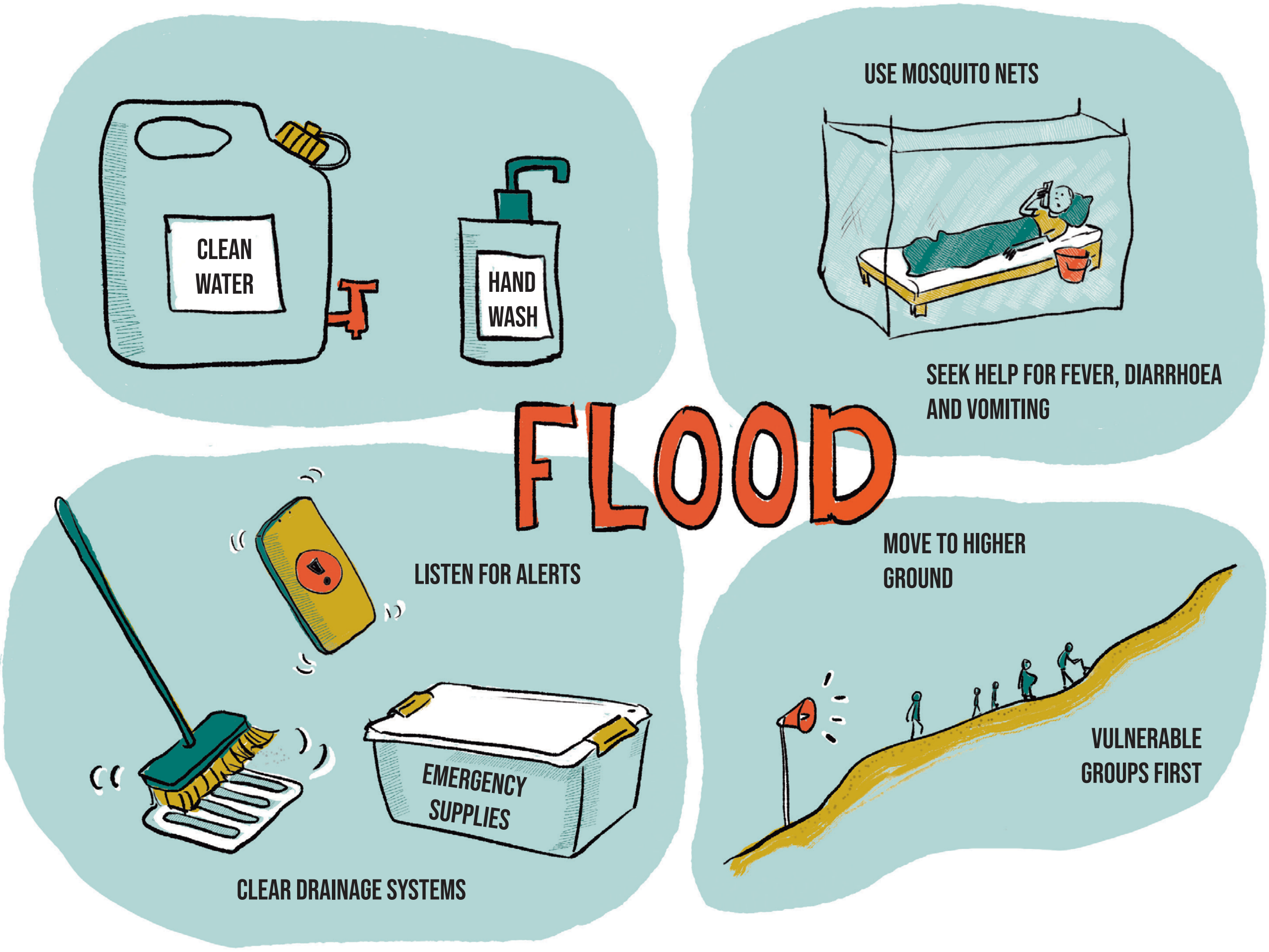
سېلابونه موږ څنګه ناروغه کوي؟

- د سېلابو حېتلي اوبه څاګانو او د اوبو سرچینو ته ورګډیږي، حې د اوبو له لارې د اسهال او ټایفوس (محرقی) په څېر ناروغۍ خپریږي. له سېلابونو وروسته، غوماشی د پاتې شویو اوبو په ډنډونو کې نسل ورکوي یعنی زیاتیږي، چې دا د ملاریا او د ډینګي تبې خطر زیاتوي. سېلابونه د ټپونو او ډوبېدو لامل هم ګرځي، او روغتیايي مرکزونو ته زیان رسونه خلکو لپاره د صحت خدماتو ته لاسرسی ستونزمن کوي چې په کوم وخت کې خلک صحی خدماتو ډیره اړتیا لري. هغه وېره او زیان چې له سېلابونو سره راځي، د رواني روغتیا باندې هم جدي اغېز کوي.
- هغه کورنۍ حې په ګڼه ګوڼه او لنډمهاله سرپناهونو کې ژوند کوي، د سېلابونو وروسته د ناروغیو د خپرېدو له تر ټولو لوړ خطر سره مخ دي. ښځې او نجونې، چې ممکن د تګ راتګ او د خلکو لیدو په برخه کې له محدودیتونو سره مخ شي، د سېلاب وروسته د روغتیايي پاملرنې ترلاسه کول ورته ډېر ستونزمن وي.

تاسو څه کولی شئ؟

- د سېلاب اوبه مه څښئ او د پخلي لپاره یې مه کاروئ. خپلې اوبه حوش کړی (وی خوټوی)، فلټر یې کړئ، یا د پاکولو ګولۍ وکاروئ. د څښاک اوبه په پاک او سرپوښ لرونکي لوښي کې وساتئ.
- خپل لاسونه په ځانګړې توګه له خوړو مخکې، له تشناب څخه وروسته، او له سېلابي اوبو سره له تماس وروسته په صابون ومینځئ. د غوماشو تر جالی لاندې ویده شئ او له خپل پناه ځای څخه شاوخوا هر هغه لوښي لرې کړئ چې ولاړې اوبه پکې راټولې وي.

- که ستاسو په کورنۍ کې له سېلاب وروسته څوک د اسهال، تبه، يا کانګو په ناروغۍ اخته شي، ژر تر ژره د روغتيا کارکوونکي سره اړيکه ونيسئ. انتظار مه کوئ څکه چې دا ناروغۍ ډېر ژر ژوند ته ګواښ پېښولی شي، په ځانګړي توګه په کوچنيو ماشومانو کې.
- که تاسو ته د سېلاب خبرداری درکړل شي، ژر تر ژره لوړ او خوندي ځای ته لاړ شئ. لومړی له زړو، کوچنيو ماشومانو، اميندواره ښځو او معلوليت لرونکو سره د ځای پر ځای کېدو کې مرسته وکړئ.



4. وچکالي

د وچکالۍ لومړنۍ روغتیايي اغېزې

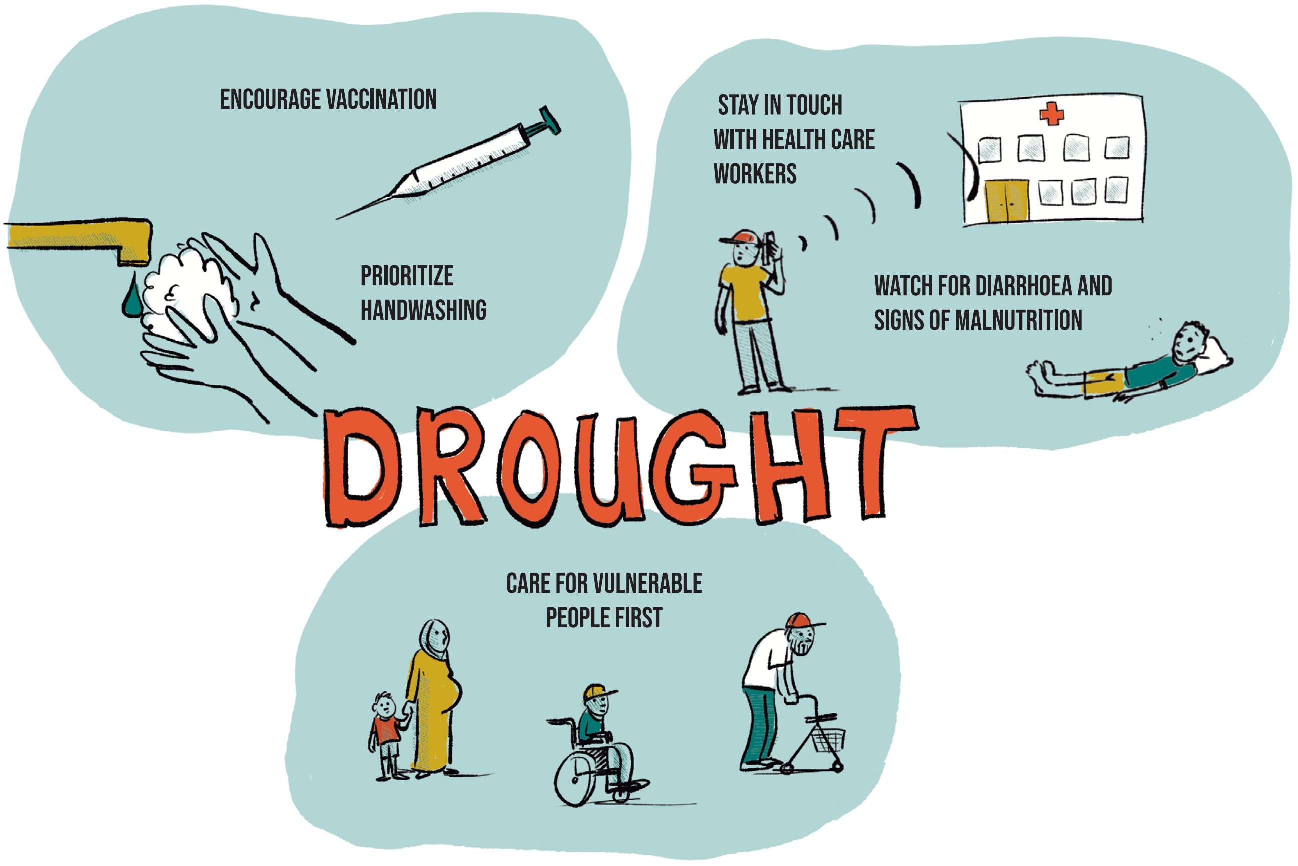
- په ماشومانو کې کم وزني او د قد نه وده کول
- اسهال، ټایفاید (محرقه)
- د پوستکي او سترګو انتانات
- د رواني روغتیا اغېزې (فشار، اضطراب، بېامیدي)

څه کېږي؟

- وچکالۍ په افغانستان کې یوه حدي او مخ پر ودې ستونزه ده، خو دا ټول هېواد په یو ډول نه اغېزمنوي. دا ستونزه معمولاً په مرکزي، شمالي او شمال لوېدیځو ولایتونو کې په کرنیزو سیمو کې تر ټولو سخته ده، چېرې چې کورنۍ د خوړکې موادو د کرلو لپاره په بشپړ ډول په ورښت باندې تکیه کوي (ACAPS, 2024). کله چې باران ونه شي، حاصلات له منځه ځي او کورنۍ د خوړو لپاره هېڅ نه لري.
- افغانستان اوسمهال په پنځو کلونو کې له خپل ځلورم کال وچکالۍ سره مخ دی. په ۲۰۲۵ کال کې، د شمال په ډېرو برخو کې – په ځانګړې توګه په فراه، دایکندي او غور ولایتونو کې – فصلونه له منځه لاړل. په ورته وخت کې، ډېرې کورنۍ له ایران او پاکستان څخه راستنېږي، چې د خوړو او اوبو پر لا کمو شته زخېرو نور هم فشار راوړي. دا ټول په ګډه ملیونونه کورنۍ له لوږې سره مخ کوي (FEWS NET, 2025). په افغانستان کې وچکالي د اقلیمي بدلون له امله ډېر تکرارېږي، د اوږد وخت لپاره دوام کوي، او وخت له ډېریدو سره اقتصادي وضعیت نور هم خرابوي، او د هېواد ډېرې برخې اغېزمنوي (Chen et al., 2023).

وچه والې موږ څنګه ناروغه کوي؟

- کله چې حاصلات له منځه ځي، کورنۍ له خوړو بې برخې کېږي. کوچني ماشومان لومړۍ ځورول کېږي. هغه ماشوم چې پوره خواړه نه خوري، ژ سوء تغذیې کېږي، چې دا خطرناک دی او د هغوی د ودې او پرمختګ ته اوږدمهاله زیان رسولی شي. حامله او شیدو ورکوونکې مېرمنې هم له ډېر زیات خطر سره مخ دي.
- کله چې د اوبو سرچینې وچې شي، خلک اړ دي چې له سیندونو، ډنډونو، یا هغو ډنډونو څخه حتلې اوبه وڅښي چې له څارویو سره یې شریکوي. دا کار په چټکۍ سره ناروغۍ خپروي. له ناوړه اوبو څخه پرله پسې اسهال د خوارځواکۍ حالت هم نور هم خرابوي، ځکه چې ناروغه ماشومان نشي کولی هغه مغذي مواد جذب کړي چې ورته اړتیا لري، حتی که خواړه هم شتون ولري.
- وچکالۍ کولی شي د پوستکي او سترګو د انتاناتو لامل هم شي، ځکه کله چې اوبه کمې وي نو خلک لږ ځله ځانونه مینځي. د کافي خوړو یا اوبو نه شتون فشار او اندېښنه هم پر رواني روغتیا جدي اغېز کوي.

تاسو څه کولی شئ؟

- کوچني ماشومان په ځیرکتیا سره وګورئ. د کم وزني د خطر نښې په لاندې ډول دي: ډېر وږي ښکارېدل، د پښو پړسوب، کمزوري، د پوستکي دانې، ماتېدونکي ویښتان، او د اشتها له منځه تلل. که تاسو دا نښې ووینئ، نو سمدستي د افغانی سری میاشتي ټولنې (ARCS) یو داوطلب، روغتیایي کارکوونکي، یا د تغذیه ټیم ته ورشئ. هر څومره ژر چې ماشوم مرسته ترلاسه کړي، هغومره به ښه وي.
- لومړی پاک، خوندي اوبه او غوره خواړه کوچنیو ماشومانو او امیندواره یا شیدو ورکوونکو مېرمنو ته ورکړئ. اوبه په یوه پاک، سرپوښ لرونکي لوښي کې وساتئ. په خپلې سیمې کې د افغانی سری میاشتی ټولنې (ARCS) له رضاکارانو، روغتیایي کارکوونکو، او د تغذیې له ټیمونو سره په اړیکه کې پاتې شئ، خصوصآ د قحطۍ په موسم کې.