UK Health Security Agency

NHS

حامله یاست؟

واکسین کول تاسو او ستاسو ماشوم د ساري ناروغيو په ساتنه کې مرسته کوي

واکسین کول:

Flu

زکام (انفلونزا)

Whooping cough

وچ ټوخی

(پرټوسس)

German measles

جرمني شري

(روبیلا)

immunisation

دا پاڼه هغه واکسینونه تشریح کوي چې د امیندوارۍ پرمهال او وروسته ستاسو او ستاسو ماشوم په ساتنه کې مرسته کوي.

واکسین څنګه کار کوي؟

واکسین ستاسو د بدن طبیعي دفاعي سیستم (د معافیت سیستم) سره مرسته کوي ترڅو محافظتي انټي باډي رامینځته کړي. انټي باډي د ناروغۍ سره مبارزه کوي او اوږدمهاله محافظت رامنځته کوې.

نو، که تاسې د یوې ځانګړې ناروغۍ په وړاندې واکسین شوي یاست او تاسې له وروسته په دغه ناورغۍ اخته شئ، ستاسو دفاعې سیستم به په چټکۍ سره وایروس ته ځواب ووایي.

واکسین کولی شي د ناروغۍ مخنیوي کې مرسته وکړي یا ناروغي لږ جدي کړي. هغه اټي باډي چې د امیندوارۍ په وخت تولید شي ستاسو زیږیدلي ماشوم ته هم انتقالیږې او د ژوند په لومړیو څو میاشتو کې د دوی په ساتنه کې مرسته کوي.

د زکام واکسین پدې معنی دي چې تاسو په زکام ناروغۍ د کم خطر سره مخ یاست، او ستاسو د جدي اختلالاتو خطر کموي لکه سینه بغل. د دغه دلایلو پر بنسټ، ټولو امیندوارو میرمنو ته سپارښتنه کیږي چې د زکام واکسین وکړئ.

زما د ماشوم لپاره د زکام خطر څه دی؟

انفلونزا د نا زیږیدلي او نوي زیږیدلي ماشومانو لپاره جدي خطر کیدی شي او د وخت څخه دمخه زیږون، د کم وزنه ماشوم، مړ زیږون یا حتی د ژوند په لومړیو اونیو کې د مړینې لامل کیدی شي.

په واکسین کې څه شی شامل دي؟

د زکام واکسین په لاس کې یوه پیچکارۍ کول دی. دا معمولا د سپتمبر په پای کې موجود وې او د امیندواره میرمنو لپاره وړیا دی. دا د امیندوارۍ په هر وخت کې خوندي دی او د واکسین کولو وروسته محافظت پیدا کولو لپاره شاوخوا 14 ورځې وخت نیسي.

د امیندوارۍ پرمهال واکسین کول

Influenza (Flu) انفلونزا (زکام)

زکام څه شی دی؟
زکام یوه ډېره ساري ناروغي ده چې تبه، زکام، ځان درد او د مفصلونو او عضلاتو درد، سر درد او ډېره ستړیا یي ښکاره نښې دي. انفلونزا معمولا د زیات یخ وهل شوې حالت څخه بدتر دی او تاسو اړتیا لرئ چې څو ورځې په بستر کې تیر کړئ. که څه هم د ناورغۍ شدت په صحتمنده لویانو کې ډېر کم دي، خو ځینې وخت په روغتون کې بستر کیدو، دایمي معیوبیت او حتی مرګ لامل کیدی هم شي.

ولې په امیندوارۍ کې انفلونزا یا زکام ډېر جدي دی؟
دا په امیندوارۍ کې د عادې بدلونونو له کبله دي. ستاسو دفاعی سیستم په طبیعي توګه کمزوری کیږې ترڅو ډاډ ترلاسه شي چې ستاسو امیندوارۍ بریالۍ شئ، مګر تاسو ممکن د وایرسونه په مقابل کې د مبارزې ډېر کم توان ولرئ. لکه څنګه چې ستاسو ماشوم وده کوي، تاسو ژور تنفس نشئ اخستۍ، د وایرسونو خطر لکه نمونیا یا سینه بغل زیاتیږې. په ګډه، دا بدلونونه کولی شي د امیندواره میرمنو لپاره خطر زیات کړي، په ځانګړې توګه د امیندوارۍ په وروستیو کې او که چیرې د خطر نور عوامل شتون ولري لکه شکر.

> «
> **یوه حامله میرمن چې په انفلونزا اخته کیږي د هغې میرمنې په پرتله چې حامله نه وي ممکن روغتون ته د داخلیدو اړتیا ډېره وي.**

زه باید څه وکړم که فکر کوم چې زکام نیولی یم؟
په عاجل ډول خپل ډاکټر سره اړیکه ونیسئ او یادونه وکړئ چې تاسو امیندواره یاست. دلته یو درمل شته چې تاسو یې کولی شئ تاسو سره د ځینو نښو کمولو کې مرسته وکړي، مګر تاسو یي باید ژر تر ژره د نښو راښکاره کیدو وروسته وخورئ ترڅو کار وکړي. د زکام په وړاندې د خپل ځان او خپل ماشوم د ساتنې غوره لاره دا ده چې د زکام د موسم له پیل څخه مخکې واکسین وکړئ، معمولا د سپتمبر په شاوخوا کې، مګر تاسو کولی شئ د ژمي په موسم کې هر وخت واکسین وکړئ.

» زکام یا انفلونزا د امیندواره میرمنو او د دوی ماشومانو لپاره جدي اختلاطات رامنځته کولی شي. امیندواره میرمنې باید د هرې امیندوارۍ په جریان کې د زکام وړیا واکسین وکړي. دا د امیندوارۍ په هر پړاو کې کې ورکول کیدای شي او د زکام په موسم کې هر څومره ژر چې وشي بهتره ده.

تور ټوخی (Pertussis)

تور ټوخی څه شی دی؟
د تور ټوخی یوه ډیره ساري ناروغي ده چې د یو کال څخه کم عمر ماشومانو لپاره ډیره خطرناکه کیدی شي. ډیری کوچني ماشومان چې د تور ټوخی ولري په روغتون کې بستر کیږي.

تور ټوخی کولی شي د اوږده ټوخی او د ساه بندۍ لامل شي چې په ساه ایستلو کې ستونزه پیدا کوي. له هر ځل توخې وروسته د "هوپ" آواز د ساه ایستلو کوښښ لپاره رامینځته کیږي. د کوچنیو ماشومان سینه تل داسې غږ نه کوي نو ځکه یې پیژندل ستونزمن وي.

د زکام واکسین جانبې عوارض د ناروغۍ په پرتله ډېرې لږې دي او په ټولو خلکو کې لیدل کیږي، نه یوازې په امیندواره میرمنو کې. د انجیکشن په ساحه کې درد او سوروالې خورا عام دی. تاسو ممکن د سر درد، د عضلاتو درد، تبه یا ستړیا هم ولرئ؛ دا معمولا د واکسین کولو وروسته یوه یا دوه ورځې دوام کوي هغه وخت چې واکسین په فعالیت پیل کوي.

کله چې تاسو د زکام په موسم کې امیندواره یاست د زکام واکسین ته اړتیا لرئ.

زما د ماشوم لپاره څه ګټې لري؟

د واکسین کولو په واسطه، تاسو د امیندوارۍ په جریان کې د زکام چانس کموي او په دې توګه د زکام څخه د اختلاطاتو خطر کمیږي. ستاسو ماشوم به د زکام په وړاندې یو څه معافیت هم رامینځته کړي ځکه چې انټي باډي ستاسو څخه ستاسو ماشوم ته د نوم له لارې لیږدول کیږي. دا به هغوې ته د ژوند په لومړیو څو میاشتو کې یو څه خوندیتوب چمتو کړي. لکه څنګه چې به تاسو د زکام فصل په اوږدو کې خوندي یاست، ډېری لږ احتمال شته چې تاسو زکام ونیسی او خپل نوي ماشوم ته یې انتقال کړئ.

ایا د امیندوارۍ پرمهال د زکام واکسین کول خوندي دي؟

امیندواره میرمنو ته وړاندیز شوي د زکام واکسین یوازې وژل شوي (غیر فعال) د زکام ویروسونه لري او نشي کولی د زکام لامل شي. د 2009 راهیسې، یو شمیر هیوادونو په منظمه توګه ټولو امیندوارو میرمنو ته د زکام واکسین وړاندیز کړی. تحقیقات ښیې چې غیر فعال شوي د زکام واکسین د امیندوارۍ په ټولو مرحلو کې د مور او ماشوم دواړو لپاره په خوندي او مؤثره توګه مدیریت کیدی شي.

ماشوم بیا د زیږون پرمهال د ټوخي په وړاندې یو څه محافظت لري. دا محافظت وروسته له ختمیږي او ستاسو ماشوم باید د 8 اونیو په عمر کې د ټوخي واکسین وکړي.

زه باید کله واکسین وکړم؟

ستاسو د ماشوم د ساتنې لپاره د واکسین کولو ترټولو غوره وخت ستاسو د امیندوارۍ 16مه اونۍ یا ستاسو د امیندوارۍ د مینځنۍ سکن څخه وروسته ده چې معمولا د 18 او 20 اونیو ترمنځ وي. که تاسو وړاندیز شوی وخت له لاسه ورکړئ تاسو کولی شئ د امیندوارۍ په هر وخت کې واکسین وکړئ مګر تر ټولو ښه وخت د 16 او 32 اونیو ترمنځ دی. تاسو کولی شئ د امیندوارۍ په وروستیو کې هم واکسین وکړئ مګر ممکن دومره اغیزمن نه وي. واکسین ستاسو په لاس کې یو ځل پیچکاري ده.

څکه چې د ټوخي واکسین د وخت په تیریدو سره له مینځه ځي، تاسو باید واکسین وکړئ حتی که تاسو دا په ځوانۍ کې کړي هم وي یا که تاسو د ټوخی ناروغۍ لرلی وي. تاسو باید دا واکسین تکرارې هم وکړئ، که تاسو دا په تیرو امیندوارۍ کې کړي هم وې، څکه چې په هر امیندوارۍ کې واکسین ته اړتیا لیدل کیږي.

د ټوخي واکسین د زکام واکسین سره یو ځای هم ورکول کیږې مګر د ژمي موسم پورې انتظار مه کوئ ترڅو یي یوځای ترسره کړئ. ستاسو ماشوم به غوره خوندیتوب ترلاسه کړي که تاسو د امیندوارۍ له 16 اونۍ څخه واکسین ولرئ.

که تاسو د خپل GP جراح یا قابلې څخه پدې اړه خبر نه تر لاسه کړې، نو په لومړي فرصت کې د واکسین کولو لپاره وخت ونیسئ.

تور ټوخی معمولا د 2 څخه تر 3 میاشتو پورې دوام کوي. د ځوانو ماشومانو لپاره دا ممکن د سینه بغل او د دماغ د دایمي زیان لامل شي. په سخت حالت کې، دا ممکن د مړینې لامل شي.

هر کال شاوخوا 300 ماشومان د تور ټوخي سره روغتون ته ورل کیږي. د زکام نورې پیچلتیاوې عبارت دي له:

- د سختو تنفسي ستونزو په پایله کې په تنفس کې لنډمهاله وقفه
- د ډیر کانګې له امله د وزن کمیدل
- سیزر یا دماغي زیان
- انسفلایټس (د مغزو پړسوب)

زه ولې د ټوخي واکسین ته اړتیا لرم؟

په ۲۰۱۲ کال کې په برتانیا کې د تور ټوخي د اخته کسانو په شمېر کې د پام وړ زیاتوالی راغلی، چې ۴۰۰ یې له دریو میاشتو کم عمره ماشومان وو او له دې ډلې ۱۴ یې مړه شوي دي.

د زیاتو مړینو د مخنیوي لپاره، د امیندوارو میرمنو لپاره د ټوخي واکسین پروګرام په 2012 کې پیل شو. تاسو ته به ستاسو د GP یا زیږون خدماتو لخوا د امیندوارۍ له 16مې اونۍ څخه د ټوخي واکسین وړاندیز کیږي. ستاسو بدن به د تور ټوخي لپاره انټي باډي تولید کړي کوم چې ستاسو ماشوم ته د نوم له لارې انتقالیږي. ستاسو

ایا د ټوخی واکسین د امیندوارۍ پرمهال خوندي دی؟

مطالعاتو ښودلې چې د ټوخي واکسین ستاسو او ستاسو ماشوم لپاره خورا خوندي دی. تاسو ممکن ځینې عام عادي جانبې عوارض ولرئ. پدې کې دا شیان شامل دي: د پیچکارۍ ساحه کې پړسوب، سوروالی او نرموالی.

لکه څنګه چې د تنها د ټوخي واکسین شتون نلري، په بازار کې واکسین د تیتانوس، پولیو او ډیفتیریا په وړاندې هم محافظت پیدا کوي. د واکسین دا ټولې برخې وژل شوي (غیر فعال شوي) او په امیندوارۍ کې په خوندي ډول ورکول کیدی شي.

دا ستاسو او ستاسو د ماشوم لپاره د واکسین لپاره خورا خوندي دی د هغه په پرتله چې ستاسو نوي زیږیدلي ماشوم د ټوخی له خطر سره مخ شي.

» تور ټوخی د ځوانو ماشومانو لپاره خورا جدي ناروغي کیدی شي.

تاسو کولی شئ د امیندوارۍ له 16مې اونۍ وروسته ژر تر ژره د ټوخي واکسین وکړئ او د خپل نوي زیږیدلي ماشوم په ساتنه کې مرسته وکړئ.

په یاد ولرئ، حتی که تاسو د امیندوارۍ په وخت کې د ټوخي واکسین اخیستی هم وي، هغه محافظت له منځه ځي نو دا ډیره اړینه او مهمه ده چې ستاسو ماشوم په 8، 12 او 16 اونیو کې خپل واکسین ترسره کړي.

ما فکر کاوه چې ماشومانو ته د ښوخي واکسین ورکول کیږي؟
په انګلستان کې، ماشومانو ته د 8، 12 او 16 اونیو په عمر کې د ښوخي واکسین ورکول کیږي. دوی ته د ښوخي واکسین تر 8 اونیو دمخه نه ورکول کیږي ځکه چې دوی ممکن سم فعالیت ونه کړي. ماشومان د بشپړ خوندیتوب د تولیدولو لپاره د واکسین 3 دوزونو ته اړتیا لري.

« **تاسو کولی شئ د امیندوارۍ له 16مې اونۍ وروسته ژر تر ژره د ښوخي واکسین وکړئ او د خپل نوي زیږیدلي ماشوم په ساتنه کې مرسته وکړئ.**

زما د ماشوم لپاره څه ګټه لري؟
ستاسو د ماشوم د ژوند په لومړیو 2 میاشتو کې د ښوخي څخه د ژغورلو یوازینۍ لار دا ده چې پخپله د ښوخي واکسین وکړئ. هغه محافظت چې تاسو به یې د واکسین څخه ترلاسه کوئ ستاسو ماشوم ته د نوم له لارې انتقالیږي او ستاسو ماشوم د ښوخي څخه ساتي تر هغه چې کافي عمر ته ورسیږي ترڅو خپل واکسن وکړي.

څیړنو ښودلې چې واکسین په نویو زیږیدلو ماشومانو کې د ښوخي په مخنیوي کې خورا اغیزناک دی.

هغه محافظت چې تاسو یې د واکسین څخه ترلاسه کوئ پدې معنی دي چې احتمال شته چې تاسو ښوخی ونیسې او خپل ماشوم ته یې انتقال کړئ.

زه ولې د امیندوارۍ وروسته د MMR واکسین ته اړتیا لرم؟
دا به تاسو او ستاسو ماشوم په راتلونکي امیندوارۍ کې ساتي او تاسو ته به د شرۍ، ممپس او روبیلا په وړاندې اوږدمهاله خوندیتوب درکړي. که تاسو مخکې دا واکسین نه وې اخستي نو تاسو به د واکسین دوه دوزونو ته اړتیا. ستاسو نرس به لومړی واکسین د زیږون د چیک اپ نه وروسته درکړي او دوهم دوز به یوه میاشت وروسته درکړي. تاسو باید د واکسین کولو وروسته د یوې میاشتې لپاره د امیندوارۍ څخه مخنیوی وکړئ، نو تاسو اړتیا لرئ چې د امیندوارۍ یوه خوندې طریقه ولرئ.

که تاسو ډاډه نه یاست چې تاسو د MMR واکسین کړی یا نه، تاسو کولی شئ د خپل جراح ډاکټر سره د زیږون وروسته معاینه وکړئ.

ایا زه کولی شم د واکسین کولو وروسته خپل ماشوم ته شیدې ورکړم؟
هو، له هغې وروسته چې تاسو د MMR، فلو او د ټوخي ټوخي واکسینونه لرئ، دا خوندي ده چې خپل ماشوم ته شیدې ورکړئ. په حقیقت کې، که تاسو د امیندوارۍ په وخت کې د ټوخي واکسین ولرئ، ستاسو شیدې به محافظتي انتې باډي ولري نو تاسو کولی شئ د خپل ماشوم دفاعې سیستم د مور په شیدو سره لا ډیر قوي کړئ.

په امیندوارۍ کې ټوخی

زه باید څه وکړم که چیرې ناروغ سره نیزدې پاتې شم، یا که زه زما بدن خارښ پیدا کړي؟
تاسو باید خپلې قابله، GP یا د زیږون ډاکټر ته خبر ورکړئ که چیرې تاسو په بدن د خارښ ناروغي لرئ یا د امیندوارۍ په جریان کې له داسې چا سره مخ شئ چې د بدن د خارښ ناورغې لري.

د امیندوارۍ دمخه یا وروسته واکسین کول

که تاسو د امیندوارۍ پلان لرئ نو تاسو باید ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو د ټولو واکسینونو سره تازه یاست.

روبیلا (د جرمني شرى) یا Rubella (German measles)

د امیندوارۍ په جریان کې په روبیلا اخته کیدل ستاسو د ماشوم لپاره خورا جدي کیدی شي، کوم چې د زیږیدونکي روبیلا سنډروم یا congenital rubella syndrome (CRS) په نوم حالت رامینځته کوي. CRS کولی شي د کونډوالی، ړوندوالي، موتیانا (د سترګو ستونزې) یا حتی د زړه ستونزې رامینځته کړي. دا د ماشوم د مړینې یا د پای ته رسیدو احتمال هم زیاتوي.

تاسو به د روبیلا څخه خوندي اوسئ که چیرې تاسو مخکې په دغه ناروغۍ اخته شوې یاست یا که تاسو کوم وخت د روبیلا لرونکي واکسین دوه دوزونه اخیستي وي (د مثال په توګه روبیلا، د شرى-روبیلا یا شرى-ممپس-روبیلا په ښوونځي کې ورکول کیږي، په ماشومتوب کې، یا د جراحی وخت کې). که تاسو ډاډه نه یاست چې آیا تاسو د روبیلا انفیکشن یا واکسین لرئ، تاسو کولی شئ د خپل ډاکټر سره وګورئ.

په عامه توګه تاسو باید د امیندوارۍ دمخه د روبیلا دوه دوزونه ترسره کړي وي. که تاسو واکسن نه وي کړي، نو د شري، ممپس او روبیلا واکسین (MMR) د امیندوارۍ څخه 1 میاشت مخکې ورکول کیدای شي. MMR یو ژوندی (کمزوری) واکسین دی نو د امیندوارۍ پرمهال نه ورکول کیږي. که څه هم داسې شواهد نشته چې د امیندوارۍ په جریان کې د MMR واکسین ماشومانو ته زیان رسوي، خو بیا هم سپارښتنه کیږي چې تاسو د ماشوم تر زیږون پورې انتظار وکړئ.

تور زیړی یا هیپاټایټس B یا Hepatitis B

د زیږون په وخت کې، هغه میندې چې تور زیړي لري خپل زیږیدلي ماشومان ته باید ژر تر ژره د تور زیړي واکسین وکړئ. ستاسو ډاکټر باید ستاسو د ماشوم لپاره د واکسین د نورو دوزونه ترتیبات برابر کړي او کله چې ماشوم 1 کلن وي شې نو د تور زیړي د معلومولو لپاره باید د وینې معاینه وشي.

BCG

هغه ماشومان چې مور او پلار (یا دا چې نیا او نیکه) یې د یو داسې هیواد څخه تابع پاتې شوي وي چیرته چې TB ډیر عام وي، باید د TB څخه د ساتنې لپاره د BCG واکسین وکړي.

« د امیندوارۍ پرمهال (او ستاسو د ماشوم له زیږون وروسته) دغه وړاندیز شوي واکسینونه یو له خورا اغیزمنو کړنو څخه دی چې پوسیله یې کولی شئ د خپل ځان او ماشوم لپاره د واکسین له لارې د اخته کیدو خطر راکم کړئ.

ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو ماشوم په 8مه، 12مه او 16مه اونیو کې واکسین کړئ دا پدې معنی چې دا محافظت به د دوی ترټولو زیان منونکي کلونو کې ګټور ثابت شي.

د نورو معلوماتو لپاره لینکونه

www.nhs.uk/Conditions/vaccinations/Pages/vaccination-schedule-age-checklist.aspx

www.gov.uk/government/collections/immunisation

www.gov.uk/government/collections/immunisation-against-infectious-disease-the-green-book

www.medicines.org.uk/emc/

مهرباني وکړئ د زیږون کلینیک، د زیږون روغتون یا نورو امیندوارو میرمنو ته مه نیزدې کیږئ تر هغه چې ستاسو ارزونه نه وي شوې.

هره ناروغي چې تاسو ته تبه او خارش پیدا کوي ممکن یوه ساري ناروغۍ وي چې ستاسو نا زیږیدلی ماشوم ته زیان رسولی شي. ممکن ستاسو ټیسټونه ترسره شي ترڅو معلومه شي چې تاسو په ناروغۍ اخته شوي یاست کنه. د روغتیا متخصص چې ستاسو ارزونه کوي باید په لاندې شیانو پوه شي:

- تاسو د څو اونیو امیندواره یاست
- کله له هغه کس سره مخ شوې چې خارښ پرې لړیدلې وو
- په کومه نیټه مو علایم ولیدل یا هغه نیټه چې ناورغ کس سره مخ شوئ
- د خارښ توضیحات (ایا دانه کئ دي، ګرمکۍ دی یا دا له مایعاتو ډکې دانې دی؟)
- تاسو په تیرو وختونو کې کوم انتانونه درلودل لکه د چرګ پوکس، شری
- تاسو مخکې کوم واکسینونه کړي دي

« **که تاسو د یو چا سره په تماس کې یاست چې د خارښ پرې لګلیدلې وې یا که تاسو د امیندوارۍ په وخت کې له خارښ سره مخ شئ، ژر تر ژره د خپل ډاکټر یا قابلې څخه مشوره واخلئ.**

که تاسو د خارښ ناروغۍ په راپور ورکولو کې ځنډ وکړئ نو شاید ستاسو دقیق تشخیص ونشې یا مو سمه درملنه ونشي.

د امیندوارۍ واکسین ریکارډ

لاندې خپل د امیندوارۍ واکسین ثبت کړئ ترڅو ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو او ستاسو ماشوم د زکام، ټوخي ټوخي او روبیلا (جرمن شري) په وړاندې د خوندیتوب له لاسه مه ورکوئ.

واکسین	کله باید واکسن وکړئ	نیټه وټاکل شوه
زکام	د امیندوارۍ په هر پړاو کې د زکام په موسم کې.	
تور ټوخی	د امیندوارۍ له 16ﻢ اونۍ څخه، ستاسو له سکن وروسته.	
د MMR دوز 1*	د ماشوم د زیږون وروسته، د زیږون 6 اونۍ وروسته معاینه وکړئ (د ډاکټر یا نرسې سره).	
د MMR دوز 2*	د لومړي دوز څخه څلور اونۍ وروسته (لکه پورته).	

* که مخکې مو واکسین نه وي کړي

© Crown copyright 2022

2903655PAS Pashto 1p 850K NOV 2021

UK Health Security Agency gateway number: 2022095

لومړی په مارچ 2016 کې خپور شو

د دې سند متن ممکن د رسمي اجازې یا لګښت پرته بیا تولید شي د شخصي یا کور دننه کارونې لپاره چاپ شي.

د دې معلوماتي پاڼې د نورو کاپیونو د اړډر لپاره له لاندې ویب سایټ لیدنه وکړئ: www.healthpublications.gov.uk
یا زنګ ووهئ: 1003 123 0300 :Minicom ,0300 123 1002 (د سهار له 8 بجو څخه تر 6 بجو، دوشنبه تر جمعې)

www.nhs.uk/conditions/vaccinations/nhs-vaccinations-and-when-to-have-them