# د خپل ماشوم له فلو يعني زوکام څخه ژغورنه

## په انګلستان کښې د زوکام واکسين لګول

**والدينو او کېررز لره معلومات**

Flu immunisation
Helping to protect children, every winter

# 5 موسم

## خپل ماشوم ته واکسین ورلګول

### 1. د خپل ماشوم ساتنه وکړئ

واکسین به کومک وکړي ستاسي د ماشوم په ساتنې کښې له زوکام او جدي ناروغیو څخه لکه برونچیټس او نیمونیا

### 2. خپل ځان، خپله کورنئ او دوستان وساتئ

خپل ماشوم ته واکسین ورکول به د نورو اسیب پزیرو دوستانو او کورنئ په ساتنې کښې کومک وکړي

### 3. هیڅ پېچکارئ ته اړتیا نسته

د پوزې سپرې هیڅ درد نه لري او په اسانه ورکول کېږي

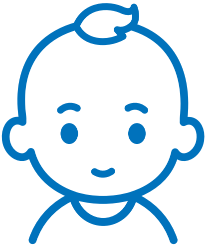
### 4. دا تر زوکام اخیستلو بهتر وي

د پوزې سپرې له زوکام څخه ساتنې کښې مرسته کوي، په نړئ کښې په میلیونونو ماشومانو ته ورکول کېږي او د ساتنه خورا ښه سابقه لري

### 5. له لګښتونو ځان بچ کړئ

که ستاسي ماشوم زوکام اخلي، نو تاسي به له کاره رخصت اخیستلو ته اړتیا لرئ یا به د متبادل چایلډ کېر تابیا نیسئ

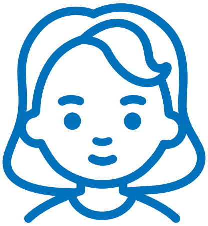
# د زوکام واکسین مفت ورکول کیږي:



هغو ماشومانو ته چي
عمرونه يې 2 یا 3 کاله وي

(پر 31 اګست په مني کښې
د زوکام واکسینو ورکاندي)

ځینه د مکتب
د عمر ماشومان



هغو ماشومانو ته چي
په داسي ناروغي اخته
وي چي له زوکام څخه
لوی خطر ورته جوړیږي

دا چي کوم ماشوم یې وړتیا لري په دې هکله نور معلومات
هر دلته ترلاسه کولای سئ: **www.nhs.uk/child-flu**

## ولې زما ماشوم باید د زوکام واکسینو واخلي؟

زوکام ماشومانو لره یوه ناوړه ناروغي کېدلای سي چي تبه، بنده پوزه، وچ ټوخی، خوږ ستونی، د پلو او جوړونو درد او بېخي زياته ستوماني ورپېښوي. دا تر یوځو روځو یا تر زیاته وخته پوري پاته کېدلای سي.

د ځینو ماشومانو بېخي زیاته تبه کېدلای سي، کله کله د زوکام د عامو علامو پرته، او کېدلای سي چي روغتون ته د ورتګ اړتیا ولري د درملنې لپاره.

د زوکام له لاسه چي کومې سختې ستونزې پیدا کېږي په هغو کښې د غوږ خوږ، سخت برونچایتس یعني د سږیو خوږ، او نمونیا شامل دي.

## د واکسینو ګټې څه دي؟

د واکسینو اخیستل به ستاسي ماشوم له هغه څه بچ کړي چي ماشومانو ته ډېره بده ناروغي ورپوري کوي. تر 5 کالو کمکلي ماشومانو شمېره لوړترینه ده چي د زوکام له لاسه په روغتون کښې بستر کېږي.

دا به ستاسي په کورنۍ کښې نورو کسانو ته ستاسي له ماشوم څخه د زوکام د ورپوري کېدلو د خطر چانس راکم کړي، لکه نیانیکه یا هغه کسان چي اوږده ناروغي لري.

بیاهم دا ځکه مهم دي چي ډېر کسان چي د زوکام له خطر سره مخامخ وي هغوی ته د COVID-19 هم په اسانه ورپوري کېږي او څېړنې راښيي چي تاسي ته زوکام او COVID-19 دواړه په یوه وار درپوري سي نو کېدلای سي تاسي سخت ناروغ سئ.

دا به له تاسي مرسته وکړي چي د ناروغۍ له لاسه، یا د خپل ناروغ ماشم د خسمانې له کبله له کاره یا نورو چارو څخه رخصتي وا نه خلئ.

## واکسين څومر اغېزناک دي؟

فلو واکسين د دغې ناساپي ناروغۍ پر ضد تر ټولو ښه ساتنه ده.

د زوکام د وايرس بېلابېل ډولونه دي او کوم ډول له لاسه چي د زوکام خورېدلو زيات امکان وي هغه د زوکام تر موسم مخکښې په ګوته کېږي.

بيا داسي واکسين ورته جوړول کېږي چي څومره کېدلای سي هغومره ورسره جوړ راسي – عموماً دا به په بچ کولو کښې څه ناڅه کومک کوي که چېري بېخي بشپړ نه وي لاهم. د زوکام وايرسونه کېدلای سي هرکال تغير وکړي نوځکه خو هرکال په واکسينو کښې هم سم ورسره نوي والی راوستل کېږي.

او له وخت سره سره د واکسيو اغېز هم کمزوری کېږي. نوځکه خو مورِ سپارښتنه کوو چي ستاسي ماشوم هرکال بايد واکسين کړل شي، که تېرکال واکسين سوی وي لاهم.

## ولې ماشومانو ته واکسين ورکول کېږي؟

واکسين له ماشومانو سره په بچ کېدلو کښې مرسته کوي، او بل انفکشن يعني وړجنتيا هم کمه خپرېږي، نو دا د کورنۍ نورو غړيو، او دوستانو په ساتنې کښې مرسته کوي.

## زما ماشوم ته به څوک واکسين ورکوي؟

2 کلنو او 3 کلنو ماشومانو (پر 31 اګست کله چي د مني په موسم کښې د زوکام واکسين پيلېږي، تر هغه مخکښې) ته به واکسين په جنرل پرېکټس کښې د پرېکټس نرس لخوا ورکول کېږي.

د سکول د عمر ماشومانو ته به په مکتب کښې واکسين ورکول کېږي، خو که له چا په مکتب کښې واکسين تېر سي هغوی به يې په متبادلو ځايونو کښې هم اخيستلای سي.

کوم ماشومان چې په کورونو کښې مکتب وایي هغوی ته به هم واکسین ورکول کېږي، خو په دې شرط چې د عمر په هغه ډله کښې راځي چې دا وړتیا لري. والدین د ترتیباتو په هکله معلومات په خپلې لوکل اتارټي کښې له تعلیمي اداري څخه ترلاسه کولای سي.

## واکسین به څرنګه ورکول کېږي؟

زیاترو ماشومانو ته به د پوزې د سپرې په بڼه ورکول کېږي.
که کوم ماشوم لره د پوزې سپرې ښه نه وي، نو بیا یې پرځای پیچکاري وروهل کېدلای سي، چې عموماً یې په مټ کښې وروهي.

## ایا واکسین چا ته زوکام وربوري کولای سي؟

نه، واکسین چا ته زوکام نه سي ورپوري کولای ځکه چې په هغو کښې چې کوم وایرس دی هغه دومره کمزوره کړل سوی دی چې له دې کاره لوېدلی دی.

## د پوزې سپرې څرنګه کار کوي؟

د پوزې سپرې وایروسونه لري چې دومره کمزوره کړل سوي دي چې پخپله زوکام نه سي چا ته ورپوري کولای خو له ماشوم سره په مدافعتي پیاوړتیا کښې مرسته کوي. مانا دا چې ستاسي ماشوم به له زوکام سره د مقابلې کولو ښه جوګه وي. پوره دغه واکسین ډېر ژر زغمي، ان که ماشوم له سپرې وروسته پرنجېږي لاهم دا اندېښنه مه کوئ چې اغېزه یې نه ده کړې.

## ایا واکسین اړخیزې اغېزې لري؟

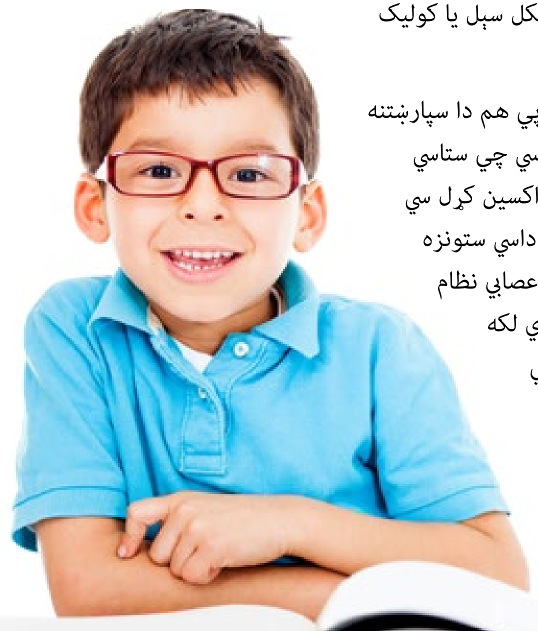
کېدلای سي چې د ماشومانو پوزه وبهېږي یا یې پوزه بنده وي، سردرد ولري، هسي ستړیا ولري او لږه یې اشتها کمه سي. خو دا تر زوکام یا د زوکام له لاسه پیدا سویو ستونزو ښخي وړې ستونزې دی. جدي ستونزې ډېرې نه وي.

## زما ماشوم چي د روغتايي ستونزې لري د هغه به څه کېږي؟

کوم ماشومان چي ځانګړې ستونزې لري، که څه هم ښه وزله يې کېږي، خو بيا هم که زوکام ورپوري سي نو له سختو ستونزو سره مخامخ کېږي. دا په ځانګړې توګه مهمه ده چي دغه ماشومان واکسين کړل شي.

په دغو ستونزو کښې راځي:

- د ساه اخيستلو سختې ستونزې، لکه، سخته ساه لنډي چي په پرلپسې توګه اينهېلر د ساه الې يا د خولې سټيرايډو ته اړتيا لري
- د زړه سختې ستونزې
- د بډوګو يا ينې سخته ناروغي
- شکره
- د ناروغئ يا درملنې له لاسه د مدافعتی نظام کمزورتيا، لکه، د سرطان لپاره کېموتراپي يا رېډيوتراپی يا د سټيرايډو اوږدمهال کارول
- د توري ستونزې، چي يا يې توری ورڅخه ايسته کړی وي (بې توري وي) يا يې توری سم کار نه کوي، د بېلګې په توګه چی سيکل سېل يا کوليک ناروغي لري
- ستاسي جي پي هم دا سپارښتنه درته کولای سي چي ستاسي ماشوم دی واکسين کړل سي که هغه يوه داسي ستونزه لري چي پر اعصابي نظام يې اغېزه کوي لکه سيرېبل پاسلي



دغسي ماشومانو ته پکار ده چي د 6 مياشتو له عمر څخه هر کال د زوکام واکسين واخلي. اکثر ته به د پوزې سپرې ورکول کېږي، خو نه هغو ته چي عمرونه يې تر 2 کالو کم وي.

تر 2 کالو کمر عمرو ماشومانو ته، او هغه ماشومان چي د پوزې سپرې ورلره ښه نه وي، هغو ته به د واکسين ورپېچکاري کېږي.

که ستاسي ماشوم د زړه يوه داسي ستونزه لري چي پر 8 پاڼې يې يادونه سوې ده خو د عمر په هغې ډلې کښې نه دی چي په مکتب کښې واکسين ورکول کېږي، نو بيا دا ضروري ده چي له خپل جي پي سره تماس ونيسئ چي اپواينټمينټ درلره جوړ کړي.

که تاسي ډاډه نه ياستئ چي ايا ستاسي ماشوم د زوکام واکسينو ته اړتيا لري يا دا چي تاسي نورې مشورې لره اړتيا لرئ، نو له خپل پرېکټس نرس، جي پی يا هيلټ ويزيټر سره خبرې وکړئ.

## واکسين به کله ورکول کېږي؟

2 کلنو او 3 کنلو لره، تاسي ته بايد بلنه درکول چي د خپل ماشوم لپاره چي په مني يا د زمي په سر کښې يې په جي پي سرجرئ کښې واخلئ. بله لاره يې دا ده چي تاسي کولای سئ پخپله نېغ له هغوی سره تماس ونيسئ د اپواينټمنيټ لپاره.

د پرايمري مکتب عمر لرونکو ماشومانو لپاره به عموماً د مني په ټرم کښې په مکتب کښې د واکسينو ناسته جوړه کړل سي. د مکتب عمر واکسينو ټيم به د مکتب له لارې له تاسي سره تماس ونيسي.

که ستاسي ماشوم داسي عمر لري چي په مکتب کښې د واکسينو اخيستلو وړ وي او داسي روغتيايي ستونزه لري چي د زوکام له لاسه يې له سخت خطر سره مخامخولای سي (وګورئ پاڼه 8)، نو تاسي د خپل ماشو جي پي سرجري سره تماس نيولای سئ چي واکسين درلره برابر کړي که تاسي د مکتب د واکسينو سيشن پوري انتظار کول نه غواړئ يا که تاسي همداسي بهتره بولئ.

## ایا داسي ماشومان شته چي باید د پوزې سپرې وا نخلې؟

کوم ماشومان چي لاملخه روغتیایي ستونزې لري کېدلای شي هغوی نو که زوکام ورپوري سي هغوی به له نورو سختو ستونزو سره مخامخ سي، هغوی ته خو په ځانګړې توګه پکار ده چي واکسین کړی سي. کېدلای سي چي هغه ماشومان د پوزې سپرې له لارې واکسین نه کړل شي که دوی:

- اوس ساه لنډي لري یا یې په تېرو 72 ساعتونو کښې ساه لنډي لرلې وي، هغوی ته پکار ته چي د زوکام واکسین ورپېچکاري سي چي په خوندیتوب کښې څنډ را نه سي.
- تر بېړنئ خسمانې لاندي وي ځکه چي
  - استما یعني ساه لنډي لري
  - له هګیو د انافیلاکسیس حساسیت لري

(د دغو 2 ډلو ماشومانو ته پکار ده چي له خپل متخصص څخه مشوره واخلي او کېدلای سي په روغتون کښې د پوزې سپرې لره اړتیا ولري)

- یوه داسي روغتیایي ستونزه لري، یا تر درملنې لاندي وی، چي د دوی مدافعتي نظام یې ببخي کمزوری کړی وي یا د دوی په کور کښې داسي کس وي چي ګوښیتوب ته اړتیا لري ځکه چي مدافعتي نظام یې ببخي کمزور شوی وي.
- د واکسینو* کومې بلې برخې سره حساسیت لري

که ستاسي ماشوم د طبي شرایطو یا درملنې له لاسه د زوکام له سخت خطر سره مخامخ وي او د پوزې سپرې واکسین نه سي اخیستلای نو پکار ده چي واکسین هغوی ته ورپیچکاري سي.

*وګورئ ویبپاڼه دلته **www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil** د واکسینو د نورو ترکیبي اجزاوو لپاره

که تاسي ډاډه نه یاستئ چي ستاسي ماشوم د پېچکارئ یا د پوزې سپرې واکسین واخلي نو لطفاً د مکتب عمر واکسینو ټیم، یا نرس، په خپرې سرجري کښې له جي پي څخه پوښتنه وکړئ.

کومو ماشومان ته چي د پوزې سپرې واکسین ورکول سوي وي هغوی باید له واکسینو وروسته تر 2 اونیو پوري د کورنئ له هغو کسانو څخه ډډه وکړي چي مدافعتي نظام یې ډېخي کمزوری وي (د بېلګې په توګه هغه کسان چي اوس اوس یې بون مارو یعني د هډوکي ماغزو پیوند کړی وي).

## ایا زما ماشوم ته له نورو واکسینو سره یوځای د زوکام واکسین هم ورکول کېدلای سي؟

هو. زوکام واکسین د ماشومتوب له نورو واکسینونو سره یوځای په یوه وخت کښې ورکول کېدلای سي. واکسین ځنډول کېدلای سي که ستاسي ماشوم تبه لري.

که ستاسي د ماشوم پوزه ډېخي بنده وي یا بهېږي، نو کېدلای سي چي تر سیستم پوري د واکسینو د رسېدلو مخه ونیسي. چي داسي وي، نو بیا د هغوی د زوکام واکسین ترهغو ځنډول کېدلای سي کله چي د دوی پوزه پاکه سي.

## ایا د پوزې واکسین هغه جلاتین لري چې له خنځیرانو څخه اخیستل سوي وي (پورساین جلاتین)؟

هو. په پوزې واکسینو کښې زیات شمېر پروسس سوي جلاتین (پروساین جلاتین) سته، کوم چې په یو شمېر نورو اړینو درملو کښې هم کارول کېږي. دغه جلاتین د واکسینو وایرسونه پیاوړي ساتي چې واکسین بیا د زوکام ښه مخنیوی کوي.

د پوزې وکسین ماشومانو ته ورکول کېږي ځکه چې تر پېچکاري سویو واکسینو ډېر اغېزناک دي. دا ځکه چې اداره کول یې اسان وي او هغو نورو ته د زوکام د خپرېدلو ښه مخنیوی کوي چې کېدلای سي د زوکام ورپورې کېدلو سره له سخت خطر سره مخامخ کېږي.

خو، که ستاسي ماشوم د یوې یا بلې ناروغۍ یا درملنې له لاسه دد زوکام له سخت خطر سره مخامخ وي او د پوزې واکسین نه سي اخیستلای بیا پکار ده چې واکسین ورپېچکاري کړل سي. څوک چې په طبي موادو کښې پروساین جلاتین نه سي منلای، هغوی لره متبادل د پېچکارۍ واکسین هم سته. تاسي باید له خپل نرس، ډاکټر، یا د مکتب د عمر واکسینو ټیم سره خبرې وکړي.

## زه نور معلومات له کومه ترلاسه کولای سم؟

ورسئ **www.nhs.uk/child-flu** د نورو معلوماتو لپاره. که تاسي نورې پوښتنې لرئ نو له خپل جي پي، پرېکټس نرس د خپل ماشوم د مکتب نرس یا خپل هیلت ویزیټور سره خبرې وکړئ.

© Crown copyright 2022
Product code 2022FCPAS Pashto. 1p 3.5M May 2022 (APS). UK Health Security Agency gateway number: 2022056. This leaflet is available as a braille, Easy Read, simple text, audio, BSL video and translated into 28 languages. Please visit www.healthpublications.gov.uk to order your copies today or call 0300 123 1002