

داسې يو ډول واکسين شتون لري چې کولی شي تاسو د شپنګل

# له ناروغۍ څخه وژغوري.



د نورو ډېری معمولو ناروغيو په خلاف، شېنگل ناروغي له یو کس څخه بل ته نه انتقال کېږي. مور او تاسو اکثره په خپل ماشومتوب کې د شېري ناروغي تېره کړې ده، حتی داسې حالت هم شته چې ممکن مور نه وو خبر چې مور دا ناروغي تېره کړې ده.

وروسته له دې چې تاسو ته شېری پیدا کېږي، طفیل ویروس په عصبي حجراتو کې ژوند کوي. په ژوند کې به د ډېرې مودې لپاره له دې څخه بې خبره واست، لیکن دا ویروس کولی شي په دوراني ډول د وینې سیستم ته داخل شي او په جلد باندې د شېنگل په نامه د یوې ناروغۍ سبب شي.

اخته ډېری کسان د شېنگل په ناروغۍ د درد احساس کوي او معمولا څومره چې کسان لوېږي هغومره یې شدت زیاتېږي. دا ځکه چې ستاسو د ډېر سن، سترس، او زیاتو ناروغيو او درملنو له امله ستاسو د بدن دفاعي سیستم ضعیفه شوی دی. د ځینو کسانو لپاره د شېنگل ناروغۍ درد د څو کالونو لپاره دوام کوي. شېنگل کولی شي ستاسو ژوند په لویه کچه اغېزمن کړي، او معمولا تاسو هغو کارونو ته نه پرېږدي چې تل یې له ترسره کولو څخه خوند اخلئ.

### د شېنگل د پیدا کېدو عوامل کوم دي؟

شېنگل (چې معمولا د جلد ناروغي یا هیرپس زوسټر هم ورته ویل کېږي) د شېري له ویروس څخه پیدا کېږي چې د یوې عصبي رشتې له لارې ځان جلد ته رسوي. دا معمولا د ډېرو دردمندو او د مایعاتو ډکو دانو سبب کېږي. دا دانې ممکن وچوي او مایعات یې له منځه راوځي لیکن بلاخره وچېږي او بېرته رغېږي. دا دانې معمولا د بدن د یو طرف غړي اغېزمنوي، چې د ټولو زیاته اغېزه په سینه کوي، لیکن ځنې وختونه په سر، مخ او سترگو هم اغېزه کوي.

### شېنگل ناروغي څنګه ده؟

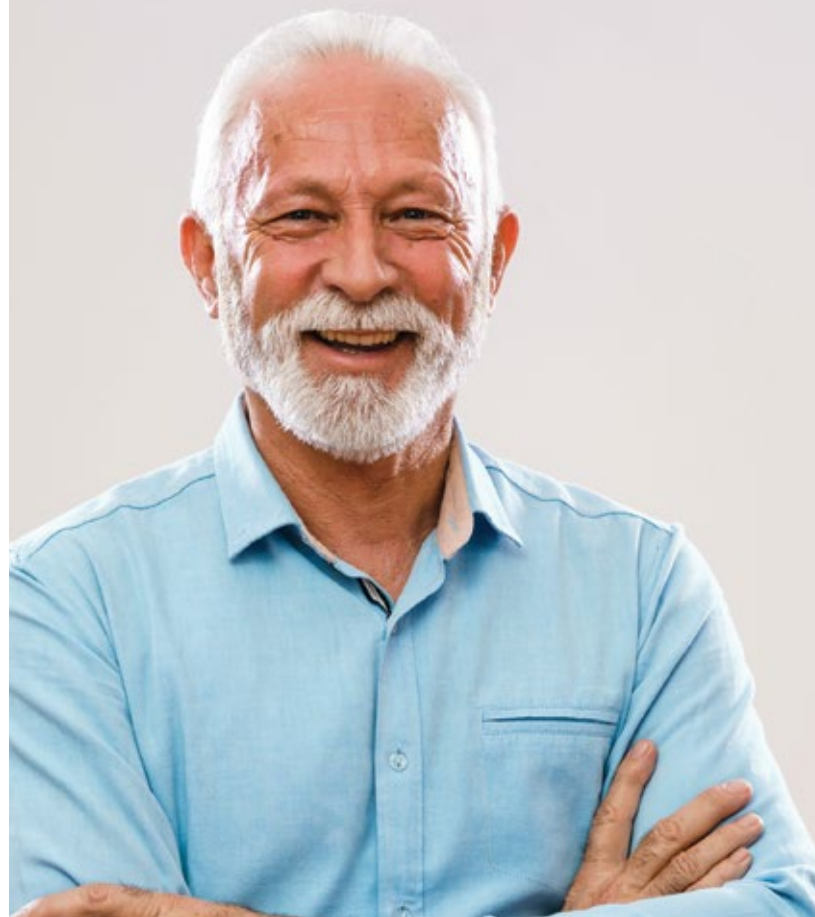


یو ډول داسې واکسین وړاندې کوي چې په شېنگل باندې د اخته کېدو چانس راکموي

په دې لارښود کې د شېنگل د ملي پروګرام او په شرایطو برابر وکسانو ته د هغې د گټو په هکله معلومات راغلي دي.

د شېنگل دوه ډوله واکسین شتون لري، زوستاواکس او شرینگریکس.

ستاسو مشخص GP ستاسو مشخص به دا پرېکړه وکړي چې ستاسو لپاره کوم واکسین غوره دي.



## شمره دوام کوي او شمره جدي ده دا ناروغي؟

د شپنګل ناروغي لومړۍ نښه دا ده چې ممکن په جلد باندې او د بدن په يو طرف يو څه د ناآرامۍ او سوزش احساس وکړي. د مايعاتو څخه ډک ټوخي سره دردناک خارش معمولا د لومړنيو نښو نښانو څخه څو ورځې وروسته څرګندېږي.

په بدن کې شنگونه کولی شي د شديد درد لامل شي. که په سترګو او پلکۍ کې شينګلونه وده وکړي، دا کولی شي د ليد کمښت يا حتی د تل پاتې ړوندوالي لامل شي.

## د شپنګل ناروغي څومره معموله ده؟

په هرو 5 کسانو کې 1 کس چې په شپري اخته وي د شپنګل ناروغي نيسي. دا پدې مانا ده چې په انگلستان او ويلز کې هر کال په لسګونو زره خلک په شپنګل ناروغي باندې اخته کېږي. که څه هم شپنګل په هر عمر کې واقع کېدی شي، خو خطر، شدت او پېچلتياوې يې د عمر سره زياتېږي.

## د هيپتيک يا پوستکي عصبي ناروغي (PHN)

هر کال، شاوخوا 14,000 خلک د پوستکي په عصبي ناروغي (PHN) له درد څخه وروسته وده کوي او له 1,400 څخه ډير د PHN له امله روغتون ته ليردول کېږي.

ډېری خلک د څو اونيو وروسته په بشپړه توګه روغ کېږي، مګر د ځينو لپاره، درد د څو مياشتو يا حتی کلونو لپاره دوام کوي - دې ته د پوست هيريپتيک نيورالګيا (PHN) ويل کېږي. دا په ځانګړې توګه ناخوښ حالت دی چې يو کس د شديدې سوځيدنې، ټکان يا د اعصابو درد سره مخ کېږي.

هرڅومره چې تاسو زاړه ياست، د اوږدې مودې درد احتمال ډير دی. د شپنګل ناروغي واکسين په شپنګل او PHN باندې د اخته کيدو خطر کموي.

## آيا شپنګل ناروغي خپرېږي؟

شپنګل ناروغي د شپري په شان په اسانۍ سره نه خپرېږي، مګر په دانو کې موجوده مايع د شپري ويروس له ځان سره لري. نو هغه څوک چې د شپري څخه معافيت نلري او له دې مايع سره په تماس کې شي نو کولی شي په دې ناروغي باندې اخته شي.

که تاسو د شپنګل داغونه لرئ نو تاسو بايد د ناروغي ځای په ګرمو جامو کې وپوښئ ترڅو د شپري ناروغي د خپرېدو خطر کم شي. هغه مېندواړه ميرمنې چې په شپري باندې نه دي اخته شوي، او يا هغه خلک چې د معافيت سيستم يې کمزوری وي او يا هم نوي زيږيدلي ماشومان بايد د ناروغي له سيمې سره له مستقيم تماس څخه ډډه وکړي.

## کوم کسان واکسين ترلاسه کوي؟

د 2023 د سپټمبر له 1 نېټې وروسته د واکسينو پروګرام د لاندې کسانو لپاره تطبيقيږي:

1 هغه روغ کسان چې عمر يې د 70 او 79 کالونو ترمنځ دی ليکن تر اوسه نه دي واکسين شوي

2 هغه کسان چې عمر يې 50 کاله يا له هغې څخه ډېر دي او د بدن دفاعي سيستم يې ضعيف دی

3 هغه سالم کسان چې عمر يې له 60 تر 70 کالو پورې دی او کولی شي په راتلونکو 5 کالونو کې يې عمر 65 يا 70 شي او د واکسينو لپاره په شرايطو برابر شي.

تاسو به د شپنګل د واکسينو لپاره هغه وخت په شرايطو برابر شئ چې 80 کاله عمر مو پوره شي (مګر دا چې د بدن دفاعي سيستم مو کمزوری وي\*)، مګر هرڅومره چې ژر واکسين ترلاسه کړئ په هماغه اندازه به ژر معافيت ترلاسه کړئ. د هغو کسانو په هکله معلومات چې کولی شي په لومړيو پينځو کلونو کې واکسين ترلاسه کړي په چارټ کې ښودل شوي دي.

## هغه کسان په څنګه کېږي چې عمر يې په شرايطو نه وي برابر؟

کم سنو کسانو ته به هغه وخت واکسين ورکړل شي چې د مستحقيت سن ته ورسېږي.

شپنګل ناروغي په هر عم او سن کې پېښېدی شي، ليکن خطر، شدت او پېچلتيا يې د عمر په ډېرېدو سره ډېرېږي. هغه کسان چې د بدن دفاعي سيستم يې فوق العاده کمزوری دی په لوړ خطر کې دي له همدې امله هغوی ته واکسين په څه نا څه کم سن کې وړاندیز کېږي.

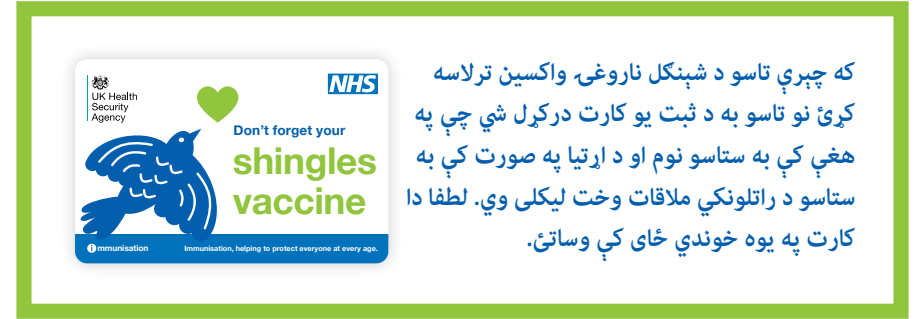
\*هغه کسان چې د بدن دفاعي سيستم يې فوق العاده کمزوری دی د واکسينو د ترلاسه کول لپاره په شرايطو برابر ګڼل کېږي.



## دا واکسین خومره مؤثر دي؟

د واکسینو په تطبیقولو سره په شبنگل ناروغۍ باندې د اخته کېدو چانس مو ډېر راکمېږي.

د ملي پروگرام په لومړیو 5 کلونو کې د شبنگل اړوند ناروغۍ لپاره له 40,500 څخه لږ GP او له 1,840 څخه لږ په بسترونه موجود وو!



که چېرې تاسو د شبنگل ناروغۍ واکسین ترلاسه کړئ نو تاسو به د ثبت یو کارت درکړل شي چې په هغې کې به ستاسو نوم او د اړتیا په صورت کې به ستاسو د راتلونکي ملاقات وخت لیکلی وي. لطفا دا کارت په یوه خوندي ځای کې وساتئ.

## آیا جاني عوارض لري؟

د زوستاواکس او شبنگرېکس واکسینونو جاني عوارض ډېر ملایم دي او د اوږدې مودې لپاره دوام نه کوي. تر ټولو معمول جاني عوارض یې دا دي (چې له 10 کسانو څخه حد اقل په 1 کس کې رامنځته کېږي): د پیچکارۍ په ځای کې درد او سوروالی، د عضلاتو معمولي درد او سردردی.

ممکن د شبنگرېکس له تطبیق وروسته یو څه د ستړیا او تپې احساس وکړئ. تاسو کولی شئ استراحت وکړئ او د پرستامولو نورمال دوز ترلاسه کړئ (د قطي د مخ لارښوونې تعقیب کړئ) ترڅو بهرته د رغېدو احساس وکړئ. که چېرې د ناروغتیا احساس کوئ نو له ماشین څخه استفاده مه کوئ او له ډرپورۍ څخه ډډه وکړئ.

باید له یو څو ورځو بهرته روغ شئ خو که چېرې مو علایم پاتې کېږي او دوام کوي، نو باید په هکله یې له GP یا نرس سره خبرې وکړئ.

زوستاواکس په هغو کسانو کې په ندرت سره د شدیدو جاني عوارضو سبب کېږي چې د بدن دفاعي سیستم یې ډېر ضعیف وي - دا کسان باید د هغې پر ځای شبنگرېکس واکسین تطبیق کړي.

تاسو کولی شئ د خپل ژېړ کارت څخه په استفادې سره د هر ډول جاني عوارضو په هکله مسؤلینو ته خبر ورکړئ (MHRA [yellowcard.mhra.gov.uk](http://yellowcard.mhra.gov.uk)) د لارښود پر شا باندې موجود جزئیات وگورئ.

## دا واکسین خومره بې خطره دي، آیا په نورو هېوادونو کې هم استفاده کېږي؟

لکه د نورو جواز لرونکو واکسینو په شان، د شبنگل ناروغۍ واکسین هم په بشپړ ډول ارزول شوي دي او د بریتانیا د خونديتوب د ټولو معیارونو مطابق جوړ شوي دي او د جواز لرنې ټول شرایط یې پوره کړي دي.

دواړه ډول واکسینونه د دوو کالونو راهیسې په اروپا او شمالي امریکا کې په پراخه پیمانته استفاده کېږي.

[1] په روغتون کې په بستر شویو او عمومي ناروغانو باندې د تبخال د واکسین کولو برنامې اغیزې په انګلستان کې له معرفي کېدو وروسته په 5 کلونو کې د هریس زوستر سره مشوره: د نفوس پراساس مطالعه - PubMed (nih.gov)

## ولې نه شم کولی اوس واکسين ترلاسه کړم؟

د اوسني پروگرام لاندې، هر څوک چې د 70 څخه تر 79 کلونو پورې عمر لري د شپنګل واکسين لپاره ور دي. لکه څنګه چې د ګډې کميټې واکسينيشن (JCVI) لخوا وړاندیز شوی، دا پروگرام په تدريجي ډول غځول کېږي، او د هغو کسانو لپاره پيل کېږي چې تر ټولو لوړ خطر لري. په راتلونکو 10 کلونو کې، برنامه به بالاخره ټول هغه کسان شامل کړي چې عمر ونه يې د 60 کلونو څخه زيات وي.

هغه کسان چې عمر ونه يې 50 کاله يا تر هغه ډير وي او د معافيت سيستم يې ډير ضعيف وي لا دمخه د شپنګل واکسينو لپاره په شرايطو برابر دي.

## آيا زه بايد د واکسينو د ترلاسه کولو لپاره کوم کار ترسره کړم؟

کله چې تاسې د زونا د واکسينو شرايط پوره کړل، نو ستاسې د جراحي ډاکټر به له تاسې سره د ليدنې د نيولو لپاره اړيکه ونيسي. خو که تاسې اندېښمن ياست د زونا د دانو په اړه، نو تاسې بايد د لارښوونې لپاره له خپل جراحي ډاکټر سره اړيکه ونيسئ.

## آيا داسې خلک شته چې بايد واکسين ونه کړي؟

د زونا د دانو لپاره دوه ډول واکسين موجود دي، زوستاواکس او شينګريکس. زوستاواکس د زونا د ژوندي واپروس يوه ضعيفه بڼه لري.

هغه خلک بايد د زوستاواکس ژوندي واکسين ونه کړي چې په شديد ډول ضعيفه شوی معافيتي سيستم لري، د بېلګې په توګه د سرطان د درملنې له امله، بلکې دوی ته بايد غير ژوندي ورکړل شي د زونا د دانو شينګريکس واکسين. ستاسې ډاکټر يا نرس به تاسې ته ووايي چې تاسې ته کوم ډول واکسين تطبيقيږي.

که تاسې واکسينو ته د زياتو شويو هر ډولو موادو پر وړاندې شديد عکس العمل شودلی وي، تاسې بايد واکسين ونه کړئ. بيا هم ستاسې ډاکټر به تاسې ته مشوره در کړي.

د زونا د دانو ژوندي واکسين چې په انګلستان کې 70 کلنو او له دې پورته عمر لرونکو خلکو ته ورکول کېږي، پورسين جيليتين (د څوک غور) لري. شايد ځينې خلک ونه غواړي چې دا واکسين وکړي، خو دا توصیه شوي واکسين دي او دا چې تاسې ونه شئ کولای دا واکسين وکړئ لامل به يې دا وي چې تاسې يو ضعيفه معافيتي سيستم لرئ.

## آيا واکسين پر ما د زونا د دانو د راختلو لامل کېدلای شي؟

د شينګريکس واکسين پر تاسې د زونا د دانو د راختلو لامل نه کېږي. خو د زوستاواکس واکسين ډېر کم د پوستکي د پېچکارۍ په ساحه کې د سپوني په شان د پوستکي د کوچنيو دانو لامل کېدلای شي. که ستاسې پر پوستکي سپوني ته ورته دانې راوختلې، نو تاسې کولای شئ د مشورې لپاره NHS 111 يا خپل ډاکټر ته زنگ ووهئ.

## څه به وشي که زه خپل واکسين هېر کړم؟ آيا زه کولای شم وروسته يې وکړم؟

زياترو خلکو ته به د زونا د دانو واکسين هغه وخت ورکول کېږي چې کله دوی 80 کلن شي. خو که تاسې په شديد ډول ضعيفه معافيتي سيستم لرئ، نو واکسين په هر عمر کې ورکول کېدای شي.

د غوره خونديتوب لپاره بايد تاسې واکسين وکړئ يا په توصیه شوې موده کې خپل کورس بشپړ کړئ. د بلې ليدنې د ترسره کولو لپاره تاسې له خپل ډاکټر سره اړيکه ونيسئ.

## که ما مخکې د زوستاواکس واکسين کړي وي، نو آيا زه د شينګريکس د واکسينو لپاره په شرايطو برابر يم؟

که تاسې ته هغه مهال د روزمره واکسينو د پروگرام د يوې برخې په توګه د زوستاواکس واکسين تطبيق شوي وي چې کله ستاسې عمر د 70 او 79 کلونو ترمنځ وو، نو تاسې بيا د زونا د دانو د واکسينو نورو ډوزونو ته هېڅ اړتيا نه لرئ.

تاسې اوسمهال د شينګريکس -2 ډوزه واکسينو ته اړتيا نه لرئ.

## آيا زه کولای شم د دې انتخاب وکړم چې د زونا د دانو کوم ډول واکسين تطبيق کړم؟

نه، ستاسې ډاکټر يا نرس به تاسې ته هغه واکسين وړاندې کړي چې ستاسې لپاره توصیه کېږي. د NHS په پروگرام کې د زونا د دانو د واکسينو لپاره تاسې د خپل عمر او د اوسمهاله طبي تاريخچې پر بنسټ په شرايطو برابرېږئ.

که تاسې په شرايطو برابر ياست، نو مه يې ځنډوئ، کوبښئ وکړئ څومره ژر چې کېږي، خپل واکسين تطبيق کړئ



## واکسین

د پېښو په شمېر کې د بام وړ کموالی راوړي



که واکسین شوي گړي پر يادې ناروغۍ اخته شي، په دوی کې به د نښو او علايمو شدت راکم کړي

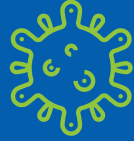


په پراخه کچه په نورو هېوادونو لکه د امریکا په متحده ايالاتو او کاناډا کې استعمال شوي دي



## د زونا د دانو

یوه عامه ناروغي ده چې د اوردمهاله شديد درد لامل کېدلای شي



د شديد درد لرونکو دانو او تباکو لامل کېدلای شي



په هر عمر کې رامنځته کېدلای شي خو خطر، شدت او ستونزې يې د عمر په زیاتېدو سره ډېرېږي



د زونا د دانو د روزمره واکسینو تطبیق د خپلې روغتیا د ساتنې لپاره یوه ښه لاره ده ترڅو د زونا د دانو له درد پرته تاسې وکولای شئ له ژوند خوند واخلي.

په یاد ولرئ، کله چې تاسې د واکسیناسیون لپاره په شرایطو برابرېږئ، نو تاسې باید د واکسینو د تطبیق لپاره یوه لیدنه ترسره کړئ ترڅو ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسې غوره خونديتوب لرئ.

### لا زیات معلومات

که تاسې د واکسینو له تطبیق څخه مخکې یا وروسته غواړئ چې لا زیات معلومات ترلاسه کړئ، نو له خپل ډاکټر یا نرس سره خبرې وکړئ. تاسې د لاندې لینک له لارې د NHS ویبسایت کنټلای شئ: [www.nhs.uk/shingles](http://www.nhs.uk/shingles)

د زونا د دانو د زوستاواکس<sup>\*</sup> د واکسینو په اړه د لا ډېرو معلوماتو د لوستلو لپاره لاندې لینک ته مراجعه وکړئ [www.medicines.org.uk/emc/product/6101/pil](http://www.medicines.org.uk/emc/product/6101/pil)

د زونا د دانو د شینگریکس<sup>\*</sup> د واکسینو په اړه د لا ډېرو معلوماتو د لوستلو لپاره لاندې لینک ته مراجعه وکړئ [www.medicines.org.uk/emc/product/12054/pil](http://www.medicines.org.uk/emc/product/12054/pil)

که تاسې په شديد ډول ضعیفه معافیتي سیستم (په جدي ډول کمزوری معافیت) لرئ، نو له 50 کلنۍ څخه به تاسې ته د زونا د دانو واکسین درکړل شي

تاسې د خپلې 70 کلنۍ د کلیزې پر ورځ په شرایطو برابرېږئ

د پروگرام کال	د پروگرامونو د پیل کېدو نېټه	د زېږېدنې نېټې	په شرایطو برابر له (ستاسې د زېږېدنې ورځې) څخه
1 کال	1 سېپتمبر 2023	1 سېپتمبر 1953 - 31 اګسټ 1954	70 کلني
2 کال	1 سېپتمبر 2024	1 سېپتمبر 1954 - 31 اګسټ 1955	
3 کال	1 سېپتمبر 2025	1 سېپتمبر 1955 - 31 اګسټ 1956	
4 کال	1 سېپتمبر 2026	1 سېپتمبر 1956 - 31 اګسټ 1957	
5 کال	1 سېپتمبر 2027	1 سېپتمبر 1957 - 31 اګسټ 1958	

اسې د خپلې 65 کلنۍ د کلیزې پر ورځ په شرایطو برابرېږئ

د پروگرام کال	د پروگرامونو د پیل کېدو نېټه	د زېږېدنې نېټې	په شرایطو برابر له (ستاسې د زېږېدنې ورځې) څخه
1 کال	1 سېپتمبر 2023	1 سېپتمبر 1958 - 31 اګسټ 1959	65 کلني
2 کال	1 سېپتمبر 2024	1 سېپتمبر 1959 - 31 اګسټ 1960	
3 کال	1 سېپتمبر 2025	1 سېپتمبر 1960 - 31 اګسټ 1961	
4 کال	1 سېپتمبر 2026	1 سېپتمبر 1961 - 31 اګسټ 1962	
5 کال	1 سېپتمبر 2027	1 سېپتمبر 1962 - 31 اګسټ 1963	

تاسې کولای شئ د ژېړ کارت د پروگرام  
له لارې د واکسینو او درملو شکمن جانبي  
عروض راپور کړئ



دا کار لاندې وېبسایت ته په تلوو  
[yellowcard.mhra.gov.uk](https://yellowcard.mhra.gov.uk) یا د ژېړ کارت تیلیفوني  
شمېرې ته پر دې شمېره 0800 731 6789. په زنگ  
وهلو سره ترسره کېدلای شي. تاسې کولای شئ چې  
QR کوډ استعمال کړئ یا د ژېړ کارت اپلیکیشن  
ډاونلوډ کړئ.

د زونا د ملاتړ ټولنه

ویبسایت: [shinglessupport.org.uk](https://shinglessupport.org.uk). د محرمانه اړیکې شمېره: 0845 123 2305 د ورځې  
د 9 او د شپې د 9 بجو ترمنځ وختونو کې یا 020 7607 9661 له دوشنبې تر جمعې، د  
غرمې له 12 د شپې تر 8 بجو پورې. پوښتنې: 0300 030 9333



فیشیل پالسي

ویبسایت: [facialpalsy.org.uk](https://facialpalsy.org.uk)



د پېن کانسرن مرستندويه مرکز

تیلیفون: 0300 123 0789، ایمیل: [help@painconcern.org.uk](mailto:help@painconcern.org.uk)  
ویبسایت: [www.painconcern.org.uk](https://www.painconcern.org.uk)



© Crown copyright 2023

Product code: C23SGX1PAS Pashto

Ip 100K (APS) MAY 2023

UK Health Security Agency Gateway number: 2023-123

د لاسرسي لپاره لوی فونټ

که تاسې غواړئ چې د دې لارښود د نورو نسخو یا د بلې بڼې لکه لوی چاپ، د برېل خط یا د ژباړل شوي نسخې لپاره سفارش ورکړئ، نو  
مهرباني وکړئ لاندې ویبسایت ته مراجعه وکړئ [www.healthpublications.gov.uk](https://www.healthpublications.gov.uk)  
یا د تیلیفون له لارې: 0300 123 1002، مینیکوم: 0300 123 1003 (له دوشنبې تر جمعې، د سهار له 8 د ماښام تر 6 بجو پورې)

[www.nhs.uk/vaccinations](https://www.nhs.uk/vaccinations)