UK Health Security Agency

NHS

خپل ځانونه له زوکام څخه خوندي کړئ

په انګلستان کښې د زوکام واکسين

هغو لره معلومات څوک چې په سيکنډري سکول کښې دي

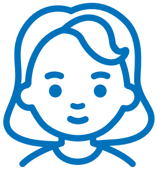
Flu immunisation

Helping to protect you against flu

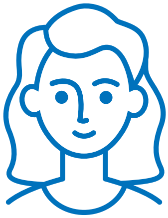
د زوکام واکسین مفت ورکول کېږي و:

هغو ماشومانو ته چي
2 یا 3 کلن دي

(پر 31 م اګست په مني کښې
د زوکام واکسین پیلېږي)



هغو ټولو ماشومانو ته
چي د مکتب عمر لري



د سیکنډري سکول د عمر
ځینو ماشومانو ته

هغو ماشومانو ته چي
داسي ناروغي لري چي
په زوکام کښې یې له
خطر سره مخامخوي

دا چي کوم ماشومان په هر کال کښې ورړ دي په دې هکله نور
معلومات دلته موندل کېدلای شي: **www.nhs.uk/child-flu**

ما ته ولې د زوکام واکسین لګول پکار دي؟

زوکام یوه خورجنه ناروغي کېدلای شي چې تبه، بنده پوزه، وچ ټوخی، خوږ ستونی، د غوږګو او بندونو درد او سخته ستوماني پېښوي. دا کېدلای شي چې تر یوځو روځو پورې یا تر هغه هم زیات وخت لپاره پاته سي. ځینو خلکو ته پېچلې ستونزې ورپیدا کېږي او د درملنې لپاره د روغتون تګ ته اړکېږي.

د واکسینو څه ګټې دي؟

د واکسینو لګول له تاسي سره له یوې کرغېړنې ناروغۍ څخه په خوندي پاته کېدلو کښې مرسته کولای سي. دا له تاسي سره مرسته کولای سي چې تاسي له خپل شوقه پاته نه سئ او په زده کړې کښې مو ځنډ را نه سي.

دومره ګڼ شمېر ځوانانو ته ولې واکسین وړاندي کول کېږي؟

واکسین له تاسي سره مرسته کوي چې له زوکام څخه بچ سئ او له تاسي څخه نورو ته د زوکام ورپورې کېدلو خطر راکموي مانا ستاسي له کورنۍ او دوستانو سره مرسته کوي چې خوندي پاته سي.

دا په ژمي کښې په خلکو کښې د زوکام کچه راکموي کله چې پر NHS باندي د COVID-19 او نورو ساهیزو وایرسونو له لاسه زیات فشار وي.

ما خو پروسږ کال د زوکام واکسین لګولی ول. ایا یې زه سږ کال بیا اړتیا لرم؟

هو؛ د زوکام وایرسونه هر کاله بڼه بدلوي نو واکسین هم ورسره تازه کېږي. له همدې سوبه، موږ غواړو چې تاسي سږکال بیا واکسین ولګوئ، ان که پروسږ کال مو هم لګولي وي.

دغه واکسين به څرنګه ورکول کېږي؟

دا عموماً د پوزې د سپرې په بڼه ورکول کېږي.

نو د پوزې سپرې څرنګه کار کوي؟

د پوزې سپرې داسي وايرسونو لري کوي کوم چي دومره کمزوري کړل شوي وي چي زوکام نهٔ سي پېښولای خو له تاسي سره د مدافعت په جوړولو کښې مرسته کوي.

پوزه چټکه دغه واکسين زغمي، ان که له سپرې سره سم تاسي ته پرنجی هم درسي، کومه د اندېښنې خبره نسته چي کار به يې نهٔ وي کړی.

ايا دغه واکسين کومې اړخيزې اغېزې لري؟

کېدلای سي چي ستاسي پوزه وبهېږي، سردرد، هسي ستوماني درته پيدا سي او څه مو اشتها کمه سي. خو دا به تر هغو سختيو بېخي کمې وي کومې چي د زوکام له لاسه پيدا کېږي. سختې اړخيزې اغېزې بېخي کمې پيدا کېږي.

که زه په هغه روځ ښه نهٔ يم نو؟

که ستاسي تبه وي نو واکسين ځنډول کېدلای شي. او دا هم که چيري ستاسي پوزه بنده وي يا بهېږي، نو کېدلای شي چي ستاسي بدن ته د واکسينو د رسېدلو مخه ډب کړي. که داسي وي، نو بيا د زوکام واکسين تر هغو ځنډول کېدلای سي ترڅو چي مو د پوزې ستونزې ايسته سوې نه وي. کله کله يې پرځای د پیچکارئ واکسين هم درکول کېدلای سي.

د هغو ځوانان به څه کیږي څوک چي له ډیره وخته ناروغان وي؟

که تاسي یو داسي رنځ لرئ چي که زوکام درپورى وي نو له سخت خطر سره مو مخامخوي، تاسي ته پکار ده چي هرکال د زوکام واکسین واخلئ. که تاسي له دغو رنځونو څخه کوم یو لرئ او په هغو ډلو کښې نۀ یاست چي په ښوونځي کښې یې واکسین ورکول کیږي، نو بیا تاسي له خپلې جي پي سرجري څخه هم واکسین غوښتلای سئ. تاسي هغه وخت هم له خپلې جي پي سرجري څخه دغه غوښتنه کولای سئ، د پیلګې په توګه، که تاسي د ښوونځي د واکسینو تر پلا پوري انتظار نۀ کوئ.

د اوږده وخت داسي رنځونه چي تاسي له خطر سره مخامخوي که زوکام درپوري سي

هغه رنځونه دا دي:

- د ساه اخیستنې سختې ستونزې، لکه استما یعني ساه لنډي چي د سټیرایډو انهېلر یا ګولیو ته اړتیا لري
- د زړۀ سخته ناروغي
- د پوښتورګیو یا ینې ناروغي
- شکره
- د زنځونو یا د درملو او د سټیرایډو یا کیموتیراپي درملنې له لاسه کمزورى سوى مدافعتى نظام
- د توري ستونزې، لکه د سیکل سېل رنځ، یا چي توری ایستل سوی وي
- د زده کړې ستونزې
- د اعصابي نظام ستونزې، لکه مغزي ګوزڼ

د نورو معلوماتو لپاره دلته ورسئ
www.nhs.uk/child-flu

ايا داسي ځوانان شته چې د پوزې واکسين ورته اخيستل نه دي پکار؟

د پوزې سپرې واکسين ځوانانو ته ورکول کېږي ځکه چې دا د پيچکارۍ تر واکسينو په پروګرام کښې پياوړي دي. خو، کېدلای شي چې ځينه هغه ځوانان چې له اوږده وخته په رنځونو اخته وي د پوزې واکسين وا نه خيستلای سي (جزيات يې لاندي وګورئ). تر واکسينو درکولو مخکښې به ستاسې مورپلار ته د خوښۍ يوه فورمه ورکول کېږي، چې د دې خبرې د معلوموملو پوښتنې به پکښې وي چې ايا دا ستاسي لپاره ښه دي که نه. که هغوی کومه پوښتنه لري نو د ښوونځي د واکسينو له ټيم سره خبرې کولای سي. که تاسي د پوزې سپرې نه سئ اخيستلای، نو بيا به تاسي ته د زوکام پيچکاري درلګول کېږي.

چا چا ته د پوزې واکسين اخيستل نهٔ دي پکار؟

د پوزې سپرې واکسينو پرځای، تاسي ته پکار ده چې د پيچکارۍ واکسين درولګول سي که چيري تاسي:

- اوس ساه لنډې لرئ يا مو تېرو 72 ساعتونو کښې ساه لنډه سوې وي.
- ښېخي کمزور مدافعتي نظام لرئ يا ستاسي په کور کښې يوڅوک داسي وي چې ګوښيتوب ورته پکار وي ځکه چې مدافعت يې ښېخي کمزوری دی.
- داسي رنځ لرئ چې د salicylate ساليسلټ درملنې ته اړتيا لري.
- د زوکام واکسينو سره سخ حساسيت لرئ، يا مو له نورو توکو (پرته له هګيو) پخوا درلودلو.

کومو ځوانانو ته چې د پوزې د سپرې واکسين ورکول کېږي هغوی ته پکار ده چې له واکسينو وروسته تر دوو اونيو پورې هغو کسانو سره له نيژدې تماس څخه ډډه وکړي چې مدافعتي نظام يې ښېخي کمزوری وي(لکه هغه کسان چې اوس اوس يې د هډوکو د مغز د پيوندولو عمليات کړي وي). که د تماس امکان زيات وي يا بله چاره نه وي نو بيا پکار ده چې کوم بل د زوکام واکسين ورکړل شي.

که تاسي ډاډه نه یاست، د ښوونځي د واکسینو ټیم سره، یا نرس یا د خپلې سرجري له جي پي سره خبرې وکړئ.

ستاسي موروپلار ته پکار ده چي له سپیشلیسټ څخه مشوره وغواړي، که چیري تاسي:

پخوا له هګیو څخه داسي سخت حساسیت (anaphylaxis) درلودلی وي چي سختې درملنې ته یې اړتیا وه.

استما یعني ساه لنډي لرئ چي د سټرایډو په ګولیو یې درملنه کوئ یا په روغتون کښې ورلره سخته درملنه پکار وي.

ایا د پوزې واکسینو کښې داسي جلتین سته چي له سوډرو (د خوګ جلتین) څخه اخیستل سوي وي؟

هو. د پوزې واکسین په لوړه کچه پروسس سوي داسي جلتین (د خوګ جلتین) لري، کوم چي په ګڼ شمېر نورو درملو کښې هم کارول کېږي. دغه جلتین د واکسینو وایرس تکړه ساتي چي بیا دغه واکسین له زوکام څخه خلک ښه خوندي کوي.

د پوزې واکسین ماشومانو او ځوانانو ته ورکول کېږي ځکه چي دا په پروګرام کښې د پیچکارئ تر واکسینو زیات اغېزناک دي. دا ځکه چي سمبالول یې اسان وي او نورو هغو کسانو ته د زوکام ورپوري کولو په راکمولو کښې ښه کار کوي، څوک چي کېدلای شي د زوکام په مخکښې ببخي کمزوري وي. خو که چیري تاسي د یوه یا زیاتو رنځونو یا درملنو له لاسه د زوکام له سخت خطر سره مخامخ یاست او د پوزې واکسین نه سئ اخیستلای نو بیا تاسي ته پکار ده چي د پیچکارۍ واکسین ولګوئ. هغه خلک چي په درملو کښې د خوګ جلتین نه سي منلای، د هغوی لپاره نور د پیچکارئ واکسین هم سته. ستاسي مورپلار ته پکار ده چي د ښوونځي د واکسینو ټیم سره د خوښئ په هکله خبرې اترې وکړي.

5 د زوکام

واکسينو اخيستلو دليلونه

1. خپل ځان خوندي کړئ.

واکسين به تاسي له زوکام او سختو رنځونو لکه برونکايټس او نمونيا يعني کم خوني څخه وژغوري.

2. خپله کورنئ او دوستان خوندي کړئ.

د واکسينو په اخيستلو سره به نور کمزوري دوستان او کورنئ خوندي سي.

3. هيڅ پيچکارئ ته اړتيا نسته.

د پوزې سپرې بې درده او اسانه ده.

4. د زوکام تر پورې کېدلو يې د واکسينو اخيستل بهتر دي.

د پوزې سپرې مو له زوکام څخه ساتي، په جهان کښې په ميليونو کسانو ته ورکول سوې ده او بهترين خونديتوب لري.

5. فرصتونه له لاسه مه ورکوئ.

که تاسي ته زوکام درپوري سي، نو کېدلای سي تاسي ترڅو روځو ناروغ سئ او هغه کارونه به نه سئ کولای چي تاسي خوند ورڅخه اخلئ.

زه نور معلومات له کومه ترلاسه کولای سم؟

د نورو معلوماتو لپاره **www.nhs.uk/child-flu** ته ورسئ د ښوونځي د واکسينو ټيم، خپل جي پي، يا پرېکټس نرس سره خبرې وکړئ که تاسي نورې پوښتنې لرئ.

NHS

www.nhs.uk/vaccinations

© Crown copyright 2022. UK Health Security gateway number: 2022349.
Product code: 22SECFLUPAS Pashto. 1P 2M AUG 2022 (APS). To order more copies of this guidance please visit: www.healthpublications.gov.uk or call 0300 123 1002. Updated 16.08.2022