NHS

Public Health England

د امیدوارئ او ماشوم زېږدولو وروسته ستا د خسماني لپاره لارښوونه

هیپاټایټس بي

immunisation

ستا او ستا د ماشوم د خونديتوب لپاره بهترينه لاره

دغه کتابګی د څه لپاره دی؟

ستا د سکرینینګ معایناتو نتیجه او چي دا څه مانا لري	4
هیپیټایټس ب څه شی دی؟	5
زه څرنګه هیپټایټس ب اخلم؟	5
ستا خسماني لپاره تابیا	6
ستا د درملنې او خسماني څارنه	7
ستا د ماشوم خسمانه	8
ستا د ماشوم د واکسینو مهالویش	9
کله چي ته کور ته ځې	10
څوک باید خبر وي؟	11

ستا د سکرينينګ ټيسټ نتيجه او چي دا څه مانا لري

په نيژدې وختو کښې تا د وينې معاينات کړي ول. په يوې نتيجې کښې ښودل شوې ده چې ته يو داسې انفيکشن لرې چې هيپټايټس ب بلل کېږي.

دغه ليفليټ به دروښيي چي هيپټايټس ب څه شی دی او ستا، ستا د ماشوم او ستا د کورنۍ لپاره څه مانا لري.

په دغه ليفليټ کښې د هغې خسمانې په باره کښې معلومات شته چې د اميدوارۍ په مهال ته ورته د روغتيا لپاره اړتيا لرې او هغه خسمانه چې ستا ماشوم او ستا کورنۍ ورته اړتيا لري.

ستا د اميدوارۍ په مهال به ځانګړې ټيم لخوا ستا خسمانه کېږي چې تا ته به د دغې کتابچې معلومات هم دروښيي، ورسره به دا معلومات هم درکوي چې ستا د اسېدلو په سيمې کښې څه ډول خسمانه شته او که چيرې ته يا ستا کورنۍ کومه پوښتنه لرې نو دوی به ځواب درکوي.

په دغه ټيم کښې کېدلای شي چې يوه د معايناتو دايې، يو ځانګړې نرس، د اينې د درملنې يو ځانګړی ډاکټر، يو ولادي ډاکټر، يو درملپوه او ستا جي پي، کاري نرس او هيلت وزيټر شامل وي.

هیپټایټس ب څه شی دی؟

هیپټایټس ب یو داسي انفیکشن دی چي د وایرس له لاسه پېښېږي. وایرس یو داسي جراثیم دی چي انفیکشن او ناروغي رامنځته کوي.

وایرس ستا روغتیا ته ډېرې ستونزې جوړولای شي په ګډون د اینې د پاړسوب او زخمونه (سیرهوسیس) او سرطان په ګډون د اینې سختې ستونزې جوړولای شي. اینه په بدن کښې لوی ترین او ډېر مهم غړی دی. دغه ډېر کارونه کوي، په ګډون د:

- ستا د وینې پاکول
- تیزاب جوړول چي ستا د خوړو په هضمولو کښې مرسته کوي
- له خوړو څخه شکره زېرمه کوي چي تا ته ځواک درکړي

زه څرنګه هیپټایټس ب اخلم؟

هیپیټایټس به د نړئ په ځینو برخو کښې زیاته پراخه ده. انفیکشن هغه ناروغي ده چي ته یې له کوم بلچا څخه اخلې. دغه نورو خلکو ته هم خپرېدلای شي.

هیپټایټس ب وایرس د یوه متاثره کس په وینې یا بدني مایعاتو کښې وي. بدني مایعات لکه وینه، مني، لاړې او د فرج مائعات. دغه په ښکلولو، لاس په لاس کښې نیولو، غېږکښې نیولو، ټوخي، پرنجي، یا د پیالو او لوښو په راکړه ورکړه نه خپرېږي.

دغه داسي خپرېدلای شي:

- د امیدوارئ یا زېږولو په مهال له مور څخه ماشوم ته
- له کنډوم پرته د کوروالي کولو په مهال
- د لړلیو یا متاثره پیچکاریو یا درمل سامانونو په ګډه کاروولو سره
- د ټېټوز خالونو وهلو، په بدني غړیو کښې د سوری کولو، یا طبي یا غاښونو درملنې لپاره د ناشنډ کړل شوي (unsterilised) سامان کارولو له لارې.
- د غاښونو بورس یا پاکي چي په لړه لړه وینه باندي لړلي وي
- په کورنئ کښې دننه (له یوه ماشوم څخه بل ماشوم ته) په هغو هیوادونو کښې چېرته چي انفیکشن عام وي

ستا خسمانې لپاره تابيا

دا ډېره ضروري ده چې د خپل ځان خسمانه وکړې او ټولو اپواينټمنټونو ته ورشې.

ځانګړی ټيم به له تاسره وي چې له اميدوارۍ نيولې بيا تر ماشوم زېږولو پورې ستا د خسمانې تابيا وکړي.

دوی به تا ته معلومات درکړي په دې هکله:

- چې څرنګه د خپل ماشوم په واکسينو (پيچکارئ) د زېږولو په مهال بيا تر ۱۲ مياشتنئ پورې ساتنه وکړې.
- د خپل پارټنر، بل ماشوم يا د کورمې او کورنئ د نورو غړيو معاينات

ته به د وينې نورو معايناتو ته هم اړتيا لري چې دا جوته شې چې ته په وينې کښې نور څومره هيپټايټس ب وايروسونه لرې. دغه به مور ته راوښيي چې آيا ته **کمه لړلې يې** که **زياته لړلې يې.**

نو بيا مور د نتيجو پر بنسټ کولای شو چې ستا او ستا د ماشوم لپاره د بهترينې درملنې او خسمانې تابيا وکو. که د وايرس کچه لوړه وي نو ستا ځانګړی ټيم به تاته ووايي چې ګولئ خوره چې د وايرسونو کچه راکښته کړي. ته کولای شې چې د خپلې اينې د روغتيا معلومولو لپاره سکېن وکړې.

ستا د اميدوارئ په اخيري وختونو کښې به مور له تا سره ووينو او په دې باره کښې به خبرې وکوو چې کله ستا ماشوم پيدا شي نو څه به کېږي او که تا کومه پوښتنه لرله نو مور به يې ځواب درکړو. هيپيټايټس ستا د ماشوم زېږولو په طريقې اغېزه نه کوي. دا پخپله په عملياتو باندې د زېږولو سبب نه جوړېږي.

ته خپل ماشوم ته په خونديز توګه تی ورکولای شې. د ماشوم له زېږېدلو وروسته هر اپواينټمنټ ته ورتګ ډېر مهم دی چې ته پخپله او ستا ماشوم دواړه جوړ واسئ. ستا او ستا د کورنئ د هرې پوښتنې ځواب ته به ټيم حاضر وي.

ستا د درملنې او خسمانې ثارنه

پبلک هيلت انګلنډ (PHE) دا قانوني دنده لري چي د هيپيټايټس ب په شان څرګندو او خوربېدونکو ناروغيو ثارنه وکړي. پر وايرسونو باندي نظر ساتل دا مانا لري چي ايا هغوی خو به څپله بڼه بدلوي نهٔ او دا هم ګوري چي ايا کوم واکسين چي موږ کاروو هغه اوس هم کار کوي که نهٔ.

دا معلومول مهم دي چي وايرس خو به ستا ماشوم ته ورغلي نهٔ وي، دا پېښه کله او څرنګه شوې ده. د دغه کار لپاره به موږ ستا په اجازه ستا او ستا د ماشوم د وينې بېلګې اخلو او ځانګړو معايناتو لره به يې لېږو.

ټولې نښځې او ماشومان

- په اميدوارئ کښې ستا د وينې يوه وړه بېلګه
- د ۱۲ مياشتو په عمر ستا د ماشوم د وينې يوه وړه بېلګه
- که چيري ته په لوړه کچه لړلې يې نو بيا به موږ اړتيا لرو و:
  - په اميدوارئ کښې ستا د وينې يوې وړې بېلګې ته چي کله ستا ماشوم پيدا شي
  - ستا د ماشو له پوندې څخه د وينې درې څاڅکي د زېږېدلو په مهال*

دغه به له هغه ټيسټ سره پرتله کېدلای شي چي کله ماشوم يوکلن شي او دا به له ساينسدانانو سره مرسته وکړي چي پوه شي چي وايرس څرنګه کار کوي.

***نوټ**

د زېږېدلو په مهال چي ستاسي له ماشوم څخه د وينې کومه بېلګه اخيستل کېږي هغه د 'پوندې له اخيستنې' څخه بېله ده کومه چي له ماشوم څخه هغه وخت اخيستل کېږي چي هغه د ۵ ورځو وي، دا ډېره مهمه ده چي ستا د ماشوم دغه ټيسټ هم وشي.

ستا د ماشوم خسمانه

د هیټاېټس ب مخنیوی کېدلای شي که ته په باوري توګه ماشوم ته واکسین ورکړې.

واکسین به ستا ماشوم ته د وایرس لګېدلو چانس ښېخي راکم کړي.

هغه ماشومان چي میندې یې هیپیټاېټس ب لري ډېرې زیاتې ساتنې ته اړتیا لري. له زېږېدلو سره سم ستا ماشوم ته اضافي پیچکارۍ ورلګول کېږي او بیا چې کله هغه د ۴ اونۍ شي او د ۱۲ میاشتو شي.

که چیري په امیدوارۍ کښې ته د وایرس زیاته کچه لرې نو بیا به ستا ماشوم ته د یوې بلې اضافي پیچکارۍ چي هیپیټاېټس ب ایمیونوګلوبیولین (HBIG)یې بولي اړتیا هم وي بس چي له پیدا کېدلو سره سم.

کله چي ستا ماشوم د ۸ میاشتو شي نو هغه ته به عادي واکسین ورکړل شي کوم چي نورو ماشومانو ته هم ورکول کېږي. په هغو کښې به هیپیټاېټس ب واکسن هم وي.

مهمه یادونه:

په ۱۲ میاشتنۍ کښې، کله چي ستا ماشوم ټول واکسیناسیون واخلي، نو یو د وینې معاینات به ترسره کېږي چي وکتل شي ایا ستا ماشوم خو په هیپیټاېټس ب لړلی نه دی.

ستا د ماشوم د واکسینو مهالویش

ستا ماشوم به ټولټال ۶ ځله واکسینو ته اړتیا لري چې له هیپیټایټس ب څخه وژغورل شي. دا ډېره مهمه ده چې ستا ماشوم ته ټول ورکړل شي.

روځ ۱	**واکسیناسیون ۱** - سینګل هیپیټایټس ب تر هغه لمخه چې ماشوم په روغتون کښې د یوې روځې وي ځینه ماشومان د اضافي شېګړې لپاره د ایمیونوګلوبیولین (HBIG) دویمې پیچکارئ ته هم اړتیا لري.
اونۍ ۴	**واکسیناسیون ۲-** سینګل هیپیټایټس ب په ۴ اونۍ - خپل ماشوم له جي پي سره رجسټر کولو ډاډ ترلاسه کړئ.
اونۍ ۸	**واکسیناسیون ۳** په ۸ اونۍ د ماشومتوب عادي واکسین چې د هیپیټایټس ب واکسین پکښې وي
اونۍ ۱۲	**واکسیناسیون ۴** په ۱۲ اونۍ د ماشومتوب عادي واکسین چې د هیپیټایټس ب واکسین پکښې وي
اونۍ ۱۶	**واکسیناسیون ۵** په ۱۶ اونۍ د ماشومتوب عادي واکسین چې د هیپیټایټس ب واکسین پکښې وي
میاشتې ۱۲	**واکسیناسیون ۶-** سینګل هیپیټایټس ب په ۱۲ میاشتنۍ کښې به ستا ماشوم ته د وینې د معایناتو اړتیا وي چې ایا هیپیټایټس ب خو نه لري. دا ډېر مهم کار دی.

په یاد ولرئ چې خپل سور کتاب هر اپواینټمنټ ته له ځانه سره یوسئ یا طبي مسلکیانو ته ووایئ چې پر آنلاین یې ډکوي.

کله چې ته کور ته ځې

د خپل ماشوم زیږېدنه راجستر که

په انګلینډ، ویلز او شمالي ایرلنډ کښې په ړومبیو ۴۲ روځو کښې مو د ماشوم زیږېدنه هرومرو راجستر شي. که ته واده شوي یې نو ستا مېړه دغه کار کولای شي. تا ته به یو برت سرټیفیکټ درکړل شي.

خپل ماشوم له خپل جي پي سره راجستر کړه

تا او ستا ماشوم ته پکار ده چې له جي پي سره راجستر شئ چې دغه ډاډ ترلاسه شي چې تاسي د اړتیاوړ سره سمه خسمانه ترلاسه کوئ.

څرنګه چې ستا ماشوم پیدا شي نو ژرترژره یې راجستر کړه چې د ماشوم د ۴ - اونئ د واکسیناسیون لپاره یې نوم لیکنه وکړې. دغه کار به هله اسان وي که ته برت سرټیفیکټ لرې. که په دې هکله ته کومه ستونزه لرې نو خپلې دایي یا هیلت ویزیټرې ته ووایه.

د راتلونکي وخت خسمانه

دا مهمه ده چې په ټولو اپواینټمینټونو کښې ګډون وکړې کوم چې ستا او ستا د ماشوم لپاره جوړ شوي وي، په شمول د هغو چې په روغتون کښې له متخصص ټیم سره درته جوړ شوي وي.

کله چې ماشوم دشپږو اونیوشي نو ته به له خپل ماشوم سره جي پي ته ورشې چې وکتل شي چې له پیدا کېدلو راهیسته هرڅه سم دي.

ستا او ستا د ماشوم په هکله څوک باید خبر وي؟

هرځغه څوک چې ستا او ستا د ماشوم خسمانه کوي نو مونږ ته پکار ده چې ورته ووایو چې ته هیپیټایټس ب لرې چې مونږ وکولای شو:

- چې ستا د خسمانې په خوندي توګه تابیا وکړو او ترسره یې کړو.
- له متخصص ټیم سره هغه ټول اپواینټمنټونه درلره برابر کړو چې ته ورته اړتیا لرې.
- ستا د ماشوم د خسمانې او راتلونکیو واکسینو لپاره ټول اپواینټمنټونه برابر کړو.

مونږ ستا د هیپیټایټس ب د لرلو په هکله ستا اجازې ته اړتیا لرو چې نورو مسلکیانو ته ووایو. په دې کښې شامل دي:

- جي پي
- ستا هیلت ویزیټر
- چایلډ هیلت اینفارمیشن سرویس کوم چې له نویو زېږېدنو څخه ستا د ماشوم واکسیناسیون او نتایجو ریکارډ ساتي.

PHE معلومات راغونډوي چې ډاډ ترلاسه کړي چې د معایناتو او واکسینو پروګرامونه خوندي او اغېزناک دي.

دا چې پبلک هیلت انګلنډ او این ایچ ایس څرنګه ستاسي معلومات کاروي او خوندي یې ساتي نو دغه معلومات ترلاسه کړئ دلته www.gov.uk/phe/screening-data

نور معلومات

این ایچ ایس
www.nhs.uk/conditions/hepatitis

د خپل ماشو زېږېدنه راجستړ کړه
www.gov.uk/register-birth

له جي پي سره راجستړ کول
www.nhs.uk/using-the-nhs/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-/practice

---

ستا د ماشوم شخصي جایلډ هیلت ریکارډ (سور کتاب)
www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/baby-reviews/#the-personal-child-health-record-red-book

NHS

Crown copyright ©

مارچ ۲۰۲۰

که تاسي غواړئ چي د دغې کتابچې نورې مفتې کاپیانې ارډر کړئ یا نورې ژباړل شوي بڼې یې ډاونلوډ کړئ، نو مهرباني وکړئ دلته ورشئ: www.healthpublications.gov.uk/Home.html
پروډکټ کوډ: 2019256HB
1p 5K MAR (APS)

---

www.nhs.uk/vaccinations