NHS

UK Health Security Agency

داسې يو واکسين شته چې تاسو سره مرسته کوي د

د شينګلز (Shingles) له امله د رامنځ ته شويو دردونو مخنيوی وکړي

NHS (د انګلستان د عامې روغتیا وزارت) یو داسې واکسین وړاندې کوي چې په شینګلز ناورغۍ د اخته کېدو ګواښ را کموي.

دغه لارښود یا کتابچه تاسو ته د شینګلز ناروغۍ د ملي پروګرام، د واکسین د ګټو او په شرائطو د برابرو کسانو په اړه معلومات درکوي

د شینګلز
پروګرام فعلي واکسین د Shingrix
(شینګلرېکس) په نامه یادېږي.
تاسو باید د غوره او بشپړ مصؤنیت
ترلاسه کولو لپاره د دغه Shingrix
دوه دوزه تطبیق کړئ. کله چې
تاسو د دغه واکسین لپاره په
شرائطو برابرېږئ، نو ستاسو GP
(عمومي ډاکټر) به تاسو سره
اړیکه ونیسي. دغه راز تاسو
کولی شئ د Shingrix
واکسین په ځینو
درملتونونو کې هم
ترلاسه کړئ.

د شینګلز ناروغي لکه د نورو ناورغیو په څېر له یو شخص څخه بل شخص ته نه شي انتقالېدی. زموږ تاسو ډېری کسانو په ځوانۍ یا ماشومتوب کې د chickenpox (شري/بوزکانو) ناروغي تجربه کړې ده، په داسې حال کې چې ځیني زموږ له هغې بې خبره یو.

په دغې ناروغۍ له اخته کېدو وروسته هم دغه وایروس ستاسو په عصب کې پاتې کېږي. تاسو به ډېری وخت په خپلې دغه ناروغۍ نه پوهېږئ، خو د وخت په تېرېدو سره وایروس یا ناورغي ببرته په تاسو راګرزي او ستاسو جلد ته صرایت کوي چې بلاخره له امله یې د شینګلز په نامه ناروغي رامنځ ته کېږي.

شېګلز ناورغي ډېر یوه دردوونکې ناروغي ده چې د عمر په زیاتېدو سره په ډېری خلکو بده اغېزه کوي. دا کېدی شي له دې امله وي چې ستاسو د بدن دفاعي سیستم د عمر په لوړېدو، خفګان یا د ګڼل شمېر ناوړه روغتیایي حالاتو او طبي درملنوله امله کمزوری شوی دی. کېدی شي د ځیني اشخاصو لپاره له شینګلز ناورغۍ څخه رامنځ ته شوی درد څو کاله دوام وکړي. شینګلز ناورغي کولی شي واقعا ستاسو په ژوند اغېزه وکړي او له ټولو هغو فعالیتونو مو وغورځوي چې په معمولا ترې خوند اخلئ.

د شینګلز ناروغی لامل څه دی؟

شینګلز (چې د هېرپزوستر په نامه هم یادېږي) د پټ شري/بوزکانو د هغه وایروس په واسطه رامنځ ته کېږي چې د پوست هغې برخې ته صرایت کوي چې د کوم عصب په واسطه پوښل شوې وي. دغه وایروس د دې لامل کېږي چې ستاسو په جلد باندې له مایع ډکې خورا دردناکې پولۍ یا تناکې رامنځ ته شي. دغه پولۍ یا تناکې کېدی شي وچوي او په داسې زخمونو واوړي چې بلاخره وچې شي او الیام ومومي. دغه پولۍ یا تناکې معمولا د بدن په یوه اړخ چې معمولا سینه وي رامنځ ته کېږي، خو ځیني وخت سر، مخ او سترګې هم نیسي.

شینګلز څه ډول یو شکل لري؟

دغه ناروغي څومره وخت نیسي او تر کومې کچې کېدی شي جدي و اوسي؟

د شینګلز ناروغۍ لومړۍ نښه دا ده چې د بدن په یوه طرف کې په جلد کې د ناخوښۍ یا سوزش احساس پیدا کېږي. له لومړنیو اعراضو او علائمو وروسته معمولاً په بدن باندې له مایع یا اوبو ډکې پولۍ یا تڼاکې راپیدا کېږي.

په بدن باندې د شینګلز راڅرګندېدل کېدی شي د شدید درد لامل شي. که چېرې شینګلز یا بخار په سترګو یا وروځو کې راپیدا شي، ښائي د سترګو د دید د کموالی حتی دائمي ړندوالي لامل وګرزي.

شینګلز ناروغي څومره عامه ده؟

په 5 هغو ناورغانو کې شری یا بوزکانې لري 1 هغه یې په شینګلز اخته کېږي. دا په دې مانا ده چې هرکال په انګلسان او ویلز کې په لسګونو زره کسان په شینګلز ناروغۍ اخته کېږي. که څه شینګلز ناروغي کېدی شي په هر عمر کې یو شخص ته پیدا شي، خو د دغې ناروغۍ خطر، شدت او پېچلتیاوې د عمر د لوړېدو سره سم سختېږي.

له پولیو یا تڼاکو وروسته عصبي ستونزې یا د عصبو درد (PHN)

هرکال شاوخوا 14,000 کسان له دغې ناروغۍ وروسته په عصبي درد یا ستونزو (PHN) اخته کېږي او تر 1,400 د PHN له امله په روغتونونو کې بسترېږي.

په دغې ناروغۍ ډېرى اخته کسان څو اونۍ وروسته ښېرته جوړېږي، خو د ځینو لپاره بیا تر میاشتو حتی کلونو پورې درد موجود وي - چې دې ته له ناورغۍ وروسته عصبي ستونزې (PHN) ویل کېږي. دا یو ځانګړی ناوړه روغتیایي وضعیت دی چې شدید د عصبو درد، سوخت او د زړه ضربان ورسره وي.

هرڅومره مو چې عمر ډېر وي، په هماغه اندازه ښائي ستاسو درد طولاني وي. د شینګلز واکسین په یاده ناورغۍ او PHN باندې د اخته کېدو ګواښ کموي.

آیا شینګلز ناروغي ساري ده؟

شینګلز د شري په شان په آسانۍ سره د انتقال وړ نه ده، خو د تڼاکو یا پولیو په مایع کې د شري وایروس موجود دی. نو څکه هغه کسان چې د شري واکسین یې نه وي کړي کېدی شي دغې مایع سره د تماس په صورت کې په شینګلز ناروغۍ اخته شي.

کوم کسان کولی شي دغه واکسین وکړي؟

د 2023 د سپتمبر میاشتې راپدېخوا د دغه واکسین کمپاین د لاندې اشخاصو لپاره د تطبیق په حال کې دی:

1	هغه روغ اشخاص چې عمرونه يې له 70 تر 79 پورې دي او واکسين يې نه وي کړي
2	هغه اشخاص چې عمرونه يې د 50 کالو وِي او د بدن شديد کمزوری دفاعي سيستم لري
3	هغه روغ اشخاص به چې عمرونه يې د 60 او 70 ترمنځ وي، د یاد واکسین د تطبيق لپاره هغه مهال په شرائطو برابر شي کله چې يادو عمرونو ته رسي

تاسو به تر 80 کلنی پورې د دغه واکسین د تطبیق لپاره په شرائطو برابر یاست (مګر په هغه صورت کې چې د بدن کمزوری دفاعي سیستم ولرئ[1])، خو هرڅومره ژر چې دغه واکسین وکړئ په هماغه اندازه مصؤن پاتې شئ. د هغو اشخاصو په اړه بشپړ معلومات چې کولی شي د پروګرام په لومړنیو پینځو کلونو کې دغه واکسین وکړي، لاندې په جدول کې ترتیب شوي دي.

د هغو اشخاصو سرنوشت به څنګه کېږي چې د شینګلز واکسینو لپاره يې قانوني سن نه وي پوره کړی؟

ځوانانو ته به دغه واکسین هغه مهال وړاندې شي کله چې قانوني سن ته رسي.

شینګلز ناروغي کېدی شي په هر عمر کې پیښه شي، خو خطر، شدت او پیچلتیاوې يې په لوړ عمر کې ډېر وي. هغه اشخاص چې د بدن کمزوری دفاعي سیستم لري د دغې ناروغی د لوړ ګواښ سره مخ دي چې له همدې امله توصیه کېږي دغه واکسین دژوند په لومړیو مرحلو کې وکړي.

[1] هغه اشخاص چې د بدن خورا کمزوری دفاعي سیستم لري، بیا هم د واکسینو د تطبیق لپاره په شرائطو برابر ګڼل کېږي.

کله چې تاسو د شینګلز ناروغۍ واکسین کوئ، نو تاسو ته به يو د ثبت کارت درکړل شي چې په هغې کې به ستاسو نوم او د راتلونکې واکسین نیټه درج وي. نو لطفا دغه کارت ځان سره وساتئ.

آیا دغه واکسین کوم جانبي عوارض لري؟

د Shingrix واکسینو جانبي عوارض معمولا خفيف وي او ډېر دوام نه کوي. د دغه واکسین ترټولو عام جانبي عوارض (چې د هرو 10 کسانو له ډلې په 1 هغه کې ظاهرېږي)، د تزریق په ساحه کې در او سوروالی، د عضلاتو درد او سرخوږی دی.

تاسو کېدی شي د دغه Shingrix له تطبیق وروسته د ستړیا احساس وکړئ او تبه درته پیدا شي. په دې صورت کې کولی شئ استراحت وکړئ او په کافي اندازه پرستامول وخورئ (په دې اړه د واکسینو په لاربنود کې مندرجه سپارښتنو ته مراجعه وکړئ) ترڅو حالت مو سم شي. که چېرې ښه احساس نه لرئ، نو نقليه واسطه یا موټر مه چلوئ.

تاسو باید د واکسینو له تطبیق څو ورځې وروسته بېرته ښه شئ خو که چېرې ستاسو اعراض او علائم دوام کوي، نو باید په دې اړه د خپل GP (عمومي ډاکټر) یا نرسې سره مشوره وکړئ.

تاسو کولی شئ د هرډول جانبي عوارضو په اړه د MHRA له Yellow card (زېړ کارت) نه په استفادې سره چې په (**yellowcard.mhra.gov.uk**) کې د لاسرسي وړ دی، راپور ثبت کړئ - په دې اړه د نورو معلوماتو لپاره د لاربنود شاتنی برخه وګورئ.

د Shingrix واکسین تر کومې کچې خوندي دی، آیا دغه واکسین په نورو هېوادونو کې استفاده شوی؟

لکه د نورو واکسینو په شان، د شینګلز واکسین هم امتحان شوی او په UK یا بریتانیا کې موجود د مصؤنیت او تجویز اړونده شرائط يې پوره کړي.

دغه واکسین په څو وروستیو کلونو کې په اروپا او شمالي امریکا کې په پراخه کچه استفاده شوی.

دغه واکسین تر کومې کچې اغېزمن دی؟

د دغه واکسین په تطبیق سره به تاسو وکولی شئ په شینګلز ناروغۍ باندې د اخته کېدو ګواښ را کم کړئ.

وروسته له هغې چې د شینګلز واکسین د لومړي ځل لپاره معرفي شوو، په ٥ اولو کلونو کې په دې برخه کې محدود شمېر٤٠,٥٠٠ GP یا عمومي ډاکټران او محدود شمېر ١,٨٤٠ روغتونونه یا بسترونه موجود وو.[٢]

که چېرې د شینګلز ناروغي دوام کوي، ښائي اعراض او علائم یې خفیف و اوسي او موده یې د هغو اشخاصو په پرتله کمه وي چې دغه واکسین یې نه دي کړي. په بریتانیا کې استفادې کېدونکی د Shingrix یا شینګرېکس واکسین ثابته کړې ده چې غوره مصؤنیت رامنځ ته کوي.

څنګه او کله دغه واکسین تطبیقېږي؟

دغه واکسین هم لکه د نورو هغو په شان د مټ په پاسنۍ برخه کې د تزریق په شکل تطبیقېږي.

Shingrix یو غیر فعال واکسین دی او تاسو به اړتیا ولرئ چې د غوره او اوږدمهاله مصؤنیت رامنځ ته کولو په موخه د هغې دوه دوزه تطبیق کړئ.

د Shingrix واکسینو دوهم دوز به د ډېری خلکو لپاره له لومړي دوز ٦ میاشتې وروسته تطبیق شي. که چېرې تاسو د بدن خورا کمزوری دفاعي سیستم ولرئ، نو ستاسو د Shingrix واکسینو دوهم دوز باید ژر تطبیق شي، خو له لومړي دوز څخه باید حداقل ٨ اونۍ وروسته وي.

د دوهم دوز واکسینو لپاره د نوبت نیولو په اړه به ستاسو GP یا عمومي ډاکټر معلومات درکړي.

[٢] په انګلستان کې د تبخال یا هېرپزوستر واکسینو د پروګرام له معرفي پینځه کاله وروسته په بستر شویو او عمومي ناروغانو باندې د هغې اغېزه: یوه داسې څېړنه چې اساس یا بنسټ یې په دې اړه د خلکو نظریات تشکیلوي (nih.gov)

ولې دمګړی نه شم کولی دغه واکسین وکړم؟

د روان پرواګرام د شرائطو په اساس هر هغه شخص چې عمر یې د 70 او 79 کلونو ترمنځ وي، د دغه واکسین د تطبیق لپاره په شرائطو برابر ګڼل کیږي. دغه پروګرام په تدریجي ډول د تطبیق کېدو په حال کې دی، چې لومړی هغه کسان چې تر لوړ ګواښ لاندې دي او د واکسینو د تطبیق د ګډې کمېټې (JCVI) لخوا یې توصیه کیږي، واکسین کیږي. په راتلونکې 10 کلونو کې به دغه پروګرام بلاخره د په 60 کلنو اشخاصو هم تطبیق شي.

هغه اشخاص چې عمرونه یې د 50 کالو یا تر دې لوړ دي او د بدن جدي کمزوری دفاعي سیستم لري، له وړاندې د Shingrix واکسین لپاره په شرائطو برابر دي.

آیا زه د واکسینو د تطبیق لپاره کوم کار ترسره کولو ته اړتیا لرم؟

کله چې تاسو د شېنګلز واکسینو لپاره په شرائطو برابرېږئ، ستاسو GP یا عمومي جراح به د نوبت نیولو په موخه تاسو سره اړیکه ونیسي. نو که چېرې په دې اړه اندېښنه لرئ نو باید د مشورې لپاره خپل GP یا عمومي ډاکټر سره خبره وکړئ.

آیا داسې کسان شته چې نه شي کولی د Shingrix واکسین وکړي؟

که چېرې تاسو پخوا د واکسینو د کوم ترکیب یا مواد سره حساسیت کړی وي، نو ښائي تاسو ته یې د تطبیق توصیه و نه شي. ستاسو GP به په دې اړه تاسو ته مشوره درکړي.

آیا واکسین خپله د شېنګنز ناروغی لامل کیږي؟

د Shingrix واکسین د شېنګلز ناروغی لامل نه کیږي. که چېرې تاسو ته بخار پیدا کیږي، کولی شئ د 111 شمېرې له لارې NHS (د انګلستان د عامې روغتیا وزارت) سره په اړیکه کې شئ یا په دې اړه د مشورې لپاره خپل GP ته زنګ ووهئ.

که چېرې خپل دغه واکسین له لاسه ورکړو، څه به کیږي؟ آیا کولی شم وروسته یې وکړم؟

د ډېری خلکو لپاره به د شېنګلز واکسین د خپل عمر تر 80 کلنی پورې ورکړل شي. که څه هم که چېرې تاسو د بدن کمزوری دفاعي سیستم لرئ، واکسین کېدی شي په هر څو کلنی کې وشي.

د بشپړ مصؤنیت لپاره تاسو باید واکسین په خپل وخت سره وکړئ. د واکسینو د تطبیق د بل نوبت لپاره، خپل GP ډاکټر سره په اړیکه کې شئ.

که چېرې د Shingrix واکسینو له تطبیق مخکې Zostavax ناروغي ولرم، کولی شم دغه واکسین وکړم؟

که چېرې تاسو د 70 او 79 کلونو ترمنځ د خپلو ورځنیو نورمالو واکسینو د پروګرام مطابق د Zostavax واکسین کړې وي، نو په دې صورت کې د اوس مهال لپاره د Shingrix واکسینو 2 دوزونو ته اړتیا نه لرئ.

که په شرائطو برابر یاست، نو د واکسینو په تطبیق کې ځنډ مه کوئ او هرڅومره ژر چې ممکنه وي دغه واکسین وکړئ.

په یاد ولرئ، کله چې تاسو د واکسینو د تطبیق لپاره په شرائطو برابرېږئ، نو باید د واکسینو د تطبیق لپاره هرڅومره ژر چې کولی شئ نوبت ونیسئ، ترڅو ډاډ ترلاسه شي چې تاسو په سم ډول مصؤن یاست.

نور معلومات

که چېرې تاسو د واکسینو له تطبیق مخکې یا وروسته په دې اړه نورو معلوماتو ته اړتیا لرئ، نو د خپل GP ډاکټر یا نرس سره مشوره وکړئ. همدارنګه کولی شئ د **www.nhs.uk/shingles** له لارې د NHS ویب پاڼې ته هم مراجعه وکړئ

د شینګلز واکسینو د Shingrix® په اړه د نورو معلوماتو لپاره، **www.medicines.org.uk/emc/product/12054/pil** وګورئ

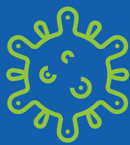
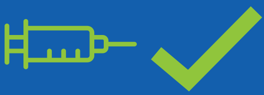
که چېرې د بدن کمزوری دفاعي سیستم لرئ، نو تاسو ته به له 50 کلنۍ وروسته د شینګلز واکسین د تطبیق وړاندیز کېږي

تاسو په 70 کلنۍ د دغه واکسین لپاره په شرائطو برابرېږئ

له خپلې زوکړې وروسته په شرائطو برابر	د زېږون نېټه	د پروګرام د پیل نېټه	د پروګرام کال
70م	د 1953 کال د سپټمبر له 1ی د 1954 کال د اګست تر 31مې پورې	د 2023 کال د سپټمبر 1ی نېټه	1ی کال
	د 1954 کال د سپټمبر له 1ی نېټې - د 1955 کال د اګست تر 31مې پورې	د 2024 کال د سپټمبر 1ی نېټه	2م کال
	د 1955 کال د سپټمبر له 1ی نېټې - د 1956 کال د اګست تر 31مې پورې	د 2025 کال د سپټمبر 1ی نېټه	3م کال
	د 1956 کال د سپټمبر له 1ی نېټې - د 1957 کال د اګست تر 31مې پورې	د 2026 کال د سپټمبر 1ی نېټه	4م کال
	د 1957 کال د سپټمبر له 1ی نېټې - د 1958 کال د اګست تر 31مې پورې	د 2027 کال د سپټمبر 1ی نېټه	5م کال

تاسو د خپل په 65مه کلیزه باندې په شرائطو برابرېږئ

ر (له خپلې کلیزې وروسته) ه په شرائطو برابر	د زېږون نېټه	د پروګرام د پیل نېټه	د پروګرام کال
65مه	د 1958 کال د سپټمبر له 1ی نېټې – د 1959 کال د اګسټ تر 31مې	د 2023 کال د سپټمبر 1ی نېټه	1ی کال
	د1959 کال د سټمبر له 1ی نېټې د 1960 کال د اګسټ تر 31مې	د 2024 کال د سپټمبر 1ی نېټه	2م کال
	د1960 کال د سټمبر له 1ی نېټې د 1961 کال د اګسټ تر 31مې	د 2025 کال د سپټمبر 1ی نېټه	3م کال
	د1961 کال د سټمبر له 1ی نېټې د 1962 کال د اګسټ تر 31مې	د 2026 کال د سپټمبر 1ی نېټه	4م کال
	د1962 کال د سټمبر له 1ی نېټې د 1963 کال د اګسټ تر 31مې	د 2027 کال د سپټمبر 1ی نېټه	5م کال

شېنګلز:	واکسین
یوه عامه ناروغي ده چې چې کېدی مزمنه، او شدید درد ولري	د دغې ناروغۍ مثبتې پېښې د پام وړ را کموي
	
کېدی شي د جدي بخار او پولیو یا تناکو لامل شي	به د هغو اشخاصو لپاره چې په یادې ناروغۍ اخته خو واکسین یې کړي وي، د اعراضو او علائمو شدت کم کړي
کېدی شي د ژوند په هر عمر کې پیدا شي، خو خطر، شدت او پیچلیتاوې یې د عمر په لوړېدو سره شدیدې کېږي	دغه واکسین د US (د امریکا متحده ایالاتو) او کاناډا په شان هېوادونو کې په پراخه کچه استفاده شوی دی

د خپلې روغتیا د ساتنې لپاره غوره لار د شېنګلیز ورځنیو یا نورمالو واکسینو تطبیق دی، ترڅو وکولی شئ له خپل ژوند څخه د شېنګل له امله له رامنځ ته شویو دردونو پرته خوند واخلئ.

تاسو کولی شئ د **Yellow Card Scheme** (د زیړ کارت د طرحې) له لارې د واکسینو او درملو د اعراضو او علائمو په اړه راپور ثبت کړئ

دا کار کولی شئ په آنلاین ډول په **yellowcard.mhra.gov.uk** کې ترسره کړئ یا د **0800 731 6789** شمیرې له لارې Yellow Card سره په اړیکه کې شئ. همدارنګه کولی شئ دغه کار له QR کود نه په استفادې سره یا د Yellow Card (زیړ کارت) اپلکشن په ډونلوډولو سره هم ترسره کړئ.

د شینګلز ناروغی په برخه کې د ملاتړ ټولنه

Shingles Support Society

وېب پاڼه: **shinglessupport.org.uk**محرمه مرستندویه شمېرې: **0845 123 2305** چې له دوشنبه تر جمعې د سهار له 9am د شپې تر 9pm بجو د لاسرسي وړ ده یا **020 7607 9661** شمېره چې د سهار له 9am د شپې تر 8pm بجو د لاسرسي وړ د پوښتنې: **0300 030 9333**

Facial Palsy

FacialPalsy UK — INFORM • SUPPORT • RESEARCH

وېب پاڼه: **facialpalsy.org.uk**

د درد په صورت کې مرستندویه شمیره

Pain CONCERN

تلفون: **0300 123 0789**، ایمیل: **help@painconcern.org.uk**
وېب پاڼه: **www.painconcern.org.uk**

NHS

© Crown copyright 2024

Product code: C24SGX1PAS Pashto
(APS) 1p 100K OCT 2024
UK Health Security gateway number: 2024638

Larger font for accessibility

If you would like to order more copies of this leaflet, or another format such as large print, braille or as a translated copy please visit **www.healthpublications.gov.uk** or phone: 0300 123 1002, Minicom: 0300 123 1003 (8am to 6pm, Monday to Friday)

www.nhs.uk/vaccinations