

داسې يو واکسين شته چې تاسو سره مرسته کوي د

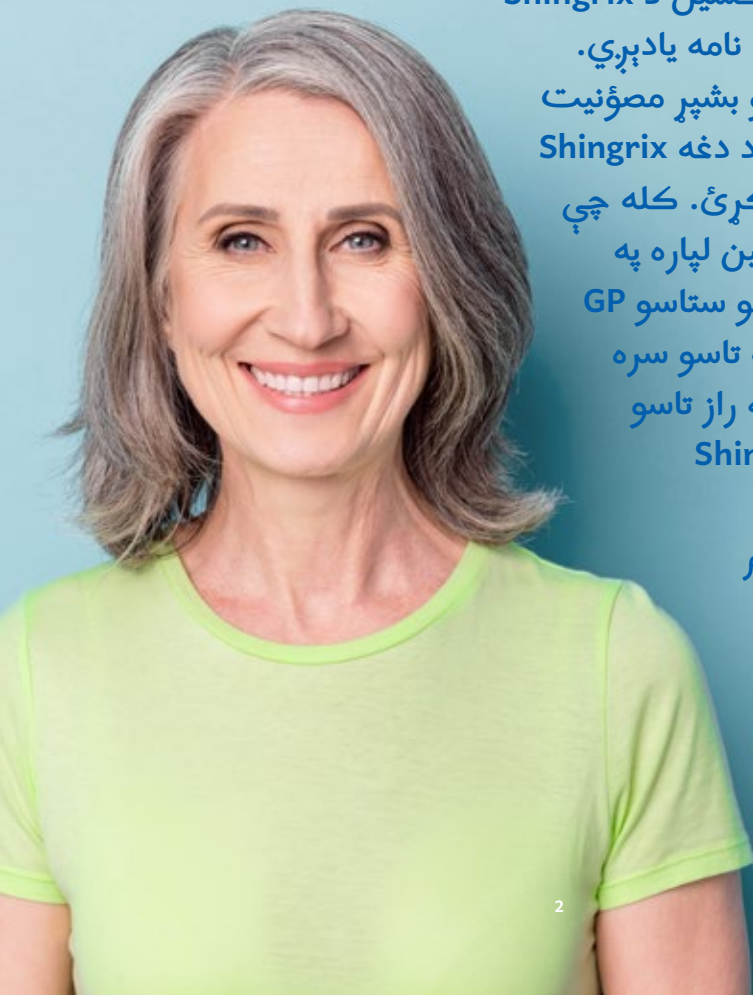
د شېنګلز (Shingles) له امله د رامنځ ته شویو دردونو مخنیوی وکړي



NHS (د انگلستان د عامې روغتيا وزارت) يو داسې واکسين وړاندې کوي چې په شپنګلز ناروغۍ د اخته کېدو ګواښ را کموي. دغه لارښود يا کتابچه تاسو ته د شپنګلز ناروغۍ د ملي پروګرام، د واکسين د ګټو او په شرائطو د برابرېدو کسانو په اړه معلومات درکوي

د شپنګلز

پروګرام فعلي واکسين د Shingrix (شپنګلرېکس) په نامه يادېږي. تاسو بايد د غوره او بشپړ مصونيت ترلاسه کولو لپاره د دغه Shingrix دوه دوزه تطبيق کړئ. کله چې تاسو د دغه واکسين لپاره په شرائطو برابرېږئ، نو ستاسو GP (عمومي ډاکټر) به تاسو سره اړيکه ونيسي. دغه راز تاسو کولی شئ د Shingrix واکسين په ځينو درملتونونو کې هم ترلاسه کړئ.



د شېنگل ناروغي لکه د نورو ناروغيو په څېر له يو شخص څخه بل شخص ته نه شي انتقالېدې. زموږ تاسو ډېری کسانو په ځوانۍ يا ماشومتوب کې د chickenpox (شري/بوزکانو) ناروغي تجربه کړې ده، په داسې حال کې چې ځينې زموږ له هغې بې خبره يو.

په دغې ناروغي له اخته کېدو وروسته هم دغه وایروس ستاسو په عصب کې پاتې کېږي. تاسو به ډېری وخت په خپلې دغه ناروغي نه پوهېږئ، خو د وخت په تېرېدو سره وایروس يا ناروغي بېرته په تاسو راگرزي او ستاسو جلد ته صرايت کوي چې بلاخره له امله يې د شېنگل په نامه ناروغي رامنځ ته کېږي.

شېگل ناروغي ډېر يوه دردوونکې ناروغي ده چې د عمر په زياتېدو سره په ډېری خلکو بده اغېزه کوي. دا کېدای شي له دې امله وي چې ستاسو د بدن دفاعي سيستم د عمر په لوړېدو، خفگان يا د گڼ شمېر ناوره روغتيايي حالاتو او طبي درملنوله امله کمزوری شوی دی. کېدای شي د ځينې اشخاصو لپاره له شېنگل ناروغي څخه رامنځ ته شوی درد څو کاله دوام وکړي. شېنگل ناروغي کولی شي واقعا ستاسو په ژوند اغېزه وکړي او له ټولو هغو فعاليتونو مو وغورځوي چې په معمولاً ترې خوند اخلي.

د شېنگل ناروغي لامل څه دی؟

شېنگل (چې د هېرېزوسټر په نامه هم يادېږي) د پټ شري/بوزکانو د هغه وایروس په واسطه رامنځ ته کېږي چې د پوست هغې برخې ته صرايت 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 يا تناکې رامنځ ته شي. دغه پولۍ يا تناکې کېدای شي وچوي او په داسې زخمونو واوړي چې بلاخره وچې شي او اليام ومومي. دغه پولۍ يا تناکې معمولاً د بدن په يوه اړخ کې معمولاً سينه وي رامنځ ته کېږي، خو ځينې وخت سر، مخ او سترگې هم نيسي.

شېنگل څه ډول يو شکل لري؟



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

د شېنگلز ناروغي 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 شېنگلز راڅرګندېدل کېدی شي د شدید درد لامل شي. که چېرې شېنگلز یا بخار په سترګو یا وروڅو کې راپیدا شي، ښايي د سترګو د دید د کموالی حتی دائمی ږندوالي لامل وګرزي.

شېنگلز ناروغي څومره عامه ده؟

په 5 هغو ناورغانو کې شری یا بوزګانې لري 1 هغه یې په شېنگلز اخته کېږي. دا په دې مانا ده چې هرکال په انگلستان او وېلز کې په لسګونو زره کسان په شېنگلز ناروغي اخته کېږي. که څه شېنگلز ناروغي کېدی شي په هر عمر کې یو شخص ته پیدا شي، خو د دغې ناروغي خطر، شدت او پیچلتیاوې 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 ناروغي وروسته په عصبي درد یا ستونزو (PHN) اخته کېږي او تر 1,400 د PHN له امله په روغتونونو کې بسترېږي.

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

هرڅومره مو چې عمر ډېر وي، په هماغه اندازه ښايي ستاسو درد طولاني وي. د شېنگلز واکسين په یاده ناروغي او PHN باندې د اخته کېدو ګواښ کموي.

آیا شېنگلز ناروغي ساري ده؟

شېنگلز د شري په شان په آسانی سره د انتقال وړ نه ده، خو د تڼاکو یا پولیو په مایع کې د شري وایروس موجود دی. نو ځکه هغه کسان چې د شري واکسين یې نه وي کړي کېدی شي دغې مایع سره د تماس په صورت کې په شېنگلز ناروغي اخته شي.

کوم کسان کولی شي دغه واکسين وکړي؟

د 2023 د سپتمبر مياشتې راپدېخوا د دغه واکسين کمپاين د لاندې اشخاصو لپاره د تطبيق په حال کې دی:

هغه روغ اشخاص چې عمرونه يې له 70 تر 79 پورې دي او واکسين يې نه وي کړي

1

هغه اشخاص چې عمرونه يې د 50 کالو وي او د بدن شديد کمزوری دفاعي سيستم لري

2

هغه روغ اشخاص به چې عمرونه يې د 60 او 70 ترمنځ وي، د ياد واکسين د تطبيق لپاره هغه مهال په شرائطو برابر شي کله چې يادو عمرونو ته رسي

3

تاسو به تر 80 کلنۍ پورې د دغه واکسين د تطبيق لپاره په شرائطو برابر ياست (مګر په هغه صورت کې چې د بدن کمزوری دفاعي¹ سيستم ولرئ)، خو هرڅومره ژر چې دغه واکسين وکړئ په هماغه اندازه مصون پاتې شئ. د هغو اشخاصو په اړه بشپړ معلومات چې کولی شي د پروګرام په لومړنيو پينځو کلونو کې دغه واکسين وکړي، لاندې په جدول کې ترتيب شوي دي.

د هغو اشخاصو سرنوشت به څنگه کېږي چې د شبنګلز واکسينو لپاره يې قانوني سن نه وي پوره کړی؟

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

شبنګلز ناروغي کېدی شي په هر عمر کې پېښه شي، خو خطر، شدت او پېچلتياوې يې په لور عمر کې ډېر وي. هغه اشخاص چې د بدن کمزوری دفاعي سيستم لري د دغې ناروغۍ د لور ګواښ سره مخ دي چې له همدې امله توصیه کېږي دغه واکسين د ژوند په لومړيو مرحلو کې وکړي.

[1] هغه اشخاص چې د بدن خورا کمزوری دفاعي سيستم لري، بيا هم د واکسينو د تطبيق لپاره په شرائطو برابر ګڼل کېږي.





کله چې تاسو د شېنگلز ناورغی واکسين کوئ، نو تاسو ته به يو د ثبت کارت درکړل شي چې په هغې کې به ستاسو نوم او د راتلونکې واکسين نېټه درج وي. نو لطفا دغه کارت ځان سره وساتئ.

آيا دغه واکسين کوم جانبي عوارض لري؟

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

تاسو کېدای شي د دغه Shingrix له تطبيق وروسته د سترېا احساس وکړئ او تبه درته پيدا شي. په دې صورت کې کولی شئ استراحت وکړئ او په کافي اندازه پرستامول وخورئ (په دې اړه د واکسينو په لارښود کې مندرجه سپارښتنو ته مراجعه وکړئ) ترڅو حالت مو سم شي. که چېرې ښه احساس نه لرئ، نو نقلیه واسطه يا موټر مه چلوئ.

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

تاسو کولی شئ د هر ډول جانبي عوارضو په اړه د MHRA له card Yellow (زېر 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 لارښود شاتنټۍ برخه وگورئ.

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

لکه د نورو واکسينو په شان، د شېنگلز واکسين هم امتحان شوی او په UK يا بریتانیا کې موجود د مصونيت او تجويز اړونده شرائط پي پوره کړي.

دغه واکسين په څو وروستيو کلونو کې په اروپا او شمالي امريکا کې په پراخه کچه استفاده شوی.

دغه واکسین تر کومې کچې اغېزمن دی؟

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

وروسته له هغې چې د شپنګل واکسین د لومړي ځل لپاره معرفي شوو، په ۵ اولو کلونو کې په دې برخه کې محدود شمېر ۴۰,۵۰۰ GP یا عمومي ډاکټران او محدود شمېر ۱,۸۴۰ روغتونونه یا بسترونه موجود وو.^۲



که چېرې د شپنګل ناروغي دوام کوي، ښايي اعراض او علائم يې خفيف و اوسي او موده يې د هغو اشخاصو په پرتله کمه وي چې دغه واکسین يې نه دي کړي. په بریتانیا کې استفادې کېدونکي د Shingrix یا شپنګرېکس واکسین ثابتې کړي ده چې غوره مؤنډیت 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 مؤنډیت رامنځ ته کولو په موخه د هغې دوه دوزې تطبیق کړئ.

د Shingrix واکسینو دوهم دوز به د ډېرې خلکو لپاره له لومړي دوز ۶ 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 ۸ اونۍ وروسته وي.

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

[۲] په انګلستان کې د تېخال یا هېریزوسټر واکسینو د پروګرام له معرفي پېنځه 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 دمګړۍ نه شم کولی دغه واکسين وکړم؟

د روان پروګرام د شرائطو په اساس هر هغه شخص چې عمر يې د 70 او 79 کلونو ترمنځ وي، د دغه واکسين د تطبيق لپاره په شرائطو برابر ګڼل کېږي. دغه پروګرام په تدريجي ډول د تطبيق کېدو په حال کې دی، چې لومړۍ هغه کسان چې تر لور ګواښ لاندې دي او د واکسينو د تطبيق د ګډې کمېټې (JCVI) لخوا يې توصيه کېږي، واکسين کېږي. په راتلونکې 10 کلونو کې به دغه پروګرام بلاخره د په 60 کلنو اشخاصو هم تطبيق شي.

هغه اشخاص چې عمرونه يې د 50 کالو يا تر دې لور دي او د بدن جدي کمزوری دفاعي سيستم لري، له وړاندې د Shingrix واکسين لپاره په شرائطو برابر دي.

آيا زه د واکسينو د تطبيق لپاره کوم کار ترسره کولو ته اړتيا لرم؟

کله چې تاسو د شېنگلز واکسينو لپاره په شرائطو برابرېږئ، ستاسو GP يا عمومي جراح به د نوبت نيولو په موخه تاسو سره اړيکه ونيسي. نو که چېرې په دې اړه اندېښنه لرئ نو بايد د مشورې لپاره خپل GP يا عمومي ډاکټر سره خبره وکړئ.

آيا داسې کسان شته چې نه شي کولی د Shingrix واکسين وکړي؟

که چېرې تاسو پخوا د واکسينو د کوم ترکيب يا مواد سره حساسيت کړی وي، نو ښايي تاسو ته يې د تطبيق توصيه و نه شي. ستاسو GP به په دې اړه تاسو ته مشوره درکړي.

آيا واکسين خپله د شېنگلز ناروغۍ لامل کېږي؟

د Shingrix واکسين د شېنگلز ناروغۍ لامل نه کېږي. که چېرې تاسو ته بخار پيدا کېږي، کولی شئ د 111 شمېرې له لارې NHS (د انگلستان د عامې روغتيا وزارت) سره په اړيکه کې شئ يا په دې اړه د مشورې لپاره خپل GP ته زنگ ووهئ.

که چېرې خپل دغه واکسين له لاسه ورکړو، څه به کېږي؟ آيا کولی شم وروسته يې وکړم؟

د ډېری خلکو لپاره به د شېنگلز واکسين د خپل عمر تر 80 کلنۍ پورې ورکړل شي. که څه هم که چېرې تاسو د بدن کمزوری دفاعي سيستم لرئ، واکسين کېدی شي په هر څو کلنۍ کې وشي.

د بشپړ مصونيت لپاره تاسو بايد واکسين په خپل وخت سره وکړئ. د واکسينو د تطبيق د بل نوبت لپاره، خپل GP ډاکټر سره په اړيکه کې شئ.

که چپرې د Shingrix واکسينو له تطبيق مخکې Zostavax ناروغي ولرم، کولی شم دغه واکسين وکړم؟

که چپرې تاسو د 70 او 79 کلونو ترمنځ د خپلو ورځنيو نورمالو واکسينو د پروگرام مطابق د Zostavax واکسين کړي وي، نو په دې صورت کې د اوس مهال لباره د Shingrix واکسينو 2 دوزونو ته اړتيا نه لرئ.

که په شرائطو برابر ياست، نو د واکسينو په تطبيق
کې ځنډ مه کوئ او هرڅومره ژر چې ممکنه وي دغه
واکسين وکړئ.



په یاد ولرئ، کله چې تاسو د واکسینو د تطبیق لپاره په شرایطو برابرېږئ، نو باید د واکسینو د تطبیق لپاره هرڅومره ژر چې کولی شئ نوبت ونیسئ، ترڅو ډاډ ترلاسه شي چې تاسو په سم ډول مصون 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 وېب پاڼې ته هم مراجعه وکړئ

د شېنګلز 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 به له 50 کلنۍ وروسته د شېنګلز واکسین د تطبیق وړانديز کېږي

تاسو په 70 کلنۍ د دغه واکسین لپاره په شرایطو برابرېږئ

له خپلې زوکړې وروسته په شرایطو برابر	د زېږون نېټه	د پروګرام د پیل نېټه	د پروګرام کال
70 ^{مه}	د 1953 کال د سېپتمبر له ۱۵ د 1954 کال د اګسټ تر 31 پورې	د 2023 کال د سېپتمبر ۱۵ نېټه	۱ کال
	د 1954 کال د سېپتمبر له ۱۵ نېټې - د 1955 کال د اګسټ تر 31 پورې	د 2024 کال د سېپتمبر ۱۵ نېټه	2 م کال
	د 1955 کال د سېپتمبر له ۱۵ نېټې - د 1956 کال د اګسټ تر 31 پورې	د 2025 کال د سېپتمبر ۱۵ نېټه	3 م کال
	د 1956 کال د سېپتمبر له ۱۵ نېټې - د 1957 کال د اګسټ تر 31 پورې	د 2026 کال د سېپتمبر ۱۵ نېټه	4 م کال
	د 1957 کال د سېپتمبر له ۱۵ نېټې - د 1958 کال د اګسټ تر 31 پورې	د 2027 کال د سېپتمبر ۱۵ نېټه	5 م کال

تاسو د خپل په 65^{مه} کلیزه باندې په شرایطو برابرېږئ

اړ (له خپلې کلېزې وروسته) په شرایطو برابر	د زېږون نېټه	د پروګرام د پیل نېټه	د پروګرام کال
65 ^{مه}	د 1958 کال د سېپتمبر له ۱۵ نېټې - د 1959 کال د اګسټ تر 31 پورې	د 2023 کال د سېپتمبر ۱۵ نېټه	۱ کال
	د 1959 کال د سېپتمبر له ۱۵ نېټې د 1960 کال د اګسټ تر 31 پورې	د 2024 کال د سېپتمبر ۱۵ نېټه	2 م کال
	د 1960 کال د سېپتمبر له ۱۵ نېټې د 1961 کال د اګسټ تر 31 پورې	د 2025 کال د سېپتمبر ۱۵ نېټه	3 م کال
	د 1961 کال د سېپتمبر له ۱۵ نېټې د 1962 کال د اګسټ تر 31 پورې	د 2026 کال د سېپتمبر ۱۵ نېټه	4 م کال
	د 1962 کال د سېپتمبر له ۱۵ نېټې د 1963 کال د اګسټ تر 31 پورې	د 2027 کال د سېپتمبر ۱۵ نېټه	5 م کال

واکسين

د دغې ناروغۍ مثبتې پېښې د پام وړ را کموي



به د هغو اشخاصو لپاره چې په يادې ناروغۍ اخته خو واکسين يې کړي وي، د اعراضو او علائمو شدت کم کړي



دغه واکسين د US (د امريکا متحده ايالاتو) او کاناډا په شان هېوادونو کې په پراخه کچه استفاده شوی دی



شېنگل:

يوه عامه ناروغي ده چې کېدای مزمه، او شديد درد ولري



کېدای شي د جدي بخار او پوليو يا تناکو لامل شي



کېدای شي د ژوند په هر عمر کې پيدا شي، خو خطر، شدت او پېچلتاوې يې د عمر په لورېدو سره شديدې کېږي



د خپلې روغتيا د ساتنې لپاره غوره لار د شېنگليز ورځنيو يا نورمالو واکسينو تطبيق دی، ترڅو وکولی شئ له خپل ژوند څخه د شېنگل له امله له رامنځ ته شويو دردونو پرته خوند واخلي.



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

دا کار کولی شی په آنلاین ډول، په
yellowcard.mhra.gov.uk کې ترسره کړئ یا د
0800 731 6789 شمېرې له لارې Yellow Card سره
په اړیکه کې شی. همدارنګه کولی شی دغه کار له QR
کود نه په استفادې سره یا د Yellow Card (زېر کارت)
اپلکشن په ډولولو سره هم ترسره کړئ.

د شېنګلز ناروغۍ په برخه کې د ملاتړ ټولنه

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



Facial Palsy

وېب پاڼه: facialpalsy.org.uk



د درد په صورت کې مرستندویه شمېره

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



© 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