NHS

د زکام ناروغۍ پر وړاندې خپل ماشوم خوندي کړئ

په انګلستان ایالت کې د زکام د ناروغۍ مخنیوي واکسین ترلاسه کول

د والدینو او پاملرنه چمتو کوونکو لپاره معلومات

Flu immunisation

د ماشوم په ساتنه کې مرسته کوي، په هر ژمی کې

tect your child against flu - primary or pre-school - Pashto.indd 1 30/05/2025 15:25:2

5 مهم دلیلونه

چې باید خپل ماشوم ته واکسین ورکړئ

1. ستاسو د ماشوم د ناروغۍ پر وړاندې ساتنه کوئ
دا واکسین ستاسو د ماشوم سره د زکام ناروغۍ او جدي پیچلتیاوو لکه د سږو کوچني نلونو پړسوب او د سږو سختې ناروغي څخه په ساتنې کې مرسته کوي.

2. تاسو، ستاسو کورنۍ او ملګري خوندي کوئ
د خپل ماشوم واکسین کول به د زیاتو کمزورو ملګرو او د کورنۍ د غړو په ساتنې کې مرسته وکړي.

3. هیڅ انجکشن ترلاسه کول اړتیا نه لري
د پوزې سپرې بې درد او کارول یې اسانه دي.

4. دا د زکام په ناروغۍ د اخته کیدو څخه غوره دی
د پوزې سپرې د زکام ناروغۍ پر وړاندې په ساتنه کې مرسته کوي، په ټوله نړۍ کې میلیونونو ماشومانو ته ورکړل شوې او د خوندیتوب یو غوره ریکاډ لري.

5. د لګښتونو مصرف کولو څخه تاسو ساتي
که ستاسو ماشوم د زکام په ناروغۍ اخته شي، تاسو د کار څخه رخصتي یا د ماشوم د ساتنې لپاره بله لاره ترتیب کولې شي.

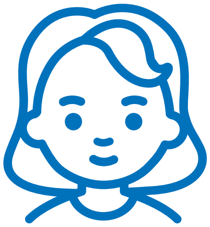
tect your child against flu - primary or pre-school - Pashto.indd 2 30/05/2025 15:25:2

tect your child against flu - primary or pre-school - Pashto.indd 3 30/05/2025 15:25:3

د زکام ناروغۍ واکسین په وړیا توګه دا دې ماشومانو لپاره وړاندیز کیږي:

هغه ماشومان چې
عمرونه یې 2 یا 3 کاله وي
(د اګست میاشت پر 31 مه
نېټه له هغې مخکې چې
د زکام ناروغۍ واکسینونه
په منی کې پیل شي)

د ښوونځي عمر
لرونکي ماشومان
(له ابتدايي ښوونځي
څخه تر 11 مې
ټولګي پورې)



هغه ماشومان چې عمرونه
یې له 6 میاشتو څخه ډېر
وي او داسې روغتیایي
ستونزه لري چې د زکام
ناروغۍ څخه ډېر خطر لري

د هغو ماشومانو په اړه نور معلومات په کوم کې چې ماشومان هر کال وړتیا لرې دلته موندلی کیدې شئ:
www.nhs.uk/child-flu

tect your child against flu - primary or pre-school - Pashto.indd 4 30/05/2025 15:25:3

زما ماشوم ولې باید د زکام ناروغۍ واکسین ترلاسه کړي؟

د زکام ناروغۍ په ماشومانو کې یو ډېره ناوړه ناروغي ده چې تبه، ډېره ستړیا، د عضلاتو او ګوتو درد، بند پوزه، وچ ټوخی، او د غاړې درد رامینځته کوي. ماشومان په عمومي ډول شاوخوا یوه اوونۍ کې ښه احساس کول پیل کوئ.

د زکام ناروغۍ په پیچلتیاوې کې شدید د سږو کوچني نلونو پړسوب، د غوږ دردناکه انتانات، او د سږو سختې ناروغي شامل دي. ځینې ماشومان د درملنې لپاره روغتون ته د تللو اړتیا لرلې شي، د ځانګړې پاملرنې په شمول.

د واکسین ترلاسه کولو ګټې څه دي؟

د واکسین ترلاسه کول به ستاسو ماشوم د هغه ناروغۍ څخه خوندي وساتي کوم چې د ماشومانو لپاره ډېره سخته او ناوړه کیدای شي.
د 5 کلونو څخه کم عمره ماشومان د زکام ناروغۍ له امله په روغتون کې د داخلېدو تر ټولو لوړه کچه لري.

دا به د دې امکان هم کم کړي چې ستاسو د کورنۍ نور غړي، لکه نیکونه، یا هغه کسان چې اوږدمهاله روغتیایي ستونزې لري، څوک چې د زکام ناروغۍ له امله په لوړ خطر کې کیدې شې کوم چې ستاسو له ماشوم څخه د زکام په ناروغۍ باندې اخته کیږي.

دا له تاسو سره مرسته کولی شي چې د کار یا نورو فعالیتونو څخه د رخصت اخیستلو اړتیا ونه لري، چې د خپل ماشوم پاملرنه وکړې یا که تاسو پخپله ناروغه شئ.

tect your child against flu - primary or pre-school - Pashto.indd 5 30/05/2025 15:25:3

واکسین څومره اغېزمن دی؟

د زکام ناروغۍ واکسین تر ټولو غوره ساتنه ده کوم چې موږ د دې نه اټکل کیدونکې وایرس پر وړاندې لرو. هغه ساتنه چې ماشومان له دې واکسین څخه ترلاسه کوي تل د بالغو کسانو په پرتله لوړ دي.

د زکام د ناروغۍ وایرس بېلابېل ډولونه شتون لري، او هغه ډولونه چې ډېر احتمال لري کوم چې د زکام ناروغۍ رامنځته کوي، له دمخه د زکام ناروغۍ د موسم نه مخکې پېژندل کېږي. وروسته واکسینونه د دغو ډولونو سره د ډېر امکان پورې نږدې ورته جوړیږي – که څه هم که واکسین په بشپړه توګه د وایرس سره ورته نه وي بیا هم معمولا څه نا څه ساتنه کوي.

د زکام ناروغۍ وایرسونه هر کال بدلیږي، نو واکسین هم معمولا هر کال نوي کېږي. او د واکسین څخه ترلاسه شوې ساتنه ممکنه د وخت په تېرېدو سره کمه شي. له همدې امله، موږ سپارښتنه کوو چې ستاسو ماشوم سږکال بیا هم د زکام ناروغۍ پر وړاندې واکسین ترلاسه کړي، حتی که تېره کال یې واکسین ترلاسه کړې وي.

څوک به زما ماشوم ته د دوې واکسین ورکړي؟

هغه ماشومان چې عمرونه یې 2 یا 3 کاله وي (چې عمر یې د اګست میاشت 31 مه نېټه وي له هغې مخکې چې د زکام ناروغۍ واکسینونه په منی کې پیل شي) واکسین به د دوی د عمومي ډاکټر دفتر کې معمولا د تمرین لرونکې نرس لخوا ورکول کیږي.

د ښوونځي په عمر ماشومانو ته به په ښوونځي کې واکسین وړاندیز کیږي. د هر هغه چا لپاره څوک چې په ښوونځي کې د واکسین غونډې له لاسه ورکړي، د امکان له مخې په ټولنیزو کلینیکونو کې به هغو ته د واکسین اضافي فرصتونه چمتو کیږي.

هغه ماشومان چې په کور کې زده کړې کوي هغوی ته به واکسین وړاندیز کیږي که دوی په وړ عمر ګروپ کې وي. والدین د دوې سیمه ییزې ادارې د پوهنې څانګې څخه د ترتیباتو په اړه معلومات ترلاسه کولی شئ.

tect your child against flu - primary or pre-school - Pashto.indd 6 30/05/2025 15:25:3

واکسین به څنګه ورکول کېږي؟

د ډېری ماشومانو لپاره، د پوزې له لارې د سپرې په شکل ورکول کېږي. که د پوزې سپرې د یو ماشوم لپاره مناسب نه وي، نو پر ځای يې په عمومي ډول يو انجکشن له لارې ورکول کېږي، چې ډېری وخت د پورته لاس په عضله کې ورکول کېږي.

د پوزې سپرې څنګه کار کوي؟

د پوزې سپرې هغه ویروسونه لري چې د زکام ناروغې د رامینځته کیدو مخنیوي لپاره ضعیف شوي مګر ستاسو ماشوم سره د معافیت رامینځته کولو کې به مرسته کوي. دا پدې مانا لرې چې ستاسو ماشوم به د زکام ناروغې پر وړاندې د مبارزې کولو وړتیا لري.

واکسین په پوزه کې په رښتینې توګه ژر جذب کېږي، نو که ستاسو ماشوم سمدستي د سپرې اخیستو وروسته پرنجئ هم وکړئ، نو د دې اندېښنه مه کوئ چې واکسین به کار ترسره نه کړی.

ایا د واکسین ترلاسه کولو کوم اړخیزې-اغیزې شتون لري؟

ماشومان د پوزې بهیدل یا بندیدل، سرخوږي، عمومي ستړیا او د خوړو لږښت سره مخ کیدې شئ. خو، دا نښې د زکام له ناروغۍ یا له هغې سره د تړلو ستونزو د پیچلتیاوو څخه ډېرې لږې وي. جدي اړخیزې اغیزې غیر معمولې دي.

ایا واکسین د زکام ناروغې رامنځته کولې شي؟

نه، واکسین د زکام ناروغې نشي رامنځته کولی، ځکه چې په دې کې شتون لرونکې وایروسونه دومره کمزوري شوي وي چې د دې ناروغۍ د رامنځته کیدو مخه نیسې.

tect your child against flu - primary or pre-school - Pashto.indd 7 30/05/2025 15:25:3

څه که زما ماشوم کوم روغتیایي ستونزې لري؟

هغه ماشومان چې ځانګړي روغتیایي حالتونه لري، که څه هم ښه کنټرول شوي وي، خو که زکام په ناروغۍ باندې اخته شي، نو د جدي پیچلتیاوو له لوړ خطر سره مخ کیدې شي. دا په ځانګړي ډول ډېر مهم دی چې دا ماشومان واکسین ترلاسه کړي.

په دې ستونزو کې شامل دي:

- جدي سږي ستونزې، د بلګې په توګه، د تنفس اخستلو ستونزه چې د ساه اخیستونکی طبي وسیله یا ګولیو په منظم توګه کارولو ته اړتیا لري
- د زړه جدي ستونزې
- د پښتورګو یا ځیګر ناروغي
- د شکر ناروغي
- د زده کړې معلولیت لرل
- د ناروغۍ یا درملنې له امله د بدن د معافیت کمزوري کېدل، لکه د سرطان لپاره د حجرې وژنې قوي درملو له لارې درملنه یا د وړانګو درملنه یا د اوږدې مودې لپاره د درملو کارول
- په اخته ناروغۍ سره مبارزه کې مرسته کوونکې د بدن ارګانو ستونزې، یا ځکه چې د اخته ناروغۍ سره مبارزه کې مرسته کوونکې د بدن ارګان لرې شوی وي (اسپلینیا) یا په سم توګه کار نه کوي. د بېلګې په توګه، د وینې سره حجرې ناروغي یا بدن ته د غذایي موادو نه رسیدلو ناروغۍ له امله
- ستاسو (عمومي ډاکټر) GP دا سپارښتنه هم کولې شي چې ستاسو ماشوم واکسین شي که چیرې دوی داسې ناروغي لري چې عصبي سیستم اغیزه کوي لکه دماغي فالج

tect your child against flu - primary or pre-school - Pashto.indd 8 30/05/2025 15:25:3

دا ماشومان باید د 6 میاشتو عمر څخه هر کال د زکام ناروغۍ واکسین ترلاسه کړي. ډېر ماشومان به د پوزې د سپرې له لارې واکسین ترلاسه کړي، خو دا دې واکسین د دوو کلونو څخه کم عمره ماشومانو لپاره سپارښتنه نه کېږي.

2 کلنۍ څخه کم عمره ماشومان، او هغه ماشومان چې د طبي دلایلو له امله د پوزې له لارې د سپرې واکسین مناسب نه وي، د هغې لپاره د زکام ناروغۍ واکسین د انجکشن له لارې وړاندیز کېږي.

که ستاسو ماشوم کوم روغتیایی حالت لرې چې په پاڼه 8 کې څرګنده شوی، خو د هغو عمرونو په ډله کې نه وي چې په ښوونځي کې ورته واکسین وړاندې کېږي، نو دا ډېر مهمه ده چې له خپل عمومې ډاکټر سره اړیکه ونیسئ او د لیدنې وخت وټاکئ.

که تاسو ډاډه نه یاست چې ستاسو ماشوم د زکام ناروغۍ واکسین ته اړتیا لرې که نه، یا که تاسو نورو مشورو ته اړتیا لرئ، نو له خپل نرس، (عمومې ډاکټر) GP یا روغتیایي کارکوونکي سره په دې اړه خبرې وکړئ.

واکسین به کله ورکولې کیږي؟

2 او 3 کلنو ماشومانو لپاره، تاسو باید په مني کې د خپل ماشوم لپاره د (عمومې ډاکټر) GP دفتر کې د واکسین اخیستو بلنه ترلاسه کړئ. بل اختیار دا دی، چې تاسو په مستقیم ډول له هغوی سره د لیدنې وخت ټاکلو لپاره اړیکه نیولې شې.

د ښوونځي عمر لرونکي ماشومانو لپاره به د مني په موده کې په ښوونځي کې د واکسین یوه غونډه ترسره کیږي. د ښوونځي عمر لرونکو د واکسین ډله به د ښوونځي له لارې له تاسو سره اړیکه نیسي.

که ستاسو ماشوم په هغه وړ ډلې کې وي چې په ښوونځي کې ورته واکسین ورکول کېږي او یو روغتیایی حالت لري چې د زکام ناروغۍ له امله یې د ناروغۍ خطر زیاتیږي (پاڼه 8 وګورئ)، تاسو د خپل ماشوم له (عمومې ډاکټر) GP دفتر څخه د واکسین ترلاسه کولو غوښتنه کولې شې که تاسو نه غواړئ د ښوونځي د واکسین غونډې پورې انتظار وکړئ یا که دا هغه څه وي چې تاسو خوښوي.

otect your child against flu - primary or pre-school - Pashto.indd 9 30/05/2025 15:25:3

ایا داسې ماشومان شتون لري چې باید د پوزې له لارې واکسین ترلاسه نکړي؟

څرنګه چې هغه ماشومان چې له مخکې نه کومې طبي ناروغۍ لري، ممکنه د زکام ناروغۍ له پیچلتیاوو سره ډېر اغیزمن کیدای شي، نو دا په ځانګړې توګه ډېره مهمه ده چې هغوی ته واکسین ورکړل شي.
ماشومان د پوزې له لارې واکسین نشي ترلاسه کولې که دوی:

- دا مهال د ساه لنډۍ ستونزه لري، یا په تېرو 72 ساعتونو کې ساه بنده شوې وي، هغوی ته باید د انجکشن له لارې د زکام ناروغۍ واکسین ورکړل شي، تر څو د خوندیتوب په ترلاسه کولو کې ځنډ رامنځته نه شي
- د تنفس اخستلو ستونزه یا
  - د هګۍ د حساسیت
  - ژوند ګواښوونکې حساسیت له امله جدي پاملرنې ته اړتیا لري

  (په دې دوو ډلو کې ماشومانو ته سپارښتنه کېږي چې د خپل پوهه لرونکو مشوره ترلاسه کړې او دوی ممکنه د پوزې له لارې واکسین په روغتون کې ترلاسه کولو ته اړتیا لرې)
- یو داسې حالت لري، یا درملنه تر سره کوي چې د هغوی معافتي سیستم ډېر کمزوری کوي، یا په کورنۍ کې داسې څوک شتون لرې چې جلا والی ته اړتیا لري ځکه چې هغوی شدید معافتي ضعف لري
- د واکسین له کوم بل موادو سره حساسیت لري*

که ستاسو ماشوم د پوزې له لارې د زکام ناروغۍ واکسین نشي ترلاسه کولی، نو باید د انجکشن له لارې واکسین ترلاسه کړي.

که تاسو ډاډه نه یاست چې ستاسو ماشوم باید د انجکشن له لارې واکسین که د پوزې له لارې واکسین ترلاسه کړي، نو مهرباني وکړئ د ښوونځي عمر لرونکي د واکسین ډلې، نرس یا خپل (عمومي ډاکټر) GP سره په خپله روغتون کې اړیکه ونیسئ.

هغه ماشومان چې د پوزې له لارې سپرې واکسین یې ترلاسه کړي وي، باید د واکسین له ترلاسه کولو وروسته شاوخوا دوه اوونۍ د هغو کسانو سره چې معافتي سیستم یې ډېر شدید کمزوری وي (د بلګې په توګه هغه څوک چې تازه د هډوکي مغز لېږدول یې ترسره کړې وي) له هغوې سره په کور کې اړیکه نیولو څخه ډډه وکړي.

ایا زما ماشوم ته د زکام ناروغۍ واکسین د نورو واکسینونو سره په یو وخت کې ورکول کېدای شي؟

هو. د زکام ناروغۍ واکسین د ماشومانو د نورو معمول واکسینونو سره په یو وخت کې ورکړل کیدې شي. واکسین ترلاسه کول ځنډولې کیدای شي، که ستاسو ماشوم تبه ولري. همدارنګه، که د ماشوم پوزه ډېره بند وي یا بهیږي، نو د واکسین په بدن کې جذب کیدو مخه نیولې شې. په دې حالت کې، د دوی د زکام ناروغۍ واکسین تر هغې پورې ځنډولې کیدې شي چې د هغوی د پزې نښې نښانې پاکې کړې شي. ځینې وختونه پر ځای یې د انجکشن له لارې واکسین وړاندیز کیدې شي.

*په دې ویب پاڼه کې
www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smpc
د واکسین د اجزاو لیست لپاره وګورئ

tect your child against flu - primary or pre-school - Pashto.indd 11 30/05/2025 15:25:3

ایا د پوزې واکسین کې د خنځیر څخه اخیستل شوې (جیلاتین یو پروټین ماده) شتون لري؟

هو. د پوزې واکسین کې د خنځیر څخه اخیستل شوې خورا لږه اندازه جیلاتین یو پروټین ماده شتون لري (پورسین جیلاټین)، کوم چې په ډېری اړینو درملو کې کارول کیږي. جیلاتین یو پروټین ماده د واکسین د ثبات ساتلو کې مرسته کوي ترڅو په سمه توګه کار ترسره کړي.

د پوزې سپرې واکسین د ماشومانو لپاره غوره واکسین دی، او د ورکولو لپاره چټک او اسانه دی. دا ممکنه د ټولنې په کچه د زکام ناروغۍ د خپرېدو کمولو لپاره هم غوره وي. که تاسو هغه درمل یا واکسینونه ترلاسه کول نه غواړئ چې د خنځیر جیلاتین یو پروټین ماده لري، نو د زکام ناروغۍ داسې واکسین انجکشن چې جلاتین یو پروټین ماده پکې نه وي شتون دی.

زه نور معلومات چیرته ترلاسه کولی شم؟

د نورو معلوماتو ترلاسه کولو لپاره **www.nhs.uk/child-flu** ته لاړ شئ. که تاسو کومې نورې پوښتنه لرئ د ښوونځي د واکسین کولو ډلې، ستاسو (عمومی ډاکټر) GP، یا د تمرین نرس سره خبرې وکړئ.

NHS

www.nhs.uk/vaccinations

© Crown copyright 2025. UK Health Security gateway number: 2024846.
Product code: 2025FCPAS Pashto. 1P 7K May 2025 (APS).
To order more copies of this guidance please visit:
www.healthpublications.gov.uk or call 0300 123 1002.
That this leaflet is available in, Albanian, Arabic, Bengali, Bulgarian, Chinese (simplified), Chinese (traditional, Cantonese), Estonian, Farsi, French, Greek, Gujarati, Hindi, Latvian, Lithuanian, Nepali, Panjabi, Pashto, Polish, Portuguese, Romanian, Romany, Russian, Somali, Spanish, Tagalog, Turkish, Twi, Ukrainian, Urdu and Yiddish.
Accessible versions are also available as an English large print, braille, British Sign Language video and audio version.

tect your child against flu - primary or pre-school - Pashto.indd 12 30/05/2025 15:25:3