

د زکام ناروغې پر وړاندې خپل ماشوم خوندي کول

په انگلستان ایالت کې د زکام د ناروغې مخنیوي
واکسين ترلاسه کول

د والدينو او پاملرنه چمتو کوونکو
لپاره معلومات



Flu  **immunisation**

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



5 مهم د لیلونه

چې باید خپل ماشوم ته واکسین ورکړئ

1. ستاسو د ماشوم د ناروغې پر وړاندې ساتنه کوئ

دا واکسین ستاسو د ماشوم سره د زکام ناروغې او جدي پیچلتیاوو لکه د سږو کوچني نلونو پرسوب 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 ناروغې د اخته کیدو څخه غوره دی

د پوزې سپرې د زکام ناروغې پر وړاندې په ساتنه کې مرسته کوي، په ټوله نړۍ کې میلیونونو ماشومانو ته ورکړل شوې او د خوندیتوب یو غوره ریکارډ لري.

5. د لګښتونو مصرف کولو څخه تاسو ساتې

که ستاسو ماشوم د زکام په ناروغې اخته شې، تاسو د کار څخه رخصتي یا د ماشوم د ساتنې لپاره بله لاره ترتیب کولې شې.

زما ماشوم ولې بايد د زکام ناروغې واکسين ترلاسه کړي؟

د زکام ناروغې په ماشومانو کې يو ډېره ناوړه ناروغي ده چې تبه، ډېره ستړيا، د عضلاتو او گوتو درد، بند پوزه، وچ ټوخي، او د غاړې درد رامینځته کوي. ماشومان په عمومي ډول شاوخوا يوه اوونۍ کې ښه احساس کول پيل کوي.

د زکام ناروغې په پېچلتياوې کې شديد د سږو کوچني نلونو پرسوب، د غوړ دردناکه انتانات، او د سږو سختې ناروغي شامل دي. ځينې ماشومان د درملنې لپاره روغتون ته د تللو اړتيا لرلې شي، د ځانگړې پاملرنې په شمول.

د واکسين ترلاسه کولو گټې څه دي؟

د واکسين ترلاسه کول به ستاسو ماشوم د هغه ناروغۍ څخه خوندي وساتي کوم چې د ماشومانو لپاره ډېره سخته او ناوړه کيدای شي. د 5 کلونو څخه کم عمره ماشومان د زکام ناروغې 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 نيکونه، يا هغه کسان چې اوږدمهاله روغتيايي ستونزې لري، څوک چې د زکام ناروغې له امله په لوړ خطر کې کيدې شي کوم چې ستاسو له ماشوم څخه د زکام په ناروغې باندې اخته کيږي.

دا له تاسو سره مرسته کولی شي چې د کار يا نورو فعاليتونو څخه د رخصت اخيستلو اړتيا ونه لري، چې د خپل ماشوم پاملرنه وکړي يا که تاسو پخپله ناروغه شئ.



د زکام ناروغې واکسين په وړيا توگه دا دې ماشومانو لپاره وړاندیز کيږي:



هغه ماشومان چې
عمر ونه يې 2 يا 3 کاله وي
(د اگست مېاشت پر 31 مه
نېټه له هغې مخکې چې
د زکام ناروغې واکسينونه
په منی کې پيل شي)

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



هغه ماشومان چې عمر ونه
يې له 6 مياشتو څخه ډير
وي او داسې روغتيايي
ستونزه لري چې د زکام
ناروغې څخه ډېر خطر لري

د هغو ماشومانو په اړه نور معلومات په کوم کې چې ماشومان
هر کال وړتيا لري دلته موندلی کيدې شئ:

www.nhs.uk/child-flu

واکسين به څنگه ورکول کېږي؟

د ډيری ماشومانو لپاره، د پوزې له لارې د سپرې په شکل ورکول کېږي. که د پوزې سپرې د يو 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 څنگه کار کوي؟

د پوزې سپرې هغه ويروسونه لري چې د زکام ناروغې د رامینځته کيدو مخنيوي لپاره ضعیف شوي مگر ستاسو ماشوم سره د معافیت رامینځته کولو کې به مرسته کوي. دا پدې مانا لري چې ستاسو ماشوم به د زکام ناروغې پر وړاندې د مبارزې کولو وړتیا لري. واکسين په پوزه کې په رښتینې توګه ژر جذب کېږي، نو که ستاسو ماشوم سمدستي د سپرې اخیستو وروسته پرنجی هم وکړی، نو د دې اندېښنه مه کوئ چې واکسين به کار ترسره نه کړی.

ایا د واکسين 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 معمولي دي.

ایا واکسين د زکام ناروغې رامنځته کولې شي؟

نه، واکسين 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 نیسي.

واکسين خومره اغېزمن دی؟

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

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

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

څوک به زما ماشوم ته د دوې واکسين ورکړي؟

هغه ماشومان چې عمر یې 2 یا 3 کاله وي (چې عمر یې د اګست مېاشت 31 مه نېټه وې له هغې مخکې چې د زکام ناروغې واکسينونه په منی کې پیل شي) واکسين به د دوی د عمومي ډاکټر دفتر کې معمولا د تمرین لرونکې نرس لخوا ورکول کېږي.

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

هغه ماشومان چې په کور کې زده کړې کوې هغوی ته به واکسين وړاندیز کېږي 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.

دا ماشومان بايد د 6 مياشتو عمر څخه هر کال د زکام ناروغې واکسين ترلاسه کړي. ډېر ماشومان به د پوزې د سپرې له لارې واکسين ترلاسه کړي، خو دا دې واکسين 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 واکسين مناسب نه وي، د هغې لپاره د زکام ناروغې واکسين د انجکشن له لارې وړاندیز کېږي.

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

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

واکسين به کله ورکولې کېږي؟

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

د ښوونځي عمر لرونکي ماشومانو لپاره به د مني په موده کې په ښوونځي کې د واکسين یوه غونډه ترسره کېږي. د ښوونځي عمر لرونکو د واکسين ډله به د ښوونځي له لارې له تاسو سره اړیکه نيسي.

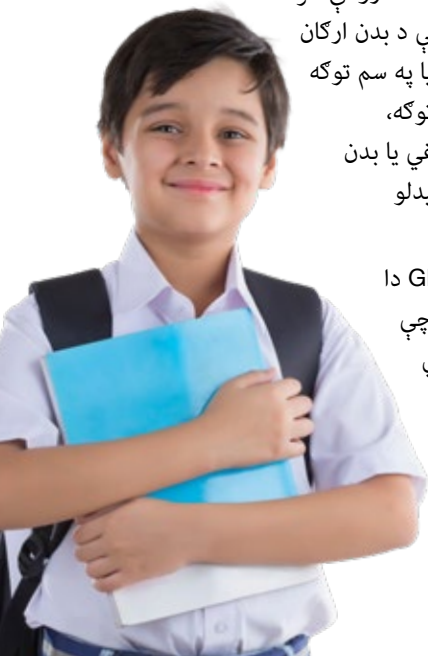
که ستاسو ماشوم په هغه وړ ډلې کې وي چې په ښوونځي کې ورته واکسين ورکول کېږي او یو روغتیايي حالت لري چې د زکام ناروغې له امله یې د ناروغۍ خطر زیاتېږي (پاڼه 8 وګورئ)، تاسو د خپل ماشوم له (عمومي ډاکټر) GP دفتر څخه د واکسين ترلاسه کولو غوښتنه کولې شې که تاسو نه غواړئ د ښوونځي د واکسين غونډې پورې انتظار وکړئ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

څه که زما ماشوم کوم روغتیايي ستونزې لري؟

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

په دې ستونزو کې شامل دي:

- جدي سږي ستونزې، د بلګې په توګه، د تنفس اخستلو ستونزه چې د ساه اخیستونکي 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 وژني قوي درملو له لارې درملنه یا د وړانګو درملنه یا د اوږدې مودې لپاره د درملو کارول
- په اخته ناروغې سره مبارزه کې مرسته کوونکې د بدن ارګانو ستونزې، یا ځکه چې د اخته ناروغې سره مبارزه کې مرسته کوونکې د بدن ارګان لرې شوي وي (اسپلینیا) یا په سم توګه کار نه کوي. د بېلګې په توګه، د وینې سره حجرې ناروغي یا بدن ته د غذايي موادو نه رسیدلو ناروغي له امله
- ستاسو (عمومي ډاکټر) GP دا سپارښتنه هم کولې شي چې ستاسو ماشوم واکسين شي که چیرې دوی داسې ناروغي لري چې عصبي سیستم اغیزه کوي لکه دماغي فالج



هغه ماشومان چې د پوزې له لارې سپرې واکسين يې ترلاسه کړي وي، بايد د واکسين له ترلاسه کولو وروسته شاوخوا دوه اوونۍ د هغو کسانو سره چې معافتي سيستم يې ډېر شديد کمزوری وي (د بلکې په توګه هغه څوک چې تازه د هډوکي مغز لېږدول يې ترسره کړې وي) له هغوی سره په کور کې اړیکه نيولو څخه ډډه وکړي.

ايا زما ماشوم ته د زکام ناروغې واکسين د نورو واکسينونو سره په يو وخت کې ورکول کېدای شي؟

هو. د زکام ناروغې واکسين د ماشومانو د نورو معمول واکسينونو سره په يو وخت کې ورکړل کيدې شي. واکسين ترلاسه کول ځنډولې کيدای شي، که ستاسو ماشوم تبه ولري. همدارنګه، که د ماشوم پوزه ډېره بند وي يا بهيري، نو د واکسين په بدن کې جذب کيدو مخه نيولې شي. په دې حالت کې، د دوی د زکام ناروغې واکسين تر هغې پورې ځنډولې کيدې شي چې د هغوی د پزې نښې نښانې پاکې کړې شي. ځينې وختونه پر ځای يې د انجکشن له لارې واکسين وړانديز کيدې شي.



*په دې ويب پاڼه کې

www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smpc

د واکسين د اجزاو ليست لپاره وګورئ

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

څرنگه چې هغه ماشومان چې له مخکې نه کومې طبي ناروغۍ لري، ممکنه د زکام ناروغې 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 ناروغې واکسین ورکړل شي، تر څو د خونديتوب 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 کړي او دوی ممکنه د پوزې له لارې واکسین په روغتون کې ترلاسه کولو ته اړتیا لري)

- یو داسې حالت لري، یا درملنه تر سره کوي چې د هغوی معافتي سیستم ډېر کمزوری کوي، یا په کورنۍ کې داسې څوک شتون لري 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 ناروغې 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.

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

هو. د پوزې واکسین کې د خنځیر خڅه اخیستل شوې خورا لږه اندازه جیلاتین یو پروتین ماده شتون لري (پورسین جیلاتین)، کوم چې په ډیری اړینو درملو کې کارول کېږي. جیلاتین یو پروتین 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 ناروغې د خپرېدو کمولو لپاره هم غوره وي. که تاسو هڅه درمل یا واکسینونه ترلاسه کول نه غواړئ چې د خنځیر جیلاتین یو پروتین ماده لري، نو د زکام ناروغې داسې واکسین انجکشن چې جلاتین یو پروتین 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 لار شې. که تاسو کومې نورې پوښتنه لرئ د ښوونځي د واکسین کولو ډلې، ستاسو (عمومي ډاکټر) GP، یا د تمرین نرس سره خبرې وکړئ.



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.