UK Health Security Agency

NHS

ንገዛእ ርእስኹም ካብ ሕማም ጉንፋዕ ተኸላኸሉ

ክታበት ሕማም ጉንፋዕ ኣብ ዓዲ እንግሊዝ

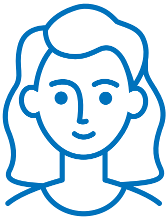
ነቶም ኣብ ካልኣይ ደረጃ ቤት ትምህርቲ ዝመሃሩ ዝምልከት ሓበሬታ

Flu immunisation

ንገዛእ ርእስኹም ካብ ሕማም ጉንፋዕ ንኽትከላኸሉ ምሕጋዝ

ክታበት ሕማም ጉንፋዕ ነዞም ዝስዕቡ ኣካላት ብነጻ ይወሃብ፦

ኩሎም ካብ 2 ክሳብ 3 ዓመት ዝዕድሚኦም ቆልዑ (ኣብ 31 ነሓሰ ቅድሚ ክታበት ጉንፋዕ ኣብ ቀውዒ ምጅማሩ)



ንትምህርቲ ዕድሚኦም ዝኣኸሉ ቆልዑ (ቅበላ ናብ 11 ዓመት)

ንሕማም ጉንፋዕ ክቃልዑ ኣብ ዝለዓለ ሓደጋ ዘእቱ ኩነታት ጥዕና ዘለዎም ካብ 6 ወርሒ ንላዕሊ ዝዕድሚኦም ህጻናት

ነቶም ዓመት ዓመት ክታበት ክወስዱ ብቑዓት ዝኾኑ ቆልዑ ዝምልከት ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብ፦ **www.nhs.uk/child-flu** ክርከብ ይኽእል

ስለምንታይ እየ ክታበት ጉንፋዕ ክኽተብ ዘድልየኒ?

ጉንፋዕ ረስኒ፣ ብርቱዕ ድኻም፣ ቃንዛ ጭዋዳታትን መላግቦታትን፣ ምዕባስ ኣፍንጫ፣ ደረቕ ሰዓልን ቁስሊ ጎሮሮን ዘስዕብ ኣዝዩ ሕማቕ ሕማም ክኸውን ይኽእል እዩ። መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ውሽጢ ሓደ ሰሙን ኣቢሉ ጽቡቕ ክስምዓካ ይጅምር። ገለገለ ሰባት ዝያዳ ጸገማት ከማዕቡሉ ይኽእሉ ከምኡውን ንሕክምና ናብ ሆስፒታል ክኸዱ የድልዮም።

ረብሓታት ናይዚ ክታበት እንታይ እዩ፧

እዚ ክታበት እዚ ምውሳድ በቲ ሕማም ሕማቕ ከይስመዓኩም ንምክልኻል ይሕግዘኩም። ትምህርትኹም ካብ ምብኳርን ክትፍጽምዎም ዘመደብኩም ነገራት ካብ ዘይምፍጻምን የድሕነኩም።

እዚ ክታበት ካብ ሕማም ጉንፋዕ ንምክልኻል ይሕግዝ ከምኡውን ጉንፋዕ ናብ ካልኦት ሰባት ናይ ምዝርጋሕ ዕድል ይንክዮ፣ ብእኡኣቢሉ ድማ ንስድራቤትኩምን ኣዕርኽትኹምን ከይተሓላለፎም ይከላኸለሎም።

ዝሓለፈ ዓመት ክታበት ሕማም ጉንፋዕ ወሲደ ነይረ። ኣብዚ ዓመት እዚ ካልእ ተወሳኺ ክወስድ የድልየኒዶ፧

እወ፡ እቶም ጉንፋዕ ዘመሓላልፉ ቫይረሳት ዓመታዊ ስለዝለዋወጡ፡ እቲ ክታበት ዝተመሓየሸ ክኸውን ይኽእል እዩ። በዚ ምኽንያት ድማ፣ ዋላእኳ ዝሓለፈ ዓመት ተኸቲብኩም እንተኾንኩም ሕጂ ድማ ካብ ሕማም ጉንፋዕ ንምክልኻል ክትክተቡ ንመኽረኩም።

እቲ ኽታበት ብኸመይ ኣገባብ እዩ ዝወሃብ?

እቲ ክታበት ኣብ ኣፍንጫ ብምንጻግ ዝወሃብ እዩ። እቲ ብኣፍንጫ ዝንሳዕ ምቹእ እንተዘይኮይኑ፣ ኣብ ክንድኡ መርፍእ ክወሃብ ይኽእል፣ መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ጭዋዳ ኣብ ላዕለዋይ ክፋል ቅልጽም።

ስለዚ እቲ ኣብ ኣፍንጫ ዝንጸግ ብኸመይ ኣገባብ እዩ ዝሰርሕ፧

እቲ ኣብ ኣፍንጫ ዝንጸግ ጉንፋዕ ከኸትሉ ዘይክእሉ ዝተዳኸሙ ቫይረሳት ዝሓዘ ኾይኑ ተጻዋርነት ናይ ሕማም ንኸተጥርዩ ግና ኣዝዮም ዝሕግዙ እዮም።

እቲ ክታበት ኣብ ኣፍንጫ ብቑልጡፍ ዝወሃሃድ ኮይኑ፣ ስለዚ ዋላእኳ ነቲ ክታበት ምስ ተነሳዕኹም ቀልጢፍኩም እንተሃንጠስኩም፣ ኣይሰርሐን ከይከውን ኢልኩም ክትጭነቑ የብልኩምን።

እዚ ክታበት እዚ ዝኾነ ጎድናዊ ሳዕቤን ኣለዎ ዶ?

ነዚ ክታበት ምስ ወሰድኩም ጸረርታ ወይ መዕበስቲ ኣፍንጫ፡ ቃንዛ ርእሲ፡ ሓፈሻዊ ድኻም፡ ከምኡውን ሸውሃት ምዕጻው ከኸትለልኩም ይኽእል። እንተኾነግን፣ እዚኦም ካብ ብሕማም ጉንፋዕ ምትሓዝን ዘስዕቦም ጸገማትን ኣዝዮም ዝቐለሉ እዮም። ከበድቲ ጎድናዊ ሳዕቤናት ብዙሕ ግዜ ዘጋጥሙ ኣይኮኑን።

ኣብታ ኽታበት ዝወስደላ መዓልቲ ጽቡቕ ምስ ዘይስመዓኒኸ፧

ረስኒ ምስ ዝህልወኩም እቲ ክታበት ከተደናጉይዎ ትኽእሉ ኢኹም። ብተወሳኺ፣ ብርቱዕ ጸረርታ ወይ መዕበስቲ ኣፍንጫ ምስ ዝህልወኩም፣ እዚ እቲ ክታበት ናብ ስርዓተ ኣካላትኩም ከይኣቱ ክኽልክሎ ይኽእል እዩ። ኣብ ከምዚ ዝኣመሰለ ኩነታት፣ እቲ ናይ ጉንፋዕ ክታበት ክሳብ ኣብ ኣፍንጫኹም ዝተፈጥሩ ጸገማት ዝእለዩ ከተናውሑዎ ይግባእ።

ኣብቶም ንንውሕ ዝበለ ግዜ ጥዕናዊ ጸገም ዝጸንሖም ንኣሽቱ መንእሰያትከ እንታይ ምግባር ይከኣል፧

ንብርቱዕ ሕማም ጉንፋዕ ዘቃልዕ ንንውሕ ዝበለ ግዜ ዝጸንሐ ጥዕናዊ ጸገም ምስ ዝህልወኩም፣ ኣብ ነፍሲወከፍ ዓመት ናይ ጉንፋዕ ክታበት ክትወስዱ ይግበኣኩም። ሓደ ካብዞም ዝስዕቡ ጥዕናዊ ጸገማት ምስ ዝህልወኩም እሞድማ ሓደ ካብዞም ኣብ ቤት ትምህርቲ ክታበት ዝወሃቦም ጉጅለታት ሕማም ምስ ዘይከውን፡ ንሓፈሻዊ ናይ መጥባሕቲ ሓኪምኩም ክታበት ክህበኩም ክትሓትዎ ትኽእሉ ኢኹም። ብተወሳኺ ክሳብ እቲ መደብ ክታበት ናይ ቤት ትምህርቲ ክትጽበዩ ዘይትደልዩ ምስ እትኾኑ፡ ንሓፈሻዊ ናይ መጥባሕቲ ሓኪምኩም ነዚ ክፍጽመልኩም ክትሓትዎ ትኽእሉ ኢኹም።

ንዝያዳ ሓደጋ ሕማም ጉንፋዕ ከቃልዑ ዝኽእሉ ንነዊሕ ግዜ ዝጸንሑ ጥዕናዊ ጸገማት

እዞም ጸገማት እዚኦም ነዞም ዝስዕቡ የጠቓልሉ፡-

- ከበድቲ ናይ ሳንቡእ ጸገማት፣ ከም በዓል ኣዝማ ዝኣመሰሉ ብስሩዕ ኣርተፍሻል መስተንፈስን ከኒናን ምውሳድ ዘድልዮም
- ከበድቲ ናይ ልቢ ጸገማት
- ሕማም ኩሊት ወይ ጸላም ከብዲ
- ሕማም ሽኮርያ
- ብምኽንያት ሕዱር ሕማም ወይ ዝተናውሐ ግዜ መድሃኒት ብምውሳድ ምድኻም ስርዓተ ተጻዋርነት ሕማም ዘስዕቡ ከም በዓል እስተሮይድ (steroid) ዝተባህለ ከኒና ወይ ብመርፍእ ዝወሃቡ ኣፋውስ
- ናይ ላልሽ ጸገማት፣ ንኣብነት ሕማም ሲክል ሴል (sickle cell disease)፣ ወይ ድማ ላልሽ ዝተኣለየሉ ሰብ
- ክትመሃር ዘይምኽኣል
- ኣብ ስርዓተ መትኒ ዝፍጠሩ ጸገማት፡ ከም በዓል መልመስቲ መትንታት ሓንጎል

ተወሳኺ ሓበሬታ ንምርካብ ኣብ መርበብ ሓበሬታ **www.nhs.uk/child-flu** ተወከሱ

ዝኾኑ ንኣሽቱ መንእሰያት ነዚ በፍንጫ ዝንጸግ ክታበት ክወስዱ ዝየግብኦም ኣለዉዶ፧

መብዛሕትኦም ህጻናትን መንእሰያትን ብኣፍንጫ ዝንሳዕ ክታበት ይቐርበሎም፣ እዚ ድማ ቅልጡፍን ቀሊልን ንምሃብ ዝሕግዝን ንህጻናት ድማ ተመራጺ ክታበት እዩ። እንተኾነግን፣ ገለ መንእሰያት ነዚ በፍንጫ ዝንሳዕ ክታበት ክወስድዎ ኣይክእሉን ይኾኑ (ነዚ ብዝምልከት ኣብ ታሕቲ ዝተገልጹ ዝርዝራት ተወከሱ)። ቅድሚ ክታበት ምውሳድኩም ስድራቤትኩም ናይ ፍቓድ ምሃብ ዝምልከት ቅጥዒ ክመልእዎ ክወሃቦም እዩ፡ እዚ ድማ እቲ ክታበት ንዓኹም ዝሰማምዓኩም ድዩ ዘይሰማምዓኩም ዘነጽሩ ሕቶታት ዝሓዘ ቅጥዒ እዩ። ስድራቤትኩም ዝኾኑ ሕቶ ምስ ዝህልዎም ምስቶም ናይ ቤት ትምህርቲ ጉጅለ ክታበት ክዘራረቡ ይኽእሉ እዮም። ብኣፍንጫ ዝንጸግ ክታበት ክትወስዱ ዘይትኽእሉ ምስ እትኾኑ፣ ብመርፍእ ዝውጋእ ክታበት ጉንፋዕ ክትወስዱ ትኽእሉ ኢኹም።

ብኣፍንጫ ዝንጸግ ክታበት ክወስዱ ዘይግብኦም ሰባት ከመይ ዝኣመሰሉ እዮም?

ኣብ ክንዲ ብኣፍንጫ ዝንጸግ ክታበት፣ ብመርፍእ ዝውጋእ ክታበት ጉንፋዕ ክትወስዱ ትኽእሉ ኢኹም፡ እዚ ድማ ካብዞም ዝስዕቡ ጸገማት ምስ ዝህልወኩም እዩ፦

- ኣብዚ እዋን እዚ ወይ ኣብዘን ዝሓለፋ 72 ሰዓታት ናይ ስርዓተ ምስትንፋስ ጺጽታት ዘለኩም ወይ ዝነበረኩም ምስ እትኾኑ
- ኣዝዩ ዝተዳኸመ ስርዓተ ተጻዋርነት ሕማም ምስ ዝህልወኩም ወይ ሓደ ካብ ኣባላት ስድራቤትኩም ብምኽንያት ናይተጻዋርነት ዓቕሙ ኣዝዩ ዝተሓተ ብምኳኑ ምፍላይ ዘድልዮ ምስ ዝህልወኩም
- ሳልሲለይት ዝተባህለ ዝድረዝ መድሃኒት ትጥቀሙ ምስ እትኾኑ
- ክታበት ጉንፋዕ ምስ ወሰድኩም ነድሪ ቁጥዐ ኣካላት ዘስዕበልኩም ምስ ዝኸውን፡ ወይ ዝኾነ ካብቶም ዝሓለፉ ሕዋሳት ዝነበረኩም ምስ እትኾኑ (ብዘይካ እንቋቑሖ)

እቶም ብኣፍንጫ ዝንጸግ ክታበት ጉንፋዕ ዝወሰዱ ንኣሽቱ መንእሰያት ምስቶም ኣዝዩ ዝተዳኸመ ናይ ሕማም ስርዓተ ምጽዋር ዘለዎም ሰባት (ንኣብነት ምስቶም ድሕሪ ክታበቶም ናይ ኣንጉዕ ምትካል መጥባሕቲ ዝተገብረሎም) ንኣስታት ክልተ ሰሙናት ድሕሪ ክታበት ክራኸቡ የብሎምን።

ምርኻብ ናይ ግድን ምስዝኸውን ወይ ከተወግዶ ዘይከኣል ምስ ዝኸውን ግን ካልእ ኣማራጺ ናይ ጉንፋዕ ክታበት ክወሃቡ ይግባእ። ርግጸኛ ምስ ዘይትኾኑ፣ በቲ ናይ ቤት ትምህርቲ ጉጅለ ክታበት ኣቢልኩም ኣረጋግጹ፣ ወይ በቲ ኣላይ ሕሙማት ወይ ሓፈሻዊ ሓኪም ወይ ሓፈሻዊ ናይ መጥባሕቲ ሓኪምኩም ኣቢልኩም ኣረጋግጹ።

እዞም ዝስዕቡ ጸገማት ምስ ዝህልዉኹም፡ ወለድኹም ምኽሪ ናይ ፍሉይ ክኢላ ሓኪም ክረኽቡ ኣለዎም፡-

- ብርቱዕ ቁጥዐ ነድሪ ኣካላት ምስ ዝህልወኩም (ቁጥዐ ነድሪ ኣካላት) ናይ እንቋቑሖ ልዑል ሕክምናዊ ክንክን ዘድልዮ ኣብ ዝሓለፈ ግዜ ምስ ዝጸንሓኩም
- ናይ እስተሮይድ (steroid) ከኒና ፍወሳ ወይ ሆስፒታል ኣቲኹም ጽዑቕ ዝኾነ ሕክምናዊ ክንክን ዘድልዮ ሕማም ኣዝማ ምስ ዝህልወኩም።

እቲ ክታበት ኣበይ እዩ ዝወሃብ?

ዕድሚኦም ንትምህርቲ ዝኣኸለ ህጻናት እቲ ክታበት ኣብ ቤት ትምህርቲ ክወሃቦም እዩ፣ ተወሳኺ ድማ ዝኾነ ኣብ እዋን ክታበት ኣብቲ ቤት ትምህርቲ ዘይነበረ ሰብ ኣብ ማሕበረሰባዊ ክሊኒካት ክታበት ዝወስደሉ ዕድላት ክህሉ እዩ።

ኣብ ገዛ ዝተማህሩ ብቑዓት ህጻናት እቲ ክታበት ክወሃቦም እዩ። ንስኻ ወይ ወለድኻ ብዛዕባ እቲ ምድላዋት ዝምልከት ሓበሬታ ካብ ክፍሊ ትምህርቲ ምምሕዳር ከባቢኻ ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም

ነቲ ናይ ክታበት ፍርያት ሓበሬታ ዝሓዘ ወረቐት ኣብዚ፤ **www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smpc** ከተንብቡ ትኽእሉ ኢኹም

እቲ ኣብ ኣፍንጫ ዝንጸግ ክታበት ካብ ሓሰማ ዝተሰርሐ ጀላቲናዊ ፈሳሲ (porcine gelatine) ትሕዝቶ ዘለዎ ድዩ?

እወ። እቲ ብኣፍንጫ ዝንጸግ ክታበት ብልዑል ጥንቃቐ ዝተመስርሐ ኣዝዩ ውሑድ መጠን ናይ ሓሰማ ፈሳሲ ጀላቲን (porcine gelatine) ዘለዎ እዩ፣ እዚ ድማ ኣብ ብዙሓት ኣገደስቲ መድሃኒታት ኣብ ጥቕሚ ዝውዕል እዩ። እቲ ጀላቲን ነቲ ክታበት ርጉእ ንኽኸውን ይሕግዝ፣ ስለዚ ድማ ብግቡእ ክሰርሕ ይኽእል።

እቲ ብኣፍንጫ ዝንጸግ ክታበት፣ ንህጻናት ዝምረጽ ክታበት ኮይኑ፣ ንምውሃቡ ድማ ቅልጡፍን ቀሊልን እዩ። ኣብ ሕብረተሰብ ዝርገሐ ጉንፋዕ ኣብ ምንካይ እውን ዝሓሸ ክኸውን ይኽእል እዩ። ካብ ሓሰማ ዝትየሰርሐ ጀላቲን ዘለዎ መድሃኒት ወይ ክታበት ዘይትወስድ እንተኾንካ፣ ጀላቲን ዘይብሉ መርፍእ ክታበት ጉንፋዕ ኣሎ።

ተወሳኺ ሓበሬታ ኣበይ ክረክብ እኽእል፤

ንዝያዳ ሓበሬታ ኣብዚ ዝስዕብ ነቝጣ መርበብ ሓበሬታ **www.nhs.uk/child-flu** ብጽሑ። ነዚ ብዝምልከት ተወሳኺ ሕቶታት ምስ ዝህልወኩም፣ ምስቶም ናይ ቤት ትምህርቲ ጉጅለ ክታበት፣ ሓፈሻዊ ሓኪምኩም፣ ወይ ተላማማዲ ኣላዩ ሓኪም ተዘራረቡ።

NHS

www.nhs.uk/vaccinations

© Crown copyright 2025. UK Health Security gateway number: 2024895. Product code: 25SECFLUTIG Tigrinya. 1P 2M May 2025 (APS).

To order more copies of this leaflet 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.