



UK Health
Security
Agency

د زکام ناروغي پر وړاندې خپل ځان خوندي کړئ

په انگلستان ايالت کې د زکام د مخنيوي واکسين ترلاسه کول

د هغه زده کوونکو لپاره معلومات چې په ثانوي ښوونځي کې زده کړه کوي



Flu mmunisation

د زکام ناروغي په وړاندې ستاسو په ساتنه کې مرسته کوي

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



هغه ماشومان چې عمرونه
بې 2 يا 3 کاله وي (د
اگست مياشت 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
عمرونه بې له 6 مياشتو
څخه زيات 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

زه ولې باید د زکام ناروغې واکسين ترلاسه کړم؟

زکام يو ډېره ناوړه ناروغي ده چې تبه، ډېره ستړيا، د عضلاتو او گوتو درد، بند پوزه، وچ ټوخی، او د غاړې درد رامینځته کوي. تاسو په عمومي ډول شاوخوا يوه اوونۍ کې ښه احساس کول پيل کوئ. ځينې خلک پيچلتياوې رامینځته کوي او د درملنې لپاره روغتون ته د تللو لپاره اړتيا لري.

د واکسين ترلاسه کولو گټې څه دي؟

د واکسين ترلاسه کول به تاسو د هغه ناروغۍ څخه خوندي وساتي کوم چې ډېره سخته او ناوړه کيدای شي. دا له تاسو سره د خپلو خوښيو شيانو له لاسه ورکولو او ستاسو په زده کړه کې د گډوډي رامینځته کولو په مخنيوی کې مرسته کولې شي.

واکسين ستاسو نورو ته د زکام ناروغې د خپریدو امکان هم کموي نو په پایله کې ستاسو د کورنۍ او ملگرو په ساتنه کې مرسته کوي.

ما تیر کال د زکام ناروغې واکسين کړی دې. ایا زه سرکال يو بل ترلاسه کولو ته اړتيا لرم؟

هو؛ د زکام ناروغې ویروسونه هر کال بدلېږي نو واکسين به ممکنه تازه کيږي. د همدې ستونزې له امله، موږ سپارښتنه کوو چې سرکال بیا هم د زکام ناروغې واکسين ترلاسه کړي، حتی که تېر کال مو واکسين ترلاسه کړې وې.



واکسين به څنگه ورکول کېږي؟

دا په عمومي ډول د پوزې په واسطه د سپرې په شکل ورکول کېږي. که د پوزې سپرې مناسب نه وي، نو پر ځای يې په عمومي ډول يو نلۍ له لارې ورکول کېږي، چې ډېری وخت د پورته لاس په عضله کې ورکول کېږي.

نو د پوزې سپرې څنگه کار کوي؟

د پوزې سپرې هغه ويروسونه لري چې د زکام ناروغې د رامینځته کیدو مخنيوي لپاره ضعیف شوي مگر ستاسو سره د معافیت رامینځته کولو کې مرسته کوي.

واکسين په پوزه کې ژر جذب کېږي، نو که تاسې سمدستي د سپرې اخیستو وروسته پرنجی هم وکړئ، نو د دې اندېښنه مه کوئ چې واکسين به کار ترسره نه کړی.

ایا د واکسين ترلاسه کولو کوم اړخیزې اغیزې شتون لري؟

تاسو د پوزې بهیدل یا بندیدل، سرخوږي، عمومي ستړیا او د خوړو لږښت سره مخ کیدې شئ. خو دا نښې د زکام ناروغې او د هغې د پېچلتیاوو په پرتله ډیر لږ کمزورې رامنځته کولې شئ. جدي اړخیزې اغیزې غیر معمولي دي.

که زه په هغه ورځ ځان ښه نه احساسوم نو څه به وکړم؟

که تاسې تبه ولرئ نو واکسين ځنډولې کېدای شي. همداراز، که ستاسو پوزه ډېره بنده یا بهېدونکې وي، نو دا ستاسو په بدن کې د واکسين له جذبېدو مخه نیولې شي. په دې صورت کې، د زکام ناروغې واکسين ځنډولې کیدې شي تر هغه وخته چې د پزې نښې نښانې له منځه لاړې شي.

د هغو ځوانانو په اړه څه چې د اوږدمهاله مودې څخه روغتيايي ستونزې لري؟

که تاسو اوږدمهاله روغتيايي ستونزه لرئ چې د زکام ناروغې د جدي پېچلتياوو خطر موزياتوي، نو بايد هر کال د زکام ناروغې واکسين ترلاسه کړئ. که تاسو له دې روغتيايي ستونزو څخه يوه لرئ او په هغه ډلو کې نه ياست چې په ښوونځي کې ورته د زکام ناروغې واکسين وړاندي کوې، نو تاسو له خپل عمومي ډاکټر (GP) طبي خدماتو مرکز څخه د واکسين ترلاسه کولو لپاره غوښتنه کولې شئ. تاسو د خپل عمومي ډاکټر (GP) طبي خدماتو مرکز څخه هم دا دې کار ترسره کولو لپاره غوښتنه کولې شې، د بلگې په توگه، که تاسو نه غواړئ چې د ښوونځي د واکسين کولو غونډې ترسره کيدو پورې انتظار وکړئ.

اوږدمهاله روغتيايي ستونزې چې تاسو د زکام ناروغې له خطر سره مخ کوي

- په دې ستونزو کې شامل دي:
 - جدي سږي ستونزې، لکه د تنفس اخستلو ستونزه چې د ساه اخيستونکي طبي وسيله يا گوليو په منظم توگه کارولو ته اړتيا لري.
 - د زړه جدي ستونزې
 - د پښتورگو يا ځيگر ناروغي
 - د شکر ناروغي
 - د معافيت سيستم ضعيف د ستونزې يا درملو سره د درملنې په پايله کې لکه د درملو گولۍ يا د سرطان د مخنيوي قوي طبي درملنې
 - په اخته ناروغي سره مبارزه کې مرسته کوونکې د بدن ارگانو ستونزې، لکه د وينې سره حجرې ناروغي، يا اخته ناروغي سره مبارزه کې مرسته کوونکې د بدن ارگان ليرې شوی دي.
 - د زده کړې معلوليت لرل
 - د عصبي سيستم سره ستونزې، لکه دماغي فالج

د نورو معلوماتو ترلاسه کولو لپاره دې ويب پاڼې ته لار شئ www.nhs.uk/child-flu



ايا داسې ځوانان شتون لري چا چې بايد د پوزې له لارې واکسين نه وې ترلاسه کړي؟

ډېرو ماشومانو او ځوانانو ته د پوزې د سپرې له لارې واکسين ورکولې کېږي، کوم چې چټک او په اسان سره وړاندیز او د ماشومانو لپاره غوره واکسين گڼل کېږي. خو، ځينې ځوانان د پوزې له لارې د واکسين ترلاسه کولو وړتيا نشي لرلې (لاندې تفصیلات وگورئ). ستاسو والدينو ته به يو د رضایت فورمه ورکړل شي کوم به چې هغوی د واکسين کولو نه مخکې بشپړ کړي، او په دې فورمه کې به پوښتنې شامل وي تر څو دا معلومه شي چې دا واکسين ستاسو لپاره مناسب دی که نه. دوی د ښوونځي د واکسين کولو له ډلې سره خبرې کولی شي که چیرې دوی کومې پوښتنې لري. که تاسو د پوزې له لارې سپرې نشي ترلاسه کولې، نو تاسو ته به د زکام ناروغې واکسين د نلۍ له لارې درکړل کېږي.

څوک بايد د پوزې له لارې واکسين ترلاسه نه کړي؟

د پوزې له لارې د سپرې واکسين پر ځای، تاسو بايد د زکام ناروغې واکسين د نلۍ له لارې ترلاسه کړي که چیرې تاسو:

- دا مهال د ساه لنډۍ ستونزه لرې، يا په تېرو 72 ساعتونو کې ساه بنده شوې وي.
- ډېر ضعیف شوی معافتي سیستم لرې، يا د ستاسو په کورنۍ کې داسې څوک شتون لري چې د سخت کمزوري معافتي سیستم له امله جلاوالی ته اړتیا لري.
- هغه ناروغي لرې چې د سالیسیلیټ درملنې ته اړتیا لري.
- په تېرو وختونو کې (د هگۍ پرته) د زکام ناروغې واکسين يا د هغه د کوم اجزا په وړاندې شدید الرجیک غبرگون لری وي.

هغه ځوانان چې د پوزې د سپرې سره واکسين شوي وي، بايد د واکسين وروسته شاوخوا دوو اوونيو لپاره له هغو کسانو سره نږدې تماس څخه ډډه وکړي چې معافتي يې سيستم ډېر سخت کمزوری شوی وي (لکه هغه کسان چا چې تازه د هډوکي مغز پيوند ترسره کړی وي)

که تماس احتمال ولري يا مخنيوی يې ممکن نه وي، نو بايد بدليي د زکام ناروغې واکسين ورکړل شي. که تاسو ډاډه نه ياست، نو د ښوونځي د ماشومانو د واکسين ډلې، يا د خپل طبي خدماتو مرکز نرسې يا (عمومي ډاکټر) GP سره مشوره وکړئ.

ستاسو والدين بايد د ستاسو د پوهه لرونکي ډاکټر څخه مشوره وغواړي که تاسو:

- په تېرو وختونو کې د هگۍ پر وړاندې شديد الرجیک غبرگون لرلو، چې د جدي پاملرنې درملنې ته اړتيا لرله
- د تنفس اخستلو ستونزه چې د درملو کولۍ سره يې درملنه شوې يا په روغتون کې د جدي پاملرنې درملنې ته اړتيا لرله

واکسين به چيرته ورکولې کيږي؟

د ښوونځي په عمر ماشومانو ته به په ښوونځي کې واکسين وړانديز کيږي. د هغه کسانو لپاره څوک چې په ښوونځي کې د واکسين غونډې له لاسه ورکړې، په ټولنيزو کلينيکونو کې به هغو ته د واکسين اضافي فرصتونه چمتو کيږي.

هغه وړ ماشومان چې په کور کې زده کړې کوې هغوی ته به واکسين وړانديز کيږي. تاسو يا ستاسو والدين د خپل سيمه ييزې ادارې د پوهنې څانگې څخه د ترتيباتو په اړه معلومات ترلاسه کولی شئ.

تاسو دلته د واکسين محصول معلوماتو پاني لوستلې شي:

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

ایا د پوزې واکسین کې د خنځیر څخه اخیستل شوې جیلاتین یو پروتین ماده شتون لري؟

هو. د پوزې واکسین کې د خنځیر څخه اخیستل شوې خورا لږه اندازه جیلاتین یو پروتین ماده شتون لري (پورسین جیلاتین)، کوم چې په ډیری اړینو درملو کې کارول کیږي. 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 هغه درمل یا واکسینونه ترلاسه کول نه غواړئ چې د خنځیر جیلاتین یو پروتین ماده لري، نو د زکام ناروغې داسې واکسین 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 پوښتنې 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: 2024886.
Product code: 25SECFLUPAS Pashto. 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.