NHS

UK Health Security Agency

# د زکام ناروغۍ پر وړاندې خپل ځان خوندي کړئ

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

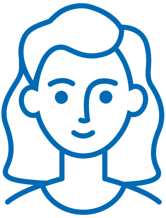
د هغه زده کوونکو لپاره معلومات چې په ثانوي ښوونځي کې زده کړه کوي

Flu immunisation

د زکام ناروغۍ په وړاندې ستاسو په ساتنه کې مرسته کوي

## د زکام ناروغۍ واکسین په ویړیا 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 ابتدایي ښوونځي څخه تر 11 مې ټولګي پورې)

هغه ماشومان چې عمرونه یې له 6 میاشتو څخه زیات 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

## زه ولې باید د زکام ناروغۍ واکسین ترلاسه کړم؟

زکام یو ډېره ناوړه ناروغي ده چې تبه، ډېره ستړیا، د عضلاتو او ګوتو درد، بند پوزه، وچ ټوخی، او د غاړې درد رامینځته کوي. تاسو په عمومي ډول شاوخوا یوه اوونۍ کې ښه احساس کول پیل کوئ. ځینې خلک پیچلتیاوې رامینځته کوي او د درملنې لپاره روغتون ته د تللو لپاره اړتیا لري.

## د واکسین ترلاسه کولو ګټې څه دي؟

د واکسین ترلاسه کول به تاسو د هغه ناروغۍ څخه خوندي وساتي کوم چې ډېره سخته او ناوړه کیدای شي. دا له تاسو سره د خپلو خوښیو شیانو له لاسه ورکولو او ستاسو په زده کړه کې د ګډوډۍ رامنځته کولو په مخنیوی کې مرسته کولې شي.

واکسین ستاسو نورو ته د زکام ناروغۍ د خپریدو امکان هم کموي نو په پایله کې ستاسو د کورنۍ او ملګرو په ساتنه کې مرسته کوي.

## ما تیر کال د زکام ناروغۍ واکسین کړی دی. ایا زه سږکال یو بل ترلاسه کولو ته اړتیا لرم؟

هو؛ د زکام ناروغۍ ویروسونه هر کال بدلیږي نو واکسین به ممکنه تازه کیږي. د همدې ستونزې له امله، موږ سپارښتنه کوو چې سږ کال بیا هم د زکام ناروغۍ واکسین ترلاسه کړئ، حتی که تیر کال مو واکسین ترلاسه کړي وي.

## واکسین به څنګه 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 یې په عمومي ډول یو نلۍ له لارې ورکول کېږي، چې ډېری وخت د پورته لاس په عضله کې ورکول کېږي.

## نو د پوزې سپرې څنګه کار کوي؟

د پوزې سپرې هغه ویروسونه لري چې د زکام ناروغۍ د رامینځته کېدو مخنیوي لپاره ضعیف شوي مګر ستاسو سره د معافیت رامینځته کولو کې مرسته کوي.

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

## ایا د واکسین 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 ناروغۍ او د هغې د پېچلتیاوو په پرتله ډېر 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 واکسین ځنډولې کېدای شي. همداراز، که ستاسو پوزه ډېره بنده یا بهېدونکې وي، نو دا ستاسو په بدن کې د واکسین له جذبېدو مخه نیولي شي. په دې صورت کې، د زکام ناروغۍ واکسین 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 روغتیایی ستونزې لري؟

که تاسو اوږدمهاله روغتیايي ستونزه لرئ چې د زکام ناروغۍ د جدي پېچلتیاوو خطر مو زیاتوي، نو باید هر کال د زکام ناروغۍ واکسین ترلاسه کړې. که تاسو له دې روغتیايي ستونزو څخه یوه لرئ او په هغه ډلو کې نه یاست چې په ښوونځي کې ورته د زکام ناروغۍ واکسین وړاندي کوې، نو تاسو له خپل عمومي ډاکټر(GP) طبي خدماتو مرکز څخه د واکسین 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 بلکې په توګه، که تاسو نه غواړئ چې د ښوونځي د واکسین کولو غونډې ترسره کیدو پورې انتظار وکړئ.

### اوږدمهاله روغتیایی ستونزې چې تاسو د زکام ناروغۍ له خطر سره مخ کوي

په دې ستونزو کې شامل دي:

- جدي سږي ستونزې، لکه 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 معافیت سیسټم ضعیف د ستونزې یا درملو سره د درملنې په پایله کې لکه د درملو ګولی یا د سرطان د مخنیوي قوي طبي درملنې
- په اخته ناروغۍ سره مبارزه کې مرسته کوونکې د بدن ارګانو ستونزې، لکه د وینې سره حجرې ناروغي، یا اخته ناروغۍ سره مبارزه کې مرسته کوونکې د بدن ارګان لیرې شوی دي.
- د زده کړې معلولیت لرل
- د عصبي سیسټم سره ستونزې، لکه دماغي فالج

د نورو معلوماتو ترلاسه کولو لپاره دې ویب پاڼې ته
**www.nhs.uk/child-flu** لاړ شئ

## ایا داسې ځوانان شتون لري چا چې باید د پوزې له لارې واکسین نه وي ترلاسه کړې؟

ډېرو ماشومانو او ځوانانو ته د پوزې د سپرې له لارې واکسین ورکولې کېږي، کوم چې چټک او په اسان سره وړاندیز او د ماشومانو لپاره غوره واکسین ګڼل کېږي. خو، ځینې ځوانان د پوزې له لارې د واکسین ترلاسه کولو وړتیا نشې لرلې (لاندې تفصیلات وګورئ). ستاسو والدینو ته به یو د رضایت فورمه ورکړل شي کوم به چې هغوی د واکسین کولو نه مخکې بشپړ کړي، او په دې فورمه کې به پوښتنې شامل وي تر څو دا معلومه شي چې دا واکسین ستاسو لپاره مناسب دی که نه. دوی د ښوونځي د واکسین کولو له ډلې سره خبرې کولی شي که چیرې دوی کومې پوښتنې لري. که تاسو د پوزې له لارې سپرې نشې ترلاسه کولې، نو تاسو ته به د زکام ناروغۍ واکسین د نلۍ له لارې درکړل کیږي.

## څوک باید د پوزې له لارې واکسین ترلاسه نه کړي؟

د پوزې له لارې د سپرې واکسین پر ځای، تاسو باید د زکام ناروغۍ واکسین د نلۍ له لارې ترلاسه کړې که چیرې تاسو:

- دا مهال د ساه لنډۍ ستونزه لرې، یا په تېرو 72 ساعتونو کې ساه بنده شوې وي.
- ډېر ضعیف شوی معافتي سیستم لرې، یا 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 هګۍ پرته) د زکام ناروغۍ واکسین یا د هغه د کوم اجزا په وړاندې شدید الرجیک غبرګون لرلی وي.

هغه ځوانان چې د پوزې د سپرې سره واکسین شوي وي، باید د واکسین وروسته شاوخوا دوو اوونیو لپاره له هغو کسانو سره نږدې تماس څخه ډډه وکړي چې معافتي یې سیستم ډېر سخت کمزوری شوی وي (لکه هغه کسان چا چې تازه د هډوکي مغز پیوند ترسره کړی وي)

که تماس احتمال ولري یا مخنیوی یې ممکن نه وي، نو باید بدیلي د زکام ناروغۍ واکسین ورکړل شي. که تاسو ډاډه نه یاست، نو د ښوونځي د ماشومانو د واکسین ډلې، یا د خپل طبي خدماتو مرکز نرسې یا (عمومي ډاکټر( GP سره مشوره وکړئ.

## ستاسو والدین باید د ستاسو د پوهه لرونکې ډاکټر څخه مشوره وغواړي که تاسو:

- په تېرو وختونو کې د هګۍ پر وړاندې شدید الرجیک غبرګون لرلو، چې د جدي پاملرنې درملنې ته اړتیا لرله
- د تنفس اخستلو ستونزه چې د درملو ګولۍ سره یې درملنه شوې یا په روغتون کې د جدي پاملرنې درملنې ته اړتیا لرله

## واکسین به چیرته ورکولې کیږي؟

د ښوونځي په عمر ماشومانو ته به په ښوونځي کې واکسین وړاندیز کیږي. د هغه کسانو لپاره څوک چې په ښوونځي کې د واکسین غونډې له لاسه ورکړې، په ټولنیزو کلینیکونو کې به هغو ته د واکسین اضافي فرصتونه چمتو کیږي.

هغه وړ ماشومان چې په کور کې زده کړې کوې هغوی ته به واکسین وړاندیز کیږي. تاسو یا ستاسو والدین د خپل سیمه ییزې ادارې د پوهنې څانګې څخه د ترتیباتو په اړه معلومات ترلاسه کولی شئ.

تاسو دلته د واکسین محصول معلوماتو پاڼې لوستلې شې:
**www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smpc**

## ايا د پوزې واکسين کې د خنځير څخه اخيستل شوې جيلاتين يو پروټين ماده شتون لرې؟

هو. د پوزې واکسين کې د خنځير څخه اخيستل شوې خورا لږه اندازه جيلاتين يو پروټين ماده شتون لري (پورسين جيلاټين)، کوم چې په ډيری اړينو درملو کې کارول کيږي. جيلاتين يو پروټين ماده د واکسين د ثبات ساتلو کې مرسته کوي ترڅو په سمه توګه کار ترسره کړي.

د پوزې سپرې واکسين د ماشومانو لپاره غوره واکسين 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 يا واکسينونه ترلاسه کول نه غواړې چې د خنځير جيلاتين يو پروټين ماده لري، نو د زکام ناروغۍ داسې واکسين چې جلاتين يو پروټين ماده پکې نه وي شتون دی.

## زه نور معلومات چيرته 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 واکسين کولو ډلې، ستاسو (عمومی ډاکټر) GP، يا د تمرين نرس سره خبرې وکړئ.

NHS

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.