



د کورونا وایرس په هکله

له واکسین اخیستلو وروسته څه تمه کول دي

کوم کسان چې له کورونا وایرس څخه
ډېر زیات ناروغان کېږي هغوی به
پرومبی واکسین اخلي. په دوی کېنې
ډېر کسان شامل دي چې د زده کړو
ستونزه لري او هغه د خطري په ډله
کېنې دي.



د کورونا وایرس واکسین یوه دوا
ده چې خلک له کورونو وایرس څخه
ساتي. ساینس پوهانو دغه واکسین
ازمويلي دي چې دا یقیني کړي چې
هغه خوندي دي او سم کار کوي.



کله چې تاسو واکسین ولگوئ، نو
کېدلای شي چې تاسو د لنډ وخت
لپاره د ناروغۍ احساس وکړئ.
دغه ته وایي د جانبي اغېزو لرل. په
عمومي توګه جانبي اغېزې تاسې ډېر
زیات نه کمزوري کوي، او هرڅوګ
دغه اغېزې لري هم نه.



تاسو ته پکار ده چې د واکسینو دوه
ټپاله واخلي چې تر ممکن حد پوري
خوندي و اوسئ. تاسو د واکسینو
ایله پرومبی ټپال اخیستلی دی. تاسو
یقیني کړئ چې د واکسینو راتلونکي
اپوائنټمنټ ته به ورځئ چې تر
ممکنه بریده له کورونا وایرس څخه
خوندي شئ.



غټې جانبي اغېزې يې دا دي:
د خوږو يا نرم زکام
احساس کول

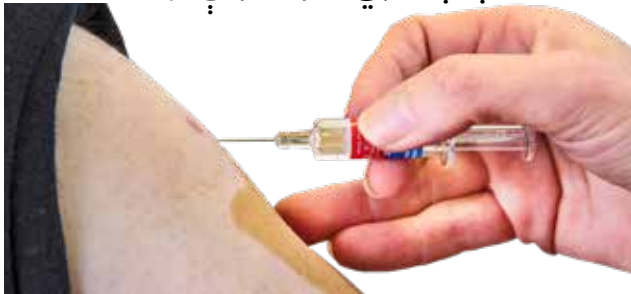
کېدلای شي تاسو 1 يا 2
روځې ځان تود احساس کړئ

سردرد لرل



تر 1 يا 2 روځو پوري ستاسو مټه درنه درته
ښکاري يا هغه ځای مو خوږېږي چېرته چې
پيچکاري مو لگولې وه

د ستومانۍ احساس کول



جانبي اغېزې معمولاً تر يوې اونۍ
کم وخت وي. که تاسو ته ښکاري
چې ستاسو ناروغي نوره زياتېږي يا
که تاسو اندېښمن ياستئ، نو این
ايچ ايس 111 ته زنگ ووهئ. دا خبره
يقيني کړه چې تاسو د روغتيا مسلکي
کسانو ته ووايئ چې تاسو همدا اوس
د کورونا وایرس واکسین لگولی دي

دا به له هغوی سره مرسته وکړي چې
ستاسو سمه چاره وکړي. که کولای
شئ، نو هغو ته خپل کورونا وایرس
واکسین کارډ هم ورنښکاره کړئ



که تاسو جانبي اغېزې لرئ، نو تاسو
ارام کولای شئ او لږ پيراسېتامول
خوړلای شئ چې ورسره ښه شئ.
پر پاکټ باندي به يې ليکلي وي چې
څومره پکار ده چې وخورئ.



تاسو له واکسینو څخه کورونا وایرس نه شئ اخیستلای مگر دا امکان لري چي تاسو کورونا وایرس اخیستلی وي او د خپل واکسینو د اپواینټمینټ وروسته پوره پټه نه وي درته.



که تاسو جانبي اغېزې اخلي، بیا هم تاسو د واکسینو دویم ټپال ته اړتیا لرئ. د دویم ټپال اخیستل به تاسو په ښه توګه له کورونا وایروس څخه وژغوري.



هغه غټې نخبې چي وايي کېدلای شي تاسو کورونا لرئ:

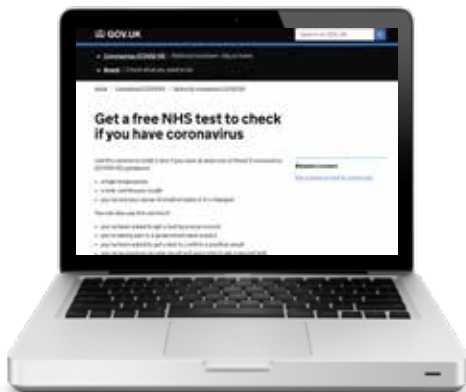
ستاسو د بویولو او خوند حس ورکېدل یا د بوی او خوند په حس کېنې بدلون

زیاته تبه

نوی ټوخی، چي تاسو پرلپسې ټوخیږئ



تاسو 119 ته په زنگ وھلو یا د سرکار وېبپاڼې www.gov.uk/get-coronavirus-test ته په ورنگ ټیسټ بوک کولای شئ



مګر که تاسو د کورونا وایرس نوې علامې لرئ، یا که تاسو له 3 ورځو ډېره زیاته تبه لرئ نو بیا په کور پاته شئ او ټیسټ بوک کړئ.



په یاد ولرئ، د واکسینو د دویم
اپوائنټمینټ لپاره پلان جوړ کړئ.

ستاسو راتلونکی اپوائنټمینټ په
کار ده چې له رومبي هغه څخه تر 12
اونیو وروسته پوري وي.

دا مهمه ده چې د همدغو واکسینو
دوه ټپاله واخلي چې له کورونا وایرس
څخه په ښه توګه وژغورل شئ.



د واکسینو له اخیستلو وروسته،
تاسو هغه عادي کارونه کولای شئ
ترڅو چې تاسو ته ځان روغ ښکاري.
که چیرې ستاسو مټه زیاته خوږېږي،
نو تاسو ته به درانده څیزونه اخیستل
ګران وي. که تاسو ته ځان ناروغ یا
ستړی ښکاري نو پکار ده چې آرام
وکرئ، او باید کوم مشین استعمال نه
کړئ، یا موټر و نه چلوئ.



که تاسو ښه نه یاستئ، نو بهتره
به دا وي چې تاسو ترهغو انتظار
وکرئ ترڅو چې ښه شئ او خپل
دویم اپوائنټمینټ ونیسئ. تاسو ته
پکار ده چې ژر تر ژره د خپل دویم
اپوائنټمینټ اخیستلو هڅه وکرئ

که تاسو ځان ګوښه کړی وی، یا د
کورونا وایرس ټیسټ ته انتظار کوئ یا
که باوري نه یاستئ چې روغ یاستئ نو
پکار نه ده چې د واکسینو اپوائنټمینټ
ته ورشئ.



په رومبي اپوائنټمینټ کښې تاسو
باید یو ریکارډ کارډ ترلاسه کړئ - دغه
یو کارډ دی چې دا ښيي چې تاسو
کوم ډول واکسین لګولی ول، کله مو
لګولی ول، او کله به ستاسو راتلونکی
اپوائنټمینټ وي.

خپل کارډ خوندي وساتئ او دا یقیني
کړئ چې دویم اپوائنټمینټ ته
ورشئ.

Don't forget your
COVID-19 vaccination

NHS

**Make sure you keep this record
card in your purse or wallet**

For more information on the
COVID-19 vaccination or what
to do after your vaccination,
see www.nhs.uk/covidvaccine

COVID-19 immunisation
Protect yourself.

د کرونا وایروس واکسین باید تاسو له کورونا وایرس څخه وژغوري، مگر اوس هم لږ امکان شته چې تاسو دغه وایرس واخلي. که چیرې تاسو کورونا وایرس واخلي هم باید هغه مو هغومره نه کمزوري کوي که مو نه وي کړی.



که تاسو خپل اپوائنټمینټ ته نه شئ ورتلای، نو تاسو ته پکار ده چې د واکسینو لگولو ځای ته زنگ ووهئ او ورته ووايئ چې زه نه شم درتلای، او یو بل اپوائنټمینټ بوک کړئ.



کله چې تاسو د واکسینو ډومبی ټپال واخلي نو سملاسي به له کورونا وایرس څخه په بشپړه توګه خوندي نه یاستئ. د واکسینو دواړه ټپاله اخیستل به تاسو له کورونا وایرس څخه په ښه توګه وژغوري.

تاسو باید دغه لاندې د کورونا وایرس په لارښوونې باندې عمل کوئ ان که تاسو واکسین اخیستلي وي هم. په دې کښې شامل دي:



- له نورو خلکو څخه په خوندي واټن پاته کېدل
- خپل لاسونه اکثر او په احتیاط سره پرې مینځل
- د خولې پوښ اغوستل که چیرې امکان لري

تاسو د قاعدو په هکله نور مالومات دلته موندلای شئ www.gov.uk/coronavirus

تاسو پر ژر کارډ باندې د جانبي
اغېزو راپور هم ورکولای شئ
(<https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk>) يا د ژرکارډ په ډاونلوډ
کولو سره.

دغه وېبپاڼه په اسانه نه شي لوستل
کېدلای نو کېدلای شي چې تاسو د يو
چا مرستې ته اړتيا ولرئ.



موږ نه پوهېږو چې د واکسين
اخيستل به ستاسو لخوا نورو
خلکو ته د کورونا وایرس ورلېږدولو
مخنيوی وکړي که نه.

تاسو د کورونا وایرس په هکله نور
مالومات په اسانه لوستل کېدونکې
لارښوونه کښې موندلای شئ: 'يوه'
لارښوونه ستاسو د کورونا وایرس
واکسيناسيون په هکله'
(<https://bit.ly/3asSK9Z>)



لا نور معلومات هم شته پر
www.NHS.UK باندې

واکسين، له هغو سره مرسته کول چې تر ټولو زيات کمزوري دي.