NHS

Public Health England

easy read

یوه لارښوونه ستاسو

د کوویډ ـ 19 د واکسینو په هکله

COVID-19 immunisation

Protect yourself.

کوویډ-19 یا کوروناوایرس څه شی دی؟

کوویډ-19 یوه نوې ناروغي ده. کله کله یې کورونا وایرس هم بولي.

له بده مرغه، کله کله خلک د کورونا وایرس له لاسه مري

د کورونا وایرس ځینهنخښې داسې دي:

نوی ټوخی، چې تاسو پرلپسې ټوخېږئ

زیاته تبه

د خوند او بوی ورکېدل یا پکښې بدلون راتلل

که تاسو دغه پورتنې نخښې لرئ، نو په کور پاتې شئ او د معایناتو تاایا ونیسئ

که تاسو د دغو نخښو په هکله نورو معلوماتو ته اړتیا لرئ نو دلته ورشئ www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms

که تاسو د این ایچ ایس وېبپاڼه نه شئ کارولی، نو 119 ته مفت زنګ ووهئ

د واکسینو په هکله

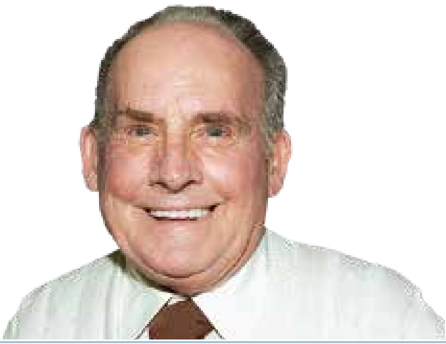
د کورونا وایرس واکسین په یوې پیچکارۍ کښې وي

تاسو ته به د واکسینو 2 پیچکارۍ په کار وي، چې تر منځ به یې له 3 تر 12 هفتې وخت وي

واکسین تجربه شوي دي چې دا باور ترلاسه شي چې خوندي دي

څوک باید د کورونا وایرس واکسین ولګوي؟

ځینه خلک د کورونا وایرس له لاسه تر نورو زیات کمزوري کېدلای شي

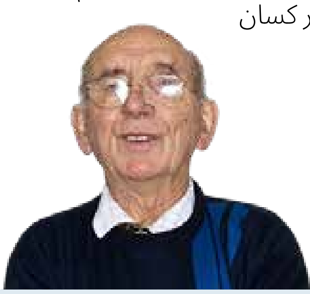


که تاسو یو له هغو څخه یاستئ، نو تاسو ته به واکسین درکړل شي

هغه ځینه خلک چي د کورونا وایرس له لاسه تر نورو زیات کمزوري کېدلای شي:

هغه چي د زړو کسانو کېر هوم کښې اوسېږي

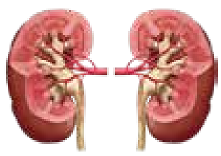
65 شپېته کلن یا تر هغه هم د زیات عمر کسان



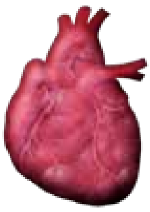
هغه لویان چي ډاون سینډروم لري

دا واکسین به هغو لویانو ته هم ورکول کېږي چي دغسي روغتیایي شرایط لري:

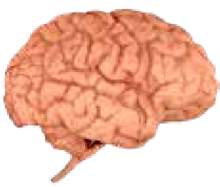
د پوښتورګي یا اینې ستونزې



د زړه ستونزې



ځینه مغزي ستونزې



د ساه اخیستلو سختې ستونزې لکه ساه لنډي (چې همېشه سټیرایډ اینهېلر کاروي)

د واکسینو ترلاسه کول به پر دې اړه لري چي تاسو کومې ستونزې او څومره جدي ستونزې لرئ

په دغه فهرست کښې هرڅوک نه دي شامل

که ستاسو د ناروغه کېدلو زیات امکان وي، نو پکار ده چي ستاسو ډاکټر تاسو خبرکړي یاستئ

که تاسو په یوه داسي حالت کښې یاستئ چې له کوروناوایرس څخه زیات ناروغه کېدلای شئ نو دا 'په طبی توګه ډېرخې کمزوری یا ولنراپیل' حالت بلل کېږي

مانا دا چې تاسو ته به تر نورو خلکو مخکښې د کوروناوایرس پیچکاري درولګول شي

د روغتیا او سوشل کېیر عمله به د واکسینو لګولو جوګه وي

ستا اصلي کېرر به د واکسینو ترلاسه کولو جوګه وي

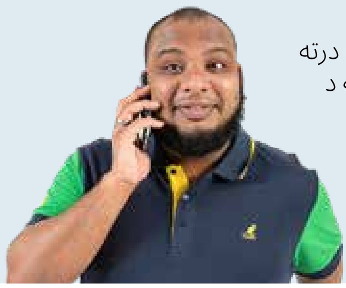
که تاسو د یوه کمزوري یا ولنراپیل کس لره په پیسو د کېیر ورکر کار کوئ، نو تاسو به هم د واکسینو ترلاسه کولو جوګه یئ

په دي خبره پوهېدل چې تاسو باید واکسین ترلاسه کړئ

ستاسو جي پي به د دي جوګه وي چې تاسو ته ووایي چې تاسو باید د کورونا وایرس واکسین ترلاسه کړئ
د واکسینو لپاره به ځینه خلک یو لیک ترلاسه کړي یا به د ټیلفون زنګ ورته ووهل شي.

خپل اپواینټمینټ به څرنګه بوک کوئ

ستاسو به بلنې کښې به درته تشریح شي چې چا ته به د خپل اپواینټمینټ لپاره زنګ وروهئ
د اپواینټمینټ اخیستلو لپاره ټیلیفون استعمال کړئ



تاسو ته به وویل شي چې خپل واکسین چېرته او کله ترلاسه کړئ

کېدلای شي چې ځینو خلکو ته وویل شي چې د خپلو واکسینو ترلاسه کولو لپاره د واکسیناسیون مرکز ته ورشي

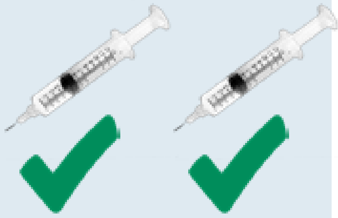
که تاسو مطمین نه یاستئ، نو له خپل جي پي (د کورنۍ ډاکټر) سره خبرې وکړئ

مخکنبۍ ما لره څه کول دي؟

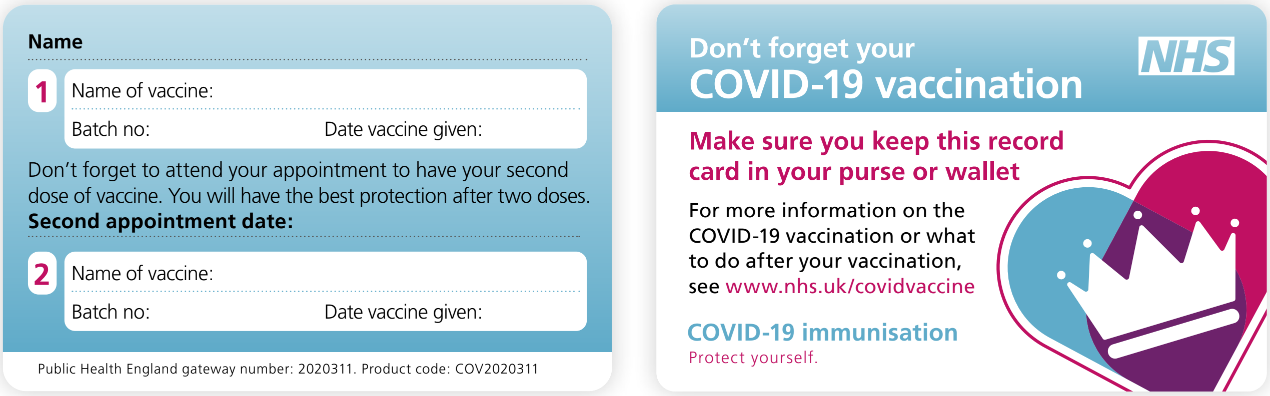
کله چي تاسو ړومبۍ پیچکاري ولګوئ، نو تاسو ته به وویل شي چي دویمه پیچکاري به کله لګوئ او چېرته به ورځئ

تاسو لره پکار ده چي یو ریکارډ کارډ ولرئ چي له 3 تر 12 اونیو راتلونکی اپوائنتمینټ به پکښې لیکلی وي

که څه هم ړومبی خوراک به یې ستاسو په ښه توګه ساتنه وکړلای شي، خو بیا هم تاسو به دویم خوراک ته هم اړتیا لرئ چي تر اوږده وخته پوري خوندي پاته شئ



کارډ به همداسي ښکاري. خپل کارډ خوندي وساتئ او دا یقیني کړئ چي دویم اپواینټمینټ ته به ورځئ چي دویمه **پیچاري ولګوئ**


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.

Name
1 Name of vaccine:
Batch no: Date vaccine given:
Don't forget to attend your appointment to have your second dose of vaccine. You will have the best protection after two doses.
Second appointment date:
2 Name of vaccine:
Batch no: Date vaccine given:
Public Health England gateway number: 2020311. Product code: COV2020311

پر دغې لارښوونې باندي عمل وکړئ www.gov.uk/coronavirus

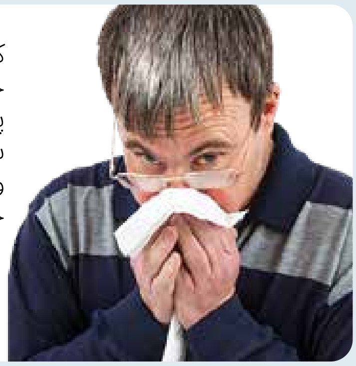
واکسین به په څومره وخت کښې کار پیلوي؟

ستاسو د ژغورنې لباره واکسین یوځو اونۍ اخیستلای شي

ایا واکسین د هرچا لپاره کار کوي؟

واکسین هرڅوک په بشپړه توګه له کوروناوایرس څخه نه شي ساتلای، مګر د واکسین په لګولو سره به هغومره نه ناروغه کوي که چیري تاسو کورونا وایرس واخلئ هم

حساسيتونه



که تاسو جدي حساسيتونه لرئ، نو پکار ده چي له خپل ډاکټر سره خبره وکړئ چي ايا واکسين لګول به تاسو لره خوندي وي که څرنګه

کېدلای شي تاسو يو جدي جساسيت لرئ که تاسو اپيي پين له ځانه سره ګرځوئ

اميدواره ياست يا تاسو فکر کوئ چي کيدای شي اميدواره ياست؟

ځيني ښځي چي اميدواري وي يا تی ورکوي کېدلای شي چي واکسين ولګوي

کېدلای شي چي ځيني ترهغو پوري انتظار وکړي ترڅو چي يې ماشوم پيدا کېږي

له خپل جي پي يا قابلې سره په دې هکله خبرې وکړه

دغه واکسين خوندی دي که چيري تاسو په خپل دفاعی نظام (ايميون سيستم) کنبې ستونزي لرئ (مانا چي ستاسو بدن ته د انفيکشن ضد دفاع کول ګران وي)

د واکسينو د جانبي اغېزو په هکله

کومي جانبي اغېزي چي ډېرې عامې دي:

ستا مټه درنه درته ښکاري يا هغه ځای دي خوږېږي چېرته تاسو پيچکاري لګولې وه

د دردونو احساس کول يا لکه زکام چي درته شوی وي

د ستومانۍ احساس کول

سردرد لرل

که تاسو د تبې احساس کوئ (چې ډېر تود یا ډېر سوړ غونډي یاستئ) نو تاسو باید:

ارام وکړئ

لږ پیراسیټامول وخورئ

تر یوې اونۍ په کم وخت کښې ښه احساس کړئ

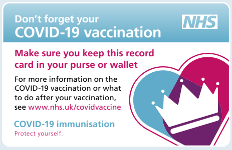
تاسو له واکسینو څخه کورونا وایرس نه شئ اخیستلای مګر دا امکان لري چې تاسو کورونا وایرس اخیستلی وي او د خپل واکسیناسیون د اپوائنټمینټ تراخیره درته پته نه وي

که تاسو ښخې کمزورې شوی یاست یا پرېشان یاست چې کوروناوایرس لرئ، نو 111 ته زنګ ووهئ یا 111 ویبپاڼې ته ورشئ

دا خبره یقیني کړئ چې تاسو به 111 ته ووایئ چې تاسې همدا اوس د کوروناوایرس واکسین لګولی دی

که چیرې این ایچ ایس 111 درته ووایي چې تاسو له یوه ډاکټر یا نرس سره لیده کاته وکړئ، نو یقیني کړئ چې له هغوی سره د واکسیناسیون په هکله هم خبرې وکړې

که کولای شئ، نو هغو ته خپل واکسیناسیون کارډ هم وربښکاره کړئ



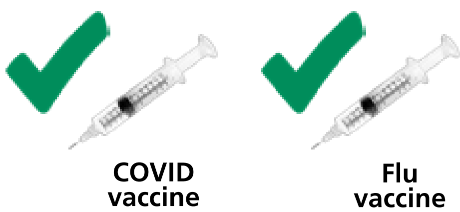
Yellow Card

که چیرې تاسو احساس کوئ چې پرتاسو باندې د کوروناوایرس جدي جانبي اغېزه شوې ده نو تاسو یې د ژړ کارډ سکیم له لارې راپور ورکولای شئ

د کوروناوایرس ژړ کارډ سکیم یوه ویبپاڼه ده چېرته چې تاسو د واکسینو د هرډول جانبي اغېزې راپور ورکولای شئ coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk

کېدلای شي چې دغه ویبپاڼې ته لاسرسي لرلو کښې تاسو مرستې ته اړتیا ولرئ

ما خو د فلو (زکام) واکسین لګولی دی، نو ایا زه به د کوروناوایرس واکسینو لګولو ته هم اړتیا لرم؟

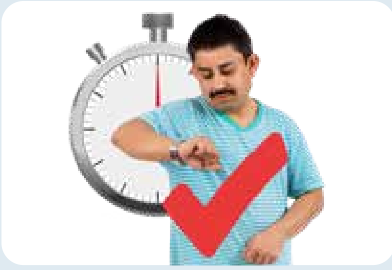


د فلو واکسین او د کوروناوایرس واکسین لګول مهم دي

د فلو واکسین (جاب) لګولو وروسته تاسې ته پکار ده چې 1 اونۍ انتظار وکړئ ترڅو چې تاسو د کوروناوایرس واکسین لګوئ

که زه ښه نه وم او بل اپواينټمينټ مي و نو ماته څه کول پکار دي؟

که تاسو د ناروغۍ احساس کوئ، نو ښه کېدلو پورې انتظار وکړئ او بيا واکسين واخلئ



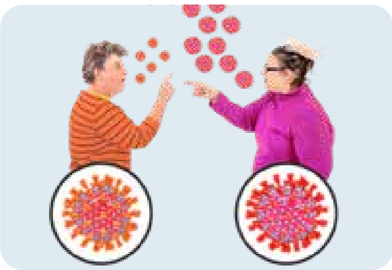
تاسو ته پکار ده چې ژر تر ژره يې د اخيستلو هڅه وکړې تاسو هغې شمېرې ته زنګ وهلای شئ کومه چې مو د رومبي اپواينټمينټ لپاره کارولې وه

که ځان مو ګوښه کړی وي، يا د کوروناوايرس ټيسټ ته انتظار کوئ يا باورې نه ياست چې تاسو روغ رمټ ياست نو پکار نه ده چې د واکسينو اپواينټمينټ ته ورشئ

وروسته له واکسينو اخيستلو، ايا زه کوم بلچا ته کوروناوايرس ورکولای شم؟

دغه واکسين تاسو ته کورونا وايرس نه درکوي

د واکسينو اخيستل تاسو د دې جوګه کوي چې له کوروناوايرس څخه زيات ناروغ نه شئ



لاخو مونږ نه پوهېږو چې دا د وايرس د اخيستلو او لېږدولو مخنيوی کوي که نه

خو بيا هم تاسو اړتيا لرئ چې:

له نورو خلکو لېرې واوسئ (ټولنيز واټن)

د خولې ماسک واغوندئ

خپل لاسونه په احتياط او بيا بيا پرېمينځئ

واکسيناسيون، له هغو سره مرسته کول چې بېخي کمزوري دي.

© Crown copyright 2021. پروډکټ کوډ COV2020344PAS Pashto 1p 5M JAN (APS) 2021. پبلک هيلت اينګلينډ ګيټوی نمبر2020655

تاسو دغه ليف لېټونه نور هم دلته ارډر کولای شئ www.healthpublications.gov.uk