

# د والگي واكسين

كوم كسان يې بايد وكړي او ولې يې بايد وكړي

د والدينو او مېندواره ښځو لپاره  
معلومات پكې شامل دي



Flu  mmunisation

هر ژمي د خلکو د مصؤنيت په موخه مرسته كول

والګی څنګه یوه ناروغي ده؟ آیا د غه ناروغي  
یو شدید ذکام دی؟

والګی هر کال په ژمي کې پیدا کېږي چې له  
همدې امله د موسومي ناروغۍ په نامه هم  
یادېږي. والګی یوه خورا شديده ساري ناروغي  
ده چې اعراض او علائم یې په ډېرې چټکۍ سره  
راڅرګندېږي. ذکام د والګی په پرتله له خورا لږو  
شديو ناروغيو څخه ده چې معمولا د پوزې له  
بندښت نیولې بیا د پوزې تر بهېدو او د ستونګي  
تر درد پورې په تدریجي ډول رامنځ ته کېږي.  
د والګی یوه بده دوره کېدی شي څو ځله له  
شديد ذکام څخه بدتره وي.

ذکام کېدی شي د تې، شديدي خستګۍ، د عضلاتو  
او مفصلونو د درد، د پوزې د بندېدو، وچ تويي  
او د ستوني د خوړو لامل شي. صحتمند اشخاص له  
دغې ناروغۍ څخه معمولا له دوو تر اوو ورځو  
پورې ښه کېږي، خو د ځينو لپاره بیا دغه ناروغي  
کېدی شي په روغتون کې د بستېدو، داځمي  
معلولیت او حتی مرګ لامل هم شي.



د والګی واکسين واکسين مرسته کوي  
چې د يادې ناروغۍ د مهمو او  
عمومي ډولونو پر وړاندې  
مصونيت رامنځ ته کړي

دغه معلوماتي پاڼه تاسو ته ښيي  
چې څنګه کولی شئ خپل ځان او  
ماشومان په راتلونکي ژمي کې  
له والګی څخه خوندي وساتئ،  
او دا چې ولې مهمه ده چې هغه  
اشخاص چې د يادې ناروغۍ تر  
لور ګواښ لاندې دي بايد هر کال  
خپل وړيا واکسين تطبيق کړي.



## د والکي لامل څه دی؟

د والکي لامل د آنفلونزا وایروس دی چې تنفسي سیستم او سږي تر حملې لاندې نیسي. او له دې امله چې د دغې ناروغۍ لامل وایروس دی نه باکتریا نو انتي باډي نه شي کولی درملنه یې وکړي. نو که چېرې تاسو په والکي ناروغۍ باندې دې اخته کېدو له امله ستونزې پیدا کېږي، نو کېدی شي انتي بیوتیک درملو ته اړتیا ولری.

## څنگه په والکي ناروغۍ اخته کېږی؟

کله چې په دغې ناروغۍ اخته شخص ټوڅېږي یا پرنجېږي، نو د والکي وایرس بیرون ته خوروي چې کېدی شي د بل شخص لخوا تنفس شي، او یا د هغو سطحو په لمس کولو سره بل روغ شخص ته انتقال شي چې په یاد وایروس ملوټې دي. تاسو کولی شئ د ټوڅې یا پرنجې پرمهال د خپلې خولې یا پوزې په پټولو سره د هغې د انتشار یا خورېدو مخه ونیسئ (دا کار کولی شئ د یوه دستمال په واسطه وکړئ)، او کولی شئ خپل لاسونو څو څو ځله ومینځئ او یا هم د لاسونو له جېل نه په استفادې سره دغه وایروس له خپلو لاسونو پاک کړئ.

خو په دغه ناروغۍ د اخته کېدو او له خورېدو څخه د مخنیوي تر ټولو ښه لاره دا ده چې د موسم تر رسېدو وړاندې باید واکسین وشي.

## څنگه کولی شو له والکي ناروغۍ ځان خوندي واستو؟

والکي یوه داسې ناروغي ده چې وړاندوېینه یې نه شي کېدی. د والکي واکسین شخص ته تر ټولو غوره مصنویت رامنځ ته کوي. د والکي وایروس گېل شمېل ډولونه لري. هغه ډولونه یې چې په لوړ احتمال سره کېدی شي د ناروغۍ لامل شي، د والکي موسم له رارسېدو مخکې مشخص شوي دي. او بیا د هغوی مطابق د هغې لپاره واکسین جوړ شوي دي. حتی کې چې واکسین په بشپړ ډول د وایروس سره مطابقت هم و نه لري، بیا هم د وایروس پر وړاندې یو څه مصنویت رامنځ ته کوي. دغه واکسین په مني کې یعنې مخکې له دې چې د والکي موسم یعنې ژمی را ورسېږي، تطبیقېږي.

## والکي څه زیانونه رسولی شي؟

خلک ځینې وخت فکر کوي چې والکي د دکام ناروغۍ یو بد ډول دی، خو د تبې درلودل کېدی شي له دکام څخه څو ځله بد وي چې له امله یې تاسو باید څو ورځې په ځای یا بستر کې پاتې شئ. والکي چې بد او شدید شي کولی شي تاسو روغتون ته واستوي یا حتی ستاسو د مړینې لامل شي.

ځینې خلک د والکي ناروغۍ سره ډېر حساس وي او بده اغېزه ورباندې کوي. د دا ډول خلکو لپاره دغه ناروغي کېدی شي خورا جدي او بیړنی حالت رامنځ ته کړي، لکه برانشیټ او کم خوني او یا هم کولی شي د هغوی فعلي حالت نور هم خراب کړي.

## آيا زده د والکي ناروغۍ له اغېزو تر لور گواښ لاندې يم؟

والکي کولی شي په هر چا باندې اغېز ولري خو که تاسو مزمنه ناوړه روغتيايي حالت لرئ والکي کولی شي ستاسو روغتيايي حالت نور هم سخت کړي حتی که چېرې وضعیت مدیریت هم کړئ او تاسو د روغتيايي احساس هم ولرئ. تاسو باید په لاندې شرائطو کې خپل د والکي وړيا واکسين وکړئ:

- که چېرې مېندواړه یاست
- یا که مزمنه روغتيايي حالت لرئ، لکه:
  - قبلي ستونزې
  - له سینې څخه شکایت یا جدي تنفسي ستونزې لکه برانشیت، باد یا هغه کسان چې ساه لنډې لري (اوکسیجن، انهلر یا تابلېتو ته اړتیا لري)
  - د پښتورگو یا بدودو ناروغي
  - د استنشاق د درملو یا سرطاني معالجه په شان ناروغيو له امله د بدن کمزوری دفاعي سیستم
  - د ځيگر ناروغي
  - د مغزي سکټې (TIA) مخینه یا سابقه
  - شکر
  - د MS یا مغزي فلج په شان نور عصبي ناروغۍ
  - د زده کړې یا ذکاوت په برخه کې معلولیت
  - د تريخي ستونزې لکه د مقوسو حجراتو ناروغي یا دا چې تريخي مو لري شوی وي
  - یا دا چې وزن مو تر حد زیات وي (40 BMI یا تر دې هم ډېرې)
- د ناوړه روغتيايي حالاتو دغه لېست مطلق او نهايي نه دی. دا موضوع په طب کې هم تل د یوې ستونزې په حیث پاتې شوې ده. ستاسو عمومي ډاکټر (GP) کولی شي وپېي چې آیا د والکي له امله رامنځ ته شوی گواښ ستاسو په نورو ضمني ناروغيو څه اغېز لري، دغه راز کولی شي د نور جدي ناروغيو د رامنځ ته کېدو گواښ مشخص کړي.

د نورو معلوماتو لپاره [nhs.uk/flujab](https://nhs.uk/flujab) ته مراجعه وکړئ.

## د والکي واکسينو په تطبيق کې کوم کسان په پام کې نيول کېږي؟

ټول هغه اشخاص چې په 4 مه پاڼه کې د مندرجه اشخاصو مطابق هر ډول ناوړه روغتيايي حالت ولري، يا هم هغه کسان چې:

- عمرونه يې 65 کاله يا تر دې لور وي
- په استوگنيزه کور يا پالنځايونو کې ژوند کوي
- له يوه موسن يا معلول شخص څخه پالنه کوي
- د يوه داسې شخص سره استوگنه کوي چې د ناروغۍ يا درملنې له امله د بدن کمزوری دفاعي سيستم لري
- د دغه کمپاڼ په لومړۍ کرښه کې کار کوي يا ټولنيز کارکوونکی وي
- مېندواره وي (په دې اړه د نورو معلوماتو لپاره راتلونکې برخه وگورئ)
- د ځانگړي عمر لرونکي ماشومان وي (په دې اړه د نورو معلومات لپاره 7 مه پاڼه وگورئ)



## د والکي واکسين - 5

## د والکي واکسين د مېندواره بنځو لپاره

زه مېندواره یم. آیا سړ کال د والکي واکسينو تطبيق ته اړتيا لرم؟

هو. مېندواري د والکي په شان وایروسونو سره د مقابلې په څرنگوالي کې تغیر رامنځ ته کوي. د والکي ناروغي د مېندواره مېرمنو او د هغوی د نویو زېږېدلیو ماشومانو لپاره د جدي پالنې یا مراقبت چانس ډېروي. ټولې مېندواره مېرمنې باید د والکي واکسين وکړي ترڅو د دغه وایروس پروړاندې ځان او خپل ماشوم مصون کړي. تاسو کولی شئ د مېندواری په هره مرحله کې همدارنگه له مېندواره کېدو وروسته تزریق کړئ.

مېندواری مېرمنې د والکي له واکسينو ګټه پورته کوي ځکه دغه واکين کولی شي:

- هغوی لپاره د جدي عوارضو یا پیچلتیاوو لکه د کمخونۍ رامنځ ته کېدو ګواښ چې خاصا د مېندواری په وروستيو مرحلو کې واقع کېږي، کم کړي
- جدي پالنې یا مراقبت ته د مور او ماشوم د اړتیا ګواښ کم کړي
- په معلول یا مړه ډول دنیا ته د ماشوم د راتلو ګواښ کم کړي
- هغوی سره مرسته وکړي چې د ژوند په لوړمنیو څو میاشتو کې خپل ماشوم مصون وساتي او د والکي ناروغۍ پروړاندې یې د بدن مقاومت لوړ کړي
- له مور څخه ماشوم ته د وایروس د انتقال ګواښ راکم کړي

زه مېندواره یم او فکر کوم چې والکي ناروغي نیولې یم. څه باید وکړم؟

که چېرې تاسو د والکي اعراض او علائم لرئ نو له ځنډ پرته د خپل ډاکټر سره خبره وکړئ، دا ځکه چې که چېرې تاسو والکي ولرئ نو د هغې لپاره داسې تجویز شوي درمل شته چې کولی شي د پیچلتیاوو د رامنځ ته کېدو ګواښ کم کړي، خو دغه درمل باید د اعراضو او علائمو د رامنځ ته کېدو سره سم وخورل شي.

تاسو کولی شئ د والکي واکسين په وړیا ډول له خپل عمومي ډاکټر څخه ترلاسه کړئ، دغه راز کېدی شي دا واکسين ستاسو د درمل پلورونکي یا قابلې سره هم وي.



## دغه ناروغي به زما په ماشومانو څه اغېز لري؟ آیا هغوی هم د واکسينو تطبيق ته اړتيا لري؟

که چېرې تاسو داسې يو ماشوم لرئ چې عمر يې تر 6 مياشتو لوړ وي او په 4 مه پاڼه کې يو له ترتيب شويو ناوړه روغتيايي حالتونو څخه لري، نو بايد د والکي واکسين وکړي. هر ماشوم چې دا ډول روغتيايي حالت ولري په والکي د اخته کېدو پرمهال يې د شديدې ناروغۍ احتمال لوړ دی، او کولی شي د هغوی فعلي ناروغي يا وضعيت نور هم پېچلی کړي. مخکې له دې چې د والکي ناروغۍ موسم را ورسېږي، خپل عمومي ډاکټر يا GP ته ووايئ چې آیا ماشوم مو د والکي واکسين کړي که نه. د والکي واکسين په هغو ماشومانو باندې چې عمر ونه يې له 6 مياشتو کم وي سمه اغېزه نه کوي، نو دا ډول ماشومانو ته د واکسينو تطبيق نه توصيه کېږي. له همدې امله د مېندواره مېرمنو لپاره مهمه ده چې دغه واکسين وکړي - چې په دې سره به د هغوی ماشوم ته يو څه مصونيت د مور له بدن څخه انتقال شي چې له زېږون وروسته به يې د ژوند په لومړيو شپږو مياشتو له له ځينو ناروغيو څخه خوندي وساتي.

کې شمېر نورو ماشومانو ته هم د والکي ناروغۍ د واکسينو سپارښتنه کېږي. دا ځکه چې هغوی سره مرسته وکړي چې د ناروغيو پر وړاندې مصون پاتې شي او دخپلو وروڼو او خويندو او دغه راز د والدينو او نيکونو په گډون يې نورو ته د خورېدو احتمال کم شي. په دې سره به تاسو وکولی شئ د والکي ناروغۍ او يا هم له خپل هغه ماشوم څخه چې والکي نيولی د مراقبت او پالنې له امله د وخت د ضايع کېدو مخه ونيسئ.

هغه ماشومان چې سړ کال بايد دغه واکسين وکړي، په لاندې ډول دي:

- ټول هغه ماشومان چې په سړ مني کې د والکي واکسينو تر پيل وړاندې يعنې د اگست مياشتې تر 31 نېټې يې عمر ونه د 2 يا 3 کلونو وي
- ټول هغه ماشومان چې عمر ونه يې ابتداييه ښوونځي ته برابر وي
- ځينې د متوسطه ښوونځي ماشومان (هغه چې عمر ونه يې له 7 تر 13 کلونو پورې وي)

هغه ماشومانو ته به چې عمر ونه يې د 2 او 3 کلونو دي، دغه واکسين د خپل عمومي ډاکټر (GP) لخوا ورکړل شي، چې معمولاً د نرس په واسطه ورته تطبيقېږي. هغو ماشومانو ته به چې عمر ونه يې ښوونځي ته برابر وي، په خپلو ښوونځيو کې دغه واکسين ورکړل شي، او د هغو ماشومانو لپاره به دغه واکسين د بریتانیا د عامې روغتيا وزارت (NHS) په کلينيکونو کې ورکړل شي چې په ښوونځي کې له واکسينو پاتې کېږي. ډېری ماشومانو ته به دغه واکسين په پزه کې د سپرې په شکل تطبيقېږي. د واکسينو د تطبيق دا طريقه تر ټولو چټکه او بې درده طريقه ده.

د ماشومانو او والکي واکسين په اړه د نورو معلوماتو لپاره، د NHS وېب پاڼه [nhs.uk/child-flu](https://www.nhs.uk/child-flu) وگورئ.

## ما تېر کال د والکي واکسين کړي. آیا سر کال هم دغو واکسينو ته اړتيا لرم؟

هو، د والکي واکسين کېدی شي له يوه ژمې تر بله هغې تغير وکړي. د والکي واکسين هر کال اېډېټ کېږي يا تغير پکې راځي ترڅو وکولی شي د دغې ناروغۍ د فعلي نوعې پروړاندې مصونيت رامنځ ته کړي. له همدې امله مور په ټينگه سپارښتنه کوو چې حتی که چېرې تېر کال مو دغه واکسين کړي هم وي، بيا سر کال پې بيا وکړئ.

همدارنگه د والکي واکسينو له امله رامنځ ته شوی مصونيت د وخت په تېرېدو سره کمېږي، نو له همدې امله تاسو بايد هر کال خپل موسومي د والکي واکسين بيا وکړئ.

## آيا د والکي په جريان کې هم واکسين کولی شئ؟

هو، ځکه په دې حالت کې هم واکسين تاسو سره مرسته کوي. نور واپروسونه کولی شي په تاسو کې والکي ته ورته اعراض او علائم رامنځ ته کړي، يا دا چې کېدی شي تاسو وال ونيسي خو دا چې د والکي گڼ شمېر واپروسونه شتون لري، نو تاسو بايد بيا بيا دغه واکسين وکړئ حتی که د وال په حالت کې هم وي.

## زه بايد د والکي کوم ډول واکسين وکړم؟

د والکي گڼ شمېر واکسينونه موجود دي. تاسو ته به هغه واکسين تطبيقېږي چې ستاسو لپاره تر بل هر هغې مناسب او متناسب وي. ډېری ماشومانو ته واکسين په پوزه کې د سپرې له لارې تطبيقېږي (په دې اړه د نورو معلوماتو لپره 10 مې پاڼې ته مراجعه وکړئ)، پداسې حال کې چې لويانو ته بيا دغه واکسين د تزريق يا پيچکارۍ له لارې تطبيقېږي. هېڅ ډول واکسين ستاسو لپاره په والکي د اخته کېدو لامل نه کېږي.

که چېرې ستاسو د ماشوم عمر د 6 مياشتو او 2 کلونو ترمنځ او د والکي ناروغۍ د لوړې کچې تر گواښ لاندې وي، نو هغوی ته به واکسين د تزريق له لارې ورکول کېږي ځکه د دا عمر لرونکو ماشومانو لپاره د پوزې له لارې نه توصیه کېږي. ځينې هغه ماشومان به هم چې عمر ونه يې تر 2 کاله لوړ او د والکي ناروغۍ تر لوړ گواښ لاندې وي، اړتيا ولري په هغه صورت کې چې د پوزې له لارې د واکسينو تطبيق ورته مناسب نه وي، د تزريق يا پيچکارۍ له لارې واکسين شي.

## آيا کولی شم د والکي واکسين د نورو واکسينونو سره هم مهاله تطبيق کړم؟

هو. د والکي واکسين کېدی شي د نورو معمولي واکسينو سره هم مهاله تطبيق شي. دغه واکسين د ځينو خفيفو ناروغيو لکه ډکام پرمهال هم د تطبيق وړ دي، خو کېدی شي په هغه صورت کې تېه ولرئ يو څه په تعليق کې واچول شي.

## آيا داسې كسان هم شته چې نه شي كولى دغه واکسين تطبیق كړي؟

تقریباً هر سړی كولى شي دغه واکسين وكړي، خو كه چېرې مو پخوا د دا ډول واکسين يا د هغې د كوم تركيب سره جدي حساسیت كړی وي، بیا ضرور نه ده چې دغه واکسين وكړئ. كه چېرې تاسو د هګيو سره حساس یاست يا داسې ناوړه روغتيايي حالت لرئ چې له كبله یې ستاسو د بدن دفاعي سیستم كمزوری كېږي، نو په دې صورت كې شاید و نه شئ كولى د دغه واکسين ځانګړي ډولونه تطبیق كړئ - په دا ډول يوه حالت كې د خپل عمومي ډاكټر (GP) سره مشوره وكړئ. كه چېرې تبه لرئ، نو كېدی شي دغه واکسين تر هغې چې تبه مو ورکه شوې نه وي وځنډول شي.

## د پوزې له لارې د واکسينو د تطبیق په اړه؟ آيا داسې كوم ماشوم هم شته چې نه شي كولى د پوزې له لارې واکسين وكړي؟

ماشومان په لاندې شرائطو كې نه شي كولى په پوزه كې د سپرې له لارې واکسين وكړي؟

- هغه چې د واکسينو د تطبیق پر مهال يا په تېرو 72 ساعتونو كې سینې سغاری درلود، لكه داسې ياه لنډي چې اضافي اوکسیجن او د ساه اخیستنې انډېل ته اړتیا پیدا وي. دا ډول ماشومانو ته باید په مناسب ډول د تزریق په شكل واکسين تطبیق شي ترڅو د مصوئیت په رامنځ ته كېدو كې له ځنډ څخه مخنیوی وشي.
  - هغه ماشومان چې د - نفس تنګۍ يا - هګيو سره د حساسیت له امله جدي پالنې ته اړتیا لري - دغو دوو ډلو ماشومانو ته سپارښتنه دا ده چې په دې اړه له خپل متخصص ډاكټر څخه پوښتنه وكړي او كېدی شي هغوی ته په پوزه كې د سپرې له لارې د واکسينو د تطبیق توصیه وكړي.
  - هغه ماشومانو چې ناوړه روغتيايي حالت لري يا تر داسې درملنه لاندې وي چې په جدي ډول د هغوی د بدن دفاعي سیستم كمزوری كوي يا په كورنۍ كې كوم داسې ناروغ لري چې باید بدن د جدي كمزوري دفاعي سیستم له امله په تجريد كې وي (لكه د هډونكي د مغز د پيوند ناروغ)
  - هغه ماشومان چې د واکسينو د كوم تركيب سره حساسیت ولري<sup>1</sup>
  - هغه ماشومان چې سالیسیلات درملنې ته اړتیا لري
- همدارنگه هغه ماشومان چې په پوزه كې د سپرې له لارې واکسين شوي دي، باید له هغو ناروغانو څخه د واکسينو له تطبیق وروسته شاوخوا د دوو اونيو لپاره له نيزډې تماس څخه ډډه وكړي چې د بدن جدي كمزوری سیستم لري (مثلاً له هغو ناروغانو څخه چې د هډونكي د مغز پيوند یې كړی وي)، دا ځكه چې هغوی ته د وایروس د انتقال احتمال ډېر دی. كه چېرې دغه شخص د كورنۍ غړی وي، ماشوم ته باید واکسين د تزریق يا پیچكاري په شكل وركړل شي (په دې اړه د نور معلوماتو لپاره پورتنیو مواردو ته مراجعه وكړئ).

د واکسينو د تركيباتو د لېست لپاره د وېب پاڼې دغه لینک وګورئ: [www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smpc](http://www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smpc)

## آيا په پوزه کې د سپرې له لارې تطبيقېدونکي واکسين هم گلاتين چې اصلي منبع يې د خوگ غور دي، لري؟

هو. په پوزه کې د سپرې له لارې تطبيقېدونکي واکسين په لوړه کچه پروسيس شوي گلاتين (چې د پروسيس گلاتين په نامه يادېږي) يا د خوگ غور لري چې په يو لړ اساسي درملو کې ترې استفاده کېږي. گلاتين مرسته کوي چې په واکسينو کې گډ تضعيف شوی واپروس بانډاته کړي ترڅو واکسين وکولی شي په سمه توگه کار وکړي.

د پوزې له لارې د واکسينو تطبيق آسانه او بې درده وي. هر هغه ماشوم چې د پوزې له لارې يې واکسين کړي وي، د والگي پروړاندې غوره مصونيت رامنځ ته کوي. همدارنگه دغه واکسين د ناروغۍ د خورېدو نه د مخنيوي په برخه کې هم د پام وړ گټه لري. په دې توگه ماشومان يو له بل څخه د دغې ناروغۍ د انتقال له گواښ څخه خوندي ساتل کېږي. د هغو خلکو لپاره چې د واکسينو په ترکيب کې د گلاتينو يا د خوگ د غورو له امله دغه واکسين نه کوي، تزريقي واکسين د بدیل په حيث ورکول کېږي.

## آيا د واکسينو د تطبيق په صورت کې به جانبي عوارض ولرم؟

د پوزې له لارې د تطبيقېدونکي واکسين په جانبي عوارضو کې کېدی شي معمولي عوارض لکه د پوزې بهېدل يا بندېدل، د سر خوړ، خستگي يا د اشتها يو څه له لاسه ورکول شامل وي. هغه اشخاص چې د تزريقي يا پيچکاري له لارې واکسين کوي، کېدی شي د يوې يا دوو ورځو لپاره د ستنې يا پيچکاري په ساحه کې يو څه درد، خفيفه تبه او د عضلاتو درد رامنځ ته کړي. جدي جانبي عواض د هرډول واکسين لپاره په ندرت رامنځ ته کېږي.

## آيا د والگي واکسين به ما په بشپړ ډول مصون کړي؟

د والگي واکسينو مؤثريت به واپروس او واکسين ترمنځ ترسره کېدونکې مقابلې ته په کتو سره هر کال متفاوت وي. دا چې د والگي واکسين هر کال تغير کوي، نو له دې امله دا گواښ شته چې واکسين به د واپروس د متغير ډول سره په سمه توگه مقابله و نه شي کولی. حتی چې چېرې واکسين د واپروس سره په بشپړ ډول مطابقت هم و نه لري، بيا هم يو څه مصونيت رامنځ ته کوي. ډېری د عدم تطابق موارد په ندرت سره رامنځ ته کېږي.

## د دغه واکسين په تطبيق سره به زه د څومره وخت لپاره مصؤن وم؟

دغه واکسين بايد تاسو ته د والکي په موسم کې مصؤنيت رامنځ ته کړي.

### زه بايد اوس څخه وکړم؟

که چېرې تاسو د دغه لارښود په يو له ذکر شويو گروپونو کې ياست، نو دا نهمه ده چې خپل د والکي واکسين وکړئ.

د خپل عمومي ډاکټر يا GP او يا هم نرس او درمل پلورونکي سره خبره وکړئ ترڅو تاسو ته د واکسينو نوبت ونيسي. د مېندواړه ښځو لپاره کېدې شي واکسين د هغوی په اړونده ولادي څانگه کې هم د لاسرسي وړ وي. د الکي واکسين وړيا دي.

هغه دفاتر يا سازمانونو به چې غواړي خپل کارکوونکي له والکي ناروغۍ څخه خوندي وساتي (حتی که هغوی په 4 مه پانه کې د ذکر شويو ناوړه روغتيايي حالت درلودونکي هم وي) اړتيا ولري چې خپلو کارکوونکو ته په اړونده روغتيايي څانگو کې واکسين تطبيق کړي. دغه واکسين د انګلستان د عامې روغتيا لخوا په وړيا ډول نه ورکول کېږي، بلکه د هغوی مستخدمين يا کار خاوندان بايد د هغوی د واکسينو لپاره فیس ورکړي.

که چېرې تاسو د دغه کېائن په لومړۍ کرښه کې او يا هم يو ټولنيز کارکوونکی ياست، وگورئ چې ستاسو د کار په ځای کې د دغه واکسين د تطبيق لپاره څه تابه شوي ده. دا مهمه ده چې تاسو د دغې ناروغۍ پر وړاندې مصؤن شئ. ځينې هغه ټولنيز کارکوونکي چې نه شي کولی په کارځايونو کې د روغتيايي څانگې لخوا واکسين ترلاسه کړي، کولی شي خپل واکسين د انګلستان د عامې روغتيا وزارت (NHS) په چاوکات کې د خپل عمومي ډاکټر (GP) يا اړونده درملتون له لارې ترلاسه کړي.



# د هغو اشخاصو خلاصه چېسپارښتنه کېږي بايد د والگي واکسين تطبيق کړي

- هر هغه شخص چې عمر يې 65 يا تر دې لور وي
- هر هغه شخص چې عمر يې تر 65 کاله ټيټ وي او د 4 پانې مطابق ناوړه روغتيايي حالت ولري لکه هغه ماشومان او نوي زېږېدلي ماشومان چې عمرونه يې تر 6 مياشتو لور وي
- ټولې مېندواړه مېرمنې چې د مېندواړۍ په هره مرحله کې وي
- ټول هغه ماشومان چې د والگي موسم له رسېدو مخکې يعنې د اگست مياشتې تر 31 مې نېټې وړاندې يې عمرونه د 2 يا 3 کالو وي
- د ابتداييه ښوونځي ټول ماشومان
- د متوسطه ښوونځي ځينې ماشومان
- ټول هغه اشخاص چې په رهايشي کور يا پالنځای کې استوگنه کوي
- هر هغه شخص چې پخپله تر پالنه لاندې وي يا د بل موسن يا معلول شخص پالنه کوي
- ټول روغتياپالان يا ټولنيز کارکوونکي



د والگي واکسينو په اړه د مشورې او معلوماتو لپاره، د خپل عمومي ډاکټر (GP)، اړونده نرس، درمل پلورونکي يا په خپل ښوونځي کې د واکسينو د ټيم سره خبرې وکړئ.

دا به غوره وي چې خپل د والگي واکسين په مني کې يا د ژمې د پيلېدو سره سم هغه مهال چې د والگي موسم پيلېږي، تطبيق کړي. په ياد ولرئ چې هر کال دغه واکسين ته اړتيا لرئ، نو داسې مه انکېږئ چې تېر کال مو واکسين کړي نو مصؤنه يو.

د دې لپاره چې وگورئ آيا په شرايطو برابر ياست،  
دغه لېنک وگورئ: [nhs.uk/flu/ujab](https://www.nhs.uk/flu/ujab)



UK Health Security Agency