# د والګي واکسین

## کوم کسان يې باید وکړي او ولې يې باید وکړي

د والدینو او مېندواره ښځو لپاره
معلومات پکې شامل دي

## د والګي لامل څه دی؟

د والګي 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 انټي باډي نه شي کولی درملنه یې وکړي. نو که چېرې تاسو په والګي ناروغۍ باندې دې اخته کېدو له امله ستونزې پیدا کېږي، نو کېدی شي انټي بیوتیک درملو ته اړتیا ولرئ.

## څنګه په والګي ناروغۍ اخته کېږئ؟

کله چې په دغې ناروغۍ اخته شخص ټوخېږي یا پرنجېږي، نو د والګي 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 ملوثې دي. تاسو کولی شئ د ټوخي یا پرنجي 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 ښو ښو څله 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 ترټولو ښه لاره دا ده چې د موسم تر رسېدو وړاندې باید واکسین وشي.

## څنګه کولی شو له والګي ناورغۍ ځان خوندي واستو؟

والګی یوه داسې ناروغي ده چې وړاندوېینه یې نه شي کېدی. د والګي واکسین شخص ته ترټولو غوره مصؤنیت رامنځ ته کوي. د والګي وایروس ګڼل شمېل ډولونه لري. هغه ډولونه یې چې په لوړ احتمال سره کېدی شي د ناورغۍ لامل شي، د والګي 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 پرورړاندې یو څه مصؤنیت رامنځ ته کوي.

دغه واکسین په مني کې یعنې مخکې له دې چې د والګي موسم یعنې ژمی را ورسېږي، تطبیقېږي.

## والګي څه زیانونه رسولی شي؟

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

ځینې خلک د والګي ناروغۍ سره ډېر حساس وي او بده اغېزه وربانديې 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.

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

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

والګی هر کال په ژمي کې پيدا کېږي چې له همدې امله د موسومي ناروغۍ په نامه هم يادېږي. والګی یوه خورا شديده ساري ناروغي ده چې اعراض او علائم يې په ډېرې چټکۍ سره راڅرګندېږي. ذکام د والګي په پرتله له خورا لږو شدیدو ناروغیو څخه ده چې معمولا د پوزې له بندښت نيولې بيا د پوزې تر بهېدو او د ستونکي تر درد پورې په تدیرجي ډول رامنځ ته کېږي. د والګي یوه بده دوره کېدی شي څو ځله له شدید ذکام څخه بدتره وي.

ذکام کېدی شي د تبې، شديدې خستګۍ، د عضلاتو او مفصلونو د درد، د پوزې د بندېدو، وچ ټوخي او د ستوني د خوږو لامل شي. صحتمند اشخاص له دغې ناورغۍ څخه معمولا له دوو تر اوو ورځو پورې ښه کېږي، خو د ځینو لپاره بيا دغه ناورغي کېدی شي په روغتون کې د بسترېدو، دائمي معلوليت او حتی مرګ لامل هم شي.

**د والګي واکسين واکسين مرسته کوي چې د يادې ناروغۍ د مهمو او عمومي ډولونو پرواړاندې مصؤنيت رامنځ ته کړي**

## د والګي واکسینو په تطبیق کې کوم کسان په پام کې نیول کېږي؟

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

- عمرونه یې 65 کاله یا تر دې لوړ وي
- په استوګنیزه کور یا پالنځایونو کې ژوند کوي
- له یوه موسن یا معلول شخص څخه پالنه کوي
- د یوه داسې شخص سره استوګنه کوي چې د ناروغۍ یا درملنې له امله د بدن کمزوری دفاعي سیستم لري
- د دغه کمپائن په لومړۍ کرښه کې کار کوي یا ټولنیز کارکوونکی وي
- مېندواره وي (په دې اړه د نورو معلوماتو لپاره راتلونکې برخه وګورئ)
- د ځانګړي عمر لرونکي ماشومان وي (په دې اړه د نورو معلوماتو لپاره 7 مه پاڼه وګورئ

## آیا زه د والګي ناروغۍ له اغېزو تر لوړ ګواښ لاندې یم؟

والګی کولی شي په هر چا باندې اغېز ولري خو که تاسو مزمنه ناوړه روغتیايي حالت لرئ والګی کولی شي ستاسو روغتیايي حالت نور هم سخت کړي حتی که چېرې وضعیت مدیریت هم کړئ او تاسو د روغتیای احساس هم ولرئ. تاسو باید په لاندې شرائطو کې خپل د والګي وړیا واکسین وکړئ:

- که چېرې مېندواره یاست

یا که مزمنه روغتیايي حالت لرئ، لکه:

- قلبي ستونزې
- له سینې څخه شکایت یا جدي تنفسي ستونزې لکه برانشیټ، باد یا هغه کسان چې ساه لنډي لري (اوکسیجن، انهېلر یا تابلیتو ته اړتیا لري
- د پښتورګو یا ځیګر ناروغي
- د استنشاق د درملو یا سرطاني معالجې په شان ناروغیو له امله د بدن کمزوری دفاعي سیستم
- د ځیګر ناروغي
- د مغزي سکتې (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 تریخي ستونزې لکه د مقوسو حجراتو ناروغي یا دا چې تریخی مو لرې شوی وي
- یا دا چې وزن مو تر حد زیات وي (BMI 40 یاتر دې هم ډېرې)

د ناوړه روغتیايي حالاتو دغه لېست مطلق او نهایي نه دی. دا موضوع په طب کې هم تل د یوې ستونزې په حیث پاتې شوې ده. ستاسو عمومي ډاکټر (GP) کولی شي وټېيي چې آیا د والګي له امله رامنځ ته شوی ګواښ ستاسو په نورو ضمني ناروغیو څه اغېز لري، دغه راز کولی شي د نورو جدي ناروغیو د رامنځ ته کېدو ګواښ مشخص کړي.

**د نورو معلوماتو لپاره nhs.uk/flujab ته مراجعه وکړئ.**

## دغه ناروغي به زما په ماشومانو څه اغېز لري؟ آيا 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 والګي واکسين وکړي. هر ماشوم چې دا ډول روغتيايي حالت ولري په والګي 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 والګي ناروغۍ موسم را ورسېږي، خپل عمومي ډاکټر يا GP ته ووايئ چې آيا ماشوم مو د والګي واکسين کړي که نه.

د والګي واکسين په هغو ماشومانو باندې چې عمرونه 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 مصؤنيت د مور له بدن څخه انتقال شي چې له زېږون وروسته به يې د ژوند په لومړيو شپږو مياشتو له ځينو ناروغيو څخه خوندي وساتي.

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

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

- ټول هغه ماشومان چې په سږ مني کې د والګي واکسينو تر پيل وړاندې يعنې د اګست مياشتې تر 31 نېټې يې عمرونه د 2 يا 3 کلونو وي
- ټول هغه ماشومان چې عمرونه يې ابتدائيه ښوونځي ته برابر وي
- ځينې د متوسطه ښوونځي ماشومان (هغه چې عمرونه يې له 7 تر 13 کلونو پوره وي)

هغه ماشومانو ته به چې عمرونه يې د 2 او 3 کلونو دي، دغه واکسين د خپل عمومي ډاکټر (GP) لخوا ورکړل شي، چې معمولا د نرس په واسطه ورته تطبيقېږي. هغو ماشومانو ته به چې عمرونه يې ښوونځي ته برابر وي، په خپلو ښوونځيو کې دغه واکسين ورکړل شي، او د هغو ماشومانو لپاره به دغه واکسين د بريتانيا 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 ترټولو چټکه او بې درده طريقه ده.

**د ماشومانو او والګي واکسين په اړه د نورو معلوماتو لپاره، د NHS وېب پاڼه** nhs.uk/child-flu **وګورئ.**

# د والګي واکسین د مېندواره ښځو لپاره

## زه مېندواره یم. آیا سږ کال د والګي واکسینو تطبیق ته اړتیا لرم؟

هو. مېندواري د والګي په شان وایروسونو سره د مقابلې په څرنګوالي کې تغیر رامنځ ته کوي. د والګي ناروغي د مېندواره مېرمنو او د هغوی د نویو زېږېدلیو ماشومانو لپاره د جدي پالنې یا مراقبت چانس ډېروي. ټولې مېندواره مېرمنې باید دوالګي واکسین وکړي ترڅو د دغه وایروس پروړاندې ځان او خپل ماشوم مصؤن کړي. تاسو کولی شئ د مېندوارۍ په هره مرحله کې همدارنګه له مېندواره کېدو وروسته تزریق کړئ.

مېندوارۍ مېرمنې د والګي له واکسینو ګټه پورته کوي ځکه دغه واکین کولی شي:

- هغوی لپاره د جدي عوارضو یا پېچلتیاوو لکه د کمخونۍ رامنځ ته کېدو ګواښ چې خاصتا د مېندوارۍ په وروستیو 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 لومړنیو څو میاشتو کې خپل ماشوم مصؤن وساتي او د والګي 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 والګي ناروغي نیولې یم. څه باید وکړم؟

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

**تاسو کولی شئ د والګي واکسین په وړیا ډول له خپل عمومي ډاکټر څخه ترلاسه کړئ، دغه راز کېدی شي دا واکسین ستاسو د درمل پلورونکي یاقابلې سره هم وي.**

## آیا داسې کسان هم شته چې نه شي کولی دغه واکسین تطبیق کړي؟

تقریبا هر سړی کولی شي دغه واکسین وکړي، خو که چېرې مو پخوا د دا ډول واکسین یا د هغې د کوم ترکیب سره جدي حساسیت کړی وي، بیا ضرور نه ده چې دغه واکسین وکړئ. که چېرې تاسو د هګیو سره حساس یاست یا داسې ناوړه روغتیایي حالت لرئ چې له کبله یې ستاسو د بدن دفاعي سیستم کمزوری کېږي، نو په دې صورت کې شاید و نه شئ کولی د دغه واکسین ځانګړي ډولونه تطبیق کړئ - په دا ډول یوه حالت کې د خپل عمومي ډاکټر (GP) سره مشوره وکړئ. که چېرې تبه لرئ، نو کېدی شي دغه واکسین تر هغې چې تبه مو ورکه شوې نه وي وځنډول شي.

## د پوزې له لارې د واکسینو د تطبیق په اړه؟ آیا داسې کوم ماشوم هم شته چې نه شي کولی د پوزې له لارې واکسین وکړي؟

ماشومان په لاندې شرائطو کې نه شي کولی په پوزه کې د سپرې له لارې واکسین وکړي؟

- هغه چې د واکسینو د تطبیق پرمهال یا په تېرو 72 ساعتونو کې سینې سغاری درلود، لکه داسې یاه لنډې چې اضافي اوکسیجن او د ساه اخیستنې انهېلر ته اړتیا پیدا وي. دا ډول ماشومانو ته باید په مناسب ډول د تزریق په شکل واکسین تطبیق شي ترڅو د مصؤنیت په رامنځ ته کېدو کې له ځنډ څخه مخنیوی وشي.

- هغه ماشومان چې د
  – نفس تنګی یا
  – هګیو 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 ډاکټر څخه پوښتنه وکړي او کېدی شي هغوی ته په پوزه کې د سپرې له لارې د واکسینو د تطبیق توصیه وکړي.

- هغه ماشومانو چې ناوړه روغتیایي حالت لري یا تر داسې درملنه لاندې وي چې په جدي ډول د هغوی د بدن دفاعي سیستم کمزوری کوي یا په کورنۍ کې کوم داسې ناروغ لري چې باید بدن د جدي کمزوري دفاعي سیستم له امله په تجرید کې وي (لکه د هډوکي د مغز د پیوند ناروغ)

- هغه ماشومان چې د واکسینو د کوم ترکیب سره حساسیت ولري[1]

- هغه ماشومان چې سالیسیلات درملنې ته اړتیا لري

همدارنګه هغه ماشومان چې په پوزه کې د سپرې له لارې واکسین شوي دي، باید له هغو ناروغانو څخه د واکسینو له تطبیق وروسته شاوخوا د دوو اونیو لپاره له نېژدې تماس څخه ډډه وکړي چې د بدن جدي کمزوری سیستم لري (مثلا له هغو ناروغانو څخه چې د هډوکي د مغز پیوند یې کړی وي)، دا ځکه چې هغوی ته د وایروس د انتقال احتمال ډېر دی. که چېرې دغه شخص د کورنۍ غړی وي، ماشوم ته باید واکسین د تزریق یا پیچکارۍ په شکل ورکړل شي (په دې اړه د نور معلوماتو لپاره پورتنیو مواردو ته مراجعه وکړئ).

[1] د واکسینو د ترکیباتو د لېست لپاره د وېب پاڼې دغه لېنک وګورئ: www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smpc

## ما تېر کال د والګي واکسين کړي. آيا سږ کال هم دغو واکسينو ته اړتيا لرم؟

هوو، د والګي واکسين کېدی شي له يوه ژمي تر بله هغې تغير وکړي. د والګي واکسين هر کال اپډېټ کېږي يا تغير پکې راځي ترڅو وکولی شي د دغې ناروغۍ د فعلي نوعې پروړاندې مصؤنيت رامنځ ته کړي. له همدې امله موږ په ټينګه سپارښتنه کوو چې حتی که چېرې تېر کال مو دغه واکسين کړي هم وي، بيا سږ کال يې بيا وکړئ.

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

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

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

## زه بايد د والګي کوم ډول واکسين وکړم؟

د والګي ګڼ 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 لپاره 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 والګي د اخته کېدو لامل نه کېږي.

که چېرې ستاسو د ماشوم عمر د 6 مياشتو او 2 کلونو ترمنځ او د والګي ناروغۍ د لوړې کچې تر ګواښ 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 توصيه کېږي. ځينې هغه ماشومان به هم چې عمرونه يې تر 2 کاله لوړ او د والګي ناروغۍ تر لوړ ګواښ 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 والګي واکسين د نورو واکسينونو سره هم مهاله تطبيق کړم؟

هوو. د والګي واکسين کېدی شي د نورو معمولي واکسينو سره هم مهاله تطبيق شي. دغه واکسين د ځينو خفيفو ناروغيو لکه ذکام پرمهال هم د تطبيق وړ دي، خو کېدی شي په هغه صورت کې تبه ولرئ يو څه په تعليق کې واچول شي.

## د دغه واکسین په تطبیق سره به زه د څومره وخت لپاره مصؤن وم؟

دغه واکسین باید تاسو ته د والګي په موسم کې مصؤنیت رامنځ ته کړي.

## زه باید اوس څخه وکړم؟

که چېرې تاسو د دغه لارښود په یو له ذکر شویو ګروپونو کې یاست، نو دا نهمه ده چې خپل د والګي واکسین وکړئ.

د خپل عمومي ډاکټر یا GP او یا هم نرس او درمل پلورونکي سره خبره وکړئ ترڅو تاسو ته د واکسینو نوبت ونیسي. د مېندواره ښځو لپاره کېدی شي واکسین د هغوی په اړونده ولادي ځانګه کې هم د لاسرسي وړ وي. د الګي واکسین وړیا دي.

هغه دفاتر یا سازمانونو به چې غواړي خپل کارکوونکي له والګي ناروغۍ څخه خوندي وساتي (حتی که هغوی په 4 مه پاڼه کې د ذکر شویو ناوړه روغتیایي حالت درلودونکي هم وي) اړتیا ولري چې خپلو کارکوونکو ته په اړونده روغتیایي ځانګو کې واکسین تطبیق کړي. دغه واکسین د انګلستان د عامې روغتیا لخوا په وړیا ډول نه ورکول کېږي، بلکه د هغوی مستخدمین یا کار خاوندان باید د هغوی د واکسینو لپاره فیس ورکړي.

که چېرې تاسو د دغه کپائن په لومړۍ کرښه کې او یا هم یو ټولنیز کارکوونکی یاست، وګورئ چې ستاسو د کار په ځای کې د دغه واکسین د تطبیق لپاره څه تابیه شوې ده. دا مهمه ده چې تاسو د دغې ناروغۍ پروړاندې مصؤن شئ. ځینې هغه ټولنیز کارکوونکي چې نه شي کولی په کارځایونو کې د روغتیایي ځانګې لخوا واکسین ترلاسه کړي، کولی شي خپل واکسین د انګلستان د عامې روغتیا وزارت (NHS) په چاوکاټ کې د خپل عمومي ډاکټر (GP) یا اړونده درملتون له لارې ترلاسه کړي.

## آیا په پوزه کې د سپرې له لارې تطبیقېدونکي واکسین هم ګلاتین چې اصلي منبع یې د خوګ غوړ دي، لري؟

هو. په پوزه کې د سپرې له لارې تطبیقېدونکي واکسین په لوړه کچه پروسېس شوي ګلاتین (چې د پروسین ګلاتین په نامه یادېږي) یا د خوګ غوړ لري چې په یو لړ اساسي درملو کې ترې استفاده کېږي. ګلاتین مرسته کوي چې په واکسینو کې ګډ تضعیف شوی وایروس باثباته کړي ترڅو واکسین وکولی شي په سمه توګه کار وکړي.

د پوزې له لارې د واکسینو تطبیق آسانه او بې درده وي. هر هغه ماشوم چې د پوزې له لارې یې وکسین کړي وي، د والګي پروړاندې غوره مصؤنیت رامنځ ته کوي. همدارنګه دغه واکیسن د ناروغۍ د خورېدو نه د مخنیوي په برخه کې هم د پام وړ ګټه لري. په دې توګه ماشومان یو له بل څخه د دغې ناروغۍ د انتقال له ګواښ څخه خوندي ساتل کېږي. د هغو خلکو لپاره چې د واکسینو په ترکیب کې د ګلاتینو یا د خوګ د غوړو له امله دغه واکسین نه کوي، تزریقي واکسین د بدیل په حیث ورکول کېږي.

## آیا د واکسینو د تطبیق په صورت کې به جانبي عوارض ولرم؟

د پوزې له لارې د تطبیقېدونکي واکسین په جانبي عوارضو کې کېدی شي معمولي عوارض لکه د پوزې بهېدل یا بندېدل، د سر خوږ، خستګي یا د اشتها یو څه له لاسه ورکول شامل وي. هغه اشخاص چې د تزریق یا پیچکاري له لارې واکسین کوي، کېدی شي د یوې یا دوو ورځو لپاره د ستنې یا پیچکارۍ په ساحه کې یو څه درد، خفیفه تبه او د عضلاتو درد رامنځ ته کړي. جدي جانبي عواض د هرډول واکسین لپاره په ندرت رامنځ ته کېږي.

## آیا د والګي واکسین به ما په بشپړ ډول مصؤن کړي؟

د والګي واکسینو مؤثریت به وایروس او واکسین ترمنځ ترسره کېدونکې مقابلې ته په کتو سره هر کال متفاوت وي. دا چې د والګي واکسین هر کال تغیر کوي، نو له دې امله دا ګواښ شته چې واکسین به د وایروس د متغیر ډول سره په سمه توګه مقابله و نه شي کولی. حتی کې چېرې واکسین د وایروس سره په بشپړ ډول مطابقت هم و نه لري، بیا هم یو څه مصؤنیت رامنځ ته کوي. ډېرې د عدم تطابق موارد په ندرت سره رامنځ ته کېږي.

# د هغو اشخاصو خلاصه چېسپارښتنه کېږي باید د والګي واکسین تطبیق کړي

- هر هغه شخص چې عمر يې 65 یا تر دې لوړ وي
- هر هغه شخص چې عمر يې تر 65 کاله ټیټ وي او د 4 پاڼې مطابق ناوړه روغتیایي حالت ولري لکه هغه ماشومان او نوي زېږېدلي ماشومان چې عمرونه يې تر 6 میاشتو لوړ وي
- ټولې مېندواره مېرمنې چې د مېندوارۍ په هره مرحله کې وي
- ټول هغه ماشومان چې د والګي موسم له رسېدو مخکې یعنې د اګست میاشتې تر 31 مې نېټې وړاندې يې عمرونه د 2 یا 3 کالو وي
- د ابتدائیه ښوونځي ټول ماشومان
- د متوسطه ښوونځي ځینې ماشومان
- ټول هغه اشخاص چې په رهایشي کور یا پالنځای کې استوګنه کوي
- هر هغه شخص چې پخپله تر پالنه لاندې وي یا د بل موسن یا معلول شخص پالنه کوي
- ټول روغتیاپالان یا ټولنیز کارکوونکي

د والګي واکسینو په اړه د مشورې او معلوماتو لپاره، د خپل عمومي ډاکټر (GP)، اړونده نرس، درمل پلورونکي یا په خپل ښوونځي کې د واکسینو د ټیم سره خبرې وکړئ.

دا به غوره وي چې خپل د والګي واکسین په منې کې یا د ژمې د پیلېدو سره سم هغه مهال چې د والګي موسم پیلېږي، تطبیق کړې. په یاد ولرئ چې هر کال دغه واکسین ته اړتیا لرئ، نو داسې مه انګېرئ چې تېر کال مو واکسین کړي نو مصؤنه یو.

**د دې لپاره چې وګورئ آیا په شرائطو برابر یاست، دغه لېنک وګورئ:** .nhs.uk/flujab

UK Health Security Agency

© Crown copyright 2024. 1p 750k AUG 2024 (APS). Product code FLUMW24PAS Pashto. UK Health Security Agency Gateway number: 2024396. This leaflet is also available in braille, large print, as a BSL video and translated into 32 community languages. Please visit www.healthpublications.gov.uk or call 0300 123 1002