کوي ساتنه ژوند ستاسو واکسین



واکسین ویروس کورونا د

لاربنود لپاره لویانو د

شوی اصلاح کې جنوري 2021 په - Pashto

GIG CYMRU NHS WALES

DIOGELU CYMRU
KEEP WALES SAFE

کوروناویرس څه شی دی؟

د کورونا ویروس د نوي کوروناویرس له امله رامینځته کیږي ، چې د سارس - کووی 2 په نامه پیژندل شوی. دا لومړی ځل د 2019 په وروستیو کې وپیژندل شو.
دا ډیر ساري ناروغي ده او د شدید تنفسي ناروغۍ لامل کیدی شي.
ډیری خلک چې په ناروغۍ اخته دي ممکن هیڅ ډول نښې ونه لري یا یوازې لږې نښې ولري. دا عموما د ټوخی ، تبه ، سر درد او خوند یا بوی له لاسه ورکول پیل کوي.

ځینې خلک به د سترپا احساس وکړي ، درد لرونکي عضلات ولري ، د ستونې خوږي ، اسهال او خواګرځي ، تبه او ګډوډۍ ولري. بیا یو لږ شمیر خلک

جدي ناروغي ولرئ ، کوم چې ممکن په روغتون کې بستر کول یا جدي پاملرنې ته داخلېدو ته اړتیا ولري.
په ټولیزه توګه په 100 خلکو کې له 1 څخه لږ څوک چې په ناروغۍ اخته شوي وي د کورونا ویروس څخه مړه شي ، مګر دا د 75 کلونو څخه پورته عمر لرونکو 10 تنو کې 1 سره نږدې دی. د کورونا ویروس درملنه نشته که څه هم ځینې نوي ازمول شوي درملنې د اختلالاتو خطر کمولو کې مرسته کوي.

زه به کوم واکسین وکړم؟

په انګلستان کې ، مور به یوازې د کورونا ویروس واکسینونه کارو چې د خوندیتوب مطلوب معیارونه پوره کوي او
تاثیر. د درملو په شمول ټول درمل د مصؤنیت او موثریت لپاره ازمول کیږي مخکې لدې چې دوی وکارول شي.

هر واکسین په لسګونو زره خلکو کې په بیلابیلو هیوادونو کې ازمول شوی و او خوندي او اغیزناک ښودل شوی و. تاسو ته به درکړل شي
د دې واکسینونو پورې اړه لري چې کوم یو شتون لري. دا واکسین ممکن د انګلستان د بازار موندنې بشپړ اجازه (لایسنس) نلري مګر د درملو او روغتیا پاملرنې محصولاتو تنظیمي اداري (MHRA) لخوا د دوی د خوندیتوب او اغیزمنتیا بشپړې ارزونې پراساس تصویب شوي.

MHR به یوازې په انګلستان کې د اکمالاتو لپاره واکسین تصویب کړي که چیرې د خوندیتوب ، کیفیت او اغیزمنتیا تمه شوي معیارونه پوره شي.
اوس مهال موجود واکسینونه دوه اوږدې درملو ته ارتیا لري ترڅو غوره اوږدمهاله محافظت چمتو کړي.

څوک باید د کورونا ویروس واکسین وښکړي؟

د واکسیناسیون او معافیت کډه کمیټه (JCVI) ، د خپلواک کارپوه ډلې سپارښتنه کوي چې NHS دا واکسینونه لومړی هغه خلکو ته وړاندې کړي چې د ساري ناروغۍ خطر لري او جدي پیچلتیاوې لري.
پدې کې زاړه لویان ، د لمړنۍ روغتیا او ټولنیز پاملرنې کارکونکي او هغه کسان شامل دي چې ځینې کلینیکي شرایط لري. کله چې ډیر واکسین شتون ولري ، نو واکسینونه به ژر تر ژره نورو خلکو ته په خطر کې وړاندې شي.
کوروناویرس کولی شي په هرچا اغیزه وکړي. که تاسو لوی عمر لرئ او اوږدمهاله روغتیایی حالت ولرئ ،
د کورونا ویروس خورا جدي کیدی شي او په ځینو مواردو کې وژونکی دی.

تاسو باید د لومړي ډلو وړاندیز کې د کورونا ویروس واکسین ولرئ که تاسو یې:

- یو شخص چې د زړو لویانو لپاره په پاملرنې کور کې ژوند کوي یا کار کوي
- د لومړۍ پاملرنې صحي کارکوونکی
- د ټولنیز پاملرنې لومړی کارموندونکی
- د کور لومړنۍ پاملرونکی چې شخصي پاملرنه چمتو کوي
- 65 کاله یا ډیر عمر
- په کلینیکي لحاظ خورا زیان منونکې ډلې کې

هرڅوک چې په کلینیکي لحاظ خورا زیان منونکي ډلې کې وي د کورونا ویروس واکسین لپاره وړ دی. کله چې تاسو ته د واکسین وړاندیز وشي ممکن ستاسو د وضعیت شدت باندې پورې اړه ولري.

ستاسو ډاکټر به تاسو ته مشوره درکړي که تاسو وړ یاست

شي ورکړل هم ته لرونکو عمر ډیر هغه تر او کالو 16د به واکسین :لکه شرایط چې

- د وینې سرطان (لکه لیوکیمیا ، لیمفا یا مایلوما)
- ډایبټیس
- د زړه ستونزه
- د سینې شکایت یا د ساه اخیستلو ستونزې
- د پښتورګو ناروغي
- د ځګر ناروغي
- د ناروغۍ یا درملنې له امله معافیت ټیټ شوی (لکه د HIV
- نښې ، سټرایډ درمل ، کیموتراپي یا رادیو درملنه)
- د عضو ټرانسپورټ درلودل
- د ګوز یا عارضي اسکیمیک برید (TIA) درلودل
- عصبي یا د عضلې ضایع کیدو حالت په شمول د مرۍ او دماغو ناروغۍ
- د زده کړې یو سخت یا ژور معلولیت
- ستاسو ستونزه د مثال په ډول. د سیکلې حجرې ناروغۍ ، یا خپل توره لرې کړې وې
- د ډیر وزن لرونکي وي (د 40 او پورته BMI)
- سخت رواني ناروغي

او وي زیانمنونکي خورا پلوه کلینیکي ممکن خلک ځینې کې ډلو پدې کړې وړاندیز واکسین توګه په برخې یوې د ډلې دې د مخکې ممکن .و

د لري عمر کلونو 64-16 د پې عمرونه چې کسان هغه کې وخت ورته په :شي وړاندیز هم واکسین بیا به سره شرایطو روغتیایی مودې اوږدې

- د چې وي کوونکی پاملرنه اصلي کس معلول یا لوی د چې ځوانان هغه شي ناروغه پاملرونکی چیرې که شي مخ سره خطر د به فلاح هغه
- استوګنې د او نرسینګ لپاره مودې اوږدې د لرونکي عمر ځوان long کارمندان او ، کارکوونکي کې ترتیباتو

وي پورې کلونو 64-50-له پې عمرونه چې کسان هغه ، وروسته ډلو دې د خلکو د به دا نو ولري شتون واکسین ډیر چې کله.کیږي وړاندیز واکسین د .شي وړاندیز ته ډلو ډیرو

زه حامله یم، ایا زه واکسین کولی شم؟

د کورونا واکسینونه لاهم په امیندوارۍ کې ندي ازمول شوي ، نو تر هغه چې نور معلومات موجود نه وي ، هغه څوک چې امیندواره وي باید په منظم ډول دا واکسین ونه کړي.

د واکسیناسیون او معافیت ګډه کمیټه (JCVI) په ګوته کړې چې د واکسین احتمالي ګټې په ځانګړي ډول د ځینې امیندواره میرمنو لپاره مهم دي. پدې کې هغه کسان شامل دي څوک چې د انتان د اخته کیدو لوړه خطره لري یا هغه کلینیکي شرایط لري چې دوی پې د کورونا ویروس جدي اختلالاتو سره مخ کیدو خورا لوړ خطر کې اچوي. پدې شرایطو کې ، تاسو باید د خپل ډاکټر یا نرس سره د واکسین په اړه وغږیږئ ، او تاسو شاید احساس وکړئ چې غوره ده چې مخکې لاړ شئ او واکسین ترلاسه کړئ.

که تاسو امیندواره یاست ، نو تاسو باید واکسین نه کړئ مګر دا چې تاسو په لوړ خطر کې یاست. تاسو کولی شئ د امیندوارۍ پای ته رسیدو وروسته واکسین شئ. که تاسو لومړی خوراک ولرئ او بیا امیندواره شئ ، تاسو باید دوهم دوز د حمل له ختمیدو پورې وځنډئ ، پرته لدې چې تاسو لوړه خطر ولرئ.

د کورونا واکسین کولو وروسته د حامله مخنیوي لپاره هیڅ مشوره شتون نلري.

زه خپل ماشوم ته شیدې ورکوم ، څه باید وکړم؟

د مور په شیدو تغذیه کولو یا د مور په شیدو تغذیه شوي ماشوم کې د کورونا واکسینو خوندیتوب په اړه هیڅ معلومات شتون نلري.
حتی که څه هم ، د کورونا واکسینونه د مور د شیدو تغذیه کولو ماشوم لپاره خطر نه کیږي ، او د مور تغذیه کولو کټې ښه پیژندل شوي. د دې له امله ، JCVI وړاندیز وکړ چې واکسین د مور له شیدو تغذیه کولو سره ورکړل شي. که تاسو مور شیدې ورکوئ ، تاسو ممکن پریکړه وکړئ تر هغه چې تاسو د شیدو تغذیه پای ته ونه رسئ انتظار وکړئ او بیا واکسین وکړئ

څوک واکسین نشي کولی؟

ډیر لږ خلک نشی کولی
د کورونا واکسینونه. پدې کې هغه خلک شامل دي چې د کوم اجزاو سره شدید حساسیت لري
په واکسین کې یا د ورته واکسین پخوانۍ دوز ته. خپل ډاکټر یا نرس سره وغږیږئ که چیرې تاسو کله هم د شدید الرجیک عکس العمل لرئ ، ځکه چې یو بدیل واکسین ممکن ستاسو لپاره شتون ولري.
که تاسو اوس مهال له تبې سره ناروغه یاست یا په تیرو 28 ورځو کې مثبت کورونا ازموینه درلوده نو تاسو باید د لیدنې وخت وروسته ونیسئ.

ایا واکسین به زما ساتنه وکړي؟

د کورونا واکسین به تاسو د کورونا ناروغۍ سره مخ کیدو چانس کم کړي.
معلوماتو د واکسین وروسته له دوه څخه تر دریو اونیو پورې د لنډمهاله محافظت لوړې کچې ښودلې ، مګر د اوږدې مودې محافظت لپاره دوهم واکسین اړین دی.
واکسینونه ژوندي موجودات نلري ، او دا د هغو خلکو لپاره خوندي دي چې د معافیت سیسټم اختلال لري. دا خلک ممکن واکسین ته دومره ښه ځواب ونه کړي.
د ټولو درملو په څیر ، هیڅ واکسین 100% مثبت ندی - ځینې خلک ممکن د واکسین کولو سره بیا هم کورونا شي ، مګر دا باید لږ جدي وي.

ایا واکسین به اړخیزې اغیزې لري؟

د نورو درملو په څیر ، واکسین کولی شي د غاړې تاثیر لامل شي. ډیری یې معتدل او لنډمهاله دي ، او هرڅوک یې نه ترلاسه کوي. حتی که تاسو د لومړي دوز وروسته ننبې ولرئ ، بیا هم تاسو اړتیا لرئ دوهم دوز ولرئ.

خورا عام اړخیزې اغیزې شاملې دي:

- په بازو کې دردناک ، دروند احساس او نرمښت ولرئ چیرې چې تاسو د واکسین وروسته څو ورځې لپاره انجکشن درلود
- د ستړیا احساس کول
- سر درد
- عمومي درد ، یا ننبې فلو لکه نښې

لږ تبه ممکن د واکسین کولو څخه دوه څخه تر دریو ورځو پورې پیښیږي مګر لوړه تودوخه غیر معمولي ده او ښې چې تاسو کورونا یا کوم بل علایم لرئ. تاسو کولی شئ د پاراسټیمول نورمال خوراک واخلئ (په بسته بندی کې مشورې تعقیب کړئ) او آرام کولو کې مرسته وکړئ ترڅو تاسو ښه احساس وکړئ. د نورمال دوز څخه ډیر مه کوئ. غیر معمولي اړخیز اغیزه د محلي غدودونو پرسوب دی.

د واکسین کولو وروسته ننبې نښانې معمولا د یوې اونۍ څخه لږ دوام کوي که ستاسو ننبې خرابې ښکاري یا که تاسو اندیښمن یاست ، آنلاین ،وګورئ
111.nhs.wales
او که اړتیا وي په 111 ویلز کې په 111 یا ستاسو د GP جراحۍ هـ سره وغږیږئ.
که ستاسو په سیمه کې 111 شتون نلري ،08454647 ته زنګ ووهئ. 111 NHS ته زنګ او موبایلونو څخه وړیا دي. په 08454647 کې زنګ وهل په هره دقیقه کې p2 لګښت لري

وغواړئ مشوره څخه نرس یا ډاکټر د تاسو که واکسین خپل د ته دوی چې کړئ ترلاسه ډاډ ، دو ولري امکان که) ووایاست اړه په

په شي وکولی دوی ترڅو (وښایاست کارت واکسین د .وکړي ارزونه تاسو توګه سمه

او واکسینونو لاړې له سکیم کارت ژیړ د شئ کولی تاسو .کړئ راپور هم تاثیرات غاړې شوي شک د ته درملو

په ندرت سره ، ځینې خلک د واکسین کولو وروسته ژر حساسیت لري. دا ممکن د خارښت یا خارش وي چې برخه یا ټول بدن باندې تاثیر کوي. حتی په ندرت سره ، ځینې خلک کولی شي د واکسین کولو وروسته ډیر ژر شدید عکس العمل ولري ، کوم چې د تنفسي ستونزو لامل کیږي او ممکن د دوی د سقوط لامل شي. دې ته انفیلیکسیس ویل کیږي او د نورو درملو او خواړو سره پیښ کیدی شي. دا عکس العمل نادر او نرسان دي د دوی اداره کولو لپاره روزل شوي. هغه خلک چې د انفیلیکټیک عکس العمل لري په بریالیتوب سره درملنه کیدی شي او معمولا په څو ساعتونو کې بیرته راشي.

؟ەتش س ناچ ایا له واکسین څخه ەتسورو کورونا ونیسم؟

تاسو نشئ کولی د واکسین څخه کرونا ونیسئ. مګر دا ممکنه ده چې کرونا ونیسئ او نه پوهیږئ چې تاسو د واکسین کولو وروسته د هغه وخت پورې نښې لرئ.

د کورونا خورا مهمې نښې د لاندې یو څه پیښې دي:

- نوی دوامداره ټوخی
- لوړه تودوخه
- ستاسو د خوند یا بوی عادي احساس له لاسه ورکول ، یا بدلول
- ځینې خلک د ستوني خوږ ، سردردي ، د ستوني تنفس ، اسهال ، ټوخی او کانګې هم لري

که تاسو پورته کومې نښې ولرئ ، په کور کې پاتې شئ او د ازمویني لپاره چمتووالی ونیسئ.

که تاسو د نښو لیدو په اړه نورو معلوماتو ته اړتیا لرئ

111.wales.nhs.uk

زه به بیا څه وکړم؟

تاسو به کله او چیرې د واکسین کولو په اړه معلومات ترلاسه کړئ. ستاسو د ټاکل کیدو په ورځ ، عملي جامې واغوندئ ترڅو ستاسو پورتنۍ مزي ته لاسرسی اسانه وي. که تاسو د ستنو څخه وېره لرئ یا د اضطراب احساس وکړئ ، نو هغه کس ته اجازه ورکړئ چې تاسو ته ستاسو واکسین درکړي. دوی به پوه شي او کولی شي تاسو سره مرسته وکړي.

وروسته له دې چې تاسو لومړی دوز واخیست ، تاسو اړتیا لرئ په خپل دوهم ملاقات کې د ګډون لپاره پلان جوړ کړئ.

دا مهم دي چې د واکسین دواړه دوز ولرئ ترڅو تاسو ته ترټولو غوره اوږد مهاله محافظت درکړو. خپل کارت خوندي وساتئ او ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو په خپل راتلونکي ملاقات کې ګډون کوئ ترڅو خپل دوهم خوراک ترلاسه کړئ.

زه باید څه وکړم که زه د ټاکنې په ورځ روغ نه یم؟

که تاسو تبه یاست ، د لغوه کیدو لپاره زنګ ووهئ او تر هغه پورې انتظار وکړئ چې واکسین مو ترلاسه کړی نه وي.
تاسو باید د واکسین لپاره لاړ نشئ که تاسو په کور کې یاست یا د کورونا ازموینې یا پایلې ته انتظار یاست.



ایا زه کولی شم نور چا ته کوروناویرس ورکړم ، وروسته له دې چې زه واکسین کړم؟

واکسین به ستاسو د جدي ناروغ کیدو امکانات کم کړي. موږ لاهم نه پوهیږو چې ایا دا به تاسو د ویروس له اخته کیدو او تیریدو څخه مخنیوی وکړي. نو دامهمه ده چې تاسو شاوخوا خلکو د ساتنې لپاره د کرونا لارښود تعقیب ته دوام ورکړئ.

د خپل ځان او کورنۍ ، ملګرو او همکارانو د ساتنې لپاره تاسو لاهم اړتیا لرئ:

- ټولنیز واټن عملي کړئ
- د مخ ماسک.
- خپل لاسونه په دقت او مکرر سره ومینځئ
- اوسني لارښود تعقیب کړئ:
gov.wales/coronavirus

په یاد ولرئ:

د کورونا ویروس د پښو له لارې د پوزې او خولې څخه تنفس شوي ، په ځانګړي توګه کله چې خولې یا ټوخی کوي. دا د ککړ شوي شیانو او سطحونو سره د تماس وروسته ستاسو د سترګو ، پوزې او خولې په لمس کولو سره هم غوره کیدی شي.



نور مالومات

تاسو کولی شئ د کورونا ویروس واکسینونو په اړه نور معلومات وموم ، پشمول د دوی مینځپانګې او احتمالي اړخیزې اغیزې
https://111.wales.nhs.uk/coronavirus(2019ncov)
او
www.gov.uk/government/collections/mhra-guidance-oncoronavirus-covid-19
تاسو کولی شئ د آنلاین شک شوي اړخیزو اغیزو راپور ورکړئ
https://coronavirusyellowcard.mhra.gov.uk/
یا د ژیړ کارت ایپ ډاونلوډ کولو سره.
د دې موندلو لپاره چې NHS ستاسو معلومات څنګه کاروي ، لیدنه وکړئ
www.nhsdirect.wales.nhs.uk/lLivewellbeing/yourinfoyourrights
د دې پاو د نورو نقلونو امر کولو لپاره ، لیدنه وکړئ
https://phw.nhs.wales/services-and-teams/health-information-resources

© Public Health Wales, January 2021
(with acknowledgement to Public Health England)

Version 2
ISBN 978-1-78986-154-327