



کوي ساتنه ژوند ستاسو واکسين



واکسين وپروس کورونا د

لارښود لپاره لويانو د

شوی اصلاح کې جنوري 2021 په - Pashto



GIG
CYMRU
NHS
WALES



DIOGELU CYMRU
KEEP WALES SAFE

کورونا ویرس څه شی دی؟

د کورونا ویرس د نوي کورونا ویرس 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 ناروغي لامل کیږي شي. ډیری خلک چې په ناروغي اخته دي ممکن هیڅ ډول نښې ونه لري یا یوازې لږې نښې ولري. دا عموماً د ټوخی ، تبه ، سر درد او خوند یا بوی له لاسه ورکول پیل کوي.

ځینې خلک به د ستړیا احساس وکړي ، درد لرونکي عضلات ولري ، د ستوني خوږي ، اسهال او خواگرځي ، تبه او گډوډۍ ولري. بیا یو لږ شمیر خلک

جدي ناروغي ولری ، 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 ناروغي اخته شوي وي د کورونا ویرس څخه مړه شي ، مګر دا د 75 کلونو څخه پورته عمر لرونکو 10 تنو کې 1 سره نږدې دی. د کورونا ویرس 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 ویرس واکسینونه کاروو چې د خوندیتوب مطلوب معیارونه پوره کوي او تاثیر. د درملو په شمول ټول درمل د مصونیت 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 ادارې (MHRA) لخوا د دوی د خوندیتوب او اغیزمنتیا بشپړې ارزونې پر اساس تصویب شوي.

MHR به يوازې په انگلستان کې د اکمالاتو لپاره واکسين تصويب کړي که چيرې د خونديتوب ، کيفيت او اغيزمنتيا تمه شوي معيارونه پوره شي.
اوس مهال موجود واکسينونه دوه اوږدې درملو ته اړتيا لري ترڅو غوره اوږدمهاله محافظت چمتو کړي.

څوک بايد د کورونا ويروس واکسين وېکړي؟

د واکسيناسيون او معافيت گډه کميټه (JCVI) ، د خپلواک کارپوه ډلې سپارښتنه کوي چې NHS دا واکسينونه لومړی هغه خلکو ته وړاندې کړي چې د ساري ناروغۍ خطر لري او جدي پېچلتياوې لري.
پدې کې زاړه لويان ، د لمړنۍ روغتيا او ټولنيز پاملرنې کار کونکي او هغه کسان شامل دي چې ځينې کلينيکي شرايط لري. کله چې ډير واکسين شتون ولري ، نو واکسينونه به ژر تر ژره نورو خلکو ته په خطر کې وړاندې شي.
کورونا ويريوس کولی شي په هرچا اغيزه وکړي. که تاسو لوی عمر لرئ او اوږدمهاله روغتيالي حالت ولرئ ،
د کورونا ويروس خورا جدي کيدی شي او په ځينو مواردو کې وژونکی دی.

تاسو بايد د لومړي ډلو وړانديز کې د کورونا ويروس واکسين ولرئ که تاسو پي:

- يو شخص چې د زړو لويانو لپاره په پاملرنې کور کې ژوند کوي يا کار کوي
- د لومړۍ پاملرنې صحي کارکوونکی
- د ټولنيز پاملرنې لومړی کارموندونکی
- د کور لومړنی پاملرونکی چې شخصي پاملرنه چمتو کوي
- 65 کاله يا ډير عمر
- په کلينيکي لحاظ خورا زيان منونکې ډلې کې

هرڅوک چې په کلينيکي لحاظ خورا زيان منونکي ډلې کې وي د کورونا ويروس واکسين لپاره وړ دی. کله چې تاسو ته د واکسين وړانديز وشي ممکن ستاسو د وضعيت شدت باندې پورې اړه ولري.

ستاسو ډاکټر به تاسو ته مشوره درکړي که تاسو وړ ياست

شي ورکړل هم ته لرونکو عمر ډير هغه تر او کالو 16د به واکسين
لکه شرايط چې

- د وينې سرطان (لکه ليوکيميا ، ليمفا يا مايلوما)
- ډايبيټس
- د زړه ستونزه
- د سينې شکايت يا د ساه اخيستلو ستونزې
- د پښتورگو ناروغي
- د ځگر ناروغي
- د ناروغۍ يا درملنې له امله معافيت ټيټ شوی (لکه د HIV
- نښې ، سټرايډ درمل ، کيموټراپي يا راډيو درملنه)
- د عضو ټرانسپورټ درلودل
- د گوز يا عارضې اسکيمیک بريد (TIA) درلودل
- عصبي يا د عضلې ضايع کيدو حالت په شمول د مری او دماغو ناروغۍ
- د زده کړې يو سخت يا ژور معلوليت
- ستاسو ستونزه د مثال په ډول. د سيکلی حجری ناروغی ، يا خپل توره لری کړی وی
- د ډير وزن لرونکي وي (د 40 او پورته BMI)
- سخت رواني ناروغي

او وي زيانمنونکي خورا پلوه کلينيکي ممکن خلک ځينې کي ډلو پدې
کړی وړانديز واکسين توگه په برخې يوې د ډلې دې د مخکې ممکن
و.

د لري عمر کلونو 64-16 د پي عمرونه چې کسان هغه کې وخت ورته په شي وړاندیز هم واکسين بيا به سره شرايطو روغتيايي مودې اوږدې

- د چې وي کوونکي پاملرنه اصلي کس معلول يا لوی د چې ځوانان هغه شي ناروغه پاملرونکي چيرې که شي مخ سره خطر د به فلاح هغه
- استوگنې د او نرسينگ لپاره مودې اوږدې د لرونکي عمر ځوان long کارمندان او ، کارکوونکي کې ترتيباتو

وي پورې کلونو 64-50-له پي عمرونه چې کسان هغه ، وروسته ډلو دې د خلکو د به دا نو ولري شتون واکسين ډير چې کله. کيرې وړاندیز واکسين د شي وړاندیز ته ډلو ډيرو

زه حامله يم، ايا زه واکسين کولی شم؟

د کورونا واکسينونه لاهم په اميندواری کې ندي ازمول شوي ، نو تر هغه چې نور معلومات موجود نه وي ، هغه څوک چې اميندواره وي بايد په منظم ډول دا واکسين ونه کړي.

د واکسيناسيون او معافيت گډه کميته (JCVI) په گوته کړې چې د واکسين احتمالي گټې په ځانگړي ډول د ځينې اميندواره ميرمنو لپاره مهم دي. پدې کې هغه کسان شامل دي څوک چې د انتان د اخته کيدو لوړه خطر لري يا هغه کلينيکي شرايط لري چې دوی پي د کورونا ويروس جدي اختلالاتو سره مخ کيدو خورا لوړ خطر کې اچوي. پدې شرايطو کې ، تاسو بايد د خپل ډاکټر يا نرس سره د واکسين په اړه وغږيرئ ، او تاسو شايد احساس وکړئ چې غوره ده چې مخکې لار شئ او واکسين ترلاسه کړئ.

که تاسو اميندواره ياست ، نو تاسو بايد واکسين نه کړئ مگر دا چې تاسو په لوړ خطر کې ياست. تاسو کولی شئ د اميندواری پای ته رسيدو وروسته واکسين شئ. که تاسو لومړی خوراک ولرئ او بيا اميندواره شئ ، تاسو بايد دوهم دوز د حمل له ختميدو پورې وځنډئ ، پرته لدې چې تاسو لوړه خطر ولرئ.

د کورونا واکسين کولو وروسته د حامله مخنيوي لپاره هيڅ 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 خونديتوب 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 گټې 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 نشي 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 چېرې تاسو کله هم د شدید الرجیک عکس العمل لرئ ، ځکه چې یو بدیل واکسین ممکن ستاسو لپاره شتون ولري. که تاسو اوس مهال له تېې سره ناروغه یاست یا په تیرو 28 ورځو کې مثبت کورونا ازموینه درلوده نو تاسو باید د لیدني 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 لورې کچې ښودلې ، مگر د اوږدې مودې محافظت لپاره دوهم واکسین اړین دی.

واکسینونه ژوندي موجودات نلري ، او دا د هغو خلکو لپاره خوندي دي چې د معافیت سیستم اختلال لري. دا خلک ممکن واکسین ته دومره ښه ځواب ونه کړي.

د ټولو درملو په څیر ، هیڅ واکسین 100% مثبت ندی - ځیني خلک ممکن د واکسین کولو سره بیا هم کورونا شي ، مگر دا باید لږ جدي وي.

ايا واکسين به اړخيزې اغيزې لري؟

د نورو درملو په څير ، واکسين کولی شي د غاړې تاثير لامل شي. ډيری پي معتدل او لنډمهاله دي ، او هرڅوک پي نه ترلاسه کوي. حتی که تاسو د لومړي دوز وروسته نښې ولرئ ، بيا هم تاسو اړتيا لرئ دوهم دوز ولرئ.

خورا عام اړخيزې اغيزې شاملې دي:

- په بازو کې دردناک ، دروند احساس او نرمښت ولرئ چېرې چې تاسو د واکسين وروسته څو ورځې لپاره انجکشن درلود
- د ستړيا احساس کول
- سر درد
- عمومي درد ، يا نښې فلو لکه نښې

لږ تبه ممکن د واکسين کولو څخه دوه څخه تر دريو ورځو پورې پېښېږي مگر لوړه تودوخه غير معمولي ده او نښې چې تاسو کورونا يا کوم بل علايم لرئ. تاسو کولی شئ د پاراستيمول نورمال خوراک واخلي (په بسته بندي کې مشورې تعقيب کړئ) او آرام کولو کې مرسته وکړئ ترڅو تاسو نښه احساس وکړئ. د نورمال دوز څخه ډير مه کوئ. غير معمولي اړخيز اغيزه د محلي غدودونو پرسوب دی.

د واکسين کولو وروسته نښې نښانې معمولا د يوې اونۍ څخه لږ دوام کوي که ستاسو نښې خرابې ښکاري يا که تاسو انديښمن ياست ، آنلاين ، وگورئ

[wales.nhs.uk.111](https://www.wales.nhs.uk/111)

او که اړتيا وي په 111 ويلز کې په 111 يا ستاسو د GP جراحي ه سره وغږېږئ.

که ستاسو په سيمه کې 111 شتون نلري ، 08454647 ته زنگ ووهئ. NHS 111 ته زنگ او موبایلونو څخه وړيا دي. په 08454647 کې زنگ وهل په هره دقيقه کې p2 لگښت لري



وغواړئ مشوره څخه نرس يا ډاکټر د تاسو که
واکسين خپل د ته دوی چې کړئ ترلاسه ډاډ ،
دو ولري امکان که) ووايست اړه په

په شي وکولی دوی ترڅو (وښايست کارت واکسين د
وکړي ارزونه تاسو توگه سمه

او واکسينونو لارې له سکيم کارت ژير د شئ کولی تاسو
کړئ راپور هم تاثيرات غاړې شوي شک د ته درملو

په ندرت سره ، ځينې خلک د واکسين کولو وروسته ژر
حساسيت لري. دا ممکن د خاربنت يا خارش وي چې برخه يا
ټول بدن باندې تاثير کوي. حتی په ندرت سره ، ځينې خلک کولی
شي د واکسين کولو وروسته ډير ژر شديد عکس العمل ولري ،
کوم چې د تنفسي ستونزو لامل کيږي او ممکن د دوی د سقوط
لامل شي. دې ته انفيلیکسيس ويل کيږي او د نورو درملو او
خوارو سره پيښ کيدی شي. دا عکس العمل نادر او نرسان دي
د دوی اداره کولو لپاره روزل شوي. هغه خلک چې د انفيلیکتيک
عکس العمل لري په برياليتوب سره درملنه کيدی شي او معمولا
په څو ساعتونو کې بيرته راشي.

هتشه سناچا ايا له واکسين څخه هتسورو کورونا ونيسم؟

تاسو نشئ کولی د واکسين څخه کرونا ونيسئ. مگر دا ممکنه ده
چې کرونا ونيسئ او نه پوهيږئ چې تاسو د واکسين کولو وروسته
د هغه وخت پورې نښې لرئ.

د کورونا خورا مهمې نښې د لاندې يو څه پيښې دي:

- نوی دوامداره ټوخی
 - لوړه تودوخه
 - ستاسو د خوند يا بوی عادي احساس له لاسه ورکول ، يا بدلول
 - ځينې خلک د ستوني خور ، سردردی ، د ستوني تنفس ، اسهال ، ټوخی او کانگې هم لري
- که تاسو پورته کومې نښې ولرئ ، په کور کې پاتې شئ او د ازموينې لپاره چمتووالی ونيسئ.
- که تاسو د نښو ليدو په اړه نورو معلوماتو ته اړتيا لرئ

زه به بيا څه وکړم؟

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

وروسته له دې چې تاسو لومړی دوز واخيست ، تاسو اړتيا لرئ په خپل دوهم ملاقات کې د گډون لپاره پلان جوړ کړئ.

دا مهم دي چې د واکسين دواړه ډوز 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 گډون کوئ ترڅو خپل دوهم خوراک ترلاسه کړئ.

زه بايد څه وکړم که زه د ټاکنې په ورځ روغ نه يم؟

که تاسو تبه ياست ، د لغوه کيدو لپاره زنگ ووهئ او تر هغه پورې انتظار وکړئ چې واکسين مو ترلاسه کړی نه وي. تاسو بايد د واکسين لپاره لار نشئ که تاسو په کور کې ياست يا د کورونا ازموينې يا پایلې ته انتظار ياست.



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

واکسین به ستاسو د جدي ناروغ کیدو امکانات کم کړي. مور
لاهم نه پوهیږو چې ایا دا به تاسو د ویرس 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 ، ملگرو 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 ویرس د پښو له لارې د پوزې او خولې څخه
تنفس شوي ، په ځانگړي توگه کله چې خولې یا ټوخی کوي.
دا د ککر شوي شیانو او سطحونو سره د تماس وروسته
ستاسو د سترگو ، پوزې او خولې په لمس کولو سره هم غوره
کیدي شي.

اصول درې

وساټی خوندي ویلز د



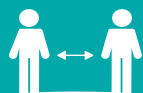
لاسونه خپل

ل ځنډو



پوښ مخ

ل تسو غا



جلا میتره دوه

ل تاسو

تاسو کولی شی د کورونا ویروس واکسینونو په اړه نور معلومات ومومئ ،
پشمول د دوی مینځپانګې او احتمالي اړخیزې اغیزې

[https://111.wales.nhs.uk/coronavirus\(2019ncov\)](https://111.wales.nhs.uk/coronavirus(2019ncov))

او

www.gov.uk/government/collections/mhra-guidance-oncoronavirus-covid-19

تاسو کولی شی د آنلاین شک شوي اړخیزو اغیزو راپور ورکړئ
[/https://coronavirusyellowcard.mhra.gov.uk/](https://coronavirusyellowcard.mhra.gov.uk/)

یا د ژیر کارت ایپ ډاونلوډ کولو سره.

د دې موندلو لپاره چې NHS ستاسو معلومات څنگه کاروي ، لیدنه وکړئ

www.nhsdirect.wales.nhs.uk/ILivewellbeing/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

