



كووید-19 واکسیناسیون

د ماشومانو او ځوانانو لپاره یوه
لارښوونه



دغه لیفلټ د هغو کمکیانو او ځوانانو لیاره کورونا وایروس (کوویډ-19) واکسیناسیون تشریح کوي چې وړتیا یې لري.

کوویډ-19 یا کورونا وایروس څه شی دی؟

کوویډ-19 یوه د ساه اخستني ناروغي ده چې ډېره زیاته متعدي ده او لامل یې SARS-CoV-2 وایروس دی. بېخي لږ ماشومان یا ځوانان چې کوویډ-19 ورپورې شوی وي په جدي توګه ناروغېږي.

د کوویډ-19 هیڅ درملنه نشته که څه هم ځینه نوي تجربه شوي درمل یې د پېچلتوبونو خطر ه راکمولو کښي کومک کوي.



این ایچ ایس ماشومانو او خوانانو ته د کووید-19 واکسین ورکوي. ټولو 12 تر 17 کلنو ماشومانو ته به واکسینو رومی خوراک ورکول کېږي. د 12 تر 17 کلنو ماشومانو ته د واکسینو د دویم خوراک وخت ټاکلو په هکله به پرېکړه پسته کېږي.

ځینو خوانانو ته که کووید-19 ورپورې شي نو له سخت خطر سره مخامخ کېږي. دوی به د واکسینو 2 خوراګونو ته اړتیا لري، چې د دواړو خوراګونو ترمنځ به یې 8 اونۍ ځنډ وي.

ایا تاسي ته له کووید-19 څخه خطر شته؟

کوم ماشومان او خوانان چې له زیات خطر سره مخامخ وي په ګډون د هغو چې دغه لاندینۍ ستونزې لري:

- سرطان (لکه لوکیمیا یا لیمفوما)
 - شکره
 - د زړه جدي ستونزې
 - د سینې شکایت یا د ساه اخیستلو ستونزې، په ګډون د هغې سالنډۍ چې په خرابه توګه یې کوم څوک قابو کوي
 - پوښتورګي، ښه یا د معدې نارغې
 - د ناروغۍ یا درملنې (د سټیرایډو درمل، کېموتېراپي یا رېډیوتېراپي) له لاسه کمزوری بدنې مدافعت
 - د غړي پېوندول
 - د اعصابو شل کېدل یا د اعصابو او پلو ناروغې
 - شدید یا سخت معلولیت
 - ډاون سینډروم
 - ستاسې د توري ستونزه، لکه د سیکل سېل ناروغې، یا چې تاسې خپل توری ایسته کړی وي
 - میرګی
 - جدي جنیني ستونزې
 - نورې جدي طبی ستونزې چې په هکله یې ستاسې ډاکټر یا متخصص مشوره درکړې وي.
- که تاسې کووید-19 واکسیناسیون ته اړتیا لرئ نو ستاسې متخصص یا جې پي به درته ووايي.

زیاترو ماشومانو او ځوانانو ته کووید-19 عموماً یوه نرمه ناروغي وي چي بېخي کم د پېچلتوبونو خوا ته ځي. د بېخي کمو کسانو علامي په عمومي توگه له 2 تر 3 اونيو اورېدېږي. واکسیناسیون به تاسي له کووید-19 څخه ساتلو کښي مرسته وکړي.

تر اوسه خو د ماشومانو او ځوانانو لپاره لایسنس شوي واکسین فایزر دی. همدا به تاسي ته هم درکول کېږي.

ایا واکسین به ما وساتي؟

د کووید-19 د واکسین به تاسي ته د کووید-19 درلگېدلو امکان راکم کړي. کېدلای شي چي یوڅو اونۍ وخت ونیسي چي واکسین ستاسي په بدن کښي یوڅه خونديتوب پیدا کوي. باید تاسي له کوم کسان چي له خطر سره مخامخ وي، خوراک څخه ښه خونديتوب ترلاسه کړئ، د دویم خوراک اخیستل باید هغوی ته له وایروس څخه تر اوږده مهاله پوري خونديتوب ورکړي.

لکه نور درمل، واکسین هم په بشپړه توگه اغېزناک نه وي – کېدلای شي چي ځینو خلکو ته له واکسیناسیون سره سره بیا هم کووید-19 ولگېږي، مگر دا باید ډېر سخت نه وي. د علامو په هکله نور معلومات پر [NHS.UK](https://www.nhs.uk) باندې شته.

په دغو واکسینو کښي داسي ارگینیزم یا ژوندجان نښته چي په بدن کښي وده کوي، نو ځکه خو هغو ماشومانو لږه خوندي دي چي د مدافعتي نظام ناجور تیاوي لري. کېدلای شي چي دغسي کسان واکسینو ته ښه غبرگون و نه وایي خو بیا هم دا باید هغوی ته له سختو ناروغيو څخه خونديتوب ورکړي.

د اجازتنامي په هکله څه خبره ده؟

کېدلای شي چي تاسي غواړئ د واکسینو په هکله معلومات له خپل مورپلار سره شریک کړئ او په گډه ورباندې بحث وکړئ.

که تاسي ته واکسیناسیون په ښوونځي کښي درکول کېږي، نو کېدلای شي چي تاسي ته یي د اجازتنامي یوه فورمه درکړي وي چي ستاسي مورپلار/پالونکی یي باید تاسي ته واکسینو لگولو د اجازي درکولو لپاره لاسلیک کړي.

نرس یا جی پی به له تاسي سره په خپل اپواینټمنیټ کښي د کووید-19 په هکله خبرې وکړي او که چیرې تاسي کومه پوښتنه لرئ نو هغوی به یي د جواب درکولو جوگه وي.

عامي اړخيزې اغېزې:

لکه نورو ټولو درملو غوندي، واکسين هم اړخيزې اغېزې لرلای شي. دا زياتره نرمې او لنډمهالې وي، او هر څوک ورسره مخامخ کېږي نه. کوم واکسين چې موږ تر 18 کلنۍ لاندې کسانو ته ورلگوو، د هغو اړخيزې اغېزې زياتره له دويم خوراک وروسته وي.

کومې جانبي اغېزې چې ډېرې عامې دي:

- د لاس پر هغه ځای باندي د درد، دوروندوالی او خوړوالي احساس پر کوم ځای چې تاسي ستنه لگولې وي. دا له واکسيناسيون وروسته له 1 تر 2 روځو پورې سخت وي.
- د ستوماني احساس کول

• سردرد

- عادي دردونه، يا د نرم زوکام رنګه علامات

تاسي ارام کولای شئ او يو څه پېراسپتامول خوړلای شئ (پر ډېي باندي يې ليکل شوي د خوراک په مشورې يې عمل وکړئ) چې ورسره ښه شئ. که څه هم له 2 تر 3 روځو پورې د تېي غوندي احساس کول کمه عادي خبره نه ده، خو زياته تبه عامه خبره نه ده او کېدلای شي چې تاسي کوويد-19 اخيستلی وي. له واکسيناسيون وروسته علامې معمولاً تر يوې اونۍ کم وخت پورې وي. که داسي ښکاري چې ستاسي علامې په خرابېدلو وي يا که تاسي انډېبنه لرئ، نو تاسي يا ستاسي مورپلار اين ايچ ايس ته پر 111 زنگ وهلاي شي.

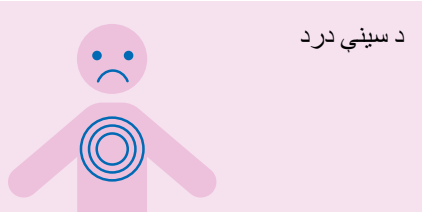
کمي عامي اړخيزې اغېزې يعنې سانډ ايفکټس:

په دې وختو کېنې د زړه د پرسوب (چې ميوکاردېټيس يا پېريکاردېټيس يې بولي) د کېسونو خبر ورکولی شوی کوم چې بېخي کم د کوويد-19 واکسينو لگولو وروسته پېښېږي.

دغه کېسونه زياتره په ځوانو سريانو کېنې پېښ شوي دي عموماً له دويم واکسيناسيون وروسته. اکثر کسان له ارام کولو او ساده درملني وروسته ښه شوي دي.

تاسي بايد ژر طبي مشوره ترلاسه کړئ که له داسي تجربو سره مخامخ شئ:

د سينې درد



ساه راماتېدل



د زړه زياته درزا،
رېډا يا تکانونو احساس



ايا تاسي له واکسينو څخه کوويد-19 اخیستلای شی؟

تاسو له واکسينو څخه کوويد-19 نه شی اخیستلای مگر دا امکان لري چې تاسو کوويد-19 اخیستلی وي او د خپل واکسيناسيون د اپوائنټمينټ تر اخيره درته پته نه وي. د COVID-19 تر ټولو مهم علامات دا دي چې تازه په دغو لاندینيو کښي کومه ستونزه درته پيدا شوي وي:

- نوی دوامدار توخی
 - زیاته تبه
 - ستاسي د خوند يا بوی عادي احساس ورکېدل يا بدلېدل
- که تاسو دغه پورتنی نښي لری، نو په کور پاته شی او د معایناتو تابیا ونیسی

مخکښي څه کول دي

له رومبني خوراک اخیستلو وروسته کېدلای شي چې تاسي ته یوڅه وخت پسته دویم اپوائنټمينټ درکړل شي. ستاسي ریکارډ کارډ به د رومبني خوراک جزیات څرگندوي. تاسي ته به د دویم خوراک مشوره په صحیح وخت درکړل شي چې تاسي ته بهترین او اوږد ترين خونديتوب درکړي.

خپل ریکارډ کارډ خوندي وساتي

که ستاسي مورپلار يا پالونکي له ډاکټر يا نرس څخه مشوره غواړي، نو دا خبره باید پخه کړی چې هغوی د خپل واکسيناسيون په هکله وایي (هغوی ته خپل واکسيناسيون کارډ ورنکاره کړی، که کېدلای شي) چې هغوی په سمه توګه ستاسي ارزونه وکولای شي.

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.



تاسي يا ستاسي مورپلار يا پالونکي د واکسينو او درملو د اړخيزو اغېزو په هکله د د کورونا وایروس یلو کارډ سکیم Coronavirus Yellow Card Scheme له لارې اتلاین هم خبر ورکولای شي.



coronavirus-yellowcard.
mhra.gov.uk

بیا هم تاسی باید ملی او خایی بندیزونه په خان
ومنی او:

چېرته چې بی وینا شوی وی نو هلته د مخ
ماسک واغونډی



پر پرلپسی توگه خپل لاسونه پرې مینخی



تازه هوا دننه راتللو لره کیرکی پرانیزی



پر همدغی لارښوونی باندي عمل وکړی



www.gov.uk/coronavirus

که د اپوائنتمینټ د رارسېدلو په مهال تاسی بڼه نه یاستی

که تاسی خپل خان گوښی کړی وی یا د
کووید-19 ټیسټ ته انتظار کوئ نو باید تاسی
د واکسینو اپوائنتمینټ کښی گډون و نه کړی.
بهتره دا ده چې له مثبت کووید-19 ټیسټ
وروسته تاسی باید 12 اونئ انتظار وکړی یا
کم تر کمه 4 اونئ که تاسی ته زیات خطر
وی.

کووید-19 څرنګه خورېږی؟

کووید-19 د هغو څاڅوکیو په وسیله خورېږی
کوم چې له پوزی یا خولې څخه په ساه کښی
راځی، په تېره بیا د خبرو یا ټوخي پرمهال.

دا له وړجنو یعنی ککړو شیانو او
سطحو سره له تماس وروسته
خپلو سترگو، پوزی او خولې ته
په لاس وروړلو هم خورېدلای
شي.



نور معلومات

ستاسي مور پلار بايد پر کورونا وایروس یلو کارډ ویسایټ باندې ستاسي د واکسینو، د احتمالي اړخیزو اغیزو په شمول، په هکله د نور معلوماتو لباره د تولید معلوماتي لیفلېټ ولولي.

تاسي د واکسینو او درملو د اړخیزو اغیزو راپور د یلو کارډ سکیم له لارې هم ورکولای شئ. تاسي دا کار انلاین یلو کارډ لټولو یا د یلو کارډ اپ: coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk/productinformation دا ونلود کولو له لارې هم کولای شئ.

نور معلومات دلته تر لاسه کېدلای شي:

nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/coronavirus-vaccination/



© Crown copyright 2021. UK Health Security Agency gateway number: 2021863.
Product code: COV2021CYPPAS Pashto. V3 2.5M 1p NOV 2021 (APS)

This leaflet is also available as an Easy Read version, simple text, in braille, as an audio version, a BSL video and in Albanian, Arabic, Bengali, Bulgarian, Chinese, Estonian, Greek, Gujarati, Hindi, Panjabi, Latvian, Lithuanian, Polish, Portuguese Brazilian, Romany, Romanian, Russian, Somali, Spanish, Turkish, Twi, Ukrainian and Urdu paper copies.

To order more copies of this leaflet visit www.healthpublications.gov.uk
or phone: 0300 123 1002 (8am to 6pm, Monday to Friday)