واکسین د مالوماتو بیانیه

د انفلونزا (زکام) واکسین (ژوندی، د پوزې دننه): هغه څه چې تاسو باید پرې پوه شئ

Many vaccine information statements are available in Pashto and other languages. See www.immunize.org/vis

د واکسین د معلوماتو اړوند ډیری بیانونه په پښتو او نورو ژبو کې موجود دي. www.immunize.org/vis وګورئ.

1. ولې واکسین وکړو؟

د انفلونزا واکسین کولاې شي چې د **انفلونزا (زکام) مخنیوی وکړي.**

زکام یوه ساري ناروغي ده چې هر کال معمولاً د اکتوبر او مې میاشتو تر منځ په متحده ایالاتو کې خپریږي. هر څوک په زکام اخته کیدلی شي، مګر د ځنو خلکو لپاره ډېر خطرناک دی. کوچنیان او ځوان ماشومان، 65 کلن یا هغه څخه ډېر عمر لرونکي کسان، امیندواره مېرمنې، او هغه خلک چې ځینې طبي شراېط یا کمزورې معافیتي سیسټم لري، د زکام د عوارضو له جدي خطر سره مخ دي.

سینه و بغل، برونشیت، د پوزې مصابیتونه، او د غوږونو مصابیتونه د زکام اړوند عوارضو له بېلګو څخه عبارت دي. که تاسو یو طبي حالت لرئ، لکه د زړه ناروغي، سرطان، یا شکر، زکام کولاې شي چې هغه نور هم بدتر کړي.

زکام کولاې شي چې د ساړو، د ستونې درد، د عضلاتو د درد، ستړیا، ټوخي، سردردی، او د رواني یا بندې پوزې لامل وګرځي. ځنې خلک ښایي استفراغ یا نس ناستي ولري، که څه هم دا د لویانو پرتله په ماشومانو کې ډېر عام دی.

په یو اوسط کال کې، **په متحده ایالاتو کې زرګونه خلک د زکام له امله خپل ژوند له لاسه ورکوي،** او ګڼ شمېر نور یې په روغتون کې بستر کیږي. د زکام واکسین هر کال په میلیونونه ناروغېو او د زکام له امله ډاکټر ته د تګ مخنیوي کوي.

2. د انفلونزا ژوندی، رقیق شوی واکسین

CDC سپارښتنه کوي چې هر 6 میاشتنی او هغه څخه لوی ماشوم باید د زکام په هر موسم کې واکسین شي. **هغه ماشومان چې عمرونه یې له 6 میاشتو څخه تر 8 کلونو پورې وې** ښایي د زکام په یو موسم کې 2 ډوزو ته اړتیا ولري. **هر بل کس** د زکام په هر موسم کې یوازې 1 ډوز ته اړتیا لري.

د انفلونزا ژوندی، رقیق شوی واکسین (چې " LAIV" نومیږي) د پوزې د سپرې له واکسین څخه عبارت ده چې ښایي غیرامیندواره مېرمنو ته چې عمرونه یې له 2 **کلونو څخه تر 49 کلونو پورې وي، ورکړل شي.**

د واکسین له تطبیق څخه وروسته 2 اونۍ وخت نیسي چې خوندیتوب رامنځته شي.

د زکام ګڼ شمېر وایرسونه شتون لري، او هغوې تل د بدلیدو په حال کې دي. هر کال د زکام نوی واکسین جوړیږي ترڅو د انفلونزا د وایرسونو د هغو ډولونو پر وړاندې خوندیتوب رامنځته کړي چې ښایي د زکام په راتلونکي موسم کې د ناروغۍ لامل وګرځي. حتې کله چې واکسین له دغه وایرسونو سره په صحیح ډول سره مطابقت هم و نه کړي، دا ښایي بیا هم یوه اندازه خوندیتوب برابر کړي.

د انفلونزا واکسین **د زکام لامل نه ګرځي.**

د انفلونزا واکسین ښایي لکه د نورو واکسینونو په څېر په ورته وخت کې ورکړل شي.

3. د خپل روغتیایي پاملرنې چمتو کونکي سره خبره وکړئ

خپل چمتو کونکي ته ووایئ که چېرې د واکسین تطبیق کونکی کس:

- له **2 کلونو څخه لږ او له 49 کلونو څخه پورته** عمر ولري
- **امیندواره** وي. د انفلونزا ژوندی، رقیق شوی واکسین د امیندواره مېرمنو لپاره نه وړاندیز کیږي
- د انفلونزا واکسین له مخکیني ډوز څخه وروسته یې یو **الرژیکي غبرګون څرګند کړي وي**، یا یې **شدیدې، د ژوند ګواښونکې الرژي ګانې لرلې وي**
- داسې یو **ماشوم یا نوی ځوان وي چې عمر یې له 2 څخه تر 17 کلونو پورې وي او اسپرین یا اسپرین- یا د سیلیکیټ لرونکي محصولات ترلاسه کوي**
- **کمزوری معافیتي سیسټم ولري**
- داسې یو **ماشوم وي چې عمر یې له 2 څخه تر 4 کلونو پورې وي او** په تېرو 12 میاشتو کې د نفس تنګۍ یا د خر خر کولو د غږ تاریخچه ولري
- **5 کلن یا هغه څخه پورته عمر ولري او نفس تنګي ولري**
- په تېرو 3 اونیو کې یې د **انفلونزا د وایرس ضد درمل** خوړلي وي
- **د معافیتي سیسټم د شدید اختلال لرونکو کسانو** چې خوندي چاپیریال ته اړتیا لري، مراقبت کوي
- نور **بنسټیز طبي شراېط** ولري چې خلک د زکام د جدي عوارضو له لوړ خطر سره مخ کولاې شي (لکه **د سږو ناروغي، د زړه ناروغي، د پښتورګو ناروغي لکه شکر، د پښتورګو یا ځیګر اختلالات، عصبي یا عصبي عضلاتي یا میتابولیکي اختلالات)**

U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

- تورى و نه لري، يا **غيرفعال تورى ولرى**
- **حلزوني كښت (د غوږ اوريدو وسيله)** ولري
- **د مغزي نخاعي مايع ليكي** (د هغې مايع ليكي چې ماغزه له پوزې، ستوني، غوږ، يا په سر كې له يو بل موقعيت سره احاطه كوي) ولري
- د انفلونزا د واكسين له مخكيني دوز څخه وروسته يې د 6 اونيو دننه **د ګيلن باری سندروم** لرلی وي

په ځنو مواردو كې، ستاسو د روغتيايي پاملرنې چمتو كونكى ښايي پريكړه وكړي چې د انفلونزا واكسين تر راتلونكي ليدنې پورې وځنډوي.

د ځنو ناروغانو لپاره، ښايي د انفلونزا د واكسين بل ډول (د انفلونزا غيرفعال شوى يا تركيبى واكسين) د انفلونزا د ژوندي، رقيق شوي واكسين پرتله ډېر مناسب وي.

د كوچنيو ناروغيو لكه زكام لرونكي كسان، ښايي واكسين شي. هغه كسان چې لږ يا ډېر ناروغ دي بايد په معمول ډول سره د انفلونزا د واكسين له تطبيقولو څخه وړاندې د صحتمنده كيدو تر مودې پورې صبر وكړي.

ستاسو د روغتيايي پاملرنې چمتو كونكى تاسو ته لا ډېر مالومات دركولای شي.

4. د يو واكسين د غبرګون خطرونه

- د LAIV واكسين له تطبيق څخه وروسته روانه يا بنده پوزه، د خر خر غږ، او سردردي رامنځته ته كيدلی شي.
- استفراغ، د عضلاتو درد، تبه، د ستوني درد، او ټوخى نور احتمالي جانبي عوارض دي.

كه چېرې دا ستونزې رامنځته شي، هغه معمولاً د واكسين له تطبيق څخه وروسته ژر پيليږي او دا ستونزې خفيفي او لنډمهاله وي.

له هر ډول درملو سره، د يو واكسين لپاره خورا لږ چانس شتون لري چې د شديد الرژيكي غبرګون، يا بل جدي زيان، يا مړينې لامل وګرځي.

5. كه چېرې كومه جدي ستونزه شتون ولري نو څه؟

وروسته لدې چې واكسين شوى كس كلينيك پرېږدي پدې صورت كې يو الرژيكي غبرګون رامنځته كيدلی شي. كه چېرې تاسو د جدي الرژيكي غبرګون علايم (التهابونه، د مخ او ستوني پړسوب، تنفس كې ستونزه، د زړه چټک ضربان، پركالتوب، يا كمزوري) وګورئ، له **9-1-1** شمېرې سره اړيكه ونيسئ او اړونده كس تر ټولو نژدې روغتون ته ورسوئ.

د هغو نورو علايمو لپاره چې تاسو اندېښمن كوي، د خپلې روغتيايي پاملرنې له چمتو كونكي سره اړيكه ونيسئ.

د نا مطلوبو غبرګونونو په اړه بايد د واكسين د نامطلوبو پېښو د راپور وركولو سيسټم (VAERS) ته راپور وركړل شي. ستاسو د روغتيايي پاملرنې چمتو كونكى به دا راپور ثبت كړي، يا دا كار تاسو په خپله ترسره كولاي شئ. د VAERS له ويب پاڼې څخه په www.vaers.hhs.gov كې ليدنه وكړئ يا له **1-800-822-7967** شمېرې سره اړيكه ونيسئ. VAERS يوازې د غبرګونونو د راپور وركولو لپاره دی، او د VAERS كاركونكي غږي طبي مشوره نه وركوي.

6. د واكسين د زيان د جبران ملي پروګرام

د واكسين د زيان د جبران ملي پروګرام (VICP) يو فدرال پروګرام دی چې هغو كسانو ته د جبران لپاره جوړ شوى دی چې د ټاكلو واكسينونو پواسطه زيانمن شوي وي. د واكسين د تطبيق له امله د ادعا شوي زيان يا مړينې په اړه ادعاوې د ثبت كولو لپاره د وخت محدوديت لري چې د دوه كلونو په اندازه دی. د VICP له ويب پاڼې څخه په www.hrsa.gov/vaccinecompensation كې ليدنه وكړئ يا **1-800-338-2382** شمېرې سره اړيكه ونيسئ ترڅو د دې پروګرام او د ادعا د ثبتولو په اړه مالومات تر لاسه كړئ.

7. زه مالومات څنګه ترلاسه كولای شم؟

- د خپلې روغتيايي پاملرنې له چمتو كونكي څخه پوښتنه وكړئ.
- له خپلې سيمه اييزې يا ايالتي روغتيايي څانګې سره اړيكه ونيسئ.
- د واكسين د بستې او لا ډېرو مالوماتو لپاره د خوړو او درملو د اداري (FDA) له ويب پاڼې څخه په www.fda.gov/vaccines-blood-biologics/vaccines كې ليدنه وكړئ.
- د ناروغيو د كنټرول او مخنيوي له مركزونو (CDC) سره اړيكه ونيسئ:
  - د 1-800-232-4636 (1-800-CDC-INFO) شمېرې سره اړيكه ونيسئ يا
  - د CDC له ويب پاڼې څخه په www.cdc.gov/flu كې ليدنه وكړئ.

Pashto translation provided by Minnesota Department of Health