د COVID-19 واکسینو په هکله یوه لارښوونه هغو مېرمنو ته چې اومیدوارۍ وي یا تی ورکوي

اومیدوارو او تی ورکونکو مېرمنو ته د رایل کالج آف ابسټېټریشنز اینډ ګاینکالوجیسټس او رایل کالج آف میډوایوز لخوا په ټینګار سره د COVID-19 واکسینو سپارښتنه کېږي. په برتانیې کښې چې کوم د کورونا وایرس (COVID-19) واکسین دي هغه ستاسي او ستاسو د ماشوم د خوندیتوب محفوظ ترینه او موثرترینه لاره ده.

په اومیدوارۍ کښې د COVID-19 واکسین مشوره

جواینټ کمیټی ان واکسینیشن اینډ امیونایزیشن (JCVI) مشوره دا ده چې اومیدوارو ښځو ته د COVID-19 ناروغۍ زیاته خطره وي. د مني بوسټر هغو کسانو ته ورکول کېږي چې د COVID-19 ناروغي د زیاتو پیچلتوبو له خطر سره مخامخ وي، هغوی چې په تېرو څو میاشتو کښې یې بوسټر نه وي لګولی. په دوی کښې اومیدوارې ښځې هم شاملې دي. لکه څرنګه چې په ژمي کښې د COVID-19 ناروغیانې زیاتېږي، دغه بوسټر د COVID-19 له لاسه روغتون کښې د بستر کېدلو خطر راکمولو کښې مرسته کوي. کېدلای شي چې دغه بوسټر د نرم اومیکرون ناروغۍ پرضد خوندیتوب کښې یوڅه مرسته وکړي خو دغه خوندیتوب تر ډېره وخته نه پاته کېږي.

تاسي ته دغه واکسین ځکه درکول کېږي چې خپل ځان او خپل ماشوم خوندي وساتۍ. په برتانیې کښې، تر 250,000 زیاتې ښځې تر زېږولو مخکښې واکسین شوې دي، زیاتره په فایزر Pfizer او موډرنا Moderna واکسینو.

دغه واکسینونه په اومیدوارو ښځو او د هغوی د ماشومانو په خوندیتوب کښې ښه نوم لري. COVID-19 واکسین ژوندي کوروناوایرسونه نهٔ لري او اومیدوارې ښځې یا په رحم کښې د هغوی ماشوم نهٔ شي ناروغولای.

د COVID-19 واکسینو ثبوتونه په پرلپسې توګه د نړۍ وال روغتیایي سازمان، او د برتانیې، امریکې، کاناډا او اوروپا د څارونکو ادارو لخوا کتل کېږي.

COVID-19 واکسین ښځو ته محفوظ ترینه او موثرترینه لاره ده چې خپل ځانونه او خپل ماشومان د COVID-19 له سختې ناروغۍ څخه وساتي. کومې نا واکسین شوې مېرمنې چې اومیدوارې کېږي هغوی ته په ټینګار سره ویل کېږي چې واکسین لګولو ته راوړاندې سي.

کومې ښځې چې اومیدوارې دي او پخوا یې واکسین لګولي وي هغوی ته پکار ده چې په دې مني کښې بوسټر ولګوي.

نور معلومات په اومیدوارۍ، تی ورکول او COVID-19 واکسناسیون کښې موندل کېدلای شي

کله چې ته اومیدواره یې نو ولې واکسینو ته اړتیا لرې

که تا ته د اومیدوارئ په وروستي پړاو کښې COVID-19 درپورې سي، نو ته او ستا نازېږېدلی ماشوم دواړه به د سختي ناروغۍ له خطر سره مخامخ سئ چې په روغتون کښې بستر کېدل، او د سختي پاملرنې کومک ته به اړتیا ولرئ.

په ټوله کښې د COVID-19 د ناروغۍ خطر تا ته او ستا نوي زېږېدلي ماشوم ته کم وي خو اوس د COVID-19 له بېلابېلو ځېږو سره زیات سوی دی. د ناروغېدولو امکان هم په چټکۍ سره بدلېدلای سي او په ژمي کښې کېدلای شي زیات سي.

COVID-19 واکسین تا له ناروغۍ په لوړه کچه خوندي ساتي خو د وخت له تېرېدلو سره یې د خوندیتوب کچه راټیټېږي. ان که تا لالمخه COVID-19 واکسین لګولي وي یا دي ناروغي تېره کړې وي، بیا هم د منې بوسټر مهم دی ځکه چې له تا او ستا ماشوم سره د راتلونکي ژمي په میاشتو کښې په خوندي ساتلو کښې مرسته کوي کله چې کېدلای سي د ناروغۍ کچه زیاته سي.

په برتانیې کښې چې COVID-19 واکسین اومیدوارو ښځو ته ورکول کېږي د هغو په هکله اطمینانې معلومات سته، چېرته چې تر زیرولو مخکښې 250,000 ښځو ته واکسین ورلګول سوي دي، او همداسې په نورو هیوادونو کښې لکه متحده ایالاتو او استرالیا کښې.

د منې د بوسټر وخت

تاسي ته باید د سپتمبر او دسمبر په منځ کښې اپواینټمینټ درکړل سي، ځوک چې زیات خطر لري هغوی به ړومبی رابلل کېږي.

تاسي د واکسینو له اخري ډوز 3 میاشتې وروسته باید بوسټر ولګوئ.

کېدلای سي چې تاسي د فلو یا ژوکام واکسین هم هغه وخت ورسره ولګوئ. دا مهمه ده چې تاسي د اومیدوارئ پرمهال خپل ځان او خپل ماشوم خوندي وساتئ. ترهغه وخته انتظار مه کوئ ترڅو چې تاسي ماشوم وزېږوئ.

اومیدوارو ښځو ته د خطر عوامل

که تاسي سختې طبي ستونزې لرئ لکه:

- د مصونیت ستونزې
- استما یعني ساه لنډي
- د وینې لوړ فشار
- د زړهٔ ناروغي
- شکره

یا که تاسي یاست:

- زیات چاغ
- عمر مو تر 35 پورته وي
- که تاسي د اومیدوارئ په دریېم پړاو کې یاست (28 اونۍ تېرې سوې وي)
- تور یا اسیایي لږکي نژادي شالید لرئ
- واکسین مو نه وي لګولی یا مو یوه برخه لګولې وي

نو تاسي ته د COVID-19 زیات خطر دی تر هغو ښځو چې همدومره عمر یې وي او اومیدوارې نه وي. هغه اومیدوارې ښځې چې سختې ناروغۍ لري هغو ته د COVID-19 د جدي ستونزو له کړاو سره د مخامخ کېدلو زیات خطر دی.

که ته اومیدواره یې

له COVID-19 ناروغۍ څخه امیدوارو میندو او د دوی نازېږېدلیو ماشومانو ته وریښې خطرې او په اسانۍ سره دوی ته ورپورې کېدل د COVID-19 له بېلابېلو ډولونو سره بدل شوي دي. موږ وړاندوینه نه سو کولای چې کوم ډول به یې راخرګند سي، نو ځکه خو دا مهمه ده چې ډاډ ترلاسه کړو چې تاسي ښه خوندي یاست که چېرې اومیدوارې یاست. داسې ثبوتونه سته چې د اومیدوارئ پرمهال واکسین لګول کېدلای سي چې د COVID-19 له لاسه د ماشومانو په ړومبیو 6 میاشتو کښې په روغتون کښې د بسترکېدلو په مخنیوي کښې مرسته وکړي. دا ځکه چې د مور مصونیت په رحم کښې ماشوم ته ورتلای سي چې بیا له زېږېدلو وروسته هم د لنډ وخت لپاره خوندي توب ورکوي.

کومې ښځې چې اومیدوارې وي هغوی د COVID-19 واکسینو د پروګرام په کلینکل رسک ګروپ کښې اچول کېږي. نا واکسین سوې اومیدوارو ښځې په ټینګار سره هڅول کېږي چې د خپلو واکسینو ړومبې 2 ډوزونه ولګوي. کومې ښځې چې اومیدوارې وي او پخوا واکسین سوې وي هغوی باید په دغه منې کښې بوسټر ولګوي.

اومیدواره کېدل

له COVID-19 واکسین لګولو وروسته له اومیدواره کېدولو د ځان بچ ساتلو اړتیا نسته. بېلابېلو ساینسي څېړنو کې موندل شوي ده چې COVID-19 واکسین د نارینه یا ښځینه د زېږوني قوت باندې، ستاسي پر اومیدواره کېدلو هیڅ اغېزه نه کوي او نه د ماشوم ضایع کېدلو له خطر سره مخامخ کېږئ. شاوخوا 100,000 ښځو په انګلستان کښې COVID-19 واکسین لګولي ول مخکښې ترهغه چې اومیدوارې سي او خپل ماشومان وزېږوي.

تې ورکول

د تې ورکولو ګټې خو ښې څرګندې دي.

JCVI دا سپارښتنه کړې ده چې واکسین د تې ورکولو پرمهال لګول کېدلای سي. دغه د متحده ایالاتو او نړۍ وال روغتیا سازمان له سپارښتنو سره یوشان دي. واکسین سویو ښځو کښې داسي اینټي باډیز یعني جراثیم ماتوونکي پیدا کېږي چې له دوی سره د COVID-19 ناروغۍ پرضد خوندي پاته کښې مرسته کوي. دغه اینټي باډیز په شیدو کښې وي او د هغو ماشومانو په خوندي ساتلو کښې مرسته کوي چې د تې شیدې روي. پخپله واکسین د تې له شیدو سره نه یوځای کېږي.

کوم واکسین به وړاندې کول کېږي؟

تاسي ته به د فایزر Pfizer یا موډرنا Moderna واکسینو ډوز درکول کېږي. کېدلای سي تاسي ته د دغو بوسټر واکسینونو پرله ګډ کړ سوي یوه نوې بڼه درکړل سي – پرله ګډ سویو واکسینونو کښې نیم ډوز د پخوانیو واکسینو د اومیکرون بڼې وکسینو له نیم ډوز سره ګډول کېږي. ښځې لږ شمېر خلکو ته ستاسي د ډاکټر لخوا د واکسینو یو بل تولید ورکول کېدلای سي.

پخواني او پرله ګډکړ سوي واکسینونه دواړه خوندیتوب ښه پیاوړی کوي، که څه هم د پرله ګډکړ سوي واکسین د اومیکرون بڼې پرضد د لوړې کچې اینټي باډیز جوړوي.

موږ وړاندوینه نه سو کولای چې په ژمي کښې به د COVID-19 کومه بڼه په ګردش کښې وي، خو JCVI دا پرېکړه کړې ده چې بالغانو ته د واکسینو دواړه ډولونه ورکول کېدلای سي، او هیڅوک باید واکسیناسیون و نه ځنډوي د دې لپاره چې پرله ګډ کړ سوی واکسین واخلي. تاسي ته به پر سم وخت سم واکسین درکول کېږي.

مهرباني وکړئ کوم واکسین چې تاسي ته درکول کېږي هغه سملاسي ومنئ – مهمه دا ده چې خپل بوسټر ولګوئ او تر ژمي مخکښې د ناروغۍ پرضد خپل خوندیتوب پیاوړی کړئ.

په اومیدوارۍ کښې د نورو واکسینو ورکړه

کوم واکسینونه چې تاسي او ستاسي ماشوم له زوکام څخه ساتي او ستاسي ماشوم له زېږېدلو راهیسته له شنې ټوخې څخه ژغوري د اومیدوارۍ پرمهال هم د هغو د ورکولو سپارښتنه کېږي. دغه بېلابېل واکسینونه په خوندي توګه یوځای ورکول کېدلای سي یا جلا جلا خو بیا هم خوندي توب ورکوي.

کېدلای سي چې تاسي ته خپل د زوکام او COVID-19 واکسین یوځای درکول سي ځکه چې دواړه په کال کښې پر یوهٔ مهال د اومیدوارۍ پر هر پړاو کښې ورکول کېږي.

مهمه دا ده چې د شنې ټوخې واکسین هغه وخت درکول شي کله چې ستا اومیدوارۍ 16 اونۍ ته ورسېږي چې دا ډاډ ترلاسه سي چې ستا ماشوم له زېږېدلو وروسته د خوندیتوب لوړه کچه ولري. دغه واکسین هغه وخت درکول کېږي کله چې ستا سکین د اومیدوارۍ په 18 یا 20 اونۍ کښې وي نوځکه دغه واکسین تاسي په یوه بل جلا اپواینټمینټ کښې ولګوئ، دا پر دې اړه لري چې تاسي څه وخت اومیدواره کېږئ.

ایا له واکسین لګولو وروسته بیاهم تاسي ته COVID-19 درپورې کېدلای سي؟

COVID-19 بوسټر به په سبرني ژمي کښې له COVID-19 څخه ستاسي د سخت ناروغېدلو چانس کم کړي. کېدلای سي بوسټر ستاسي په بدن به یوځو اونیو کښې اضافي اینټي باډیز جوړ کړي.

لکه ټول نور درمل، یو واکسین هم په بشپړه توګه اغېزناک نه وي – له واکسین لګولو سره سره ځینو خلکو ته بیاهم COVID-19 ورپورې کېدلای سي، خو که ورپورې سي هم هغه باید ډېر سخت نه وي.

له واکسین لګولو سره سره په ژوند کښې داسي کوچني کوچني کارونه سته چې تاسي یې د COVID-19 او ساه نورو ناروغیو خپرولو په مخنیوي کښې د مرستې لپاره کولای سئ د هغو کسانو د خوندیتوب لپاره چې زیات خطر وي ورته. د نورو معلوماتو لپاره د NHS مشوره وګورئ.

اړخیزې اغېزې یا جانبي عوارض

د ټولو درملو غوندې، واکسینونه هم عادی اړخیزې اغېزې لرلای سي. د COVID-19 واکسینو اړخیزې اغېزې په اومیدوارو او نااومیدوارو ښځو دواړو باندې یو ډول وي. د اومیدوارو ښځو، د هغوی د اومیدوارۍ او ماشومانو په هکله کوم ځانګړي خطرونه نه دي په ګوته کړ سوي. دا به مرسته وکړي چې تاسي په ډاډ سره پوه سئ چې له واکسینو وروسته به څه کېږي، په ځانګړي توګه که خپل ماشوم لرئ یا د نورو ماشومانو پالنه کوئ.

مهرباني وکړئ **COVID-19 واکسین ولولئ: له واکسیناسیون وروسته به څه کېږي**

عامې اړخیزې اغېزې

لکه ستاسي پخواني دوز، د COVID-19 واکسینو، په شمول د سړښي مني لپاره د ګډکړ شویو واکسینونو، اړخیزې اغېزې هم هغسې وي، په دوی کښې شاملې وي:

- پر مټ باندې د پیچکارۍ پر ځی درد، دروندوالي او پاړوالي احساس – دا له واکسینو وروسته له 1 تر 2 روځو پوري سخت وي
- د ستومانۍ احساس
- سردرد
- عام دردونه یا د نرمې تبې غوندي علامې

تاسي ارام کولای سئ او پېراستامول خوړلای سئ (پر ډبي باندې لیکلې مشورې باندې عمل وکړئ) چې ورسره ښه سئ.

که څه هم د واکسین اخیستلو یوه یا دوه روځې وروسته مو تبه کېدلای سي، که تاسي د COVID-19 علامې لرئ یا مو تبه اوږده سي، نو پر کور پاته سئ او کېدلای سي چې تاسي ارام ته اړتیا ولرئ. له واکسیناسیون وروسته علامې په عادي توګه تر یوې اونۍ کم وخت پوري وي.

که ستاسي علامې بدتره کېږي یا که تاسي اندېښمن یاست، نو تاسي NHS 111 ته زنګ ووهلای سئ یا 111 18001 ته ټیکسټ فون کولای سئ. تاسي د یلو کارډ سکیم له لارې هم د واکسینو د مشکوکو اړخیزو اغېزو راپور ورکولای سئ.

د اړخیزو اغېزو راپور ورکول

د مشکوکو اړخیزو اغېزو خبر یلو کارډ سکیم ته ورکولای سئ:

- پر انلاین **Yellow Card Scheme** باندې
- یلو کارډ سکیم ته پر 0800 731 6789 باندې په زنګ وهلو (سهار له 9 بجو بیا د ماښام تر 5بجو)
- له اېپل او انډروید څخه د یلو کارډ اپ په راډاونلوډ کولو

جدي اړخیزې اغېزې

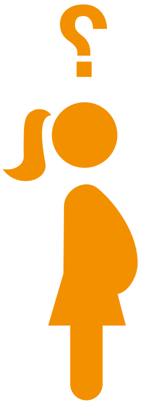
د زړه د پرسوب پېښې (چې مایوکارډیټس یا پېریکارډیټس یې بولي) ښځي کمې راپور سوي دي له دواړو فایزر Pfizer او Moderna موډرنا COVID-19 واکسینو وروسته. دغه پېښې زیاتره په ځوانانو سړیانو کښې لیدل سوي دي له واکسین کولو وروسته په یوځو روځو کښې. زیاتره اغېزمن سوي کسان ښه سوي دي او له ارام کولو او ساده درملني وروسته جوړ سوي دي.

تاسي باید سملاسي طبي مشوره وغواړئ، که له واکسیناسیون وروسته، تاسي ووینئ:

- د سینې درد
- ساه لنډي
- د زړه چټک غورځېدل، لرزېدل یا درځېدل

که تاسي له کوم پخواني دوز وروسته جدي اړخیزې اغېزې لرلې وي نو کېدلای سي چې تاسي ته مشوره درکړل سي چې بل دوز مه اخلئ یا یې وځنډوئ. تاسي باید له خپل ډاکټر یا سپېشلیسټ سره په دې باره کښې خبرې وکړئ. مهرباني وکړئ د اړخیزو اغېزو په هکله د راپور ورکولو په هکله معلومات لاندې وګورئ.

نور معلومات



رایل کالج اف اوبسټېټریشنز اینډ ګایناکالوجیسټ (RCOG) او رایل کالج اف میډوایوز (RCM) نور داسې معلومات لري چې کېدلای سي له تاسي سره د **COVID-19 واکسینو او اومیدوارۍ په هکله مرسته وکړي**.

اومیدوارې، ئ ورکول، د زېږوني توان او د COVID-19 واکسینو معلومات پر **NHS UK** باندې

که تاسي پر COVID-19 واکسینو باندې خبرې کول غواړئ نو مهرباني وکړئ له خپلې میډوایف یعنې قابلې، ډاکټر، یا نرسې سره تماس ونیسئ.

© Crown copyright 2022. Product code: C22W7PAS Pashto. 1p 100K SEP 2022 (APS). UK Health Security Agency gateway number: 2022437.
To order more copies of this leaflet please visit: www.healthpublications.gov.uk or call 0300 123 1002 using product code: C22W7PAS.
اپډېټ: 29.09.2022