



UK Health
Security
Agency

NHS

تور زېږی

د مېندواری پر مهال او له
زېږون وروسته ستاسو د پالنې
یا مراقبت په اړه لارښود

immunisation

د خپل ځان او ماشوم د خونديتابه
لپاره ترټولو مصونه لار



په دغه لارښود کې کوم موارد شامل دي؟

4 ستاسو د معایناتو نتیجه او د هغې مفهوم

5 تور زېری څه ته وايي؟

5 سړی څنګ په تور زېري اخته کېږي؟

6 ستاسو د پالنې لپاره ترتیب جوړول

7 ستاسو د درملنې او پالنې په اړه څارنه یا نظارت کول

8 ستاسو د نوي زېږېدلي ماشوم پالنه یا مراقبت

9 ستاسو د نوي زېږېدلي ماشوم د واکسينو کارت

10 کله چې روغتون څخه رخصتېږئ او کور ته ځئ

11 کوم کسان اړتیا لري چې په دغه لارښود باندې پوه شي؟



تور زېري څنگه يوه ناروغي ده؟

تور زېري يوه ناروغي ده چې لامل يې ميكروب يا وایروس دی. وایروس یو ډول ژوندی زړه بېني مخلوق دی چې کولی شي ملوټيا او ناروغي رامنځ ته کړي.

دغه وایروس کولی شي ستاسو روغتیا ته ګڼ شمېر ستونزې لکه د ځيګر پړسوب (د ځيګر التهاب)، رامنځ ته او په پایله کې د ځيګر د جدي ستونزې لکه د ځيګر د زخم او د ځيګر د سرطان په حيث تظاهر وکړي. ځيګر په بدن کې ترټولو غټ او مهم د بدن غړی دی. ځيګر د انسان په بدن کې ګڼ شمېر وظائف ترسره کوي چې په لاندې ډول دي:

- د وينې پاکول يا تصفيه کول
- د صفرا يا تېزابو توليدول ترڅو د خوړو په هضم کې مرسته وکړي
- له غذايي موادو څخه بدن ته د انرژۍ د تمویل په موخه د قندي موادو راټولول

زه څنگه په تور زېري مبتلا کېږم؟

تور زېري د نړۍ په ځینو برخو کې یوه عامه ناروغي ګڼل کېږي. ناروغي یو ډول ملوټيا ده چې کېدی شي له بل شخص څخه تاسو ته انتقال شي. دغه ناروغي کېدی شي نورو کسانو ته انتقال شي.

د تور زېري وایروس کېدی شي د ملوټ شخص په وینه یا د بدن په مایعاتو کې پیدا شي. د بدن مایعات عبارت دي له منیو، لارو او د رحم له ترشحاتو څخه.

دغه ناروغي د مچ په کولو، لاس ورکولو، په غېږ کې نیولو، ټوخي، پرنجي یا نورو کسانو سره د لوبښي د شریکولو له لارې سرایت نه کوي.

دغه ناروغي په لاندې طریقو سره سرایت کوي:

- د مېندواړۍ او زېږون پرمهال له مور څخه ماشوم ته
- له کانډم پرته د جنسي رابطې له لارې
- د ملوټو ستنو یا طبي تجهیزاتو ګډه استفاده
- د خالکوبۍ، د جراحي د وسائلو، د بدن د نقاشۍ او نورو طبي یا د غاښونو د درملنې د وسائلو له لارې
- د غاښونو په بورس یا د ډیرې په تېغ باندې د وينې د موجوده کوچنیو زراتو له لارې
- د هغو کورنیو سره یو ځای استوګنه کول چې یاده ناروغي پکې عامه وي



ستاسو د معایناتو نتیجه او د هغې مفهوم

تاسو پدا وروستیو کې د وینې ځینې معاینات کړي. د دغو معایناتو یو له نتیجه ښی چې تاسو تور زېری لرئ.

دغه لارښود به تاسو ته واضح کړي چې تور زېری څنګه یوه ناروغي ده او په تاسو، ستاسو په ماشوم او کورنۍ باندې څه اغېز لري.

په دغه لارښود کې داسې معلومات شته چې تاسو به ورته د مېندواری پر مهال اړتیا ولرئ، ترڅو صحتمند پاتې شئ او د خپل ماشوم او کورنۍ د نورو غړیو د اړتیا وړ پالنې یا مراقبت په اړه معلومات ترلاسه کړئ.

له تاسو څخه به د مېندواری پر مهال د یوه متخصص او مسلکي ټیم له لوري پالنه یا مراقبت کېږي او تاسو ته به په دغه لارښود کې د مندرجه معلوماتو لکه ستاسو د اوسېدو په سیمه کې د موجوده پالنې د جزئیاتو په اړه وضاحت درکوي او ستاسو یا ستاسو د همکار لخوا به هر ډول مطرح شویو پوښتنو ته ځواب وړاندې کوي.

په دغه ټیم کې کېدی شي د معایناتو د ترسره کولو قابلي، متخصص نرس، د ځیګر د پالنې متخصص ډاکټر، د زېږون او مېدوالۍ متخصص ډاکټر، درمل پوه او ستاسو GP ډاکټر، مسلکي نرس او روغتیا پال شامل وي.



ستاسو له معالجې او پالنې څخه څارنه او نظارت

د بریتانیا د عامې روغتیا وزارت (UKHSA) قانوني مسؤلیت لري چې د انتاني ناروغيو لکه تور زېري په اړه نظارت او څارنه وکړي. دا په دې مانا ده چې وایروس او ناروغي تر څار او څېړنه لاندې نیول کېږي ترڅو وگوري چې آیا ناروغي د تغیر په حال کې ده که نه او وگوري چې آیا زموږ لخوا تطبیق شوي واکسین کار کوي که څنګه.

دا مهمه ده چې وپتېیل شي وایروس کله او څنګه ستاسو بدن ته انتقال شوی دی. د دغه کار لپاره به موږ ستاسو او ستاسو د ماشوم له بدن څخه د وینو اخیستو لپاره ستاسو د موافقې یا رضایت غوښتنه وکړو، ترڅو یاده وینه د آزموینې په موخه اړونده متخصص ته واستول شي:

ټولې مېرمنې او نوي زېږېدلي ماشومان

- ستاسو د مېندواری په وروستیو مرحلو کې ستاسو د وینې یو کم مقدار
- د ماشوم په 12 کلنۍ کې د وینې د سمپل یو کوچنی مقدار
- که چېرې ستاسو په بدن کې د وایروس کچه لوړه وي، نو په دې صورت کې به موږ همدارنګه لاندې مواردو ته هم اړتیا ولرو:
- د ماشوم له زېږون وروسته د هغه د وینې د سمپل یو کوچنی مقدار
- د زېږون پرمهال* ستاسو د نوي زېږېدلي ماشوم له پوندې څخه د 3 یو کوچنیو خالونو په اندازه وینه

وروسته بیا ښايي دا وینه یا پایله د هغو معایناتو سره پرتله شي چې په یو کلنۍ ستاسو د ماشوم په اړه ترسره کېږي، چې دغه کار به د ساینس پوهانو سره مرسته وکړي چې پوه شي وایروس په کوم حالت کې دی.

*یادونه: د زېږون پرمهال ستاسو له نوي

زېږېدلي ماشوم څخه اخیستل شوی د وینې سمپل د "پوندې د معاینې" سره چې له زېږون وروسته په 5مه ورځ کېږي توپیر لري، او دا ډېره مهمه ده چې ستاسو ماشوم باید دغه معاینه هم وکړي.



د خپلې پالنې طرحه کول یا ترتیبول

دا ډېره مهمه ده چې د ځان ساتنه یا پاملرنه وکړئ او په ټولو لیدژمنو یا ملاقاتونو کې حضور ولری.

د متخصصینو یو ټیم به تاسو سره گډ کار کوي ترڅو ستاسو لپاره د مېندواری او زېږون پرمهال د پالنې طرحه جوړه کړي.

هغوی به تاسو ته د لاندې مواردو په اړه معلومات درکړي:

- دا چې څنګه کولی شئ د زېږون پرمهال او تر 12 لومړنیو میاشتو پورې خپل ماشوم د واکسینو په واسطه مصون وساتئ
- د ژوند د شریک، نور ماشومانو یا د کورنۍ د بل هر غړي د معایناتو په اړه

تاسو باید د وینې ځینې نور معاینات وکړئ ترڅو و پتېل شي چې ستاسو په بدن کې د تور زېړي د وایروس کچه څومره ده. د دغو معایناتو په ترسره کولو سره به موږ پوه شو چې آیا تاسو په لوړه کچه په پټېټه کچه په یاد وایروس ملوث یاست.

له دې وروسته موږ کولی شو د معایناتو نتیجې ته په کتو سره ستاسو او ستاسو د ماشوم لپاره یوه غوره درملنه یا معالجه ترتیب او چمتو کړو. که چېرې ستاسو په بدن کې د تور زېړي د وایروس کچه لوړه وه، نو ستاسو متخصص ټیم به ښايي تاسو ته سپارښتنه وکړي چې په بدن کې د وایروس د کچې د ټیټ ساتلو په موخه تابلېټ میل کړئ.

همدارنګه کېدی شي د دې لپاره چې ستاسو د ځيگر سلامتیا مشخصه شي، تاسو سکن معاینه وکړئ.

موږ به ستاسو د مېندواری په ورستیو کې تاسو سره وویښو ترڅو په دې اړه بحث وکړو چې د ماشوم له زېږون وروسته به څه کېږي او همدارنګه ستاسو هر ډول پوښتنې به ځواب کړو.

تور زېړی ستاسو د ماشوم د زېږون په څرنګوالي باندې هېڅ اغېز نه لري. د عملیات له لارې زېږون ترسره کېدل په تور زېړي پورې ربط نه لري.

تاسو کولی شئ خپل ماشوم ته په مصون ډول تې ورکړئ. دا ډېره مهمه ده چې له زېږون وروسته ستاسو او ستاسو د ماشوم د هوساینې په موخه په ټولو ملاقاتونو کې ګډون وکړئ او حاضر وئ. هلته ستاسو او ستاسو د کورنۍ لخوا د هر ډول مطرح شویو پوښتنو د ځوابولو په موخه زموږ ټیم حضور لري.



ستاسو د ماشوم واکسینو کارت یا مهالوېش

ستاسو ماشوم به مجموعاً 6 ډوله واکسینو ته اړتیا لري ترڅو د تور زېري پروړاندې مصون شي. دا خورا مهمه ده چې ستاسو ماشوم باید ټول دغه واکسین وکړي.



له زېږون وروسته 1۰ ورځ

1 واکسین - انفرادي تور زېري

مخکې له دې چې ستاسو ماشوم د یوې ورځې کېږي، په روغتون کې به څه کېږي. ځینې نوي زېږېدلي ماشومان د واکسینو دوهم تزریق ته هم اړتیا لري ترڅو د ناروغیو پروړاندې اضافي مصونیت ترلاسه کړي.



4مه اونۍ

2م واکسین - انفرادي تور زېري

په 4مه اونۍ - باید خپل ماشوم د GP یا عمومي ډاکټر سره ثبت او راجسټر کړئ.



8مه اونۍ

3م واکسین

په 8مه اونۍ کې باید د ماشومتوب معمولي واکسین چې په هغې کې د تور زېري واکسین هم شامل دي شروع کړئ.



12مه اونۍ

4م واکسین

په 12مه اونۍ باید د ماشومتوب معمولي واکسین چې په هغې کې د تور زېري واکسین هم شامل دي شروع کړئ.



16مه اونۍ

5م واکسین

په 16مه اونۍ باید د ماشومتوب معمولي واکسین چې په هغې کې د تور زېري واکسین هم شامل دي شروع کړئ.



12مه اونۍ

6م واکسین - انفرادي تور زېري

همدارنگه ستاسو ماشوم به په 12مه میاشت د وینې معاینې ته هم اړتیا ولري ترڅو و پتېل شي چې آیا تور زېري لري که نه. دا معاینه ډېره مهمه ده.

ستاسو د ماشوم پالنه

کله چې ستاسو ماشوم د 8 اونيو کېږي، نو هغوی ته به د ماشومتوب معمولي واکسين چې نورو ټولو ماشومانو ته ورکول کېږي، تطبيق شي. چې په دغو واکسينو کې د تور زېري واکسين هم شامل دي.

په ياد ولرئ:

په دولس مياشتنۍ کې کله چې ستاسو ماشوم خپل ټول واکسين کړي وي، يو د وينو معاينه ضروري ده ترڅو وپتېيل شي چې آیا ستاسو ماشوم تور زېري لري که نه.

په هغه صورت کې چې ستاسو ماشوم خپل واکسينونه په منظم ډول تطبيق کړي، کېدی شي له تور زېري څخه د هغه مخنيوی پرې وشي.

د واکسينو تطبيق به د وخت په تېرېدو سره په تدريجي ډول په ياده ناروغۍ ستاسو د ماشوم د اخته کېدو گواښ کم کړي.

هغه ماشومان چې د زېرون پرمهال يې مور تور زېري ولري، جدي پاملرنې ته اړتيا لري. له زېرون وروسته سملاسي، په 4مې اونۍ او کله چې ستاسو د ماشوم عمر د 12 مياشتو کېږي، هغه ته اضافي تزريقات تطبيقېږي.

که چېرې د مېندواړۍ پرمهال ستاسو په بدن کې د ياد وایروس کچه لوړه وي، نو په دې صورت کې به له زېرون وروسته سملاسي ستاسو ماشوم هم اضافي تزريقاتو ته چې د تور زېر پروړاندې د مصنؤيت د تزريقاتو (HBIG) په نامه يادېږي، تطبيق شي.



څوک باید ستاسو او ستاسو د ماشوم په اړه معلومات ولري؟

موږ باید ټولو هغو کسانو ته ستاسو د تور زېري په اړه ووايو چې ستاسو په پالنه کې دخپل دي، ترڅو وکول شي:

- په مصون ډول ستاسو پالنه طرحه او تطبيق کړي
- تاسو لپاره ټول هغه ملاقاتونه ترتيب کړي چې تاسو يې د متخصص ټيم سره بايد ولري
- په راتلونکې کې ستاسو د ماشوم د پالنې او واکسينو د تطبيق لپاره ټول ملاقاتونه ترتيب کړي. موږ بايد نورو متخصصينو سره ستاسو د تور زېري ناروغۍ د شريکولو لپاره ستاسو موافقه يا رضایت واخلو. په دغو متخصصينو کې لاندې کسان شامل دي:
- ستاسو GP يا عمومي ډاکټر
- ستاسو روغتيا پال ډاکټر
- د ماشومانو د روغتيايي معلوماتو خدماتي اداره چې ستاسو د ماشوم د هر ډول واکسينو او له زېږون وروسته د ترسره شويو معایناتو د ثبت او راجستر مسؤليت په غاړه لري
- د بریتانیا د عامې روغتيا وزارت معلومات ټولوي ترڅو ډاډ ترلاسه کړي چې هر ډول معاینات او د واکسينو تطبيق په مصون ډول ترسره کېږي.

د بریتانیا د عامې روغتيا وزارت او NHS لخوا ستاسو

له معلوماتو څخه د استفادې څرنگوالی او

د هغې د ساتنې په اړه معلومات په لاندې

لېنک کې ترلاسه کړئ:

[www.gov.uk/phe/
screening-data](http://www.gov.uk/phe/screening-data)





په یاد ولرئ چې خپل سور کارت یا سره کابچه ډاکټر د ټولو مراجعو پرمهال ځان سره ولرئ او یا هم روغتيايي متخصص ته په دې اړه ووايئ ترڅو په آنلاین ډول یې درته ډکه یا خانه پري کړي.

کله چې روغتون څخه رخصتېږئ

واکسينو د تطبيق لپاره نوبت ونیسئ. که چېرې د زېږون سند ولرئ، نو دغه کار به ستاسو لپاره آسانه وي. که چېرې په دې برخه کې ستونزه لرئ، نو دغه موضوع د خپلې قابلې یا نرسې سره شریکه کړئ.

راتلونکې پالنه یا مراقبت

دا مهمه ده چې په خپلو او ستاسو ماشوم لپاره په ټولو ترتیب شویو ملاقاتونو لکه په روغتون کې د متخصص ټیم سره په ترتیب شویو هغو کې گډون وکړئ.

کله چې ستاسو د ماشوم عمر د شپږو اوونیو کېږي، نو تاسو او ستاسو ماشوم به اړتیا ولرئ چې خپل GP یا عمومي ډاکټر ووينئ، ترڅو وگوري چې آیا له زېږون وروسته هر څه سم روان دي که نه.

خپل د ماشوم زېږون ثبت او

راجسټر کړئ

په انګلستان، وېلز او شمالي آیرلنډ کې ترسره کېدونکي ټول زېږونونه باید د ماشوم له زېږون وروسته په 42 ورځو کې د ننه ثبت شي.

که چېرې تاسو واده شوې یاست، ستاسو خاوند کولی شي دغه کار پخپله وکړي. تاسو ته به یو د زېږون یا تولد سند درکړل شي.

خپل ماشوم د خپل GP یا عمومي ډاکټر

سره ثبت کړئ

تاسو او ستاسو ماشوم باید د یوه GP سره ثبت شي ترڅو ډاډ ترلاسه شي چې کولی شئ خپله د اړتیا وړ پالنه یا مراقبت ترلاسه کوئ.

د زېږون سره سم خپل ماشومان ثبت کړئ ترڅو وکولی شئ د خپل ماشوم د 4-اوونیو

معلومات

NHS

www.nhs.uk/conditions/hepatitis

د خپل ماشوم زېږون په لاندې لېنک کې ثبت کړئ

www.gov.uk/register-birth

GP يا عمومي ډاکټر سره ستاسو د ماشوم ثبتول د لاندې لېنک له لارې

کېدای شي:

[www.nhs.uk/using-the-nhs/nhs-services/gps/
how-to-register-with-a-gp-practice/](http://www.nhs.uk/using-the-nhs/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-practice/)

ستاسو د نوي زېږېدلي ماشوم د روغتيا په اړه ثبت او ریکارډ

(سور کارت/کتابچه)

[www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/
baby-reviews/#the-personal-child-health-record-
red-book](http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/baby-reviews/#the-personal-child-health-record-red-book)

