UK Health Security Agency

NHS

تور زیږی

د مېندوارۍ پرمهال او له زیږون وروسته ستاسو د پالنې یا مراقبت په اړه لارښود

immunisation

د خپل ځان او ماشوم د خوندیتابه لپاره ترټولو مصؤنه لار

په دغه لارښود کې کوم موارد شامل دي؟

4 ستاسو د معايناتو نتيجه او د هغې مفهوم

5 تور زېړی څه ته وايي؟

5 سرې څنګ په تور زېړي اخته کېږي؟

6 ستاسو د پالنې لپاره ترتيب جوړول

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

8 ستاسو د نوي زېږېدلي ماشوم پالنه يا مراقبت

9 ستاسو د نوي زېږېدلي ماشوم د واکسينو کارت

10 کله چې روغتون څخه رخصتېږئ او کور ته ځئ

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

تور زېړی څنګه یوه ناروغي ده؟

تور زېړی یوه ناروغي ده چې لامل یې میکروب یا وایروس دی. وایروس یو ډول ژوندی زره بیني مخلوق دی چې کولی شي ملوثتیا او ناروغي رامنځ ته کړي.

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

- د وینې پاکول یا تصفیه کول
- د صفرا یا تېزابو تولیدول ترڅو د خوړو په هضم کې مرسته وکړي
- له غذایي موادو څخه بدن ته د انرژۍ د تمویل په موخه د قندي موادو راټولول

زه څنګه په تور زېړي مبتلا کېږم؟

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

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

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

دغه ناروغي په لاندې طریقو سره سرایت کوي:

- د مېندوارۍ او زېږون پرمهال له مور څخه ماشوم ته
- له کانډم پرته د جنسي رابطې له لارې
- د ملوثو 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 ږیرې په تېغ باندې د وینې 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 نتیجو ښئي چې تاسو تور زېړی لرئ.

دغه لارښود به تاسو ته واضح کړي چې تور زېړی 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 مېندوارۍ پرمهال 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 مېندوارۍ پرمهال 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 قابلې، متخصص نرس، د ځیګر د پالنې متخصص ډاکټر، د زېږون او مېدوالرۍ 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 ناروغیو لکه تور زېړي په اړه نظارت او څارنه وکړي. دا په دې مانا ده چې وایروس او ناروغي تر څار او څېړنه لاندې نیول کېږي ترڅو وګوري چې آیا ناروِغي د تغیر په حال کې ده که نه او وګوري 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:

تولې مېرمنې او نوي زېږېدلي ماشومان

- ستاسو د مېندوارۍ 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 موارداو 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 3یو کوچنیو خالونو په اندازه وینه

وروسته بیا ښائي 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 لیدڅمنو یا ملاقاتونو کې حضور ولرئ.

د متخصصینو یو ټیم به تاسو سره ګډ کار کوي ترڅو ستاسو لپاره د مېندوارۍ 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 مصؤن 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 پټیل 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 که په ټیټه 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 ښائي تاسو ته سپارښتنه وکړي چې په بدن کې د وایروس د کچې د ټیټ ساتلو په موخه تابلېت میل کړئ.

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

موږ به ستاسو د مېندوارۍ په ورستیو کې تاسو سره ووینو ترڅو په دې اړه بحث وکړو چې د ماشوم له زېږون وروسته به څه کېږي او همدارنګه ستاسو هر ډول پوښتنې ته 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 مصؤن ډول تی 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 مجموعا 6 ډوله واکسینو ته اړتیا لري ترڅو د تور زېړي پروړاندې مصؤن شي. دا خورا مهمه ده چې ستاسو ماشوم باید ټول دغه واکسین وکړي.

1 واکسین - انفرادي تور زېړی 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 مصؤنیت ترلاسه کړي.	له زېږون وروسته 1ی ورځ
2م واکسین - انفرادي تور زېړی په 4مه اونۍ - باید خپل ماشوم د GP یا عمومي ډاکټر سره ثبت او راجستر کړئ.	4مه اونۍ
3م واکسین په 8مه اونۍ کې باید د ماشومتوب معمولي واکسین چې په هغې کې د تور زېړي واکسین هم شامل دي شروع کړئ.	8مه اونۍ
4م واکسین په 12مه اونۍ باید د ماشومتوب معمولي واکسین چې په هغې کې د تور زېړي واکسین هم شامل دي شروع کړئ.	12مه اونۍ
5م واکسین په 16مه اونۍ باید د ماشومتوب معمولي واکسین چې په هغې کې د تور زېړي واکسین هم شامل دي شروع کړئ.	16مه اونۍ
6م واکسین - انفرادي تور زېړی همدارنګه ستاسو ماشوم به په 12مه میاشت د وینې معاینې ته هم اړتیا ولري ترڅو و پټېیل شي چې آیا تور زېړی لري که نه. دا معاینه ډېره مهمه ده.	12مه اونۍ

ستاسو د ماشوم پالنه

په هغه صورت کې چې ستاسو ماشوم خپل واکسینونه په منظم ډول تطبیق کړي، کېدی شي له تور زېړي څخه د هغه مخنیوی پرې وشي.

د واکسینو تطبیق به د وخت په تېرېدو سره په تدریجي ډول په یاده ناروغۍ ستاسو د ماشوم د اخته کېدو ګواښ کم کړي.

هغه ماشومان چې د زېږون پرمهال یې مور تور زېړی ولري، جدي پاملرنې ته اړتیا لري. له زېږون وروسته سملاسي، په 4مه اونۍ او کله چې ستاسو د ماشوم عمر د 12 میاشتو کېږي، هغه ته اضافي تزریقات تطبیقېږي.

که چېرې د مېندوارۍ پرمهال ستاسو په بدن کې د یاد وایروس کچه لوړه وي، نو په دې صورت کې به له زېږون وروسته سملاسي ستاسو ماشوم هم اضافي تزیقاتو ته چې د تور زېړ پروړاندې د مصؤنیت د تزریقاتو (HBIG) په نامه یادېږي، تطبیق شي.

کله چې ستاسو ماشوم د 8 اونیو کېږي، نو هغوی ته به د ماشومتوب معمولي واکسین چې نورو ټولو ماشومانو ته ورکول کېږي، تطبیق شي. چې په دغو واکسینو کې د تور زېړي واکسین هم شامل دي.

په یاد ولرئ:

په دولس میاشتنۍ کې کله چې ستاسو ماشوم خپل ټول واکسین کړي وي، یو د وینو معاینه ضروري ده ترڅو و پټېیل شي چې آیا ستاسو ماشوم تور زېړی لري که نه.

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

موږ باید ټولو هغو کسانو ته ستاسو د تور زېړي په اړه ووایو چې ستاسو په پالنه کې دخیل دي، ترڅو وکول شي:

- په مصؤن ډول ستاسو پالنه طرحه او تطبیق کړي
- تاسو لپاره ټول هغه ملاقاتونه ترتیب کړي چې تاسو يې د متخصص ټیم سره باید ولرئ
- په راتلونکې کې ستاسو د ماشوم د پالنې او واکسینو د تطبیق لپاره ټول ملاقاتونه ترتیب کړي.

موږ باید نورو متخصصینو سره ستاسو د تور زېړي ناروغۍ د شریکولو لپاره ستاسو موافقه یا رضایت واخلو. په دغو متخصصینو کې لاندې کسان شامل دي:

- ستاسو GP یا عمومي ډاکټر
- ستاسو روغتیا پال ډاکټر
- د ماشومانو د روغتیايي معلوماتو خدماتي اداره چې ستاسو د ماشوم د هر ډول واکسینو او له زېږون وروسته د ترسره شویو معایناتو د ثبت او راجستر مسؤلیت په غاړه لري

د بریتانیا د عامې روغتیا وزارت معلومات ټولوي ترڅو ډاډ ترلاسه کړي چې هر ډول معاینات او د واکسینو تطبیق په مصؤن ډول ترسره کېږي.

د بریتانیا د عامې روغتیا وزارت او NHS لخوا ستاسو له معلوماتو څخه د استفادې څرنګوالی او د هغې د ساتې په اړه معلومات په لاندې لېنک کې ترلاسه کړئ:

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
روغتیايي متخصص ته په دې اړه ووایئ ترڅو په
آنلاین ډول یې درته ډکه یا خانه پرې کړي.

کله چې روغتون څخه رخصتېږئ

خپل د ماشوم زېږون ثبت او راجستر کړئ

په انګلستان، ویلز 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-اونیو واکسینو د تطبیق 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 ګډون وکړئ.

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

معلومات

NHS
www.nhs.uk/conditions/hepatitis

د خپل ماشوم زېږون په لاندې لېنک کې ثبت کړئ
www.gov.uk/register-birth

GP یا عمومي ډاکټر سره ستاسو د ماشوم ثبتول د لاندې لېنک له لارې کېدی شي:
www.nhs.uk/using-the-nhs/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-practice/

ستاسو د نوي زېږېدلي ماشوم د روغتیا په اړه ثبت او ریکارډ (سور کارت/کتابچه)
www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/baby-reviews/#the-personal-child-health-record-red-book

NHS

© Crown copyright 2023. Version 2. UK Health Security Agency Gateway Number 2023-488. Product code: 2019256HBPAS Pashto. 1P 5K NOV 2023 (APS). To order more copies of this asset, please visit: www.healthpublications.gov.uk or call 0300 123 1002.