

# M

شری



# M

ممپس



# R

روبلا



## واکسین کول



دا پانه د شری، ممپس او روبلا په اړه  
تشریح کوي او د **MMR** واکسین چې  
د ټولو دريو ناروغيو په وړاندې ساتنه  
کې مرسته کوي.



**i** معافیت

په هر عمر کې د هرچا په ساتنه کې مرسته کول

## شری خه شی دی؟

شری یوه ډېره ساري ساري ناروغي ده چې د ټوخي او پرنجی له لارې خپرېږي. که تاسو خوندي نه یاست او حتی د هغه چا سره اړیکه لرئ چې شری لري، احتمال شته چې تاسو به هم په ناروغۍ اخته شئ. که تاسو په شری اخته شئ تاسو به شاید ډیر کمزوری احساس کړئ او له نښوونځي څخه بهر یاست یا د 10 ورځو لپاره کار کوئ. د شری لپاره هیڅ علاج نشته.

د شری نښو **نښانو** کې تبه، د سترگو درد، او خارش شامل دي. دا د ځینو خلکو لپاره خورا جدي انفیکشن کیدی شي.

**اختلاطات** ډیر احتمال لري په ځینو ډلو کې رامینځته شي پشمول هغه خلک چې د معافیت ضعیف سیستم لري، د یو کال څخه کم عمر لرونکي ماشومان او امیندواره میږمنې. په اختلاطاتو کې د سینې او غوړ انتانات، فټس، اسهال، انسيفلايټس (د دماغ انفیکشن) او د دماغ زیان شامل دي. هغه کسان چې پیچلتیاوې رامینځته کوي ممکن د درملنې لپاره روغتون ته داخل شي.

**ایا دا جدي دی؟** هو، په 5000 کسانو کې شاوخوا یو یې په شری اخته دی او د 2006 راهیسې په انگلستان او ویلز کې د شری له امله 3 مړینې شتون لري.

# M

شری

# M

ممپس

# R

روبیلا

## ممپس څه شی دی؟

ممپس یوه ویروسي ناروغي ده چې د ټوخي او پرنجې له لارې خپرېږي یا د هغه چا سره نږدې تماس لري چې دمخه یې انفیکشن لري.

د ممپس **نښې** معمولا شاوخوا دوه اونۍ دوام کوي او کېدی شي سر درد او تبه پکې شامل وي مگر ترټولو عام علامه د مخ په څنگ کې د غدود پړسوب دی. دا کولی شي تاسو ته د "هیمسټر مخ" بڼه درکړي او کولی شي د درد او تیرولو ستونزه رامینځته کړي.

د ممپس **اختلاطات** خورا دردناک کېدی شي او کېدی شي د تخمدان یا خصیو التهاب شامل وي، او په نادره مواردو کې، پانقراص. ممپس هم کولی شي د ویروس مننژیت او انسفالایټس (دماغ انفیکشن) لامل شي. که څه هم د ممپس څخه وروسته د دايمي اوریدلو ضایع نادر دی، شاوخوا 20 په اخته کسانو کې یو یې ممکن د لنډمهاله اوریدلو ضایع ولري.

اوس مهال د مغزو د درملنې لپاره هیڅ درمل شتون نلري نو درملنه یې د نښو کمولو باندې تمرکز کوي. که تاسو ممپس رامینځته کړئ نو تاسو شاید پدې وخت کې د بستر آرام او درد وژونکو درملو ته اړتیا ولرئ. تاسو ممکن نرم خواړه وخورئ چې ډیرې ژوولو ته اړتیا نلري. د ممپس ډیرې قضیې اوس په ځوانو لویانو کې پېښېږي چې د MMR واکسین دوه دوزونه ندي اخیستي

## روبیلا څه شی دی؟

روبیلا یو ویروسي ناروغي ده چې ډیرې وختونه د آلمان شری په نوم یادېږي، دا اوس په انگلستان کې د MMR واکسین بریالیتوب څخه مننه ده. دا د ممپس او شری په څیر خپرېږي. د ډیرې خلکو لپاره، دا معمولا یو معتدل حالت دی چې د درملنې پرته له 7 څخه تر 10 ورځو کې بڼه کیږي. په هرصورت، که امیندواره میرمنې روبیلا رامینځته کړي دا د دوی د زیرون ماشوم لپاره خورا جدي کېدی شي.

د روبیلا **نښو** نښانو کې ټوخی، د زکام په څیر نښې، او د مفصلونو درد شامل دي.

د روبیلا **اختلالات** نادر دي مگر که چیرې امیندواره میرمن د امیندواری پرمهال روبیلا ونیسي، نو د هغې زیږیدلي ماشوم لپاره ویجاړونکي پایلې رامینځته کېدی شي چې کېدی شي ماشوم د موتی بند (د سترگو ستونزې)، کانه کېدو، د زړه ستونزې یا دماغ زیان سره زیږیدلی شي.

## يو واكسين

1

د MMR واكسين يو واحد انجيكشن دی چې د کوچني ماشومانو ران يا د لويو ماشومانو يا لويانو پورتنی بازو کې اداره کيږي. دا يو ژوندي واكسين دی چې پدې معنی چې دا د شری، ممپس او روبیلا ویروسونو ضعیف نسخې لري. دا دومره کمزوري شوي چې د ناروغی لامل کیدو پرته معافیت تولید کړي.

## دوه دوزونه

2

د MMR واكسين د واكسين يوازې دوه دوزونو سره اوردمهاله خونديتوب ورکوي. لومړی دوز د 12 میاشتو په عمر کې ورکول کيږي او دوهم دوز شاوخوا درې کاله او څلور میاشتې مخکې د ښوونځي له پیل څخه وړاندې ورکول کيږي. د دواړو دوزونو درلودل د شری، ممپس او روبیلا په وړاندې اوردمهاله خونديتوب ورکوي. په لویانو او لویانو کې دوه دوزونه د دوی ترمینځ د یوې میاشتې وقفې سره ورکول کیدی شي.

## درې انتانات

3

د MMR واكسين د دريو انتاناتو په وړاندې ساتنه کوي؛ شری، ممپس او روبیلا. دا ویروسي انتانات دي چې کولی شي په چټکۍ سره غیر خوندي ماشومانو او لویانو ته خپريږي - دوی د فلو يا عام زکام په پرتله په اسانۍ سره خپريږي.

## اوردمهاله محافظت

«

د MMR واكسين د شری، ممپس او روبیلا په وړاندې د ځان ساتلو لپاره ترټولو خوندي او اغیزمنه لاره ده. وروسته له هغه چې واكسين په 1988 کې معرفي شو، دا شرایط په انگلستان کې نادر شوي دي. په هرصورت، د ناروغی خپریدل، په ځانگړې توگه د شری، هغه وخت پېښ شوي کله چې د واكسين لرونکي خلکو شمیر کم شوی. که تاسو ډاډه نه یاست چې ایا تاسو مخکې واكسين لرئ یا نه، تاسو کولی شئ د خپل GP سره وگورئ، نور دوز اخیستل به هیڅ زیان ونه رسوي.

## څوک باید واکسین ولري؟

### ځوان ماشومان

روبيلا د زيږيدلو ماشومانو لپاره خورا جدي انفيکشن کيدی شي، دا کولی شي د ږوندتوب، کونې او حتی مړينې لامل شي. که تاسو د ماشوم زيرون عمر لرونکې ښځه ياست، حتی که تاسو د ماشوم زيږولو پلان نه لرئ، تاسو باید د اميندواری دمخه د MMR واکسین دوه دوزونه ولرئ. که تاسو دوه دوزونه نه وي اخيستي، يا تاسو ډاډه نه ياست، تاسو باید د خپل G جراحي سره اړيکه ونيسئ ترڅو د هغه دوزونو د ترلاسه کولو لپاره تنظيم کړئ چې لاهم پاتې دي. لکه څنگه چې دا يو ژوندي واکسین دی، تاسو باید د واکسین څخه يوه مياشت وروسته د اميندواری څخه ډډه وکړئ نو تاسو باید پدې وخت کې د اميندواری يوه معتبره طريقه هم وکاروئ.

که تاسو اميندواره ياست يا يوازې يو ماشوم لرئ او ډاډه نه ياست چې تاسو د MMR دوه دوزونه اخيستي وي، د خپل GP سره خبرې وکړئ يا د زيرون څخه وروسته د 6 اونۍ معاینه کې د نرس تمرین وکړئ.

### زاړه لويان

هغه لويان چې په انگلستان کې د 1970 څخه مخکې زيږيدلي دي احتمال لري چې په ماشومتوب کې شری، ممپس او روبيلا ولري يا د شري يا روبيلا واحد واکسينونه ولري چې په 1988 کې د MMR معرفي کيدو دمخه کارول شوي.

که تاسو ډاډه نه ياست چې ايا تاسو دا انتانات لرئ يا د دوی په وړاندې د ساتنې لپاره واکسينونه لرئ، تاسو کولی شئ د خپل GP څخه وغواړئ چې تاسو واکسین کړي. تاسو به دوه دوزونو ته اړتيا ولرئ، د يوې مياشتې په توپير. حتی که

ځوانو ماشومانو ته باید د انگلستان د واکسین ملي پروگرام د يوې برخې په توگه واکسین ورکړل شي. دوی ته به د واکسین دوه دوزونه ورکړل شي، لومړی يې د لومړۍ کليزې وروسته او دويم دوز مخکې له دې چې دوی ښوونځي پيل کړي - معمولا د دريو کلونو او څلورو مياشتو په عمر کې..

### زاړه ماشومان، تنکي ځوانان او ځوانان

که تاسو مخکې هيڅکله د MMR واکسین نه وي اخيستی يا يوازې يو دوز يې اخيستی وي، تاسو باید د خپل GP جراحي سره اړيکه ونيسئ ترڅو ستاسو د پاتې دوزونو د ترلاسه کولو لپاره تنظيم کړئ. که تاسو دمخه د کوچني ماشوم په توگه د MMR واکسین يو دوز اخيستی وي نو تاسو به يوازې يو بل دوز ته اړتيا ولرئ، مهمه نده چې ستاسو لومړی دوز څومره وخت دمخه ورکړل شوی و. که تاسو دوه دوزونو ته اړتيا لرئ نو د دوی ترمينځ د يوې مياشتې وقفې سره ورکول کيدی شي.

### د زيرون عمر ميرمنې

روبيلا د زيږيدلو ماشومانو لپاره خورا جدي انفيکشن کيدی شي، دا کولی شي د ږوندتوب، کونې او حتی مړينې لامل شي. که تاسو د ماشوم زيرون عمر لرونکې ښځه ياست، حتی که تاسو د ماشوم زيږولو پلان نه لرئ، تاسو باید د اميندواری



## د MMR واکسین څنگه کار کوي؟

د MMR واکسین یو ژوندي واکسین دی چې د شری، ممپس او روبیلا په وړاندې ساتي. دوه دوزونه په پښه یا پورتنۍ لاس کې د انجیکشن لخوا ورکول کېږي. ستاسو د معافیت سیستم د حجرو په تولید سره واکسین ته ځواب ورکوي کوم چې هر یو له دريو ویروسونو پیژني او یاد ساتي. که تاسو په راتلونکي کې د کومې ناروغۍ سره اړیکه لرئ، دا حجرې به وپښ شي او ستاسو بدن به فعال کړي ترڅو په چټکۍ سره انتې باډي تولید کړي. دا محافظت معمولا اوږد دوام لري.

تاسو مخکې واکسینونه لرئ، تاسو به د اضافي خوراکونو په اخیستلو سره هېڅ زیان ونه رسئ ځکه چې ستاسو د معافیت سیستم به د واکسین ویروسونه وپیژني او ژر تر ژره له منځه یوسي.

## په بهر کې زیږیدلی او لوی شوی؟

که تاسو په بهر کې زیږیدلی یا لوی شوی یاست، تاسو ممکن د MMR دوه خوراکونو ته اړتیا ولرئ. مختلف هیوادونه مختلف واکسینونه وړاندې کوي او ټول د MMR گډ واکسین نه کاروي. که تاسو د هغه واکسینونو ریکارډ نلرئ چې تاسو ترلاسه کړي یا ډاډه نه یاست، په دې اړه د خپل GP سره خبرې وکړئ. تاسو ممکن نورو واکسینونو ته هم اړتیا ولرئ ترڅو تاسو د نورو انتاناتو څخه په بشپړ ډول خوندي کړئ.



## واکسین خومره خوندي دی؟

MMR په انگلستان کې په 1988 کې معرفي شو، او دا اوس د ماشومانو لپاره نادره ده چې دا انتانات رامینځته کړي. په وروستیو کلونو کې د شري او ممپس ناروغۍ شتون لري. دا واقع کيږي چېرې چې د واکسین کولو کچه ټیټه وي، مگر دا په هر وخت کې پېښ کیدی شي نو دا مهمه ده چې ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو د MMR واکسین دوه دوزونو په درلودلو سره خوندي یاست.

## د واکسین ضمني اغیزې څه دي؟

هرڅوک د واکسین څخه اړخیزې اغیزې نه ترلاسه کوي. د محافظت چمتو کولو لپاره، واکسین د دريو انتاناتو تقلید کوي چې دا یې په وړاندې ساتي. په ځینو کسانو کې کیدای شي داسې خارش پیدا شي چې د شري د معتدل شکل په څیر ښکاري، مخ ممکن د ممپس په څیر پرسیدلی وي یا ممکن د روبیلا په څیر په مفصلونو کې درد ولري. دا اړخیزې اغیزې د لومړي دوز څخه وروسته په لږ سلنه خلکو کې پېښیږي.

د واکسین د شري برخې څخه ضمني اغیزې معمولا هغه وخت لیدل کيږي کله چې واکسین په کار پیل وکړي - د واکسین کولو شاوخوا 6-10 ورځې وروسته. د مخ پرسوب یا د ملا دردونه د واکسین کولو څخه شاوخوا دوه څخه تر دریو اونیو وروسته پېښیږي کله چې د ممپس او روبیلا واکسین په کار پیل وکړي.

د MMR گډ واکسین د نړۍ په ډیرو هیوادونو کې د ډیرو کلونو لپاره په خوندي توګه د ماشومانو ساتنه کوي. په انگلستان کې، په 1988 کې د معرفي کیدو راهیسې په میلیونونو دوزونه ورکړل شوي. مخکې له دې چې واکسین وکارول شي، دوی باید د خوندیتوب لپاره په بشپړه توګه معاینه شي. که څه هم د واکسین کولو څخه ځینې اړخیزې اغیزې شتون لري، دوی معمولا معتدل او د ناروغۍ په پرتله خورا لږ شدید دي. د واکسین کولو وروسته جدي عکس العملونه نادر دي.

د MMR واکسین خوندیتوب او اغیزمنتوب ته د کتلو لپاره ډیری مطالعات ترسره شوي. شواهد روښانه دي چې د MMR واکسین او آپیزم ترمنځ هیڅ اړیکه شتون نلري.

## ایا دا کار کوي؟

هو، واکسین د شري، ممپس او روبیلا په وړاندې د خوندیتوب چمتو کولو کې خورا ښه دی.

له 99٪ څخه ډیر هغه کسان چې د واکسین دوه دوزونه لري د شري او روبیلا په وړاندې به خوندي وي. که څه هم د ممپس محافظت یو څه ټیټ دی، او په واکسین شوي خلکو کې قضیې خورا لږ جدي دي.

هغو ماشومانو ته چې د MMR واکسين کولو لپاره ډير کم عمر لري يا هغه چا ته چې مخکې ناروغه وي د شري ليرد کول د دوی روغتيا لپاره خورا جدي پايلې لري. د احتياط په توگه، ميرمنې بايد د MMR واکسين کولو څخه يوه مياشت وروسته د اميندواری څخه ډډه وکړي.

## ايا د MMR واکسين جيلټين لري؟

په انگلستان کې، مور د MMR دوه واکسينونه لرو چې ډير ښه کار کوي. په دوی کې يو جيلټين لري چې له خنزير څخه اخيستل شوي او بل يې نلري. که تاسو غواړئ واکسين ولرئ چې جيلاتين نلري، د خپل تمرين نرس يا GP سره خبرې وکړئ.



جانبي عوارض لکه خارش يا د غاړې پرسوب يوازې د 2-3 ورځو لپاره دوام کوي او ساري نه دي.

دا پدې مانا ده چې که تاسو دا اړخيزې اغيزې رامينځته کړئ، تاسو نشئ کولی انفيکشن نورو ته انتقال کړئ. په نادرو مواردو کې، سور ارغواني داغونه چې د کوچنيو زخمونو په څير ښکاري کيدای شي د واکسين کولو څخه تر شپږو اونيو پورې پېښ شي.

## زه او زما ماشومان ولې بايد واکسين ولرو؟

تاسو بايد د دريو جدي انتاناتو په وړاندې د ځان ساتلو لپاره واکسين ولرئ. د دې کولو سره به تاسو د نورو په ساتنه کې هم مرسته وکړئ څوک چې واکسين نشي کولی. پدې کې زيريدلي ماشومان، هغه ماشومان چې د واکسين کولو لپاره ډير کوچني دي او ماشومان / لويان شامل دي چې واکسين نشي کولی ځکه چې د معافيت سيستم کمزوری شوی. دا به د ناروغۍ د لوی خپریدو مخنيوي کې مرسته وکړي.

تاسو بايد واکسين هم ولرئ که تاسو د کوچني ماشومانو سره کار کوئ يا ستاسو د کار د يوې برخې په توگه د خلکو پاملرنه کوئ.



## ايا داسې څوك شته چې بايد د MMR واکسين ونه لري؟

لکه څنگه چې د MMR واکسين يو ژوندي واکسين دی دا بايد اميندواره ميرمنو يا هغه خلکو ته نه ورکول کيږي چې په شديد ډول معافيت لري، د بيلگې په توگه هغه کسان چې د هډوکي ميرو ترانسپلانټ لري يا د معافيت ضد درمل اخلي.

که تاسو ډاډه نه ياست چې دا د خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ. که تاسو د نيوميسين په وړاندې د انفيلیکټيک عکس العمل تصديق کړی وي نو تاسو بايد واکسين ونه کړئ. که تاسو د جيلاتين په وړاندې د انفيلیکټيک عکس العمل تصديق کړی وي نو تاسو بايد د خپل GP سره خبرې وکړئ او د جيلاتين څخه پاک واکسين چمتو کړئ.

### د هگي الرجی

ټول هغه کسان چې د هگيو سره حساسيت لري، په شمول د سالم ماشومانو په گډون، کولی شي د MMR واکسين په خپل GP جراحي کې ولري. هر هغه څوک چې د MMR واکسين په وړاندې مستند شوي انافيلیکټيک عکس العمل ولري بايد د الرجيسټ لخوا ارزول شي.

که تاسو فکر کوئ چې تاسو دمخه د شري، ممپس يا روبیلا لري، نو دا مهمه ده چې نورو خلکو ته د انفیکشن خپریدو خطر کم کړئ. ته بايد:

- خپل GP ته د مشورې لپاره تليفون وکړئ، دوی ممکن د ورځې په پای کې ستاسو لپاره د جراحي لیدو لپاره ترتیبات چمتو کړي ترڅو تاسو د هغو خلکو سره د تماس څخه ډډه وکړئ چې د انفیکشن ډیر زیان منونکي دي، لکه کوچني ماشومان او اميندواره ميرمنې.

- لږ تر لږه د څلورو ورځو لپاره د کار يا ښوونځي څخه ډډه وکړئ کله چې تاسو د لومړي ځل لپاره د شري ټوخی رامینځته کړئ.

- یوځل چې تاسو روغ شوی د واکسين د پاتې دوزونو لپاره تنظیمات وکړئ. دا به تاسو د نورو دوو انتاناتو په وړاندې خوندي کړي.

## نښې او نښانې څه دي؟

### شری

تبه، د زکام په څیر نښې،  
خارش، د سترگو درد یا  
کانجکټیوايټس

### ممپس

تبه، د سر درد او په مخ  
کې د غدود پړسوب

### روبیلا

پړسوب غدود، د ستوني  
درد، د حرارت درجه او د  
توخي

## ایا دا جدي دی؟

### هو

په هرو پنځو کې 1  
روغتون ته ځي او په 15  
کې 1 به جدي پیچلتیاوې  
رامینځته کړي.

شری کولی شي د کانه  
کیدو، فټس، دماغ زیان او  
د مغز د پړسوب لامل  
شي. له 2006 راهیسې  
په انگلستان کې د  
شری له امله درې  
مړینې شوي دي.

### هو

که څه هم ډیری قضیې  
نرمې دي، ممپس کولی  
شي د ویروس مننژیت او  
د تخمدان یا خصیو دردناک  
سوزش او په نادره مواردو  
کې د پانقراس لامل  
شي.

### هو

که څه هم قضیې نرمې  
دي، د امیندواری په  
جریان کې د روبیلا نیول  
کیدي شي

په غیر زیرون ماشومانو  
کې د جدي ناروغۍ  
لامل کیږي، پشمول  
کانه، پړوند او حتی مرگ.

## خوک واکسین ته اړتیا لري؟

- ټول هغه ماشومان چې عمر ونه یې د یو کال څخه پورته وي باید د واکسین دوه دوزونه ولري، لومړی دوز معمولا د یو کال په عمر کې ورکول کیږي او دوهم دوز معمولا د درې کالو او څلورو میاشتو په عمر کې ورکول کیږي.
- زاړه ماشومان او لویان باید د واکسین دوه دوزونه ولري چې د دوی ترمینځ د یوې میاشتې وقفې سره وي.
- امیندواره میرمنې باید ډاډ ترلاسه کړي چې دوی د امیندواری دمخه خوندي دي یا ډاډ ترلاسه کړي چې دوی د ماشوم زیږون څخه وروسته واکسین شوي دي.



**دا هیڅکله ناوخته نه دی چې واکسین ولری که تاسو دوه دوزونه نه لری.**

## زه واکسین چیرته ترلاسه کولی شم؟

### ستاسو د GP جراحي څخه

- ټول هغه ماشومان چې عمر ونه یې له یو کال څخه تر دريو کلونو پورې څلور میاشتې وي باید واکسین د دوی د GP په جراحي کې د معمول واکسین د یوې برخې په توګه ورکړل شي.
- زاړه ماشومان او لویان باید د خپل GP تمرین سره اړیکه ونیسي که چیرې دوی د واکسین یو یا هیڅ خوراک نه وي کړی.
- امیندواره میرمنې کولی شي د خپل ماشوم له زیږون وروسته د خپل GP په جراحي کې واکسین ولري که چیرې دوی دوه مستند خوراکونه ونه لري.

### ستاسو په ښوونځي کې

ځینې ځوانان او تنګي ځوانان د MMR واکسین ورک شوي دوزونه د دوی د نورو تنګو بوستر واکسینونو سره وړاندیز کوي.

### ستاسو د ګمارونکي د حرفوي روغتیا خدماتو څخه

د روغتیا پاملرنې کارکونکي چې د ناروغ سره مستقیم تماس لري باید ډاډ ترلاسه کړي چې دوی د دريو ناروغیو پر وړاندې خوندي دي.

# شری، دا یوازې د ماشومانو ستونزه نه ده

<b>M</b> شری	<b>M</b> ممپس	<b>R</b> روبیلا
-----------------	------------------	--------------------

که تاسو د MMR په اړه نور معلومات غواړئ، مهرباني وکړئ لیدنه وکړئ:  
[www.nhs.uk/conditions/vaccinations/pages/mmr-vaccine.aspx](http://www.nhs.uk/conditions/vaccinations/pages/mmr-vaccine.aspx)



©Crown copyright 2016  
p 75k جون 1 3219250 (PUR)2016

لومړی د جون 2016 خپور شو

د دې سند متن ممکن د رسمي اجازې پرته بیا تولید شي یا د  
شخصي یا کور دننه کارونې لپاره چارج شي.

د دې کتابچه د نورو کاپي لپاره، لیدنه وکړئ:

[www.orderline.dh.gov.uk](http://www.orderline.dh.gov.uk)

یا تلیفون: 0300 123 1002

منیکام: 0300 123 1003

( د سهار له 8 بجو څخه تر 6 بجو، دوشنبه تر جمعې پورې )

[www.nhs.uk/vaccinations](http://www.nhs.uk/vaccinations)