

## له انفلونزا (زکام) څخه د ژغورني واکسين

د تنفسي سيستم مزمني ناروغۍ په انسانانو کې تر ټولو عام ناروغۍ دي. دغه ناروغۍ د گڼ شمير ويروسونو له امله رامنځته کېږي. د انفلونزا ويروس چې په حقيقت کې په زکام پورې تړلی پدې برخه کې حساس رول لوبوي. د انفلونزا ځانگړی رول هر کال په تکراري شکل د ټولو په نيولو کې پروت دی. ددې سربيره، د تنفسي سيستم نورو مزمنو ناروغيو په پرتله، د انفلونزا ويروس د سختې ناروغۍ لامل کېدلی شي. تر ټولو ښه ژغوره يې په وخت سره واکسين تر لاسه کول دي. د انفلونزا واکسين د تنفسي سيستم ډيرو کوچنيو عامو ناروغيو مخه نه شي نيولی چې د نورو لاملونو له کبله رامنځته کېږي.

انفلونزا د تنفسي سيستم يوه داسې مزمنه ناروغي ده چې تبه، ټوخلي او د ځان درد ورسره ملگرې دي چې په ټولو کلينيکي ډگرونو کې د تنفسي سيستم نورو ناروغيو څخه تل توپير نه شي درلودلی. په ځانگړي ډول د ډير عمر لرونکو خلکو له جملې څخه په انفلونزا کې ډيرې وخت خلک له سختو دورو سره مخ کېږي. ويروسي زکام د کال د يخنۍ په موسم کې ډير عام دی. لدې کبله د يوه اصل په توگه واکسين د مني په مياشتو کې ورکول کېږي. د ژغورني واکسين د کال په هر وخت کې ترسره کېدلی شي. د انفلونزا ويروسونه په دوامدار ډول ځانونه بيرته ښه کوي، لکه هغه څوک چې تير کال يې زکام تير کړی وي يا واکسين شوی وي، په راتلونکي کال کې بيا له انفلونزا سره مخ شي. لدې کبله د انفلونزا واکسين بايد هر کال د نوي واکسين په کولو سره تکرار شي.

## واکسين

د انفلونزا واکسين د روغتيا نړيوال سازمان (WHO) له اوسني لارښوونې سره سم هر کال توليدېږي چې موسمي واکسين بلل کېږي. پدغه سپارښتنه کې د A او B انفلونزا په پام کې نيول شوي چې اوس مهال په نړۍ کې څرخېږي. له څلورو برخو څخه جوړ واکسين د A انفلونزا ويروسونو (A/H1N1 and A/H3N2) دوه عناصر او B انفلونزا ويروسونو يو عنصر لري، چې ډيرې وخت يو ځای راپورته کېږي. له اوږده ځنډ وروسته، په نړۍ کې د يوې نوي انفلونزا (ساري) د سترې پېښې ننگونه راپورته شوي ده. دا په 2009 کال کې "د نوي انفلونزا A/H1N1" پېښه ده چې ځينې وخت يې "د ځنځير انفلونزا" هم بولي. خو په همدغه وخت کې د وړاندې څرخيدونکي انفلونزا A/H1N1 ويروس نوي ډول متوقف شو او لدې کبله د انفلونزا د اوسني موسمي واکسين يو عنصر دی. حتی که چېرې په استثنايي ډول په يوه موسم کې د واکسين متشکله ماده بدله نه شي، مصنويت بايد په ځانگړي ډول په ډير عمر لرونکو خلکو او هغه خلک چې له وړاندې څخه روغتيايي حالت ولري بيرته راتازه شي، او د خونديتوب موده لنډه کېدلی شي.

غير فعال واکسينونه (وژل شوي واکسينونه) د انفلونزا د ويروسونو عناصر لري، چې له ناروغۍ څخه ژغورنه رامنځته کولی شي. دوی د چرگيو له هگيو يا د حجرو له کينست څخه جوړېږي (ددغو واکسينونو لگول له 18 کلونو څخه پورته غټانو لپاره اجازه لري).

په عمومي ډول دغه واکسين د عضلي پېچکارۍ په واسطه ورکول کېږي، د بېلگې په ډول د مټ په عضله کې د پېچکارۍ په واسطه. يو واکسين (له 60 کلونو څخه د زيات عمر لرونکو کسانو لپاره) په پوستکي (د تحت الجلاي لگول) کې هم پېچکاري کېږي. د انفلونزا واکسين له نورو واکسينونو سره يو ځای ورکول کېدلی شي. د 6 او 35 مياشتو تر منځ ماشومان ته 0.25 ملي ليټره واکسين ورکول کېږي؛ له 36 مياشتو څخه پورته ماشومانو، تنکيو ځوانانو او بالغو کسانو ته 0.5 ملي ليټره واکسين ورکول کېږي. تراوسه پورې، غير واکسين شوي ماشومان په لږترلږه 4 اونيو ځنډ کې دوه واکسينونه تر لاسه کوي. مصنويت له واکسين څخه وروسته له شاوخوا 2 څخه تر 3 اونيو موده کې پېلېږي.

## څوک بايد واکسين شي؟

د انفلونزا واکسين سپارښتنه ټولو هغه کسانو لپاره کېږي چې په ځانگړي ډول د انفلونزا له خطر سره مخ وي:

- له 60 کلونو څخه پورته خلک
- له شپږو مياشتو وروسته ټولې اميدواري ښځې (يا له لومړيو دريو مياشتو وروسته که چېرې د ناروغۍ له کبله روغتيا ته لور خطر موجود وي)
- هغه خلک چې د خپل مسلک له امله هره ورځ له ډيرو خلکو سره په اړيکه کې وي لکه د بس موټروان يا معلم، د مثال په ډول
- د زرو خلکو کور يا د پاملرني کور اوسيدونکي
- غټان، تنکي ځوانان او ماشومان چې د شته حالاتو له کبله د روغتيا پورته تلونکي خطرونو سره مخ وي لکه د تنفسي سيستم مزمني ناروغۍ، قلبي تنفسي مزمني ناروغۍ، د ځيگر او گردو ناروغۍ، د

پښتورگي بي نظمي (لکه ډيابېټ)، د مصونيت سيستم ته ارثي او اکتسابي زيان (د بيلگي په ډول د HIV

ناروغي)، مزمنې عصبي ناروغي (د بيلگي په ډول متعدد سکروز)

- هغه خلک چې بنيادي له انفلونزا سره په خپله پاملرنه کې په خطر کې خلک اغيزمن کړي او هغه څوک چې پخپله له ناروغانو څخه په زياتيدونکي خطر کې وي او هغه څوک چې پاملرنې ته اړتيا لري؛ د بيلگي په ډول روغتيايي کارکوونکي او هغه کارکوونکي چې د زرو او ناروغو کسانو په پاملرنه کې ونډه لري

- هغه خلک چې له چرگانو او وحشي الوتونکو سره مستقيمه اړيکه لري اميندوارو بنځو ته د واکسين سپارښتنه نوې شوې ده، ځکه چې ځيرنو څرگنده کړي چې اميندواري بنځې د انفلونزا نيولو په صورت کې د عواقبو په زياتيدونکو خطرونو کې ښکېلي دي. په دواړو مور او ماشوم کې د نامطلوب يا ناوړه جانبي اثرات نه دي ليدل شوي.

هر هغه څوک چې سختو عصبي حالت ولري، د بيلگي په ډول د عصبي او عضلاتي ناروغي، هم له انفلونزا سره د سختو کلينيکي دورو له زياتيدونکي خطر سره مخ دي. لدې کبله، دغه ډول ناروغان بايد واکسين شي او همدارنگه د MS هغه ناروغان هم بايد واکسين شي څوک چې د انفلونزا د حالاتو نوو حملو سره مخ کيدلی شي.

### څوک بايد واکسين نه شي؟

هر هغه څوک چې د تبي مزمنه ناروغي او درملنې ته اړتيا ولري بايد واکسين نه شي.

واکسين بايد له امکان سره سم په زرتزره فرصت کې تعقيب شي.

هر هغه څوک چې د واکسين متشکله موادو سره سخت حساسيت ولري بايد له دغه واکسين سره واکسين نه شي. د بيلگي په ډول دا بنيادي د چرگو د هگيو له سپينو سره د سختې الرجی ثابته شوې قضيه وي. دغه ډول ناروغان بايد له خپل ډاکټر سره مشوره وکړي چې آیا ددوی لپاره بدیل واکسين شته چې د چرگو هگيو څخه نه وي جوړ شوی.

### له واکسين څخه وروسته چلند

واکسين شوی کس ځانگړې پاملرنې ته اړتيا نه لري خو له واکسين څخه وروسته بايد تر 3 ورځو پورې له غيرمعمول فزيکي فعاليت څخه ډډه وشي. له واکسين څخه وړاندې بايد ډاکټر ته د هغو کسانو په اړه وويلی شي چې له تمايل څخه نيولې تر سر سرخيدو پورې حساسيت ولري يا هغه څوک چې د الرجی بېرني حساسيت لري.

### د واکسين څخه وروسته ممکن خايي او عمومي عکس العملونه

له واکسين څخه وروسته، د پام وړ مصونيت له همدارنگه له ناروغي څخه د ژغورنې سربېره، د واکسين په ځای کې ناڅاپي سوروالی يا له درده ډک پرسوب راپورته کيدلی شي. دا د واکسين او بدن تر منځ د نورمال تعامل يوه اصطلاح ده چې په عمومي ډول د 3 ورځو په لړ کې پېښېږي او زر ښه کيږي. کله کله د واکسين له ځای سره نږدې د لنفاوي غدې پرسېږي او سختيږي. د تبي، سرې تبي، قی، ناراحتی، اسهال، خولي، سرددی، په عضلو او د بدن په غړو کې دردونو په څير عمومي علايم هم رامنځته شي. د وروستيو عمومي عکس العملونو لامل بنيادي دا وي چې له واکسين سره په زماني رابطه کې د زکام په څير ناروغيو پرمختگ لپاره ولي يوازي د انفلونزا واکسين په دروغو مقصر گڼل کيږي. د اصل په توگه، پورته ياد شوي خايي او عمومي عکس العملونه زر ختمېدونکي او پرته له کومو عواقبو له منځه ځي.

### آيا د واکسين عواقب امکان لري؟

واکسين ډير کم داسې عواقب لري چې د واکسين عکس العمل له نورمالې درجې څخه پورته لار شي او د واکسين شوي کس په روغتيايي حالت باندې سخت اغيزه وکړي. د انفلونزا واکسين څخه وروسته، د سخت حساسيت ناڅاپي عکس العملونه لکه په پوستکي او د هوا وتلو په سوربو کې (ناڅاپي خارښ او کندي) ډير کم ليدل شوي دي. بنيادي ډير کم واسکوليت هم رامنځته شوی وي (د حجرو کښت واکسين کې، ممکن د گردو زر ښه کيدونکي ستونزه ورسره ملگرې وي) يا بنيادي د پايلې په توگه د ويني په شمير کې زر ښه کيدونکی کمښت رامنځته شي چې د هغه له کبله وينه بهيدل راپورته شي. د الرجی بېرنيو عکس العملونو (د الرجی ټکان) يوازي يو څو جلا راپورونه هم ورکړل شوي دي. د واکسين عصبي (د عصابو په سيستم اغيزه) جانبي اثرات لکه د بيلگي په ډول واکسين سره په زماني نږدېوالي کې د زر ښه کيدونکی فلج پېښيدلو راپورونه په جلا قضيو کې ورکړل شوي دي خو د لامل تر او بې تراوسه تايد شوی نه دی.

### د ممکنه جانبي اغيزو په اړه د واکسين ورکونکي ډاکټر مشوره

د دغې معلوماتي ليکنې سربېره به ستاسو ډاکټر تاسو ته د درملنې څخه وړاندې د بحث وړانديز وکړي.

که چیرې له واکسین وروسته علایم له پورته یاد ځایي او عمومي عکس العملونه څخه ډیر وخت نیسي، نو بیا البته د واکسین ډاکټر به هم د اضافي مشورې ورکولو لپاره موجود واوسي.

تاسو کولی شئ چې د واکسین ډاکټر ته لاس رسې پیدا کړئ:

بې واګي

ددغې معلوماتي لیکنې اصلي نسخه (اپډیټ: 2015/06) د جرمني شنه صلیب اتحاديې (Deutsches Grünes Kreuz e.V.) په اجازه د رابرت کوچ انسټیټوټ په وړاندیز ژباړل شوي دي. د لیکنې اصلي نسخه په جرمني ژبه ده؛ په ژباړې کې د تیروتنې لپاره، او هم د جرمني ژبې په اصلي نسخه کې د هر ډول وروسته بدلون په صورت کې د اوسنۍ ژباړې په تازه کولو کې هیڅ ډول مسؤلیت په غاړه نه اخیستل کېږي.

نوم

Name

له انفلونزا څخه د ژغورني واکسين  
Schutzimpfung gegen Influenza

په ضميمه کې به تاسو له انفلونزا څخه د ژغورني واکسين په اړه د حقايقو پاڼه تر لاسه کړئ. په دغه پاڼه کې د واکسين په واسطه د د مخنيوي وړ ناروغی، پخپله د واکسين، د واکسين کولو پروسې او عکس العملونو، او همدارنگه د ممکنه عواقبو په اړه اړين معلومات ورکړل شوي دي.

Anliegend erhalten Sie ein Merkblatt über die Durchführung der Schutzimpfung gegen Influenza. Darin sind die wesentlichen Angaben über die durch die Impfung vermeidbare Krankheit, den Impfstoff, die Impfung sowie über Impfreaktionen und mögliche Impfkomplicationen enthalten.

له واکسين کولو څخه وړاندي مونږ له تاسو څخه د لاندې اضافي معلوماتو غوښتنه کوو:  
Vor der Durchführung der Impfung wird zusätzlich um folgende Angaben gebeten:

1. آیا دغه کس چې اوس واکسين کيږي صحت مند دی؟  
Ist der Impfling gegenwärtig gesund?

هو (Ja)  نه (Nein)

2. آیا دغه کس چې واکسين کيږي کومه پيژندل شوې الرجی لري— په ځانگړي د چرگو د هگيو له سپينو سره؟  
Ist bei dem Patienten eine Allergie – insbesondere gegen Hühnerweiß – bekannt?

هو (Ja)  نه (Nein)

که چيرې هو، کومه؟  
wenn ja, welche

3. آیا دغه کس چې واکسين کيږي کومه پيژندل شوې الرجی لري؟  
Traten bei dem Impfling nach einer früheren Impfung allergische Erscheinungen, hohes Fieber oder andere ungewöhnliche Reaktionen auf?

هو (Ja)  نه (Nein)

که چيرې له انفلونزا څخه د ژغورني واکسين په اړه نور ډير معلومات غواړئ د واکسين له ډاکتر څخه پوښتنه وکړئ!  
Falls Sie noch mehr über die Schutzimpfung gegen Influenza wissen wollen, fragen Sie den Impfarzt!

مهرباني وکړئ کله چې د واکسين ليدني لپاره راځئ خپل د واکسين د ياداشت پاڼه د سره راوړئ!  
Zum Impftermin bringen Sie bitte das Impfbuch mit!

د رضایت اعلامیه  
Einverständniserklärung

له انفلونزا څخه د ژغورنې واکسین ترسره کولو لپاره  
zur Durchführung der Schutzimpfung gegen Influenza

د هغه کس نوم چې واکسین کيږي:  
Name des Impflings

د زیږیدو نېټه:  
geb. am

ما د حقایقو پانې ټول توکي لوستلي او پرې پوه شوی يم او زما ډاکټر د بحث پر مهال ماته د واکسین په اړه هر اړخیز شفاهي معلومات راکړل.

*Ich habe den Inhalt des Merkblatts zur Kenntnis genommen und bin von meinem Arzt/meiner Ärztin im Gespräch ausführlich über die Impfung aufgeklärt worden.*

زه اضافي پوښتنې نه لرم  
*Ich habe keine weiteren Fragen.*

زه د انفلونزا پر وړاندې وړاندیز شوي واکسین سره رضایت لرم.  
*Ich willige in die vorgeschlagene Impfung gegen Influenza ein.*

زه له واکسین کولو څخه ډډه کوم. زه ددغه واکسین څخه د ډډې کولو د ممکنه زیانونو په اړه پوهیږم.  
*Ich lehne die Impfung ab. Über mögliche Nachteile der Ablehnung dieser Impfung wurde ich informiert.*

یادونې Vermerke

ځای، نېټه Ort, Datum

د ډاکټر لاسلیک  
Unterschrift des Arztes/der Ärztin

هغه کس چې واکسین کيږي یا د هغوی د مراقب لاسلیک  
Unterschrift des Impflings bzw. des Sorgeberechtigten