

# د لویانو لپاره چی واکسین شی

د خپل بلوغت ژوند په اوږدو کې تاسو ښایي ونه پوهیږئ چې تاسو واکسینونو ته اړتیا لرئ. واکسین ستاسو د روغتیا لپاره مهم دي او دلته یې درې لاملونه دي.



تاسو کوم واکسینونه ته اړتیا لرئ؟

ټول لویان باید ترلاسه کړي:

- د موسمي انفلونزا په وړاندې د ساتنې لپاره هر کال د انفلونزا واکسین
- Td/Tdap د ټیتانوس، ډیپټیریا، او پرتوسس (توره توخلی) په وړاندې د ساتنې لپاره

1. شما ممکن است در معرض خطر بیماری های جدی باشید که هنوز در ایالات متحده رایج هستند.

هر ساله هزاران نفر از بزرگسالان در ایالات متحده به دلیل امراضی که می توان با واکسین ها از آنها پیشگیری کرد، مریضی شوند - برخی از افراد در شفاخانه بستری می شوند و برخی حتی می میرند.

حتی که تاسو د ماشومتوب کی خپل ټول واکسینونه ترلاسه کړي وی، د ځینو واکسینونو ساتنه د وخت په تیریدو سره کمیری. تاسو ښایي د نورو ناروغيو لپاره هم د عمر، دندې، ژوند کولو ډول، سفر، یا روغتیایي شرایطو له امله په خطر کی اووسی.

2. تاسو نشئ کولی د ناروغه کیدو خطر په خان وزغمی

حتی صحتمند خلک هم دومره ناروغه کیدای شی چې کار یا ښوونځي ته لاړ نشئ. که تاسو ناروغ یاست، تاسو ښایي ونه شی کولی د خپلې کورنۍ یا نورو مسؤلینونو پاملرنه وکړئ.

3. تاسو کولی شی د وړاندیز شویو واکسینونو په ترلاسه کولو سره خپله روغتیا او ستاسو د شاوخوا خلکو روغتیا خوندي کړئ.

واکسین ستاسو د ناروغه کیدو چانس کموي. واکسین ستاسو د بدن د طبیعي دفاع سره کار کوي ترڅو په ځینو ناروغيو د اخته کیدو او همدارنگه د دغو ناروغيو څخه د اختلاطاتو ترلاسه کولو شونتیا کړي.

واکسین ستاسو د ځینو ناروغيو د خپریدو چانس کموي. ډیری شیان شته چې تاسو غواړئ خپلو عزیزانو ته یې ورکړی یا انتقال کړئ؛ خو نه هغه ناروغی چی د واکسین په واسطه یې مخنیوي کیدای شی. ماشومان، لویان، او هغه خلک چې د معافیت کمزوری سیستم لري (لکه هغه کسان چې د سرطان درملنی لاندی دی) د واکسین د مخنیوي وړ ناروغيو لپاره په ځانگړې توگه زیان منونکي دي.

واکسین ستاسو د روغتیا ساتلو لپاره یوه له خوندي لارو څخه دی. د واکسین ضمنی زیانونه معمولاً لږ وي او پخپله له منځه ځي. جدي ضمنی زیانونه خورا لږ دي.

ستاسو د عمر، روغتیایي شرایطو، هغه واکسینونو چې تاسو په ماشومتوب کی ترلاسه کړی دی، او نور عواملو پر بنسټ، ښایي اضافي واکسینونو ته اړتیا.

- د مرغانو شری
- هیپاتیت B
- هیپاتیت A
- د انسان پاپیلوما ویروس (HPV)
- MMR (سرخکان، ممپس، روبیلا)
- منینگوکوکل
- نومووکل
- شنگلز

واکسین کیدل

## انتظار مه کوئ. واکسین شی!

لویان کولی شي د ډاکترانو په دفترونو، درملتونونو، کاري ځایونو، د ټولني روغتیایي کلینیکونو، روغتیایي څانگو او نورو ځایونو کې واکسین ترلاسه کړي. تاسو ته نږدې د واکسین چمتو کوونکي موندلو لپاره، دلته یې وگورئ <http://vaccine.healthmap.org>

د روغتیا بیمې ډیری پلانونه د سپارښت شوي واکسینونو لگښت پوښي. د توضیحاتو او د واکسین چمتو کوونکو لیست لپاره د خپل بیمې چمتو کوونکي سره وگورئ. که تاسو روغتیا بیمه نلرئ، له دی ځایه لیدنه وکړئ [www.healthcare.gov](http://www.healthcare.gov) د روغتیا پوښښ انتخابونو په اړه نور معلومات زده کړئ.



د نورو معلوماتو لپاره، له همدې ویب پاڼې لیدنه وکړئ [www.cdc.gov/vaccines/adults](http://www.cdc.gov/vaccines/adults)



# د لویانو لپاره د معلوماتو لړۍ

## ۳ مهم لاملونه

# د لویانو لپاره چی واکسین شی

ناروغی او واکسینونه یی چی په مخنیوي کی یی مرسته کوي	ناروغی څنگه کولی شی چی په تاسو اغیزه وکړي
<b>انفلوینزا "زکام"</b> د موسمی زکام واکسین	تبه یا د گرمالی احساس/ لرزه، توخی، سر درد، بهېدونکی یا ډکه پوزه، د ستوني درد، د عضلاتو یا د بدن درد، او ستړیا (ډیر ستړیا)، او ځینی خلک بنایي کانگی او اسهال ولري، که څه هم دا د لویانو په پرتله په ماشومانو کی ډیر عام دی. <b>د ناروغیو پیچلتیاوی:</b> سینه بغل (په سرو کی عفونت)، د اورډ مهاله روغتیا حالت خرابیدل، په روغتون کی بستر کیدل، بنایي د معلولیت، یا حتی مړینی لامل شی
<b>هپیتایټیس A</b> د هپیتایټیس A واکسین	تبه، ستړیا، د معدی درد، د اشتها له لاسه ورکول، کانگی، زیری (د پوستکی او سترگو زیر کیدل)، او تیاره بولی؛ که څه هم، بنایي نښي نښانې نه وي. <b>د ناروغیو پیچلتیاوی:</b> د ځیرک بی وسی؛ ارتراجیا (د مفصلونو درد)؛ او د پښتورگو، پانقراس او وینی اختلالات
<b>هپیتایټیس B</b> هپیتایټیس B واکسین	تبه ته ورته ناروغی سره د بی اشتهايي، تبه، ستړیا، کمزورتیا، کانگی کول، زیری (د پوستکی او سترگو زیر کیدل)، او تیاره بولی؛ که څه هم، بنایي نښي نښانې نه وي. <b>د ناروغیو پیچلتیاوی:</b> د ځیرک مزمن عفونت، د ځیرک پاتی راتړل او د ځیرک سرطان
<b>د انسان پاپیلوما ویروس</b> د انسان پاپیلوما ویروس واکسین	ډیری وختونه، د کلونو لپاره هیڅ ډول نښي نښانې شتون نلري تر څو چی سرطان څرگند شی. <b>د ناروغیو پیچلتیاوی:</b> په بڼو کی د رحم، مهبل، او فرج سرطانونه؛ په نارینه کی د قَضَب سرطان؛ او د تناسلي اله عفونت او د مقعد او د خولی - مری سرطانونه په بڼو او نارینه دواړو کی.
<b>سرځکان</b> MMR ( سرځکان، ممپس، روبيلا) واکسین	تبه، د بهېدونکی پوزه، توخی او په ټول بدن دانۍ. <b>د ناروغیو پیچلتیاوی:</b> د غور انتان، سینه بغل، په مغزو کی پرسوب د د عفونت له امله، یا حتی مړینه
<b>د منینگوکوک ناروغی</b> د منینگوکوک واکسینونه	زړه بدوالی، کانگی، سخته غاړه، تبه، سر درد، درنا حساسیت زیاتیدل، مغشوش کیدل، ستړیا، او دانۍ. <b>د ناروغیو پیچلتیاوی:</b> د مغز زیان، د لاسونو یا پښو له لاسه ورکول، د اوریدلو ورتیا له لاسه ورکول، تشنج، حملی، یا حتی مړینه
<b>پنوموکوک ناروغی</b> د پنوموکوک واکسینونه	تبه، زکام، تنفسي ستونزه، د سینې درد، سخت غاړه، د غور درد، رڼا ته حساسیت زیات کیدل، او توخی. <b>د ناروغیو پیچلتیاوی:</b> د سرو، منځنی غور، یا سینوسونو انتانات، د زړه ستونزی، د دماغ زیان، د اوریدلو ورتیا لاسه ورکول، د لاس یا پښو له لاسه ورکول، یا حتی مړینه
<b>شنگلونه</b> د زوسټر واکسین	د مخ یا بدن په یوه اړخ کی دردناک داغونه، چی تناکي کوی او بیا په عموم ډول خارش، سر درد، تبه، توخی، لرزه، او د معدی خرابوالی. <b>د ناروغیو پیچلتیاوی:</b> شدید درد چی کیدای شی د میاشتنو یا کلونو لپاره دوام وکړي وروسته له دی چی دانۍ له منځه لاړ شی، سینه بغل، د سترگو او اوریدلو ورتیا خرابیدل، یا حتی مړینه
<b>تیتانوس</b> Td/Tdap واکسین	جدي، دردناک د ټولو عضلاتو سختوالی او کلکوالی، بنده خوله (د خولی پرانیستل مشکل)، په تیروولو یا تنفس کولو کی مشکل، د عضلاتو سختوالی، او تبه. <b>د ناروغیو پیچلتیاوی:</b> مات شوي هډوکي، تنفسي مشکل، یا حتی مړینه
<b>توره ټوخی</b> <b>توره ټوخی</b> د Tdap واکسین	د اورډي زکام نښي (توخی او د پوزی بهیدل) چی د سخت ټوخی یا د ساه ایستلو ستونزی لامل کیږي چی تنفس کول، ځنبل یا خورل ستونزمن کوي. <b>د ناروغیو پیچلتیاوی:</b> د پښتو ماتیدل، سینه بغل، یا حتی مړینه

د ټولو ناروغیو د بشپړ لیست لپاره چی د واکسینونو په واسطه مخنیوی کیدی شی، لیدنه وکړئ: [www.cdc.gov/vaccines/vpd-vac](http://www.cdc.gov/vaccines/vpd-vac)

## انتظار مه کوی. واکسین شی!

**بهر ته سفر کول؟ ممکن اضافي واکسینونه وي چې تاسو ورته اړتیا لرئ. دلته ومومئ: [www.cdc.gov/travel](http://www.cdc.gov/travel)**

د خپل روغتیايي پاملرنې مسلکی سره خبرې وکړئ ترڅو دا تر لاسه کړئ چی تاسو د واکسینونو سره سم پر مخ چی ستاسو لپاره وړاندیز شوي.

د له زیاتو معلوماتو لپاره د همدی ځای څخه لیدانه وکړئ [www.cdc.gov/vaccines/adults](http://www.cdc.gov/vaccines/adults) یا د بالغانو واکسین ارزونې وسیله وکاروئ [www2.cdc.gov/nip/adultimmsched/to](http://www2.cdc.gov/nip/adultimmsched/to) وگورئ چی کوم واکسین ته به تاسو ضرورت ولری.



د نورو معلوماتو لپاره، له همدی ویب پاڼی لیدنه وکړئ [www.cdc.gov/vaccines/adults](http://www.cdc.gov/vaccines/adults)

مارچ 2020