د شرى، ممپس، روبيلا په وړاندې ځان وساتئ

د MMR واکسین

دا واکسین مو د کومو ناروغیو پر وړاندې ساتنه کوي؟ دا په یو کی د درې واکسینونو ترکیب دی چې د دریو ویروسي انتاناتو ، شرى ، ممپس او روبيلا په وړاندې ساتنه کوي.

- **شرى:** (روبيولا يا سور شرى يا سرخکان): د يو ويروس له امله رامينځته کيږي چې په اسانۍ سره د هوا له لارې خپريږي کله چې يو څوک د شرى ناروغی لرى او ټوخی يا پرنجی کوي. دا د لوړې تبې، ټوخي، د پوزې بهېدل، د سترګو د سوروالی، سري ټاپي يی داغ لامل کيږي. جدي پيښي يی نادري دي مګر کولی شي د منځني غوږ او سږو د انتاناتو لامل شي؛ د مغز پړسوب چې کيدای شي د جټکو، کاڼه کيدو، دماغي زيان او مړينې سبب شي.
- **ممپس:** د يو ويروس له امله رامينځته کيږي چې د ټوخي، پرنجی، يا د اخته کس د لعاب سره د تماس په واسطه (د بيلګې په توګه د ښکلولو يا د لوبو د سامانونو د شريکولو) له لاري خپريږي . دا د تبې، سر درد، ستاسو د ژامې په شاوخوا کې د غدو د پړسوب، د خصيو يا تخمدانونو پړسوب، او کاڼه کيدو لامل کيږي.
- **روبيلا** (جرمن شرى، له سور شري څخه توپير لري) د يو ويروس له امله رامينځته کيږي چې د ټوخي يا پرنجی په واسطه خپريږي. دا کولی شي تبه، د ستوني درد، د غاړې د غدو پړسوب، د بندونو پړسوب پيدا کړي. په اميندوارۍ کې روبيلا کولی شي د ماشوم د ضياع يا معلوليت لرونکي زيږون لامل شي.

څوک باید دا واکسین ترلاسه کړي: د ۱۲ میاشتو عمر لرونکي ماشومان چې د شرى، ممپس، روبيلا، او ويروسيلا (MMR-Var) ګډ واکسین نه ترلاسه کوي. هغه ماشومان چې (۶-۱۱ میاشتې) عمر لري او يو غږي ورته انتقال يا ټرانسپلانت کيږي او يا د شرى د ډير خطر سره مخ دي. ځيني لويان او ماشومان پرته له دې چې د معافيت ريکارډ ولري ښايي چې دوی د شرى، ممپس، يا روبيلا واکسينونو وړانديز شوي دوزونه اخيستي.

څوک باید دا واکسین ترلاسه نکړي: تاسو ممکن د دې واکسين ترلاسه کولو توان ونلري

- که تاسو د واکسين کومې برخې سره حساسيت لرئ.
- که تاسو د دې واکسين وروسته يا ورته يو واکسين څخه شديد يا غير معمولي جانبي عوارض يا بده اغيزه پيدا کړي وي.
- که تاسو روغتيايی ستونزې لرئ يا د معافيت سيستم مو ضعيفه وي.
- که تاسو په تيرو ۱۱ مياشتو کې د وينې محصولات ترلاسه کړي وي
- که تاسو اميندواره ياست.

د دې واکسین جانبي عوارض څه دي: جانبي عوارض يی لږ او لنډمهاله دي، مګر کولی شي د واکسين کولو څخه تر۶ اونيو وروسته پورې څرګند شي، په جانبي عوارضو کې کېدای شي د ستني يا پيچکاري ځای کې سوروالی، پړسوب، درد ، ژړل ، ستړيا ، خاربښت ، تبه ، ضعيفه اشتها د شرى په څېر داغونه (واړه سره بخار) يا د ويريسيلا په څېر داغونه (يو ډول رش چې سرونه يی اوبو پواسطه دک وی) . که ستاسو ماشوم د ويروسييلا په څير رش پيدا کړي، دا پټ وساتئ او د اميندواره ميرمنو، نوي زيږيدلي ماشومانو، او د کمزوري معافيت سيستم لرونکي خلکو څخه يی لرې وساتئ. جانبي عوارضو د اداره کولو لپاره د پيچکاري ځای کې د يخ ، لوند ټوکر په ايښودلو يا د تبي او درد سره د مقابلې لپاره د ibuprofen يا acetaminophen په څير درمل کارولی شو.

که تاسو کومي اضافي پوښتنې لرئ يا غواړئ خپل واکسين واخلی؟ تاسو کولی شئ:

- د روغتيايی خدماتو ۸۱۱ شميري سره اړيکه ټينګه کړي.
- د نوي راغلو خلکو لپاره د څو ژبو روغتيا مرکز ته په 587-392-8062 شميري اړيکه ټينګه کړي.
- د خپل کورنی ډاکټر يا د لومړني صحي خدماتو مرکز سره اړيکه ونيسئ.

AIMGA Alberta International Medical Graduate Association

19 TO ZERO UNITED AGAINST COVID-19

Financial contribution:

Public Health Agency of Canada / Agence de la santé publique du Canada

ACTION 4 HUMANITY DEVELOPMENT FOUNDATION CREATING BRIGHTER FUTURE