SuffolkCollective
Suffolk partners and agencies working together
The Collaborative Communities COVID-19 Board

suffolk Resilience

MESSAGE CASCADERS

د زکام واکسین

ځوک باید دا واکسین وکړي او ولې مهم دی

د زکام ویروس څنګه خپریږي؟
کله چې په دې ویروس اخته شوی یو کس توخیږي یا پرنجیږي، دوی د لعاب په ډیر کوچني څاڅکو کې د زکام ویروس په یوه پراخه سیمه کې خپروي.
دا کوچني څاڅکي کیدی شي د نورو خلکو لخوا تنفس شي او کیدی شي د هغو سطحو په لمس کولو سره هم واخیستل شي چیرته چې دا څاڅکي پریوتي وي.

آیا زه باید د زکام واکسین وکړم؟
دا په زکام اخته کیدو او خپریدو څخه د مخنیوي ترټولو غوره لار ده.
دا داسې یو ویروس پروړاندې د لاسرسي وړ غوره محافظت دی چې کولای شي د جدي ناروغیو لامل وګرځي.
دا واکسین تاسو، ستاسو ملګري، کورنۍ، پالونکي او همکاران خوندي وساتي. نو د زکام واکسین وکړئ کله چې تاسو ته وړاندې کیږي.

NHS
www.nhs.uk

زه څنګه د زکام واکسین ترلاسه کولای شم؟
د ۵۰ کلونو څخه ډیر عمر لرونکي کسان، بالغ کسان چط ځانګړي روغتیایي ستونزې لري، د ځانګړي عمر ماشومان، د استوګنېز پاملرنې کورونه، پاملرنې کونکي، د لومړۍ لیکې روغتیایی کارکونکي، هغه کسان چې د غیرمعافیت لرونکي اشخاصو یا امیندواره خلکو سره ژوند کوي، د زکام وړیا واکسین لپاره وړ دي.
[Flu vaccine - NHS (www.nhs.uk)](https://www.nhs.uk)
هرڅوک چې د وړیا واکسین لپاره وړ ندي کولای شي له درملتون څخه واکسین واخلي.

آیا دا خوندي ده که زه امیندواره یم؟
هو، د زکام واکسین د امیندوارۍ په هر پړاو کې له امیندوارۍ له پیل څخه په خوندي ډول ورکول کیدی شي او دا به تاسو او ستاسو ماشوم خوندي وساتي.
دا چې وجود څرنګه انتانات لکه زکام اداره کوي له له امیندوارۍ سره بدلیږي او د امیندواره کسانوو او او د دوی ماشومانو اړتیا جدي پاملرنې ته ور ډیروي.

آیا په زکام اخته کیدل جدي کیدی شي؟
خلک ځینې وختونه فکر کوي چې بد ساړه زکام دی، مګر د زکام درلودل اکثراً د ساړه په پرتله خورا خراب کیدی شي.
دا په ځانګړي توګه د هغو کسانو لپاره خراب دی چې د اوږدې مودې روغتیایي تلکیفونه لري او کولای شي د جدي ناروغۍ او حتی مرګ لامل شي.

کوم مهم شیان دي چې زه یې باید په یاد ولرم؟
زکام د وړاند وینې وړ ندی او خورا ساري ناروغي ده.
دا ژمی د تیرو کلونو په پرتله خورا خراب اټکل کیږي.
په یاد ولرئ کله چې ټوخی یا پرنجی کوئ خپله خوله او پوزه پوښ کړئ او خپل لاسونه په مکرر ډول وینځئ.

I'm saying yes 2 test
We're keeping Suffolk Covid safe
Suffolk County Council

د زکام ، ساړه او کویډ-۱۹ نښو ترمینځ توپیر کول کیدی ستونزمن وي، نو مهرباني وکړئ د چیک کولو لپاره د کوویډ-۱۹ ټیسټ وکړئ.

25/10/2021

Pashto