



هرڅوک چې عمر يې 12 کلونه يا لوړ وي کولای شي د کووېډ-19 واکسين وکړي



FDA د ټولو هغو کسانو لپاره چې عمر یې 12 کاله یا لوړ وي د کووېډ-19 فایزر/BioNTech واکسين تصویب کړي دي. دا له وبا سره د مبارزې لپاره په زړه پورې او مهم اقدام دی. **فایزر د کووېډ-19 یوازینی واکسين دی چې د ماشومانو لپاره تصویب شوی دی.**

د کووېډ-19 واکسين نه یوازې دا چې د ناروغۍ، بستري کېدو او مړینې د مخنیوي لپاره په ښه توګه مؤثر دي¹ بلکې زموږ له ماشومانو سره مرسته کوي ترڅو په ښوونځي کې او د ملګرو سره بېرته خپل عادي ژوند ته وګرځي. وروستی مطالعې څرګندوي چې دا واکسينونه د وایروس د نوو ډولونو پر وړاندې چې تردې دمه پېژندل شوي دي مبارزه کوي² او نورو خلکو ته د وایروس له خپراوي څخه مخنیوی کوي. هغه ځوان کسان چې غواړي ځانونه واکسين کړي نه یوازې خپل ځان له وایروس څخه خوندي کوي، بلکې زموږ په ټولنه کې له زیانمنونکو او هغو کسانو سره چې دمګړۍ نشي کولای واکسين وکړي مرسته کوي چې خوندي وي.

ماشومان ولې باید د کووېډ-19 لپاره واکسين شي؟

یوه عامه غلط فهمي شتون لري چې ماشومان په کووېډ-19 باندې نه اخته کېږي یا د وایروس له امله د جدي ناروغۍ له خطر سره نه مخ کېږي. دا په داسې حال کې ده چې ځینې ماشومان تر هغې کچې ناروغه کېږي چې په روغتون کې درملنې ته اړتیا لري. لا هم پېرې خبرې شته چې موږ نه ورباندې پوهېږو چې کووېډ-19 به په اوږ مهال کې په ماشومانو باندې څه ډول اغېزې ولري.

کووېډ-19 له هغو احتمالي خطرو څخه ډېر خطرناک دی چې کېدای شي له واکسينو څخه رامنځ ته شي. ماشومان د لویانو په اندازه له شدیدو او په احتمالي توګه له اوږدمهاله جانبي عوارضو سره مخ کېږي، حتی که په هغوی کې په وایروس باندې د ملوث کېدو پر مهال هېڅ نښې نه وي څرګندې شوي یا یې د خپلې ناروغۍ پرمهال یوازې ملایمې نښې لرلې. ګڼ شمېر ماشومان له ستړیا، سردرد، غیرعادي دردونو، د عضلاتو او مفاصلو له درد، او په حافظه او د معلوماتو په پروسه کولو کې له ستونزو څخه ځورېږي.



د وبا د پیل راهیسې، د اوتا 77,827 ماشومان چې عمر یې د 0-18 کلونو ترمنځ دي په کووېډ-19 باندې اخته شوي دي، چې له دې ډلې 683 کسانو ته په روغتون کې د بستري کېدو اړتیا پیدا شوې. د دغه عمر له ګروپونو څخه چې بستري کېدو ته یې اړتیا وه، 74 کسان په ماشومانو کې په څو سیستمه التهابي سندروم (MIS-C) باندې اخته شوي دي. MIS-C یو جدي وضعیت دی چې کېدای شي د مړینې سبب شي.

¹ <https://www.cdc.gov/vaccines/acip/meetings/downloads/slides-2021-05-12/04-COVID-Oliver-508.pdf>

² <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/science/science-briefs/fully-vaccinated-people.html>

آيا زما ماشوم كه له مخكې څخه يې كووېډ-19 لرلى وي بايد واكسين وكړي؟

هو، كه ستاسو ماشوم له مخكې څخه هم كووېډ-19 لرلى وي نو بيا هم بايد واكسين وركړل شي. واكسين له ناروغۍ او په وايروس باندې له بيا اخته كېدو څخه اضافي خونديتوب وړاندې كوي. څېړنې ښيي چې واكسين تاسو د وايروس له بېلابېلو ډولونو څخه په ښه توگه خوندي ساتي. دا په دې مانا هم دى چې واكسين د بدن د طبيعي دفاعي سيستم په پرتله اوږدمهاله دفاعي سيستم چمتو كوي، يا په ناروغۍ باندې له اخته كېدو څخه مخنيوى كوي. واكسين د دفاعي سيستم د پراختيا لپاره په وايروس باندې د اخته كېدو يا د كووېډ-19 ناروغۍ د لرلو په پرتله يوه خوندي او اغېزمنه لاره ده.



آيا زما ماشوم ته به د واكسينو له امله جانبي عوارض پيدا شي؟³

د كووېډ-19 واكسين خوندي او مؤثر دي. اما، د نورو ټولو درملو په شان، ځينې كسان كېدى شي جانبي عوارض ورسره ولري، نو دا مهمه ده چې په دې پوه شئ چې دا عوارض څه دي او كومو شيانو ته بايد متوجه اوسئ.

عام جانبي عوارض

ستاسو ماشوم ښايي د يو څو ورځو لپاره ملايم يا متوسط جانبي عوارض ولري. دا يو ډول عامې نښې دي چې په بدن كې خونديتوب رامنځ ته كېږي او د بدن دفاعي سيستم فعاليت پيلوي. دغه جانبي عوارض معمولاً په 12-48 ساعتونو كې له منځه ځي. ځينې خلك جانبي عوارض نه لري يا كېدای شي له دويم دوز وروسته له هغو څخه متفاوت جانبي عوارض ولري چې له لومړي دوز وروسته يې لرل. عام جانبي عوارض لرل د دې دليل نشي كېدای چې تاسو به د كووېډ-19 د mRNA واكسينو دويم دوز نه كوئ. د بشپړ خونديتوب لپاره تاسو دواړو دوزونو ته اړتيا لرئ.

په مټ كې چېرې چې تاسو ستنه وهلې:

- درد
- سوراخى
- پړسوب



ستاسو په پاتې ټول بدن كې:

- ساره
- اسهال
- تبه يا د خولې كېدو احساس
- د سر درد
- عضلاتو درد
- د زړه بدوالى، يا په گېډه كې د ناروغۍ احساس
- ستړيا

³ <https://www.cdc.gov/vaccines/covid-19/info-by-product/pfizer/reactogenicity.html>

لږعام جانبي عوارض

د ځينو ماشومانو د تخرګ يا غاړې په ساحه کې ممکن د پړسېدلي او نرم لمف غوټه رامنځ ته شي چې (لمفادنوپاتي ورته ويل کېږي).



ځينې کسان ممکن په هغه ځای کې چې واکسين ورته تزريق شوي دي، کېدې شي سرې، خاړښتي، پړسېدونکي يا دردناکې دانې ولري، چې معمولاً د کووېډ مټ ورته ويل کېږي. دغه دانې کېدې شي له لومړي تزريق يو څو ورځې يا يوه اونۍ وروسته راڅرګندې شي. که ستاسو ماشوم له لومړي دوز وروسته د کووېډ مټ لري، هغوی بيا هم بايد دويم دوز واکسين وکړي. د خپل ماشوم له ډاکټر څخه وغواړئ چې دغه دانې په انټي هيسټامين سره تداوي کړي ترڅو د خاړښت په له منځه وړلو کې مرسته وکړي، يا په اسيتامينوفين يا د التهاب ضد په غير استروئيډي درملو سره د درد تداوي وکړي.

د جانبي عوارضو د مدیریت لپاره مرستندوی ټکي

دا غوره ده چې د واکسينو له تطبيق وروسته څومره چې کولای شئ د درد د درمل لپاره صبر وکړئ. د خپل ماشوم لپاره له تجویز پرته د درملو لپاره، لکه ايبوپروفين يا اسيتامينوفين (چې د تيلينول په نوم مهم يادېږي) له خپل ډاکټرسره خبرې وکړئ، ترڅو له هغوی سره د جانبي عوارضو له امله د درد او ناراحتۍ په تسکين کې مرسته وکړئ.

دا ډېره مهمه ده چې د خپل اوږدمهاله ورځني درمل استفادې ته دوام ورکړئ، مګر دا چې ډاکټر درته وييلې وي چې دا کار مه کوئ.



د ستنې وهلو د ځای د درد او ناراحتۍ د کمولو لپاره:

- په هغه ځای باندې پاکه، یخه او لمدۀ د حمام کیسه ومښئ.
- په خپل لاس کار وکړئ یا ورزش ورباندې وکړئ.

له تبې څخه د ناراحتۍ د کمولو لپاره:

- ډېرې اوبه وڅښئ.
- داسې سپکې جامې واغوندئ چې گرمي مو پکې ونشي.

کله باید ډاکټر ته زنگ ووهئ

په ډېرو مواردو کې به تاسو يوازې عادي جانبي عوارض ولرئ. خپل ډاکټر يا د روغتيايي پاملرنې چمتو کوونکي ته زنگ ووهئ.

- که د هغه ځای سوروالی يا التهاب چې ستاسو ماشوم ستنه وهلې ده له 24 ساعته (يا 1 ورځې) وروسته ډېر شي.
- که تاسو د هغو غير عادي علايمو په هکله اندېښنه لرئ چې ستاسو ماشوم يې ممکن ولري، يا په ورته وخت کې له يوه څخه د ډېر واکسينو د ترلاسه کولو له امله د مختلفو جانبي عوارضو په هکله پوښتنې لرئ.
- که تاسو د خپل ماشوم د جانبي عوارضو په هکله اندېښنه لرئ يا داسې ښکاري چې جانبي عوارض له څو ورځو وروسته لا هم ندي ورک شوي.



ډېر لږ داسې پېښېږي چې د واکسينو له تطبيق وروسته دې يو څوک شديد يا جدي جانبي عوارض ولري.⁴



شديد حساسيتي غبرگونونه ډېر لږ وي.

که کوم چا ته اړتيا وي چې په اپنیفرین يا EpiPen[®] سره يې درملنه وشي يا روغتون ته لاړ شي، حساسيتي غبرگونونه جدي گڼل کېږي. دغه ډول غبرگونونو ته انافیلکس ويل کېږي، او تقريباً همېشه له واکسينو 30 دقيقې وروسته رامنځ ته کېږي. خلکو ته کېدای شي تنفسي ستونزې، د مخ او ستوني پرسوب، د زړه چټک ضربان، په ټول بدن باندې بدې دانې، يا سرگیډي او کمزورتيا پيدا شي. نو ځکه دا مهمه ده چې له واکسينو وروسته د 15-30 دقيقو لپاره د واکسين په محل کې پاتې شئ، ترڅو ستاسو ډاکټر وکولای شي تاسو وگوري او ډاډ حاصل کړي چې تاسو ښه یاست. د انافیلکس د تداوی لپاره درمل شتون لري. هر هغه څوک چې د واکسينو له لومړي دوز وروسته انافیلکسي غبرگونونه ورته پيدا کېږي بايد دويم دوز واکسين ونکړي.

غير شديد او ملايم حساسيتي غبرگونونه هم په ندرت سره لیدل کېږي.

هغه حساسيتي غبرگونونه چې بېرني مراقبت يا بستري کېدو ته اړتيا نه لري، غير شديد، او ملايم حساسيتي غبرگون بلل کېږي. دا ډول غبرگونونه له واکسينو 4 ساعته وروسته رامنځ ته کېږي. په خلکو کې کېدای شي د پوستکي خارش، پرسوب يا د سینې خشاری پيدا شي. که ستاسو ماشوم د کووېډ-19 واکسينو له لومړي دوز وروسته غير شديد، سملاسي حساسيتي غبرگونونه ولري، هغوی بايد دويم دوز واکسين ونکړي، حتی که غبرگون تر هغې کچې شديد هم نه وي چې بېرني مراقبت يا بستري کېدو ته اړتيا ولري.



د اوږدمهاله جانبي عوارضو چانس ډېر لږ دی.

که تاسو د ټولو واکسينو تاريخچه وگورئ، له واکسينو څخه غوڅ اکثریت جانبي عوارض د واکسينو له کلينيکي آزموينو 30-45 ورځې وروسته رامنځ ته کېږي. له همدې امله FDA له کلينيکي آزموينو وروسته، مخکې له دې چې د بېرني استفادې اختيار ورکړي، لږ تر لږه د 60 ورځو انتظار غوښتنه کوي.



⁴ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/safety/allergic-reaction.html>



FDA او CDC به د ممکنه جانبي عوارضو څارنې ته دوام ورکړي.



دغه واکسين د سرې پټې او بېروکراسۍ په پرې کولو سره په چټکه توګه جوړ شوي دي، پرته له دې چې کونجونه يا د خوندیتوب احتیاطي تدابير پرې کړل شي. ساينس پوهانو تر يوې لسیزې ډېره موده له تکنالوژۍ څخه په استفادې سره کار کړی ترڅو واکسين جوړ کړي. د نړۍ په کچه د کووېډ-19 ملیونونو پېښو ساينس پوهانو ته فرصت ورکړ ترڅو په چټکه توګه وایروس وڅېړي او داسې واکسين جوړ کړي چې خوندي او مؤثر وي. ملیونونو خلکو په متحده ایالتونو کې په تاریخ کې د خوندیتوب د شدیدې څارنې په چوکاټ کې د کووېډ-19 واکسين ترلاسه کړل. FDA، CDC او د واکسينو د اړونده چارو مشورتي کمیټې⁵ په دقت سره له ټولو شته معلوماتو څخه بیاکننه کړې او ډاډمن دي چې واکسين د کووېډ-19 د مخنیوي لپاره خوندي او مؤثر دي. **په کووېډ-19 باندې د اخته کېدو له امله له خطر سره ستاسو د ژوند د مخ کېدو چانس له هغو احتمالي جانبي عوارضو څخه ډېر دی چې کېدی شي له واکسينو څخه رامنځ ته شي.**

متحده ایالتونه د نړۍ په کچه غوره سیستم لري⁶ ترڅو هغه کم جانبي عوارض وڅېړي چې یوازې هغه مهال موندل کېږي چې واکسين په لوړه کچه تطبیق شي. هر کله چې کوم څوک له واکسينو وروسته په ناروغۍ اخته کېږي، CDC عوامو ته د یادې ناروغۍ په هکله راپور ورکوي، که دا ناروغی د واکسينو له امله وي یا نه وي. هرڅوک، یوازې ډاکټران نه، کولای شي له واکسينو وروسته د ناروغۍ په هکله راپور ورکړي. دغه معلومات د واکسينو د نامطلوبو پېښو د راپور د سیستم (VAERS) له طریقه راپور کېږي. دا مهمه ده چې په یاد ولرئ چې که چېرې VAERS ته د روغتیايي ستونزې په هکله راپور ورکول کېږي، دا په دې مانا نه ده چې ستونزه واکسينو رامنځ ته کړې ده. دا په ساده توګه ساينس پوهانو، د واکسينو د خوندیتوب متخصصینو، او ډاکټرانو ته د ټولو هغو احتمالي ستونزو په هکله د خطر زنگ دی چې باید په ډېر دقت سره وڅېړل شي.



یو مثال چې دغه سیستم څومره ښه کار کوي هغه موندنه وه چې د کووېډ-19 لپاره د جانسن اینډ جانسن په واکسينو کې د وینې د لخته کېدو کچه ډېره لږ ده (د ترومبوسایټوپنیا له سندپورم سره ترومبوس) چې د وینې د لخته کېدو له نورو ډولونه څخه په مختلفه توګه تداوي کېږي. د VAERS سیستم وکولای شول چې نادره جانبي عوارض تشخیص کړي او CDC وکولای شول ډاکټرانو ته د وینو لخته کېدو غوره لارې وښيي. اوس، حتی که کوم چا ته دغه نادر جانبي عوارض پیدا کېږي، ډاکټران کولای شي په اغېزمنه توګه یې درملنه وکړي. دا مهمه ده چې په پام کې ونیسئ جانسن اینډ جانسن واکسين د فایزر او موډېرنا له mRNA واکسينو څخه مختلف ډول واکسين دي. د فایزر او موډېرنا واکسينو له 200 ملیونه څخه په ډېرو دوزونو کې د وینې د لخته کېدو پېښه نه ده ثبت شوې. فایزر د کووېډ-19 یوازینی واکسين دی چې د ماشومانو لپاره تصویب شوی دی.

د واکسينو د خوندیتوب سیستم د مایوکارډیټس (د زړه د عضلې د پړسوب او سوزش) یا پیري کارډیټس (د زړه شاوخوا د غشا د سوزش) راپورونه ترلاسه کړي دي.⁷ دغه روغتیايي وضعیت غیر عادي نه دی. مایوکارډیټس او پیري کارډیټس معمولاً د نزلې، لایم ناروغۍ یا حتی د کووېډ-19 په څېر ناروغيو باندې له اخته کېدو وروسته پېښېږي، او درملنه یې کېږي. په متحده ایالتونو کې له هرو 100,000 خلکو څخه 10 تر 20 پورې کسان په کال په مایوکارډیټس باندې اخته کېږي. تر اوسه دا نه ده تشخیص شوې چې د مایوکارډیټس دغه پېښې له واکسينو سره تړاو لري. د امریکې د قلبي ناروغيو اتحادیې په یوه بیانیه کې⁸ له خلکو غوښتنه وکړه چې له دې امله چې راپور شوې پېښې ډېرې کمې او ملایمې دي، د کووېډ-19 واکسينو ګټه د دې ډول جانبي عوارضو له خطر څخه ډېره ده.

https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/70/wr/mm7020e1.htm?s_cid=mm7020e1_w 5

<https://www.cdc.gov/vaccinesafety/index.html> 6

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/safety/myocarditis.html> 7

<https://newsroom.heart.org/news/covid-19-vaccine-benefits-still-outweigh-risks-despite-possible-rare-heart-complications> 8



آيا کووېډ-19 واکسين د مړينې سبب ګرځېدلی دي؟

په متحده ايالتونو کې، د 2020 کال د ډسمبر له 14 څخه د 2021 کال د مۍ مياشتې تر 10 نېټې پورې له 259 ميليون څخه د ډېرو کسانو له جملې څخه چې واکسين يې کړي دي، د واکسينو له امله په مستقيم ډول د مړينې مورد شتون نه لري.⁹



moderna

Johnson & Johnson

هغوی وموندله چې د کووېډ-19 لپاره جانسن اېنډ جانسن واکسينو ډېرې لږ او جدي نامطلوبې پېښې لرلې دي — په ډېرو کمو خلکو کې د وينې لخته له تیتو، پلېټېټونو سره ليدل شوې. هغه مهال، ګڼ شمېر ډاکټران په دې نه پوهېدل چې د وينې د لخته کېدو دغه نادر موارد بايد د وينې د لختې له نورو مواردو څخه په متفاوت ډول تداوي کړل شي. له بده مرغه د وينې د لخته کېدو دغه موارد په ورته درملو سره چې د وينې د لخته کېدو نور موارد ورباندې تداوي کېږي، کولای شي ډېر شديد جانبي عوارض رامنځ ته کړي — او يو څو افراد مړه شوي دي — ځکه چې د هغوی د وينې لخته په سمو درملو سره نه وه تداوي شوې. د وينې د لختې او mRNA واکسينو (فايزر او موډېرنا) ترمنځ هېڅ اړيکه شتون نه لري.

د mRNA واکسينو (فايزر او موډېرنا) د جانبي عوارضو له امله هېڅ مړينه نه ده رامنځ ته شوې (حتی ډېر لږ هم). فايزر يواځنی واکسين دی چې له 18 کلونو څخه د ټيټ عمره ماشومانو لپاره تصويب شوی دی. د جانسن اېنډ جانسن واکسين له 18 کلونو څخه د لږ عمر لرونکو ماشومانو لپاره نه دی تصويب شوی.

څوک بايد د کووېډ-19 لپاره فايزر واکسين ونکړي؟

د کووېډ-19 لپاره د فايزر/BioNTech واکسين د 12 کلنو او لوړ عمر لرونکو کسانو لپاره تصويب شوي دي. ستاسو ماشوم بايد دغه واکسين ونکړي که هغوی:

- د واکسينو له لومړي دوز څخه وروسته شديد حساسيتي غبرګون لرلی وي.
- په واکسينو کې د کومو **ترکيبی موادو** له امله شديد حساسيتي غبرګون ورته پيدا شوی وي.
- که چېرې هغوی ته د کووېډ-19 واکسينو له لومړي دوز وروسته په سملاسي ډول حساسيتي غبرګون پيدا شوی وي، يا د بل ډول واکسينو له امله حساسيتي غبرګون يا د بلې ناروغۍ لپاره د تزريقې درملنې اړتيا ورته پيدا شوې وي، نو له خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ.

که ستاسو ماشوم د داسې شديد حساسيت سابقه ولري چې له واکسينو يا تزريقې درملنې سره هېڅ تړاو ونلري، لکه خواړه، کورني حيوانات، زهرلرونکي مواد، چاپېريال، يا لاتيکس حساسيت، ستاسو ماشوم کولای شي واکسين وکړي. که ستاسو ماشوم د خوارکي درملو له امله د حساسيت سابقه ولري يا د شديدو حساسيتي غبرګونونو کورنۍ سابقه ولري.¹⁰



آيا زما ماشوم کولای شي د کووېډ-19 واکسينو سره په ورته وخت کې نور واکسين هم وکړي؟

کله چې تاسو د کووېډ-19 واکسين کوئ، دا يو ښه وخت دی چې تاسو ډاډ حاصل کړئ چې تاسو او ستاسو ماشوم د نورو واکسينونو لپاره اړېږت ياستئ. د کووېډ-19 او نور واکسين کېدای شي په يوه ورځ ترسره شي که چېرې تاسو په تېرو 14 ورځو کې بل ډول واکسين کړي وي، بايد نور د کووېډ-19 د واکسينو لپاره په انتظار کې پاتې نشئ.¹¹ د هر واکسينو د جانبي عوارضو په هکله له خپل ډاکټر څخه پوښتنه وکړئ ترڅو تاسو په دې پوه شئ چې څه ته بايد متوجه واوسئ. دا ممکنه ده چې ستاسو ماشوم ته په ورته وخت کې له دواړو واکسينو څخه جانبي عوارض پيدا شي.

⁹ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/safety/adverse-events.html>

¹⁰ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/specific-groups/allergies.html>

¹¹ <https://www.cdc.gov/vaccines/covid-19/info-by-product/clinical-considerations.html#Coadministration>



آيا زه بايد د کووېډ-19 له واکسينو وروسته د خپل ماشوم د جانبي عوارضو په هکله راپور ورکړم؟

که تاسو فکر کوئ چې له واکسينو وروسته ستاسو ماشوم ته جانبي عوارض پيدا شوي دي، تاسو کولای شئ په دې هکله [د واکسينو د نامطلوبو پېښو د راپور سيستم \(VAERS\)](#) ته په دې هکله راپور ورکړئ. تاسو همدارنگه کولای شئ له خپل ډاکټر څخه غوښتنه وکړئ چې ستاسو لپاره VAERS ته راپور ورکړي. VAERS له ساينس پوهانو او طبي متخصصينو سره مرسته کوي تر څو د روغتيايي ستونزو هغه غير معمولي او نامطلوبې بېلگې (چې نامطلوبې پېښې هم ورته وايي) په چټکۍ سره په گوته کړي چې ممکن له واکسينو سره د خوندیتوب احتمالي ستونزې څرگندې کړي.

په V-safe کې نومليکنه وکړئ

V-safe يوه آنلاین وسيله ده چې تاسو ته اجازه درکوي چې د کووېډ-19 له واکسينو وروسته د جانبي عوارضو د لرلو په صورت کې CDC ته خبر ورکړئ. تاسو همدارنگه کولای شئ خبرتياوې ترلاسه کړئ که چېرې دويم دوز ته اړتيا لرئ. د V-safe په هکله ډېره څه په www.cdc.gov/vsafe کې زده کړئ.

