



ايا تاسو پوهيږئ چې ډيري واکسينونه په کال کې نوي کيږي ترڅو د نوي وپروسونو په وړاندې حفاظت وړاندې کړي؟ ستاسو ماشوم د وباگانو او ناروغيو څخه د مخنيوي لپاره واکسين ته اړتيا لري. له غلط فهميو څخه ځان وساتئ لکه دا باور چې په يو وخت کې ډيري واکسينونه به د ماشوم معافيت سيستم له مينځه يوسي، دا واکسين خطرناک دي، يا دا چې يو ځل چې ماشوم واکسين شي، ماشوم به خوندي پاتې شي.



## د واکسين کولو لارښوونې

### د واکسين کولو وړاندې



- د واکسين د ملاقات وخت د ټاکلو او د انتظار وخت کمولو لپاره خپل چمتو کونکي يا درملتون سره اړيکه ونيسئ. ياد ولرئ چې خپل له چمتو کونکي څخه هری پوښتنې يا انديښنې چې تاسو يې لرئ، په اړه يې پوښتنه وکړئ.
- خپل چمتو کونکي ته د هر ډول طبي شرايطو په اړه خبر ورکړئ چې ستاسو ماشوم يې لري، ځينې شرايط کولی شي د واکسين دوز او فریکونسي اړتياوې بدلې کړي.
- که ستاسو ماشوم د واکسين له اضطراب سره مبارزه کوي، له خپل چمتو کونکي څخه وغواړئ چې ستاسو د ماشوم واکسين کولو لپاره د اضطراب کمولو گولۍ وړاندیز کړي.

### د واکسين ورکولو پر مهال



- که ستاسو ماشوم د واکسين کولو پر مهال اندېښمن وي، هڅه وکړئ د دوی پام بلې خوا ته واړوئ، نرمه لهجه وکاروئ، او آرامي ورکړئ.
- که ستاسو ماشوم د درد له امله د واکسينونو په اړه زړه نازړه وي، هڅه وکړئ چې د واکسين کولو څخه ۳۰-۶۰ دقيقې مخکې د ليدوکين په کارولو سره ساحه بې حسه کړئ، يا د درد کمولو لپاره سپړی وکاروئ.

### د واکسين کولو وروسته

- د ډېرې واکسينونو عامې اړخيزې اغېزې ستريا، د سنتي په ځای درد يا سوروالی، سر درد، د زکام نښې نښانې، او تبه کېدای شي. دا غبرگونونه عادي دي او ژر به را کم شي. تاسو کولی شئ د واکسين کولو وروسته د نښو نښانو لپاره د يخ کڅوړې او د درد وژونکي درمل وکاروئ مگر د واکسين کولو څخه مخکې نه، ځکه چې دا کولی شي واکسين سره ستاسو د ماشوم غبرگون کم کړي.



د نورو معلوماتو لپاره، مهرباني وکړئ زموږ له ويب پاڼې <https://www.apiahf.org>

او <https://www.aanhphealthresponse.org> څخه ليدنه وکړئ. زموږ د سرچينو څخه د نورو معلوماتو لپاره،

مهرباني وکړئ له [immunize.org](https://www.immunize.org) يا [cdc.gov](https://www.cdc.gov) څخه ليدنه وکړئ.