

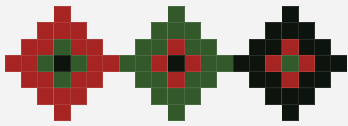
تنفسي ناروغی د مخنیوي وړ دي



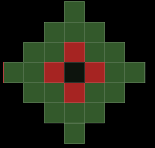
تنفسي ناروغی اکثراً ستاسو پر پزه، ستوني او سږي اغیزه کوي.

هغه خلک چې تنفسي ناروغی لري، ممکن لاندې شیان احساس کړي:

- + تبه
- + توحی
- + ستوماني (ستریا)
- + د ستوني درد
- + په پهدونکي یا بنده پزه
- + د بدن او عضلاتو درد
- + سر دردي
- + کانگی او اسهال



انفلونزا (زکام)، د تنفسي سنسیتیل ویروس (RSV)، عام زکام او کووید-19 ټول تنفسي ناروغی دي.



تنفسي ناروغی له یوه کس څخه بل ته خپریږي.

کله چې یو ناروغ توحی، پرنجی یا خبری کوي، نو دوی ته نږدې هوا ته میکروبونه ننوځي. کله چې دغه چاره پېښه شي، نور خلک یې تنفس کولی شي او ناروغ کېدی شي. د ځینو تنفسي ناروغیو په برخه کې خلک د لمس کولو له هغو سطحو څخه هم ناروغه کېدی شي چې میکروبونه لري.

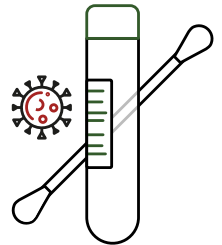
تاسو ممکن د دې وړتیا ولرئ چې نورو ته تنفسي ناروغی مخکې تر دې چې په خپله پوه شئ چې ناروغ یاست، کله کې چې د ناروغی نښې نښانې لرئ او حتی وروسته تر دې چې تاسو ښه احساس کوئ، خپره کړئ.



د نورو د ساتنې لپاره ټسټ وکړئ.

د RSV، انفلونزا، عام زکام او کووید-19 نښې نښانې خورا سره ورته دي. د دې ډاډمنېدو یوازینی لار چې تاسو کومه ناروغی لرئ، ټسټ ترسره کول ده.

تاسو د ډاکټر په دفتر، د ټسټ په یوه ټولنیز مرکز، کار، ښوونځي یا درملتون کې ټسټ ترسره کولی شئ. ځینې درملتونونه د ځینو تنفسي ناروغیو لپاره د کور ټسټونه پلوري.



تنفسي ناروغی د مخنیوي وړ دي

که تاسو ناروغ احساس کوئ په کور کې پاتې شئ.

د کار، ښوونځي یا ټولنیزو پېښو څخه په کور کې پاتې کېدل کله چې تاسو ناروغه یاست؛ یو له خورا مهم شیانو څخه دی چې تاسو د خپلې کورنۍ، ملګرو او ټولني ساتنه پرې کولی شئ. په نورو هغو شیانو کې چې تاسو یې ترسره کولی شئ، لاندې موارد شامل دي:



د امکان په صورت کې بهر راتولېدل او په کور دننه د هوا د لېږد وړ پاکوونکي کارول



په مکرر ډول د لاسونو او سطحو مینځل



توخي او پرنجي پوښل



ماسک اغوستل

له دودیزو اشارو څخه ډډه کول لکه غیږه ورکول، په لاسونو سترې مشي کول او د غومبوریو ښکلول کولی شي د ناروغیو د خپریدو خطر کم کړي.

ځینې خلک کولی شي ډیر ناروغه شي او حتی د تنفسي ناروغیو له امله مړه شي.

زاره خلک، تنکي ماشومان، کوچنيان، مېندواره میرمنې او هغه خلک چې له مخکې خانګړې روغتیايي ستونزې لري، په ډیر احتمال سره جدي ناروغه کېږي چې د ناروغی ډول پورې اړه لري.

واکسین کول له تنفسي ناروغیو څخه د خپل ځان، کورنۍ او ټولني د ساتنې لپاره تر ټولو غوره او خوندي لاره ده.

واکسین کولی شي تاسو د ناروغه کېدو مخه ونیسي. حتی که تاسو ناروغه شئ، واکسین مو له جدي ناروغی څخه ساتي.

د انفلونزا، RSV او کووید-19 لپاره واکسین شته دي.

واکسینونه خوندي دي

- + دا خوندي ده چې په ورته وخت کې د انفلونزا، کووید-19 او RSV پر وړاندې واکسین وشي.
- + ډېری واکسین د لویانو، ماشومانو او هغو کوچنیانو لپاره چې تر 6 میاشتو پورې عمر لري؛ خوندي او اغیزمن دي.
- + واکسین د هغو ښځو لپاره هم خوندي دي چې مېندواره دي او شیدې ورکوي.
- + تاسو د RSV، انفلونزا، یا کووید-19 له واکسینو څخه تنفسي ناروغی نه شئ ترلاسه کولی.
- + د واکسینو کمې جانبي اغیزې عادي دي او جدي جانبي اغیزې خورا نادري دي.



د ډیرې محافظت لپاره واکسین ترلاسه کولو ته دوام ورکړئ.

انفلونزا او کووید-19 تل بدلیږي. د خوندي کېدو لپاره اړتیا لري په هر مني کې انفلونزا واکسین ترلاسه کړئ او د کووید-19 اپډېټ شوي یا اضافي زرځونه ترلاسه کړئ چې ستاسو تر روغتیايي حالت پورې اړه لري. واکسین معمولاً د Medicaid په ګډون روغتیايي بیمې لرونکي خلکو لپاره وړیا دي.

د کووید-19 اضافي واکسین په منظم ډول شتون لري.

د کووید-19 واکسینو په تړاو اپډېټ پاتې کېدو په اړه له خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ.