

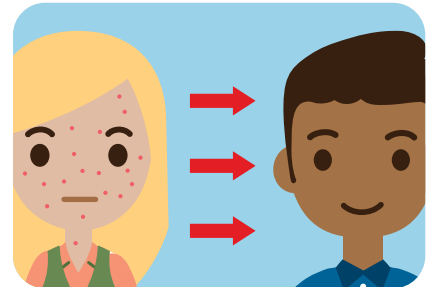
هغه ځای چې تاسو ورغلي وي:

هغه نېټه چې دغه ځای ته پرې ورغلي:

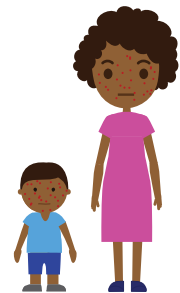
ګرانه

هغه کس چې ته ځي، شری لري.

شری داسې ناروغي ده چې د خلکو په منځ کې
په اسانۍ سره خپرېږي.



د دغې معنا دا ده چې تاسو یا مو ماشوم پر شري
اخته کېدی شي.



MMR (د شري، ډډېغوني او روبیلا) واکسين
مو له شري څخه ساتلی شي.



هغه کسان چې د MMR واکسينو 2 پېچکاري
زرقونه يې کړي دي، پر شري د اخته کېدو ډېر
کم احتمال لري.



دغه معلوماتي کڅوره د شري او هغه څه په اړه
درته وايي چې تاسو يې بايد اوس ترسره کړئ.
تر پايه د کڅوري لوستل مهم دي.

UK Health Security Agency

easy read

Place that you went to:

Date that you went to this place:

Dear

A person who goes to
has measles.

 Measles is an illness that spreads between people easily.

 This means that you or your child could get measles.

 The measles mumps and rubella (MMR) vaccine can protect you from measles.

Page 1

دغه معلوماتي کڅوره د لاندې کس لخوا درته لېږل کېږي

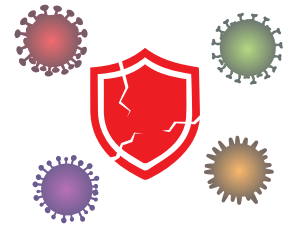
هغه څه چې تاسو يې بايد اوس ترسره کړئ

ځينې هغه خلک چې دغه ليک تر لاسه کوي،
بنايي اړ وي چې له ډاکټر سره خبرې وکړي.

تاسو بايد له ډاکټر سره خبرې وکړئ او د دغه ليک
په هکله ووايست چې، که:



● تاسو کمزوری معافیتي سیستم لری. دغه
ستونزه هغه مهال رامنځته کېږي چې بدن
مو له انتاناتو سره مبارزه او سالم پاتې کيدل
ستونزمنه ومومي



● مېندواره وئ او نه پوهېږئ چې ایا MMR
واکسين مو کړي دي کنه



● تر 1 کال کم عمره ماشوم يا ماشومان
ولری

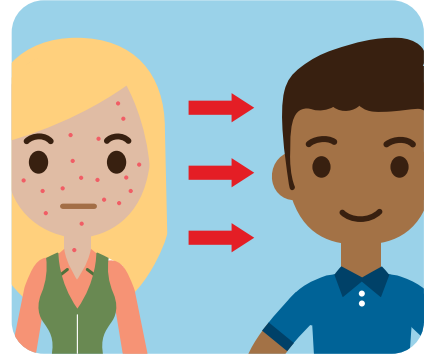


● د MMR واکسينو 2 پېچکاري ازرقونه مو
تر لاسه کړي نه دي يا پرې ډاډه نه ياست



1 شری خه شی دی

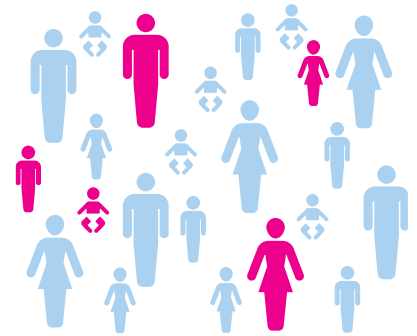
شری یوه ناروغي ده چې د خلکو په منځ کې په اسانۍ سره خپریږي.



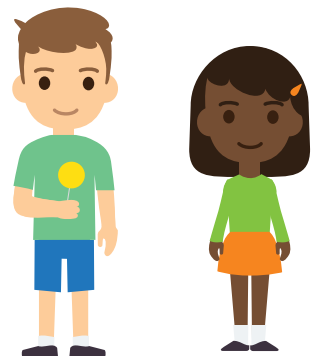
شری مو ډېر ناروغولی شي.



ځینې خلک تر ځینو نورو له شري څخه د ډېر ناروغېدو ډېر احتمال لري.

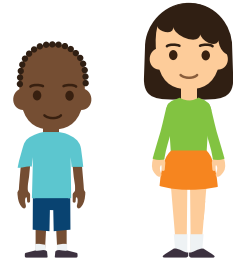


هر څوک پر شري اخته کېدی، خو په ماشومانو کې معمول دی.



هغه خلک چې د ډېرو ناروغېدو ډېر احتمال لري، په لاندې ډول دي:

● تنکي ماشومان



● مېندواره بڼې

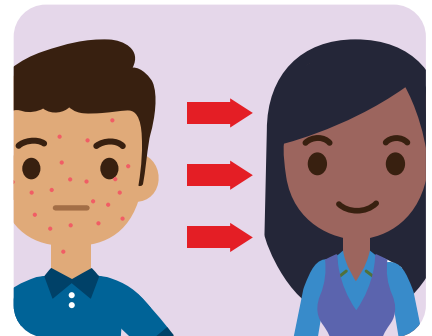


● هغه خلک چې معافیتي سیستم یې کمزوری دی. دغه ستونزه هغه مهال رامنځته کېږي چې بدن مو له انتاناتو سره مبارزه او سالم پاتې کېدل ستونزمنه ومومي



2 پر شري څنگه اخته کېږئ

هغه مهال پر شري اخته کېدې شئ چې بل داسې کس ته نږدې شئ چې پرې اخته وي.



د هغو شيانو په لمس کولو سره هم پر شري اخته کېدې شئ چې ټوخی یا پرنجی پرې شوی وي.



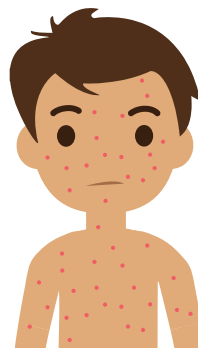
تر ناروغی احساسولو 2 تر 4 ورخو وروسته
معمولاً بخار درباندي راخپږي.



بخار مو پر مخ او د غوږونو تر شا په
راختو پيل کوي.



بيا مو نور بدن ته پراخپږي.



که مو پوست سپين وي، نو بخار نصواري يا
سور معلومپږي



که مو پوست نصواري يا تور وي، نو بخار په
سختی ليدل کېږي



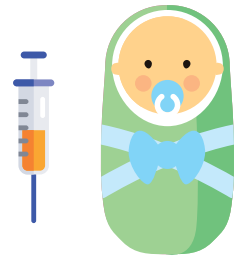
4 د شري، ډډېغوي او روبېلا (MMR) واکسين

MMR واکسين يوه پېچکاری او له شري څخه ستاسو د ساتلو تر ټولو غوره لار ده.

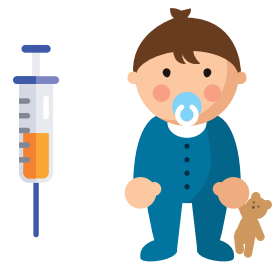


ماشومان د MMR واکسينو 2 پېچکاری ازرقونه تر لاسه کوي.

ماشومان معمولاً 1 پېچکاری ازرق هغه مهال کوي کله چې 1 کلن وي.



ماشومان 2مه پېچکاری ازرقونه هغه مهال تر لاسه کوي کله چې 3 کلن وي.



که ستاسو ماشوم شري ناروغی لرونکي کس ته نږدې پاتې شوي وي، نو بنایي تر معمول مخکې د MMR واکسينو ته اړتيا ولري.



کولی شئ د MMR واکسين په هر عمر کې وکړئ، خو په هغه صورت کې چې په ماشومتوب کې مو نه وي کړي.



5 که تاسو یا مو ماشوم ناروغ شي، نوڅه وکړئ

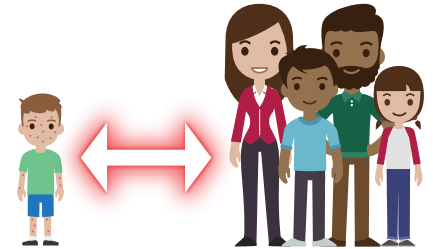
که تاسو ناروغ کېږئ او فکر کوئ چې شری به وي، نو په تلیفون له ډاکټر سره خبرې وکړئ او د دغه لیک په هکله ورته ووايئ.



تاسو کولی شئ [NHS 111 online](https://111.nhs.uk/) (يو انلاين خدمت) (<https://111.nhs.uk/>) څخه مرسته ترلاسه کړئ.



که تاسو پر شري اخته شئ، نور خلک هم پرې اخته کوئ.



که تاسو پر شري اخته شئ، نو له نورو خلکو څخه ليرې واوسئ خو د شري خپرېدل ودرېږي.

کولی شئ د بخار تر راپورته کېدو وروسته د 4 ورځو لپاره نور خلک پر شري اخته کړئ.



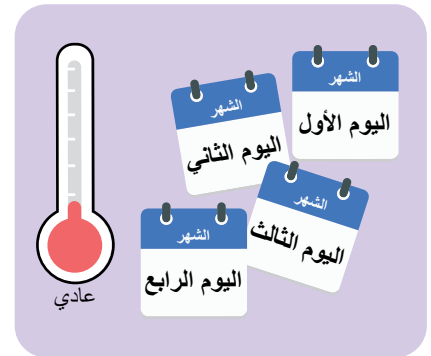
که مو ماشوم پر شري اخته وي، بايد بنوونځي،
روزنتون يا ماشوم پالنې ته لار نه شي.



هغو ځايونو ته مه ځئ چې معمولاً ورځئ چې
کېدې شي کار، داوطلبې کول، کالج يا د لويانو
ورځني مرکز وي.



که بڼه احساس کوئ او د بدن تودوخه مو لوړه نه
وي، نو تر 4 ورځو وروسته په نورمال شکل
کارونه پر مخ بيولی شئ.



6 که له یوه ډاکټر (عمومي معالج، GP) سره ثبت نه وئ

زده کولی شئ چې د NHS (ملي روغتيايي خدمت) په وېبسایت کې څنگه د ډاکټر روغتون کې گډون وکړئ.



کولی شئ د خپل ټلېفون په کامري سره QR کوډ سکین کړئ یا لاندې لینک ته مراجعه وکړئ:

<https://www.nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery/>



د ډاکټر په روغتون کې گډون کول بنایي د ځينو خلکو لپاره ډېر ستونزمن وي.

يو "زما د روغتيايي پاملرنې د حق" کارت (my right to healthcare) يې ملاتړ کولی شي

کارت ته د لاسرسي لپاره د خپل ټلېفون په کامري سره QR کوډ سکین کړئ یا لاندې لینک ته مراجعه وکړئ:

<https://groundswell.org.uk/all-resources/healthcare-cards/>



د روغتيايي پاملرني پيدا كولو په تړاو يو گټور
لارښود شته.



دغو معلوماتو ته د لاسرسي لپاره كولى شئ د
خپل تليفون په كامري سره QR كود سكين كړئ
يا لاندي لينك ته مراجعه وكړئ:

[https://www.gypsy-traveller.org/
advice-section/finding-healthcare/](https://www.gypsy-traveller.org/advice-section/finding-healthcare/)