[Pashto translation of the [measles warn and informed letter for settings](https://www.gov.uk/government/publications/national-measles-guidelines) – edit highlighted text and remove highlighting before use]

00 month 20XX

ښاغلی [Name of recipient]،

موضوع: د شري یا سرخکانو په اړه معلومات

تاسو یا ستاسو ماشوم ښايي په (NAME OF PLACE) کې له داسې کس سره اړیکه لرلې وي چې شری یا سرخکان لري. دا په دې معنی ده چې که تاسو یا ستاسو ماشوم د شري-ډډبغوني-روبیلا (MMR) بشپړ 2 ډوزه واکسین نه وي کړي؛ نو تاسو یا ستاسو ماشوم ښايي د شري ناروغۍ پر اخته کېدو له ګواښ سره مخ وي. دا لیک په دې اړه معلومات درکوي چې څنګه د ځان او خپلې شاوخوا کسانو روغتیا خوندي کړئ.

شری یوه ناروغي یو عفونت دی چې ډیر په اسانه خپرېږي. دا ناڅاپه رامنځته کېږي او خلک ژر ورسره ناروغه کېږي. د دغه لیک په پای کې د شري په اړه نور معلومات دي – مهرباني وکړئ دا ولولئ چې د شري د نښو نښانو، د خپرېدو ډول او د شري واکسینو په اړه ډیر پوه شئ. دغه راز د شري په اړه نور معلومات دلته شته [www.nhs.uk/conditions/measles](http://www.nhs.uk/conditions/measles).

څه وخت له خپل عمومي معالج (GP) سره خبرې وکړئ

**ځینې کسان باید ژر تر ژره له ډاکټر څخه مشوره وغواړي.**

**د کمزوري ایمیني سیسټم لرونکي کسان**

که تاسو کمزوری دفاعي سیسټم لري، باید له خپل GP سره اړیکه ونیسئ او ورته ووایئ چې تاسو ښايي له داسې کس سره په اړیکه کې وئ چې شري لري. ستاسو ډاکټر ښايي وغواړي یو ټسټ وکړي تر څو وګوري چې تاسو له شري څخه خوندي یئ که نه یا مو درملنه وکړي چې د ناروغه کېدو ګواښ مو راټيټ کړي.

**امېندوارې ښځې**

که تاسو امېندواره یئ او فکر کوئ د شری-ډډبغوني-روبیلا (MMR) واکسینو کوم ډوز مو نه دی کړی یا یې په اړه ډاډه نه یئ، له خپل ډاکټر یا قابلې سره اړیکه ونیسئ او ورته ووایئ چې تاسو ښايي له داسې کس سره په اړیکه کې وئ چې شري لري.

**تر 12 میاشتو ټیټ ماشومان**

که ستاسو تر 12 میاشتو ټیټ ماشوم (NAME OF PLACE) له یوه داسې کس سره په یوه وخت کې ځي چې شري لري، مهرباني وکړئ د مشورې لپاره له خپل GP سره اړیکه ونیسئ.

هغه کسان چې ناروغه کېږي

که تاسو یا ستاسو ماشوم باید هغه (NAME OF PLACE) ته تر تګ 3 اونۍ وروسته وخت پورې چې شري لرونکی کس ورځي، د بدن لوړه تودوخه او ټوخی، پوزه بهیدنه، درد لرونکې او سرې سترګې یا د پوستکي بثورات پیدا کړل؛ باید له خپل GP یا NHS 111 سره خبرې وکړئ. تاسو باید وړاندې له دې چې GP یا NHS 111 ته ورشئ، دوی ته زنګ ووهئ. دا نورو ته د شري یا سرخکانو د لیږد مخه نیسي.

ډاکټر ته مو ووایئ چې تاسو یا ستاسو ماشوم دا لیک ترلاسه کړی او ښايي له داسې کس سره مو اړیکه نیولې وي چې شري لري. پر دې پوهېدل کېدای شي سخت وي چې که مو ماشوم ناروغ دی، څخه وخت د مرستې به لټه کې شئ. که مو د ماشوم په اړه اندېښنه لرئ، په ځانګړي ډول دا چې که دوی تر 2 کالو ټیټ عمر ولري، باید د طبي مرستې په لټه کې شئ.

**هغه کسان چې 2 ډوزه د MMR واکسین یې کړي**

که ډاډه نه وئ چې تاسو یا ستاسو ماشوم د 2 ډوزه د MMR واکسین، چې د شري پر وړاندې خوندیتوب رامنځته کوي، کړي که نه؛ له خپل GP سره اړیکه ونیسئ چې واکسین تنظیم کړي. که تاسو کوم ډوز له لاسه ورکړی، بیا هم به هر سن کې واکسین کولی شئ. مهرباني کړئ د MMR په اړه نور معلومات د معلوماتو په پاڼه کې وګورئ.

**تر شري وروسته په څومره وخت کې بېرته خپلو عادي فعالیتونو ته ستنېدی شئ**

څوک چې شری لري، کولی شي د پوستکي د بثوراتو له ښکاره کېدو 4 ورځې وړاندې دا ناروغي خپره کړي. کله چې په چا کې د پوستکي بثورات ښکاره شول، بیا له هغې وروسته هم تر 4 ورځو پورې دا ناروغي نورو کسانو ته لېږدولی شي.

که څوک فکر کوي چې شری لري، باید له ښوونیز او د ماشوم‌پالنې له چاپېریال او یا کارځای څخه د بثوراتو تر لومړي ځل ښکاره کېدو وروسته 4 ورځو پورې لرې وي. دوی باید همداراز له 12 میاشتو ټیټو ماشومانو،امېندوارو ښځو او هغو کسانو سره له نیږدې اړیکې ډډه وکړي چې دفاعي سیسټم یې کمزوری دی.

په درنښت،

Author’s name

Position or title

**د شري یا سرخکانو د معلوماتو پاڼه**

شري یا سرخکان څه دي؟

شري یا سرخکان یوه ناروغي ده چې په اسانۍ خپرېږي. کله یې چې نښې نښانې پیل شي، خلک ژر ناروغه کېږي. تاسو په هر سن کې پر شري اخته کېدی شئ، خو کوچني ماشومان ډېر پرې اخته کېږي.

شري یا سرخکان څنګه خپرېږي

پر شري هغه وخت اخته کېږئ چې له اخته کس سره نیږدې اړیکه ولرئ. دا کېدای شي د دوی د ټوخېدو یا پرنجي پر وخت د هوا له لارې وي او یا د داسې شیانو د لمس له لارې چې څوک ور ټوخېدلي یا یې پرنجی ور کړی. شری په کورنیو او نورو ځایونو کې چې خلک سره ګډ او نیږدې وي، اسانه خپرېږي.

که مو د شري، ډډبغوني او روبیلا (MMR)2 ډوزه واکسین کړي وي یا مو دا ناروغي تېره کړې وي، پر شري له اخته کېدو خوندي کېدی شئ.

څوک چې شری لري، کولی شي د پوستکي د بثوراتو له ښکاره کېدو 4 ورځې وړاندې او 4 ورځې وروسته وخت پورې دا ناروغي نورو کسانو ته لېږدولی شي.

پر شرې د اخته کېدو نښې نښانې

د شري نښې نښانې معمولاً پر دغې ناروغۍ یا عفونت تر اخته کېدو 10 تر 12 ورځې وروسته ښکاره کېږي. په ځینو مواردو کې تر 21 ورځو وخت نیسي چې د شري کومه نښه ښکاره شي.

د شري پیل معمولاً له زکام ته ورته نښو نښانو کېږي. په لومړیو نښو نښانو کې يې دا شاملېږي:

* د بدن د تودوخې لوړوالی
* د پزې بهېدل یا بندوالی
* پرنجی
* ټوخېدل
* د سترګو سوروالی، درد او اوښکې

یو څو ورځې وروسته ښايي پر غومبورو یا د شونډو شاته سپینې کوچنۍ لکې ښکاره شي. دا لکې معمولاً څو ورځې دوام کوي.

د پوستکي بثورات معمولاً له زکام ته ورته نښو نښانو 2 تر 4 ورځې وروسته ښکاري. د پوستکي بثورات له مخ او د غوږونو له شا پیلېږي او بیا نور بدن ته رسېږي.

د شري لکې ځینې وخت راپورته کېږي. دا ښاي سره یو ځای شي او لویې لکې او داخونه جوړ کړي. دا معمولاً خارښت نه لري.

د پوستکي بثورات پر سپین پوستکي قهوه‌اي او سره ښکاري. پر قهوه‌اي او تور پوستکي یې لیدل سخت وي.

شری څومره جدي دی؟

له 15 شري لرونکو کسانو څخه 1 یې کېدای شي ډیر جدي ناروغ شي. د کوچنیو ماشومانو، امېندوارو ښځو او کمزوري دفاعي سیسټم لرونکو کسانو د جدي نارغه کېدو احتمال زیات دی.

د شري په ډیرو جدي عوارضو یا اختلاطونو کې دا شاملېږي:

* د غوږ عفونتونه
* د سږو عفونت (نمونیا)
* اسهال
* ډي هایډرشن یا د وجود د اوبو کمښت
* دوره يا غوټه (چې ډیر لږ عام دی)

د امېندوارۍ پر مهال د شري ناروغي کېدای شي د ماشوم د مړینې یا تر وخت وړاندې زیږون سبب شي.

د شري مخنیوی

د MMR واکسین د شري د مخنیوي تر ټولو غوره لار ده.

دا واکسین معمولاً ماشومانو ته په دوو ډوزونو کې ورکول کېږي. لومړی ډوز یې په 12 میاشتینۍ کې وي. دوهم ډوز یې هغه وخت کېږي چې سن یې 3 کاله او 4 میاشتې شي. په نورو وختونو کې هم ورکول کېدی شي.

که معلومه شوه چې ستاسو ماشوم له شري لرونکي کس سره نیږدې اړیکه لرلې، ځینې وخت ښايي ستاسو ډاکټر سپارښتنه وکړي چې دا واکسین تر مهالویش وړاندې ورکړل شي. که یوه نوي زیږېدلي تر 12 میاشتو ټیټ عمر لرونکي ماشوم ته یو ډوز ورکړل شي، نو د MMR واکسینو 2 معمول ډوزونه لا هم باید په خپلو وختونو کې ورکړل شي (د هر ډوز ترمنځ دې لږ تر لږه 1 میاشت فاصله وي).

که چا د دغو واکسینو کوم ډوز نه وي کړی یا یې په اړه باوري نه وي، نو دا واکسین په هر سن کې ورکول کېدی شي. والدین او سرپرستان کولی شي د خپل ماشوم د واکسینو د ریکارډ لپاره د هغه سور کتاب وګوري.

امېندوارو ښځو یا هغو کسانو ته چې کمزوری دفاعي سیستم لري، باید دا وکسین ور نه کړل شي. که دوی فکر کوي چې له شري لرونکي کس سره یې اړیکه لرلې، نو باید له خپل GP یا قابلې سره د نورې مشورې لپاره خبرې وکړي.

د MMR واکسینو په اړه د نورو معلوماتو لپاره دلته ورشئ:

<http://www.nhs.uk/conditions/vaccinations/mmr-vaccine>

یا دغه QR کوډ سکن کړئ:

****

**که شري ناروغۍ لرلو پر وخت له نورو خلکو لرې اوسېدل**

څوک چې شری لري، کولی شي د پوستکي د بثوراتو له ښکاره کېدو 4 ورځې وړاندې دا ناروغي خپره کړي. کله چې په چا کې د پوستکي بثورات ښکاره شول، بیا له هغې وروسته هم تر 4 ورځو پورې دا ناروغي نورو کسانو ته لېږدولی شي.

که د روغتیايي پاملرنې متخصص درته ویلي وي چې تاسو شری لرئ، باید د له ښوونیز او د ماشوم‌پالنې له چاپېریال او یا کارځای څخه د بثوراتو تر لومړي ځل ښکاره کېدو وروسته لږ تر لږه 4 ورځو پورې لرې وئ. که ښه احساس وکړئ او نور مو د بدن تودوخه لوړه نه ده، کولی شئ تر 4 ورځو وروسته خپلو عادي چارو ته راوګرځئ.

د شري لرونکو کسانو لپاره درملنه

د شري جوړېدل معمولاً په یوه اونۍ کې پیلېږي.

استراحت کول او د ډیو مایعاتو، لکه اوبو څښل ډیره ګټه کوي چې د ډي هایډریشن مخه ونیسئ.

شري ځینې وخت د نورو ناروغیو سبب کېدی شي. د هغو د درملنې لپاره ښايي انټي بیوټیکونه درکړل شي.

که د روغتیایي پاملرنې متخصص لخوا درته ویل شوي وي چې ښايي شری یا سرخکان ولرئ او فکر کوئ چې تاسو یا ستاسو ماشوم نورې جدي روغتیايي اغېزې پیدا کوئ، باید له خپل GP سره اړیکه ونیسئ.

د شري یا سرخکانو په اړه نور معلومات دلته شته:

<http://www.nhs.uk/conditions/measles>

یا دغه QR کوډ سکن کړئ:

