

کوویڈ-19 او واکسین کول

د والدینو، سرپرستانو او ماشومانو لپاره ، لارښود



مخکی لدی چی تاسو پیل کړئ:

دا کتابچه، والدینو او ماشومانو ته د کووید- 19 او د واکسینونو اهمیت په اړه،
روزنه ورکوي

مور او پلار ته!

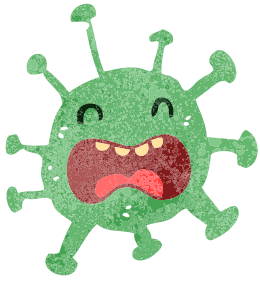
تپه دې کتابچه کې له خپل ماشوم سره کار
وکړئ. په وار وار معلومات په لوړ غږ ولولئ
او تمرینونه یوځای بشپړ کړئ! که تاسو یا
ستا زامن، بې ځوابه پوښتنې لرئ،
wesparkhealth.com ته لار شئ.

لماشومانو ته:

اچه د مور او پلار، یاسرپرست ، تاسو سره
د دې کتابچه له لارې کار کوي. د پوښتنې
کولو څخه مه ډارېږئ!



ویروس څه شی دی؟



ویروسونه زموږ په بدن برید کوي، خطرناک دي، ځکه چې دوی کولی شي زموږ د بدن نورمال فعالیتونه ګډوډ کړي. دوی د ځان څخه ډیری کاپي جوړوي، چې موږ د ناروغۍ احساس کوو، او ننې نښانې لرو، لکه ډکه پزه، ټوخی، تبه او نور.

ایا دوی خطرناک دي؟

دا خطرناک کیدی شي، ځکه چې د ناروغۍ رامینځته کونکي ویروسونه، کولی شي پخپله خورا ګړندي نقلونه رامینځته کړي، معمولا دوی، زموږ د معافیت سیستم څخه ګړندي، کارکوي.

کروناویروس څه شی دی؟

کروناویروس د ویروسونو له کورنۍ ده چې موږ ناروغه کوي. کووید-19 یوه نوې ناروغي ده چې کولی شي ټوخی، تبه، د ساه لنډۍ، او ډیری نور نښې نښانې رامینځته کړي. د ځینو خلکو لپاره، دا کولی شي د ډیرو جدي ستونزو لامل شي.

زه څنګه د کووید-19 څخه ځان وساتم؟



د لاس مینځلو، له لارې



ماسک اغوستل



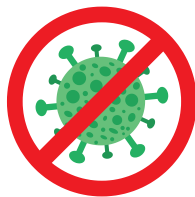
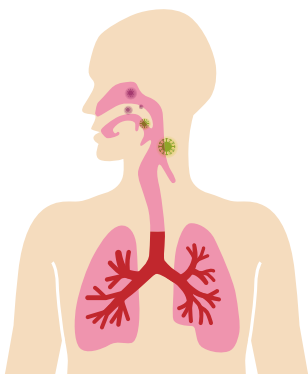
د دوو مترو په څنګ کې، پاتې کیدل



واکسین ترلاسه کول

واکسین څه کوي؟

واکسین زموږ د بدن سره، مرسته کوي چې د یرغلګرو په وړاندې، د مبارزې لپاره چمتو کړي، لکه ویروسونه او باکتریا چې موږ، ناروغه کوي. د ډیری یرغلګرو په وړاندې، واکسینونه شتون لري، لکه کوچني پوکس، فلو، او کووید 19.



واکسین موږ سره، د ډیرو ناروغيو د خپریدو په مخنیوي کې، مرسته کړې ده. که چیرې کافي خلک د کووید 19 په وړاندې واکسین شي، نو موږ به وکولی شوډله ایز معافیت" ته ورسېږو.



دا پدې مانا ده چې کافي خلک به د ویروس په وړاندې معافیت لري، چې دا به په پراخه کچه، خپریدل ورو، کړي.

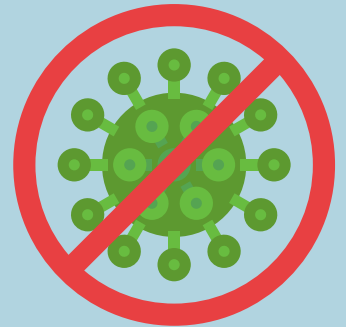


خرافات

کووید 19 او واکسین په اړه، ډیری افسانې شتون لري. راځئ چې یو شمیر عامو ته وگورو.

افسانه: واکسین د کووید ، لامل کیږي.

واکسین، د کووید 19 ژوندی ویروس نه کاروي. دا په ساده ډول زموږ د معافیت سیستم ته درس ورکوي چې د ویروس برخې وپیژني، ترڅو زموږ بدنونه د کووید 19 په وړاندې ښه خوندي وي.



افسانه: واکسین ستاسو DNA بدلوي

دی. ان . ای، زموږ جنیټیک مواد دی، او دا زموږ د حجرو د 'مغز' په نیوکلیوس کې موقعیت لري. واکسین، نیوکلیوس ته نه ننوځي او له همدې امله نشي کولی زموږ په جینونو اغیزه وکړي.



خرافة: لا يتمتع اللقاح بالسلامة والأمان

د کووید 19 واکسین، په چټکۍ سره رامینځته شوي ، مگر دوی د نورو واکسینونو په څیر د خوندیتوب لپاره ازموږ شوي. دوی په چټکۍ سره رامینځته شوي ځکه چې د دوی د پراختیا لپاره، کارول شوي ټیکنالوژي د 20 کلونو څخه ډیر، مطالعې دي.



افسانه:

تاسو اړتیا لرئ واکسین شئ، چیرې که تاسو دمخه په کووید اخته شوی. دا ممکنه ده چې یوه کسه، څو ځله د کووید انفیکشن ترلاسه کړئ - دې ته، بیا انفیکشن، ویل کیږي. ویروس په دوامداره توګه بدلیږي، کوم چې د نوي ډولونو الم کیږي. ډولونه د ویروس نوي کاپي دي، چې کولی شي ستاسو د بیا اخته کیدو چانس، ډیر کړي. د خوندي پاتې کیدو لپاره، دا غوره ده چې واکسین شي.

ولې بايد واکسين شي؟

ځينې خلک د واکسين نه کولو، غوره کوي، دا پدې معنی ندي چې دوی، هرو مرو، په کووید اخته شي، مگر د واکسين شوی خلکو په مقایسه، دوی د لوی خطر سره مخامخ شي .

لاندې درې دلیلونه دي چې تاسو باید واکسين کړئ:

1. ښوونځي ته تلل

که ستاسو ټول ټولګیوال به واکسين نشي، په ټولګي کې له فزیکي پلوه ځان لرې کول، سخت دي، نو میکروبونه په اسانۍ سره خپریږي. دا واکسين تاسو، ستاسو ټولګیوال او ستاسو ښوونکي، خوندي ساتي، ترڅو تاسو زده کړې ته دوام ورکړئ



2. په رخصتۍ تلل

د رخصتۍ ډیری ځایونه، ډیری وختونه، ګڼه ګڼه وي. د هغو خلکو په شاوخوا کې پاتې کیدل چې تاسو یې نه پیژنئ یو خطر دی، ځکه چې تاسو نه پوهیږئ چې دوی په کووید اخته دي که نه. واکسين، د کووید ښو په وړاندې ستاسو غوره دفاع ده، نو تاسو کولی شئ د رخصتۍ څخه خوند واخلي!



3. د کورنۍ لیدنه

که تاسو واکسينه نه یاست، تاسو خپله کورنۍ د کووید - 19 د اخته کیدو ډیر خطر سره مخ کوئ. دا د لوړ خطر د کورنۍ غړو لپاره، خطرناکه ده لکه د نیکونو. واکسين وکړئ او خپله کورنۍ خوندي وساتئ!



ایا تاسو کولی شئ د دریو نورو دلیلونو په اړه فکر وکړئ چې ولې واکسين کول مهم دي؟

لاندې، خپل دلایل په وضاحت سره ولیکئ

4.

5.

6.



زما د واکسین مجله

نېټه:

نوم:

د 1-10 پیمانه، تاسو د واکسین کولو په اړه څومره ډاډه یاست؟

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

زه ډاډه نه یم،



زه ډیر ډاډه یم

دا، د واکسین کولو وروسته ډک کړئ!

د واکسین نېټه:

د واکسین سایټ:

د واکسین ډول:

ما واکسین کړی ځکه چې:

د واکسین کولو وروسته،
زه احساس کوم:



د خپل ماشوم د واکسين کولو لپاره ګامونه



د والدينو لپاره:



1. له خپل ماشوم سره د کووید- 19 واکسين په اړه خبرې وکړئ.
د عمر سره سم ژبه ، وکاروئ او د واکسين کولو د مثبتو اغيزو په اړه ، ورته وواياست.



2. د دوی اپاينمنت، آنلاين ، بوک کړئ
د واکسين کولو په اړه د اوسني معلوماتو لپاره د خپل محلي عامې روغتيا واحد ويب پاڼې څخه ليدنه وکړئ.



3. خپل ماشوم ، د نور توقعاتو په اړه ، چمتو کړئ
دوی ته وواياست چې د ملاقات په وخت کې به څه پيښ شي ، او د دوی هرې پوښتنې ته ، مخکې له مخکې ، ځواب ورکړئ.



4. چمتو اوسئ.
د خپل ماشوم لپاره ماسک او د آرامۍ توکي راوړئ

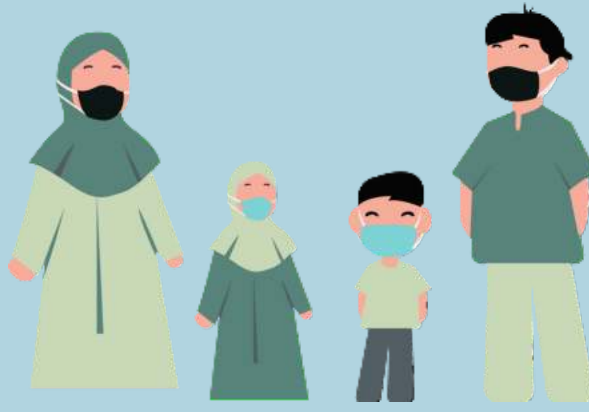
5. د پاملرنه او (مقابلي ستراتيژي) څخه کار واخلئ

د ليدنه په جريان کې، د تنفسي تمرينونو او غولونکي وسايلو څخه کار واخلئ ، د مثبت تجربې د ودې لپاره.

6. خپل ماشوم ته انعام ورکړئ.

د اپاينمنت (ملاقات) وروسته، د دوی هڅې، ستاينه، يا د کوچني انعام سره، تحسين وکړئ .





غواڀري نور زده ڪري؟

مراجعة وڪري:

wesparkhealth.com



دا ڪتابچہ د رضاڪاره زده ڪونڪي ، منيزا سامي لخوا، Moneeza Sami، د
سپارڪينگ واکسين اعتماد پروڙي Sparking Vaccine Confidence د
يوڀ برخي په توگه رامينخته شوې. ونډي له دې: نيلي بورډيگن Nellie
Bordignon



Financial contribution from
Avec le financement de

Public Health Agency of Canada Agence de la santé
publique du Canada