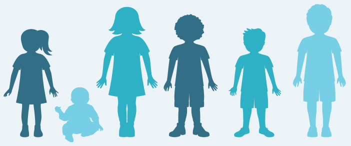
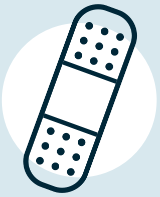
له شري څخه مخنيوی

له سفر څخه وړاندې او وروسته



شری خطرناکه ناروغي ده، په ځانګړې توګه د ماشومانو او کم عمره کوچنيانو لپاره. شديد شری کېدای شي په روغتون کې د بستري کېدو او حتی مړينې لامل شي.

شری لا هم د نړۍ په ډېرو برخو کې عام دی. هغه کسان چې په بشپړه توګه د شري پر وړاندې واکسين شوي نه وي او نړيوال يا داسې ځايونو ته سفرونه کوي چې هلته شری خپور دی، هغوی له خطر سره مخ دي.



تاسو کولای شئ خپل ځان او خپل ماشومان د شري، ړوبغوری، روبيلا (MMR) واکسين په وسيله له شري څخه خوندي کړئ.

له نړيوال سفر څخه مخکې بايد څه وکړو

1. **له خپل ډاکتر، نرس يا کلينيک سره خبرې وکړئ** تر څو ډاډ حاصل کړئ چې تاسو د شري پر وړاندې خوندي ياست.

2. **له خپل سفر څخه لږ تر لږه 2 اونۍ مخکې واکسين وکړئ.**
   - له 6 تر 11 مياشتو عمر لرونکي ماشومان بايد د MMR واکسين يو ډوز ترلاسه کړي.
   - ټول 12 مياشتنی او تر دې لوړ عمر لرونکي ماشومان (د لويانو په ګډون) بايد له سفر څخه مخکې په مجموع کې 2 ډوزونه ترلاسه کړي.
     - که تاسو د مخه واکسين شوي نه ياست، ژر تر ژره لومړنی ډوز ترلاسه کړئ. تاسو کولای شئ دويم ډوز 28 ورځې وروسته ترلاسه کړئ.
     - که تاسو 1 ډوز د مخه ترلاسه کړی وي، دويم ډوز له سفر څخه مخکې ترلاسه کړئ.

3. **حتی که ستاسو سفر له 2 اونيو څخه د کمې مودې لپاره هم وي، تاسو لا هم کولای شئ د MMR واکسين لومړی ډوز ترلاسه کړئ.**

که تاسو پلان لرئ چې په متحده اياالاتو کې کومې سيمې ته لاړ شئ چې هلته د شري ناروغۍ خپره وي، له خپل ډاکتر، نرس يا کلينيک سره خبرې وکړئ تر څو ډاډ حاصل کړئ چې ټول د شري پر وړاندې خوندي دي.

تر نړيوال سفر يا داسې ځای ته له سفر څخه وروسته بايد څه وکړو چې هلته د شري ناروغي خپره شوې وي

1. **بېرته له را ستنېدو څخه وروسته تر 3 اونيو پورې** د شري نښې نښانې وڅارئ. شری **ډېر ساري دي** او په چټکۍ سره نورو ته خپرېږي.

2. **سمدلاسه ډاکتر يا کلينيک ته زنګ ووهئ که چېرته:**
   - فکر کوئ چې تاسو يا ستاسو ماشوم د شري له خطر سره مخ شوی دی.
   - تاسو يا ستاسو ماشوم داسې ناروغ وي چې دانې پرې را پورته شوې دي يا تبه لري. خپل ډاکتر ته وواياست چې تاسو کوم ځای ته سفر کړی دی او دا هم ورته ووايې چې تاسو او ستاسو ماشوم د **MMR** واکسين ترلاسه کړی دی يا نه.

3. **که چېرته تاسو يا ستاسو ماشوم داسې ناروغ وي چې دانې پرې پورته شوې دي يا تبه لري، نو په کور کې پاتې شئ** تر هغې چې له خپل ډاکتر يا کلينيک سره خبرې وکړئ.

نور زده کړئ