

د مهاجرينو او کډوالو لپاره په

AMVCB-19 واکسينونو کې د باور رامینځته کولو لپاره د بحث لارښود

ستاسو د ټولني غړو او پيرودونکو سره د COVID-19 واکسينو په اړه خبرې بنایيې ډېرې بېلا بېلې بڼې ولري او بنایيې په ډېرې بېلا بېلو ترتیباتو کې پېښ شي. لاندې به تاسو د دې خبرو اترو لپاره وړاندیز شوی جریان ومومئ.

خبرې اترې پیل کړئ

ایا په دې موږ فکر کړی چې د AMVCB-19 واکسين به ترلاسه کړئ که نه؟



فکر نه کوم چې دا واخلم.

یوه پوښتنه کولی شم:
کومې اندیښنې تاسو د واکسينو له ترلاسه کولو څخه مخنیوی کوئ؟

د خبرو اترو لارښوونې:

- ✓ د عامو اندیښنو او FAQs لپاره شاتینې پاڼه وگورئ.
- ✓ که ورته پوښتنې یا اندیښنې مو درلودې، د پریکړې کولو پروسه شریکه کړئ.
- ✓ د دوی احساسات او تجربې تصدیق کړئ.
- ✓ تاسو د معلوماتو یوه باروي سرچینه یاست. تصدیق کړئ چېرې چې لاهم نا څرگندتیا شتون لري.



نه پوهیږم.

داسې معلومیږد لکله چې ډاډه نه یاست.
ما ته د هغه څه په اړه نور ووايست چې تاسو د واکسين په اړه اوریدل یاست.

د خبرو اترو لارښوونې:

- ✓ د عامو اندیښنو او FAQs لپاره شاتینې پاڼه وگورئ.
- ✓ که د واکسينو کولو پریکړه مو کړې، تاسو شریک کولی شئ چې څنگه مو دا پریکړه له دوي سره وکړه.
- ✓ د دوي احساسات تصدیق کړئ.
- ✓ تاسو د معلوماتو یوه باروي سرچینه یاست. تصدیق کړئ چېرې چې لاهم نا څرگندتیا شتون لري.
- ✓ پوښتنه وکړئ چې ایا دوي د کورنۍ یا د ټولني نورو غړو څخه غواړي چې دوی د پریکړې کولو پروسې برخه وي.



هو، زه به یې واخلم.

تعقیب

له دو څخه مننه وکړه چې خپلې اندیښنې یې له تاسو سره شریکې کړې او بیا وپوښتئ چې د واکسين کولو ته لیاوالتیا لرئ.



د دې په اړه نورې خبرې کول نه غواړم.

له تاسو څخه مننه چې زما سره مو خپل نظرونه شریک کړل، زه یې ستاینه کوم. دا ستاسو حق دی چې نه ووايست. که تاسو زموږ د خبرو اترو وروسته نور فکرونه لرئ، زه خوشحاله یم چې تاسو سره په دې اړه نور خبرې وکړئ.

د خبرو اترو لارښوونې:

- ✓ د خبرو اترو بیا کتنې فرصت او له باورې سرچینو څخه اضافي سرچینې چمتو کړئ.
- ✓ د زنگ و هلو لپاره د تلفون شمېره چمتو کړئ یا چېرې چې تاسو له کومې پوښتنې سره ومومي که دوی غواړي وروسته خبرې وکړي.
- ✓ دوي ته د زنگ و هلو یا دوی ته د بلې لارې په وسیله رسېدلو وړاندیز وکړئ څو وروسته خبرو ته دوام ورکړئ.



غواړم چې واکسين شم

زه خوښ یم چې موږ دا بحث درلود او زه ستايم چې تاسو نن ورځ له ما سره خپلې اندیښنې شریکې کړې. د با خبره پریکړه کول مهم د.

د یو عمل گام وه څوئ:

- ✓ د امکان په صورت کې، د واکسين د ټاکلو په مهالویش کې له هغوی سره مرسته وکړئ یا دوی ته د راتلونکي واکسين پېښې په اړه معلومات ورکړئ.
- ✓ که دوي په دې کولو کې د هوساینې احساس وکړي، وپي هڅوئ چې هغه معلومات شریک کړي چې دوی زده کړل څو د ورته پریکړې کولو کې د خپلو ملگرو او ټولني غړو ملاتړ وکړي.

دوى د توکمپالني تجربه کړې يا د طب پاملرنې تر لاسه کولو پر مهال د تبعيض بل ډول سره مخ شو؟

"زه بېننه غواړم چې تاسو سره پېښ شوو په پار. وحشتناکه او غلط و. تجربه مو مایوسونکې او دردونکې ښکاري. د دوى د انډيننو د اورېدلو او نور څيرلو وروسته، په پام کې ونيسئ: "واکسين به له تاسو سره د COVID-19 څخه په ريښتيا سره له ناروغېدو څخه په مخنيوي کې مرسته وکړي. دا په کلکه سپارښتنه کېږي، خو په بشپړه توگه داوطلبانه. زه يوازې غواړم ډاډه شم چې تاسو هغه محافظت/پاملرنې تر لاسه کوئ چې ورته اړتيا لري.

دوى په تېرو وختونو کې په تور او اصل خلکو باندې د زيان رسونکې طب عملونو يا تجربو يادونه کو؟

"تاسو بالکل سمه وياست. د طبي زيان تاريخ بايد له پامه ونه غورځول شي. ساينس پوهان د درملو په نوم په ډيرو ناوره او توکمپالو کړنو کې ښکېل دي. د COVID-19 واکسين په خورا بېلا بېلو بڼو اداره کېږي. ايا زه تاسو ته ويلی شم چې زه د واکسين او واکسين آزمويني په اړه څه پوهېږم؟ زه غواړم ډاډه شم چې دا ستاسو لپاره د سمې پريکړې په څير احساسېږي.

دوى شريک کړل چې دوى باور لرئ د واکسينول هيڅ گټه نه لرئ که دوى لاهم په ناروغۍ اخته ش؟

پوه شوم. که څه هم د واکسين کولو وروسته لاهم د COVID-19 تر لاسه کولو چانس شته دى، واکسينونه د COVID-19 څخه د جدي ناروغۍ، روغتون کې بستر کېدو او مړينې مخنيوي لپاره ډيزاين شوي او لاهم په دې کولو کې بريالي دي. که تاسو په بشپړ ډول واکسين شوي ياست خو بيا هم ناروغه شئ، تاسو به بيا هم د واکسين څخه يو څه

ډېرى پوښتل شوي پوښتنې او د بېلگې خواب

گټه تر لاسه کړئ ځکه چې تاسو د جدي حالت پرځاى يوازې يو نرمه حالت تر لاسه کوئ.

دوى د سياست يا حکومت د بن کيلتيا په اړه انډي بنډني شريکو؟

"تاسو سمه وياست، دا سياسي شوى دى په نهايت کې، دا ستاسو او ستاسو د ټولني روغتيا پورې اړه لري. واکسين د خلکو د ناروغۍ په مخنيوي کې ډېر اغېزمن دي."

دوى انډي بنډنه څرگنده کړه چې دوى نه غواړئ د څيړنې تجربه و؟

"زه ستاسو په خپگان پوهېږم، خو هغه خلک چې واکسينونه يې رامېنځته کړي د خونديتوب کوم اړين اقدامات يې نه دي پرېښي. واکسينونه مخکې له دې چې خلکو ته وړاندې شي په بشپړه توگه ازمويل شوي، او د دوى تر شا ساينس د لسيزو راهيسې مطالعه شوى. په ټوله نړۍ کې د واکسين له 10 مليارډ څخه ډير ډوزونه په خوندي ډول ورکړل شوي دي."

دوى د غلط معلوماتو په اړه انډي بنډني شريکو او نه پوهېدو چې په کومو سرچينو باور وکړ؟

"دلته ډير معلومات شته دي. ځينې وختونه سخت وي چې ووايي چې کومې سرچينې واقعي او کومې چې. (شريکې سرچينې نه دي چې تاسو يې باور لرئ، د مثال په توگه: "زه د روغتيا پاملرنې چمتو کونکو ته ځم، د ايلت د Department of Health، او د CDC Centers for Disease Control and Prevention، د ناروغيو د کنټرول مرکز) زما د معلوماتو لپاره زه پوهېږم چې د دوى معلومات د هغو ساينس پوهانو دي چې COVID-19 مطالعه کوي. د اضافي سرچينو لپاره، لانډي وگورئ.)"

ضمن عوارض څه د؟

(که ممکن وي د ضمني اغيزو په اړه خپله تجربه شريکه کړئ.) "د نورو واکسينونو په څير، تر ټولو عامې ضمني اغيزې د لاس درد، سترېا، د سر درد، عضلاتو درد، او تبه دي، چې ټول معمولاً معتدل وي او په څو ورځو کې له منځه ځي. ضمني اغيزې کيدى شي ځورونکې وي، خو دا د دې نښه هم ده چې واکسين کار کوي. ضمني اغيزې د دويم ډوز وروسته ډيرې عامې دي. د COVID-19 د اخته کيدو خطر ونه د واکسين د ضمني اغيزو له خطر څخه لوړ دي.

ايا واکسينونه خوندي د؟ ايا زما په څير خلکو باندې ازمويل شو؟

هو، خوندي دى. FDA Food and Drug Administration، د خورو او درملو اداره) د ډيرو شواهدو په دقت سره له بيا کتنې وروسته د دې واکسينونو لپاره بشپړ تصويب يا اجازه ورکړه. خپلواکو متخصصينو تاييد کړه چې دا د خونديتوب لوړ معيارونه پوره کوي. د Pfizer او Moderna واکسينونو لپاره، د واکسين په آزموينې کې د متحده ايالاتو شاوخوا 30% برخه اخيستونکي تور، اصلي، يا نور رنگ لرونکي خلک وو. او شاوخوا نيمايي يې زاره وو. د Johnson & Johnson واکسين لپاره، لږ تر لږه 38% د واکسين په آزموينې کې د ټولو گډون کونکو څخه چې تور/افريقى امريکايى، اسپايى يا امريکايى هندي/د الاسکا اصلي په توگه پېژندل شوي او نژدې نيمايي يې زاره وو. په دې يا کومې بلې ډلې کې د کومې آزموينې لپاره د پام وړ خونديتوب انډينسي نه دي پېژندل شوي.

ماشوم ته مې واکسين ورکول خوندي د؟

"هو. واکسين له 5 کلنو څخه پورته ماشومانو لپاره شتون لري. د ماشومانو د واکسين کولو لپاره په روانو کلينیکي آزموينو کې هيڅ جدي ضمني اغيزې نه دي موندل شوي. ماشومان د لويانو په پرتله د واکسين کم ډوز تر لاسه کوي. ستاسو د ماشوم واکسينول د دوى د COVID-19 په ناروغۍ د اخته کيدو خطر کمولو کې مرسته کوي، د دوى د جدي ناروغۍ چانس کموي، او که دوى په COVID-19 اخته شي نو دا د دوى په روغتون کې د بستر کيدو امکانات کموي او د COVID-19 څخه د مړينې خطر کموي. د نورو معلوماتو لپاره په لانډي سرچينو کې د ځوانانو واکسين کولو لينک ته مراجعه وکړئ.

ايا د AMVGB-19 nPL واکسين ستاسو BL بدلون؟ په واکسين کې څه شى شته د؟

نه، واکسين چې په هر لاره وي ستاسو په DNA کې بدلون نه روالې او ورسره متقابل عمل نه ترسره کوي. واکسينونه فعالې اجزاي لري، پيغام ورونکي RNA (mRNA)، د غوړ، مالگې، او شکر سره د بدن په بڼه کار کولو کې مرسته کوي. اجزاي ټولې خوندي دي او د واکسين لپاره اړين دي چې خپله دنده ترسره کړي. دا د انسان حجرې (د جنين د حجرو په گډون)، هغه ويروس چې د COVID-19 لامل کېږي، د حيواناتو هر ډول محصولاتو په گډون د خنزير محصولات، ليټيکس، فلزات، د تعقيب وسايل، يا محافظتي توکي نه لري. واکسينونه په هگيو کې وده نه کوي او د هگي محصولات نه لري.

ايا واکسين کولى ش؟ ماد AMVGB-19 تر لاسه کولو لامل ش؟

"نه. واکسين به تاسو ته COVID-19 هم نه درکوي. واکسين زموږ د بدن حجرو ته درس ورکوي چې څنگه کورونو ويروس وپېژني او ورسره مبارزه وکړي.

د AMVGB-19 واکسين محافظت څومره دوام کو؟ او ايا دا د نوو ډولونو انتاناتو پر وړاندې محافظت کو؟

"د COVID-19 واکسين محافظت د وخت په تېرېدو سره کمېږي، خو واکسين لاهم د COVID-19 څخه د جدي ناروغۍ، روغتون کې بستر کېدو او مړينې مخه نيسي. د خپل ځان او نورو ساتنې ته دوام ورکولو لپاره، CDC وړانديز کوي چې ټول هغه څوک چې وړ دي د دوى د لومړني لړۍ وروسته د پياوړي کونکې تزريق تر لاسه کړي. د واکسينو ډوزونو او پياوړي کونکو په اړه د لارښوونو معلوماتو لپاره لانډي لينک ته مراجعه وکړئ.

څه بايد وکړم که له متحده ايالاتو څخه بهر واکسين شوى يم؟

"که دا Moderna، Johnson & Johnson، يا Pfizer واکسين مو کړي، تاسو اړتيا نه لرئ چې هيڅ شى وکړئ. که تاسو د Pfizer/BioNTech، Serum Institute of India، Sinopharm، AstraZeneca-SK Bio، يا Janssen [World Health Organization] Moderna (د روغتيا نړيوال سازمان) تصويب شوي واکسينونه د تزريقونو له دوو لړيو څخه يوازې

ايا زه کولی شم واکسين تر لاسه کړم که زه اميندواره يم يا غواړم چې يوه ورځ ماشوم ولرم؟

"د COVID-19 واکسين په کلکه سپارښتنه کېږي او د ټولو مستحقينو لپاره خوندي
گڼل کېږي، هغه خلک چې اميندواره وي، د شيدو تغذيه کوي، يا د اميندواړی هڅه
کوي، د دوی په گډون. اميندواره او په وروستيو کې اميندواره خلک ډير احتمال لري
چې د COVID-19 سخت ناروغه شي. د COVID-19 واکسين نه دی موندل شوی
چې د اميندواړی سره کومه ستونزه رامینځته کړي. په حقيقت کې، ځينې مطالعي ښيي
چې واکسين شوي مور او پلار د اميندواړی او د دوی د شيدو له لارې خپل ماشوم ته د
COVID-19 پر وړاندې محافظتي انتي باډي انتقالولی شي.

ايا زه بايد د واکسين تر لاسه کولو لپاره د تابعيت ثبوت وښم؟

نه، تاسو اړتيا نه لرئ د واکسين وهلو لپاره د متحده ايالاتو اتباع او اوسئ. دا په دې
معنا ده چې تاسو د واکسين اخيستو لپاره ستاسو د کډوالی وضعیت سره د ټولنيز
امنيت شميره يا نورو اسنادو ته اړتيا نه لرئ. د واکسين ځينې چمتو کونکي ښايي د
ټولنيز امنيت شميره و غواړي، خو تاسو يې بايد ورنه کړئ. ستاسو ماشوم د واکسين
کولو لپاره د متحده ايالاتو اتباع کېدو ته اړتيا نه لري. د روغتيا پاملرنې چمتو کونکي
به د هېچا د کډوالی وضعیت په اړه غوښتنه ونه کړي. په ډيرو پېښو کې، والدين او
سرپرستان به د 18 کلونو څخه کم عمره ځوانانو واکسينولو لپاره رضایت ورکولو ته

دوزونه، د پياوړی کوونک په گډون، بيا د واکسين په عمر او طب شرايطو پورې اړه ولري. نور زده کړئ: doh.wa.gov/covidbooster
د نور ډيرو پوښتل شوو پوښتنو لپاره، وگورئ: doh.wa.gov/covidvaccine/faq

سرچينې

- « [مرکزي واکسين \(National Resource Center for Refugees, Immigrants and Migrants, University of Minnesota\)](#) پناه غوښتونکو او هجرت کونکو لپاره د ملي سرچينو مرکز، د مينيسوتا پوهنتون ((
(يوایز انگليسي)
- « [د COVID-19 واکسين 101 وپېنار: د هغو کسانو لپاره لارښود چې د مهاجرينو، پناه غوښتونکو او هجرت کونکو ټولنو سره کار کوي \(National Resource Center for Refugees, Immigrants and Migrants, University of Minnesota\)](#) (يوایز انگليسي)
- « [د COVID-19 واکسين ستاسو حقونه پېژني \(Washington Solidarity Immigrant Network\)](#) (د واشنگتن د پيوستون مهاجرت شبکه)) (يوایز انگليسي)
- « [د روغتيا پاملرنې چمتو کونکي د بحث لارښود: په mRNA واکسينونو باور رامینځته کول \(Washington State Department of Health\)](#) (د واشنگتن ايالت د روغتيا رياست (DOH)) (يوایز انگليسي)
- « [د ځوانانو واکسين کول \(DOH\)](#)
- « [د COVID-19 واکسين انډول او ښکېلتيا د ټولني سرچيني \(DOH\)](#) (يوایز انگليسي)
- « [د روغتيا پاملرنې چمتو کونکو لپاره د معالجي معلومات \(DOH\)](#) (يوایز انگليسي)
- « [د باور رامینځته کول او افسانې له مينځه وړل \(DOH\)](#)
- « [د COVID-19 واکسين ترانسپورت سرچيني \(DOH\)](#) (يوایز انگليسي)
- تطابق شوي له:
1. Communication skills for the COVID vaccine. VitalTalk. vitaltalk.org/guides/communication-skills-for-the-covid-vaccine/. د 2021، جنوري په 8 مه خپور شو.
 2. Gagneur A. Motivational interviewing: A powerful tool to address vaccine hesitancy. Can Commun Dis Rep. 2020; 46(4): 93-97. doi: 10.14745/ccdr.2020.46i04a06
 3. Opel DJ, Lo B, Peek ME. Addressing Mistrust About COVID-19 Vaccines Among Patients of Color. Ann Intern Med. 2021، جنوري په 9 مه خپور شو په [doi/10.7326/M21-0055](https://doi.org/10.7326/M21-0055). doi: 10.7326/m21-0055