که چېرې تاسو د B هېپټایټ یا ژیړی لرئ او میندواره یاست، څه ډول کولای شئ چې د خپل ماشوم او ځان روغتیا خوندي کړئ

د هېپټایټ B یا ژیړی یوه جدي ناروغي ده، چې ښایي ستاسو ماشوم یې د عمر تر پایه پورې ولري. که چېرې تاسو میندواره یاست او د B هېپټایټ یا ژیړی لرئ، دا ویروس کولای شي د زیږون پر مهال ستاسو له وینې سره د اړیکې له لارې ستاسو پر ماشوم اغیزه وکړي. د خپل ماشوم له اخته کېدو څخه د مخنیوي او د خپل ځان د روغ ساتلو لپاره، د خپلو روغتیایي خدمتونو له چمتو کوونکي سره د مینوارۍ په لومړیو کې وویني تر څو له دوی سره د B هېپټایټ یا ژیړي په اړه خبرې وکړئ.

له دې جدول څخه د میندوارۍ پر مهال او له هغې وروسته د خپل ځان او ماشوم د روغتیا د ځارنې په موخه کار واخلئ!

د میندوارۍ پر مهال د میندو

لپاره

- د میندوارۍ په لومړیو کې د B هېپټایټ یا ژیړي ته د پاملرنې په موخه د روغتیایي خدمتونو یوه چمتو کوونکي ته مراجعه وکړئ تر څو تر څو خپل د B هېپټایټ یا ژیړي کچه او د ځیګر فعالیت چک کړئ.
  - ستاسو د روغتیایي خدمتونو چمتو کوونکی کولای شي د اړتیا په صورت کې د زیږون پر مهال د B هېپټایټ یا ژیړي درمل.

تجویز کړي

- ډاډ ترلاسه کړئ چې د روغتون کار کوونکي پوهیږي چې تاسو د B هېپټایټ یا ژیړی لرئ.
- ډاډ ترلاسه کړئ چې د روغتیایي خدمتونو هغه چمتو کوونکی چې ستاسو ماشوم ته پاملرنه کوي پوهیږي چې تاسو د B هېپټایټ یا ژیړی لرئ.

له زیږون وروسته او له هغوا

- په 1-2 میاشتنۍ کې، د B له هېپټایټ یا ژیړی څخه د پاملرنې په موخ د خپلو روغتیایي خدمتونو له چمتو کوونکي سره تعقیبي ناسته ترسره کړئ.
  - دا په ځانګړې توګه هغه وخت ډېر مهم دی که چېرې تاسو د میندوارۍ پر مهال درملنه پیل کړې وي.
- لږ تر لږه په هرو 6 میاشتو کې، د B له هېپټایټ یا ژیړی د ځارنې په موخه د خپلو روغتیایي خدمتونو له چمتو کوونکي سره تعقیبي ناسته ترسره کړئ.

ډاډ لاسته راوړئ چې ستاسې د ژوند ملګری او نور هغوی چې تاسې ورسره ژوند کوئ، ستاسو د میندواری پر مهال یې د B هېپټایټ یا ژیړي معاینه او واکسین کړي دي.

د زیږون پر مهال

تجویز کړي

له اخته کېدو څخه د خوندیتوب په موخه نوی زیږېدلی ماشوم باید له زیږون وروسته د 12 ساعتونو په لړ کې 2 واکسینونه ترلاسه کړي:

- یو واکسین د B هېپټایټ یا ژیړي د خوندیتوب ګلوبین (HBIG)
- د B هېپټایټ یا ژیړي 1 واکسین

له 1-2 میاشتو عمر پر مهال

- ستاسو ماشوم باید د B هېپټایټ یا ژیړي 2 واکسین ترلاسه کړي.

د 6 میاشتو د عمر پر مهال

- ستاسو ماشوم باید د B هېپټایټ یا ژیړي 3 واکسین ترلاسه کړي.

له 9-12 میاشتو عمر پر مهال

- ستاسو ماشوم د وینې معاینې ته اړتیا لري تر څو د دوی د B هېپټایټ یا ژیړي حالت چک شي او د خوندیتوب کچه یې و ارزول شي.

د مور د شیدو ور کول

- د خپلو روغتیايي خدمتونو له چمتو کوونکو سره د مور د شیدو د ورکولو د ملاتړ او دا چې څه ډول کولای شو د سینو چاویدلي او یا وینې شویو ځوکي په داسې ډول مدیریت کړو چې ستاسو له وینې سره د ماشوم د اړیکې را کمه کړو.
- که چیرې ماشوم د زیږون پر مهال د B هېپټایټ یا ژیړي واکسین او د B هېپټایټ یا ژیړي د خوندیتوب ګلوبولین ترلاسه کړل، د شیدو له لارې له مور څخه ماشوم ته د B هېپټایټ یا ژیړي د لېږد خطر ډېر کم دی. کله چې ستاسو ماشوم دا واکسین ترلاسه کړي، د مور شیدې ور کول بې خطر دی.

DOH 420-441 October 2022 Pashto

په بل فارمټ کې د دغه سند د غوښتلو لپاره 1-800-525-0127 شمېرې سره اړیکه کې شئ. د کڼو او هغو پیرېدونکو لپاره چې په اورېدو کې ستونزه لري، مهرباني وکړئ د 711 (Washington Relay) ته زنګ ووهئ یا civil.rights@doh.wa.gov برښنالیک واستوئ.

اخیستل شوي د North East Medical Services څخه، www.nems.org.

Washington State Department of Health

Hep B Hub

doh.wa.gov/hepbhub