له واکسین کولو وروسته...

ستاسو ماشوم ښايي له واکسين کولو وروسته اضافي مينې او پاملرنې ته اړتيا ولري. ځينې واکسينونه چې ماشومان له جدي ناروغيو څخه ساتي، ممکن لنډمهاله ناراحتي هم رامنځته کړي.

دلته د هغو پوښتنو ځوابونه دي چې ډېرى مور او پلار يې له واکسين وروسته لري. که دا پاڼه ستاسو پوښتنو ته ځواب نه ورکوي، له خپل روغتيايي چمتو کوونکي سره اړيکه ونيسئ.

واکسين ممکن لږ درد ورکړي...
خو ناروغي ډېر درد لري!

که تاسو لاندې پوښتنو ته "هو" ووايئ، نو سمدلاسه له خپل روغتيايي چمتو کوونکي يا بيړنيو خدماتو سره اړيکه ونيسئ:

- ☐ ايا ستاسو ماشوم داسې تبه لري، چې ستاسو روغتيايي چمتو کوونکي درته ويلي وي چې د انديښنې وړ ده؟
- ☐ ايا ستاسو ماشوم ژيړ يا بې‌حسه ښکاري؟
- ☐ ايا ستاسو ماشوم له ۳ ساعتونو څخه زيات ژاړي او هيڅ نه تمېږي؟
- ☐ ايا د ماشوم بدن لړزېږي، تشنج کوي يا ناڅاپي خوځښتونه لري؟
- ☐ ايا ستاسو ماشوم ډېر بې‌حرکته يا بې‌واکنشه ښکاري؟

► مهرباني وکړئ د ماشوم لپاره د تبې يا درد د کمولو د درملو د سمې اندازې معلوماتو لپاره دوهم مخ وګورئ.

که ستاسو ماشوم ناراحتي لري، څه بايد وکړئ؟

زه فکر کوم زما ماشوم تبه لري. څه بايد وکړم؟

- ◄ تبه دا معنا لري چې د ماشوم معافتي سيستم ”فعاله شوی.“ دا کيدای شي څکه وي چې واکسين خپل کار کوي يا څکه چې ماشوم ته انتان (ناروغي) پيدا شوې ده.
- ◄ د خپل ماشوم تودوخه چک کړئ. د ترماميتر د کارولو لارښوونې تعقيب کړئ يا د healthychildren.org پر ويب‌پاڼه کې ”څنګه د خپل ماشوم تودوخه (تبه) وګورو“ برخه وګورئ.
- ◄ که د تودوخې درجه 100.4° فارنهايت(38° سلسيوز) يا تر دې لوړه وي، نو دا تبه ګڼل کېږي.

د تبې يا ناراحتۍ لپاره درمل:

- ◄ دا درمل د تبې او ناراحتۍ په کمولو کې مرسته کوي:
  - ايبوپروفن (د برانډ نومونه Advil، Motrin) – شاوخوا ۶ ساعته اغېز لري
  - اسټامينوفين (د برانډ نوم Tylenol) – شاوخوا ۴ ساعته اغېز لري
  - **ماشومانو او له ۱۸ کلونو کم عمره ځوانانو ته اسپرين مه ورکوئ!**
- ◄ د درملو اندازه بايد د ماشوم پر وزن او د روغتيايي چمتو کوونکي پر لارښوونو ولاړه وي؛ مهرباني وکړئ لاندې معلومات او د دويم مخ جدولونه وګورئ.

دلته نورې لارې هم دي چې د تبې په کمولو کې مرسته کوي:

- ◄ خپل ماشوم ته ډېر مايعات ورکړئ.
- ◄ ماشوم ته سپک کالي واغوندئ. ماشوم مه پوښئ او مه يې په کلکو جامو کې نغاړئ.

دلته نورې لارې دي چې د پړسيدلي، ګرم، او سور لاس يا پښې آرامولو کې مرسته کوي:

- ◄ پر دردناکه ځای باندې يو پاک، يخ، لوند ټوکر کيږدئ ترڅو آرام ورکړي. دا کار د ورځې ۳ ځله، هر ځل د ۱۰ دقيقو لپاره وکړئ.
- ◄ هره ورځ د واکسين ځای وګورئ. که له ۱–۲ ورځو وروسته ښه نه شي، له خپل روغتيايي چمتو کوونکي سره اړيکه ونيسئ.

که ستاسو ماشوم ډېر ناروغ ښکاري:

- ◄ دا پاڼه د طبي مشورې بديله نه ده. که ستاسو ماشوم ډېر ناروغ ښکاري، له خپل روغتيايي چمتو کوونکي څخه طبي مشوره وغواړئ.

ادامه لري په بل مخ کې ◄

روغتيايي چمتو کوونکی: لطفاً لاندې معلومات ډک کړئ.

که د ماشوم تودوخه __________________ °F يا __________ °C يا تر دې لوړه وي، يا که تاسو پوښتنې لرئ، نو له خپل روغتيايي چمتو کوونکي سره اړيکه ونيسئ.

د روغتيايي چمتو کوونکي د اړيکې شمېره: ______________________________

دوايی (د اړتيا په صورت کې) ______________________________
د درمل نوم/ډول

هر __________________ ساعت وروسته که اړتيا وي __________ ورکړئ.

د pdf لپاره دا سکين کړئ

www.immunize.org/catg.d/p4015.pdf
آيټم #P4015 (3/29/2023)

IOWA MEDICAL SOCIETY

Immunize.org

د درد او تبې د کمولو لپاره درمل او دوزونه

مناسب درمل انتخاب کړئ، او دوز په دقیقه توګه اندازه کړئ.

1. که ستاسو ماشوم د ژوند په لومړیو ۱۲ اونیو کې تبه ولري، له خپل روغتیایي چمتو کوونکي سره اړیکه ونیسئ.
2. تر څو چې ستاسو روغتیایي چمتو کوونکی یې سپارښتنه نه وي کړې، سټامینوفین (لکه Tylenol) ورته مه ورکوئ که عمر یې له ۱۲ اونیو کم وي، او مه ورته ایبوپروفن (لکه Advil، Motrin) ورکوئ که عمر یې له ۶ میاشتو کم وي.
3. له خپل روغتیایي چمتو کوونکي یا فارمسیست څخه وپوښتئ چې کوم درمل ستاسو ماشوم ته غوره دي او څومره باید ورکړئ.
4. دوز باید د ماشوم د وزن په اساس وي. که د ماشوم وزن درته نه وي معلوم، د عمر له مخې دوز ورته وټاکئ. تر سپارښتل شوي اندازې ډېر درمل مه ورکوئ.
5. که د دوز مقدار یا نورو اندېښنو په اړه پوښتنې لرئ، له خپل روغتیایي چمتو کوونکي یا فارمسیست سره اړیکه ونیسئ.
6. تل باید د سټامینوفین یا ایبوپروفن مایع درملو ورکولو پر مهال مناسب اندازه کوونکی وسیله وکاروئ (لکه Advil، Motrin):
   - د درملو په پاکټ کې ضمیمه وسیله وکاروئ. که دا وسیله مو له لاسه ورکړې وي، له خپل روغتیایي چمتو کوونکي یا فارمسیست سره مشوره وکړئ.
   - د خوراک وخت چمچې د دقیقې اندازې لپاره نه دي. هیڅکله د درملو لپاره د خوراک چمچه مه کاروئ.

د خپل ماشوم د درملو جدي زیاتوالي د مخنیوي لپاره دا دوه ګامه پورته کړئ.

1. خپل ماشوم ته له لاندې جدول څخه د زیات مقدار سټامینوفین یا ایبوپروفن مه ورکوئ. د دې دواګانو ډېر استعمال خطرناک کیدی شي.
2. کله چې خپل ماشوم ته سټامینوفین یا ایبوپروفن ورکوئ، نو ورته د درملتون څخه د ټوخي یا زکام د درملو دواګانې مه ورکوئ. دا ځکه چې د ټوخي او زکام درمل اکثراً سټامینوفین یا ایبوپروفن لري، چې د درملو زیاتوالی رامنځته کوي.

سټامینوفین (Tylenol یا نور برانډونه):* څومره باید ورکړئ؟

هر ۴ څخه تر ۶ ساعتونو پورې، چې اړتیا وي ورکړئ، په ۲۴ ساعتونو کې له ۴ دوزونو څخه زیات مه ورکوئ (تر هغه چې ستاسو روغتیایي چمتو کوونکی بل ډول ونه وایي).

د ماشوم وزن	**د ماشوم عمر**	**د نوزادانو مایع** ۱۶۰ ملی ګرام / ۵ ملی لیتر	**د ماشومانو مایع دوا** ۱۶۰ ملی ګرام / ۵ ملی لیتر	**د ماشومانو ژوول کېدونکي** ۱۶۰ ملی ګرام / ټابلیټ	**د ماشومانو حل کېدونکي پاکټونه** ۱۶۰ ملی ګرام / د پوډر پاکټ	**د لویانو ټابلیټونه** ۳۲۵ ملی ګرام / ټابلیټ	**د لویانو ټابلیټونه** ۵۰۰ ملی ګرام / ټابلیټ
۰ تر ۱۱ پونډه (تر ۵ کیلوګرامه پورې)	۰ تر ۳ میاشتې عمر	–	–	–	–	–	–
۱۲ تر ۱۷ پونډه (۶ تر ۷ کیلوګرامه)	۴ تر ۱۱ میاشتې عمر	۲,۵ ملی لیتر	–	–	–	–	–
۱۸ تر ۲۳ پونډه (۸ تر ۱۰ کیلوګرامه)	۱۲ تر ۲۳ میاشتې عمر	۳,۷۵ ملی لیتر	–	–	–	–	–
۲۴ تر ۳۵ پونډه (۱۱ تر ۱۵ کیلوګرامه)	۲ نه تر ۳ کالونو پورې	–	۵ ملی لیتر	۱ ټابلیټ	–	–	–
۳۶ تر ۴۷ پونډه (۱۶ تر ۲۱ کیلوګرامه)	۴ نه تر ۵ کالونو پورې	–	۷,۵ ملی لیتر	½۱ ټابلیټونه	–	–	–
۴۸ تر ۵۹ پونډه (۲۲ تر ۲۶ کیلوګرامه)	۶ نه تر ۸ کالونو پورې	–	۱۰ ملی لیتر	۲ ټابلیټونه	۲ پاکټونه	۱ ټابلیټ	–
۶۰ تر ۷۱ پونډه (۲۷ تر ۳۲ کیلوګرامه)	۹ نه تر ۱۰ کالونو پورې	–	۱۲,۵ ملی لیتر	½۲ ټابلیټونه	۲ پاکټونه	۱ ټابلیټ	–
۷۲ تر ۹۵ پونډه (۳۳ تر ۴۳ کیلوګرامه)	۱۱ کاله	–	۱۵ ملی لیتر	۳ ټابلیټونه	۳ پاکټونه	½۱ ټابلیټونه	۱ ټابلیټ
۹۶ پونډه (۴۴ کیلوګرامه) یا زیات	۱۲ کلن یا تر هغه زیات عمر	–	۱۰ ملی لیتر + ۱۰ ملی لیتر = ۲۰ ملی لیتر	۴ ټابلیټونه	–	۲ ټابلیټونه	۱ ټابلیټ

* دا جدول یوازې هغه محصولات شاملوي چې په پراخه کچه په متحده ایالاتو کې شتون لري.
مآخذ: https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-home/medication-safety/Pages/Acetaminophen-for-fever-and-pain.aspx

ایبوپروفن (Advil، Motrin، یا نور برانډونه)* څومره باید ورکړئ؟

هر ۶ نه تر ۸ ساعتونو وروسته ورکړئ، چې اړتیا وي، په 24 ساعتونو کې له ۴ څخه زیات دوز مه ورکوئ (تر هغه چې ستاسو روغتیایي چمتو کوونکی بل ډول ونه وایي).

د ماشوم وزن	**د ماشوم عمر**	**د نوزادانو څاڅکي** ۵۰ ملی ګرام / ۱.۲۵ ملی لیتر	**د ماشومانو مایع دوا** ۱۰۰ ملی ګرام / ۵ ملی لیتر	**د ماشومانو ژوول کېدونکي ټابلیټونه** ۵۰ ملی ګرام / ټابلیټ	**د ځوانانو د قوت ټابلیټونه** ۱۰۰ ملی ګرام / ټابلیټ	**د لویانو قوي ټابلیټونه** ۲۰۰ ملی ګرام / ټابلیټ
۰ تر ۱۱ پونډه (تر ۵ کیلوګرامه پورې)	۰ تر ۵ میاشتې عمر	–	–	–	–	–
۱۲ تر ۱۷ پونډه (۶ تر ۷ کیلوګرامه)	۶ تر ۱۱ میاشتې عمر	۱,۲۵ ملی لیتر	۲,۵ ملی لیتر	–	–	–
۱۸ تر ۲۳ پونډه (۸ تر ۱۰ کیلوګرامه)	۱۲ تر ۲۳ میاشتې عمر	۱,۸۷۵ ملی لیتر	۴ ملی لیتر	–	–	–
۲۴ تر ۳۵ پونډه (۱۱ تر ۱۵ کیلوګرامه)	۲ نه تر ۳ کالونو پورې	۲,۵ ملی لیتر	۵ ملی لیتر	۲ ټابلیټونه	–	–
۳۶ تر ۴۷ پونډه (۱۶ تر ۲۱ کیلوګرامه)	۴ نه تر ۵ کالونو پورې	۳,۷۵ ملی لیتر	۷,۵ ملی لیتر	۳ ټابلیټونه	–	–
۴۸ تر ۵۹ پونډه (۲۲ تر ۲۶ کیلوګرامه)	۶ نه تر ۸ کالونو پورې	۵ ملی لیتر	۱۰ ملی لیتر	۴ ټابلیټونه	۲ ټابلیټونه	۱ ټابلیټ
۶۰ تر ۷۱ پونډه (۲۷ تر ۳۲ کیلوګرامه)	۹ نه تر ۱۰ کالونو پورې	–	۱۲,۵ ملی لیتر	۵ ټابلیټونه	½۲ ټابلیټونه	۱ ټابلیټ
۷۲ تر ۹۵ پونډه (۳۳ تر ۴۳ کیلوګرامه)	۱۱ کاله	–	۱۵ ملی لیتر	۶ ټابلیټونه	۳ ټابلیټونه	½۱ ټابلیټونه
۹۶ پونډه (۴۴ کیلوګرامه) یا زیات	۱۲ کلن یا تر هغه زیات عمر	–	۱۰ ملی لیتر + ۱۰ ملی لیتر = ۲۰ ملی لیتر	۸ ټابلیټونه	۴ ټابلیټونه	۲ ټابلیټونه

* دا جدول یوازې هغه محصولات شاملوي چې په متحده ایالاتو کې په پراخه کچه شتون لري.
مآخذ: https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-home/medication-safety/Pages/Ibuprofen-for-fever-and-pain.aspx

IOWA MEDICAL SOCIETY

Immunize.org