تەندروستی گشتی

00/01/2024

ڤاکسینی سوورێژە، ملەخرە و ڕێبێلیا (جۆرێک سوورێژە) (MMR)

لە سەرتاسەری وڵات ژمارەی کەسانی تووش هاتوو بە سوورێژ پەرەی سەندوە وەکوو لەم دوایانەدا چەند وێنەیەک لە بێرمینگهام، سالیهول، و وارویکشایەر بیندراوە. ئێمە لە نزیکەوە لەگەڵ بریکاری ئاسایشی تەندروستی بەریتانیا (UKHSA) و NHS هەوڵمان داوە لەسەر دۆخەکە بکۆڵینەوە و لەناو کۆمەڵانی ناوچەی خۆماندا ڕێگە بگرین لە پەرەسەندنی ژەهرەکانی سوورێژە.

زۆربەی وێنە پشتڕاستکراوەکان لەناو West Midlands ئەو نەخۆشانەن کە ڤاکسینی MMRیان نەکوتاوە. ژمارەیەک لەو نەخۆشانە پێویستیان بەوە هەیە لە نەخۆشخانەی بخەوێندرێن.

هەربۆیە، ئێمە خەڵک هان ئەدەین بۆ ئەوە پشکنین بکەن لەسەر خۆیان و منداڵەکانیان بزانن کە ئایا هەردوو ژەمی یان دۆزی ڤاکسینی MMR یان کوتاوە – ئەمە تەنیا ڕێگەی پاراستنی هەرە هێمنانە و هەرە کارتێکەرە دژ بە سوورێژەکان.

سەبارەت بە سوورێژە

سوورێژە نەخۆشیەکە کە زۆر بەخێرایی بڵاو دەبێتەوە و زۆر بە ئاسانی لەناو کۆمەڵانی خەڵکدا وەکوو قوتابخانەکان و باخچەی منداڵان واتە ئەو شوێنانەی کە خەڵک دوو ژەم یان دوو دۆزی ڤاکسینیMMR یان نەکوتاوە بڵاو دەبێتەوە. سوورێژە دەتوانێت ببێتە هۆی نەخۆشیەکی قورس و لە ئاکامدا دەتوانێت کوشەندە بێت. خەڵک لەناو گرووپە تایبەتیە بەر-مەترسیەکاندا وەکوو مناڵانی شیرەخۆرە و مناڵانی چکۆلە، ژنانی دووگیان، و خەڵکانێک کە باری پارێزرابوونیان لاوازە (سیستەمی پارێزراوی لەشیان سەرکوتک کراوە) ئەگەر بێتو تووشی نەخۆشی سوورێژە بێن **مەترسی زۆری** تێکچوونی باری تەندروستیان لەسەرە.

کوتانی **دۆ ژەم یان دوو دۆز لەMMR** تەنیا ڕێگەیە بۆ ئەوەی لە بەرانبەر ئەم نەخۆشیە قورسەدا پارێزگاری لە خەڵک بکرێت.

یەکەم هێماکانی نەخۆشی سوورێژە بریتین لە:

- چونە سەرەوەی پلەی گەرما لە ئاستێکی بەرزدا (تاو و یاو)
- هێماکانی وەک هەڵامات بۆ وێنە ئاوی لووت یان گیرانی لووت، کۆخین، پشمین.
- چاوانی سوور هەڵگەڕاو و چزاو لە ئاودا.
- زیپکەیەکی سوور قاوەیی هەڵتۆقیوی لەخورین نەهاتووە. لە حاڵەتی ئاساییدا ئەمە چەند ڕۆژ پاش هێماکانی هەڵامات-شێوە سەر هەڵدەدات (هەندێک جار لە دەوروبەری گوێچکەوە دەست پێدەکات پێش ئەوەی بۆ بەشەکانیتری لەش بڵاو بێتەوە). دیتنی زیپکەکە بەسەر ئەو پێستانەی کە ڕەشتر دەنوێنن ئەستەمترە.
- دەرکەوتنی زیپکەی ورد ورد لەناو کوڵمەکاندا و بەپشت لێوەکانەوە (بۆ ماوەی چەند ڕۆژێک).

کەسێک کە تووشی سوورێژە دێت چوار ڕۆژ پێش دەرکەوتنی زیپکەکان و لانی کەمیش چوار ڕۆژ پاش دەسپێکی زیپکەکان ژەهراویە.

پێشنیار دەکرێت کەسی تووش بوو بە نەخۆشی سوورێژە لە ماڵەوە بمێنێتەوە و بۆ ڕاوێژ وەرگرتن تەلەفوون بکات بۆ ناوەندی چارەسەری پزیشکی گشتیەکەی (GP) یان بۆ NHS 111. پاش ئەوەی کە پێوەندیتان گرت بە GP یان بە NHS111، پێویستە هەوڵ بدەی وچان بدەی و لە ماڵەوە بمێنیەوە.

ئەگەر بەپێویستی دەزانن کە دەبێ سەردانیGP یان نەخۆشخانە بکەن، پێویستە پێشتر تەلەفوون بکەن و ئەوان ئاگادار کەنەوە کە لەوانەیە نەخۆشی سوورێژە بێت. ستافەکە ڕێوشوێنی پێویست دەگرنە بەر بۆ ئەوەی چاویان بە ئێوە و/یان منداڵەکەتان بکەوێت بۆ ئەوەی، ئەگەر سوورێژە بوو، ئەم و ئەو نەیگرنەوە.

کەسێک کە تووشی نەخۆشی سوورێژە هاتوە، بۆ ماوەی 4 ڕۆژ پاش دەسپێکردنی زیپکەکان **بۆی نیە لەسەر ئیش/باخچەی ساوایان/قوتابخانە یان لە هەڵسووڕانەکانی ناو کۆمەڵدا بەشداری بکات.**

زانیاری گرینگ سەبارەت بە ڤاکسینیMMR

دەبێ ڤاکیسنی MMRبە کەسێک بدرێت کە کاتی خۆی کە تەمەنی گەنجتر بوە کوتانەکانی MMRبۆ نەکراوە. خەڵک دەتوانن لە ناوەندی چارەسەری GP خۆیان بەخۆڕایی بۆ ڤاکسینیMMR ناونووسی بکەن و خۆیان بگەیننەوە.

یەکەمین دۆز یان ژەمی ڤاکسینیMMR بە منداڵان پێشنیار دەکرێت هەر خێرا پاش یەکەمین ساڵی لەدایکبوونیان. دووهەمین دۆز یان ژەم لە حاڵەتی ئاساییدا پێش چوونی منداڵ بۆ قوتابخانە دەست پێدەکات.

- ئەگەر منداڵەکەتان **دۆ دۆز یان ژەم ڤاکسینیMMR نەکوتاوە** وەک بەشێک لە پڕۆگرامی پارێزراوبوون لە نەخۆشی قۆناخی منداڵی، پێویستە پێشنیاری ڤاکسینیMMR بۆ منداڵەکەتان بگرنە بەر.
- ئەگەر نازانن کە بڵێی منداڵەکەتان پێویستی بە ڤاکسینیMMR هەبێت یان نەبێت، دەتوانن لە کتێبی سووردا (Red Book واتە تۆمارەکانی تەندروستی تاکەکەسی منداڵیدا بۆی بگەڕێن یان دەتوانن پێوەندی بە GPکەتانەوە بگرن بۆ ئەوەی پشکنینی بۆ بکات).

کوتانی ڤاکسینەکان قەت درەنگ نیە. ڤاکسینیMMR زۆر گرینگە لەکاتێکدا کە وێنەی سوورێژە لەناو کۆمەڵدا بەدی دەکرێت. هۆکاری ئەمە بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە هەر منداڵێک یان گەورەساڵێک کە **لانی کەم یەک دۆز یان ژەمی MMR نەکوتاوە و لەگەڵ کەسی تووش بوو بە سوورێژە لەپێوەندیدا دەبێت لەوانەیە داوای لێبکرێت بۆ ماوەی 21 ڕۆژ** پاش هەبوونی پێوەندی لەگەڵ کەسی تووشبوو **نەچێت بۆ سەر ئیش/باخچەی ساوایان/قوتابخانە یان لە هیچ هەڵسووڕانێکی ناو کۆمەڵدا بەشداری نەکات.** لەم ماوەدا سوورێژە دەتوانێت پەرە بستێنێت.

ئایا دەتانزانی؟

- یەک کەسی تووشبوو بە سوورێژە دەتوانێت لە 10 کەسی ڤاکسین نەکوتراو کە پێوەندی نزیکیان هەبوە 9 کەسیان تووش بکات.
- **بۆ کەسانێک کە دەست نابەن بۆ هیچ کام لە بەرهەمەکانی گۆشتی بەراز، جۆرێکیتر لە ڤاکسینی MMR هەیە کە لە بەرهەمەکەی خۆیدا لە porcine gelatin کەڵک وەرناگرێت. ئەم ڤاکسینە مەترسی نیە و کاریگەرە.**

بۆ زانیاری زیاتر سەبارەت بە سوورێژە و ڤاکسینیMMR دەتوانن سەردانی ماڵپەڕیNHS لەwww.nhs.uk/conditions/measles/ بکەن.