

د COVID-19 پرمهال په خوندي ډول بیرته بنوونځي ته ستیدل

بنوونځي ته د بیرته ستیدو
ننګوونې پوره کولو کې د
والدین سره مرستې لپاره
وسایل، لارښوونې او تازه
معلومات



SACRAMENTO COUNTY



PUBLIC
HEALTH

Promote • Prevent • Protect

خبرپاڼه گڼه 3

د کووید واکسین اوس د +12 کلنو ځوانانو لپاره موجود دي



د COVID-19 واکسین ملاقاتونه دلته
څیړئ: <https://myturn.ca.gov/>
څیړئ. که تاسې ملاقات څیړئ، تاسې
ته اړتیا لرئ، کولی شئ 211 یا (916)
529-4519 ته تلیفون وکړئ.

پوښتنې؟ د سکریمانټو کاونټي د COVID
هاټلین ته تلیفون وکړئ
(916) 875-2400

د 2021 مې 12 راهیسې، هرڅوک چې عمر
یې 12 کلونه یا ډیر وي کولی شي د
COVID-19 واکسین وکړي. پدې وخت کې،
هغه ځوانان چې عمر یې د 18 کلونو نه کم دی
ار دي د فایزر (Pfizer) واکسین وکړي. ډیری
مختلف موقعیتونه لکه روغتیایي کلینیکونه او
روغتونونه، سیف وی، درملتونونه، CVS،
رایټ ایډ، والګریز، المارت، کال ایکسپو،
کال نارت سټیټ، سکریمانټو سټیټ، کال
ایکسپو، مک کلین پارک او نور د ټولني ورته
سایتونه د COVID-19 واکسین وړاندې کوي.

په سکریمانټو کاونټي کې د واکسینونو ځینې
سایتونه ممکن وغواړي چې تاسې د خپل خان
یا خپلې کورنۍ لپاره د COVID-19 واکسین
ملاقات مهالویش کړئ، مګر اوس ډیری
سایتونه د کوم ملاقات پرته په ورتګ سره
واکسین کوي.

د 18 کلونو نه کم عمر لرونکي ځوانان د
COVID-19 واکسین ترلاسه کولو لپاره د
خپل والدین رضایت ته اړتیا لري. ګډون
کونکي باید د شناخت یو سند د ځان سره
راوړي چې نوم او د زیږون نیټه ورباندې لیکل
شوي وي، که موجود وي.
په هرصورت، د COVID-19 واکسین کولو
لپاره د امریکا متحده آیالاتو تابعیت، قانوني
اوسیدل یا د روغتیایي بیمې ته اړتیا نشته. د
COVID-19 ټول واکسین وړیا دي.

د سکریمانټو کاونټي د COVID هاټلین سره په
(916) 875-2400 اړیکه نیولی شئ. دا دوشنبه –
جمعه د سهار 8 تر مازیکر 5 بجو پورې پرانیستی
وي. که تاسې بریښنالیک ته ترجیح ورکوئ، د
COVID-19 اړوند عمومي پوښتنې دې پټې
COVID19@saccounty.net ته ولیرئ. که
تاسې د COVID-19 واکسین پورې اړوند پوښتنې
لرئ، دې پټې
COVID19vaccine@saccounty.net ته
بریښنالیک ولیرئ

پدې گڼه کې

- 2 COVID واکسینونو گټې
- 2 د واکسین خونديتوب
- 2 د رواني روغتیا میاشت

د COVID-19 لپاره د ماشومانو واکسين کولو گټې څه دي؟



د COVID-19 واکسين په اړه د کورنيو لپاره د نورو معلوماتو ترلاسه کولو لپاره د امريکا د پېډياټريک ويب سايټ [HealthyChildren.org](https://www.healthychildren.org) نه ليدنه وکړئ.

د COVID-19 واکسين په COVID-19 د اخته کيدو نه د خلکو خوندي ساتلو کې ډير اغيزناک دي. د ماشومانو واکسين کولو گټو کې شامل دي:

- **د ماشومانو لپاره د سالميت بڼه کول:** په نهايت کې، د ماشومانو په واکسين کولو او د وبا په کمولو سره، ټولني د منظم بڼوونځي مهالویشونو، ورزش، د لويې نيتي او د ماشومانو لپاره د نصاب نه بهر فعاليتونو ته يوگام ورنږدې کيږي. دا د هغه ماشومانو فزيکي او رواني روغتيا لپاره مهم دي څوک چې د تير کال راهيسي دا فرصتونه نلري.

د ماشومانو لپاره د واکسين خونديتوب

د FDA بيړني استعمال جواز ترلاسه کولو نه مخکې، کلينيکي څيړنو ښودلي دي چې د COVID-19 واکسين د لويانو او د 16 کلونو او پورته عمر لرونکي ځوانانو لپاره خورا ډير خوندي او اغيزناک دي. په څيړنو کې لسگونه زره رضاکاران شامل و. د کم عمر ځوانانو لپاره د خونديتوب نوري ډيټا ترلاسه کولو وروسته، FDA جواز د 12 کلونو عمر لرونکي او دې نه پورته عمر لرونکي تنکي ځوانانو ته وغزاو. تر شپږ مياشتو پورې عمر لرونکي ماشومانو لپاره هم کلينيکي څيړني په لاره کې دي.

د واکسينونو له ډير نږدې نظارت او څارنه دوام لري. په حقيقت کې، د ناروغيو د کنټرول او مخنيوي مرکزونه (CDC) وايي چې د COVID-19 واکسين به "د امريکا متحده ايالاتو په تاريخ کې د خونديتوب خورا شديد څارنه او نظارت" ولري. د COVID-19 واکسين خوندي دي، مگر ځيني لنډمهاله جانبي عوارض لري چې ممکن ستاسې ماشوم يې تجربه کړي. په کلينيکي څيړنو کې، ځيني تنکي ځوانانو هيڅ جانبي عوارض نه درلودل، او ځيني نورو يې د لويانو لخوا راپور ورکړل شوي جانبي عوارضو ته ورته درلودلي:

- د دستې په ځای کې درد، سوروالی، او پړسوب
- تبه
- ساره
- سر درد
- سټريا
- زړه بدی
- په عضلاتو کې درد

- **د ناروغۍ نه د ماشومانو خوندي کول:** پداسې حال کې چې د COVID-19 څخه د ماشومانو واقعي ناروغيدو احتمال کم دی، خو هغوی بياهم ناروغيدی شي. په ماشومانو کې د COVID-19 اوږدمهاله اغيزې تر اوسه معلومې ندي. په ځيني خلکو کې، COVID-19 د اوږدمهاله اغيزو لامل شوی، پشمول د سټريا، ساه اخيستلو کې مشکل، د مفصلونو او جوړونو درد او حتی ډيپريشن او اضطراب. COVID-19 همدارنگه په ماشومانو کې د څو سيستم التهابي سينډروم (MIS-C) په نوم پيژندل کيدونکي احتمالي شديد حالت، به ندرت سره پېښيدونکي پېشو پورې هم تړاو لري.

- **د ټولني خوندي کول:** ماشومان په COVID-19 اخته کيږي، او هغوی نورو ته وپروس خپروي. دا خورا ساري وپروس دی، او مور د دې خپريدو بندولو لپاره د لوړې سطحې معافيت ته اړتيا لرو. د 18 کلونو نه کم عمر لرونکي ماشومان په سکريمانټو کې د نفوس شاوخوا 24% دي. زموږ د ټولې ټولني خوندي کولو لپاره مور اړ يو چې ماشومان واکسين شي. دا په ځانگړي توگه د لوړ خطر خلکو خوندي کولو لپاره مهم دي. که چيرې ستاسې کورنۍ کې کوم څوک د معافيت ضعيف سيستم لري، تاسې غواړئ ډاډ ولرئ چې د هغوی شاوخوا هر څوک واکسين شوی وي.

- **د COVID-19 بيلابيل بڼو مخنيوی کول:** د COVID-19 خپريدو بندول د نوي بڼو راپيدا کيدو بندولو او مخنيوي لپاره خورا مهم دي. هرڅومره ډير چې دا وپروس د يو فرد نه بل فرد ته خپريږي، هغومره ډير چانس لري چې په ډير عفوني يا خطرناک بڼه بدل شي.

میی د روانی روغتیا د پوهاوی میاشت ده



د بحران متن پیغام لیکه

د بحران متن پیغام لیکه په ټول هیواد کې د بحران د مداخلت د متن پیغام یوازینی 24/7 هاتلین دی. د بحران متن پیغام لیکې ته 741-741 ته د HOME متن په لیرلو سره لاسرسی شونی دی.

د ویترن بحران لیکه

دا 24 ساعته، وریا، محرم هاتلین په بحران کې نظامی ویترن او د هغوی کورنیو او ملگرو ته د تلفون، ویب چټ، او متن پیغام انتخابونه وړاندې کوي. دا د کڼو او په سختی اوریدونکي افرادو لپاره انتخابونه لري.

- د ویترن بحران لیکې ته په 1-800-273-8255 تلفون وکړئ او 1 کښیکاری یا 838255 ته د متن پیغام ولیږئ.

د تریور پروژې

د لیزبین، گی، دوه جنس خوبونکي، ترانس جنډر او پوښتنې کونکي ځوانانو لپاره د ټول هیواد په کچه دا سازمان 24 ساعته تلفون هاتلین وړاندې کوي، همدارنگه د محدود ساعتونو ویب چټ او د متن پیغام انتخابونه هم لري.

- د تریور ژوند لیکه د LGBTQ ځوانانو لپاره د ځان وژنې ملي 24 ساعته، وریا محرم هاتلین دی. 1-866-488-7386 ته 24/7 تلفون وکړئ
- د تریور مشاور سره 24/7 محرم آنلاین چټک پیغام
- د تریور مشاور سره 24/7 محرم آنلاین د متن پیغام 678678 ته START ولیږئ
- د تریور پیغام یا TrevorText ته د 1-202-304-1200 TREVOR پیغام لیرلو له لارې لاسرسی کیدی شي (M-F) ماسپښین 3 تر شپې 10 ET موجود وي.

- د ترانس ژوند لیکه 1-877-565-8860 د ترانس ژوند لیکه د ترانس په مشرۍ سازمان دی چې ترانس خلک د ټولني سره نښلوي،

- د COVID-19 ویا په ټولنه کې په هر چا باندې د پام وړ اغیزه درلودلې ده. لکه د نورو هرچا په څیر، ځوانانو هم ویا ته په غبرگون کې په تیرکال کې د پام وړ مقدار تنظیمات او بدلونونه تحمل کړي دي. لدې چې زده کونکي د 2020-21 کال ښوونځی پای کې دي او د اوږدې رخصتۍ ته ور داخلېږي، کله چې د ښوونځي سابتونه تړلي وي، د کالیفورنیا د ښوونې وزارت د رواني روغتیا او سالمیت په گوته کولو لپاره د سرچینو یونولمر جوړ کړی دی. لاندې د زده کونکو او کورنیو لپاره د سرچینو یو نوملړ دی چې د ملاتړ لپاره ورته رجوع وکړي.

نورې سرچینې دلته موندلې شي: https://www.cde.ca.gov/ls/cg/mh/studentc_risishelp.asp

د تنکي ځوانانو او ځوانانو د مرستې هاتلین د

تنکي ځوانانو مشوره، بحران او دبیریشن مرستې لیکه آیا تاسې د کوم څه شي اړوند مرستې ته اړتیا لرئ؟ آیا تاسې غواړئ د کوم چا سره وغږیږئ چې پوهیږي، لکه بل تنکی ځوان؟ مور دلته یو چې مرسته وکړو!

د ځان وژنې مخنیوي ملي مرستې لیکه

1-800-273-8255

د ځان وژنې مخنیوي 24 ساعته، وریا، محرم هاتلین هر هغه چا لپاره موجود دی چې د ځان وژنې بحران یا احساسې پریشانی کې وي. پدې کې په هسپانوي ژبه غږیږونکي مشاورین، او همدارنگه د کڼو او په سختی د اوریدونکي افرادو لپاره هم انتخابونه شتون لري.

- Línea de Vida Nacional de Prevención del Suicidio ofrece servicios gratuitos en español para alguien que está en crisis o necesita ayuda llame al 1-888-628-9454

- د کڼو او په سختی د اوریدونکي افرادو لپاره انتخابونه 1-800-985-5990 یا 66746 ته په پیغام کې TalkWithUs ولیږئ

نورې سرچینې د SCPH

ښوونځیو ویب پاڼه کې موندلې شي.