

Zoster (Shingles) Vaccine

This sheet will help you understand the disease, the vaccine, and the risks of both.



Why get vaccinated?

Zoster (shingles) vaccine can prevent you from getting shingles.

What is zoster (shingles)?

Shingles is a painful skin rash, usually with blisters. Other symptoms of shingles include:

- Fever
- Headache
- Chills
- Upset stomach

How do you get shingles?

Shingles is caused by the same virus that causes chickenpox. After you recover from chickenpox, the virus stays in your body and can cause shingles later in life. The risk of shingles increases as you get older. Shingles cannot be passed from one person to another, but it can cause chickenpox in someone who has never had chickenpox or has never received the chickenpox vaccine.

Who should get the zoster (shingles) vaccine?

You should get 2 doses of the zoster (shingles) vaccine, given 2 to 6 months apart, if you are:

- 50 years of age or older, or
- 19 years of age and older and have a weakened immune system

What are the risks of the zoster (shingles) vaccine?

After receiving the shingles vaccine, it is common to have:

- Soreness, redness, or rash where you got the shot
- Fever or headache
- Feeling tired
- Muscle pain
- Stomach pain
- Nausea

These things almost always stop within a few days.

It is very rare to have:

- Dizziness or fainting
 - Ringing in ears
 - Vision changes
 - An allergic reaction (hives, swelling of the face, difficulty breathing, fast heartbeat)
-

What if there is a problem?

If you have any of the rare reactions listed, **call 9-1-1** or take the person to the nearest hospital. For other signs that concern you, contact your doctor.

Vacuna Contra la Herpes Zóster (Culebrilla)

Esta hoja le ayudará a comprender las tres enfermedades, la vacuna y los riesgos tanto de la vacuna como de las enfermedades.



¿Por qué hay que vacunarse?

La vacuna contra el herpes zóster (culebrilla) puede prevenir su contagio.

¿Qué es el zóster (culebrilla)?

El herpes zóster es una erupción de la piel dolorosa, generalmente con ampollas. Otros síntomas del herpes zóster son:

- Fiebre
- Dolor de cabeza
- Escalofríos
- Malestar estomacal

¿Cómo se contrae el herpes zóster?

El herpes zóster está causado por el mismo virus que provoca la varicela. Tras recuperarse de la varicela, el virus permanece en el organismo y puede causar herpes zóster en etapas posteriores de la vida. El riesgo de herpes zóster aumenta con la edad. El herpes zóster no puede transmitirse de una persona a otra, pero puede causar varicela en alguien que nunca haya tenido varicela o que nunca haya recibido la vacuna contra la varicela.

¿Quién debe vacunarse contra el zóster (culebrilla)?

Debe recibir 2 dosis de la vacuna contra el zóster (culebrilla), administradas con una diferencia de 2 a 6 meses, si es usted tiene:

- 50 años o más, o
- 19 años o más y un sistema inmunológico debilitado

¿Cuáles son los riesgos de la vacuna contra el zóster (culebrilla)?

Después de recibir la vacuna contra el herpes zóster, es común tener:

- Dolor, enrojecimiento o erupción en el lugar de la inyección
- Fiebre o dolor de cabeza
- Sensación de cansancio
- Dolor muscular
- Dolor de estómago
- Náuseas

Estas cosas casi siempre paran a los pocos días.

Es muy raro tener:

- Mareos o desmayos
- Zumbidos en los oídos
- Cambios en la visión
- Reacción alérgica (ronchas, hinchazón de la cara, dificultad para respirar, latidos rápidos del corazón).

¿Qué pasa si hay algún problema?

Si presenta alguna de las reacciones raras mencionadas, **llame al 9-1-1** o lleve a la persona al hospital más cercano. Para otros signos que le preocupen, póngase en contacto con su médico.



Visite www.cdc.gov/vaccines para obtener más información.

واکسین زوستر (زونا)

این ورقه به شما کمک می کند تا این مرض، واکسین و خطرات واکسین و مرض را درک کنید.

خطرات واکسین زوستر (زونا) چیست؟

پس از دریافت واکسین زونا، داشتن علائم ذیل رایج است:

- درد، سرخی یا شاریدگی جلدی در محل پیچکاری
- تب یا سردردی
- احساس خستگی
- درد عضلات
- شکم دردی
- دلبدی

این علائم تقریباً همیشه ظرف چند روز برطرف می شوند.

موارد ذیل بسیار نادر می باشد:

- سرچرخه یا ضعف
- شنیدن صدای زنگ در گوش ها
- تغییرات بینایی
- واکنش آلرژیک (پت کشیدگی، پندیدگی روی، مشکل در تنفس، ضربان سریع قلب)

اگر مشکلی پیش بیاید چه باید کرد؟

اگر هرکدام از واکنش های نادر ذکر شده را تجربه کردید، با شماره 1-9 به تماس شوید یا فرد را به نزدیک ترین شفاخانه منتقل کنید. در خصوص سائر علائمی که شما را نگران می کند، با داکتر خود به تماس شوید.

چرا واکسین شویم؟

واکسین زوستر (زونا) می تواند از ابتلا به زونا جلوگیری کند.

زوستر (زونا) چیست؟

زونا از جمله شاریدگی جلدی دردناک است که معمولاً با آبله همراه است. علائم دیگر زونا بشمول موارد ذیل است:

- تب
- سر دردی
- لرزه
- شکم خرابی

چطور به زونا مبتلا می شویم؟

زونا توسط همان ویروسی ایجاد می شود که موجب چیچک می شود. پس از بهبودی از چیچک، ویروس در بدن شما باقی می ماند و می تواند باعث بروز زونا در مراحل بعدی زندگی شود. خطر ابتلا به زونا با افزایش سن بیشتر می شود. زونا از فردی به فرد دیگر منتقل نمی شود، اما می تواند باعث چیچک در افرادی شود که هرگز چیچک نگرفته اند یا واکسین چیچک دریافت نکرده اند.

چه کسانی باید واکسین زوستر (زونا) دریافت کنند؟

اگر یکی از موارد ذیل شامل حال شما می شود، باید 2 دوز واکسین زوستر (زونا) را با فاصله 2 الی 6 ماه دریافت کنید:

- 50 سال یا بیشتر سن دارید، یا
- 19 سال یا بیشتر سن دارید و سیستم دفاعی شما ضعیف است.



واکسن زوستر (زونا)

این برگه به شما کمک می‌کند تا با بیماری، واکسن و خطرات هر دو آشنا شوید.

خطرات واکسن زوستر (زونا) چیست؟

پس از دریافت واکسن زونا، بروز موارد زیر متداول است:

- درد، قرمزی یا راش در محل تزریق
- تب یا سردرد
- احساس خستگی
- درد عضلانی
- درد شکمی
- حالت تهوع

این علائم معمولاً همیشه طی چند روز برطرف می‌شوند.

بروز علائم زیر بسیار نادر است:

- سرگیجه و غش کردن
- شنیدن صدای زنگ در گوش‌ها
- تغییرات بینایی
- واکنش آلرژیک (کهیر، تورم صورت، دشواری در تنفس، ضربان قلب سریع)

در صورت وقوع مشکل چه باید کرد؟

چنانچه هر یک از واکنش‌های نادر ذکر شده رخ داد، با شماره 9-1-1 تماس بگیرید یا فرد را به نزدیک‌ترین بیمارستان منتقل کنید. برای سایر علائمی که شما را نگران می‌کند، با پزشک خود تماس بگیرید.

چرا واکسن بزنیم؟

واکسن زوستر (زونا) می‌تواند از ابتلا به زونا جلوگیری کند.

زوستر (زونا) چیست؟

زونا بثورات پوستی دردناک است که معمولاً با تاول همراه است. سایر علائم زونا عبارتند از:

- تب
- سردرد
- لرز
- دل‌درد

چگونه به زونا مبتلا می‌شوید؟

ویروس مولد زونا همان ویروس عامل ابتلا به آبله مرغان است. پس از بهبودی از آبله مرغان، ویروس در بدن شما باقی می‌ماند و می‌تواند باعث ایجاد زونا در مراحل بعدی زندگی شود. خطر ابتلا به زونا با افزایش سن بیشتر می‌شود. زونا از فردی به فرد دیگر منتقل نمی‌شود، اما می‌تواند باعث ابتلا به آبله‌مرغان در فردی شود که هرگز به آبله‌مرغان مبتلا نشده یا واکسن آبله‌مرغان دریافت نکرده است.

چه افرادی باید واکسن زوستر (زونا) را دریافت کنند؟

باید 2 دوز واکسن زوستر (زونا) را با فاصله 2 تا 6 ماه دریافت کنید، اگر:

- 50 ساله یا بزرگتر هستید، یا
- 19 ساله یا بزرگتر هستید و سیستم ایمنی ضعیفی دارید.

带状疱疹 ワクチン

このシートは、この病気について理解するのに役立ちます。



ワクチン接種を受けるべき理由とは？

带状疱疹ワクチンは、带状疱疹の発症を予防します。

带状疱疹とは？

带状疱疹は、通常は水疱を伴う、痛みを伴う皮膚の発疹です。

その他の带状疱疹の症状は次のとおりです：

- 発熱
- 頭痛
- 寒気
- 胃の不快感

带状疱疹はどうやって発症しますか？

带状疱疹は、水疱を引き起こすのと同じウイルスによって引き起こされます。水疱から回復した後も、ウイルスは体内に留まり、带状疱疹を後年引き起こすことがあります。带状疱疹のリスクは年齢を重ねるにつれて高まります。带状疱疹は人から人へ感染することはありませんが、水痘に罹ったことがない人や、水痘ワクチンを接種したことがない人に水痘を引き起こす可能性があります。

带状疱疹ワクチンを接種すべきなのは誰ですか？

以下の条件に当てはまる場合は、带状疱疹ワクチンを2～6か月間隔で2回接種する必要があります：

- 50歳以上、または
- 19歳以上で免疫力が弱っている

带状疱疹ワクチンのリスクは何ですか？

带状疱疹ワクチン接種後、一般的に次のような症状が現れます：

- 注射した部位が痛んだり赤くなったり発疹が出たりする
- 発熱または頭痛
- 疲労感
- 筋肉痛
- 胃痛
- 吐き気

これらは通常、数日以内に治まります。

以下の副作用は非常に稀です：

- 目まい、または失神
- 耳鳴り
- 視力の変化
- アレルギー反応（じんましん、顔のむくみ、呼吸困難、動悸）

もし問題が発生したら？

ここに挙げたような稀な反応が見られた場合には、**9-1-1に電話する**か、本人を最寄りの病院に連れて行ってください。その他の気になる兆候がある場合は、主治医にご相談ください。



စီးစတုန် (တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်) ကသံၣ်ဒီသဒါ

လိာ်ကဘျးအံၤ ကမၤစၢၤနၤလၢ နကနၢ်ပၢၢ်တၢ်ဆါအံၤ,
ကသံၣ်ဒီသဒါဒီး တၢ်ခဲမၤလိာ်အတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဘၣ်မနုၤအဃိ ဘၣ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒါလဲၣ်.

စီးစတုန် (တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်) ကသံၣ်ဒီသဒါန့ၣ် ဒီသဒါနၤလၢ တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါ
သ့န့ၣ်လီၤ.

စီးစတုန် (တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်) မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါမ့ၢ်ဝဲ ဖဲးဘျးအတၢ်ကပြုထီၣ်လၢအဆါ, ထီၣ်ဘိလၢအကဲထီၣ်ယုၢ်
ဒီး ကဖိထီၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါပနီၣ်အဂၤတဖၣ်အကျါ ပၣ်ယုၢ်ဒီး-

- တၢ်လိၤကိာ်ထီၣ်
- ခိၣ်ဆါ
- တၢ်ဂီၢ်တၢ်ကံ
- ကဖုတဘၣ်လိာ်ဘၣ်စး

နဒီးန့ၢ် တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါဒဲလဲၣ်.

တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါန့ၣ် ကဲထီၣ်ခိဖျိ ဘါရၢး(စ)တမံၤဖိလၢ အဒုးကဲထီၣ် ဝဲးသဲးတၢ်
ဆါန့ၣ်လီၤ. ဖဲးဝဲးသဲးတၢ်ဆါဘျါအဝံၤန့ၣ် ဘါရၢး(စ)အံၤ အိၣ်လၢနနီၢ်ခိအပူၤ ဒီးဒုး
ကဲထီၣ်သ့တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါ လၢခဲလၢသးသမ့န့ၣ်လီၤ. ဒဲးသးပုၤထီၣ်အသိး တၢ်
လီၤဘၣ်ယိၣ်အိၣ်အါထီၣ်လၢ နကနၢ်ဘၣ်တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ. တၢ်ရၤလီၤ
တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်တၢ်ဆါ လၢပုၤတဂၤဆူတဂၤအအိၣ်တသ့ဘၣ်ဆၣ် တၢ်အံၤဒုးကဲထီၣ်
ဝဲးသဲးသ့ လၢပုၤတဂၤလၢအကဲထီၣ်ဝဲးသဲးနီတဘျါ မ့တမ့ၢ် တဆဲးဝဲးသဲးကသံၣ်ဒီ
သဒါ နီတဘျါအလီၤန့ၣ်လီၤ.

မတၤကြးဆဲး စီးစတုန် (တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်) ကသံၣ်ဒီသဒါလဲၣ်.

နကြးဆဲးစီးစတုန် (တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်) ကသံၣ်ဒီသဒါ 2 ဘျါလၢအယံဝဲ 2 လါတုၤ
6 လါအဘၣ်စၢၤ, ဖဲးမ့မ့ၢ်-

- သးနီၣ် 50 မ့တမ့ၢ်အဖိခိၣ်, မ့တမ့ၢ်
- သးနီၣ် 19 နီၣ်ဒီးအဖိခိၣ် ဒီးအနီၢ်ခိၣ်ကြိဆါစၢ်

စီးစတုန် (တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်) ကသံၣ်ဒီသဒါ အတၢ် လီၤဘၣ်ယိၣ်တဖၣ် မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

ဖဲးတၢ်ဆဲး တၢ်ယုၢ်အ့ၣ်ကသံၣ်ဒီသဒါအဝံၤန့ၣ် ညီန့ၢ်လၢ
ကအိၣ်ဒီး-

- တၢ်ထီၣ်ညိး, တၢ်ထီၣ်ဂီၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကပြုထီၣ် ဝဲ
တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒါအလီၤ
- တၢ်လိၤကိာ်ထီၣ် မ့တမ့ၢ် ခိၣ်ဆါ
- တၢ်လီၤဘျး
- ညၣ်ထူၣ်ဆါ
- ကဖုဆါ
- သးကလဲၤ

တၢ်တဖၣ်အံၤ ထီၣ်ဘိကတၢ်ဝဲလၢ စ့ၤသိအတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်အံၤတညီန့ၢ်မးလၢကအိၣ်ဒီး-

- ခိၣ်မူၤ မ့တမ့ၢ် မံၢ်ခဲးသ့
- တၢ်သိၣ်လၢနၢ်ပူၤ
- မံၢ်ချဲအတၢ်ထီၣ်ဆိတလဲတဖၣ်
- တၢ်တဘၣ်လိာ်ဒီးသ့ၣ်ထီၣ်တမံၤ (ဖဲးဘျးအလီၤအက
ဘျါဂီၤတဖၣ်ဟဲထီၣ်, မံၢ်သၣ်ညိးထီၣ်, တၢ်သါထီၣ်သါ
လီၤကိာ်, သးဖျါခိၣ်ချဲ)

တၢ်ဂ့ၢ်ကိမ့ၢ်အိၣ်တမံၤမဲၤန့ၣ် ကဘၣ်မၤမနုၤလဲၣ်.

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးနီၢ်ခိအတၢ်ခိဆါကွၢ်ကသံၣ် လၢတၢ်ကွဲးဖျါ
ဃာ်အီၤ လၢတညီန့ၢ်ကဲထီၣ်တဖၣ်အကျါ တမံၤမဲၤန့ၣ်
ကိးလိတဲစိဆူ 9-1-1 မ့တမ့ၢ် လဲၤကိးပုၤဆါဝဲန့ၣ် ဆူ
တၢ်ဆါဟံၣ်လၢအဘျးကတၢ်တက့ၢ်. တၢ်ပနီၣ်အဂၤတ
ဖၣ်လၢ နဘၣ်ကိာ်ဘၣ်ဂီၤလၢအဃိအဂီၢ် ဆဲးကျိးနက
သံၣ်သရၣ်တက့ၢ်.



Urukingo rwa zona

Iyi fishi iragufasha gusobanukirwa ubu burwayi, urukingo n'ibyago bishobora guterwa na byombi.



Kuki ari ngombwa kwikingiza?

Urukingo rwa zona (shingles) rushobora kukurinda kuyirwara.

Zona ni iki?

Zona ni uburwayi buzana ibiheri biryana cyane ku ruhu, akenshi bifite ibisebe. Ibindi bimenyetso bya zona birimo:

- Umuriro
- Kuribwa umutwe
- Kugira imbeho
- Kumva utameze neza mu nda

Ni gute ushobora kwandura zona?

Zona iterwa na virusi imwe n'itera ubushita. Nyuma yo gukira ubushita, iyo virusi isigara mu mubiri ikaba yazatere zona mu gihe kiri imbere. Ibyago byo kwandura zona bigenda byiyongera uko umuntu agenda akura. Umuntu ntashobora kwanduza undi zona, ariko ishobora gutera ubushita ku muntu utarigeze aburwara cyangwa ahabwa urukingo rwabwo.

Ni nde ukwiye guhabwa urukingo rwa zona?

Umuntu agomba guhabwa inkingo 2 za zona, hagati yazo harimo amezi 2 kugeza kuri 6, niba afite:

- Imyaka 50 cyangwa irenga, cyangwa
- Imyaka 19 cyangwa irenga, kandi afite ubudahangarwa bw'umubiri bucitse intege

Ibyago bishobora guterwa n'urukingo rwa zona ni ibihe?

Iyo umuntu amaze guterwa urukingo rwa zona, ni ibisanzwe kugira ibi:

- Ububabare, guhisha uruhu cyangwa kugira ibiheri aho bateye urushinge
- Umuriro cyangwa kuribwa umutwe
- Kumva unaniwe
- Kubabara imikaya
- Kuribwa mu nda
- Iseseme

Akenshi ibi bintu bimara iminsi mike bigashira.

Ntibikunze kubaho kugira ibi:

- Kuzungera cyangwa kugwa igihumure
- Ibintu bidunda mu matwi
- Impinduka mu kubona
- Ubwivumbure bw'umubiri (gufuruta, kubyimbirwa mu maso, guhumeka bigoranye, gutera cyane k'umutima)

Nakora iki niba hari ikibazo?

Niba ugize bumwe mu bwivumbure budakunze kubaho, **hamagara 9-1-1** cyangwa ujyane umurwayi ku bitaro bikwegereye. Ku bindi bimenyetso biguteye impungenge, vugisha muganga wawe.

대상포진 백신

본 자료는 위의 질병, 그리고 백신과 질병의 위험성에 대해 설명합니다.



왜 백신을 접종받아야 하나요?

대상포진 백신은 대상포진을 예방할 수 있습니다.

대상포진이란 무엇입니까?

대상포진은 보통 물집이 생기는 고통스러운 피부 발진입니다. 대상포진의 다른 증상은 다음과 같습니다.

- 열
- 두통
- 오한
- 복통

대상포진은 어떻게 생깁니까?

대상포진은 수두를 일으키는 바이러스로 인해 발생합니다. 수두에서 회복된 후에도 바이러스가 체내에 남아 나중에 대상포진을 일으킬 수 있습니다. 나이가 들수록 대상포진의 위험이 커집니다. 대상포진은 한 사람에게서 다른 사람에게 전염될 수 없지만 수두를 앓은 적이 없거나 수두 백신을 접종받은 적이 없는 사람에게는 수두를 일으킬 수 있습니다.

대상포진 백신 접종 대상자는 누구입니까?

다음에 해당하는 경우 대상포진 백신을 2회, 2~6개월 간격으로 접종받아야 합니다.

- 50세 이상 또는
- 19세 이상이고 면역 체계가 약화된 경우

대상포진 백신의 부작용에는 어떤 것이 있습니까?

대상포진 백신을 접종받은 후에는 일반적으로 다음과 같은 증상이 나타납니다.

- 주사를 맞은 부위의 빨갛함, 붓어짐 또는 발진
- 열 또는 두통
- 피곤함
- 근육통
- 복통
- 메스꺼움

이러한 증상은 거의 대부분 며칠 내에 사라집니다.

매우 드물게 다음과 같은 증상이 나타납니다.

- 현기증 또는 실신
- 이명(귀울림)
- 시력 변화
- 알레르기 반응(두드러기, 얼굴 부기, 호흡 곤란, 심박수 증가)

부작용이 있는 경우에는 어떻게 해야 하나요?

다음에 나열된 드문 반응이 있는 경우 **9-1-1에 전화하거나** 가장 가까운 병원으로 환자를 데려가십시오. 걱정되는 다른 증상은 의사에게 문의하십시오.

د زوستېر (شینگلز) واکسین

دغه پاڼه به له تاسو سره مرسته وکړي چې پر ناروغیو، د هغوی پر واکسین او د دواړو پر خطرونو پوه شئ.

د زوستېر (شینگلز) واکسین خطرونه کوم دي؟

د شینگلز واکسین له ترلاسه کولو څخه وروسته د لاندې نښو لرل معمول دي:

- د واکسین د تزریق په ځای کې درد، سوروالی یا دانې
- تبه یا سر درد
- د ستړیا احساس
- عضلاتي درد
- د گېډې درد
- زړه بدوالی

دا نښې نښانې نږدې تل په یو څو ورځو کې نښې کېږي.

لاندې موارد خورا نادر دي:

- سرگېچي یا بې هوښه کېدل
- په غوږو کې شغاری
- په نظر کې بدلونونه
- حساسیتي غبرگون (تڼاکې، د مخ پړسوب، په ساه اخیستو کې ستونزه، د زړه د ضربان چټکېدل)

که کومه ستونزه وي څه به وشي؟

که چېرته له ذکر شویو غبرگونونو څخه کوم یو ولرئ، له 1-9 شمېرې سره اړیکه ونیسئ یا شخص نږدې روغتون ته یوسئ. د نورو هغو نښو نښانو په اړه چې تاسو اندېښمنوي، له خپل ډاکتر سره اړیکه ونیسئ.

ولې واکسین وکړو؟

د زوستېر (شینگلز) واکسین کولای شي تاسو په شینگلز له اخته کېدو څخه خوندي کړي.

زوستېر (شینگلز) څه شی دي؟

شینگلز د پوستکي دردناکې دانې دي چې معمولاً تڼاکې ورسره وي. د شینگلز په نورو نښو نښانو کې لاندې موارد شامل دي:

- تبه
- سردردی
- لرځېدا
- د معدې ناراحتی

تاسو څنگه په شینگلز اخته کېږئ؟

شینگلز د هماغه وپروس له امله را منځته کېږي کوم چې د چیچک لامل کېده. کله چې تاسو له چیچک څخه روغ شئ، وپروس ستاسو په بدن کې پاتې کېږي او وروسته د ژوند په اوږدو کې د شینگلز لامل کېږي. ستاسو عمر چې لوړېږي د شینگلز خطر ورسره زیاتېږي. شینگلز له یوه شخص څخه بل ته نه لېږدول کېږي، مگر دا په ځینو هغو کسانو کې د چیچک لامل کېږي چې پخوا په دې ناروغۍ اخته نه وو یا یې د چیچک واکسین نه وي ترلاسه کړی.

څوک باید د زوستېر (شینگلز) واکسین ترلاسه کړي؟

تاسو باید د زوستېر (شینگلز) واکسین 2 ډوزه ترلاسه کړئ، له 2 تر 6 میاشتو موده کې، که چېرته تاسو:

- 50 کاله یا تر دې ډېر عمر لرئ، یا
- 19 کاله یا تر دې لوړ عمر لرئ او د بدن دفاعي سیستم مو کمزوی وي

Vacina contra Zóster (herpes)

Este folheto ajudará você a entender a doença, a vacina e os riscos de ambas.



Por que tomar a vacina?

A vacina contra zóster (herpes) pode evitar que você pegue essa doença.

O que é zóster (herpes)?

Herpes são erupções cutâneas dolorosas, geralmente com bolhas.

Outros sintomas do herpes incluem:

- Febre
- Dor de cabeça
- Calafrios
- Problemas estomacais

Como se pega herpes?

O herpes é causado pelo mesmo vírus que causa a catapora. Depois que você se recupera da catapora, o vírus permanece no organismo e pode causar herpes no futuro. O risco de desenvolver herpes aumenta à medida que você envelhece. Não é possível passar herpes de uma pessoa para outra, mas é possível passar catapora para alguém que nunca tenha tido catapora nem tenha tomado a vacina contra essa doença.

Quem deve tomar a vacina contra zóster (herpes)?

Você deverá tomar 2 doses da vacina contra zóster (herpes), com um intervalo de 2 a 6 meses entre as doses, se você:

- tem 50 anos ou mais, ou
- tem 19 anos ou mais e tem um sistema imunológico debilitado

Quais são os riscos da vacina contra zóster (herpes)?

Após receber a vacina contra herpes, é comum ter:

- Dor, vermelhidão ou erupções cutâneas no local da aplicação
- Febre ou dor de cabeça
- Sensação de cansaço
- Dor muscular
- Dor no abdômen
- Náuseas

Esses sintomas quase sempre duram apenas alguns dias.

É muito raro apresentar:

- Tontura ou desmaios
- Zumbido nos ouvidos
- Alterações na visão
- Uma reação alérgica (urticária, inchaço no rosto, dificuldade para respirar, taquicardia)

O que devo fazer se tiver um problema?

Se você presenciar alguma das reações raras enumeradas, **ligue para 911** ou leve a pessoa ao hospital mais próximo. No caso de outros sinais, entre em contato com seu médico.

Вакцина против опоясывающего

Настоящая брошюра содержит информацию о соответствующем заболевании, вакцине против него и рисках, связанных с заболеванием и вакцинацией.



Зачем нужна вакцинация?

Вакцина против опоясывающего лишая позволяет защитить организм от этого заболевания.

Что такое опоясывающий лишай?

Опоясывающий лишай — это болезненная сыпь, которая обычно сопровождается появлением волдырей. Прочие симптомы:

- высокая температура тела;
- головная боль;
- озноб;
- расстройство желудка.

Как можно заразиться опоясывающим лишаем?

Причиной этого заболевания является тот же вирус, который вызывает ветрянку. После ветрянки вирус остается в организме и может стать причиной появления опоясывающего лишая в будущем. Риск развития опоясывающего лишая увеличивается с возрастом. Это заболевание не передается от человека к человеку, но может вызывать ветрянку у того, кто никогда не болел этим заболеванием или никогда не проходил вакцинацию от него.

Кому следует пройти вакцинацию от опоясывающего лишая?

Две дозы вакцины от опоясывающего лишая, вводимые с интервалом от 2 до 6 месяцев, показаны следующим лицам:

- людям в возрасте 50 лет и старше;
- людям в возрасте 19 лет и старше, у которых ослаблена иммунная система.

Какие риски связаны с вакциной против опоясывающего лишая?

После введения данной вакцины часто наблюдаются следующие явления:

- боль, покраснение или сыпь в месте инъекции;
- высокая температура тела или головная боль.
- слабость;
- боль в мышцах;
- боль в желудке;
- тошнота.

Почти всегда эти явления проходят в течение нескольких дней.

Очень редко отмечаются перечисленные ниже явления:

- головокружение или обморок;
- «звон» в ушах;
- ухудшение зрения;
- аллергическая реакция (сыпь, отек лица, затрудненное дыхание, учащенное сердцебиение).

Что делать в случае возникновения осложнений?

В случае возникновения одной из указанных редких реакций необходимо **связаться со службой 9-1-1** или отвезти пациента в ближайшую больницу. При выявлении других беспокоящих признаков следует обратиться к врачу.

Zoster (Shingles) Tallaalka

Xaashidan waxay kaa caawinaysaa fahamka cudurka, tallaalka, iyo halisaha labadaba.



Waa maxay sababta tallaalkan loo qaato?

Tallaalka zoster (shingles) wuxuu kaa ilaalin doonaa inuu kugu dhaco cudurka shingles.

Waa maxay zoster (Shingles)?

Shingles waa furuuruc xanuun badan, oo sida badan dheecaan leh.

Astaamaha kale ee shingles-ka waxa ka mid ah:

- Xummad
- Madax-xanuun
- Qarqaryo
- Caloosha oo xanuunta

Sideed u qaadaysaa shingles-ka?

Shingles-ka waxa keena isla fayraska habloabaasta keena. Kadib markaad ka bogsato habloabaasta, fayrasku wuxuu ku nagaadaa jirkaaga wuxuuna marka dambe kugu keeni karaa shingles. Halista shingles-ku waa korortaa markaad sii waynaatoba. Shingles-ka dadku ma kala qaadaan, laakiin wuxuu ku keeni karaa habloobaas qofka aysan waligii ku dhicin habloobaas ama aan waligii qaadan tallaalka habloabaasta.

Ayaa qaadanaaya tallaalka zoster (shingles)?

Waa inaad qaadato 2 marqaadasho oo ah tallaalka zoster (shingles), oo ay u dhexeeyaan 2 ilaa 6 bilood, haddaad tahay:

- 50 sano jir ama ka wayn, ama
- 19 jir iyo ka wayn oo habdhiska difaacaagu uu liito

Waa maxay halisaha tallaalka zoster (shingles)?

Kadib qaadashada tallaalka shingles, waa wax caadi ah inaad yeelato:

- Nabar, gaduudasho, ama furuuruc halka lagaa muday/duray
- Xummad ama madax-xanuun
- Daal dareemid
- Xanuun murqaha ah
- Xanuun caloosha ah
- Yalaalugo

Badanaa waxyaalahani maalmo gudahood ayey ku baaba'aan.

Aad ayey dhif u tahay in qofku yeesho:

- Dawakhaad ama miyirbeel kooban
- Dhagaha oo dhawaaq ku furmo
- Isbeddel aragga ah
- Falcelin xasaasiyadeed (barbarar, barar wajiga ah, neefsiga oo adkaada, wadnaha oo aad u garaaca)

Ka waran hadday dhibaato dhacdo?

Haddaad leedahay wax ka mid ah falcelinahan dhifta ah, **wac 9-1-1** ama u qaad qofka isbitaalka ugu dhaw. Calaamadaha kale ee walaaca kugu abuura, la xiriir dhakhtarkaaga.

Chanjo ya Zosta

(Vipele)

Hati hii itakusaidia kuelewa ugonjwa, chanjo, na hatari ya vyote viwili.



Kwa nini uchanjwe?

Chanjo ya Zosta (vipele) inaweza kukuzuia kupata vipele.

Zosta (vipele) ni nini?

Vipele ni upele wa ngozi unaouma, kwa kawaida unaambatana na malengenge. Dalili zingine za vipele ni pamoja na:

- Homa
- Maumivu ya kichwa
- Kuhisi baridi
- Maumivu ya tumbo

Je, unapataje vipele?

Vipele husababishwa na virusi sawa na vinavyosababisha tetekuwanga. Baada ya kupona kutokana na tetekuwanga, virusi husalia mwilini mwako na vinaweza kusababisha vipele baadaye maishani. Hatari ya ugonjwa wa vipele huongezeka kadiri unavyozeeka. Vipele haviwezi kupitishwa kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine, lakini vinaweza kusababisha tetekuwanga kwa mtu ambaye hajawahi kuambukizwa tetekuwanga au ambay hajawahi kupata chanjo ya tetekuwanga.

Je, nani anapaswa kupata chanjo ya zosta (vipele)?

Unapaswa kupata dozi 2 za chanjo ya zosta (vipele), ukipewa huku chanjo ya pili ikitolewa baada ya miezi 2 hadi 6, ikiwa una:

- Umri wa miaka 50 au zaidi, au
- Umri wa miaka 19 na zaidi na una kinga dhaifu

Je, chanjo ya zosta (vipele) ina hatari gani?

Baada ya kupokea chanjo ya vipele, ni kawaida kuwa na:

- Maumivu, uwekundu au upele ulipodungwa
- Homa au maumivu ya kichwa
- Kuhisi uchovu
- Maumivu ya misuli
- Maumivu ya tumbo
- Kichefuchefu

Dalili hizi mara nyingi huisha ndani ya siku chache.

Ni nadra sana kuwa na dalili kama:

- Kizunguzungu au kupoteza fahamu
- Kuhisi mlio masikioni
- Mabadiliko ya uwezo wa kuona
- Athari ya mzio (mabaka, uvimbe wa uso, ugumu wa kupumua, mapigo ya haraka ya moyo)

Je, itakuwaje tatizo likitokea?

Ikiwa una athari yoyote nadra iliyoorodheshwa, **piga simu 9-1-1** au umpeleke mtu aliyeathirika hospitali iliyo karibu. Kwa dalili nyingine zinazokutia wasiwasi, wasiliana na daktari wako.

Zoster (Shingles) Vaccine

Ang dokumentong ito ay makakatulong para maunawaan mo ang sakit, ang bakuna, at ang mga peligro ng dalawang ito.



Bakit dapat magpabakuna?

Ang zoster (shingles) vaccine ay maaaring makahadlang na magkaroon ka ng shingles.

Ano ang zoster (shingles)?

Ang shingles ay isang masakit na pamamantal sa balat, na karaniwang may kasamang mga paltos. Kabilang sa iba pang mga sintomas ng shingles ang:

- Lagnat
- Pananakit ng ulo
- Pagkaginaw
- Pananakit ng tiyan

Paano ka nagkaroon ng shingles?

Ang shingles ay sanhi ng kaparehong virus na nagsasanhi ng bulutong. Kapag gumaling ka na mula sa bulutong, mananatili ang virus sa katawan mo at maaaring magsanhi ng shingles kalaunan sa buhay. Mas tumataas ang peligro ng shingles habang tumatanda ka. Hindi maaaring ipasa ng isang tao ang shingles sa ibang tao, pero maaari itong magsanhi ng bulutong sa isang taong hindi pa nagkaroon ng bulutong o hindi pa nakatanggap ng chickenpox vaccine.

Sino ang dapat tumanggap ng zoster (shingles) vaccine?

Dapat kang tumanggap ng 2 dosis ng zoster (shingles) vaccine, na 2 hanggang 6 na buwan ang pagitan, kung ikaw ay:

- 50 taong gulang o mas matanda pa, o
- 19 na taong gulang pataas at mahina ang immune system

Ano ang mga peligro ng zoster (shingles) vaccine?

Matapos tumanggap ng shingles vaccine, karaniwan ang pagkakaroon ng:

- Pananakit, pamumula, o pamamantal kung saan ka binakunahan
- Lagnat o pananakit ng ulo
- Kapaguran
- Pananakit ng kalamnan
- Pananakit ng tiyan
- Pagduduwal

Halos palaging tumitigil ang mga bagay na ito sa loob ng ilang araw.

Bihirang-bihirang magkaroon ng:

- Pagkahilo o pagkahimatay
- Pag-ugong sa iyong mga tainga
- Mga pagbabago sa paningin
- Allergic na reaksiyon (pamamantal, pamamaga ng mukha, hirap sa paghinga, mabilis na pagtibok ng puso)

Paano kung may problema?

Kung mayroon ka ng alinman sa mga bihirang reaksiyong nakalista, **tumawag sa 9-1-1** o dalhin ang tao sa pinakamalapit na ospital. Para sa iba pang mga palatandaang ipinag-aalala mo, kontakin ang doktor mo.

Vắc-xin Zona (Zona thần kinh)

Tài liệu này sẽ giúp quý vị hiểu về bệnh, vắc-xin và những rủi ro của cả vắc-xin và bệnh.



Tại sao cần chích vắc-xin?

Vắc-xin ngừa bệnh zona (Zona thần kinh) có thể giúp quý vị phòng ngừa bệnh zona.

Bệnh Zona (Zona thần kinh) là gì?

Bệnh zona là tình trạng phát ban trên da gây đau đớn, thường có mụn nước. Các triệu chứng khác của bệnh zona bao gồm:

- Sốt
- Đau đầu
- Ớn lạnh
- Khó chịu ở dạ dày

Quý vị có thể mắc bệnh zona thần kinh bằng cách nào?

Bệnh zona thần kinh do cùng loại vi-rút bệnh thủy đậu gây ra. Sau khi quý vị khỏi bệnh thủy đậu, vi-rút vẫn tồn tại trong cơ thể và có thể gây ra bệnh zona sau này. Nguy cơ mắc bệnh zona thần kinh tăng lên theo tuổi tác. Bệnh zona không lây từ người này sang người khác, nhưng có thể gây ra bệnh thủy đậu ở những người chưa từng bị thủy đậu hoặc chưa từng chích vắc-xin thủy đậu.

Ai nên chích vắc-xin zona (zona thần kinh)?

Quý vị nên chích 2 liều vắc-xin ngừa zona thần kinh, cách nhau từ 2 đến 6 tháng, nếu quý vị:

- từ 50 tuổi trở lên, hoặc
- từ 19 tuổi trở lên và có hệ miễn dịch suy yếu

Vắc-xin zona (Zona thần kinh) có thể gây ra những rủi ro gì?

Sau khi chích vắc-xin zona (Zona thần kinh), thường sẽ có các hiện tượng:

- Đau nhức, đỏ hoặc phát ban ở vị trí tiêm
- Sốt hoặc đau đầu
- Cảm thấy mệt mỏi
- Đau cơ
- Đau dạ dày
- Buồn nôn

Những hiện tượng này hầu như luôn biến mất trong vòng vài ngày.

Các tình trạng rất hiếm khi xảy ra bao gồm:

- Chóng mặt hoặc ngất xỉu
- Û tai
- Thay đổi thị lực
- Phản ứng dị ứng (phát ban, sưng mắt, khó thở, tim đập nhanh)

Khi có biến cố phải làm gì?

Nếu có bất kỳ phản ứng hiếm gặp nào kể trên, **hãy gọi 9-1-1** hoặc đưa người đó đến bệnh viện gần nhất. Hãy liên hệ với bác sĩ nếu có những dấu hiệu khác khiến quý vị lo lắng.