NHS

Public Health
England

موسم سرما 2019/20

زکام ویکسین

یہ کس کولگانا چاہئے اور کیوں؟

بچوں اور حاملہ خواتین کے لئے معلومات پر مشتمل ہے۔

Flu immunisation

ہر موسم سرما میں ، لوگوں کی حفاظت
میں مدد کرتا ہے۔

HELP US
HELP YOU
STAY WELL THIS WINTER

یہ کتابچہ اس بات کی وضاحت کرتا ہے کہ آپ اس آنے والے موسم سرما میں فلو سے اپنے آپ کو اور اپنے بچوں کی حفاظت میں کس طرح مدد کرسکتے ہیں ، اور یہ کیوں بہت اہم ہے کہ جن لوگوں کو فلو سے زیادہ خطرہ ہوتا ہے وہ ہر سال ان کی مفت ویکسینیشن کروائیں۔

زکام کیا ہے؟ کیا یہ صرف شدید نزله نہیں ہے؟

زکام ہر سال عام طور پر سردیوں میں ہوتا ہے ، اسی وجہ سے اسے بعض اوقات موسمی زکام بھی کہا جاتا ہے۔ یہ ایک انتہائی متعدی بیماری ہے جس کی علامات بہت جلد ظاھر ہوتی ہیں۔ نزلہ کم سنگین ہوتا ہے اور عام طور پر بھری ہوئی یا بہتی ہوئی ناک اور گلے کی سوزش کے ساتھ آہستہ آہستہ شروع ہوتا ہے۔ زکام کا ایک خراب حمله بھاری نزلے سے کہیں زیادہ خراب ہوسکتا ہے۔

زکام کی سب سے عام علامات بخار ، سردی ، سر درد ، جوڑوں اور پٹھوں میں درد، اور شدید تھکاوٹ ہیں۔ صحت مند افراد کو عام طور پر دو سے سات دن میں شفا مل جاتی ہے ، لیکن کچھ لوگوں کے لئے یه بیماری ہسپتال میں داخلے ، مستقل معذوری یا موت کا سبب بھی بن سکتی ہے۔

زکام کا سبب کیا ہے ؟

زکام انفلوئنزا وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے جو سانس کی نالي اور پھیپھڑوں کو متاثر کرتے ہیں۔ اور چونکہ یہ وائرس کی وجہ سے ہے نہ کہ بیکٹیریا کی وجہ سے ، اس لئے اینٹی بائیوٹکس سے اس کا علاج ممکن نہیں ہے ۔ تاہم ، اگر زکام ہونے سے پیچیدگیاں پیدا ہوتی ہیں تو اینٹی بائیوٹکس کی ضرورت ہوسکتی ہے۔

فلو ویکسین بنیادی قسم کے فلو وائرس سے گردش کرنے سے بچانے میں مدد کرتی ہیں۔

زکام آپکو کس طرح لگ جاتا ہے؟

جب کسی متاثرہ شخص کو کھانسی لگتی ہے یا چھینک آجاتی ہے تو وہ تھوک کی چھوٹی چھوٹی بوندوں میں فلو وائرس کو وسیع علاقے میں پھیلاتے ہیں۔ پھر ان بوندوں کو دوسرے افراد سانس کے ذریعے لےلیتے ہیں یا یہ ان سطحوں کو چھونے سے بھی ہو سکتی ہیں جہاں پر یہ بوندیں ٹپکتی ہیں۔ کھانسی یا چھینک آنے پر آپ اپنے منہ اور ناک کو ڈھانپ کر وائرس کے پھیلاؤ کو روک سکتے ہیں ، اور آپ اپنے ہاتھ بار بار دھو سکتے ہیں یا وائرس لگنے کے خطرے کو کم کرنے کے لئے ہاتھوں کی جل کا استعمال کرسکتے ہیں۔

لیکن زکام لگنے اور پھیلانے سے بچنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ فلو کا سیزن شروع ہونے سے پہلے ویکسین لے لیں۔

ہم زکام سے کیسے بچتے ہیں؟

زکام غیر متوقع ہوتا ہے۔ یہ ویکسین اس وائرس کے خلاف میسر بہترین تحفظ فراہم کرتی ہے جو شدید بیماری کا سبب بن سکتی ہے۔ ممکنہ طور پر زکام کا سبب بننے والے وائرس کی شناخت زکام کے سیزن سے پہلے ہی کردی جاتی ہے اور پھر ان کا ممکنہ حد تک مؤثر طور پر مقابلے والے ویکسین بنائے جاتے ہیں۔

بہترین کارکردگی کیلئے یہ ویکسینز موسم خزاں میں زکام کی گردش شروع ہونے سے قبل دی جاتی ہیں۔ پچھلے دس سالوں کے دوران اس ویکسین نے عام طور پر گردش کرنے والے سٹرینز (بیماری یا وائرس کی قسم) کا اچھا مقابلہ کیا ہے۔

زکام کس قسم کا نقصان پہنچا سکتا ہے؟

لوگ بعض اوقات نزلہ لگنے کو بھی زکام سمجھتے ہیں ، لیکن زکام لگنا اکثر نزلہ سے کہیں زیادہ خراب ہوسکتا ہے اور آپ کو کچھ دن بستر میں رہنے کی ضرورت پڑسکتی ہے۔

کچھ لوگ زکام کے اثرات کا زیادہ شکار ہوتے ہیں۔ ان کے لئے یہ برونکائٹس اور نمونیا جیسے زیادہ سنگین بیماریوں کے خطرے کو بڑھا سکتا ہے یا موجودہ حالت کو بدتر بنا سکتا ہے۔ بدترین صورتوں میں زکام کے نتیجے میں اسپتال میں قیام یا موت بھی ہوسکتی ہے۔

کیا مجھے زکام (فلو) کے اثرات سے زیادہ خطرہ ہے؟

زکام کسی کو بھی متاثر کرسکتا ہے لیکن اگر صحت سے متعلق آپ کے طویل المیعاد مسائل ہوں تو فلو کے اثرات اس کو مزید خراب کر سکتے ہیں حتیٰ کہ اگر آپ کی حالت بہتر ہوئی ہو اور آپ عام طور پر تندرستی کا احساس کررہے ہیں۔ آپ کو فلو کی مفت ویکسین لینی چاہئے اگر آپ:

- حاملہ ہیں

یا طویل المیعاد حالت میں مبتلا ہیں جیسا کہ:

- عارضہ قلب
- سینے کی شکایت یا سانس لینے میں دشواری ، بشمول برونکائٹس ، ایمفیسیما یا شدید دمہ
- گردوں کی بیماری
- بیماری یا علاج (جیسے اسٹیرائڈ ادویات یا کینسر کا علاج) کی وجہ سے ایمیونٹی کم ہوئی ہو
- جگر کی بیماری
- فالج یا عارضی اسکیمک حملہ (ٹی آئی اے) ہوا ہو
- ذیابیطس
- اعصابی حالت ، جیسے متعدد سلیروسیس (ایم ایس) ، دماغی فالج یا سیکھنے کی معذوری
- آپ کے تلی کا مسلہ ، جیسے سیکل سیل کی بیماری ، یا یہ کہ آپ نے تلی ہٹا دیا ہو۔
- آپکا وزن بہت ہی زیادہ ہو (40 بی ایم آئی یا اس سے زیادہ)

شرائط کی یہ فہرست حتمی نہیں ہے۔ اس مسئلے کا تعلق ہمیشہ کلینیکل فیصلے سے ہوتا ہے۔ آپ کا جی پی اس بات کا جائزہ لے سکتا ہے کہ فلو کے خطرے کو معلوم کرلے جس سے آپ کو کوئی بدتر بیماری لاحق ہوسکتی ہے ، اور اس بات کا بھی پتہ لگالےاگر فلو سے ہی آپ کو سنگین بیماری کا خطرہ لاحق ہے۔

کس کو فلو ویکسینیشن لینے پر غور کرنا چاہئے؟

وہ تمام افراد جن کو صفحہ 4 پر درج حالات میں سے کسی ایک کا سامنا ہو، یا وہ لوگ جو:

- جس کی عمر 65 سال یا اس سے زیادہ ہو
- وہ جو ریزیڈنشل یا نرسنگ ہوم میں رہ رہے ہیں
- کسی بوڑھے یا معذور شخص کا اہم نگہداشت کنندہ ہو
- ایک ایسے شخص سے گھریلو رابطہ ہو جسکا نظام مدافعت مکمل نہ ہو
- فرنٹ لائن ہیلتھ یا سوشل کیئر ورکر ہو
- حاملہ ہو (اگلا حصہ دیکھیں)
- ایک خاص عمر کے بچے (صفحہ 7–8 دیکھیں)

ویکسینیشن لگانے سے ، بامعاوضہ اور بغیر معاوضہ نگہداشت کرنے والے افراد ان لوگوں کو فلو لگنے اور پھیلانے کے امکانات کم کردیں گے جن کی وہ دیکھ بھال کرتے ہیں۔

اس کے بعد وہ ان کی مدد جاری رکھ سکتے ہیں جن کی وہ دیکھ بھال کرتے ہیں۔

حاملہ خواتین کیلئے کو فلو کی ویکسینیشن -

میں حاملہ ہوں کیا مجھے اس سال فلو ویکسینیشن کی ضرورت ہے؟

جی ہاں۔ تمام حاملہ خواتین کو اپنے اور اپنے بچوں کی حفاظت کے لئے فلو ویکسین لنی چاہئے۔ حمل کے کسی بھی مرحلے میں ، حمل کی ابتدا سے ہی ، فلو کی ویکسین محفوظ طریقے سے دی جاسکتی ہے۔

حاملہ خواتین فلو ویکسین سے فائدہ اٹھاتی ہیں کیونکہ اس سے:

- خاص طور پر حمل کے بعد کے مراحل میں نمونیا جیسی سنگین پیچیدگیوں کے خطرے کم ہوں گے
- اسقاط حمل ہونے یا بہت جلد یا کم وزن والے بچے کی پیدائش کا خطرہ کم ہوگا
- ان کے بچے کی حفاظت میں مدد ملتی ہے جو اپنی زندگی کے ابتدائی چند مہینوں میں فلو سے بچنے کے لئے کچھ مدافعت حاصل کرتا رہے گا
- ماں کی جانب سے اپنے نئے بچے کو انفیکشن منتقل کرنے کا امکان کم ہوگا

میں حاملہ ہوں اور مجھے لگتا ہے ہوسکتا ہے مجھے فلو ہوا ہے۔ مجھے کیا کرنا چاہئے؟

اگر آپ کو فلو کی علامات ہیں تو آپ کو فوری طور پر اپنے ڈاکٹر سے بات کرنی چاہئے ، کیونکہ اگر آپ کو فلو ہے تو نسخہ کے ذریعے ملنے والی ایک دوا موجود ہے جو آپ کی مدد کر سکتی ہے (یا پیچیدگیوں کا خطرہ کم کر سکتا ہے) ، لیکن علامات ظاہر ہونے کے بعد اسے جلد از جلد لینے کی ضرورت ہے۔۔

آپ اپنے جی پی سے مفت فلو کی ویکسین لے سکتے ہیں ، یا یہ آپ کے فارماسسٹ یا دایہ سے بھی دستیاب ہوسکتی ہے۔

میں نے پچھلے سال فلو کی ویکسینیشن لی تھی۔ کیا مجھے اس سال پھر اس کی ضرورت ہے؟

جی ہاں؛ ہر موسم سرما میں فلو کی ویکسین فلو کے اس سٹرین کے خلاف تحفظ فراہم کرنے میں مدد کرتی ہے جس کی موجودگی کا امکان ہوتا ہے اور یہ پچھلے سال گردش کرنے والے سے مختلف بھی ہوسکتا ہے۔

اس وجہ سے ہم پرزور مشورہ دیتے ہیں کہ اگر چہ آپ کو پچھلے سال ویکسین لگائی گئی تھی تو آپ کو اس سال دوبارہ لینا چاہئے۔ اس کے علاوہ فلو ویکسین سے حفاظت صرف چھ ماہ تک جاری رہ سکتی ہے لہذا آپ کو ہر فلو کے موسم میں فلو ویکسین لگانی چاہئے۔

میرے خیال میں مجھے پہلے ہی فلو ہوگیا ہے ، کیا مجھے ویکسینیشن کی ضرورت ہے؟

جی ہاں؛ دوسرے وائرس آپ کو فلو کی طرح کی علامات دے سکتے ہیں ، یا ہوسکتا ہے آپ کو فلو ہوا ہے لیکن چونکہ ایک سے زیادہ قسم کے فلو وائرس موجود ہیں تو اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو فلو ہوگیا تھا، پھر بھی آپ کو ویکسین لینا چاہیئے

بچوں کے بارے میں کیا رائے ہے ؟ کیا ان کو بھی ویکسین کی ضرورت ہے؟

اگر آپ کے ہاں چھ ماہ سے زیادہ عمر کا بچہ ہے جس کو ان عارضوں میں سے کوئی ایک لاحق ہو جن کا ذکر صفحہ 4 پر درج ہے، تو انہیں فلو کی ویکسینیشن لگانی چاہئے۔ ان تمام بچوں کو فلو لگنے کی صورت میں شدید بیمار ہونے کا زیادہ امکان ہے ، اور اس سے ان کی موجودہ حالت اور بھی خراب ہوسکتی ہے۔ فلو کا سیزن شروع ہونے سے پہلے اپنے بچے کو فلو ویکسین لگانے کے بارے میں اپنے جی پی سے بات کریں۔

چھ ماہ سے کم عمر بچوں کیلئے فلو کی ویکسین بہتر طور پر کام نہیں کرتی ہے لہذا ان کیلئے اس کی سفارش نہیں کی جاتی ہے۔ اسی وجہ سے یہ ضروری ہے کہ حاملہ خواتین یہ ویکسینیشن لے لیں – وہ اپنے بچے کو ان کی زندگی کے ابتدائی مہینوں کے دوران کچھ نا کچھ حصہ منتقل کر دیں گی۔

بچوں کے کچھ دوسرے گروپوں کو بھی فلو ویکسینشن فراہم کی جاتی ہے۔ اس سے انہیں بیماری سے بچانے میں مدد ملے گی اور اس سے اس کے پھیلنے کو کم کرنے میں ان کے بچوں یا ان کے بھائیوں یا بہنوں سمیت دیگر بچوں اور ان کے والدین اور دادا دادی کو بھی کم کیا جائے اس سے آپ کو فلو کی وجہ کام سے چھٹی کرنے سے یا آپ اپنے بچوں کو فلو کی وجہ سے دیکھ بھال کرنے سے بچنے میں مدد ملے گی۔

رواں سال میں جن بچوں کو یہ ویکسین فراہم کی جاتی ہے، وہ حسب ذیل ہیں:

- وہ تمام بچے جو 31 اگست 2019 کو دوسالہ یا تین سالہ ہیں[1]
- وہ سارے بچے جن کی عمریں پرائمري سکول کی ہیں[2]

عام طور پر جی پی کلینک میں پریکٹس نرس کے ذریعے دو اور تین سال کی عمر کے بچوں کو یہ ویکسینیشن دی جائے گی۔ پرائمری اسکول کی عمر کے تقریباً تمام بچوں کو اسکول میں فلو کی ویکسین فراہم کی جائے گی۔ زیادہ تر بچوں کو یہ ویکسین ناک کے ذریعے بطور سپرے دی جائے گی. یہ ایک بہت ہی تیز اور بلاتکلیف عمل ہے۔

بچوں اور فلو کے قطرے پلانے سے متعلق مزید معلومات کے لئے NHS ویب سائٹ کی متعلق معلومات nhs.uk/child-flu. پر دیکھیں.

مجھے کس قسم کی فلو ویکسین لینی چاہئے؟

فلو ویکسین کی متعدد قسمیں ہیں۔ آپ کو مندرجہ ذیل میں سے ایک کی پیشکش کی جائے گی جو آپ کی عمر کے لحاظ سے آپ کے لئے سب سے زیادہ موثر ہو:

- 2 سے 17 سال کی عمر کے بچوں کو ایک لائیو اٹینویٹڈ کواڈریویلنٹ ویکسین (ایل ای آئی وی) پیش کی جاتی ہے جو ناک کے راستے اسپرے کی طور پر دی جاتی ہے
- 18 سے 64 سال کی عمر کے بالغ افراد جو یا تو حاملہ ہیں ، یا جن کو طویل المیعاد خراب صحت کی وجہ سے فلو کا زیادہ خطرہ لاحق ہو ، ان کو کواڈریویلنٹ ویکسین کی انجیکشن لگائی جاتی ہے۔ پیش کردہ ویکسین یا تو انڈے یا خلیوں (QIVe یا QIVc) میں اگائی جاسکتی ہے - ان دونوں کو یکساں طور پر موثر سمجھا جاتا ہے
- 65 سال یا اس سے زیادہ عمر کے بالغوں کو یا تو انڈوں (اے ٹی آئی وی) میں اگنے والی ایک اجوونیٹڈ ٹرایویلنٹ انجیکشن ویکسین دی جائے گی یا ایک سیل میں تیار شدہ کواڈرووینلٹ انجیکٹڈ ویکسین (کیو آئی وی سی) دی جائے گی۔ دونوں ویکسینوں کو یکساں طور پر موثر سمجھا جاتا ہے

اگر آپ کے بچے کی عمر 6 ماہ سے 2 سال کے درمیان ہے اور وہ فلو کے خطرے سے دوچار گروپ میں ہے تو اسے انجکشن فلو ویکسین کی پیشکش دی جائے گی کیونکہ ناک سے اسپرے کا دو سال سے کم عمر بچوں کے لئے لائسنس نہیں ہے۔ اگر دو سال سے زیادہ عمر کے کچھ بچے جو زیادہ خطرہ والے گروپ میں ہیں تو ان کو بھی انجکشن کے ذریعے ویکسین لینے کی ضرورت ہوگی اگر لائیو اٹنویٹڈ کواڈریویلنٹ ویکسین ان کے لئے موزوں نہیں ہے۔

---

[1] یعنی 1 ستمبر 2015 سے 31 اگست 2017 کے درمیان پیدا شدہ۔

[2] یعنی 1 ستمبر 2008 اور 31 اگست 2015 کے درمیان پیدا شدہ۔

کیا میرے بچے کو دوسرے ویکسینوں کی ساتھ بیک وقت فلو ویکسین بھی دی جاسکتی ہے؟

جی ہاں۔ فلو ویکسین ایک ہی وقت میں بچپن کی تمام معمول کی ویکسینوں کیطرح دی جاسکتی ہے ۔ اگر آپ کے بچے کو نزلے کی طرح معمولی بیماری ہو تو یہ ویکسینیشن لگائی جا سکتی ہے لیکن اگر آپ کے بچے کو ایسی بیماری ہے جس میں بخار ہوتا ہے تو اس میں تاخیر کی جاسکتی ہے۔

کیا کوئی ایک ایسا بھی ہے جسے ٹیکہ نہیں لگانا چاہئے؟

تقریبا ہر شخص کو یہ ویکسین لگائی جاسکتی ہے ، لیکن اگر آپ کو کبھی بھی اس ویکسین ، یا اس کے کسی بھی اجزاء سے شدید الرجی ہوئی ہو تو آپ کو یہ نہیں لگانا چاہئے۔ اگر آپ کو انڈوں سے الرجی ہے یا ایسا عارضہ لاحق ہے جو آپ کے مدافعتی نظام کو کمزور کرتا ہے تو آپ فلو ویکسین کی کچھ اقسام لینے کے قابل نہیں ہیں - اپنے جی پی سے معلوم کرلیں۔ اگر آپ کو بخار ہے تو جب تک آپ بہتر نہ ہوں تب تک ویکسینیشن میں تاخیر کی جاسکتی ہے۔

تمام فلو ویکسین بچوں کے لئے موزوں نہیں ہیں۔ براہ کرم اس امر کو یقینی بنائیں کہ آپ پہلے سے ہی اپنی نرس ، جی پی یا فارماسسٹ سے بات کریں گے۔

بچوں کے بارے میں کیا رائے ہے ؟

ہوسکتا ہے بچے ناک کی ویکسین لینے کے قابل نہیں ہوں گے اگر:

- فی الحال ان کاسینہ خراب ہو - یا گذشتہ 72 گھنٹوں کے دوران سینہ خران رہا ہو ، انھیں تحفظ میں تاخیر سے بچنے کے لئے مناسب فلو ویکسین کی انجیکشن لگا دینی چاہئے
- ان کو انتہائی نگہداشت کی ضرورت پڑی ہو
  دمے کیوجہ سے[3]
  انڈے سے الرجي کی پیچیدگیوں کیوجہ سے[3]
- یا وہ ایسےی عارضے میں مبتلا ہیں ، یا ان کا ایسا علاج جاری ہے ، جو ان کے مدافعتی نظام کو سختی سے کمزور کرتا ہے یا ان کے گھر والے میں کسی کو تنہائی کی ضرورت ہے کیونکہ اسکا مدافعتی نظام شدید دباو کا شکار ہے
- ویکسین کے کسی بھی دوسرے اجزاء سے الرجک ہیں[4]

[3] ان دو گروہوں کے بچوں کو اپنے سپیشلسٹ سے مشورہ لینے کی سفارش کی جاتی ہے اور انہیں اسپتال میں ناک کی ویکسین لگانے کی ضرورت پڑسکتی ہے۔

[4] ویب سائٹ پر دیکھیں اور اس کے اجزاء کی فہرست کے لئے سرچ باکس پر http://xpil.medicines.org.uk
لکھیں۔ Fluenz Tetraمیں

نیز ، جن بچوں کو ناک کے اسپرے سے ویکسین دی گئی ہو ، انہیں ویکسینیشن کے بعد دو ہفتوں تک انتہائی کمزور مدافعتی نظام کے حامل لوگوں سے قریبی رابطے سے گریز کرنا چاہئے کیونکہ ان کو پھر بھی ویکسین وائرس منتقل ہونے کا تھوڑا سا امکان موجود ہے۔

کیا ناک کی ویکسین میں خنزیر (پورکین جیلیٹین) سے حاصل کردہ جیلیٹین موجود ہے؟

جی ہاں۔ ناک کی ویکسین میں جلیٹین (پورکین جیلیٹین) کی ایک انتہائی پروسیسڈ شکل ہوتی ہے ، جو بہت سی ضروری دوائوں میں استعمال ہوتی ہے۔ جیلیٹین ویکسین وائرس کو مستحکم رکھنے میں معاون ہے تاکہ ویکسین فلو کے خلاف بہترین تحفظ فراہم کرے۔

کیا میرے بچے کو ایسي ویکسین کی انجیکشن نہیں لگائی جاسکتی جس میں جلیٹن نہیں ہوتا ہے؟

ناک کی ویکسین فلو کے خلاف موثر طور پر تحفظ فراہم کرتی ہے، خاص طور پر چھوٹے بچوں کو ۔ اس سے خطرہ بھی کم ہوجاتا ہے ، مثال کے طور پر ، ایک ننا سا بھائی یا بہن جو ٹیکہ لگانے کے لئے بہت کم عمر ہے ، نیز خاندان کے دوسرے افراد (مثال کے طور پر دادا دادی) جن کے لئے فلو کی پیچیدگیاں زیادہ خطرے کا سبب بن سکتی ہیں۔

اس پروگرام کے تحت صحتمند بچوں کو انجیکشن ,والی ویکسین نہیں دی جارہی ہے۔ تاہم ، اگر آپ کے بچے کو ایک یا زیادہ طبی حالات یا علاج کی وجہ سے فلو کا زیادہ خطرہ ہے اور وہ ناک سے فلو کی ویکسین نہیں لے سکتے ہیں تو انہیں انجکشن کے ذریعہ فلو کی ویکسین لگانی چاہئے۔

بعض عقائد والے گروپ میڈیکل مصنوعات میں پورکین جیلیٹین کے استعمال کو قبول کرتے ہیں - یہ فیصلہ آپ پر منحصر ہے۔ پورکین جیلیٹین اور ناک فلو ویکسین کے بارے میں مزید معلومات کے لئے ، nhs.uk/child-flu-FAQ. دیکھیں۔

کیا مجھے کوئی مضر اثرات بھگتنے پڑیں گے؟

ناک کی ویکسین کے ضمنی اثرات میں عام طور پر بہتی ہوئی یا بند ناک ، سر درد ، تھکاوٹ اور بھوک میں کمی شامل ہوسکتے ہیں۔ انجکٹیڈ ویکسین لینے والے افراد کو ٹیکے لگانے کے بعد بازو پر انجکشن والے مقام پر زخم کا نشان، کم درجہ کا بخار اور ایک یا دو دن تک عضلات میں درد ہوسکتا ہے۔ کسی بھی ٹیکے کے سنگین ضمنی اثرات عام نہں ہیں۔

کیا فلو کی ویکسین میرا مکمل تحفظ کرے گی؟

کیونکہ فلو وائرس میں سال بہ سال تبدیلی کا امکان ہوتا ہے اس لئے ہمیشہ یہ خطرہ رہتا ہے کہ ویکسین گردش کرنے والے وائرس کا مقابلہ نہیں کرتا ۔ پچھلے دس سالوں کے دوران اس ویکسین نے عام طور پر گردش کرنے والے تناؤ کا اچھا مقابلہ کیا ہے۔

میں کب تک محفوظ رہوں گا؟

اس ویکسین کی مدد سے 2019/20 کے مکمل فلو سیزن کے دوران تحفظ فراہم ملنا چاہئے

مجھے اب کیا کرنا چاہئے؟

اگر آپ اس کتابچے میں مذکور گروپوں میں سے کسی ایک سے تعلق رکھتے ہیں تو یہ ضروری ہے کہ آپ فلو کی ویکسینیشن کروائیں۔

اپنے جی پی ،یا پریکٹس نرس ، یا متبادل طور پر اپنے مقامی فارماسسٹ سے مشورہ کریں ، ویکسینیشن اپوائنٹمنٹ بک کروائیں اور بہترین ممکنہ تحفظ حاصل کریں۔ حاملہ خواتین کے لئے زچگی کی خدمات کے ذریعہ یہ ویکسین دستیاب ہوسکتی ہے۔ فلو ویکسین مفت ہے. لہذا ویکسین وصول کرنے کے لئے اپوائنٹمنٹ لے لیں۔

وہ تنظیمیں جو اپنے ملازمین کو فلو سے بچانے کے خواہاں ہیں (جب تک ان کو خطرہ لاحق نہ ہو) ان کو اپنے پیشہ ورانہ محکمہ صحت کے ذریعہ ویکسین پلانے کے انتظامات کرنے کی ضرورت ہوگی۔ یہ ویکسین این ایس ایچ کی جانب سے دستیاب نہیں ہیں بلکہ اس کی ادائیگی آجر کو کرنی ہوگی۔

اگر آپ فرنٹ لائن ہیلتھ یا سوشل سروس کے کارکن ہیں تو معلوم کریں کہ فلو ویکسینیشن فراہم کرنے کے لئے آپ کے کام کے مقام پر کیا انتظامات کیے گئے ہیں۔ یہ ضروری ہے کہ آپ محفوظ رہیں۔

خلاصہ ان لوگوں میں سے جن کیلئے **فلو ویکسین** لگانے کی **سفارش کرتے ہیں۔**

- ہر ایک جس کی عمر 65 یا اس سے زیادہ ہو
- ہر ایک جس کی عمر 65 سال سے کم ہو اور جس کی طبی حالت صفحہ 4 پر درج ہے ، جس میں چھ ماہ سے زیادہ عمر کے بچے اور اطفال بھی شامل ہیں
- تمام حاملہ خواتین، حمل کے کسی بھی مرحلے پر
- تمام دو اور تین سالہ بچے (بشرطیکہ ان کی عمر موجودہ فلو کے سیزن کے 31 اگست کو دو یا تین سال کی ہوگی)
- پرائمری اسکول کے تمام بچے
- ہر وہ شخص جو رہائشی یا نرسنگ ہوم میں رہتا ہے
- ہر وہ شخص جو کسی بوڑھے یا معذور شخص کی دیکھ بھال کرتا ہے
- کسی بھی ایسے شخص کے گھر والے جو ایمیونو کمپرومائزڈ ہو۔ س
- فرنٹلاین اور سوشل کئیر کے تمام کارکنان

فلو ویکسینیشن کے بارے میں مشورے اور معلومات کے لئے، اپنے جی پی، نرس یا فارماسسٹ کیساتھ بات کریں۔

فلو کے پھیلنے سے پہلے موسم خزاں میں فلو ویکسینیشن کروانا بہتر ہے۔ یاد رکھیں کہ آپ کو ہر سال اس کی ضرورت ہوتی ہے ، لہذا یہ مت فرض کریں کہ آپ محفوظ ہیں کیونکہ آپ نے گذشتہ سال ویکیسن لی تھی۔

www.nhs.uk/flujab

NHS

Crown copyright 2019 ©

(D 1p 400k JUNE 2019 (APS3079111