UK Health Security Agency

NHS

اپنے آپ کو فلو سے بچائیں

انگلینڈ میں فلو کے حفاظتی ٹیکے

سیکنڈری اسکول میں پڑھنے والوں کے لیے معلومات

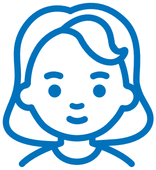
Flu immunisation

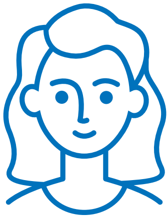
Helping to protect you against flu

فلو ویکسین مفت میں پیش کی جاتی ہے:

2 یا 3 سال کی عمر
کے بچوں کو
(خزاں میں فلو ویکسینیشن شروع
ہونے سے پہلے 31 اگست کو)

تمام پرائمری اسکول
جانے والے بچوں کو





کچھ سیکنڈری اسکول
جانے والے بچوں کو

ایسے بچوں کو جن کی
صحت کی حالت ان کو
فلو سے زیادہ خطرے
میں ڈالتی ہے

اس بارے میں مزید معلومات کہ ہر سال کون سے بچے لینے
کے اہل ہیں اس پر مل سکتی ہیں: **www.nhs.uk/child-flu**

مجھے فلو کی ویکسین کیوں لگوانی چاہیے؟

فلو ایک بہت ہی ناگوار بیماری ہو سکتی ہے جس کی وجہ سے بخار، ناک بھری ہوئی، خشک کھانسی، گلے میں خراش، پٹھوں اور جوڑوں میں درد اور انتہائی تھکاوٹ ہو سکتی ہے۔ یہ کئی دن یا اس سے زیادہ چل سکتا ہے۔ کچھ لوگوں میں پیچیدگیاں پیدا ہوتی ہیں اور انہیں علاج کے لیے ہسپتال جانا پڑتا ہے۔

ویکسین کے کیا فائدے ہیں؟

ویکسین لگوانے سے آپ کو اس سے بچانے میں مدد ملے گی جو ایک بہت ہی خطرناک بیماری ہو سکتی ہے۔ آپ جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں ان سے محروم ہونے سے اور اپنی تعلیم میں خلل پڑنے سے بچنے میں اس سے آپ کو مدد مل سکتی ہے۔

اتنے زیادہ نوجوانوں کو ویکسین کیوں پیش کی جا رہی ہے؟

یہ ویکسین آپ کو فلو سے بچانے میں مدد دے گی اور آپ کے دوسروں کو فلو پھیلانے کے امکانات کو کم کر دے گی اس کے نتیجے میں آپ کے خاندان اور دوستوں کی حفاظت میں مدد ملے گی۔

اس سے سردیوں میں آبادی میں فلو کی سطح کو کم کرنے میں مدد ملے گی جب NHS پر COVID-19 اور گردش میں دیگر سانس کے وائرس کے ساتھ دباؤ ہو سکتا ہے۔

میں نے پچھلے سال فلو کی ویکسینیشن کروائی تھی۔ کیا مجھے اس سال ایک اور کی ضرورت ہے؟

جی ہاں؛ فلو وائرس ہر سال تبدیل ہوتے ہیں اس لیے ویکسین کو اپ ڈیٹ کیا جا سکتا ہے۔ اس وجہ سے، ہم تجویز کرتے ہیں کہ آپ کو اس سال دوبارہ فلو سے بچاؤ کے ٹیکے لگوائے جائیں، چاہے پچھلے سال ہی ٹیکہ لگایا گیا ہو۔

ویکسین کیسے دی جائے گی؟

یہ عام طور پر ناک کے اسپرے کے طور پر دی جاتی ہے۔

تو ناک کا سپرے کیسے کام کرتا ہے؟

ناک کے اسپرے میں ایسے وائرس ہوتے ہیں جنہیں فلو ہونے سے روکنے کے لیے کمزور کیا گیا ہے لیکن یہ آپ کو قوت مدافعت بڑھانے میں مدد فراہم کرے گا۔

ویکسین ناک میں تیزی سے جذب ہو جاتی ہے، اس لیے اگر آپ کو اسپرے کے فوراً بعد چھینک آتی ہے، تو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے کہ اس نے کام نہیں کیا۔

کیا ویکسین کے کوئی مضر اثرات ہیں؟

آپ کو ناک بہنا یا بند ہونا، سر درد، عام تھکاوٹ اور بھوک میں کچھ کمی ہو سکتی ہے۔ تاہم، یہ فلو اور اس کی پیچیدگیوں کی نشوونما سے بہت کم سنگین ہیں۔ سنگین مضر اثرات غیر معمولی ہیں۔

اگر میں اس دن ٹھیک محسوس نہیں کر رہا ہوں تو کیا ہوگا؟

اگر آپ کو بخار ہے تو ویکسینیشن میں تاخیر ہو سکتی ہے۔ اس کے علاوہ، اگر آپ کی ناک بہت زیادہ بند ہے یا بہتی ہے، تو یہ ویکسین کو آپ کے سسٹم میں آنے سے روک سکتی ہے۔ اس صورت میں، فلو کی ویکسینیشن اس وقت تک ملتوی کی جا سکتی ہے جب تک کہ آپ کی ناک کی علامات صاف نہ ہو جائیں۔

بعض اوقات اس کی بجائے ایک انجکشن شدہ ویکسین پیش کی جا سکتی ہے۔

ان نوجوانوں کے بارے میں کیا خیال ہے جو طویل مدتی صحت کے مسائل سے دوچار ہیں؟

اگر آپ کی صحت کا ایسا مسئلہ ہے جو آپ کو فلو سے سنگین پیچیدگیوں کے زیادہ خطرے میں ڈالتا ہے، تو آپ کو ہر سال فلو کی ویکسین لگوانی چاہیے۔ اگر آپ کی صحت کا ان میں سے کوئی ایک مسئلہ ہے اور آپ اسکول میں فلو ویکسین پیش کیے جانے والے گروپوں میں سے نہیں ہیں، تو آپ اپنے جی پی سرجری سے بھی آپ کو ویکسین دینے کے لیے کہہ سکتے ہیں۔ آپ اپنی جی پی سرجری سے بھی ایسا کرنے کے لیے کہہ سکتے ہیں اگر، مثال کے طور پر، آپ اسکول کے ویکسینیشن سیشن تک انتظار نہیں کرنا چاہتے۔

طویل مدتی صحت کے مسائل جو آپ کو فلو سے زیادہ خطرے میں ڈالتے ہیں

ان صحت کے مسائل میں شامل ہیں:

- سانس لینے کے سنگین مسائل، جیسے دمہ کے لیے سٹیرایڈ انہیلر یا گولیوں کے باقاعدگی سے استعمال کی ضرورت ہوتی ہے
- دل کے سنگین مسائل
- گردے یا جگر کی بیماری
- ذیابیطس
- کسی صحت کے مسئلے یا دوائیوں جیسے سٹیرایڈ گولیاں یا کیموتھراپی کے ساتھ علاج کے نتیجے میں کمزور مدافعتی نظام
- تلی کے ساتھ مسائل، مثال کے طور پر، سکل سیل کی بیماری، یا تلی کو ہٹا دیا گیا ہے
- سیکھنے کی معذوری
- اعصابی نظام کے ساتھ مسائل، جیسے دماغی فالج

مزید معلومات کے لیے **www.nhs.uk/child-flu** ملاحظہ کریں

کیا کوئی ایسے نوجوان ہیں جنہیں ناک کے ذریعے ویکسین نہیں لینی چاہیے؟

ناک کے ذریعے دی جانے والی ویکسین نوجوانوں کو پیش کی جاتی ہے کیونکہ یہ انجیکشن ویکسین کے مقابلے میں زیادہ موثر طور پر کام کرتی ہے۔ تاہم، طویل مدتی صحت کے مسائل میں مبتلا کچھ نوجوان ناک کے ذریعے ویکسین نہیں لے سکتے (ذیل میں تفصیلات دیکھیں)۔ آپ کے والدین کو ویکسینیشن سے پہلے مکمل کرنے کے لیے رضامندی کا فارم دیا جائے گا، جس میں یہ جانچنے کے لیے سوالات شامل ہوں گے کہ آیا یہ آپ کے لیے موزوں ہے یا نہیں۔ اگر ان کے کوئی سوال ہیں تو وہ اسکول کی حفاظتی ٹیکوں کی ٹیم سے بات کر سکتے ہیں۔ اگر آپ ناک کے ذریعے ویکسین نہیں لے سکتے ہیں، تو آپ کو ایک انجیکشن کے ذریعے دی جانے والی فلو ویکسین پیش کی جائے گی۔

کس کو ناک کے ذریعے ویکسین نہیں لینی چاہیے؟

ناک کے ذریعے اسپرے ویکسین کے بجائے، آپ کو انجیکشن کے ذریعے دی جانے والی فلو ویکسین لگانا چاہیے اگر:

- آپ کو فی الحال گھرگھراہٹ ہے یا پچھلے 72 گھنٹوں میں گھرگھراہٹ آئی ہے
- آپ کا مدافعتی نظام بہت کمزور ہے یا آپ کے گھر کے کسی فرد کو تنہائی کی ضرورت ہے کیونکہ ان کا مدافعتی نظام شدید کمزور ہے
- آپ کو ایسی صحت کی حالت ہے جس میں سیلیسیلیٹ علاج کی ضرورت ہے
- ماضی میں فلو ویکسین، یا کسی بھی اجزاء پر انفیلیکٹک ردعمل ہوا ہو (انڈے کے علاوہ)

جن نوجوانوں کو ناک کے اسپرے کے ذریعے ویکسینیشن دی گئی ہے انہیں ویکسینیشن کے بعد تقریباً دو ہفتوں تک انتہائی کمزور مدافعتی نظام والے لوگوں سے قریبی رابطے سے گریز کرنا چاہیے (مثال کے طور پر جن کا بون میرو ٹرانسپلانٹ ہوا ہے)۔ اگر رابطہ ممکن ہے یا ناگزیر ہے تو متبادل فلو ویکسین دی جانی چاہیے۔

اگر آپ کو یقین نہیں ہے، تو اسکول کی حفاظتی ٹیکوں کی ٹیم، یا اپنی سرجری کے جی پی یا نرس سے رابطہ کریں۔

آپ کے والدین کو آپکے سپیشلسٹ سے مشورہ لینا چاہیے، اگر آپ کو:

- ماضی میں انڈے سے شدید الرجک رد عمل (anaphylaxis) تھا جس کے لیے انتہائی نگہداشت کے علاج کی ضرورت تھی
- دمہ ہے جس کا علاج سٹیرایڈ گولیوں سے ہو رہا ہے یا ہسپتال میں انتہائی نگہداشت کے علاج کی ضرورت ہے۔

کیا ناک کی ویکسین میں خنزیر (پورسائن جیلیٹن سے حاصل کردہ جیلیٹن ہوتی ہے؟

جی ہاں. ناک کی ویکسین میں جیلیٹن (پورسائن جیلیٹن) کی ایک انتہائی پروسس شدہ شکل ہوتی ہے، جو بہت سی ضروری دوائیوں میں استعمال ہوتی ہے۔ جیلیٹن ویکسین کے وائرس کو مستحکم رکھنے میں مدد کرتا ہے تاکہ ویکسین فلو کے خلاف بہترین تحفظ فراہم کرے۔

ناک کی ویکسین بچوں اور نوجوانوں کو پیش کی جاتی ہے کیونکہ یہ انجیکشن کے ذریعے دی جانے والی ویکسین کے مقابلے میں زیادہ موثر ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ انتظام کرنا آسان ہے اور دوسروں کو فلو کے پھیلاؤ کو کم کرنے کے لیے بہتر سمجھا جاتا ہے، جو فلو کی پیچیدگیوں کا زیادہ شکار ہو سکتے ہیں۔ تاہم، اگر آپ کو ایک یا زیادہ طبی مسائل یا علاج کی وجہ سے فلو سے زیادہ خطرہ ہے اور آپ ناک کے ذریعے فلو کی ویکسین نہیں لے سکتے ہیں تو آپ کو انجیکشن کے ذریعے فلو کی ویکسین لگوانی چاہیے۔ ان لوگوں کے لیے جو طبی مصنوعات میں پورسین جیلیٹن کے استعمال کو قبول نہیں کرتے، ایک متبادل انجیکشن کے ذریعے دی جانے والی ویکسین دستیاب ہے۔ آپ کے والدین کو اسکول کی حفاظتی ٹیکوں کی ٹیم کے ساتھ اختیارات پر تبادلہ خیال کرنا چاہیے۔

5 وجوہات

فلو کی ویکسین لگوانے کی

1. اپنی حفاظت کریں۔

یہ ویکسین آپ کو فلو اور سنگین پیچیدگیوں جیسے برونکائٹس اور نمونیا سے بچانے میں مدد کرے گی

2. اپنے خاندان اور دوستوں کی حفاظت کریں۔

ویکسین لگوانے سے زیادہ کمزور مدافعت والے دوستوں اور خاندان والوں کی حفاظت میں مدد ملے گی

3.کسی انجیکشن کی ضرورت نہیں ہے۔

ناک کا اسپرے بغیر درد کے اور لینا آسان ہے

4. یہ فلو ہونے سے بہتر ہے۔

ناک کا سپرے فلو سے بچانے میں مدد کرتا ہے، دنیا بھر میں لاکھوں لوگوں کو دیا گیا ہے اور اس کا حفاظتی ریکارڈ بہترین ہے

5. کھوئے ہوئے مواقع سے بچیں۔

اگر آپ کو فلو ہو جاتا ہے، تو آپ کئی دنوں تک بیمار ہو سکتے ہیں اور وہ کام نہیں کر پائیں گے جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں

میں مزید معلومات کہاں سے حاصل کر سکتا ہوں؟

مزید معلومات کے لیے **www.nhs.uk/child-flu** ملاحظہ کریں۔ اگر آپ کے مزید سوالات ہیں تو اسکول کی حفاظتی ٹیکوں کی ٹیم، اپنے جی پی، یا پریکٹس نرس سے بات کریں۔

NHS

www.nhs.uk/vaccinations

© Crown copyright 2022. UK Health Security gateway number: 2022362.
Product code: 22SECFLUUR Urdu. 1P 2M AUG 2022 (APS). To order more copies of this guidance please visit: www.healthpublications.gov.uk or call 0300 123 1002. Updated 16.08.2022