UK Health Security Agency

NHS

M M R

JADEECO **QAAMO-QASHIIR** **JADEECO-JARMAL**

TALLAAL

Buug-yarahaan wuxuu sharxayaa macluumaadka jadeecada, qaamo-qashiirta iyo rubella iyo tallaalka MMR kaas oo ka caawiya ka hortagga dhammaan saddexda cudur.

Tallaal

Caawinaad si loo ilaaliyo qof walba, da' kasta

M	M	R
JADEECO	QAAMO-QASHIIR	JADEECO-JARMAL

Waa maxay jadeeco?

Jadeecadu waa cudur cabuq ah oo fayrus leh kaas oo kufaafa qufaca iyo hindisada Hadii aadan lahayn difaac ama xitaa hadii jirkiina uu istaabtey qof qaba jadeeco, waxay u badan tahay inaad adiguna qaado cudurkaas. Haddii ay kugu dhacdo jadeeco waxaa laga yaabaa inaad dareentid liidasho zaa'id ahoo aad ka maqnaato dugsiga ama shaqada mudo illaa 10 maalmood ah. Jadeecada malahan daweyn ama dawo

Calaamadaha jadeecada waxaa ka mid ah qandho, indho casaan, iyo finan Waxay kunoqon kartaa caabuq aad u daran dadka qaarkood.

Dhibaatooyinka waxay u badan tahay inay ku dhacaan kooxo gaar ah oo ay ka mid yihiin dadka qaba nidaamyada difaaca jirka ee daciifka ah, carruurta ka yar hal sano iyo haweenka uurka leh Dhibaatooyinka waxaa ka mid noqon kara cudurrada feeraha iyo dhegaha, suuxdin, shuban, encephalitis (caabuq maskaxda) iyo dhaawac maskaxda ah. Kuwa yeesha dhibaatooyinkan waxaa laga yaabaa in loo baahdo in la dhigo isbitaalka si loogu daaweeyo.

Halis Miyaa? Haa, qiyaastii 5000 oo qof hal qof oo qaba jadeeco ayaa u badan inay dhintaan oo illaa 2006, waxaa jira 3 dhimasho oo ka yimid jadeecada England iyo Wales

Waa maxay qaamo-qashiir?

Qaamo-qashiirku waa jirro fayras ah oo ku faafa qufaca iyo hindhisada ama marka qofka horeyba u qabey caabuq.

Astaamaha qaamo-qashiirku waxay badanaa socodaan qiyaastii laba toddobaad waxaana kamid noqon kara madax-xanuun iyo qandho laakiin calaamada caadiga ah waa bararka qanjidhada wajiga dhiniciisa kuyaala. Tani waxay ku siin kartaa muuqaalka ah 'waji jiir' waxayna keeni kartaa xanuun iyo liqitaanka oo adkaada.

Dhibaatooyinka qaamo-qashiirtu waxay noqon kartaa mid aad u xanuun badan waxaana kamid noqon kara infakshanka ugxan-yarta ama xiniinyaha, iyo marar dhif ah, beeryaraha. Qaamo-qashiirku wuxuu sidoo kale keeni karaa qoor gooyaha iyo encephalitis (caabuq maskaxda). Inkasta oo dhaqa la’aanta joogtada ah qaamo-qashiirtu kadib ay dhif tahay, qiyaastii 20kii qof hal qof ee qaba cudurka ayaa yeesha dhago la’aan ku-meel gaar ah

Ma jiraan wax daawo ah oo lagu daaweynayo qaamo-qashiir (mumps) sidaasi darteed daaweyntu waxay diiradda saareysaa yarenta calaamadaha cudurka. Haddii aad qabtid qaamo-qashiir waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad jiifto oo aad nasato iyo xanuun joojiyaal inta lagu guda jiro muddadan. Waxa kale oo laga yaabaa inaad u baahato inaad cuntid cuntooyin jilicsan oo aan u baahnayn calaanjis badan. Kiisaska intooda ugu badan ee qaamo-qashiirku hadda waxay ku dhacaan dadka qaangaarka ah ee aan qaadanin labo qadar oo tallaalka MMR ah.

Waa maxay jadeeco-jarmal?

Rubella waa jirro fayras ah, oo badanaa loo yaqaan 'jadeeco Jarmal', taas oo hadda dhif ku ah UK taas oo loo nisbaynayo guulaha tallaalka MMR laga gaadhay. Waxaa ay u faaftaa si la mid ah qaamo-qashiirka iyo jadeecada. Dadka badankood, waa xanuun fudud oo sii fiican looga bogsado 7 ilaa 10 maalmood iyadoon la daaweyn. Laakiin, haddii haweenka uurka leh ay ku dhacdo jadeeco-jarmal waxay noqon kartaa mid aad halis ugu ah ilmahooda aan weli dhalan.

Astaamaha jadeeco-jarmalka waxaa ka mid ah finan yaryar, astaamo u eeg kuwa hargabka, iyo kala-goysyada jirka oo xanuuna.

Dhibaatooyinka jadeeca-jarmalka waa kuwa dhif ah, laakiin haddii haweeney uur leh ay qaado jadeeco-jarmal marka ay uurka leedahay, waxaa jiri kara cawaaqib xun oo kudhaca cunugeeda aan weli dhalan taasoo u horseedi karta inuu ilmuhu ku dhasho caad (dhibaatooyinka indhaha), dhegoolnimo, dhibaatooyinka wadnaha ama dhaawac maskaxeed.

1

Hal tallaal

Tallaalka MMR waa hal cirbad oo lagu duro bowdada carruurta yaryar ama garabka sare ee carruurta waaweyn ama dadka waaweyn. Waa tallaal nool, taas oo macnaheedu yahay in uu ka kooban yahay noocyo daciif ah oo ah jadeeco, qaamo-qashiir iyo jadeeco jarmal. Kuwaani si fiica ayaa loo soo daciifiyey si ay u soo saaraan difaac iyagoon sababin wax cudur ah.

2

Labo qiyaasood (doos)

Tallaalka MMR wuxuu bixiyaa difaac dheer oo joogto ah, keliya waxaad u baahan tahay laba cabir oo tallaalka ah Qiyaasta (dooska) ugu horreysa waxaa la siiyaa da'da 12 bilood iyo qiyaasta (dooska) labaad ayaa la bixiyaa kudhowaad saddex sano iyo afar bilood, ka hor inta aan bilaabin dugsiga. Qaadashada labada qiyaasood waxay bixisaa difaac waara wakhti dheer oo ah dhanka jadeecada, qaamo-qashiirta iyo jadeeca-jarmalta Dadka waaweyn iyo carruurta waaweyn, labada doos (qiyaasood) waa in ay u dhaxeysaa hal bilood

3

Saddex caabuqcaabuq

Tallaalka MMR wuxuu ka hortagaa saddexda caabuqcaabuqa; jadeecada, qaamo-qashiirta iyo jadeeca-jarmalka Kuwani waa caabuq fayras ah oo si deg deg ah ugu faafi kara carruurta iyo dadka waaweyn - waxay u faafaan si ka fudud hargabka ama hargabka caadiga ah.

»

Difaaca muddada dheer

Talaalka MMR waa habka ugu waxtarka leh ee uguna amaanka badan ee looga hortagi karo jadeecada, qaamo-qashiirka iyo jadeecada jarmalka. Tan iyo markii tallaalka la soo saaray 1988, xaaladahani waxay noqdeen kuwo aad uga yar UK. Laakiin, faafida cudurrada, gaar ahaan jadeecada, ayaa dhacay markii tirada dadka qaata tallaalka ay hoos u dhacday. Haddii aadan hubin inaad horey u lahayd tallaalka ama aadan lahayn, waxaad ka hubin kartaa dhakhtarkaaga Guud (GP), qaadashada qiyaaso(doos) dheeraad ah ma inay keeni doonto wax dhibaato ah

Yaa la siinayaa tallaalka?

Carruurta yar yar

Carruurta yaryar waa in la siiyaa tallaalka iyada oo qayb ka ah barnaamijka tallaalka qaranka ee UK. Waxaa la siin doonaa laba qiyaas (doos) oo tallaal ah, kan ugu horreeya waqti yar kadib sanad guurada kowaad iyo qiyaasta labaad ka hor inta aanan bilaabin dugsiga - badanaa qiyaas ahaan saddex sano iyo afar bilood.

Caruurta waaweyn, dhalinyarada iyo dadka waaweyn.

Haddii aadan weligaa qaadan tallaalka MMR ama aad qaadatay keliya hal qiyaas, waa inaad la xiriirtaa dhaqtarkaaga guud si uu kuugu diyaariyo sidaad u qaadan lahayd qiyaasta kuu harsan. Haddii aad hore u qaadatay hal qiyaas ee tallaalka MMR ah adigoo ilmo yar ah, waxaad u baahan doontaa keliya hal qiyaas oo dheeraad ah, iyadoon loo eegin mudada kasoo wareegatey qiyaastaadii kowaad. Haddii aad u baahato laba qiyaas daawo ah, waa lagu siin karaa iyagoo loo dhaxeysiinaaya hal bilood.

Dumarka da'da dhalmada jooga

Jadeeca-jarmalka waxay noqon kartaa caabuq aad halis ugu ah dhalaanka uurka ku jira, waxay keeni kartaa indhoole, dhegoolnimo iyo xataa dhimasho. Haddii aad tahay dumar da'da ilmaha dhalida joogta, xitaa haddii aadan qorsheyneynin inaad ilmo dhasho, waa inaad qaadataa laba qiyaas oo tallaal MMR ah ka hor intaadan uur qaadin. Haddii aanad qaadan laba qiyaasba, ama aadan hubin, waa inaad la xiriirtaa dhaqtarkaaga guud si uu kuugu diyaariyo sidaad u qaadan lahayd qiyaasta kuu harsan. Maadaama uu yahay tallaal nool, waa inaad iska ilaalisid inaad uur yeelato hal bil ka dib qaadashada tallaalka, sidaa daraadeed waa inaad sidoo kale isticmaashaa hab lagu kalsoonaan karo ee ka hortagga uurka inta lagu guda jiro muddadan.

Haddii aad uur leedahay ama aad ilmo dhashay waqti dhow, isla markaana aadan hubin inaad qaadatay laba qiyaasood oo MMR ah, la hadal dhaqtarkaaga guud ama kalkaalisadaada isbitaalka xiliga jeegareynta dhalmada ee toddobaadka 6-aad.

Dadka da'ada weyn.

Dadka qaangaarka ah ee ku dhashay Boqortooyada Ingiriiska ka hor 1970-kii waxay u badan tahay inay qabeen jadeeco, qaamo-qashiir iyo jadeecada jarmalka marka ay ahaayeen ilmo yar ama waxaa ay qabeen hal tallaal oo ah jadeeco ama jadeecada-jarmalka kaas oo loo isticmaalayey ka hor inta aan la soo saarin MMR 1988-dii.

Haddii aadan hubin haddii aad qabtid infakshanadaan ama tallaaladan si aad iskaga ilaalisid iyo hadii kale, waxaad

dhakhtarkaaga guud weydiisan kartaa inuu ku tallaalo. Waxaad u baahan doontaa laba qiyaasood, oo hal bil kala fog. Xitaa haddii aad horay uqaadatey tallaalada, kaagama imaan doonto wax waxyeello ah qaadashada qiyaaso dheeraad ah maadaama nidaamka difaacaagu uu aqoonsan doono isla markaana si dhakhso ah u burburinayo fayrasyada tallaalka.

Kudhashey ama lagu soo koriyey dibada?

Haddii aad ku dhalatay ama aad dibedda kusoo kortey waxaad u baahan kartaa labo qiyaasood oo ah MMR. Dalal kala duwan ayaa bixiya tallaalada kala duwan oo aan dhammaantood isticmaalin tallaalka MMR isku-jira. Haddii aadan haysan diiwaanka tallaalada aad qaadatey ama aadan hubin, kala hadal dhakhtarkaaga Guud (GP). Waxaad sidoo kale u baahan kartaa tallaalo kale si aad si buuxda iskaga difaacdo infakshannada kale.

Sidee tallaalka MMR u shaqeyyaa?

Talaalka MMR waa tallaal nool oo kaa difaacaya jadeecada, qaamo-qashiirta iyo jadeeca-jarmalka Laba doos ayaa lagu bixiyaa oo cirbadeynta lugta ama garabka sare ah. Nidaamka difaaca jirkaga ayaa ka jawaabaya tallaalka isagoo soo saaraya unugyo aqoonsada oo xasuusta mid kasta oo ka mid ah saddexda fayrus. Haddii aad qaadid mid ka mid ah cuduradan mustaqbalka, unugyadaasi waa ay toosi doonaan oo dhaqdhaqaajin doonaan jirkaaga si uu u soo saaro unugyada difaaca jirka si degdeg ah. Difaacani badanaaba wakhti dheer ayuu socdaa

Sidee tallaalka uu u yahay ammaan?

Tallaalka MMR ee iskudhafka ah ayaa si ammaan ah u ilaalinayay carruurta sanado badan waddamo badan oo dunida ah. Boqortooyada Ingiriiska, malaayiin doos ayaa la bixiyay tan iyo markii la soo saaray 1988. Ka hor inta aan la isticmaalin talaalada, waa in si fiican loo baaro badbaadadiisa. Inkasta oo ay dhici karto in waxyeellooyinka qaarkood ka yimaadaan talaalka, waxay badanaa yihiin kuwo fudud oo ka Qatar hooseeya cudurku laftiisa. Jawaab celin xasaasiyadeed oo halis ah kadib tallaalka waa dhif.

Daraasado badan ayaa la sameeyey si loo eego amniga iyo waxtarka tallaalka MMR. Caddayntu waa ay cadahay in aysan jirin xiriir u dhexeysa tallaalka MMR iyo autismka.

Wax ma taraa?

Haa, talaalku waa mid aad ugu wanaagsan difaacida jadeecada, qaamo-qashiirta iyo jadeeca-jarmalka

In ka badan 99% dadka qaatey labada tallaal ayaa laga difaaci doonaa jadeecada iyo jadeeca-jarmalka Inkasta difaaca qaamo-qashiirku uu yar yahay, kiisaska dadka la tallaaley ayaa aad u yar.

Tallaalka MMR waxaa lagu shaaciyey Boqortooyada Ingiriiska sanadkii 1988-kii, waxaana haatan dhif dhif ah in carruurta ay ku dhacaan caabuqyadani. Waxaa jirey faafida jadeecada iyo qaamo-qashiirka sanadihii la soo dhaafay. Waxay ku dhacaan meelaha heerarka tallaalkoodu hooseeyo, laakiin waxay iman karaan wakhti kasta sidaa daraadeed waxaa muhiim ah in la xaqiijiyo in aad ka dhawrsoon tahay adiga oo qaadanaya labo doos (quyaas) oo tallaalka MMR ah.

Maxay yihiin waxyeelooyinka gaarka ee tallaalka?

Qof kasta ma yeesho waxyeello caafimaad daro kale oo tallaalka ka timid. Si uu u keeno difaac, tallaalku wuxuu la tacaalayaa saddexda cudur ee uu ka hortagayo. Dadka qaarkiis waxaa laga yaabaa in ay yeeshaan finan yaryar oo u eg qaab jilicsan oo jadeeco ah, wejiguna uu bararo una ekaado qaamo-qashiir ama waxaa laga yaabaa in ay qabaan xanuunka kudhaca kala-goysyada jirka sida rubella. Dhibaatooyinkan waxaa ay ku dhacaan boqolkiiba dad yar kadib markii ay qaataan dooska koowaad

Dhibaatooyinka ka yimaada qaybta tallaalka jadeecada waxaa badanaa la arkaa marka tallaalka uu bilaabo inuu wax tar leeyahay - qiyaastii 6 -10 maalmood kadib tallaalka. Bararka wajiga ama xanuunka kala-goysyada jirka ayaa imaada qiyaas ahaan laba illaa saddex usbuuc ka dib waqtiga tallaalka, marka tallaalka qaamo-qashiirta iyo rubella ay bilaabaan inay shaqeeyaan.

Saameynaha sida finanka yaryar iyo bararka qoorta ayaa ah kuwa socda qiyaastii 2-3 maalmood, caabuqna makeenaan. Tani waxay ka dhigan tahay haddii ay kugu dhacaan waxyeelooyinkaas, ma u gudbin kartid caaabuqa dadka kale.

Marar dhif ah, finan guduudan oo u eg sida barar yar ayaa iman kara ilaa lix toddobaad kadib tallaalka.

Maxaan aniga ama carruurtaydu u qaadanaayaan tallaalka?

Waa inaad qaadataa tallaalka si aad iskaga difaacdo saddexda caabuq oo halista ah. Markaas sidaa samayso waxaad sidoo kale kaa caawineysaa inaad ilaaliso dadka kale ee aan qaadan karin tallaalka. Kuwaas waxaa ka mid ah ilmaha aan weli dhalan, carruurta aan weli gaadhin qaadashada tallaalka iyo carruurta / dadka da'ada weyn ee aan qaadan karin tallaalka sababtoo ah nidaamka difaaca jirkooda ayaa ah mid daciif ah. Tani waxay gacan ka geysan doontaa ka hortagga faafida zaa'idka ah ee cudurada.

Waa inaad sidoo kale qaadataa tallaalka haddii aad la shaqeysid carruurta yar yar ama daryeelida dadka taas oo qayb ka ah shaqadaada. Ugudbinta jadeecada carruurta aadka uga yar ee aan weli gaadhin qaadashada tallaalka MMR ama qof hore u jiranaa, waxay ku yeelan kartaa cawaaqib aad u daran caafimaadkooda. Taxadar ahaan, haweenku waa ineey iska ilaaliyaan uur qaadida hal bil kadib tallaalka MMR.

Miyuu tallaalka MMR ku jiraa gelatine (jalaatiin)?

UK gudaheeda, waxaan leenahay labo tallaal MMR oo si fiican u shaqeynaya. Mid ka mid ah waxaa ku jira jalaatiin oo laga soo qaadey doofaarrada iyo kan kale kuma jiro. Haddii aad doorbideyso inaad qaadato tallaalka aan ku jirin jalaatiintu, la hadal kalkaaliyahaaga caafimaadka ama dhaqtarkaaga guud

Haddii aad u maleyneyso inaad horayba u qabtay jadeeco, qaamo-qashiir ama rubella, waxaa muhiim ah in la yareeyo halista kufaafida cudurka dadka kale. Waa in aad:

- U wac dhakhtarkaaga guud wixii talo ah, waxaa laga yaabaa inay u baahdaan inay kuu qorsheeyaan inaad booqato qalliinka dhamaadka maalinta si aad uga fogaato inaad la xiriirto dadka u nugul cudurka, sida caruurta yar yar iyo haweenka uurka leh.
- Iska ilaali shaqo ama iskuul ugu yaraan afar maalmood laga bilaabo markii ugu horreysay ee aad bilowday inaad yeelatay finanka jadeecada.
- Samee qorshe si aad u qaadato dooska tallaal ee kuu harsan marka aad soo kabsato. Tani waxay kaa difaaci doontaa labada caabuq ee kale.

Ma jiraa qof aan qaadan karin tallaalka MMR?

Maadaama tallaalka MMR uu yahay tallaal nool, waa in aan la siin dumarka uurka leh ama dadka difaaca jirkooda diciifka yahay, tusaale ahaan kuwa lagu tallaaley dhuux ama qaadanaya daawooyinka jilciya difaaca jirka.

Haddii aanad hubin, kala tasho arrintan dhakhtarkaaga. Haddii aad yeelatay jawaab celin xasaasiyadeed oo anaphylactic ku ah neomycin oo la xaqiijiyey, waa inaadan qaadanin tallaalka. Haddii aad yeelatey jawaab celin xasaasiyadeed oo anaphylactic ku ah jalaatiinta oo la xaqiijiyey, waa inaad la hadashaa Dhakhtarkaaga Guud oo aad qorsheysatid inaad qaadato tallaalka gelatine aan kujirin

Xasaasiyadda ukunta.

Dhammaan kuwa xasaasiyadda u leh ukumaha, oo ay ku jiraan carruurta qaba neefta, waxay ku qaadan karaan tallaalka MMR Rugta dhaqtarkooda guud. Qof kasta oo qaba xasaasiyad duwaanka ku jirta oo anaphylactic-ka ah oo tallaalka MMR laftiisa ah, waa in qiimeyn lagu sameeyaa.

Maxay yihiin calaamadaha iyo astaamaha?

Jadeeco	Qaamo-qashiir	Jadeeco-jarmal
Qandho, calaamado qufaca u eeg, finan yaryar, indho xanuun ama dhiig kar.	Qandho, madax xanuun iyo qanjidhada wajiga oo barara	Qanjirro bararsan, dhuun xanuun, heerkul iyo finan.

Ma halis baa?

Haa	Haa	Haa
Qiyaas ahaan, 5-tii qofba hal ayaa isbitaal la aada, 15-kii qofna hal ayaa kudhacda dhibaatooyin daran. Jadeecadu waxay keeni kartaa dhegoolnimo, suuxdin, dhaawac maskaxda iyo bararka maskaxda. Laga soo bilaabo 2006 waxaa jirey saddex dhimasho oo ka timid jadeecada UK gudaheeda	Inkasta oo kiisaska intooda badani ay yihiin kuwo fudud, qaamo-qashiirku wuxuu sababi karaa qoorgooyaha fayraska ah iyo caabuqa xanuunka ugxan-sidaha ama xiniinyaha iyo xaalado dhif ah, ee beeryarada.	Inkasta oo kiisasku yahiin kuwo khafiif ah, qaadida jadeeca-jarmalka muddada uurka, wuxuu sababi karaa cudur culus oo ku dhaca ilmaha aan dhalan, oo ay ku jiraan dhegoolnimo, indho la'aan iyo xataa dhimasho.

Yaa u baahan in uu qaato tallaalka?

- Dhammaan carruurta da'doodu ka weyn tahay hal sano waa inay qaataan laba qiyaas oo tallaal ah, qiyaasta ugu horreysa waxaa la siiyaa da’ada halka sano, waxaana qiyaasta labaad lagu siinayaa da'da saddex sano iyo afar bilood.
- Caruurta waaweyn iyo dadka waaweyn waa in ay qaataan laba qiyaas oo tallaal ah hal bil iyadoo loo dhaxeysiinaayo
- Haweenka uurka leh waa in ay xaqiijiyaan inay difaac leeyihiin ka hor inta aanay uur qaadin ama xaqiijiyaan in la tallaalo isla marka ilmuhu uu dhasho.

» Wali kama daahin inaad qaadato tallaalka hadii aadan horey u qaadanin labada doos.

Halkee ayaan ka heli karaa tallaalka?

Rugta dhaqtarkaaga guud

- Dhammaan carruurta da'doodu u dhaxayso hal sano illaa saddex sano iyo afar bilood waa in lagu siiyaa tallaalka rugta dhaqtarkooda guud iyada oo qayb ka ah tallaalkooda caadiga ah ee GP-ga dhakhtarkooda.
- Carruurta waaweyn iyo dadka waaweyn waa inay la xiriiraan dhaqtarkooda guud haddii ay qaateen hal ama aan qaadanin wax doos ah oo tallaalka ah.
- Dumarka uurka leh waxay ku qaadan karaan tallaalka rugta dhaqtarkooda guud marka ilmuhu uu dhasho haddii aysan haysanin laba qiyaasood oo diiwaansan.

Iskuulkaaga

Qaar kamid ah qaangaarka iyo dhallanyerada ayaa lala siinayaa dooska tallaalka MMR ee u harsan marka ay qaadanayaan tallaalka xoojinta dhalinyernimada.

Adeega caafimaadka shaqada ee shaqaaleeyahaaga

Shaqaalaha daryeelka caafimaadka ee la leh bukaanka xiriir toos ah waa inay xaqiijiyaan inay difaac u leeyihiin yihiin saddexda cudur.

Jadeecada, kaliya ma aha dhibaatada carruurta

MMR
JADEECO | QAAMO-QASHIIR | JADEECO-JARMAL

Haddii aad jeclaan lahayd macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan MMR fadlan booqo
www.nhs.uk/conditions/vaccinations/pages/mmr-vaccine.aspx

NHS

© Xuquuqda daabacaadda Crown 2017
3219250 2p 75K August 2017 (APS)

Daabacaadda koowaad June 2016

Qoraalka dukumiintigan dib ayaa loo daabici karaa iyadoon fasax rasmi ah loo haysan ama u jirin wax qarash ah u isticmaalkiisa shakhsi ahaaneed ama guriga dhexdiisa.

Si aad u dalbato dhoor xabo oo buug-yarahan ah, booqo:
www.healthpublications.gov.uk/Home.html
ama taleefan: 0300 123 1002,
Minicom: 0300 123 1003
(8 subaxnimo ilaa 6 galabnimo, Isniin ilaa Jimco)

www.nhs.uk/vaccinations