



موسمِ بہار 2024 کی COVID-19

ویکسینیشن مہم کے لیے ایک رہنمای دستاویز



75 سال یا زائد عمر کے افراد، کیئر ہومز کے رہائشی معمر افراد، کمزور مدافعتی نظام کے حامل 6 ماہ اور اس سے زائد عمر کے افراد کو اس موسمِ بہار میں کورونا واٹس (COVID-19) ویکسین کی ایک خوراک لگائی جائے گی۔

موسمِ بہار کی ویکسین کا وقت

آپ کو اپریل اور جون کے درمیان اپائٹئمنٹ کی پیشکش کی جانی چاہیے، جس میں سب سے زیادہ خطرات کے شکار افراد کو پہلے بلایا جائے۔ آپ کو اپنی آخری خوراک کے تقریباً 6 ماہ بعد بوسٹر لگوانے کے لیے بلایا جائے گا، مگر آپ اسے 3 ماہ بعد بھی لگوا سکتے ہیں۔

اگر آپ اپریل اور جون کے درمیان 75 سال کے ہو رہے ہیں، تو آپ کو اپنی سالگرہ کے دن کا انتظار کرنے کی ضرورت نہیں، جب آپ کو ویکسینیشن کے لیے بلایا جائے تو آپ آسکتے ہیں۔

کس کو موسمِ بہار کی ویکسین دی جا رہی ہے؟

معمر افراد اور صحت کے مخصوص ضمیم مسائل کے شکار افراد میں COVID-19 زیادہ سنگین ہوتا ہے۔ ان وجہوں کی بنا پر، 75 سال اور اس سے زائد عمر کے افراد، کیئر ہومز کے رہائشیوں اور کمزور مدافعتی نظام کے حامل 6 ماہ اور اس سے زائد عمر کے افراد کو اس موسمِ بہار میں COVID-19 ویکسین کی ایک خوراک لگائی جا رہی ہے۔

کیا آپ کو ویکسین لگوانڈ کے بعد بھی COVID-19 ہو سکتا ہے؟

COVID-19 ویکسین اس موسم بھار اور گرما میں COVID-19 سے آپ کے شدید بیمار ہونے کے امکانات کو کم کر دے گی۔ آپ کے جسم کو ویکسین کی خوارک سے کچھ اضافی تحفظ حاصل کرنے میں کچھ دن لگ سکتے ہیں۔ تمام ادویات کی طرح، کوئی بھی ویکسین مکمل طور پر موثر نہیں ہوتی۔ کچھ لوگوں کو ویکسینیشن لینے کے باوجود بھی COVID-19 ہو سکتا ہے، لیکن اس صورت میں کوئی بھی انفیکشن کم شدید ہونا چاہیے۔

اگر آپ نے اپنی تمام ویکسینیشنز نہیں کروائی ہیں

اگر آپ نے اپنی تک ویکسین کی اپنی پہلی 2 خوارکیں (یا کمزور مدافعتی نظام کے حامل افراد کے لیے تیسرا خوارک) نہیں لگوائی ہیں تو آپ کو اس موسمیاتی مہم کے دوران ایک خوارک لگوایا بھی چاہئے۔ اگر آپ اپنے اپنے اور آپ نے اپنی پہلے والی بوسٹر نہیں لگوائی ہے، تو اس کمی کو پورا کرنے کے لیے آپ کو اس موسم بھار میں ایک خوارک لگوانی چاہیے۔ بیشتر لوگوں کو نہ لگوائی گئی ویکسینز کی کم کو پورا کرنے کے لیے اضافی خوارکوں کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اگر آپ انتہائی کمزور مدافعتی نظام کے حامل ہیں، تو آپ کا ڈاکٹر موسم بھار کی ویکسین کے تین ماہ بعد ایک اضافی خوارک کی ہدایت دے سکتا ہے۔

کیا اپنی ویکسین کے بعد مجھے انتظار کرنا ہوگا؟

اگر آپ کو پہلی بھی الرجیان ہوتی رہیں، یا اگر پچھلی خوارک لگوانڈ کے فوراً بعد آپ کو ری ایکشن ہو گیا تھا، تو آپ کو ویکسین کے بعد 15 منٹ تک ٹھہرنا کہا جا سکتا ہے۔ براہ کرم اپنے ویکسینیٹر کو یہ بات ضرور بتا دیں۔



سنگین منفی اثرات: Pfizer اور Moderna دونوں COVID-19 ویکسینز کے بعد دل کے ورم (جسے مایوکارڈیٹس یا پیری کارڈیٹس کہتے ہیں) کے شاذ و نادر کیس سامنے آئے ہیں۔ یہ کیسز زیادہ تر نوجوانوں میں اور ویکسینیشن کے کئی دن بعد دیکھے گئے ہیں۔ مثاثر ہونے والا زیادہ تر افراد نے آرام اور سادہ علاج کے بعد خود کو تیزی سے بہتر اور صحیاب محسوس کیا ہے۔ اگر ویکسینیشن کے بعد آپ کو ان میں سے کسی تجربے کا سامنا ہوا ہو، تو فوری طور پر طی مشورہ طلب کریں:

• سینے کا درد

• سانس لینے میں دقت

• تیز دھڑکنے، پھر پھڑانے یا دھڑکتے دل کے احساسات

اگر آپ کو کسی پچھلی خوارک کے بعد سنگین مضر اثرات ہوئے ہوں تو آپ کو مزید ویکسینیشن سے بچنے یا تاخیر کرنے کا مشورہ دیا جا سکتا ہے۔ آپ کو اپنے ڈاکٹر یا اسپیشلیست سے بات کرنی چاہیے۔ منفی اثرات کی اطلاع دینے کا طریقہ جانتے کے لیے براہ کرم کتابچے کا عقبی صفحہ دیکھیں۔

اگر اپنے اپائٹشمنٹ کے دن آپ کی طبیعت ٹھیک نہ ہو تو آپ کو کیا کرنا چاہیے؟

اگر آپ کی طبیعت ناساز ہو، تو اپنی طبیعت بحال ہونے تک ویکسین نہ لگوائیں۔ اگر آپ کو بخار ہو یا آپ کے خیال میں آپ کا مرض دوسروں کو لوگ سکتا ہو تو آپ کو اپائٹشمنٹ کے لیے نہیں آنا چاہیے۔

کسے موسمِ بهار کی ویکسین نہیں لگائی جاسکتی

بعض ایسے اہل افراد ہیں ہمیں اس موسمِ بهار میں ویکسین کی خوراک نہیں لگوانی چاہیے۔ اگر آپ کو ویکسین کی سابقہ خوراک سے شدید ردعمل ہوا ہو، تو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے بات کر لیں چاہیے۔

منفی اثرات

عمومی منفی اثرات: آپ کی پچھلی خوراک کی طرح، تمام COVID-19 ویکسینز کے عام مضر اثرات ایک جیسے ہیں، بشمول اس موسمِ بهار میں استعمال ہونے والی آپ ڈیٹ کردہ ویکسین، اور ان میں شامل ہیں:

- جس بازو میں آپ نے انجکشن لگایا تھا وہاں درد، بہاری احساس اور سوزش کا ہوتا ہے۔ یہ ردعمل ویکسین لگنے کے تقریباً 1 سے 2 دن بعد بدترین ہوتا ہے۔
- تھکاؤٹ محسوس کرنا
- سر درد
- عام درد یا بلکہ فلو جیسی علامات

آپ طبیعت کی بہتری کے لیے آرام کرسکتے اور پیراسیٹامول (پیکٹ پر موجود مقدار) دوا کی ہدایت پر عمل کرتے ہوئے (لے سکتے ہیں۔

ویکسینیشن کے بعد علامات عام طور پر ایک ہفتے سے کم عرصہ باق رہتی ہیں۔ اگر آپ کی علامات بدتر ہوئے نظر آئیں یا اگر آپ فکر مند ہوں، تو آپ NHS پر کال کر سکتے ہیں یا ٹیکسٹ/فون کے لیے 111 18001 111 استعمال کر سکتے ہیں۔

آپ بلو کارڈ (Yellow Card) اسکیم کے ذریعہ ویکسین اور ادویات کے مشتبہ مضر اثرات کی بھی اطلاع دے سکتے ہیں۔

آپ کو کون سی ویکسین پیش کی جائے گی؟

آپ کو Pfizer یا Moderna میں منظور شدہ کی بنائی ہوئی ویکسین کی بوسٹر خوراک دی جائے گی۔ اصل ویکسینز کے بعد سے ان ویکسینز کو آپ ڈیٹ کیا جا چکا ہے اور یہ ایک مختلف COVID-19 وائرس کو ٹالرگٹ کرنی ہے۔ یہ آپ ڈیٹ کردہ ویکسینز بہتر تحفظ فراہم کرتی ہے، اور COVID-19 (Omicron) کی زیادہ حالیہ طاقتور کے خلاف اینٹی باؤسٹر زیادہ لیوول دیتی ہیں۔

چونکہ ہم یہ پیشگوئی نہیں کرسکتے کہ COVID-19 کے کونسے وائرس اس موسمِ بهار اور گرما میں پھیلیں گے، لہذا ویکسینیشن اور مدافعت پذیری پر جوائیٹ کمیٹی (JCVI) نے یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ موسیمِ خزان 2023 پروگرام کے آخری بہتوں میں استعمال کردہ ویکسین کو استعمال کیا جانا چاہیے۔

براءہ کرم اہل پوتے ہیں جو ویکسین آپ کو پیش کی جائے اسے قبول کریں۔ آپ کو صحیح وقت پر آپ کے لیے صحیح ویکسین پیش کی جائے گی۔



مزید معلومات



آپ مشتبہ منفی اثرات کی اطلاع یلو کارڈ کی ویب سائٹ پر یا 0800 6789 731 پر (پر تا جمعہ صبح 9 سے شام 5 بج تک) کال کر کے یا پھر یلو کارڈ ایپ ڈاؤن لوڈ کر کے بھی دے سکتے ہیں

www.mhra.gov.uk/yellowcard

آپ مزید معلومات کے لیے COVID-19 کی درج ذیل رہنمای دستاویزات پڑھ سکتے ہیں

بالغ افراد کے لیے COVID-19 کی رہنمای دستاویز

COVID-19 ویکسینیشن: وہ خواتین جو حاملہ ہیں یا دودھ پلا رہی ہیں

COVID-19 ویکسینیشن - کمزور مدافعتی نظام حامل افراد کے لیے ایک رہنمای دستاویز

NHS.UK پر **کورونا وائرس بوسٹر ویکسینیشن** ورث کریں۔

اس بارے میں ایک معلوماتی کتابچہ ڈاؤن لوڈ یا آرڈر کرنے کے لیے دستیاب ہے کہ **ویکسینیشن کے بعد کیا توقع رکھی جائے**۔

اپنی ویکسین پر مزید تفصیلات، بشمول ممکنہ منفی اثرات کے لیے **Pfizer** اور **Moderna ویکسینیز** کے بارے میں پڑھیں۔



آپ کو اپنی بوسٹر کے لیے بلا دیا جائے گا، آپ کا آپ کا GP ویکسین پیش کر سکتا ہے یا آپ **NHS ایپ** استعمال کر کے بکنگ کر سکتے ہیں۔



یا آپ اپنے قریب ترین ویکسینیشن کا مقام جائز کے لیے **www.nhs.uk/vaccine-walk-in** ورث کر سکتے ہیں۔

This leaflet is also offered as a translated version in Albanian, Arabic, Bengali, Bulgarian, Chinese, Chinese (simplified), Estonian, Hindi, Italian, Gujarati, Latvian, Lithuanian, Polish, Panjabi, Pashto, Russian, Spanish, Somali, Turkish, Tigrinya, Ukrainian, Urdu and Yoruba. It is available as a BSL video, braille and large print. Please visit www.healthpublications.gov.uk or call 0300 123 1002 to order more copies.