NHS

UK Health Security Agency

ایک ویکسین ہے جو آپ کو شنگلز کی تکلیف سے بچانے میں مدد دے سکتی ہے

NHS ایک ایسی ویکسین پیش کرتا ہے جو آپ میں شنگلز پیدا ہونے کا خطرہ کم کرتی ہے۔

یہ کتابچہ قومی شنگلز پروگرام، ویکسین کے فوائد اور اس بارے میں رہنمائی دیتا ہے کہ کون اس کا اہل ہے۔

شنگلز پروگرام کے لیے موجودہ ویکسین کا نام Shingrix ہے۔

آپ کو بہترین تحفظ کے لیے Shingrix کی ۲ خوراکیں درکار ہوں گی۔

آپ کے اہل ہوتے ہی آپ کا GP پریکٹس آپ سے رابطہ کرے گا۔ آپ کچھ فارمیسیوں پر اپنی Shingrix ویکسینز لگوانے کے بھی اہل ہو سکتے ہیں۔

دیگر زیادہ تر انفیکشنز کے برعکس، آپ کو شنگلز کا مرض دوسروں سے نہیں لگتا۔ ہم میں سے زیادہ تر کو بچپن میں چکن پوکس ہوا ہوتا ہے، اگرچہ ہم میں سے کچھ لوگوں کو اُس کو ہونا یاد نہیں ہوگا۔

چکن پوکس ہونے کے بعد، وائرس اعصاب میں غیرفعال حالت میں موجود رہتا ہے۔ اپنی زندگی کے بیشتر حصے میں آپ اس سے آگاہ نہیں رہتے، مگر وقتاً فوقتاً یہ وائرس پلٹتا ہے اور جِلد پر پھیل جاتا ہے جس سے شنگلز نامی مرض پیدا ہوتا ہے۔

شنگلز بہت تکلیف دہ ہو سکتا ہے اور عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ یہ لوگوں کو زیادہ متاثر کرتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ بڑھتی عمر، ذہنی تناؤ یا مختلف عوارض اور معالجات کے ساتھ ساتھ آپ کا مدافعتی نظام کمزور ہو جاتا ہے۔ بعض افراد کے لیے، شنگلز سے پیدا ہونے والا درد کئی سالوں تک رہ سکتا ہے۔ شنگلز آپ کی زندگی کو کافی متاثر کر سکتا ہے، آپ کو وہ تمام چیزیں کرنے سے روک دیتا ہے جو عموماً آپ کے پسندیدہ مشاغل تھے۔

شنگلز کی وجہ کیا ہے؟

شنگلز (جسے ہرپس زوسٹر بھی کہتے ہیں) ایک غیرفعال چکن پوکس وائرس سے پیدا ہوتا ہے جو کسی ایک عصب کے تحت آنے والے جِلد کے حصے پر پھیل جاتا ہے۔ اس کے نتیجے میں انتہائی تکلیف دہ اور خارشی، مواد سے بھرے ہوئے دانے پیدا ہو جاتے ہیں۔ یہ دانے پھٹ سکتے ہیں اور سوکھ سکتے ہیں جو بالآخر اکھڑ جاتے ہیں اور زخم مندمل ہو جاتا ہے۔ یہ دانے عموماً جسم کے ایک طرف کے حصے، زیادہ تر سینے، کو متاثر کرتے ہیں، مگر بعض اوقات سر، چہرے اور آنکھ میں بھی نکل آتے ہیں۔

شنگلز دیکھنے میں کیسا ہوتا ہے؟

یہ مرض کب تک رہتا ہے اور کتنا سنگین ہو سکتا ہے؟

شنگلز کی ابتدائی علامات میں طبیعت ناساز محسوس ہونا اور اس کے ساتھ جسم کے ایک طرف والی جِلد کے متاثرہ حصے میں سنسناہٹ یا جلن محسوس ہوتی ہے۔ تکلیف دہ ریشز جن میں مواد سے بھرے دانے ہوتے ہیں، عموماً ابتدائی علامات کے چند دن بعد ظاہر ہو جاتے ہیں۔

جسم پر شنگلز شدید تکلیف میں مبتلا کر سکتے ہیں۔ اگر شنگلز آنکھ یا پپوٹے میں ہو جائیں، تو اس سے متاثرہ آنکھ کی روشنی کم ہو سکتی ہے یا مکمل طور پر بینائی کھو سکتی ہے۔

شنگلز کتنا عام ہے؟

ہر 5 میں سے 1 فرد جسے چکن پوکس ہوا تھا، اُسے شنگلز کا مرض ہوگا۔ اس کا مطلب ہے کہ ہر سال انگلینڈ اور ویلز میں، لاکھوں لوگوں کو شنگلز ہوتا ہے۔ اگرچہ شنگلز کا مرض کسی بھی عمر میں ہو سکتا ہے، تاہم عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ اس کا خطرہ، شدت اور پیچیدگیاں بڑھ جاتی ہیں۔

پوسٹ ہرپیٹک نیوریلجیا (PHN)

ہر سال، تقریباً 14,000 لوگوں میں شنگلز کے بعد پوسٹ ہرپیٹک نیوریلجیا (PHN) پیدا ہوتا ہے اور 1,400 سے زائد افراد کو PHN کے باعث اسپتال میں داخل ہونا پڑتا ہے۔

بیشتر افراد چند ہفتوں بعد مکمل صحتیاب ہو جاتے ہیں، مگر کچھ کا درد جانے میں کئی مہینے بلکہ سال بھی لگ جاتے ہیں - اسے پوسٹ ہرپیٹکنیوریلجیا (PHN) کہتے ہیں۔ یہ کافی ناخوشگوار عارضہ ہے جس میں شدید سوزش، ٹیسیں اٹھنا یا چبھتا ہوا عصبی درد لاحق ہوتا ہے۔

آپ کی عمر جتنی زیادہ ہوگی، آپ کو طویل المیعاد درد کا خطرہ زیادہ لاحق ہوگا۔ شنگلز کی ویکسین شنگلز اور PHN ہونے کا خطرہ کم کرتی ہے۔

کیا شنگلز پھیلتا ہے؟

شنگلز چکن پوکس طرح آسانی سے نہیں پھیلتا، مگر دانوں کے مواد میں چکن پوکس کا وائرس شامل ہوتا ہے۔ لہٰذا اگر کوئی چکن پوکس سے مدافعت کا حامل نہیں ہے، تو یہ مواد چھونے پر اُسے انفیکشن ہو سکتا ہے۔

اگر آپ کو شنگلز کے ریشز ہوں تو آپ کو چاہیے کہ ریشز کو ڈھیلے کپڑے سے ڈھانپ کر رکھیں تاکہ چکن پوکس پھیلنے کا خطرہ کم کیا جا سکے۔ ایسی حاملہ خواتین جنہیں چکن پوکس نہیں ہوا تھا، ایسے افراد جن کا مدافعتی نظام کمزور ہو اور نوزائیدہ بچوں کو ریشز کو براہِ راست چھونے سے گریز کرنا چاہیے۔

ویکسین کس کو لگائی جائے گی؟

1 ستمبر 2023 سے ویکسین پروگرام درج ذیل افراد کو پیش کیا جا رہا ہے:

1	70 سے 79 سال کی عمر کے صحت مند افراد جنہیں ویکسین نہ لگی ہو
2	50 سال اور زائد عمر کے افراد جن کا مدافعتی نظام شدید کمزور ہو
3	60 سے 70 سال کی عمر کے صحت مند افراد 65 یا 70 سال کے ہوتے ہی ویکسین کے لیے اہل ہو جائیں گے

آپ اپنی 80 ویں سالگرہ تک شنگلز کے لیے اہل رہیں گے (سوائے اس کے کہ آپ کا مدافعتی نظام کمزور ہو[1])، مگر آپ جتنی جلدی ویکسین لگوائیں گے، اتنا ہی جلدی تحفظ پائیں گے۔ پروگرام کے ابتدائی پانچ سالوں میں کسے ویکسین لگائی جا سکتی ہے، اس کی تفصیل چارٹ میں دی گئی ہے۔

شنگلز ویکسین کے لیے اہل عمر سے کم عمر کے افراد کا کیا ہوگا؟

کم عمر افراد جب اہل عمر تک پہنچ جائیں گے تو پھر انہیں ویکسین لگائی جائے گی۔

شنگلز کسی بھی عمر میں ہو سکتا ہے، مگر عمر کے ساتھ ساتھ اس کے خطرے، شدت اور پیچیدگیوں میں اضافہ ہوتا ہے۔ شدید کمزور مدافعتی نظام والے افراد زیادہ خطرے کی زد میں ہوتے ہیں، اسی لیے نسبتاً کم عمر میں ویکسین کی تجویز دی جاتی ہے۔

[1] شدید کمزور مدافعتی نظام کے حامل افراد ویکسین کے لیے اہل رہتے ہیں۔

اگر آپ کو شنگلز ویکسین لگائی گئی، تو آپ کو ایک ریکارڈ کارڈ دیا جائے گا جس پر آپ کا نام اور اگلے اپائنٹمنٹ کی تاریخ درج ہوگی۔ براہِ کرم اسے محفوظ جگہ سنبھال کر رکھیں۔

کیا اس کے کوئی مضر اثرات ہوں گے؟

Shingrix ویکسین کے مضر اثرات عموماً بہت معمولی ہوتے ہیں اور زیادہ عرصہ نہیں رہتے۔ سب سے عام مضر اثرات (جو ہر 10 میں سے 1 فرد میں رونما ہوتے ہیں) انجکشن کے مقام پر درد اور سرخی، پٹھوں میں عمومی درد اور سر درد ہیں۔

Shingrix ویکسین لگنے کے بعد آپ تھکاوٹ اور بخار محسوس کر سکتے ہیں۔ آپ آرام کر سکتے ہیں اور پیراسیٹامول کی معمول کی خوراک لے سکتے ہیں (پیکیجنگ میں دیے گئے مشورے پر عمل کریں) تاکہ آپ کو بہتر محسوس کرنے میں مدد ملے۔ اگر طبیعت ناساز محسوس ہو رہی ہو تو مشینوں کے استعمال اور ڈرائیونگ سے گریز کریں۔

چند دن بعد آپ کی طبیعت بہتر ہو جانی چاہیے لیکن اگر آپ کی علامات اس سے زیادہ عرصہ برقرار رہیں، تو آپ کو اپنے GP یا پریکٹس نرس سے بات کرنی چاہیے۔

آپ کسی بھی مضر اثرات کی اطلاع MHRA سے یلو کارڈ اسکیم کا استعمال کرتے ہوئے دے سکتے ہیں (**yellowcard.mhra.gov.uk**)۔ تفصیلات کے لیے اِس کتابچے کا عقبی صفحہ دیکھیں۔

Shingrix ویکسین کتنی محفوظ ہے، کیا اسے دوسرے ممالک میں استعمال کیا جا چکا ہے؟

تمام لائسنس یافتہ ویکسینز کی طرح، شنگلز ویکسین مکمل طور پر ٹیسٹ شدہ ہے اور UK کی تحفظ اور لائسنسنگ کی کڑی شرائط پر پوری اترتی ہے۔

اسے پچھلے چند سالوں سے یورپ اور شمالی امریکہ میں بڑے پیمانے پر استعمال کیا جا چکا ہے۔

ویکسینیشن کتنی مؤثر ہے؟

ویکسینیشن لے کر، آپ شنگلز کا شکار بننے کا خطرہ نمایاں حد تک کم کر دیں گے۔

شنگلز ویکسینیشن پروگرام متعارف ہونے کے بعد پہلے 5 سالوں میں شنگلز سے متعلقہ مرض کے لیے پہلے کے مقابلے میں 40,500 کم لوگوں نے GP سے مشورہ کیا اور 1,840 کم لوگوں کو اسپتال میں داخل ہونا پڑا[2]۔

اگر ویکسینیشن کے بعد بھی آپ کو شنگلز لاحق ہوگیا، تو علامات ممکنہ طور پر ہلکی ہوں گی اور مرض کا دورانیہ مختصر ہوگا، جبکہ ویکسین نہ لگوانے کی صورت میں یہ شدید ہوتا۔ UK میں استعمال ہونے والی Shingrix ویکسین نے عمدہ تحفظ ظاہر کیا ہے۔

ویکسین کیسے اور کب دی جاتی ہے؟

زیادہ تر ویکسینیشنز کی طرح، یہ ویکسین بطور انجکشن آپ کے بالائی بازو میں لگائی جائے گی۔

Shingrix ایک غیر لائیو ویکسین ہے اور آپ کو بہترین اور دیرپا تحفظ کے لیے 2 خوراکوں کی ضرورت ہوگی۔

زیادہ تر لوگوں کے لیے Shingrix کی دوسری خوراک پہلی خوراک کے تقریباً 6 ماہ بعد دی جائے گی۔ اگر آپ کا مدافعتی نظام انتہائی کمزور ہو، تو Shingrix کی دوسری خوراک آپ کو ذرا جلدی دینی چاہیے، لیکن پہلی خوراک کے کم از کم 8 ہفتوں بعد۔

آپ کا GP پریکٹس آپ کو بتائے گا کہ دوسری خوراک کی بکنگ کب کی جائے۔

[2] انگلینڈ میں اس کے متعارف ہونے کے 5 سال بعد اسپتال میں داخل کردہ اور جنرل پریکٹس سے مشورہ کردہ ہرپس زوسٹر کے حوالے سے ہرپس زوسٹر ویکسینیشن پروگرام کے اثرات: آبادی پر مبنی ایک تحقیقی مطالعہ – PubMed (nih.gov)

مجھے ابھی ویکسین کیوں نہیں لگ سکتی؟

موجودہ پروگرام کے تحت، 70 سے 79 سال کے ہر شخص کو ہی شنگلز ویکسین لگ سکتی ہے۔ پروگرام میں رفتہ رفتہ توسیع کی جا رہی ہے، جوائنٹ کمیٹی ویکسینیشن امیونائزیشن (JCVI) کی تجویز کے مطابق، آغاز اُن لوگوں سے کیا جا رہا ہے جو سب سے زیادہ خطرے کی زد میں ہیں۔ اگلے 10 سالوں میں، پروگرام میں 60 سال کی عمر سے لے کر تمام افراد شامل ہوں گے۔

50 سال اور اس سے زائد عمر کے ایسے افراد جن کا مدافعتی نظام انتہائی کمزور ہے، وہ پہلے ہی Shingrix ویکسین کے اہل ہیں۔

مجھے ویکسینیشن لینے کے لیے کچھ کرنے کی ضرورت ہے؟

جب آپ شنگلز ویکسین کے لیے اہل ہو جائیں گے، تو آپ کا GP سرجری اپائنٹمنٹ بک کرنے کے لیے آپ سے رابطہ کرے گا۔ تاہم، اگر آپ شنگلز کے حوالے سے فکرمند ہیں، تو آپ کو مشورے کے لیے اپنے GP سرجری سے رابطہ کرنا چاہیے۔

کیا کوئی ایسے لوگ ہیں جنہیں Shingrix ویکسین نہیں لینی چاہیے؟

اگر آپ کو ویکسین کے کسی بھی اجزاء سے شدید ردعمل ہو چکا ہو، تو ممکن ہے آپ اس کے لیے اہل نہ ہوں۔ آپ کا GP پریکٹس آپ کو مشورہ دے گا۔

کیا ویکسین سے مجھے شنگلز ہوتے ہیں؟

Shingrix ویکسینز سے آپ کو شنگلز نہیں ہو سکتے۔ اگر آپ میں ریشز پیدا ہوں، تو آپ مشورے کے لیے NHS 111 پر یا اپنے GP پریکٹس کو کال کر سکتے ہیں۔

اگر میری ویکسینیشن چھوٹ جائے تو کیا ہوگا؟ کیا میں اسے بعد میں لگوا سکتا/سکتی ہوں؟

زیادہ تر لوگوں کے لیے شنگلز ویکسین ان کے 80 سال کے ہونے پر لگائی جائے گی۔ تاہم، اگر پہلے سے آپ کا مدافعتی نظام انتہائی کمزور ہے، تو ویکسین کسی بھی عمر میں لگائی جا سکتی ہے۔

بہترین تحفظ کے لیے آپ کو مقررہ وقت پر ویکسین لگوانی چاہیے یا کورس مکمل کرنا چاہیے۔ مزید اپائنٹمنٹ کے لیے اپنے GP پریکٹس سے رابطہ کریں۔

اگر مجھے پہلے Zostavax دی گئی تھی تو کیا میں Shingrix ویکسین کے لیے اہل ہوں؟

اگر آپ کو معمول کے مدافعت کاری پروگرام کے تحت آپ کی عمر کے 70 سے 79 سال کے درمیان آپ کو Zostavax دی گئی تھی، تو اب آپ کو Shingrix ویکسین کی 2 خوراکوں کی ضرورت نہیں ہے۔

دیر مت کریں، اگر آپ اہل ہیں، تو جلد از جلد اپنی ویکسین لگوانے کی کوشش کریں۔

یاد رکھیں، جب آپ مدافعت کاری کے لیے اہل ہو جائیں تو آپ کو ایک اپائنٹمنٹ طے کرنا چاہیے تاکہ آپ جلد از جلد اپنی ویکسین لگوا لیں آپ کا بہترین تحفظ یقینی بن جائے۔

مزید معلومات

اگر آپ کو ویکسینیشن لگنے سے پہلے یا بعد میں مزید معلومات درکار ہوں، تو اپنے GP یا پریکٹس نرس سے بات کریں۔ آپ NHS کی ویب سائٹ یہاں ملاحظہ کر سکتے ہیں **www.nhs.uk/shingles**

شنگلز ویکسین ®Shingrix کے بارے میں پڑھنے کے لیے وزٹ کریں **www.medicines.org.uk/emc/product/12054/pil**

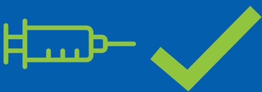
اگر آپ پہلے انتہائی کمزور مدافعتی نظام (شدید مدافعتی کمزوری) کے حامل ہیں، تو اور آپ کو 50 سال کی عمر سے شنگلز ویکسین دی جائے گی۔

آپ اپنی 70ویں سالگرہ پر اہل ہوں گے

اہلیت کے آغاز کی تاریخ (آپ کی سالگرہ)	پیدائش کی تاریخیں	پروگرام کی تاریخِ آغاز	پروگرام کا سال
70ویں	**1 ستمبر 1953 - 31 اگست 1954**	**1 ستمبر 2023**	**سال 1**
	1 ستمبر **1954** - 31 اگست 1955	1 ستمبر **2024**	سال 2
	1 ستمبر **1955** - 31 اگست 1956	1 ستمبر **2025**	سال 3
	1 ستمبر **1956** - 31 اگست 1957	1 ستمبر **2026**	سال 4
	1 ستمبر **1957** - 31 اگست 1958	1 ستمبر **2027**	سال 5

آپ اپنی 65ویں سالگرہ پر اہل بنتے ہیں

اہلیت کی تاریخ آغاز (آپ کی سالگرہ)	پیدائش کی تاریخیں	پروگرام کی تاریخِ آغاز	پروگرام کا سال
65ویں	**1 ستمبر 1958 - 31 اگست 1959**	**1 ستمبر 2023**	**سال 1**
	1 ستمبر **1959** - 31 اگست **1960**	1 ستمبر **2024**	سال 2
	1 ستمبر **1960** - 31 اگست **1961**	1 ستمبر **2025**	سال 3
	1 ستمبر **1961** - 31 اگست **1962**	1 ستمبر **2026**	سال 4
	1 ستمبر **1962** - 31 اگست **1963**	1 ستمبر **2027**	سال 5

شنگلز	ویکسین
ایک عام مرض ہے جو طویل المیعاد، شدید درد کا باعث بن سکتا ہے	مریضوں کی تعداد میں نمایاں کمی لا رہی ہے
	
دانوں کے ساتھ شدید خارش شدہ ریشز کا باعث بن سکتا ہے	اگر ویکسین شدہ افراد میں یہ مرض ہوا تو مرض کی علامات کی شدت کم رکھے گی
کسی بھی عمر میں ہو سکتا ہے مگر خطرہ، شدت اور پیچیدگیاں عمر کے ساتھ ساتھ بڑھتی ہیں	دیگر ممالک جیسے که US اور کینیڈا میں وسیع پیمانے پر استعمال ہوتی رہی ہے

اپنی معمول کی شنگلز ویکسینیشن کروانا اپنی صحت کا خیال رکھنے کا عمدہ طریقه ہے تاکه آپ شنگلز کا درد سہے بغیر زندگی سے لطف اندوز ہوتے رہیں۔

آپ یلو کارڈ اسکیم کے ذریعے ویکسینز اور ادویات کے مشتبہ مضر اثرات کی اطلاع دے سکتے ہیں

یہ کام آن لائن **yellowcard.mhra.gov.uk** وزٹ کرکے یا یلو کارڈ کو **0800 731 6789** پر کال کرکے بھی کیا جا سکتا ہے۔ آپ QR کوڈ بھی استعمال کر سکتے ہیں یا یلو کارڈ ایپ ڈاؤن کرکے بھی کر سکتے ہیں۔

شنگلز سپورٹ سوسائٹی

ویب سائٹ: **shinglessupport.org.uk**۔ رازداری کی ہیلپ لائن: **0845 123 2305** صبح 9 سے رات 9 بجے کے درمیان، یا **020 7607 9661** پیر سے جمعہ، دوپہر 12 سے رات 8 بج تک۔ برائے معلومات: **0300 030 9333**

چہرے کا فالج

ویب سائٹ: **facialpalsy.org.uk**

درد کے مسائل کی ہیلپ لائن

ٹیلیفون: **0300 123 0789**، ای میل: **help@painconcern.org.uk**

ویب سائٹ: **www.painconcern.org.uk**

Crown copyright 2024 ©

Product code: C24SGX1UR Urdu

(APS) 1p 100K OCT 2024

UK Health Security gateway number: 2024645

Larger font for accessibility

If you would like to order more copies of this leaflet, or another format such as large print, braille or as a translated copy please visit **www.healthpublications.gov.uk** or phone: 0300 123 1002 0300 123 1003 (8am to 6pm, Monday to Friday)

www.nhs.uk/vaccinations