NHS

اپنے آپ کو فلو سے بچائیں

انگلینڈ میں فلو کے حفاظتی ٹیکے

Flu immunisation

ہر موسم سرما میں، بچوں کی حفاظت میں مدد کرنا

5 وجوہات

اپنے بچے کو ویکسین لگوانے کی

1. اپنے بچے کی حفاظت کریں

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

2. اپنی، اپنے خاندان اور دوستوں کی حفاظت کریں

اپنے بچے کو ویکسین لگوانا آپ کے زیادہ کمزور دوستوں اور اہلِ خانہ کو محفوظ رکھنے میں مدد دے گا۔

3. انجکشن کی کوئی ضرورت نہیں

ناک کا اسپرے بغیر درد کے ہوتا ہے اور اس کا لینا آسان ہوتا ہے

4. یہ فلو ہونے سے بہتر ہوتا ہے

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

5. اخراجات سے گریز کریں

اگر آپ کے بچے کو فلو ہو جاتا ہے، تو آپ کو کام سے چھٹی لینی پڑ سکتی ہے یا متبادل چائلڈ کئیر کا بندوبست کرنا پڑ سکتا ہے

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۔ بچے عام طور پر تقریباً ایک ہفتے کے اندر بہتر محسوس کرنے لگتے ہیں۔

فلو کی پیچیدگیوں میں شدید برونکائٹس، کان میں تکلیف دہ انفیکشنز، اور نمونیا شامل ہیں۔ کچھ لوگوں میں پیچیدگیاں پیدا ہوتی ہیں اور انہیں علاج کے لیے ہسپتال جانا پڑتا ہے۔

ویکسین کے کیا فائدے ہیں؟

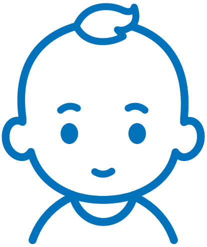
ویکسین لگوانا آپ کے بچے کو ایک ایسی بیماری سے بچانے میں مدد دے گا جو بچوں میں بہت تکلیف دہ ثابت ہو سکتی ہے۔ 5سال سے کم عمر بچے فلو کی وجہ سے ہسپتال داخل ہونے کی شرح میں سب سے آگے ہوتے ہیں۔

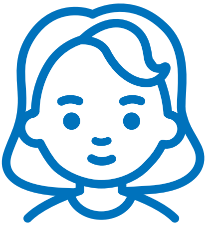
یہ آپ کے خاندان کے دیگر افراد کو بھی فلو سے بچانے میں مدد دے گا، خاص طور پر دادا، دادی یا ایسے افراد جو طویل المدتی بیماریوں کا شکار ہوں، تاکہ وہ آپ کے بچے سے فلو نہ لگوا بیٹھیں۔

یہ آپ کو کام یا دیگر سرگرمیوں سے چھٹی لینے سے بھی بچا سکتا ہے، چاہے وہ اپنے بیمار بچے کی دیکھ بھال کے لیے ہو یا خود بیمار ہونے کی صورت میں۔

فلو ویکسین مفت میں پیش کی جاتی ہے:

تمام 2 اور 3 سال کے بچے (بشرطیکہ خزاں میں فلو ویکسینیشن شروع ہونے سے پہلے 31 اگست کو ان کی عمر 2 یا 3 سال ہو)





اسکول جانے والے بچے (ریسیپشن سے لے کر جماعت 11 تک)

ایسے بچے جن کی عمر 6 ماہ یا اس سے زیادہ ہو اور کوئی ایسی طبی حالت ہو جو اُنہیں فلو سے زیادہ خطرے میں ڈالتی ہو

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**

ویکسین کیسے دی جائے گی؟

یہ عام طور پر ناک کے اسپرے کے طور پر دی جاتی ہے۔ اگر ناک کے ذریعے دی جانے والی اسپرے ویکسین کسی بچے کے لیے مناسب نہ ہو، تو اُس کی جگہ انجیکشن بھی دیا جا سکتا ہے، جو عام طور پر اوپری بازو کے پٹھے میں لگایا جاتا ہے۔

تو ناک کا سپرے کیسے کام کرتا ہے؟

ناک کے اسپرے میں ایسے وائرس ہوتے ہیں جنھیں فلو ہونے سے روکنے کے لیے کمزور کیا گیا ہے لیکن یہ آپ کو قوت مدافعت بڑھانے میں مدد فراہم کرے گا۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ کا بچہ فلو سے بہتر طور پر لڑ سکے 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۔

کیا ویکسین سے مجھے شنگلز ہوتے ہیں؟

نہیں، ویکسین فلو کا باعث نہیں بنتی کیونکہ اس میں موجود وائرس کمزور کر دیے گئے ہوتے ہیں تاکہ ایسا نہ ہو۔

ویکسین کتنی مؤثر ہے؟

فلو ویکسین اس غیر متوقع وائرس کے خلاف ہماری سب سے بہترین حفاظت ہے۔ بچوں کو ویکسین لگوانے سے ملنے والی حفاظت بڑوں کے مقابلے میں مسلسل زیادہ رہی ہے۔

فلو وائرس کی مختلف اقسام ہوتی ہیں، اور فلو کے موسم سے پہلے اُن اقسام کی شناخت کر لی جاتی ہے جو فلو پھیلانے کا سب سے زیادہ امکان رکھتی ہیں۔ پھر ویکسینز اُن اقسام سے زیادہ سے زیادہ مطابقت رکھتے ہوئے تیار کی جاتی ہیں - یہ کچھ حد تک تحفظ فراہم کرتی ہیں چاہے مطابقت مکمل نہ بھی ہو۔

فلو وائرس ہر سال بدل سکتے ہیں، اسی لیے ویکسین کو عام طور پر ہر سال اپڈیٹ کیا جاتا ہے۔ اور ویکسین سے حاصل ہونے والا تحفظ وقت کے ساتھ کم ہو 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۔

میرے بچے کو ویکسین کون دے گا؟

2 اور 3 سال کی عمر کے بچوں کو ان کے GP کی پریکٹس میں، عام طور پر پریکٹس نرس کے ذریعے ویکسینیشن دی جائے گی۔

اسکول جانے والے بچوں کو ویکسین اسکول میں دی جائے گی، اور جو بچے اسکول میں دی گئی ویکسینیشن سے رہ جائیں گے، اُن کے لیے ممکنہ طور پر کمیونٹی کلینکس میں ویکسین لگوانے کے مزید مواقع فراہم کیے جائیں گے۔

گھر پر تعلیم حاصل کرنے والے بچوں کو بھی ویکسین کی پیشکش کی جائے گی، اگر وہ اہل عمر کے گروپ میں شامل ہوں۔ والدین اپنے مقامی اتھارٹی کے تعلیمی شعبے سے ویکسین سے متعلق انتظامات کی معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔

ان بچوں کو چھ ماہ کی عمر سے ہر سال فلو کی ویکسین لگوانی چاہیے۔ زیادہ تر بچوں کو ناک کے ذریعے دی جانے والی اسپرے ویکسین دی جائے گی، لیکن یہ 2 سال سے کم عمر بچوں کے لیے تجویز نہیں کی جاتی۔

2 سال سے کم عمر بچوں اور جن بچوں کے لیے طبی وجوہات کی بنا پر ناک کی اسپرے مناسب نہ ہو، انہیں فلو کی ویکسین انجیکشن کے ذریعے دی جائے گی۔

اگر آپ کے بچے کو صفحہ 8 پر دی گئی کسی بھی طبی حالت میں شامل ہے لیکن وہ اسکول میں ویکسینیشن کے لیے پیش کیے جانے والے عمر کے گروپ میں نہیں آتا، تو یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے GP سے رابطہ کر کے ملاقات کا انتظام کریں۔

اگر آپ کے پاس مزید سوالات ہیں، اپنے پریکٹس نرس، GP یا اپنی ہیلتھ ٹیم سے بات کریں۔

ویکسین کیسے دی جائے گی؟

2 اور 3 سالہ بچوں کے لیے، آپ کو خزاں کے موسم میں اپنے بچے کو GP کلینک میں ویکسین لگوانے کے لیے ایک دعوت نامہ موصول ہوگا۔ اس کے علاوہ، آپ براہِ راست ان سے رابطہ کر کے بھی اپوائنٹمنٹ لے سکتے ہیں۔

اسکول جانے والے بچوں کے لیے ویکسینیشن سیشن خزاں کی مدت کے دوران اسکول میں منعقد کیا جائے گا۔ اسکول میں ویکسین لگوانے والی ٹیم آپ سے اسکول کے ذریعے رابطہ کرے گی۔

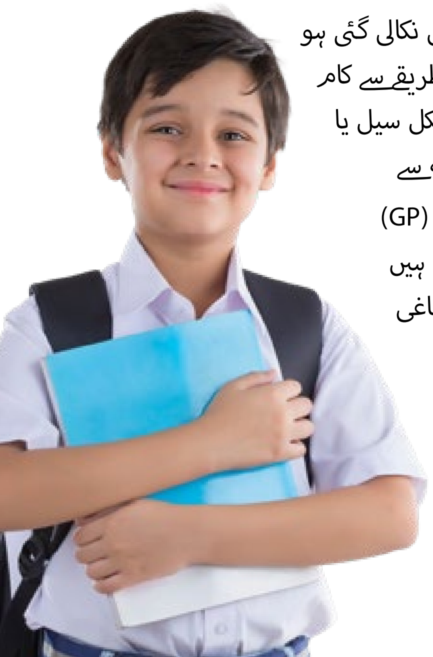
اگر آپ کا بچہ کسی ایسے اہل گروپ میں ہے جسے اسکول میں ویکسین دی جا رہی ہے اور اُسے کوئی ایسی صحت کی حالت ہے جو فلو کے خطرے کو بڑھا دیتی ہے (صفحہ 8 ملاحظہ کریں)، تو آپ اپنے بچے کے GP کلینک سے بھی ویکسین لگوانے کی درخواست کر سکتے ہیں اگر آپ اسکول کے ویکسینیشن سیشن کا انتظار نہیں کرنا چاہتے یا یہ طریقہ آپ کو زیادہ مناسب لگتا ہو۔

اگر میرے بچے کو کوئی طبی مسئلہ ہو تو کیا ہوگا؟

ایسے بچے جنہیں مخصوص طبی مسائل لاحق ہوں، چاہے وہ اچھی طرح کنٹرول میں ہوں، اگر انہیں فلو ہو جائے تو وہ شدید پیچیدگیوں کے زیادہ خطرے میں ہوتے ہیں۔ ایسے بچوں کا ویکسین لگوانا خاص طور پر بہت ضروری ہے۔

ان صحت کے مسائل میں شامل ہیں:

- سنگین پھیپھڑوں کے مسائل، مثلاً دمہ جس کے لیے باقاعدگی سے سانس کے ذریعے یا منہ کے ذریعے سٹیرائیڈز لینے کی ضرورت ہو۔
- دل کے سنگین مسائل
- گردے یا جگر کی بیماری
- ذیابیطس
- سیکھنے کی معذوری
- بیماری یا علاج کی وجہ سے مدافعتی نظام کا کمزور ہونا، مثلاً کینسر کے لیے کیمو تھراپی یا ریڈی تھراپی کا علاج یا طویل مدتی سٹیرائیڈز کا استعمال
- تلّی کے مسائل، چاہے تلّی نکالی گئی ہو (ایسپلینیا) یا صحیح طریقے سے کام نہ کر رہی ہو، مثلاً سِکل سیل یا سیلیک بیماری کی وجہ سے
- آپ کے جنرل پراکٹیشنر (GP) یہ بھی تجویز کر سکتے ہیں کہ اگر آپ کے بچے کو دماغی نظام سے متعلق کوئی بیماری ہو، جیسے سیریبریل پالسی، تو ویکسین لگائی جائے۔



وہ بچے جنہیں ناک کے ذریعے فلو ویکسین دی گئی ہو، انہیں ویکسین لگوانے کے بعد تقریباً 2 ہفتے تک گھر میں ایسے افراد سے دور رہنا چاہیے جن کا مدافعتی نظام بہت شدید کمزور ہو (مثال کے طور پر وہ افراد جن کا حال ہی میں بون میرو ٹرانسپلانٹ ہوا ہو)۔

کیا فلو کی ویکسین میرے بچے کو دوسری ویکسینز کی طرح ایک ہی وقت میں دی جا سکتی ہے؟

جی ہاں۔ فلو ویکسین دیگر تمام معمول کی بچپن کی ویکسینز کے ساتھ ایک ہی وقت میں دی جا سکتی ہے۔ اگر آپ کے بچے کو بخار ہے، تو ویکسین لگانے میں تاخیر کی جا 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۔

ویکسین کے اجزاء کی فہرست کے لیے ویب سائٹ
www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smpc
پر دیکھیں

کیا ایسے کوئی بچے ہیں جنہیں ناک سے دی جانے والی ویکسین نہیں لگنی چاہیے؟

چونکہ پہلے سے موجود طبی مسائل والے بچے فلو کی پیچیدگیوں کا زیادہ شکار ہو سکتے ہیں، اس لیے ان کا ویکسین لگوانا خاص طور پر بہت ضروری ہے۔ بچوں کو ناک کے ذریعے ویکسین نہیں دی جا سکتی ہے اگر وہ:

- اگر بچہ اس وقت سانس میں گھبراہٹ کا شکار ہے یا پچھلے 72 گھنٹوں میں ایسا ہو چکا ہے، تو اُسے ناک کے ذریعے دی جانے والی ویکسین کی بجائے فلو کی انجیکشن والی ویکسین دی جانی چاہیے تاکہ تحفظ میں تاخیر نہ ہو۔
- اگر بچے کو درج ذیل وجوہات کی بنا پر انتہائی نگہداشت کی ضرورت پڑی ہو
  - دمہ
  - انڈے سے شدید الرجک ردعمل

(ان دونوں گروپوں میں شامل بچوں کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ اپنے ماہرِ امراض سے مشورہ کریں، اور ممکن ہے کہ انہیں ناک سے دی جانے والی ویکسین اسپتال میں دی جائے)

- اگر بچے کو کوئی ایسی حالت لاحق ہو، یا وہ ایسا علاج لے رہا ہو، جو مدافعتی نظام کو شدید طور پر کمزور کر دیتا ہو، یا اس کے گھر میں کوئی فرد ایسا ہو جسے شدید کمزور مدافعتی نظام کی وجہ سے تنہائی میں رہنے کی ضرورت ہو
- اگر بچے کو ویکسین کے کسی اور جز سے الرجی ہو*

اگر آپ کا بچہ ناک کے ذریعے دی جانے والی فلو ویکسین نہیں لے سکتا، تو اسے فلو کی ویکسین انجیکشن کے ذریعے دی جانی چاہیے۔

اگر آپ کو یقین نہیں کہ آپ کے بچے کو انجیکشن والی ویکسین دی جانی چاہیے یا ناک سے اسپرے والی، تو براہِ کرم اسکول کے ویکسینیشن ٹیم، نرس، یا اپنے GP سے مشورہ کریں۔

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

جی ہاں۔ ناک کے ذریعے دی جانے والی ویکسین میں خنزیر سے حاصل شدہ نہایت کم مقدار میں جیلاٹین شامل ہوتی ہے، جو بہت سی اہم ادویات میں بھی استعمال ہوتی ہے۔ یہ جیلاٹین ویکسین کو مستحکم رکھنے میں مدد دیتی ہے تاکہ وہ مؤثر طریقے سے کام کر سکے۔

ناک کی اسپرے ویکسین بچوں کے لیے ترجیحی انتخاب ہے، اور اسے دینا تیز اور آسان ہے۔ یہ کمیونٹی میں فلو کے پھیلاؤ کو کم کرنے میں بھی زیادہ مؤثر ثابت ہو سکتی ہے۔ اگر آپ ایسی ادویات یا ویکسینز قبول نہیں کرتے جن میں خنزیر سے حاصل شدہ جیلاٹین شامل ہو، تو جیلاٹین سے پاک فلو ویکسین انجیکشن کے طور پر دستیاب ہے۔

میں مزید معلومات کہاں سے حاصل کر سکتی ہوں؟

مزید معلومات کے لیے **www.nhs.uk/child-flu** ملاحظہ کریں۔ اگر آپ کے ذہن میں مزید سوالات ہوں تو اپنے جی پی (GP)، پریکٹس نرس، بچے کے اسکول نرس، یا ہیلتھ وزیٹر سے رابطہ کریں۔

NHS

www.nhs.uk/vaccinations

© Crown copyright 2025. UK Health Security gateway number: 2024859.
Product code: 2025FCUR Urdu. 1P 7K May 2025 (APS).
To order more copies of this guidance please visit:
www.healthpublications.gov.uk or call 0300 123 1002.
That this leaflet is available in, Albanian, Arabic, Bengali, Bulgarian, Chinese (simplified), Chinese (traditional, Cantonese), Estonian, Farsi, French, Greek, Gujarati, Hindi, Latvian, Lithuanian, Nepali, Panjabi, Pashto, Polish, Portuguese, Romanian, Romany, Russian, Somali, Spanish, Tagalog, Turkish, Twi, Ukrainian, Urdu and Yiddish.
Accessible versions are also available as an English large print, braille, British Sign Language video and audio version.