

# اپنے آپ کو فلو سے بچائیں

انگلینڈ میں فلو کے حفاظتی ٹیکے

سیکنڈری اسکول میں پڑھنے والوں کے لیے معلومات



Flu  mmunisation

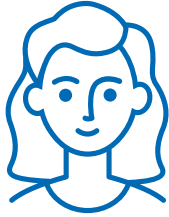
آپ کو فلو سے بچانے میں مدد کرنا

## 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 کی عمر کے بچے  
(ریسپشن سرے جماعت  
11 تک)



چھ ماہ کی عمر سے کر  
وہ بچے جنہیں کوئی ایسی  
صحت کی حالت ہو جو  
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](http://www.nhs.uk/child-flu)

## مجھے فلو کی ویکسین کیوں لگوانی چاہیے؟

فلو ایک نہایت تکلیف دہ بیماری ہو سکتی ہے جو بخار، شدید تھکن، پٹھوں اور جوڑوں میں درد، ناک بند ہونا، خشک کھانسی، اور گلے میں درد کا باعث بنتی ہے۔ آپ عموماً تقریباً ایک ہفتے کے اندر بہتر محسوس کرنے لگتے ہیں۔ 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۔

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۔

## 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۔ اسی وجہ سے، ہم تجویز کرتے ہیں کہ آپ کو اس سال دوبارہ فلو سے بچاؤ کی ویکسین لگوائی جائے، چاہے آپ نے پچھلے سال ویکسین لگوائی ہو۔



## ویکسین کیسے دی جائے گی؟

یہ عام طور پر ناک کے اسپرے کے طور پر دی جاتی ہے۔ اگر ناک میں اسپرے موزوں نہ ہو تو اس کی جگہ عام طور پر اوپری بازو کے پٹھے میں انجکشن دیا جا سکتا ہے۔

## تو ناک کا اسپرے 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 ویکسینز 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 علامات فلو اور اس کی پیچیدگیوں کے مقابلے میں کہیں زیادہ ہلکی ہوتی 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۔

## 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 سٹیرائڈ 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 سٹیرائڈ 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](http://www.nhs.uk/child-flu) ملاحظہ کریں



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

زیادہ تر بچوں اور نوجوانوں کو ناک میں دی جانے والی ویکسین دی جاتی ہے، جو لگانے میں تیز اور آسان ہوتی ہے، اور بچوں کے لیے ترجیحی ویکسین 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 ٹیم کی ٹیم سے بات کر سکتے ہیں۔ اگر آپ ناک میں دی جانے والی ویکسین نہیں لگوا سکتے، تو آپ کو فلو کی ویکسین کا انجکشن دیا جائے گا۔

## 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 گھر گھراہٹ ہے یا پچھلے 72 گھنٹوں میں گھر گھراہٹ 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 آپ کے 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 سٹیرائیڈ گولیوں سے ہو رہا ہے یا ہسپتال میں انتہائی نگہداشت کے علاج کی ضرورت ہے۔

## ویکسینیشن کہاں دی جائے گی؟

اسکول جانے کی عمر کے بچوں کو ویکسین اسکول میں دی جائے گی، اور جو بچے اسکول میں ویکسینیشن سیشن سے محروم رہ جائیں گے، ان کے لیے کمیونٹی کلینکس میں ویکسین لگوانے کے مزید مواقع فراہم کیے جائیں گے۔

وہ بچے جو گھر پر تعلیم حاصل کر رہے ہیں اور اہل ہیں، انہیں بھی ویکسین دی جائے گی۔ آپ یا آپ کے والدین اپنے مقامی تعلیمی ادارے سے ویکسینیشن کے انتظامات کے بارے میں معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔

آپ ویکسین کے پروڈکٹ انفارمیشن لیف لیٹ یہاں پڑھ سکتے ہیں: [www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smpc](http://www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smpc)

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

جی ہاں۔ ناک کی ویکسین میں سور کے جیلٹن (پورسین جیلٹن) کی بہت ہی کم مقدار شامل ہوتی ہے، جو کئی ضروری دواؤں میں استعمال ہوتی ہے۔ جیلٹن ویکسین کو مستحکم رکھنے میں مدد دیتا ہے تاکہ یہ صحیح طریقے سے کام کر سکے۔

ناک میں دی جانے والی ویکسین بچوں کے لیے ترجیحی ویکسین ہے، اور اسے لگانا تیز اور آسان ہوتا ہے۔ یہ ویکسین کمیونٹی میں فلو کے پھیلاؤ کو کم کرنے میں بھی بہتر ہو سکتی ہے۔ اگر آپ ایسی دوائیں یا ویکسینیں قبول نہیں کرتے جن میں سور کے جیلٹن شامل ہو، تو ایک ایسی فلو ویکسین کا انجکشن دستیاب ہے جس میں جیلٹن نہیں ہوتا۔

### میں مزید معلومات کہاں سے حاصل کر سکتا ہوں؟

مزید معلومات کے لیے [www.nhs.uk/child-flu](http://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۔



[www.nhs.uk/vaccinations](http://www.nhs.uk/vaccinations)

© Crown copyright 2025. UK Health Security gateway number: 2024899. Product code: 25SECFUUR Urdu. 1P 2M May 2025 (APS).

To order more copies of this leaflet please visit: [www.healthpublications.gov.uk](http://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.