NHS

Public Health England

آپ کی
کوویڈ-19 کی ویکسینیشن کی گائڈ

COVID-19 immunisation
Protect yourself.

کوویڈ-19 یا کورونا وائرس کیا ہے؟

کوویڈ-19 ایک نئی بیماری ہے۔ بعض اوقات اسے کورونا وائرس کہتے ہیں۔

زیادہ تر لوگ کورونا وائرس سے ٹھیک ہو جاتے ہیں لیکن کچھ لوگ اس سے بہت زیادہ بیمار پڑ سکتے ہیں اور انہیں ہسپتال جانا پڑتا ہے

بدقسمتی سے کچھ لوگ کورونا وائرس سے مر بھی سکتے ہیں

کرونا وائرس کی کچھ علامات یہ ہیں:

نئی کھانسی اور آپ کھانستے ہی رہتے ہیں

تیز بخار

آپ کی ذائقے کی حس چلی جاتی ہے یا تبدیل ہو جاتی ہے

گر آپ میں مندرجہ بالا علامات ہوں تو گھر پر رہیں اور ٹیسٹ کروانے کا بندوبست کریں

اگر آپ کو علامات کے بارے میں مزید معلومات چاہیے تو www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms

اگر آپ این ایچ ایس کی ویبسائٹ استعمال نہ کر سکتے ہوں تو 119 پر مفت فون کریں

ویکسین کے بارے میں

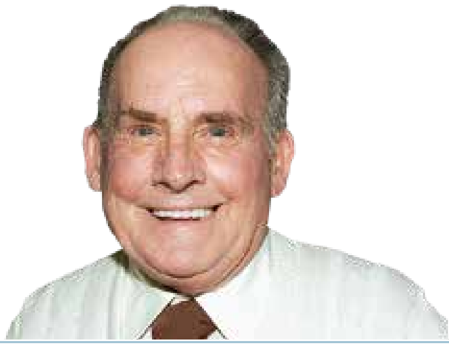
کورونا وائرس ویکسین ایک انجیکشن ہے

آپ کو ویکسین کے 2 انجیکشن چاہیئے ہوں گے، جن میں 3 سے 12 ہفتوں کا وقفہ ہوگا

ویکسین کے محفوظ ہونے کی یقین دہانی کرنے کے لئے اس کا ٹیسٹ کیا گیا

کورونا وائرس کی ویکسین کِسے کروانی چاہیئے؟

کچھ لوگوں کا دوسروں کے مقابلے میں کورونا وائرس سے زیادہ بیمار ہونے کا امکان ہے



اگر آپ ان میں سے ایک ہیں، تو آپ کو ویکسین آفر کی جائے گی

کچھ لوگ جن کا کورونا وائرس سے زیادہ بیمار ہونے کا امکان ہے:

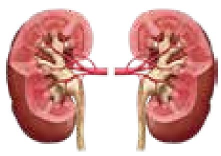
بزرگوں کے لیے کیئر ہوم میں رہنے والے افراد

65 سال اور اس سے زیادہ عمر کے افراد

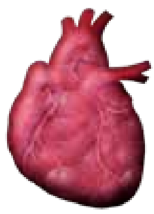
بالغ افراد جنہیں ڈاؤنز سنڈروم ہو

ویکسین اُن بالغوں کو بھی پیش کی جائے گی جنہیں یہ عارضے لاحق ہیں:

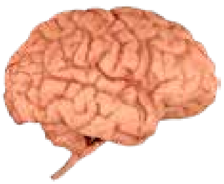
گردے یا جگر میں مسائل



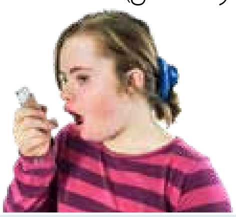
دل کے عارضے



دماغ کے کچھ عارضے



سانس لینے کی شدید دشواری جیسا کہ دمہ (سٹیرائد انہیلر کا اکثر استعمال)



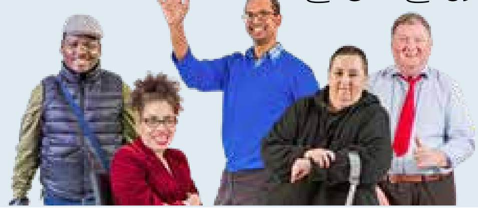
آیا آپ کو ویکسین ملتی ہے یا نہیں اس کا انحصار اس پر ہوگا کہ آپ کو کونسا عارضہ لاحق ہے اور یہ کہ وہ کتنا سیرئس ہے

یہ فہرست سب لوگوں کا احاطہ نہیں کرتی

اگر آپ کے بیمار پڑنے کا زیادہ امکان ہو، تو آپ کے ڈاکٹر نے آپ کو بتایا ہوگا

اگر آپ کو ایک ایسی بیماری لاحق ہے جس کی وجہ سے آپ کے کورونا وائرس سے زیادہ بیمار ہونے کا امکان ہے تو اس کو 'کلینکلی ایکسٹریملی ولنریبل' یعنی طبی طور پر سنگین خطرے سے دوچار کہتے ہیں

جس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو کورونا وائرس کا انجیکشن دوسرے لوگوں سے جلدی ملے گا



ہیلتھ اور سوشل کیئر کے عملے کو بھی ویکسین مل سکے گا

آپ کے مین کیئرر کو ویکسین ملے گی

اگر آپ ایک ولنریبل فرد کے کیئر ورکر ہیں اور اس کام کے آپ کو پیسے ملتے ہیں تو آپ کو بھی ویکسین ملے گی

یہ جاننا کہ آیا آپ کو ویکسین ملنی چاہیئے

آپ کی ہیلتھ کیئر ٹیم آپ کو بتا سکے گی کہ آیا آپ کو کورونا وائرس کی ویکسین لینی چاہیے یا نہیں

کچھ لوگوں کو حفاظتی ٹیکے لگوانی کی دعوت دینے کے لیے خط بھیجا جا سکتا ہے یا فون پر کال کی جا سکتی ہے۔

اپنی اپوائنٹمنٹ کیسے بُک کی جائے

آپ کو ملنے والے خط میں وضاحت کی گئی ہو گی کہ اپوائنٹمنٹ کے لیے کِسے کال کرنا ہے

اپوائنٹمنٹ طے کرنے کے لیے فون استعمال کریں

آپ کو بتایا جائے گے کہ اپنی ویکسین کیلئے کہاں اور کب جانا ہے

کچھ لوگوں کو حفاظتی ٹیکے لگوانے کے لیے پرائمری کیئر ہب جانے کے لیے کہا جاسکتا ہے (پرائمری کیئر ہب ایسی جگہیں ہوتی ہیں جہاں پر آپ کورونا وائرس کی ویکسین لے سکتے ہیں جنہیں آپ کی مقامی جی پی سروسز چلاتی ہیں)

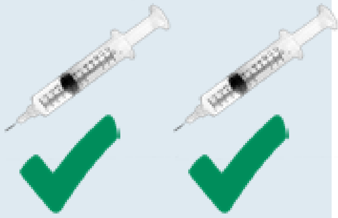
اگر آپ کو شک ہو، تو اپنے جی پی سے بات کریں (فیملی ڈاکٹر)

میں آگے کیا کروں؟

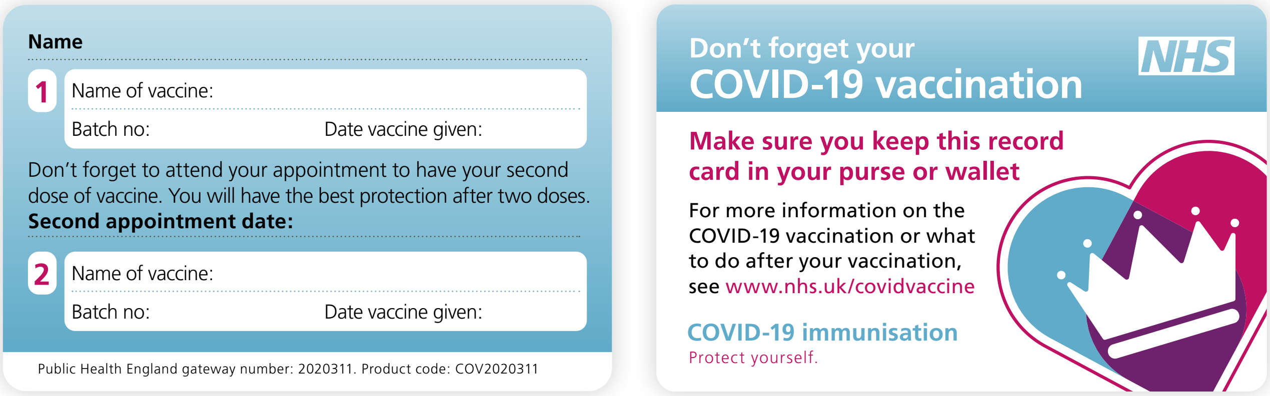
جب آپ کو پہلا انجیکشن یعنی ٹیکہ لگ جائے گا، تو پھر آپ کو بتا دیا جائے گا کہ دوسرے ٹیکے کے لئے کب اور کہاں جانا ہے

آپ کے پاس ایک ریکارڈ کارڈ ہو گا جس پر آپ کی اگلی اپوائنٹمنٹ لکھی ہوئی ہو گی، 3 تا 12 ہفتوں کے بعد کی اپوائنٹمنٹ کے لیے

اگرچہ پہلا انجیکشن آپ کو اچھا تحفظ دے گا، آپ کو دیرپا تحفظ کے لئے دوسری خوراک کی ضرورت ہے



کارڈ اس طرح کا ہوگا۔ اپنا کارڈ محفوظ رکھیں اور یقینی بنائیں کہ آپ اپنا دوسری انجیکشن لگوانے کے لیے اپنی اپوائنٹمنٹ پر جائیں



Name

1 Name of vaccine:

Batch no: Date vaccine given:

Don't forget to attend your appointment to have your second dose of vaccine. You will have the best protection after two doses.

Second appointment date:

2 Name of vaccine:

Batch no: Date vaccine given:

Public Health England gateway number: 2020311. Product code: COV2020311

Don't forget your

COVID-19 vaccination

NHS

Make sure you keep this record card in your purse or wallet

For more information on the COVID-19 vaccination or what to do after your vaccination, see www.nhs.uk/covidvaccine

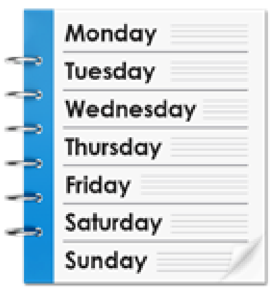
COVID-19 immunisation

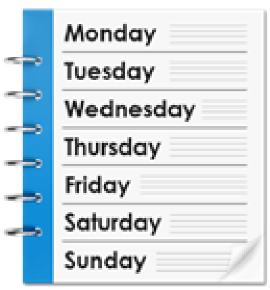
Protect yourself.

موجودہ گائڈنس پر عمل کریں www.gov.uk/coronavirus

ویکسین کتنی دیر میں کام شروع کرے گی؟

ویکسین کو آپ کو تحفظ فراہم کرنے میں کچھ ہفتے لگ سکتے ہیں

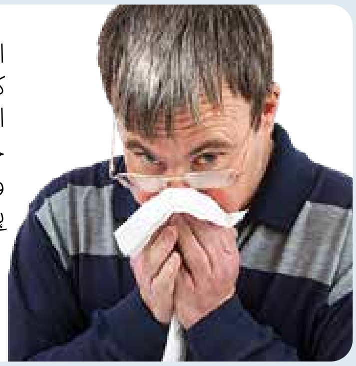




کیا ویکسین سب پر کام کرتی ہے؟

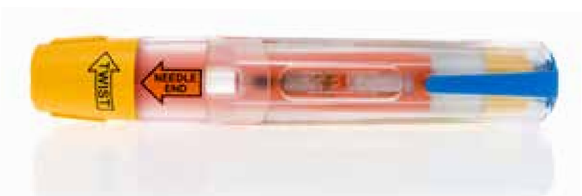
یہ ویکسین ہر ایک کو کورونا وائرس لگنے سے مکمل طور پر محفوظ نہیں کرتی، تاہم اگر آپ کو پھر بھی کورونا وائرس لگ جائے تو یہ آپ کو اتنا بیمار نہیں کرے گا اگر آپ نے ویکسین لگوائی ہو

الرجیز



اگر آپ کو سنگین قسم کی الرجیز ہیں، تو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے معلوم کرنا چاہیئے کہ آیا آپ کے لئے ویکسین لگوانا محفوظ ہے

اگر آپ کے پاس ایپیپن ہے تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کو سنگین قسم کی الرجی ہوسکتی ہے



حاملہ ہیں یا آپ کو لگتا ہے کہ آپ ہیں؟

کچھ خواتین جو حاملہ ہوں یا بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہوں، یہ ویکسین لگوا سکتی ہیں

جبکہ کچھ خواتین کو بچہ پیدا ہونے کا انتظار کرنا پڑے گا

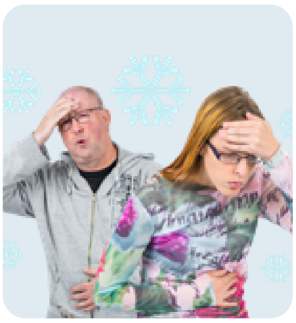
اس بارے میں اپنے جی پی یا مڈوائف سے بات کریں

اگر آپ کے مدافعتی نظام میں کچھ مسئلہ ہو تب بھی یہ ویکسین محفوظ ہے (یہ اس وقت ہوتا ہے جب آپ کے جسم کو انفیکشنز کے ساتھ لڑنے میں دشواری کا سامنا ہو)

دوا کے سائیڈ افیکٹس یعنی ذیلی مضر اثرات

زیادہ عام ذیلی مضر اثرات میں شامل ہیں:

انجیکشن لگوانے کے بعد آپ کے بازو کا بھاری محسوس یا زخمی محسوس ہونا



درد سا محسوس کرنا یا ایسا جیسے آپ کو نزلہ ہو

تھکاوٹ محسوس کرنا

سر درد ہونا

اگر آپ کو بخار محسوس ہو (جیسے آپ کا جسم بہت گرم یا سرد ہو) تو آپ کو چاہئیے کہ:

آرام کریں

پیراسیٹامول لیں

آپ ایک ہفتے سے کم وقت میں بہتر محسوس کرنے لگیں گے

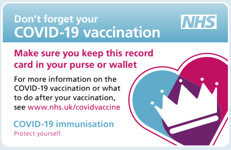
آپ کو ویکسین سے کورونا وائرس نہیں ہو سکتا لیکن یہ ہوسکتا ہے کہ آپ کو پہلی ہی کورونا وائرس ہو چکا ہو لیکن آپ کو ویکسینیشن کی اپوائنٹمنٹ کے بعد تک پتہ نہ چلا ہو

اگر آپ بہت زیادہ بیمار محسوس کر رہے ہوں یا آپ کو اندیشہ ہو کہ شاید آپ کو کورونا وائرس ہے، تو 111 پر کال کریں یا 111 کی ویب سائٹ پر جائیں

آپ 111 کو یہ بتانا مت بھولیں کہ آپ نے ابھی ابھی کورونا وائرس ویکسین لگوائی ہے

اگر این ایچ ایس 111 آپ کو کسی ڈاکٹر یا نرس کو دکھانے کے لیے کہے تو یقینی بنائیں کہ آپ انہیں اپنی ویکسینیشن کے بارے میں بھی بتائیں

اگر ممکن ہو، تو انہیں اپنا ویکسینیشن کارڈ دکھائیں



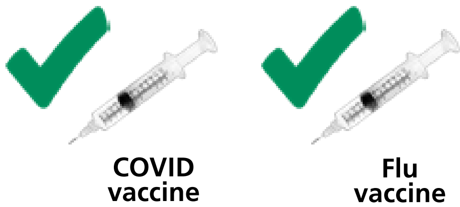
Yellow Card

اگر آپ کو محسوس ہو کہ آپ کو ویکسین کے انتہائی مضر ذیلی اثرت کا سامنا ہوا ہے تو آپ اُنہیں رپورٹ کرنے کے لیے ییلو کارڈ اسکیم استعمال کریں

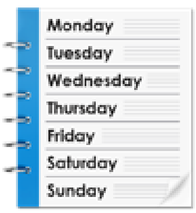
کورونا وائرس ییلو کارڈ سسٹم ایک ویب سائٹ ہے جہاں پر آپ ویکسین سے ہونے والے کسی طرح کے مضر ذیلی اثرات کے بارے میں مطلع کر سکتے ہیں coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk

اِس ویبسائٹ پر جانے کے لیے آپ کو مدد درکار ہو سکتی ہے

میں نے اپنی فلو ویکسین لگوا لی ہے، کیا مجھے کورونا وائرس کی ویکسین بھی لگوانی ہو گی؟



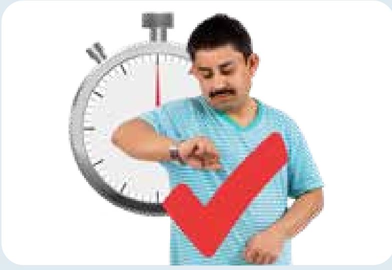
یہ بہت اہم ہے کہ آپ فلو ویکسین اور پھر کورونا وائرس کی ویکسین لگوائیں



کورونا وائرس کی ویکسین لگوانے سے پہلے آپ کو چاہئیے کہ فلو ویکسین (جیب) لگوانے کے بعد 1 ہفتہ انتظار کرلیں

اگر میں اپنی اگلی اپوائنٹمنٹ کے وقت تندرست نہیں ہوں تو کیا کروں؟

اگر آپ اچھا محسوس نہیں کر رہے، تو اس وقت تک کا انتظار کر لیں جب تک آپ بہتر محسوس نہ کریں



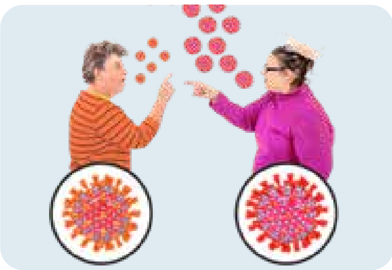
آپ کو کوشش کرنی چاہیئے کہ جتنا جلدی ممکن ہو آپ یہ لگوا لیں آپ اسی نمبر پر کال کر سکتے ہیں جسے آپ نے اپنی پہلی اپوائنٹمنٹ طے کرنے کے لیے کال کیا تھا

اگر آپ سیلف-آئسولیٹ کر رہے ہوں، کورونا وائرس ٹیسٹ کے منتظر ہوں یا آپ کو پوری طرح سے یقین نہ ہو کہ آپ تندرست اور صحتمند ہیں، تو آپ کو ویکسین کی اپوائنٹمنٹ پر نہیں جانا چاہیے

کیا ویکسین لگوانے کے بعد میں کسی کو کورونا وائرس لگا سکتا ہوں؟

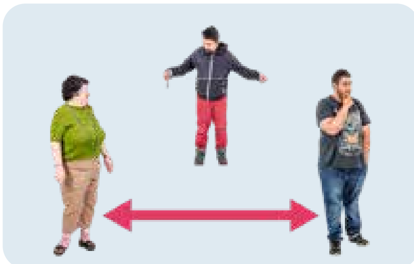
ویکسین سے آپ کو کورونا وائرس نہیں لگ سکتا

ویکسین لگوانا آپ کے کورونا وائرس سے بہت زیادہ بیمار ہونے کا امکان کم کر دیتا ہے



فی الحال ہمیں یہ علم نہیں کہ آیا یہ آپ کو وائرس لگنے اور اِسے آگے پھیلانے سے روکے گی یا نہیں

آپ کو پھر بھی:



لوگوں سے دور رہنا ہوگا (سماجی فاصلہ)

فیس ماسک پہنناہوگا

اپنے ہاتھ کثرت اور احتیاط کیساتھ دھونے ہوں گے

ویکسینیشن، سب سے زیادہ غیرمحفوظ افراد کی حفاظت کرنے میں اعانت کرنا۔

© کراؤن کاپی رائٹ 2021. پراڈکٹ کوڈ: COV2020344UR Urdu. 1p 5M JAN (APS) 2021. پبلک ہیلتھ انگلینڈ گیٹ وے نمبر: 2020690
آپ اِن کتابچوں کی مزید نقول یہاں سے آرڈر کر سکتے ہیں www.healthpublications.gov.uk