NHS

فلو ویکسینیشن

کسے لگوانی چاہیے اور کیوں

والدین اور حاملہ خواتین کے لیے معلومات شامل ہیں

Main winter flu leaflet 2024-2025 - Urdu.indd 1 22/08/2024 16:04:48

یہ کتابچہ وضاحت کرتا ہے کہ آپ آنے والی سردیوں میں خود کو اور اپنے بچوں کو فلو سے کیسے بچا سکتے ہیں، اور یہ کیوں اہم ہے کہ فلو کے زیادہ خطرات کے حامل لوگوں کو ہر سال اپنی مفت ویکسینیشن لگوانی چاہیے۔

فلو کیا ہے؟ کیا یہ صرف شدت کا زکام نہیں ہے؟

فلو ہر سال، عموماً سردیوں میں، واقع ہوتا ہے اسی لیے بعض اوقات اسے موسمی فلو کہتے ہیں۔ یہ بہت زیادہ ایک سے دوسرے کو لگنے والی بیماری ہے اور اس کی علامات بہت جلدی پیدا ہوتی ہیں۔ زکام اس سے کہیں کم شدت کا ہوتا ہے اور عموماً بند ناک یا بہتے نزلے اور گلے کی خراش سے شروع ہوتا ہے۔ فلو کا ایک برا حملہ شدید زکام سے بھی کہیں زیادہ سنگین ہو سکتا ہے۔

فلو سے بخار، بے پناہ تھکاوٹ، پٹھوں اور جوڑوں میں درد، ناک کی بندش، خشک کھانسی اور گلے کی خراش پیدا ہو سکتی ہے۔ صحت مند افراد عموماً دو سے سات دنوں میں ٹھیک ہو جاتے ہیں، مگر بعض افراد کو یہ مرض اسپتال، مستقل معذوری یا حتیٰ کہ موت تک بھی پہنچا دیتا ہے۔

فلو کی ویکسینز پھیلے ہوئے فلو وائرس کی اہم اقسام کے خلاف تحفظ فراہم کرنے میں مدد دیتی ہیں

فلو کس وجہ سے ہوتا ہے؟

فلو کا سبب انفلوئنزا کے وائرسز ہیں جو ہوا کی نالی اور پھیپھڑوں کو متاثر کرتے ہیں۔ اور چونکہ یہ وائرسز سے ہوتا ہے بیکٹیریا سے نہیں، لہٰذا اینٹی بایوٹکس سے اس کا علاج نہیں ہو سکتا۔ تاہم، اگر فلو ہونے سے پیچیدگیاں پیدا ہوں، تو اینٹی بایوٹکس کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

فلو آپ کو کیسے لگتا ہے؟

جب کوئی متاثرہ شخص کھانستا یا چھینکتا ہے، تو فلو کے وائرسز کی ہوا میں کوئی دوسرا شخص سانس لے سکتا ہے یا متاثرہ شخص نے اگر کسی سطح کو چھوا ہو تو وہاں وائرسز چپک جاتے ہیں اور دوسرا شخص جب اسی جگہ کو چھوئے تو اسے فلو ہو سکتا ہے۔ آپ کھانستے یا چھینکتے ہوئے اپنے منہ اور ناک کو ڈھانپ کر (خصوصاً ٹشو سے)، یا پھر اپنی کہنی کو موڑ کر) وائرس کا پھیلاؤ روک سکتے ہیں، اور وائرس لگنے سے بچنے کے لیے آپ اپنے ہاتھ بار بار دھو سکتے ہیں یا ہاتھوں کا جیل استعمال کر سکتے ہیں۔

مگر فلو لگنے اور پھیلانے سے بچنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ فلو کا موسم شروع ہونے سے پہلے ویکسینیشن لگوا لی جائے۔

ہم فلو کے خلاف کیسے بچاتے ہیں؟

فلو غیر متوقع ہوتا ہے۔ فلو کی ویکسینیشن بہترین تحفظ فراہم کرتی ہے۔ فلو وائرس کی مختلف اقسام ہیں۔ وہ اقسام جن سے بیماری پیدا ہونے کا سب سے زیادہ امکان ہوتا ہے ان کی نشاندہی فلو کا موسم شروع ہونے سے پہلے کی جاتی ہے۔ پھر ویکسینز کو ہر ممکن حد تک ان کی مماثلت کی حامل بنایا جاتا ہے۔ حتیٰ کہ اگر ویکسین بالکل اُس قسم کے مماثل نہ بھی ہو، تب بھی عموماً وہ اس کے خلاف کچھ تحفظ ضرور فراہم کرتی ہے۔

یہ ویکسینز موسمِ خزاں میں خصوصاً جب فلو پھیلنا شروع ہوتا ہے، تب جاتی ہے۔

فلو کیا نقصان پہنچا سکتا ہے؟

بعض اوقات لوگ سوچتے ہیں کہ شدید زکام کو فلو کہتے ہیں، مگر فلو کا ہونا اکثر زکام سے کہیں زیادہ بدتر ہوتا ہے اور آپ کو چند دن بستر پر گزارنے پڑ سکتے ہیں۔ بدترین صورتوں میں، فلو اسپتال میں داخلے، یا حتیٰ کہ موت کا سبب بن سکتا ہے۔

بعض لوگ فلو کے اثرات سے زیادہ حساسیت رکھتے ہیں۔ ان کے لیے، یہ زیادہ سنگین بیماری پیدا کرنے کا خطرہ بڑھا سکتا ہے جیسے کہ برونکائٹس اور نمونیا، یا موجودہ عوارض کو مزید خراب کرسکتا ہے۔

Main winter flu leaflet 2024-2025 - Urdu.indd 3 22/08/2024 16:04:50

کیا میں فلو کے اثرات سے زیادہ خطرے میں ہوں؟

فلو کسی کو بھی متاثر کرسکتا ہے لیکن اگر آپ کو دائمی عوارض لاحق ہیں تو فلو کے اثرات اسے بدتر بنا سکتے ہیں حتیٰ کہ اگر عارضے کا درست علاج ہو رہا ہو اور آپ بظاہر اچھا محسوس کر رہے ہوں تب بھی۔ اگر آپ کو درج ذیل عوارض ہیں تو آپ کو فلو ویکسین لگوانی چاہیے:

- حاملہ

یا کوئی دائمی عارضہ ہے جیسے کہ:

- دل کا عارضہ
- سینے میں تکلیف یا سانس لینے میں شدید تنگی، بشمول برونکائٹس، ایمفیسیما یا استھما میں مبتلا لوگ (جنہیں اسٹیرائیڈ انہیلر یا گولیوں کی ضرورت ہو)
- گردوں کا عارضہ
- کسی بیماری یا علاج (جیسے کہ اسٹیرائیڈ کی حامل دوا یا کینسر کے علاج) کے باعث مدافعتی کمزوری
- جگر کا عارضہ
- فالج یا ٹرانزیئنٹ اسکیمک حملہ (TIA)
- ذیابیطس
- بعض عصبیاتی عوارض، مثلاً متعدد اسکلیروسس (MS)، سیریبرل پالسی
- سیکھنے کی معذوری
- آپ کی تلی میں مسئلہ، مثلاً سِکل سیل کا عارضہ، یا آپ کی تلی نکال دی گئی ہو
- یا وزن بہت زیادہ بڑھا ہوا ہو (40 اور اس سے زائد BMI)

عوارض کی یہ فہرست حتمی نہیں ہے۔ یہ مکمل طور پر طبی فیصلے کا معاملہ ہے۔ آپ کا GP آپ میں اس بات کا پتہ لگانے کے لیے آپ کا تجزیہ کر سکتا ہے کہ آپ کا کوئی ضمنی عارضہ مزید بگڑ گیا ہے، اور کیا خود فلو سے بھی کسی سنگین بیماری کا خطرہ ہے یا نہیں۔

مزید معلومات کے لیے nhs.uk/flujab وزٹ کریں۔

Main winter flu leaflet 2024-2025 - Urdu.indd 4 22/08/2024 16:04:50

کسے فلو ویکسینیشن لگوانے پر غور کرنا چاہیے؟

وہ تمام لوگ جو صفحہ 4 پر درج کسی عارضے میں مبتلا ہیں، یا جو:

- 65 سال یا اس سے زائد عمر کے ہیں
- کسی رہائشی یا نرسنگ گھر میں رہ رہے ہیں
- کسی معمر یا معذور شخص کے بنیادی نگہداشت کار ہیں
- کسی ایسے فرد کے ساتھ رہ رہے ہیں جس کی مدافعتی طاقت بیماری یا علاج کی وجہ سے کم ہو گئی ہو
- صحت یا سماجی نگہداشت کا ہراول کارکن ہو
- حاملہ ہو (اگلا سیکشن دیکھیں)
- مخصوص عمر کے بچے (صفحہ 7 دیکھیں)

Main winter flu leaflet 2024-2025 - Urdu.indd 5 22/08/2024 16:04:54

فلو ویکسینیشن برائے **حاملہ خواتین**

میں حاملہ ہوں۔ کیا مجھے اس سال فلو ویکسینیشن کی ضرورت ہے؟

ہاں۔ حمل میں جسم کا انفیکشنز جیسے کہ فلو سے لڑنے کا طریقہ بدل جاتا ہے۔ فلو کا انفیکشن حاملہ خواتین اور ان کے بچوں کو انتہائی نگہداشت میں رکھے جانے کے امکانات بڑھا دیتا ہے۔ تمام حاملہ خواتین کو خود اور اپنے بچوں کے تحفظ کے لیے فلو ویکسین لگوانی چاہیے۔ آپ حمل ٹھہرنے کے بعد سے، حمل کے کسی بھی مرحلے پر فلو کی ویکسین لگوا سکتی ہیں۔

حاملہ خواتین کو فلو ویکسینیشن سے فائدہ پہنچتا ہے کیونکہ یہ:

- ان میں سنگین پیچیدگیوں جیسے کہ نمونیا کے خطرے کو کم کر سکتی ہے، خصوصاً حمل کے آخری مراحل میں
- ماں یا بچے کے انتہائی نگہداشت میں جانے کا خطرہ کم کر سکتی ہے
- مردہ یا قبل از وقت بچے کی پیدائش کا خطرہ کم کر سکتی ہے
- ان کے بچے کو تحفظ دے سکتی ہے جو اپنی زندگی کے ابتدائی چند مہینوں کے دوران فلو کے خلاف مدافعت حاصل کرلے گا
- اس بات کا خطرہ کم کر سکتی ہے کہ انفیکشن ماں سے اس کے بچے میں منتقل ہو جائے گا

میں حاملہ ہوں اور میرا خیال ہے کہ مجھے فلو ہے۔ مجھے کیا کرنا چاہیے؟

اگر آپ میں فلو کی علامات ہوں، تو آپ کو فوری طور پر اپنے ڈاکٹر سے بات کرنی چاہیے، کیونکہ اگر آپ کو واقعی فلو ہوا تو ایک تشخیصی دوا موجود ہے جس سے فرق پڑ سکتا ہے (یا پیچیدگیوں کا خطرہ کم ہو سکتا ہے) مگر اسے علامات نمودار ہونے کے بعد جلد از جلد لینا ہوگا۔

آپ اپنے GP سے مفت فلو ویکسین لگوا سکتی ہیں، یا یہ آپ کے فارماسسٹ یا دائی کے پاس بھی دستیاب ہو سکتی ہے۔

Main winter flu leaflet 2024-2025 - Urdu.indd 6 22/08/2024 16:04:55

میرے بچوں کے لیے کیا ہدایت ہے؟ کیا انھیں بھی ویکسینیشن کی ضرورت ہے؟

اگر آپ کے بچے کی عمر 6 ماہ سے زیادہ ہے اور وہ صفحہ 4 پر درج کسی عارضے میں مبتلا ہے، تو اسے بھی فلو کی ویکسینیشن لگوانی چاہیے۔ ان عوارض کے شکار کسی بھی بچوں کو اگر فلو لگ جائے، تو ان کے شدید بیمار پڑنے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے اور اس سے ان کے موجودہ عارضے پر برا اثر پڑ سکتا ہے۔ اپنے GP سے بات کریں کہ کیا فلو کا موسم شروع ہونے سے پہلے آپ کے بچے کو فلو کی ویکسینیشن لگوانی چاہیے۔

فلو کی ویکسینز 6 ماہ سے کم عمر کے بچوں میں عمدہ کام نہیں کرتی لہٰذا اس کا مشورہ نہیں دیا جاتا۔ اسی لیے یہ بہت اہم ہے کہ حاملہ عورتوں کو ویکسینیشن لگائی جائے – وہ اس مدافعت کو اپنے بچے میں بھی منتقل کریں گی جس سے وہ اپنی زندگی کے ابتدائی مہینوں کے دوران محفوظ رہے گا۔

بچوں کے بہت سے دیگر گروپس کو بھی فلو کی ویکسینیشن لگائی جا رہی ہے۔ تاکہ انھیں اس مرض سے بچایا جا سکے اور دوسرے بچوں، بشمول ان کے بہن بھائیوں، اور ظاہر ہے، ان کے والدین اور دادا دادی نانا نانی میں بھی اس کے پھیلاؤ کو کم کیا جا سکے۔ اس سے آپ کو فلو کے باعث یا اپنے فلو میں مبتلا بچوں کی دیکھ بھال کے لیے اپنے کام سے چھٹی نہ لینے میں مدد ملے گی۔

اس سال جن بچوں کو ویکسین دی جا رہی ہے، وہ یہ ہیں:

- موسمِ خزاں میں فلو ویکسینیشن شروع ہونے سے پہلے 31 اگست کو 2 اور 3 سال کی عمر کے تمام بچے
- پرائمری اسکول جانے کی عمر کے تمام بچے
- سیکنڈری اسکول جانے کی عمر (7 سے 11 سال) کے کچھ بچے

2 اور 3 سال کی عمر کے بچوں کو ویکسینیشن اُن کی جنرل پریکٹس میں، عموماً پریکٹس نرس کی جانب سے دی جائے گی۔ اسکول جانے کی عمر کے بچوں کو فلو ویکسین بنیادی طور پر اسکول میں، اور اسکول میں سیشن نہ لینے والوں کو، ویکسین لینے کے مزید مواقع کے ساتھ، ممکنہ طور پر NHS کمیونٹی کلینکس میں دی جائے گی۔ زیادہ تر بچوں کے لیے، ویکسین ہر نتھنے میں بطور اسپرے دی جائے گی۔ یہ بہت تیز رفتار اور درد سے پاک طبی عمل ہے۔

بچوں اور فلو ویکسینیشن پر مزید معلومات کے لیے nhs.uk/child-flu پر NHS ویب سائٹ کی معلومات دیکھیں۔

Main winter flu leaflet 2024-2025 - Urdu.indd 7 22/08/2024 16:04:55

مجھے پچھلے سال فلو کی ویکسینیشن دی گئی تھی۔ کیا مجھے اس سال بھی ضرورت ہے؟

ہاں؛ فلو کے وائرسز ایک سے دوسری سردی می تبدیل ہو سکتے ہیں۔ فلو کی ویکسینز ہر سردیوں میں اَپ ڈیٹ ہوتی ہیں تاکہ فلو کی اُن اقسام کے خلاف تحفظ دیں جن کے پھیلنے کا سب سے زیادہ امکان ہوتا ہے۔ اس وجہ سے، ہماری بھرپور تجویز ہے کہ اگرچہ آپ کو پچھلے سال ویکسین دی گئی تھی، مگر آپ کو اس سال دوبارہ لگوانی چاہیے۔

اس کے علاوہ، فلو ویکسینیشن سے تحفظ وقت کے ساتھ ساتھ کم ہو جاتا ہے لہٰذا اگر کچھ اقسام پہلے جیسی ہی ہیں تب بھی آپ کو فلو کے ہر موسم میں دوبارہ فلو کی ویکسین لگوانی چاہیے۔

میرے خیال میں مجھے پہلے ہی فلو ہو چکا ہے، کیا پھر بھی مجھے ویکسینیشن کی ضرورت ہے؟

ہاں؛ ویکسین تب بھی آپ کو تحفظ دینے میں مدد کرے گی۔ دیگر وائرسز آپ کو فلو جیسی علامات دے سکتے ہیں، یا ہو سکتا ہے آپ کو فلو ہوا ہو مگر چونکہ فلو کے وائرس کی اقسام ایک سے زیادہ ہیں اس لیے اگر آپ کے خیال میں آپ کو فلو ہو چکا ہے پھر بھی آپ کو ویکسین لگوانی چاہیے۔

مجھے کونسی قسم کی فلو ویکسین لگوانی چاہیے؟

فلو ویکسین کی کئی اقسام ہیں۔ آپ کو وہ لگائی جائے گی جو آپ کے لیے سب سے زیادہ موزوں ہو۔ زیادہ تر بچوں کو ویکسین ناک کے اسپرے کے طور پر دی جاتی ہے (صفحہ 10 بھی دیکھیں)، اور بڑوں کو انجکشن کے ذریعے لگائی جاتی ہے۔ ان میں سے کوئی بھی ویکسین آپ کو فلو میں مبتلا نہیں کر سکتی۔

اگر آپ کے بچے کی عمر 6 ماہ سے 2 سال کے درمیان ہے اور وہ فلو کے بلند خطراتی گروپ میں ہے، تو اسے بذریعہ انجکشن فلو ویکسین دی جائے گی کیونکہ 2 سال سے کم عمر بچوں کے لیے ناک کے اسپرے کی تجویز نہیں دی جاتی۔ بلند خطرے کے گروپ میں شامل 2 سال سے زائد عمر کے کچھ بچوں کو بھی بذریعہ انجکشن ویکسین کی ضرورت ہوگی اگر ناک کے اسپرے کی ویکسین ان کے لیے موزوں نہ ہو تو۔

کیا فلو ویکسین کو دوسری ویکسینز کے ساتھ دیا جا سکتا ہے؟

ہاں۔ فلو ویکسین کو معمول کی تمام ویکسینز کے ساتھ ساتھ دیا جا سکتا ہے۔ اگر آپ یا آپ کے بچے کو معمولی بیماری جیسے کہ زکام ہو تو ویکسین لگا دی جائے گی لیکن اگر بخار وغیرہ ہو تو اسے طبیعت ٹھیک ہونے تک ملتوی کیا جا سکتا ہے۔

کیا کوئی ایسا بھی ہے جسے ویکسین نہیں لگوانی چاہیے؟

تقریباً تمام ہی لوگ ویکسین لگوا سکتے ہیں، لیکن اگر آپ کو کبھی بھی ویکسین یا اس کے کسی جزو سے شدید الرجی کا سامنا ہوا ہو، تو آپ کو ویکسین نہیں لگائی جائے گی۔ اگر آپ کو انڈوں سے الرجی ہو یا ایسا عارضہ ہو جس میں آپ کا مدافعتی نظام کمزور ہو گیا ہو، تو ممکن ہے آپ کو مخصوص اقسام کی فلو ویکسینز نہ لگائی جا سکیں - اپنے GP سے معلوم کریں۔ اگر آپ کو بخار ہو، تو طبیعت بہتر ہونے تک ویکسینیشن کو ملتوی کیا جا سکتا ہے۔

ناک کا اسپرے کیا ہوتا ہے؟ کیا ایسے بچے بھی ہیں جنہیں یہ نہیں دیا جا سکتا؟

بچوں کو درج ذیل صورتوں میں ناک کی ویکسین نہیں دی جا سکتی:

- اگر اُس وقت یا پچھلے 72 گھنٹوں میں ان کی سانس میں گڑگڑاہٹ ہو، بشمول وہ بچے جنہیں استھما میں آرام کے انہیلرز کے اضافی پفس درکار ہوں۔ انہیں تحفظ میں تاخیر سے بچانے کے لیے بذریعہ انجکشن موزوں فلو ویکسین لگانی چاہیے۔

- جنہیں
  - استھما کے باعث یا
  - انڈے سے الرجک اینافائلیکسز

  کے باعث انتہائی نگہداشت درکار ہو۔ ان 2 گروپس میں شامل بچوں کے لیے تجویز دی جاتی ہے کہ ان کے اسپیشلسٹ سے مشورہ لیا جائے اور انہیں اسپتال میں ناک کے اسپرے کا مشورہ بھی دیا جا سکتا ہے

- جنہیں ایسا عارضہ ہو، یا ایسے علاج پر ہوں، جو مدافعتی نظام کو انتہائی کمزور کر دیتا ہے، یا ان کے گھر میں کوئی ایسا فرد ہو جسے بے پناہ مدافعتی کمزوری (جیسے کہ بون میرو ٹرانسپلانٹ) کے باعث آئسولیشن کی ضرورت ہو

- جنہیں ویکسین کے کسی اور جزو سے الرجی ہو[1]

- جنہیں ایسا عارضہ ہو جس کے لیے سیلیکائیلیٹ علاج کی ضرورت ہو

اس کے علاوہ، ناک کے اسپرے سے ویکسین لینے والے بچوں کو ویکسینیشن کے تقریباً دو ہفتے بعد تک انتہائی کمزور مدافعتی نظام والے افراد (مثلاً جن کا حال ہی میں بون میرو ٹرانسپلانٹ ہوا ہو) کے زیادہ قریب نہیں رہنا چاہیے کیونکہ اس کا انتہائی کم امکان بہرحال ہے کہ ویکسین کا وائرس ان میں منتقل ہو جائے۔ اگر یہ فرد گھر کا ایک فرد ہو تو پھر بچے کو بذریعہ انجکشن ویکسین دی جانی چاہیے (مذکورہ بالا دیکھیں)۔

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

کیا ناک کی ویکسین میں سؤوروں سے لیا گیا جیلاٹن (پورسین جیلاٹن) ہوتا ہے؟

ہاں۔ ناک کی ویکسین میں جیلاٹن (پورسین جیلاٹن) کی انتہائی پروسیس شدہ شکل کے اجزاء شامل ہوتے ہیں، جسے کئی اقسام کی بنیادی ادویہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔ جیلاٹن کمزور کردہ ویکسین وائرسز کو مستحکم رکھتی ہے تاکہ ویکسین درستگی سے کام کر سکے۔

ناک کی ویکسین دینا آسان ہے اور درد سے پاک بھی ہے۔ ہر وہ بچہ جسے ناک کے اسپرے کی ویکسین دی جاتی ہے وہ فلو کے خلاف بہترین تحفظ پا لیتا ہے۔ اسے فلو کے پھیلاؤ کو کم کرنے کے لیے بھی بہترین سمجھا جاتا ہے۔ اس طرح بچے ایک دوسرے کو اور فلو کے خطرے کے شکار دیگر لوگوں کو محفوظ رکھتے ہیں۔ وہ لوگ جو طبی پروڈکٹس میں پورسین جیلاٹن کے استعمال کو قبول نہیں کرتے، تو متبادل کے طور پر بذریعہ انجکشن فلو ویکسین دستیاب ہے۔

کیا مجھے کوئی منفی اثرات بھی ہوں گے؟

ناک کی ویکسین کے منفی اثرات میں عموماً بہتا نزلہ یا بند ناک، سر درد، تھکاوٹ اور بھوک کا کچھ ختم ہونا شامل ہیں۔ بذریعہ انجکشن ویکسین لینے والوں کو ویکسینیشن کے ایک یا دو دن بعد تک انجکشن کے مقام پر بازو میں سوزش ہو سکتی ہے، کم درجے کا بخار ہو سکتا ہے اور پٹھوں میں درد ہو سکتا ہے۔ دونوں میں سے کسی بھی ویکسین سے شدید منفی اثرات عموماً نہیں ہوتے۔

کیا فلو کی ویکسین مجھے مکمل تحفظ دے گی؟

فلو ویکسینیشن کی مؤثر پذیری ہر سال مختلف ہوگی، کیونکہ اس کا انحصار فلو کی پھیلی ہوئی قسم اور ویکسینز میں شامل قسم کے درمیان مماثلت پر ہوگا۔ چونکہ فلو کا وائرس ہر سال مختلف ہو سکتا ہے، لہٰذا یہ خطرہ ہوتا ہے کہ ویکسین اُس وقت پھیلے ہوئے وائرس کے مماثل نہ ہو۔ حتیٰ کہ اگر ویکسین مکمل مماثلت نہ رکھتی ہو تب بھی یہ عموماً کچھ تحفظ ضرور دے گی۔ بڑی عدم مماثلتیں بہت زیادہ واقع نہیں ہوتیں۔

Main winter flu leaflet 2024-2025 - Urdu.indd 10 22/08/2024 16:04:55

مجھے کتنے عرصے کے لیے تحفظ ملے گا؟

ویکسین کو موجودہ فلو کے پورے موسم میں تحفظ فراہم کرنا چاہیے۔

مجھے اب کیا کرنا ہے؟

اگر آپ اس کتابچے میں بیان کردہ کسی گروپ سے تعلق رکھتے ہیں، تو یہ ضروری ہے کہ آپ اپنی فلو ویکسینیشن لگوا لیں۔

ویکسینیشن کا اپائنٹمنٹ بک کروانے کے لیے، اپنے GP یا پریکٹس نرس، یا متبادل کے طور پر اپنے فارماسسٹ سے بات کریں۔ حاملہ خواتین کے لیے، ویکسین میٹرنٹی سروسز کے ذریعے بھی دستیاب ہو سکتی ہے۔ فلو کی ویکسین مفت ہے۔

ایسے ادارے جو اپنے ملازمین کو فلو کے خلاف تحفظ دینا چاہتے ہوں (سوائے اس کے کہ وہ صفحہ 4 پر درج طبی عوارض میں مبتلا ہوں) تو انہیں اپنے پیشہ ورانہ ہیلتھ ڈپارٹمنٹس کے ذریعے ویکسینیشنز لگوانے کے انتظامات کرنے ہوں گے۔ یہ ویکسینیشنز NHS پر دستیاب نہیں ہیں اور ان کی ادائیگی ایمپلائر کرے گا۔

اگر آپ ہیلتھ یا سماجی نگہداشت کے ہراول کارکن ہیں، تو پتہ کریں کہ فلو کی ویکسینیشن دینے کے لیے آپ کی ملازمت گاہ میں کیا انتظامات کیے گئے ہیں۔ یہ ضروری ہے کہ آپ تحفظ حاصل کریں۔ بعض سماجی نگہداشت کے کارکن جو پیشہ ورانہ ہیلتھ اسکیم کے ذریعے ویکسین نہ لے سکیں، وہ اپنے GP یا فارمیسی سے NHS کے ذریعے ویکسین حاصل کر سکتے ہیں۔

Main winter flu leaflet 2024-2025 - Urdu.indd 11 22/08/2024 16:04:59

اُن لوگوں کا خلاصہ جنہیں فلو ویکسین لگوانے کی تجویز دی گئی ہے

- 65 سال یا اس سے زائد عمر کا ہر فرد
- 65 سال سے کم عمر ہر وہ فرد جسے صفحہ 4 پر درج کوئی طبی عارضہ ہو، بشمول ذرا بڑے بچے اور 6 ماہ کی عمر سے بڑے بچے
- تمام حاملہ خواتین، حمل کے کسی بھی مرحلے پر
- 2 اور 3 سال کے تمام بچے (بشرطیکہ وہ موسمِ خزاں میں فلو کی ویکسینیشنز شروع ہونے سے پہلے 31 اگست کو 2 یا 3 سال کے ہوں)
- پرائمری اسکول میں تمام بچے
- سیکنڈری اسکول جانے کی عمر کے کچھ بچے
- رہائشی یا نرسنگ گھر میں رہنے والا ہر فرد
- ہر وہ فرد جو نگہداشت کار کا الاؤنس وصول کرتا ہے، یا کسی معمر یا معذور فرد کا بنیادی نگہداشت کار ہے
- صحت اور سماجی نگہداشت کے تمام ہراول کارکن

فلو ویکسینیشنز کے بارے میں مشورے اور معلومات کے لیے، اپنے GP، پریکٹس نرس، فارماسسٹ یا اسکول کی مدافعت کاری کی ٹیم سے بات کریں۔

سب سے بہتر یہ ہے کہ اپنی فلو ویکسینیشن فلو کی شرح بڑھنے سے پہلے موسمِ خزاں میں یا سردیوں کے آغاز میں لگوا لی جائے۔ یاد رکھیں کہ آپ کو اس کی ہر سال ضرورت ہے، لہٰذا یہ نہ سمجھیں کہ آپ نے پچھلے سال ویکسین لگوا لی تھی تو آپ محفوظ ہیں۔

یہ دیکھنے کے لیے کہ آپ اہل ہیں یا نہیں، ملاحظہ کریں nhs.uk/flujab۔

UK Health Security Agency

© Crown copyright 2024. 1p 750k AUG 2024 (APS). Product code FLUMW24UR Urdu. UK Health Security Agency Gateway number: 2024409. This leaflet is also available in braille, large print, as a BSL video and translated into 32 community languages. Please visit www.healthpublications.gov.uk or call 0300 123 1002