ایک گائیڈ برائے COVID-19 خزاں کا پروگرام

کورونا وائرس (COVID-19) ویکسین کا ایک ڈوز اس موسم خزاں میں 65 سال یا اس سے زیادہ عمر کے لوگوں، بوڑھے لوگوں کے لیے نگہداشت کے گھروں میں رہنے والے افراد، 6 ماہ یا اس سے زیادہ عمر کے کسی بھی کلینیکل رسک گروپ میں، اور صحت اور سوشل کیئر کے عملے کو پیش کیا جائے گا۔ نیشنل بکنگ سروس سے جلد ہی ملاقاتیں دستیاب ہوں گی۔

کس کو خزاں کی ویکسینیشن کی پیشکش کی جا رہی ہے؟

COVID-19 بوڑھے لوگوں اور بعض بنیادی صحت کی حالتوں والے لوگوں میں زیادہ سنگین ہوتی ہے۔ اس موسم سرما میں یہ توقع کی جاتی ہے کہ سانس کے بہت سے انفیکشن، بشمول COVID-19 اور فلو زیادہ سطح ممکنہ طور پر گردش کر رہے ہوں – اس سے ہسپتالوں اور دیگر صحت کی دیکھ بھال کی خدمات پر دباؤ بڑھ سکتا ہے۔ ان وجوہات کی بناء پر، 65 سال یا اس سے زیادہ عمر کے افراد، کیئر ہومز میں رہنے والے، اور 6 ماہ یا اس سے زیادہ عمر کے طبی رسک گروپس کو خزاں کے پروگرام میں COVID-19 ویکسین کا ایک ڈوز پیش کیا جا رہا ہے۔

ایک ڈوز فرنٹ لائن ہیلتھاور سوشل کیئر کے اس عملے کو بھی پیش کیا جاتا ہے، جو کمزور افراد اور کمزور مدافعتی نظام والے افراد کے خاندانوں کی دیکھ بھال کرتے ہیں۔

موسم خزاں کے پروگرام کا ہدف وہ لوگ ہیں جن کو COVID-19 انفیکشن کی پیچیدگیوں کا زیادہ خطرہ ہے، جنھیں شاید کچھ مہینوں سے ویکسین نہیں لگائی گئی ہو۔ چونکہ موسم سرما میں COVID-19 انفیکشنز کی تعداد میں اضافہ ہو سکتا ہے، اس لیے یہ ڈوز آپ کے COVID-19 کی وجہ سے ہسپتال میں داخل ہونے کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرے گا۔ ویکسین ہلکے COVID-19 انفیکشن کے خلاف کچھ تحفظ بھی فراہم کر سکتی ہے لیکن ایسا تحفظ زیادہ دیر تک نہیں رہتا۔

موسم خزاں کے پروگرام کے اوقات

آپ کو ستمبر اور دسمبر کے درمیان اپوائنٹمنٹ کی پیشکش کی جانی چاہیے، جس میں سب سے زیادہ خطرہ سے دوچار افراد کو پہلے بلایا جائے۔ آپ کو اپنی ویکسین کے آخری ڈوز سے کم از کم 3 ماہ بعد اپنی ویکسین لگوانی چاہیے۔

اگر آپ فلو ویکسین کے اہل ہیں، تو ہو سکتا ہے کہ آپ اسے ایک ہی وقت میں لگوا سکیں – اگر نہیں تو برائے مہربانی آگے بڑھیں، دوسری ویکسین آپ بعد میں حاصل کر سکتے ہیں۔

آپ کو کونسی ویکسین پیش کی جائے گی؟

آپ کو Pfizer، Sanofi یا Moderna کی بنائی ہوئی ایک ویکسین دی جائے گی۔

یہ ویکسین پچھلی مہموں میں استعمال ہونے والی ویکسین کی تازہ ترین شکلیں ہیں اور Omicron اومیکرون کے کچھ تناؤ کے خلاف اینٹی باڈی کی قدرے زیادہ سطح پیدا کرتی ہیں۔

جیسا کہ ہم پیش گوئی نہیں کر سکتے کہ اس موسم سرما میں COVID-19 کی کون سی قسمیں گردش کر رہی ہوں گی، ویکسینیشن اور امیونائزیشن کی جوائنٹ کمیٹی (JCVI) نے یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ ان میں سے کوئی بھی تازہ ترین ویکسین بالغوں کیلئے استعمال کی جا سکتی ہے۔

لہذا آپ کو صحیح وقت پر صحیح ویکسین پیش کی جائے گی۔

> برائے مہربانی جیسے ہی آپ اہل ہو تو آپ کو پیش کی جانے والی ویکسینیشن کو قبول کریں - موسم سرما سے پہلے شدید بیماری کے خلاف اپنے تحفظ کو بڑھانے کے لیے ویکسین لینا ضروری ہے۔

وہ جو خزاں کی ویکسین کی پیشکش کو قبول نہیں کر سکتے

بہت کم ایسے لوگ ہیں جنہیں یہ ویکسین نہیں لینی چاہیے۔ اگر آپ کو ویکسین کی پچھلے ڈوز پر شدید ری ایکشن ہوا ہے تو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے اس پر بات کرنی چاہیے۔

مضرا ضمی اثرات

عام مضر ضمنی اثرات: آپ کے پچھلے ڈوز کی طرح، تمام COVID-19 ویکسینز کے ایک جیسے عام مضر ضمنی اثرات ہیں، بشمول اس موسم خزاں میں استعمال ہونے والی کمبینشن ویکسینز، اور ان میں شامل ہیں:

- جس بازو میں آپ نے انجکشن لگاتے ہیں وہاں درد، بھاری پن اور نرمی محسوس کرنا – اس کی بدترین حالت یہ ویکسین لگنے کے تقریباً 1 سے 2 دن بعد ہوتی ہے۔
- تھکاوٹ کا احساس
- سردرد
- عام درد یا نرم فلو جیسی علامات

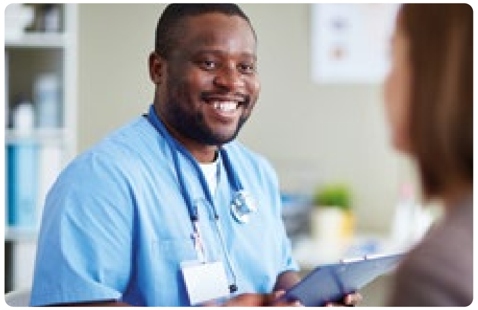
آپ آرام کر سکتے ہیں اور پیراسیٹامول لے سکتے ہیں (پیکیجنگ میں ڈوز کے مشورے پر عمل کریں) تاکہ آپ کو بہتر محسوس کرنے میں مدد ملے۔

اگرچہ ویکسینیشن کے ایک یا دو دن کے اندر بخار ہوسکتا ہے، لیکن اگر آپ کو COVID-19 کی کوئی دوسری علامات ہیں یا آپ کا بخار زیادہ دیر تک رہتا ہے، تو گھر پر رہیں اور آپ کو ٹیسٹ کروانے کی ضرورت پڑسکتی ہے۔ ویکسینیشن کے بعد علامات عام طور پر ایک ہفتے سے بھی کم رہتی ہیں۔ اگر آپ کے علامات بدتر ہوتے نظر آتے ہیں یا اگر آپ فکر مند ہیں، تو آپ NHS 111 پر کال کر سکتے ہیں یا ٹیکسٹ فون استعمال کرنے کے لیے 18001 111 استعمال کر سکتے ہیں۔ آپ یلو کارڈ سکیم کے ذریعے ویکسین اور ادویات کے مشتبہ ضمنی اثرات کی بھی اطلاع دے سکتے ہیں۔

شدید ضمنی مضر اثرات: Pfizer اور Moderna دونوں COVID-19 ویکسین کے بعد دل کی سوزش کے کیسز (جسے myocarditis یا pericarditis کہا جاتا ہے) بہت کم رپورٹ ہوئے ہیں۔ یہ کیسز زیادہ تر نوجوان مردوں میں اور ویکسینیشن کے کئی دنوں کے اندر دیکھے گئے ہیں۔ اکثر متاثرہ افراد آرام اور آسان علاج کے بعد بہتر محسوس کرتے ہیں اور تیزی سے صحت یاب ہوئے ہیں۔ آپ کو فوری طور پر طبی مشورہ لینا چاہئے اگر، ویکسینیشن کے بعد، آپ درج ذیل سے دوچار ہوتے ہیں:

- سینے میں درد
- سانس گھٹنا
- دل کے تیز دھڑکنے، پھڑپھڑانے یا لرزنے کے احساسات

اگر آپ کو کسی گزشتہ ڈوز کے بعد شدید مضر اثرات لاحق ہوئے تھے تو آپ کو مزید ویکسینیشن سے گریز کرنے یا تاخیر کرنے کا مشورہ دیا جا سکتا ہے۔ آپ کو اپنے ڈاکٹر یا سپیشلسٹ سے اس پر بات کرنی چاہیے۔ ضمنی اثرات کی اطلاع دینے کے لیے برائے مہربانی لیفلٹ کا پچھلا صفحہ دیکھیں۔



کیا ویکسین لگوانے کے بعد بھی آپ کو COVID-19 لگ سکتے ہے؟

COVID-19 ویکسین اس موسم سرما میں COVID-19 سے آپ کے شدید بیمار ہونے کے امکانات کو کم کر دے گی۔ آپ کے جسم کو ویکسین سے کچھ اضافی تحفظ حاصل کرنے میں کچھ دن لگ سکتے ہیں۔ تمام ادویات کی طرح، کوئی بھی ویکسین مکمل طور پر کارآمد نہیں ہوتی - کچھ لوگوں کو ویکسینیشن ہونے کے باوجود بھی COVID-19 ہو سکتا ہے، لیکن کوئی بھی انفیکشن کم شدید ہونا چاہیے۔

اگر آپ نے اپنے تمام ویکسیز نہیں لگوائی ہیں

اگر آپ نے پہلے ویکسین نہیں لگوائی ہے یا اگر آپ نے پچھلے بوسٹر کو مس کر دیا ہے تو آپ کو اب بھی آگے بڑھنا چاہئے – آپ کو ایک اور ڈوز کی ضرورت نہیں ہوگی۔

اگر آپ کا COVID-19 نتیجہ مثبت نکل آتا ہے، تو آپ موسم خزاں کی ویکسینیشن کب کروا سکتے ہیں؟

اگر آپ کی طبیعت ناساز ہے، تو اس تک انتظار کریں جب تک کہ آپ اپنی ویکسین لینے کے لیے صحت یاب نہ ہو جائیں۔ COVID-19 ہونے کے بعد چار ہفتے انتظار کرنے کی ضرورت نہیں ہے، بشرطیکہ آپ ٹھیک ہوں۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ دوسروں کے لیے متعدی ہو سکتے ہیں تو آپ کو ویکسین کے اپوائنٹمنٹ میں شرکت نہیں کرنی چاہیے۔

مزید معلومات

مزید معلومات کے لیے آپ درج ذیل COVID-19 گائیڈز کو پڑھ سکتے ہیں۔

COVID-19 ویکسینیشن: بچے پیدا کرنے کی عمر والی، فی الحال حاملہ یا دودھ پلانے والی خواتین

COVID-19 ویکسینیشنز – کمزور مدافعتی نظام والے لوگوں کے لیے ایک گائیڈ

NHS.UK پر **کورونا وائرس بوسٹر ویکسینیشن** ملاحظہ کریں۔

اس بارے میں ایک معلوماتی لیفلٹ **ویکسینیشن کے بعد کیا توقع کریں** ڈاؤن لوڈ یا آرڈر کرنے کے لیے دستیاب ہے۔

ممکنہ ضمنی اثرات سمیت اپنی ویکسین کے بارے میں مزید تفصیلات کے لیے **Pfizer, Moderna or Sanofi vaccines** ویکسینز کے برطانیہ کے وصول کنندگان کے لیے پروڈکٹ کی معلومات کے لیفلٹ پڑھیں۔

آپ Yellow Card کی ویب سائٹ پر یا 0800 731 6789 (صبح 9 تا شام 5 بجے پیر تا جمعہ) پر کال کرکے یا Yellow Card ایپ ڈاؤن لوڈ کرکے بھی مشتبہ ضمنی اثرات کی اطلاع دے سکتے ہیں۔

www.mhra.gov.uk/yellowcard

بہت کم لوگوں کے لیے آپ کے ڈاکٹر کی طرف سے ایک اور ویکسین پروڈکٹ کا مشورہ دیا جا سکتا ہے۔

Crown copyright 2023. UK Health Security Agency Gateway Number 2023-314.
Product code: C23ACVUR Urdu. 1P 3M AUG 2023 (APS)

یہ لیفلٹ البانی، عربی، بنگالی، بلغاریائی، چینی، چینی (سادہ شدہ)، اسٹونین، ہندی، اطالوی، گجراتی، لیٹوین، لتھوانین، پولش، پنجابی، پشتو، روسی، ہسپانوی، صومالی، ترکی ، ٹگرینیا، یوکرینی، اردو اور یوروبا میں ترجمہ شدہ ورژن کے طور پر بھی پیش کیا جاتا ہے۔ یہ BSL ویڈیو، برایل اور موٹے پرنٹ کے طور پر دستیاب ہے۔ برائے مہربانی www.healthpublications.gov.uk وزٹ کریں یا مزید کاپیاں آرڈر کرنے کے لیے 0300 123 1002 پر کال کریں۔