

CARE

NHS



Public Health
England

کوویڈ-19 کی ویکسینیشن یعنی حفاظتی ٹیکے

بیلٹھ کیئر کے کارکنان کی حفاظت

Withdrawn September 2021

صحت اور سوشل کیئر کے تمام فرنٹ لائن
یعنی صفِ اوّل کے کارکنان کو کوویڈ-19 کی
ویکسین کی پیشکش کی جا رہی ہے جو آپ
کو کوویڈ-19 کی بیماری کے خلاف تحفظ فراہم
کرے گی۔

کوویڈ-19 کے حفاظتی ٹیکے

اپنی حفاظت کریں۔



مندرجات

اپنی کوویڈ-19 کی ویکسینیشن کروانا اتنا ضروری کیوں ہے

کیا ویکسن میری حفاظت کرے گی؟

کیا ویکسن نئے کی حفاظت کرے گی میں جن کی کیئر کرتا/کرتی ہوں؟

کیا ویکسین کو ذیلی مضر اثرات ہوں گے؟

کون ویکسین نہیں لے سکتا؟

حاملہ ہیں یا آپ کو لگتا ہے کہ آپ ہیں؟

کیا ویکسین کروانے کے بعد میرا کام پر واپس جاسکتا/سکتی ہوں؟

کیا ویکسن سے مجھے کوویڈ-19 ہو سکتی ہے؟

میں آگے کیا کروں؟

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

کیا ویکسین کروانے کے بعد بھی مجھے ویکسین کنٹرول ہے، تمام مشوروں پر عمل کرنا پڑے گا؟

میں نے اپنی فلو ویکسین لگوا لی ہے، کیا مجھے کوویڈ-19 کی ویکسین بھی لگوانی ہو گی؟

جتنی جلدی ممکن ہو سکے کوویڈ-19 کی ویکسینیشن کروانے سے آپ کو تحفظ ملے گا اور ممکن ہے کہ یہ آپ کے اہلخانہ اور ان لوگوں کی بھی حفاظت کرے آپ جن کی کیئر کرتے ہیں۔

کوویڈ-19 کی ویکسین کا شدید علالت کی شرح کو کم کرنے اور زندگیاں بچانے کا امکان ہے، اور اس لیے یہ این ایچ ایس اور سوشل کیئر سروسز پر دباؤ کو کم کرے گی۔

کیا ویکسن میری حفاظت کرے گی؟

کوویڈ-19 کی ویکسینیشن آپ کے کوویڈ-19 کی بیماری میں مبتلا ہونے کے امکان کو کم کر دے گی۔ تمام ادویات کی طرح، کوئی بھی ویکسین مکمل طور پر موثر نہیں ہوتی اور آپ کے جسم کو ویکسین کے ذریعے تحفظ کو بڑھاوا دینے میں چند ہفتے لگتے ہیں۔ ویکسینیشن کروانے کے باوجود بھی کچھ لوگوں کو کوویڈ-19 ہو سکتا ہے لیکن اس سے انفیکشن کی شدت کم ضرور ہونے کا امکان ہے۔

ویکسین کے بارے میں دیکھا گیا

یہ کہ بے یہ موثر ہے
اور 20,000 سے زیادہ
لوگوں پر کی گئی
تحقیق میں تحفظ کے
بارے میں کسی قسم
کے اثرات نہیں پائے
گئے

اپنی کوویڈ-19 کی ویکسینیشن کروانا اتنا ضروری کیوں ہے

اگر آپ این ایچ ایس میں ہیلتھ کیئر کے صفِ اوّل کے کارکن ہیں تو آپ کا کام پر کوویڈ-19 سے متاثر ہونے کا زیادہ امکان ہے۔ ہیلتھ کیئر کے کارکنان اور وہ جو سوشل میئر میں کام کر رہے ہوں (بالخصوص ہسپتال بومز میں) کا انفیکشن سے متواتر سامنا ہونے کا خطرہ کہیں زیادہ ہوتا ہے۔

کوویڈ-19 کی بیماری اتنا سنگین ہو سکتا ہے اور طویل-مدتی پیچیدگیوں کا سبب ہو سکتا ہے۔ یہ عمر رسیدہ عملے یا ان افراد میں، جن میں پوشیدہ علامات کے عوامل موجود ہوں، زیادہ عام ہیں۔ آپ کو بغیر علامات کے کوویڈ-19 ہو سکتا ہے اور آپ اسے اہلخانہ، دوست احباب اور مریضوں کو منتقل کر سکتے ہیں، جن میں سے بہت سے کورونا وائرس کی وجہ سے زیادہ خطرے میں ہو سکتے ہیں۔

صحتمند ہونے سے آپ کو کوویڈ-19 ہونے اور اسے آگے منتقل کرنے کا خطرہ کم نہیں ہو جاتا۔

کوویڈ-19 کی بلند شرح کی وجہ سے یہ پہلے سے کہیں زیادہ اہم ہے کہ کورونا وائرس کے پھیلاؤ کو کم کرنے، این ایچ ایس پر دباؤ اور ہیلتھ اور سوشل کیئر مہیا کرنے والی افرادی قوت کو صحتمند رکھنے میں مدد کی جائے۔

کیا ویکسن اُن کی حفاظت کرے گی میں جن کی کیئر کرتا/کرتی ہوں؟

بہت عام ذیلی مضر اثرات میں شامل ہیں:

- بازو میں اُس جگہ جہاں پر آپ نے ٹیکہ لگوا یا تھا وہاں پر درد، بھاری پن اور سوزش محسوس ہونا
- ویکسین کے بعد پہلے 1-2 ایام اِس کے بدترین ہونے کا امکان ہوتا ہے
- تھکاوٹ محسوس کرنا
- سر درد
- عمومی درد یا فلو جیسی معمولی علامات

اِس بارے میں شواہد کم واضح ہیں کہ آیا کوویڈ-19 کی ویکسینیشن آپ کے دوسرے لوگوں کو وائرس منتقل کرنے کے امکان کو کم کرے گی یا نہیں۔ زیادہ تر ویکسیز انفیکشن کے مجموعی خطرے کو کم کرتی ہیں، لیکن ممکن ہے کہ کچھ لوگوں کو معمولی یا بے اثر عوارض کے انفیکشن ہو جائے اور اِس وجہ سے وائرس آگے منتقل کر دیں۔ اِس بات کا اثر اُن زیادہ امکان ہے کہ حفاظتی ٹیکے لگنے والے شخص کو ہونے والی انفیکشن کم شدت کی ہو اور یہ کہ وائرس کے دوسرے لوگوں کو منتقلی کا دورانیہ مختصر ہو جائے۔ اِس لئے ہمیں توقع ہے کہ بیلٹھ اور سوشل کیئر کا عمل جنہیں حفاظتی ٹیکے لگ چکے ہوں اُن کا اپنے دوست احباب، اہلخانہ اور غیر محفوظ لوگوں، جن کی وہ کیئر کرتے ہیں، کو انفیکشن منتقل کرنے کا امکان کم ہو جائے گا۔

کیا ویکسین کے ذیلی مضر اثرات ہوں گے؟

تمام ادویات کی طرح ویکسینز بھی ذیلی مضر اثرات کا باعث بن سکتی ہیں۔ اِن میں سے زیادہ تر معمولی اور کم مدتی ہیں، اور نہ یہ ہر کسی کو ہوتے ہیں۔ اگر پہلی خوراک کے بعد آپ میں علامات ظاہر ہو بھی جائیں تو بھی آپ کو دوسری خوراک لینا ہو گی۔ اگرچہ آپ کو پہلی خوراک کے بعد کچھ تحفظ حاصل ہو جائے گا لیکن دوسری خوراک لینے سے آپ کو وائرس کے خلاف بہترین تحفظ ملے گا۔

اگرچہ دو سے تین دن تک ہلکا سا بخار محسوس کرنا عام نہیں ہے لیکن تیز بخار غیر معمولی ہے جو کہ ظاہر کر سکتا ہے کہ آپ کو کوویڈ-19 یا کوئی دیگر انفیکشن ہو سکتی ہے (صفحہ 6 پر مشورہ ملاحظہ کریں)۔

آپ آرام کر سکتے ہیں اور بہتر محسوس کرنے میں مدد حاصل کرنے کے لیے پیراسیٹامول کی عام خوراک لے سکتے ہیں (ڈبے میں دئے گئے مشورے پر عمل کریں)۔ معمول کی خوراک سے تجاوز مت کریں۔

یہ علامات عام طور پر ایک ہفتے کے کم مدت کے لیے رہتی ہیں۔ اگر آپ کی علامات بگڑتی ہوئی محسوس ہوں یا اگر آپ متفکر ہوں، تو این ایچ ایس 111 کو کال کریں۔ اگر آپ کسی ڈاکٹر یا نرس سے مشورہ طلب کرتے ہیں تو اپنی ویکسینیشن کے بارے میں انہیں ضرور

ڈیٹا دستیاب ہو جائے گا تو ممکن ہے کہ یہ مشورہ تبدیل ہو جائے۔ اگر آپ حاملہ ہوں لیکن آپ کو لگتا ہو کہ آپ زیادہ خطرے پر ہیں تو ہو سکتا ہے آپ ویکسینیشن کروانے کے سلسلے میں ڈاکٹر یا نرس سے مشورہ کرنا چاہیں۔

اگر آپ کو ویکسین لگوانے کے بعد معلوم ہو کہ آپ حاملہ ہیں تو چنداں فکر مند نہ ہوں۔ ویکسین کے اندر ایسے جراثیم نہیں ہیں جو جسم کے اندر افزائش نسل کرتے ہوں، چنانچہ وہ آپ کے غیر مولود بچے میں کوویڈ-19 کا باعث نہیں بن سکتی۔ جیسا کہ ہم دیگر ویکسینز کے لیے کر چکے ہیں، پی ایچ ای ان خواتین کی پیروی کرنے کے لیے نگرانی کا ایک نظام وضع کر رہا ہے جنہیں دوران حمل ویکسین لگا دی گئی ہو۔ ہمیں امید ہے کہ جیسے جیسے وقت گزرے گا یہ خواتین کے لیے آغاز ہی میں تسلی کا باعث ہو گا۔

بچہ پیدا کرنے کی عمر کی خواتین، وہ جو حاملہ ہوں، بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہوں، براہ مہربانی www.gov.uk/government/publications/covid-19-vaccination-women-of-childbearing-age-currently-pregnant-or-breastfeeding پر معلومات پڑھیں۔

کیا ویکسین کروانے کے بعد میں کام پر واپس جاسکتا/سکتی ہوں؟

جب تک آپ کو لگے کہ آپ تندرست ہیں، آپ کو کم پر جانے کا اہل ہونا چاہیے۔ اگر آپ کے بازو میں خصوصی درد ہو تو ہو سکتا ہے کہ بھاری وزن اٹھانا مشکل

بتائیں (ممکن ہو تو انہیں ویکسینیشن کارڈ دکھائیں) تاکہ وہ اچھی طرح آپ کا معائنہ کر سکیں۔ آپ ییلو کارڈ اسکیم کے تحت آپ ویکسینز اور ادویات کے مشتبہ ذیلی مضرات کے بارے میں رپورٹ بھی کر سکتے ہیں۔ آپ یہ آن لائن کورونا وائرس ییلو کارڈ تلاش کر کے یا ییلو کارڈ ایپ ڈاؤن لوڈ کر کے کر سکتے ہیں۔

کون ویکسین نہیں کروا سکتا؟

ویکسین میں زندہ جراثیم نہیں ہوتے، اور اس لیے یہ مدافعتی نظام میں خرابی والے افراد کے لیے محفوظ ہوتی ہیں۔ ممکن ہے کہ ان لوگوں کے لیے ویکسین بری یا ناقص ہو سکتی ہے۔ اس سے خطرہ ہے کہ وہ بونے والے لوگوں کی ایک بہت تھوری تعداد کو ویکسین نہیں لگ سکتی۔ اس میں وہ لوگ شامل ہیں جنہیں ویکسین سے شدید ترین الرجیز ہوتی ہیں۔

حاملہ ہیں یا آپ کو لگتا ہے کہ آپ ہیں؟

تمام نئی ادویات کی طرح، ویکسینز کو بھی حاملہ خواتین پر ٹیسٹ نہیں کیا گیا۔ چنانچہ ہم مشورہ دیتے ہیں وہ خواتین جنہیں کم خطرہ درپیش ہو وہ ویکسین کروانے کے لیے حمل کی تکمیل تک انتظار کریں۔ براہ مہربانی آپ کو کوویڈ-19 ہونے کے خطرے کو کم کرنے کے دوسرے طریقوں پر اپنے آجر سے بات کیجئے۔ زیادہ تر خواتین جن کو دوران حمل کوویڈ-19 ہو جاتا ہے، انہیں غیر حاملہ خواتین سے زیادہ سنگین نتائج نہیں بھگتنا پڑتے اور وہ آگے جا کر صحتمند بچے کو جنم دیتی ہیں۔ جیسے ہی ویکسین کے بارے میں زیادہ سیفٹی

اپنا کارڈ محفوظ رکھیں اور یقینی بنائیں کہ آپ اپنی دوسری خوراک حاصل کرنے کے لیے اپنی اپوائنٹمنٹ پر جائیں۔

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.



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

اگر آپ علیل ہوں تو یہ بہتر ہو گا کہ ویکسین کروانے سے پہلے آپ صحتیاب ہو چکے ہوں، لیکن آپ کو کوشش کرنی چاہیے کہ جلد سے جلد یہ کروا لیں۔ اگر آپ سیلف-آئسولین کر رہے ہوں، کوویڈ-19 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۔

ہو۔ اگر آپ بیمار اور بہت زیادہ تھکاوٹ محسوس کریں تو آپ کو آرام کرنا چاہیے اور مشنری یا گاڑی چلانے سے گریز کرنا چاہیے۔

کیا ویکسین سے مجھے کوویڈ-19 ہوسکتا ہے؟

آپ کو ویکسین سے کوویڈ-19 نہیں ہو سکتا لیکن یہ ہوسکتا ہے کہ آپ کو پہلی ہی کوویڈ-19 ہو چکا ہو لیکن آپ کو ویکسینیشن سے اپوائنٹمنٹ کے بعد علامات کا احساس ہو جو۔ براہ مہربانی وہ باقاعدہ سکریننگ ٹیسٹس کرواتے رہیں جن کا بندوبست آپ کے آجر نے کیا ہو۔ اگر آپ میں کوویڈ-19 آئی ہو تو اس سے سی بھی علامات ہوں تو آپ گھبرائیں نہیں رہیں اور ٹیسٹ کروانے کا بندوبست کریں۔ اگر آپ کو علامات کے بارے میں مزید معلومات چاہیے تو www.nhs.uk/conditions/coronavirus-COVID19/symptoms پر جائیں

میں آگے کیا کروں؟

اپنی دوسری اپوائنٹمنٹ پر جانے کے بارے میں منصوبہ بندی کریں۔ آپ کے پاس ایک ریکارڈ کارڈ ہونا چاہیے اور آپ کی اگلی اپوائنٹمنٹ 3 اور 12 ہفتے بعد کے مابین ہو گی۔ یہ اہم ہے کہ آپ کو بہترین تحفظ فراہم کرنے کے لیے ایک ہی ویکسین کی دونوں خوراکیں دی جائیں۔

خود کی، اپنے مریضوں، اپنے خاندان، دوست احباب اور کام کے ساتھیوں کی حفاظت کرنے کے عمل کو جاری رکھنے کے لیے، آپ کو مندرجہ ذیل سے متعلق کام پر گہر پر اور باہر گھومتے پھرتے وقت عمومی ہدایات پر عمل کرنا چاہیے:

- سماجی دوری پر عمل کریں
- فیس ماسک استعمال کریں
- اپنے ہاتھ کثرت اور احتیاط کیساتھ دھوئیں
- موجودہ گائڈنس پر عمل کریں www.gov.uk/coronavirus

کیا ویکسین کروانے کے بعد بھی مجھے ویکسین کنٹرول والے تمام مشوروں پر عمل کرنا پڑے گا؟

ویکسین سے آپ کو کوویڈ-19 کی انفیکشن نہیں ہو سکتی اور دو خوراکیں آپ کا شدید علیل ہونے کا امکان کم کر دیں گی۔ کوئی بھی ویکسین مکمل طور پر موثر نہیں ہوگی اور آپ کے جسم کو ویکسین کے ذریعے تحفظ کو بڑھاوا دینے میں چند ہفتے لگے ہیں۔

چنانچہ، آپ کو ابھی یہی سب کام کی جگہ پر موجود گائڈنس، بشمول درست قسم کا ذاتی حفاظت کا سامان پہننے اور کسی قسم کے سکریننگ پروگرام میں حصہ لینے کے، پر عمل کرنا ہو گا۔



براہ مہربانی کورونا وائرس ییلو کارڈ تلاش کر کے اپنی ویکسین کے بارے میں مزید تفصیل کے لیے مصنوعہ کا معلوماتی کتابچہ ملاحظہ کریں، بشمول ممکنہ ذیلی مضر اثرات کے۔
آپ اسی ویب سائٹ پر یا ییلوکارڈ ڈاؤن لوڈ کر کے ویکسینز اور ادویات کے مشتبہ ذیلی مضر اثرات کے بارے میں رپورٹ بھی کر سکتے ہیں۔

coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk

یاد رکھیں



کوویڈ-19 ناک یا مُنہ کے رستے سانس کے ذریعے باہر نکالی جانے والی باریک بوندوں کی وجہ سے پھیلنے والے خاص طور پر بولنے یا کھانسنے سے آلودہ چہرے اور سطحوں کو چھونے کے بعد یہ اپنی آلودگی ناک اور مُنہ کو چھونے سے بھی لگ سکتا ہے۔

میں نے اپنی فلو ویکسین لگوا لی ہے، کیا مجھے کوویڈ-19 کی ویکسین بھی لگوانی ہو گی؟

فلو کی ویکسین آپ کو کوویڈ-19 کے خلاف محفوظ فرما دیتی ہے۔ چونکہ آپ دونوں ویکسینز کے لیے اہل ہیں تو آپ کو دونوں ہی ضرور لگوانی چاہئیں، لیکن عام طور پر دونوں میں ایک ہفتے کا وقفہ ہونا چاہیے۔

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

اگر آپ کو کوویڈ-19 کی ویکسینیشن کے بارے میں مزید معلومات چاہیے تو www.nhs.uk/covidvaccination پر جائیں

© کراؤن حقوق اشاعت 2020

COV2020316V2UR 1.5M 1p NOV (APS) 2020

پبلک ہیلتھ انگلینڈ گیٹ وئے نمبر: 2020587

آپ ان کتابچوں کی مزید نقول www.healthpublications.gov.uk پر آرڈر کر سکتے ہیں۔