

CARE



Public Health
England

کوویڈ-19 کی ویکسینیشن یعنی حفاظتی ٹیکے

سوشل کیئر کے عملہ کی حفاظت

Withdrawn September 2021

صحت اور سوشل کیئر کے تمام فرنٹ لائن یعنی
صفِ اول 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 ویکسین میری حفاظت کرے گی؟

کیا ویکسین کوئی حفاظت کرے گی میں جن کی کیئر کرتا/کرتی ہوں؟

کیا ویکسین کوئی 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 واپس جاسکتا/سکتی ہوں؟

کیا ویکسین سے مجھے کوویڈ-19 ہوسکتی 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۔

اپنی کوویڈ-19 کی ویکسینیشن کروانا اتنا ضروری کیوں ہے

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 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 کی پہلی خوراک کے ذریعے تحفظ
کو بڑھاوا دینے میں ایک یا دو ہفتے لگ
سکتے ہیں۔ ویکسینیشن کروانے کے باوجود
بھی کچھ لوگوں کو کوویڈ-19 ہو سکتا ہے
لیکن اس سے انفیکشن کی شدت کم
کے طور پر ہونے کا امکان ہے۔

اگر آپ صفِ اوّل کے کارکن ہیں اور
سوشل کیئر میں کام کر رہے ہیں تو آپ
کا کام پر کوویڈ-19 سے متاثر ہونے کا
زیادہ امکان ہے۔ ہیلتھ کیئر کے کارکنان
اور جو سوشل کیئر میں کام کر رہے
ہوں (بالخصوص کیئر ہومز میں) ان کا
انفیکشن سے نمونہ ہونے کے ساتھ سامنا ہونے کا
خطرہ کہیں زیادہ ہوتا ہے۔

کوویڈ-19 کی بیماری کو روکنے میں
بے اور طویل المدتی پیچیدگیوں کا سبب
ہو سکتا ہے۔ یہ عمر رسیدہ عمر کے لوہ افراد
جن میں پوشدہ خطرے کے عوامل موجود
ہوں میں زیادہ عام ہیں۔

آپ کو بغیر علامات کے کوویڈ-19 ہو سکتا
ہے اور آپ اسے اہلخانہ، دوست احباب اور
مریضوں میں 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۔



ویکسینیشن ہمارے میں دیکھا
گیا ہے کہ یہ موثر ہے اور
20,000 سے زائد لوگوں
پر کی گئی تھی۔ یہ
تحفظ کے بارے میں
کسی قسم کے خدشات
نہیں پائے گئے۔

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

اس بارے میں شواہد کم واضح ہیں کہ آیا کوویڈ-19 کی ویکسینیشن آپ کے دوسرے لوگوں کو وائرس منتقل کرنے کے امکان کو کم کرتی ہے یا نہیں۔ زیادہ تر ویکسینز انفیکشن کے مجموعی خطرے کو کم کرتی ہیں، لیکن ممکن ہے کہ کچھ لوگوں کو معمولی یا بغیر علامات کے انفیکشن ہو جائے اور اس وجہ سے وائرس آگے منتقل کر دیں۔ اس بات کا انتہائی زیادہ امکان ہے کہ حفاظت کے لگنے والے شخص کو ہونے والی انفیکشن کی شدت کی ہو اور یہ کہ وائرس کے دوسرے لوگوں کو منتقلی کا دورانیہ مختصر ہو جائے اور اس لئے ہمیں توقع ہے کہ ہیلتھ اور سوشل کیئر کا عملہ جنہیں حفاظتی ٹیکے لگ چکے ہوں ان 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۔ ان 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۔

بہت عام ذیلی مضر اثرات میں شامل ہیں:

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

اگرچہ دو سے تین دن تک ہلکا سا بخار محسوس کرنا کم 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 ییلو کارڈ ویکسین کے ذریعے ویکسینز اور ادویات کے مضر ذیلی مضر اثرات کے بارے میں رپورٹ کر سکتے ہیں۔ آپ یہ آن لائن کورونا وائرس ییلو کارڈ تلاش کر کے یا ییلو کارڈ ایپ ڈاؤنلوڈ کر کے کر سکتے ہیں۔

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 سے کم مدت کے لیے رہتی ہیں۔ اگر آپ کی علامات

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-planning-a-pregnancy-or-breastfeeding پر موجود معلومات پڑھیں۔

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 بتائیں (ممکن ہو تو انہیں ویکسینیشن کارڈ دکھائیں) تاکہ وہ اچھی طرح آپ کا معائنہ کر سکیں۔

کون ویکسین نہیں کروا سکتا؟

ویکسین میں زیادہ جراثیم نہیں ہوتے، اور اس لیے یہ مدافعتی نظام میں خرابی والے افراد کے لیے محفوظ ہوتے ہیں۔ ممکن ہے کہ ان لوگوں کے لیے ویکسین زیادہ موافق نہ ہو۔ کوویڈ-19 کی وجہ سے خطرے پر ہونے والے لوگوں کی ایک بہت تھوڑی سی تعداد کو ویکسین نہیں لگ سکتی ہے۔ ان 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 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.



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 زیادہ درد ہو تو ہوسکتا ہے کہ بھاری وزن اٹھانا مشکل ہو۔ اگر آپ بیمار اور بہت زیادہ تھکاوٹ محسوس کریں تو آپ کو کام کرنا چاہیے اور مشنری یا گاڑی چلانے سے گریز کرنا چاہیے۔

کیا ویکسین سے مجھے کوویڈ-19 ہوسکتا ہے؟

اہم ہے کہ آپ کو بہترین تحفظ فراہم کرنے کے لیے اسی ویکسین کی دونوں خوراکیں دی جائیں۔

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

اگر آپ علیحدہ 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 کروائیں۔

اگر آپ سیلف-آسولیت کر رہے ہیں تو 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۔

آپ کو ویکسین سے کوویڈ-19 ہوسکتا ہے لیکن یہ ہوسکتا ہے کہ آپ اپنی پہلی ہی کوویڈ-19 ہو چکا ہو لیکن آپ کو ویکسینیشن کی اپوائنٹمنٹ کے بعد علامات کا احساس ہوا ہو۔ براہ مہربانی باقاعدگی سے وہ سکریننگ ٹیسٹس کرواتے رہیں جن کا بندوبست آپ کے آجر نے کیا ہو۔ اگر آپ میں کوویڈ-19 کی کوئی سی بھی علامات ہوں تو آپ گھر میں 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 ہو گا جس پر آپ کی اگلی اپوائنٹمنٹ لکھی ہوئی ہو گی، 3 تا 12 ہفتوں کے بعد کی اپوائنٹمنٹ کے لیے۔ یہ

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

خود کی، اپنے مکینوں یعنی ریڈیڈٹس،
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 گھر پر اور باہر گھومتے
پہرے وقت عمومی ہدایات پر عمل کرنا
چاہیے:

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

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۔ ہوش بھی ویکسین مکمل طور
پر موثر نہیں ہوا اور آپ کے جسم کو
ویکسین کے ذریعے محفوظ کو بڑھاوا دینے
میں چند ہفتے ملتے ہیں۔

چنانچہ، آپ کو ابھی بھی
اپنی 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 پھیلتا ہے، خاص طور پر بولتے یا کھانستے وقت۔ آلودہ چیزوں اور سطحوں کو چھونے کے بعد، یعنی آنکھوں، ناک اور مُنہ کو چھونے سے بھلا کر سکتا ہے۔

آپ کو اپنے جی پی کے ساتھ رجسٹر کروانا چاہیے

جی پی پریکٹس کے ساتھ رجسٹر ہونے والے مریضوں کے لئے اپنی شناخت کا ثبوت یا امیگریشن سٹیٹس دکھانے کی ضرورت نہیں۔ جی پی کے ساتھ کیسے رجسٹر ہوتے ہیں، اس کے بارے میں معلومات www.nhs.uk/register-with-a-gp-practice پر موجود ہیں۔

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 تحفظ فراہم نہیں کرتی۔ چونکہ آپ دونوں ویکسینز کے لیے اہل ہیں تو آپ کو دونوں ہی ضرور لگوانی چاہیے۔ 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

COV2020341V2UR 2M 1p (APS) 2020

پبلک ہیلتھ انگلینڈ کا گیٹ وے نمبر: 2020588

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