NHS

Public Health England

موسم سرما 2020/21

یہ فلو ویکسینیشن

یہ کس کو اورکیوں کروانی چاہیے؟

اس میں بچوں اور حاملہ خواتین
کے لئے معلومات شامل ہیں

Flu immunisation
Helping to protect people, every winter

HELP US HELP YOU
PROTECT AGAINST FLU

یہ کتابچہ اس بات کی وضاحت کرتا ہے کہ آپ اس آنے والے موسم سرما میں فلو سے اپنے آپ کو اور اپنے بچوں کی حفاظت میں کس طرح مدد کرسکتے ہیں۔ اور یہ کیوں بہت اہم ہے کہ جن لوگوں کو فلو سے زیادہ خطرہ ہوتا ہے وہ ہر سال مفت ویکسین کروائیں۔

فلو کیا ہے؟ کیا یہ صرف شدید زکام نہیں ہے؟

فلو عام طور پر ہر سال سردیوں میں ہوتا ہے اسی وجہ سے اسے بعض اوقات موسمی فلو بھی کہا جاتا ہے۔ یہ ایک انتہائی متعدی بیماری ہے جس کی علامات بہت جلد ظاہر ہوتی ہیں۔

نزلہ زکام زیادہ سنگین مرض نہیں اور عام طور پر بند یا بہتی ہوئی ناک اور گلے کی سوزش کے ساتھ آہستہ آہستہ شروع ہوتا ہے۔ فلو کا ایک سخت حملہ شدید زکام سے کہیں زیادہ برا ہوسکتا ہے۔

فلو کی سب سے عام علامات بخار،سردی،سر درد،جوڑوں اور پٹھوں میں درد اور انتہائی تھکاوٹ ہیں۔ صحت مند افراد عام طور پر دو سے سات دن کے اندر صحتیاب ہوجاتے ہیں لیکن کچھ لوگوں کے لیے بیماری کا نتیجہ ہسپتال میں داخلے مستقل معذوری یا موت کی صورت میں بھی نکل سکتا ہے۔

فلو کی وجہ کیا ہے؟

فلو انفلوئنزا وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے جو سانس کی نالی اور پھیپھڑوں کو متاثر کرتے ہیں۔ اور چونکہ یہ وائرس کی وجہ سے ہے بیکٹیریا کی وجہ سے نہیں، اینٹی بائیوٹکس سے اس کا علاج نہیں ہو سکتا۔ تاہم،اگر فلو ہونے سے پیچیدگیاں پیدا ہوجائیں تو اینٹی بائیوٹک کی ضرورت پڑسکتی ہے۔

آپ فلو کا شکار کیسے ہو سکتے ہیں؟

فلو کی ویکسینز گردش کرنےوالے بنیادی قسم کے فلو وائرس سے بچانے میں مدد کرتی ہیں

جب کسی متاثرہ شخص کو کھانسی یا چھینکیں آتی ہیں تو وہ تھوک کی چھوٹی چھوٹی بوندوں میں فلو وائرس کو وسیع علاقے میں پھیلاتے ہیں۔ پھر اِن بوندوں کو دوسرے افراد سانس کے ذریعے اندر لے جاتے ہیں یا ان سطحوں کو چھونے سے بیمار پڑ سکتے ہیں جہاں پہ یہ بوندیں گری تھیں۔

کھانسی یا چھینک آنے پر آپ اپنے منہ اور ناک کو ڈھانپ کر وائرس کے پھیلاؤ کو روک سکتے ہیں اور وائرس لگنے کے خطرے کو کم کرنے کے لئے آپ اپنے ہاتھ کثرت سے دھوئیں یا ہاتھوں کی جیلوں یعنی ہینڈجیلز کا استعمال کریں۔

لیکن فلو سے بیمار ہونے اور اِسے پھیلانے سے بچنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ فلو کا سیزن شروع ہونے سے پہلے ویکسینیشن کروائیں۔

ہم فلو سے اپنے آپ کو کیسے بچا سکتے ہیں؟

فلو غیر متوقع ہے۔ ویکسین کسی بھی وائرس کے خلاف بہترین تحفظ فراہم کرتی ہے جو شدید بیماری کا سبب بن سکتی ہے۔ فلو کا سبب بننے والے سب سے زیادہ ممکنہ وائرس کی نشاندہی فلو کے سیزن سے پہلے ہی کردی جاتی ہے اور اس کے بعد ان سے قریب ترین ویکسین بنائے جاتے ہیں۔

یہ ویکسینز موسم خزاں میں ترجیحاً فلو کی گردش شروع ہونے سے پہلے دی جاتی ہیں۔ پچھلے دس سالوں کے دوران عام طور پر گردش کرنے والی اقسام کیلئے ویکسین ایک اچھا میچ رہا ہے۔

فلو کیا نقصان پہنچا سکتا ہے؟

لوگ بعض اوقات سمجھتے ہیں کہ فلو شدید زکام ہی ہے لیکن فلو لگنا اکثر نزلہ زکام سے کہیں زیادہ برا ہوسکتا ہے اور آپ کو کچھ دن بستر پر رہنے کی ضرورت پڑسکتی ہے۔ کچھ لوگ فلو کے اثرات کا زیادہ شکار ہوتے ہیں ان کے لیے یہ زیادہ سنگین بیماریوں جیسے برونکائٹس اور نمونیا کے خطرے کو بڑھا سکتا ہے یا پہلے سے موجود کسی حالت یعنی عارضے کو مزید خراب کر سکتا ہے۔ بدترین صورتوں میں فلو کے نتیجے میں اسپتال میں قیام یا حتیٰ موت بھی ہوسکتی ہے

کیا مجھے فلو کے اثرات سے زیادہ خطرہ ہے؟

فلو کسی کو بھی متاثر کرسکتا ہے لیکن اگر آپ کی کوئی طویل المیعاد صحت کی حالت یعنی عارضہ ہے تو فلو کے اثرات اسکو مزید خراب کر سکتے ہیں چاہے وہ حالت اچھی طرح سے قابو میں ہو اور آپ عام طور پر ٹھیک محسوس کرتے ہوں۔ آپ کو فلو کی مفت ویکسین لگوانی چاہئے اگر آپ ہیں:

- حاملہ

یا طویل المدتی عارضہ لاحق ہو جیسے کہ:

- دل کا مسئلہ
- سینے کی شکایت یا سانس لینے میں دشواری بشمول برونکائٹس واتسفیتی یعنی ایمنی سیما یا شدید دمہ
- گردے کی بیماری
- بیماری یا علاج (جیسے سٹیرایڈ ادویات یا کینسر کا علاج) کی وجہ سے کمزور قوت مدافعت
- جگر کی بیماری
- فالج یا عارضی اسکیمک حملہ (ٹی آئی اے) ہوا تھا
- ذیابیطس
- اعصابی عارضہ مثلا ملٹیپل سکلیروسیس (ایم ایس) سیریبرل پالسی
- سیکھنے کی معذوری
- آپ کی تلی میں کوئی مسئلہ جیسے سکیل سیل کی بیماری یا اگر آپکی تلی نکال دی گئی ہے
- سنگین بھاری وزن (40 اور اس سے اوپر کا بی ایم آئی)

COVID-19 کے لئے NHS شیلڈڈ مریضوں کی فہرست میں شامل تمام افراد مفت فلو کی ویکسین کے اہل ہیں اور اس سال یہ بہت اہم ہے کہ وہ اسے لگوائیں۔

حالات یعنی عارضوں کی یہ فہرست حتمی نہیں ہے۔ یہ ہمیشہ ایک طبی فیصلہ ہوتا ہے۔ فلو سے شدید بیمار ہونے اور فلو کے آپکی پہلے سے موجود کسی بنیادی صحت کے مسئلے کو مزید بگاڑنے کے بارے میں آپکا جی پی تجزیہ کرے گا

ہم COVID-19 سے متاثرہ افراد کے فلو ہونے سے بچنے کے امکانات کو کم کرنا چاہتے ہیں۔

کسے فلو ویکسینیشن لینے پر غور کرنا چاہیے؟

وہ سارے جن کی کوئی بھی طبی حالت صفحہ 4 پر درج ہے یا وہ جو ہیں:

- 65 سال یا اس سے زیادہ عمر کے
- رہائشی یعنی ریزیڈنشل یا نرسنگ ہوم میں رہنے والے
- کسی بوڑھے یا معذور شخص کا مرکزی نگہداشت کنندہ
- NHS شیلڈڈ مریض کی فہرست میں شامل کسی کا گھریلو رابطہ
- فرنٹ لائن ہیلتھ یا سوشل کیئر ورکر
- حاملہ (اگلا حصہ دیکھیں)
- ایک خاص عمر کے بچے (صفحہ 8-7 دیکھیں)

اس سال،مزید لوگوں کو موسم خزاں کے آخر میں مفت فلو کی ویکسین پیش کی جائے گی۔ یہ معلوم کرنے کے لئے کہ اسمیں کون کون شامل ہے چیک کیجیے nhs.uk/fluvaccine.

اس سال NHS شیلڈڈ مریض کی فہرست میں شامل افراد کے گھریلو رابطوں کو فلو ویکسین کیوں پیش کی جارہی ہے؟

اِس موسمِ سرما میں ہم اُن لوگوں کو تندرست رکھنا چاہتے ہیں جنہیں کوویڈ19 سے سب زیادہ خطرہ درپیش ہو اور ہم نہیں چاہتے کہ اُنہیں فلو ہو۔ ایسے افراد جن کو پہلے سے صحت کی کسی بنیادی حالت کا مسئلہ ہے انکو اپنے اہل خانہ سے فلو لگنے کے امکان کو کم کرنے کے لیے ہم انکے گھر والوں کو فلو ویکسین کی پیش کش کریں گے اگر آپ کسی ایسے شخص کے ساتھ رہتے ہیں جو NHS شیلڈڈ مریض کی فہرست میں شامل ہے یا اگر آپ سردیوں کے دوران زیادہ تر دنوں میں ان کے ساتھ رہائش بانٹنے کی توقع کر رہے ہیں یا آپکا انکے ساتھ قریبی رابطہ ناگزیر ہے تو آپ کو فلو کا مفت ویکسین طلب کرنا چاہئے۔

ویکسینیشن لگوانے سے شیلڈڈ افراد کے گھریلو رابطے فلو میں مبتلا ہونے کے امکانات کو کم کرتےہوئے اس شخص تک پھیل جانے کے امکانات کو کم کرسکتے ہیں جس کے ساتھ وہ رہتے ہیں اور جو زیادہ خطرہ میں ہوتا ہے۔

کیا فلو کی ویکسین COVID-19 کے خلاف میری حفاظت کرے گی؟

فلو کی ویکسین کوڈ 19 کے خلاف آپ کی حفاظت نہیں کرے گی۔ لیکن اس سے آپ کو فلو سے بچنے میں مدد ملے گی جو ایک ناخوشگوار اور ممکنہ طور پر سنگین انفیکشن ہے جو ایسی پیچیدگیاں پیدا کر سکتی ہے جو آپکو اسپتال داخل کرا سکتی ہیں۔ COVID-19کے پھیلاؤ کے اس زمانہ میں فلو سے بچانے میں مدد خاص طور پر اہم ہے کیونکہ جو لوگ COVID-19 کے خطرہ کی زد پہ ہیں وہ فلو سے ہونے والی پیچیدگیوں کی زد پہ بھی ہیں۔

فلو ویکسینیشن برائے حاملہ خواتین

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

جی ہاں۔ تمام حاملہ خواتین کو اپنے اور اپنے بچوں کی حفاظت کے لیے فلو ویکسین لگوانی چاہئے۔ حمل کے کسی بھی مرحلے پر حمل ٹھہرنےکے بعد سے ہی فلو کی ویکسین محفوظ طریقے سے دی جاسکتی ہے۔

حاملہ خواتین فلو ویکسین سے مستفید ہوتی ہیں کیونکہ اس سے یہ ہوگا:

- اپنے لیے سنگین پیچیدگیوں جیسے نمونیا کے خطرے کو کم کریں خاص طور پر حمل کے آخری مراحل میں
- اسقاط حمل،وقت سے پہلے یا کم وزن کے ساتھ بچہ کے پیدا ہونے کا خطرہ کم کریں
- اپنے بچے کی حفاظت میں مدد کریں جو اپنی زندگی کے ابتدائی چند مہینوں میں فلو سے بچنے کے لئے کچھ قوت مدافعت حاصل کرتا رہے گا
- ماں کی طرف سے اپنے نوزائیدہ بچے میں انفیکشن منتقل کرنے کا امکان کم کریں

میں حاملہ ہوں اور مجھے لگتا ہے کہ مجھے فلو ہے۔ میں کیا کروں؟

اگر آپ کو فلو کی علامات ہیں تو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے فوری طور پر بات کرنی چاہئے۔ کیونکہ اگر آپ کو فلو ہے تو آپ کو ایک دوا دی جا سکتی ہے جو مددگار ثابت ہوسکتی ہے (یا پیچیدگیوں کے خطرے کو کم کر سکتی ہے) لیکن علامات ظاہر ہونے کے بعد اسے جلد از جلد لینے کی ضرورت ہوتی ہے۔

آپ اپنے جی پی سے مفت فلو کی ویکسین لے سکتے ہیں یا یہ آپ کے فارماسسٹ یا دایہ سے بھی دستیاب ہوسکتی ہے۔

میں نے پچھلے سال فلو کی ویکسینیشن کروائی تھی۔ کیا مجھے اس سال ایک اور کی بھی ضرورت ہے؟

جی ہاں؛ ہر موسم سرما میں فلو کی ویکسین فلو کی ان اقسام کے خلاف تحفظ فراہم کرنے میں مدد کرتی ہے جنکے موجود ہونے کا امکان ہوتا ہے اور یہ پچھلے سال گردش کرنے والی اقسام سے مختلف ہوسکتی ہیں۔ اس وجہ سے ہم پرزور مشورہ دیتے ہیں کہ اگر آپ کو پچھلے سال بھی ٹیکہ لگایا گیا تھا تو آپ کو اس سال دوبارہ ٹیکہ لگایا جانا چاہئے۔ اس کے علاوہ فلو ویکسین سے تحفظ صرف چھ ماہ تک جاری رہ سکتا ہے لہذا آپ کو ہر فلو کے موسم میں فلو ویکسین لگانی چاہئے۔

کیا COVID-19 کی موجودگی میں میرا فلو ویکسین کے لیے جانا محفوظ ہے؟

جبکہ COVID-19 گردش میں ہے فلو ویکسینیشن فراہم کرنے والوں کے پاس آپ کو محفوظ رکھنے کے لئے اقدامات ہوں گے۔ ویکسین دینے والا عملہ حفاظتی سامان پہنے ہوئے ہو گا تاکہ آپ اور وہ خود دونوں کو وائرس سے بچایا جاسکے۔ انتظار گاہ میں افراد کی تعداد کم کرنے کے لیے اپائنٹمنٹ کے اوقات کا شیڈول بنایا جا سکتا ہے یا ہو سکتا ہے آپ سے کہا جائے کہ آپ پہلے جلدی نا آئیں۔

میرے خیال میں مجھے پہلے ہی فلو ہوگیا ہے کیا مجھے ویکسینیشن کی ضرورت ہے؟

جی ہاں؛ دوسرے وائرس بھی آپ کو فلو کی طرح کی علامات دے سکتے ہیں یا ہوسکتا ہےآپ کو فلو ہو لیکن چونکہ ایک سے زیادہ قسم کے فلو وائرس موجود ہیں اسلیے پھر بھی آپ کو ویکسین لگانی چاہئے چاہے آپ کو لگے کہ آپ کو فلو ہوگیا ہے۔

میرے بچوں کا کیا ہوگا؟ کیا انہیں ویکسینیشن کی ضرورت ہے؟

اگر آپ کا چھ ماہ سے زیادہ عمر کا بچہ ہے جس میں صفحہ 4 پر درج شرائط میں سے کوئی ایک شرط بھی پائی جاتی ہے تو انہیں فلو کی ویکسینیشن لگانی چاہئے۔ ان تمام بچوں کو فلو لگنے کی صورت میں شدید بیمار ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے اور اس سے ان کی موجودہ حالت اور بھی خراب ہوسکتی ہے۔

فلو کا سیزن شروع ہونے سے پہلے اپنے بچے کو فلو ویکسین لگانے کے بارے میں اپنے جی پی سے بات کریں۔

چھ ماہ سے کم عمرکے بچوں میں فلو کی ویکسین بہتر طور پر کام نہیں کرتی ہے لہذا اس کی سفارش نہیں کی جاتی ۔ اسی وجہ سے یہ اتنا ضروری ہے کہ حاملہ خواتین یہ ویکسینیشن لگوائیں۔۔۔وہ اپنے بچے کو کچھ قوت مدافعت دیں گی جو ان کی زندگی کے ابتدائی مہینوں میں ان کی حفاظت کرے گی۔

بچوں کے کچھ دوسرے گروپوں کو بھی فلو کی ویکسینیشن کی پیش کش کی جارہی ہے۔ اس سے ان کو بیماری سے بچانے میں مدد ملے گی اور اس سے ان کے بھائیوں یا بہنوں سمیت دیگر بچوں اور ان کے والدین اور دادا دادی تک اسکے پھیلنے کو کم کرنے میں مدد ملے گی اس سے آپ کو فلو کی وجہ سے کام سے چھٹی کرنےیا اپنے بچوں کو فلو کی وجہ سے دیکھ بھال کرنے کی ضرورت سے بچنے میں مدد ملے گی ۔

اس سال جن بچوں کو ویکسین پلانے کی پیش کش کی جارہی ہے وہ ہیں:

- 31 اگست 2020 کو دو یا تین سال کی عمر کے بچے
- پرائمری اسکول کی عمر کے بچے
- سال 7 سیکنڈری اسکول کی عمر کے بچے

عام طور پر پریکٹس نرس کے ذریعہ دو اور تین سال کی عمر کے بچوں کو جنرل پریکٹس پہ یہ ویکسینیشن دی جائے گی۔ تقریباً تمام اسکول کی عمر کے بچوں کو اسکول میں فلو کی ویکسین پیش کی جائے گی۔ زیادہ تر بچوں کو ہرایک نتھنے میں ویکسین بطور سپرے دیا جائے گا۔ یہ ایک بہت ہی تیز اوربنا تکلیف عمل ہے۔

بچوں اور فلو کی ویکسین سے متعلق مزید معلومات کے لئے این ایچ ایس کی ویب سائٹ سے متعلق معلومات ملاحظہ کریں nhs.uk/child-flu.

مجھے کس قسم کی فلو ویکسین لگانی چاہئے؟

فلو ویکسین کی متعدد قسمیں ہیں۔ آپ کو مندرجہ ذیل سے،آپ کی عمر کے لحاظ سے جو آپ کے لئے سب سے زیادہ موثر ہے پیش کی جائے گی:

- 2 سے 17 سال کی عمر کے بچوں کو ناک کے اسپرے کے طور پر زندہ ویکسین کی پیش کش کی جاتی ہے۔ یہ زندہ وائرس کمزور کر دیے گئے ہیں لہذا یہ آپ کو فلو نہیں کر سکتے۔
- 18 سے 64 سال کے بالغوں کو انجیکشن ویکسین کی پیش کش کی جاتی ہے یہ ایک غیر فعال ویکسین ہے جس میں کوئی زندہ وائرس نہیں ہوتا اور وہ آپ کو فلو نہیں کر سکتا۔ مختلف اقسام کی دستیاب ہیں جو منحصر ہیں کہ وہ کس طرح تیار کی گئی تھیں
- 65 سال یا اس سے زیادہ عمر کے بالغوں کو ایک انجکشن ویکسین کی پیش کش کی جاتی ہے. یہ ایک غیر فعال ویکسین ہے جس میں کوئی زندہ وائرس نہیں ہوتا اور وہ آپ کو فلو نہیں کر سکتا۔ عام طور پر آپ کو ایسی پیش کش کی جائے گی جس میں ایک ضمنی بھی شامل ہو جو مدافعتی نظام کو ویکسین کے لئے ایک مضبوط ردعمل پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے۔ اس عمر کے لوگوں کو اس کی پیش کش اسلیے کی جاتی ہے کیونکہ جیسے جیسے لوگوں کی عمر بڑھتی ہے ان کا مدافعتی نظام ویکسینوں کو بہتر ردعمل نہیں دیتا۔

اگر آپ کا بچہ 6 ماہ سے 2 سال کے درمیان ہے اور وہ فلو کے خطرے سے دوچار گروپ میں ہے تو انہیں فلو کے انجکشن کی پیش کش کی جائے گی کیونکہ ناک سے اسپرے کی دو سال سے کم عمر بچوں کے لئے اجازت نہیں ہے۔

اگرناک کے ذریعے ویکسین ان کے لئے موزوں نہیں ہے تو دو سال سے زیادہ عمر کے کچھ بچے جو خطرے والے گروپ میں ہیں ان کو بھی انجکشن ویکسین لینے کی ضرورت ہوگی۔

کیا میرے بچے کو دوسری ویکسینوں کے ساتھ اسی دوران فلو ویکسین بھی دی جا سکتی ہے؟

جی ہاں۔ فلو ویکسین بچپن کی تمام معمول کی ویکسینوں کے ساتھ ایک ہی وقت میں دی جا سکتی ہے اگر آپ کے بچے کو زکام کی طرح معمولی بیماری ہو تو ویکسینیشن دی جا سکتی ہے لیکن اگر آپ کے بچے کو ایسی بیماری ہے جس میں بخار ہوتا ہے تو اس میں تاخیر ہوسکتی ہے۔

کیا کوئی ہے جسے ویکسینیشن نہیں کروانی چاہئے؟

تقریبا ہر شخص کو یہ ویکسین لگائی جاسکتی ہے لیکن اگر آپ کو کبھی بھی اس ویکسین یا اس کے کسی بھی اجزاء سے شدید الرجی ہوئی ہو تو آپ کو یہ ویکسین نہیں لگانی چاہئے۔ اگر آپ کو انڈے سے الرجی ہے یا ایسی حالت ہے جس نے آپ کے مدافعتی نظام کو کمزور کردیا ہے تو آپ کو فلو ویکسین کی کچھ اقسام نہیں لگائی جا سکتی۔ اپنے جی پی سےمعلومات کریں۔ اگر آپ کو بخار ہے تو جب تک آپ بہتر نہ ہوں تب تک ویکسینیشن میں تاخیر کی جا سکتی ہے۔

تمام فلو ویکسین بچوں کے لئے موزوں نہیں ہوتیں. براہ کرم یقینی بنائیں کہ آپ اپنی نرس،جی پی یا فارماسسٹ سے پیشگی بات کریں گے۔

میرے بچوں کا کیا ہوگا؟

بچے ناک کی ویکسین نہیں لے سکتے ہیں اگر:

- اگر ان کی سانس میں کھرکھراہٹ ہے یا پچھلے 72 گھنٹے میں رہی ہے تو انکو ایک مناسب انجیکٹڈ ویکسین کی پیش کش کرنی چاہیے تاکہ حفاظت میں تاخیر سے بچا جا سکے
- کی وجہ سے انتہائی نگہداشت کی ضرورت رہی ہے
  – دمہ یا
  – انڈہ الرجی انلافہےایکسیس

  (ان دو گروپوں کے بچوں کو اپنے ماہر سے مشورہ لینے کی سفارش کی جاتی ہے اور انہیں اسپتال میں ناک کی ویکسین لگانے کی ضرورت پڑسکتی ہے)
- ایسی حالت ہے یا علاج کر رہے ہیں جس نے ان کا مدافعتی نظام سخت طور پرکمزور کر دیا ہے یا ان کے گھر والوں میں کسی کو علیحدگی کی ضرورت ہے کیونکہ انکا مدافعتی نظام انتہائی شدید کمزورہے
- ویکسین کے کسی بھی دوسرے اجزا سے الرجک ہیں[1]

نیز جن بچوں کو ناک کے اسپرے سے ویکسین دی گئی ہے انہیں ویکسین لینے کے بعد تقریبا دو ہفتوں تک انتہائی کمزور مدافعتی نظام کے حامل لوگوں سے قریبی رابطے سے گریز کرنا چاہئے کیونکہ اس کا ایک انتہائی بعید امکان موجود ہے کہ ان کو ویکسین کا وائرس لگ سکتا ہے۔

کیا ناک کی ویکسین میں خنزیر (پورکین جیلیٹین) سے حاصل کردہ جیلیٹین موجود ہے؟

جی ہاں۔ ناک کی ویکسین میں جلیٹین (پورکین جیلیٹین) کی ایک انتہائی پروسیسڈ شکل ہوتی ہے جو بہت سی ضروری دوائوں میں کسی حد تک استعمال ہوتی ہے۔ جیلیٹین ویکسین وائرس کو مستحکم رکھنے میں مدد کرتا ہے تاکہ ویکسین فلو کے خلاف بہترین تحفظ فراہم کرے۔ بچوں کو نیزل ویکسین پیش کی جاتی ہے کیونکہ یہ پروگرام میں انجیکشن کے ذریعے دی جانے والی ویکسین سے زیادہ موثر ہے۔ اِس کی وجہ یہ ہے کہ اِسے دینا آسان ہوتا ہے اور اِس کے بارے میں خیال ہے کہ یہ دوسرے لوگوں میں، جو فلو کی پیچیدگیوں کی وجہ سے زیادہ خطرے میں ہوں، میں فلو پھیلانے میں کمی لانے میں بہتر ہے

تاہم ، اگر آپ کے بچے کو ایک یا زیادہ طبی مسائل یا علاج کی وجہ سے فلو کا خطرہ زیادہ ہے اور وہ ناک سے فلو کی ویکسین نہیں لے سکتا ہے تو اسے انجکشن کے ذریعے فلو کی ویکسین لگانی چاہئے۔ کچھ مذہبی گروپ میڈیکل مصنوعات میں پورکین جیلیٹین کے استعمال کو قبول کرتے ہیں – یہ فیصلہ ظاہر ہے آپ پر منحصر ہے۔ کچھ لوگ طبی مصنوعات میں پورکن جیلیٹین کے استعمال کو قبول نہیں کرسکتے ہیں۔ آپ کو اپنی نرس یا ڈاکٹر سے اپنے انتخاب پر تبادلہ خیال کرنا چاہئے۔

[1] ویب سائٹ پر دیکھیں www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil ویکسین کے اجزاء کی فہرست کے لیے

کیا مجھ۔پر کوئی ضمنی اثرات ہوں گے؟

ناک کی ویکسین کے ضمنی اثرات میں عام طور پربند یا بہتی ہوئی ناک،سر درد،تھکاوٹ اور بھوک میں کچھ کمی شامل ہوسکتی ہے۔ انجکشن ویکسین لگانے والوں کو ویکسینیشن کے بعد انجکشن کے مقام پرسوزش ہوسکتی ہے ایک یا دو دن تک کم درجے کا بخار اور پٹھوں میں درد ہوسکتا ہے۔ ویکسین کے سنگین ضمنی اثرات نہ ہونے کے برابر ہیں۔

کیا فلو کی ویکسین میرا مکمل تحفظ کرے گی؟

چونکہ فلو وائرس سال بہ سال تبدیل ہوسکتا ہے لہذا ہمیشہ یہ خطرہ رہتا ہے کہ ویکسین گردش کرنے والے وائرس سے میل نہ کھائے ۔ پچھلے دس سالوں کے دوران عام طور پر گردش کرنے والی اقسام کے لیے ویکسین ایک عمدہ میچ رہا ہے۔

میں کب تک محفوظ رہوں گا؟

اس ویکسین کو فلو کے موجودہ سارے موسم میں تحفظ فراہم کرنا چاہئے۔

مجھے اب کیا کرنے کی ضرورت ہے؟

اگر آپ اس کتابچے میں مذکور گروپوں میں سے کسی ایک سے تعلق رکھتے ہیں تو یہ ضروری ہے کہ آپ فلو کی ویکسینیشن کروائیں۔

ویکسینیشن اپوائنٹمنٹ بک کروانے کے لیے اپنے جی پی یا پریکٹس نرس یا اس کے متبادل کے طور پر اپنے مقامی فارماسسٹ سے مشورہ کریں اور بہترین ممکنہ تحفظ حاصل کریں۔ حاملہ خواتین کے لئے یہ ویکسین زچگی کی سروسز کے ذریعہ بھی دستیاب ہوسکتی ہے۔ فلو کی ویکسین مفت ہے۔ لہذا ویکسین لگوانے کے لئے اپائنٹمنٹ بک کریں۔

وہ تنظیمیں جو اپنے ملازمین کو فلو سے بچانے کی خواہاں ہیں (جب تک کہ وہ خطرہ کی زد پر نہ ہوں) ان کو اپنے پیشہ ورانہ صحت کے محکموں کے ذریعہ ویکسین دلانے کے انتظامات کرنے کی ضرورت ہوگی۔ یہ ویکسین NHS پر دستیاب نہیں ہیں اور آجر کو اس کی ادائیگی کرنی ہوگی۔

اگر آپ فرنٹ لائن ہیلتھ یا سوشل کیئر ورکر ہیں تو معلوم کریں کہ فلو ویکسینیشن فراہم کرنے کے لئے آپ کے کام کے مقام پر کیا انتظامات کیے گئے ہیں۔ یہ ضروری ہے کہ آپ محفوظ رہیں۔

خلاصہاُن لوگوں کا جنہیں **سفارش کی گئی ہے** کہ**فلو کی ویکسین کروائیں**

- 65 سال یا اس سے زیادہ عمر کا ہر فرد
- ہر وہ شخص جسکی عمر 65 سال سے کم ہے اور جس کی طبی حالت صفحہ 4 پر درج ہے جس میں چھ ماہ سے زیادہ عمر کےاطفال اور بچے بھی شامل ہیں
- تمام حاملہ خواتین حمل کے کسی بھی مرحلے پر
- تمام دو اور تین سالہ بچے
(بشرطیکہ وہ دو یا تین سال کی عمر میں ہوں
موجودہ فلو سیزن کے 31 اگست تک)
- پرائمری اسکول کے تمام بچے
- تمام جماعت 7 سیکنڈری اسکول کی عمر والے بچے
- رہائشی یا نرسنگ ہوم میں رہنے والا ہر کوئی
- ہر وہ جو بوڑھے یا معذور شخص کی دیکھ بھال کرتا ہے
- NHS شیلڈڈ مریض کی فہرست میں شامل کسی کے گھریلو رابطے
- صحت اور سوشل کیئر کے تمام فرنٹ لائن کارکنان

فلو سے بچاؤ کی ویکسین کے بارے میں مشورے اور معلومات کے لیے اپنے جی پی پریکٹس،نرس یا فارماسسٹ سے بات کریں۔

مزید لوگوں کو بعد میں مفت فلو کی ویکسین کی پیش کش کی جائے گی خزاں میں اگر آپ اہل ہیں یا نہیں تو جانچنے کے لئے جائیں **nhs.uk/fluvaccine**.

فلو کے پھیلنے سے پہلے خزاں میں فلو ویکسینیشن کروانا بہتر ہے۔ یاد رکھیے کہ آپ کو ہر سال اس کی ضرورت ہوتی ہے۔ لہذا یہ مت فرض کریں کہ آپ محفوظ ہیں کیونکہ آپ نے گذشتہ سال ویکسین کرائی تھی۔

اگر آپ اس کتابچے کی مزید کاپیاں آرڈر کرنا چاہتے ہیں تو براہ کرم پروڈکٹ کوڈ استعمال کریں: 3079111D1 از طرف HealthPublications@gov.uk

NHS

© Crown copyright 2020
3079111D1 1p 800k JUL 2020 (APS)
پبلک ہیلتھ انگلینڈ کا گیٹ وے نمبر: 2020106