

NHS



Public Health
England

کوویڈ-19 کی
ویکسینیشن یعنی
حفاظتی ٹیکے

کیا توقع رکھیں

اُن لوگوں کے لیے معلومات
جنہوں نے کوویڈ-19 کی
پہلی ویکسن کروائی ہو

کوویڈ-19 کے حفاظتی ٹیکے

اپنی حفاظت کریں۔



مندرجات

خطرات کیا ہیں؟

کیا ویکسن سے مجھے کوویڈ-19 ہوسکتا ہے؟

کیا ویکسین کروانے کے بعد میں معمول کی سرگرمیوں کی جانب لوٹ سکتا/سکتی ہوں؟

میں آگے کیا کروں؟

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

کیا ویکسن میری حفاظت کرے گی؟

کیا اب ویکسین لگوانے کے بعد میں کسی کو کوویڈ-19 سے متاثر کر سکتا ہوں؟

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

وہ لوگ جنہیں کوویڈ-19 کی وجہ سے ہونے والی پیچیدگیوں کا سب سے زیادہ خطرہ ہو انہیں کوویڈ-19 کی ویکسینیشن کی پیشکش سب سے پہلے کی جارہی ہے۔

جس ویکسین کی پیشکش آپ کو کی جا رہی ہے وہ میڈیسنز اور ہیلتھ کیئر ریگولیٹری ایجنسی (MHRA) کی جانب سے بطور محفوظ اور موثر منظور کی جانے والی ویکسینوں میں سے پہلی ہے۔

آپ کو ابھی آپ کی پہلی خوارک ملی ہے اور اب آپ کو دوسری اپوائٹمنٹ پر جانے کے بارے میں منصوبہ بندی کرنی چاہیے۔ یہ کتابچہ ایک راہنمائی ہے کہ اب کیا کرنا ہوگا۔

برطانیہ میں کوویڈ-19 کے لیے منظور ہونے پر دو طرح کی ویکسین استعمال کی جائیں گی۔ دونوں ہی کو بہترین حفاظت فراہم کرنے کے لیے دو خوراکیوں کی ضرورت ہو گی۔ طبی تجربوں میں دونوں کو محفوظ اور موثر پایا گیا ہے۔

خودمختار ماہرین کے ایک گروپ نے سفارش کی ہے کہ این ایچ ایس کو سب سے پہلے ویکسین کی پیشکش ان لوگوں کو کرنی چاہیے جنہیں انفیکشن ہونے اور انفیکشن ہونے کی صورت میں شدید علالت کا سب سے زیادہ خطرہ ہو۔

اس میں کیئر ہومز میں رہنے والے بزرگ اور صحت اور سوشل کیئر کی اگلی صفوں کے کارکنان شامل ہیں۔ جب زیادہ ویکسین دستیاب ہو جائے گی تو جیسے ہی ممکن ہوا خطرے پر موجود دیگر افراد کو ویکسینز کی پیشکش کی جائے گی۔

خطرات کیا ہیں؟

تمام ادویات کی طرح ویکسینز بھی ذیلی 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 کی 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 5 پر مشورہ ملاحظہ کریں)۔ ایک غیر عام ذیلی اثر غدود کی سوزش ہے۔ 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)۔

یہ علامات عام طور پر ایک ہفتے سے 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 بتائیں (ممکن ہو تو انہیں ویکسینیشن کارڈ دکھائیں) تاکہ وہ اچھی طرح آپ کا معائنہ کر سکیں۔ آپ ییلو کارڈ اسکیم کے ذریعے ویکسینز اور ادویات کے مشتبہ ذیلی مضر اثرات 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۔

کیا ویکسن 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 کی اپوائنٹمنٹ کے بعد علامات کا احساس ہوا ہو۔

کوویڈ-19 کی سب سے اہم علامات مندرجہ ذیل میں سے کسی ایک کا حال ہی میں ظاہر ہونا ہے:

- نئی مسلسل کھانسی
 - تیز بخار
 - معمول کی سونگھنے اور چکھنے کی حس میں تبدیلی یا ان کا خاتمہ (ایناسمیہ)۔
- اگرچہ ویکسین کروانے کے ایک یا دو دنوں کے اندر معمولی بخار ہو سکتا ہے، اگر آپ میں کوویڈ کی کوئی دیگر علامات ہوں یا آپ کا بخار لمبا ہو جائے 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

کیا ویکسین کروانے کے بعد میں معمول کی سرگرمیوں کی جانب لوٹ سکتا/سکتی ہوں؟

جب تک آپ کو لگے کہ آپ تندرست ہیں، آپ کو معمول کی سرگرمیوں کی جانب لوٹنے 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 آرام کرنا چاہیے اور مشنری یا گاڑی چلانے سے گریز کرنا چاہیے۔

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۔

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.



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

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

اگر آپ علیل ہوں تو یہ بہتر ہو گا کہ ویکسین لینے سے پہلے آپ صحتیاب ہو چکے ہوں، لیکن آپ کو کوشش کرنی چاہیے کہ جلد سے جلد یہ لے لیں۔ اگر آپ سیلف-آنسولیٹ 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 کے لیے اپوائنٹمنٹ پر نہیں جانا چاہیے۔

کیا ویکسن میری حفاظت کرے گی؟

کوویڈ-19 کی ویکسینیشن جو کہ آپ نے کروائی ہے وہ آپ کے کوویڈ-19 کی بیماری میں مبتلا ہونے کے امکان کو کم کر دے گی۔ ہر ایک ویکسین کو مختلف ملکوں میں 20,000 لوگوں پر ٹیسٹ کیا گیا ہے اور اسے محفوظ پایا گیا ہے۔

ہو سکتا ہے کہ آپ کے جسم کو پہلی خوراک کے ذریعے تحفظ کو بڑھاوا دینے میں ایک یا دو ہفتے لگیں۔ تمام ادویات کی طرح، کوئی بھی ویکسین مکمل طور پر محفوظ نہیں ہے، چنانچہ آپ کو انفیکشن سے بچنے کے لیے سفارش کردہ احتیاطی تدابیر پر عمل کرنا جاری رکھنا چاہیے۔ ویکسینیشن کروانے کے باوجود بھی کچھ لوگوں کو کوویڈ-19 ہو سکتا ہے لیکن یہ کم شدید ہونے کا امکان ہے۔

کیا اب ویکسین لگوانے کے بعد میں کسی کو کوویڈ-19 سے متاثر کر سکتا ہوں؟

ویکسین سے آپ کو کوویڈ-19 کی انفیکشن نہیں ہو سکتی اور ایک مکمل کورس آپ کے شدید علیل ہونے کا امکان کم کر دے گا۔ ابھی ہمیں یہ علم نہیں کہ آیا یہ آپ کو وائرس لگنے اور اسے آگے پھیلانے سے روکے گی یا نہیں لیکن ہم یہ توقع ضرور کرتے ہیں کہ یہ اس خطرے کو کم کرے گی۔ چنانچہ یہ اہم ہے کہ آپ اپنے اردگرد موجود لوگوں کے تحفظ کے لیے اپنے مقامی علاقے میں موجود گائڈنس پر عمل پیرا ہوں۔

اپنی اور اپنے اہلخانہ، دوست احباب اور کام کے ساتھیوں کی حفاظت کرنے کے لیے آپ کو اب بھی:

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

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 بولنے یا کھانسنے سے۔ آلودہ چیزوں اور سطحوں کو چھونے کے بعد یہ اپنی آنکھوں، ناک اور مُنہ کو چھونے سے بھی لگ سکتا ہے۔



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/conditions/coronavirus/ پر [/coronavirus-vaccination/coronavirus-vaccine/](http://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-vaccination/coronavirus-vaccine/) پر جائیں

© کراؤن حقوق اشاعت 2020
COV2020307V2UR 1p 22M DEC (APS)
پبلک ہیلتھ انگلینڈ کا گیٹ وے نمبر: 2020591

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