COVID-19 کی ویکسین

COVID-19 کی ویکسین کے متعلق میں اپنے خاندان کے ارکان سے کیسے بات کروں؟

آخری بار اپ ڈیٹ ہوا: 18 مئی 2021

COVID-19 کی ویکسین کے متعلق حقائق جاننا اہم ہے تا کہ آپ اپنے خاندان کے ارکان کے ساتھ اس حوالے سے باخبر بات چیت کر سکیں کہ انہیں ویکسین لگوانی چاہیے یا نہیں۔ ہمیں امید ہے کہ یہ معلوماتی شیٹ ایسی بات چیت میں آپ کی مدد کرے گی۔

COVID-19 کیا ہے؟

- COVID-19 ایک متعدی بیماری ہے جو 2019 کے کورونا وائرس سے ہوتی ہے۔
- COVID-19 تب پھیلتی ہے جب وائرس کا حامل فرد کسی اور فرد کے قریب کھانستا، چھینکتا، بولتا یا حتیٰ کہ سانس لیتا ہے۔
- ہو سکتا ہے بعض لوگوں میں وائرس ہو لیکن انہیں پتہ نہ ہو، اور پھر بھی وہ اسے دوسروں تک پھیلا سکتے ہیں۔
- COVID-19 کے حامل افراد کو درج ذیل ہو سکتے ہیں:
  - کھانسی
  - بخار
  - تھکاوٹ
  - ٹھیک سے چکھنے اور سونگھنے کے قابل نہ ہوں
  - سانس لینے میں دشواری
  - اسہال یا قے آنا
  - بخار
  - ناک بہنا۔
- COVID-19 کے حامل بعض لوگوں میں معمولی علامات ہوتی ہیں۔ دیگر کو ہو سکتا ہے بالکل بخار نہ ہو۔ لیکن COVID-19 سے متاثرہ بعض افراد کافی بیمار ہو جاتے ہیں اور مر سکتے ہیں۔

ویکسین کیا ہوتی ہے؟

- ویکسین آپ کے مدافعتی نظام کو بتاتی ہے کہ اینٹی باڈیز بنائے، جو آپ کے جسم کو نقصان پہنچانے والے جرثومہ کے خلاف لڑنے میں آپ کے جسم کی مدد کرتی ہے۔
- سائنسدان جراثیم، بشمول بیکٹیریا اور کورونا وائرس جیسے وائرس، سے آپ اور دیگر افراد کی حفاظت کے لیے ویکسینز بناتے ہیں۔
- ہمیں دیگر بیماریوں کے لیے پہلے ہی ویکسینز مل رہی ہیں، جیسے پولیو، فلو اور خسرہ۔

(صفحہ 2 پر جاری)

*اس پوری دستاویز میں، جب ہم "ویکسین" کا حوالہ دیں گے تو اس سے ہماری مراد COVID-19 کی تمام ویکسینز ہیں جنہیں ہیلتھ کینیڈا کی جانب سے نظم کے لیے منظور کیا گیا ہے

(صفحہ 1 سے جاری)

- COVID-19 کی ویکسین COVID-19 کے خلاف لڑنے میں آپ کے جسم کے قدرتی دفاع کے ساتھ کام کرتی ہے، جیسے دیگر ویکسینز کرتی ہیں۔
- COVID-19 کی ویکسین سوئی کے ذریعہ دی جاتی ہے۔
- ڈاکٹروں کے مطابق اگر زیادہ لوگ ویکسین لگوائیں گے تو COVID-19 سے کم لوگ بیمار ہوں گے۔
- ڈاکٹروں کے خیال میں ہر کسی کے لیے COVID-19 کی ویکسین لگوانا اہم ہے۔

COVID-19 کی ویکسین کیسے کام کرتی ہے؟

- کینیڈا نے COVID-19 کی چار ویکسینز منظور کی ہیں جنہیں چار کمپنیوں نے تیار کیا ہے: AstraZeneca، Moderna، Pfizer-BioNTech اور Johnson & Johnson (Janssen)۔
- ہر ویکسین کو مختلف طریقے سے تیار کیا گیا تھا لیکن وہ سب COVID-19 کے خلاف تحفظ میں محفوظ اور مؤثر ہیں۔ چاروں ویکسینز کے درمیان فرق کے حوالے سے معلومات کے لیے اس سیریز میں اکثر پوچھے جانے والے سوالات کا معلوماتی صفحہ ملاحظہ کریں ۔
- COVID-19 کی ویکسین آپ کے مدافعتی نظام کو کورونا وائرس کے خلاف اینٹی باڈیز بنانے کی تربیت دیتی ہے۔ اگر ویکسین لگوانے کے بعد آپ کا COVID-19 سے سامنا ہوتا ہے تو اینٹی باڈیز اس کے خلاف لڑنے اور آپ کو بیمار ہونے سے بچانے کے لیے تیار ہوتی ہیں۔
- COVID-19 کی کسی بھی ویکسین میں COVID-19 وائرس نہیں ہے، لہٰذا ان سے آپ کو COVID-19 نہیں ہو سکتا۔ بلکہ، ویکسینز آپ کے جسم کو اینٹی باڈیز بنانے کی ترکیب مہیا کرتی ہیں۔

مجھے ویکسین کی ایک خوراک درکار ہے یا دو؟

- آپ کے COVID-19 سے مکمل طور پر محفوظ ہونے کے لیے Pfizer، BioNTech، Moderna اور AstraZeneca ویکسینز کی دو خوراکیں درکار ہوتی ہیں۔
  - ان ویکسینز کی ایک خوراک کافی نہیں ہوتی۔ ویکسین کی دوسری خوراک حاصل کرنا بہت ضروری ہے، خواہ پہلی خوراک لینے کے بعد آپ میں معمولی علامات ہی ہوں۔
  - آپ کو ویکسین دینے والا فرد آپ کو بتائے گا کہ آپ کی خوراک کب ہو گی، لہٰذا تاریخ پر توجہ دیں۔
- COVID-19 سے مکمل تحفظ کے لیے Janssen (Johnson & Johnson) ویکسین کی آپ کو صرف ایک ہی خوراک درکار ہو گی۔

ہم کیسے جان سکتے ہیں کہ آیا ویکسین محفوظ ہیں؟

- جی ہاں، چاروں ویکسینز محفوظ ہیں اور یہ COVID-19 کو شکست دینے کا ہمارا مرکزی ذریعہ ہیں۔
- ویکسینز COVID-19 سے لوگوں کی اموات یا ہسپتال جانے کی ضرورت کو روکیں گی۔
- ویکسین سے آپ کو COVID-19 نہیں ہوتا۔ یہ صرف آپ کے مدافعتی نظام کے ساتھ کام کرتی ہے تا کہ اگر آپ کا وائرس سے سامنا ہوتا ہے تو آپ کا جسم اس کے خلاف مدافعت کے لیے تیار ہو۔
- ڈاکٹروں اور سائنسدانوں نے یہ یقینی بنانے کے لئے کہ یہ حفاظتی ٹیکے محفوظ ہیں، کام کیا ہے ۔ وہ ویکسین کی حفاظت کی جانچ کرتے رہتے ہیں تاکہ کسی بھی غیر معمولی مضر اثرات کی نشاندہی کریں ۔ اس سے یہ یقینی بنانے میں مدد ملتی ہے کہ ہم ویکسین کی محفوظ اور موثر فراہمی کو برقرار رکھ رہے ہیں۔

(صفحہ 3 پر جاری)

*اس پوری دستاویز میں، جب ہم "ویکسین" کا حوالہ دیں گے تو اس سے ہماری مراد COVID-19 کی تمام ویکسینز ہیں جنہیں ہیلتھ کینیڈا کی جانب سے نظم کے لیے منظور کیا گیا ہے

(صفحہ 2 سے جاری)

- سائنسدانوں نے ویکسین کو کافی لوگوں پر ٹیسٹ کیا ہے۔ انھوں نے ٹیسٹس میں موجود تمام لوگوں کو ایک سرنج دی۔ بعض لوگوں کی سرنج میں ویکسین موجود تھی اور چند ایسے تھے جن کی سرنج میں ویکسین نہیں تھی۔
- پھر سائنسدانوں نے دونوں گروپس کو دیکھا کہ ان کے ساتھ کیا ہوتا ہے۔
- ویکسین لگوانے والے تقریباً تمام لوگ بیمار نہیں ہوئے۔ جنھوں نے ویکسین نہیں لگوائی تھی ان کی زیادہ تعداد بیمار ہوئی۔
- لاکھوں لوگوں کو ویکسین دیئے جانے کے بعد یہ پتہ چلا کہ ایسٹرا زینیکا (AstraZeneca) اور جینسن (Janssen) کی ویکسین ایک نایاب لیکن سنگین خون کی خرابی جسے ویکسین انڈیوسڈ تھرومبوٹک تھرومبوسائٹوپینیا (VITT) کہا جاتا ہے، کا سبب بن سکتی ہے۔ یہ خون کے جمنے ، آئی سی یو میں داخل ہونے اوریہاں تک کہ موت کا سبب بن سکتی ہے۔ تاہم ، تحفظاتی جانچ اتنی درست ہے کہ سائنس دان اس غیر معمولی ضمنی اثر کو دیکھنے میں کامیاب ہوئے اوراب ڈاکٹر اس کو پہچاننے اور علاج کرنے کے قابل ہیں۔
- اگر آپ کسی بھی ویکسین کے بارے میں پریشان ہیں تو برائے کرم اپنی صحت کی نگہداشت کے فراہم کنندہ سے بات کریں

ویکسین کے ضمنی اثرات کیا ہیں؟

- عمومی ضمنی اثرات میں درج ذیل شامل ہیں:
  - بازو کی سوجن
  - انجیکشن لگوانے کی جگہ پر سرخی اور سوجن
  - تھکاوٹ
  - سر درد
  - معمولی بخار یا سردی لگنا
  - پٹھوں کا درد یا جوڑوں کا درد۔
- یہ ضمنی اثرات عموماً معمولی اور درمیانی نوعیت کے ہیں اور چند دنوں بعد ختم ہو جاتے ہیں۔

کچھ ویکسینوں سے وابستہ خون کے جمے لوتھڑوں کے بارے میں کیا خیال ہے؟

- VITT خون کی ایک غیر معمولی لیکن سنگین بیماری ہے ۔ یہ کسی بھی فرد میں ایسٹرا زینیکا (AstraZeneca) اور جینسن (Janssen) ویکسین لینے کے بعد چار سے 28 دن میں پیدا ہو سکتی ہے۔
- جن لوگوں کو اسی جیسی بیماری ہوئی ہو جسے ہیپرین انڈیوسڈ تھرمبوسائٹوپینیا (HIT) کہا جاتا ہے یا جن کو سیریبل سائنس وین تھرومبوسس ہوا ہو ان میں VITT کے پیدا ہونے کا زیادہ خطرہ ہو سکتا ہے۔ اس بیماری کی وجہ سے خون کے جمنے کی کچھ اقسام پیدا ہو سکتی ہیں ، آئی سی یو میں داخل ہونا پڑ سکتا ہے اوریہاں تک کہ موت واقع ہوسکتی ہے۔
- COVID-19 خون کے جمنے ، آئی سی یو میں داخل ہونے اور موت کا سبب بھی بن سکتا ہے۔ کچھ حالات میں ، ایسٹرا زینیکا (AstraZeneca) اور جینسن (Janssen) ویکسین سے صحت کے مسائل پیدا ہونے کا خطرہ COVID-19 سے شدید پیچیدگی ہونے کے خطرے سے بہت کم ہوسکتا ہے۔ اپنے خطرات کے بارے میں معلومات اوریہ فیصلہ کرنے میں مدد حاصل کرنے کے لیے کہ آیا آپ ویکسین لیں ، اپنے صحت کی نگہداشت کے فراہم کنندہ سے بات کریں۔
- ویکسین کی وجہ سے VITT کے ہونے کے زیادہ خطرہ کی وجہ سے ، اونٹیریو کی حکومت نے اس مخصوص ویکسین کی پہلی خوراک دینے پر توقف کرنے کا فیصلہ کیا ہے۔ اگر آپ پہلے ہی اپنی پہلی خوراک لے چکی / چکے ہیں ، تو جان لیں کہ آپ نے ایک بہت موثر ویکسین لے لی ہے۔ آپ کو پھر بھی اپنی دوسری خوراک کے لیے یا تو ایسٹرا زینیکا (AstraZeneca) دی جا سکتی ہے یا پھر کوئی اور مختلف ویکسین کی پیش کش کی جاسکتی ہے۔
- VITT اور ایسٹرا زینیکا (AstraZeneca) ویکسین کے بارے میں مزید معلومات کے لیے اس سلسلے کی FAQ info sheet (عمومی سوالنامہ کی معلوماتی شیٹ) دیکھیں۔

*اس پوری دستاویز میں، جب ہم "ویکسین" کا حوالہ دیں گے تو اس سے ہماری مراد COVID-19 کی تمام ویکسینز ہیں جنھیں ہیلتھ کینیڈا کی جانب سے نظم کے لیے منظور کیا گیا ہے

اگر آپ یا آپ کے خاندان کے ارکان کے کوئی سوالات ہوں تو براہ کرم ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

کیا کوئی ایسا ہے جسے ویکسین نہیں لگوانی چاہیے؟

- 12 سال سے کم عمر افراد کے لیے COVID-19 کی کوئی ویکسین منظور شدہ نہیں ہے۔ یہ یقینی بنانے کے لیے کہ یہ بچوں اور نوجوانوں کے لیے محفوظ ہے، مزید ٹیسٹ کیے جا رہے ہیں۔
- اگر آپ کو کوئی بھی ایسی علامت ہو جس سے آپ کو لگے کہ آپ کو COVID-19 ہے، تو ویکسین لینے کے لیے آپ کو انتظار کرنا پڑ سکتا ہے۔
- اگر آپ کو **پولی ایتھائلین گلائیکول (PEG)** سے الرجی ہے تو آپ کو mRNA ویکسین (Pfizer-BioNTech یا Moderna) نہیں لگوانی چاہیے۔ پولی ایتھائلین گلائیکول مصنوعات میں پایا جانے والا ایک عام جزو ترکیبی ہے، جیسا کہ ادویات، دافع قبض ادویات اور کھانسی کے سیرپ۔
- اگر آپ کو **پولی سوربیٹ 80** سے الرجی ہے، تو آپ کو AstraZeneca یا Janssen (Johnson & Johnson) ویکسینز نہیں لگوانی چاہیے۔ پولی سوربیٹ مصنوعات میں پایا جانے والا ایک عام جزو ترکیبی ہے، جیسا کہ ادویات اور میک اپ۔
- اگر آپ کو **ٹورمیتھامائین** سے الرجی ہے تو آپ کو Moderna ویکسین نہیں لگوانی چاہیے۔ ٹورمیتھامائین ایک جزو ترکیبی ہے جو صرف Moderna ویکسین میں پایا جاتا ہے۔
- جن لوگوں کو ہیپرین انڈیوسڈ تھرمبوسائٹوپینیا (HIT) ہو یا سیریبل سائنس وین تھرومبوسس ہو انہیں VITT کا زیادہ خطرہ ہوسکتا ہے ، جس کی وجہ سے خون جمنا ، آئی سی یو میں داخل ہونے اوریہاں تک کہ موت واقع ہوسکتی ہے۔ انہیں ایسٹرا زینیکا (AstraZeneca) اور جینسن (Janssen) کی ویکسین نہیں لینی چاہئے۔
- اگر آپ کو COVID-19 ویکسین کی اپنی پہلی خوراک سے شدید الرجک ردعمل ہوا تھا تو اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ آیا آپ کو کسی اور طرح کی ویکسین لگوانی چاہیے۔

دماغی بیماری کے حامل لوگوں اور/یا ویکسین لگوانے کی عادت کا شکار افراد کے لیے یہ کیوں اہم ہے؟

- یہ عالمی وبا سب کے لیے بہت مشکل رہی ہے، خصوصاً دماغی بیماری اور منشیات یا الکوحل کے مسائل کا شکار افراد کے لیے۔
- شدید دماغی بیماری کا شکار لوگوں کا COVID-19 سے متاثر اور کافی بیمار ہونے کا زیادہ امکان ہے۔
- ایسے افراد جو منشیات لیتے ہیں، یا منشیات کے عادی ہیں، ان کا بھی COVID-19 سے متاثر ہونے اور کافی بیمار ہونے کا زیادہ امکان ہے۔
- ویکسینز اپنے لگوانے والے افراد، اور ان کے گردونواح کے افراد کا تحفظ کرتی ہیں۔
- جتنے زیادہ لوگ ہاں کہیں گے اور ویکسین لگوائیں گے، ہماری زندگیاں اتنی جلد معمول پر آ جائیں گی۔
- وہ لوگ جو ویکسین نہیں لگوائیں گے وہ اب بھی COVID-19 سے متاثر ہونے اور دوسروں کو منتقل کرنے سے پریشان رہیں گے۔ وبا ختم ہونے کے بعد وہ کام کرنے میں اتنی آزادی محسوس نہیں کریں گے۔

*اس پوری دستاویز میں، جب ہم "ویکسین" کا حوالہ دیں گے تو اس سے ہماری مراد COVID-19 کی تمام ویکسینز ہیں جنھیں ہیلتھ کینیڈا کی جانب سے نظم کے لیے منظور کیا گیا ہے

ویکسین لگوانے سے متعلق میں خاندان کے رکن سے کیسے بات چیت کروں؟

- گفتگو کو عام، متجسس اور کشادہ ذہن کے ساتھ شروع کریں، تا کہ بھروسہ قائم رہے۔
- غور سے سنیں اور ان کے سوالات، تحفظات اور پریشانیاں تسلیم کریں۔
- اپنے سوالات کا جواب حاصل کرنے اور تحفظات سے نمٹنے کے لیے ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنے ڈاکٹر یا نگہداشتی ٹیم کے رکن سے بات کریں۔
- اگر وہ رضامند ہو تو ویکسین کے متعلق اپنے ڈاکٹر سے بات کرنے کے لئے ملاقات میں حاضر ہونا مفید ہو سکتا ہے۔
- انہیں یقین دلائیں کہ اگر آپ کو لگتا کہ ویکسین سے انہیں نقصان پہنچ سکتا ہے تو آپ ویکسین لگوانے کے لیے ان کی حوصلہ افزائی نہ کرتے/کرتیں۔
- انہیں یاد دلائیں کہ آپ کو ان کی اور ان کی صحت کی پرواہ ہے۔
- انہیں یاد دلائیں کہ اگر زیادہ لوگ ویکسین لگوائیں گے تو زندگی جلد معمول پر آ جائے گی۔
- اس بات کا ذکر کریں کہ ویکسین جیسے ہی آپ کو دستیاب ہو گی آپ بھی لگوائیں گے/گی۔

ویکسین لگوانے سے متعلق اگر میرے خاندان کا کوئی رکن خوفزدہ یا پریشان ہو تو کیا کیا جانا چاہیے؟

- انہیں ویکسین کے متعلق اپنی پریشانیوں اور خوف سے متعلق بیباک طور پر بات کرنے دیں اور ان کی بات سنیں۔
- انہیں بتائیں کہ ان کی پریشانی درست ہے۔ اگر وہ اس بارے میں پریشان ہیں کہ ویکسین اتنی جلدی تیار ہوئی ہے، تو آپ انہیں یاد دلا سکتے/سکتی ہیں کہ ٹیکنالوجی اب جدید ہے اور دنیا بھر میں اس کی تیاری کی کوششیں کی گئی ہیں۔
- ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنے ڈاکٹر یا نگہداشتی ٹیم کے ارکان سے بات کریں، جو انہیں ماہرانہ اور طبی جوابات دے سکتے ہیں، خاص طور پر ویکسینز کی مختلف اقسام کے بارے میں۔ ان سے پوچھیں کہ آیا مدد کے لیے انہیں آپ کی وہاں موجودگی درکار ہے۔
- انہیں یاد دلائیں کہ آن لائن کافی غلط معلومات موجود ہیں اور سبھی وسائل بھروسہ مند نہیں ہوتے۔ معلومات کے بھروسہ مند وسائل تک ان کی رہنمائی میں مدد کریں۔
- موضوع کو بار بار مت چھیڑیں۔ انہیں وہ پڑھنے کا موقع دیں جو آپ نے انہیں دیا ہے، یا اس بارے میں سوچنے کا موقع دیں جو ڈاکٹر نے انہیں بتایا ہے۔

اگر میرے خاندان کے کسی رکن کو الرجک ردعمل ہو تو کیا کرنا چاہیے؟

- ویکسین سے ہونے والے سنگین رد عمل یا ضمنی اثرات غیر معمولی ہیں۔
- 911 پر فون کریں یا ڈاکٹر سے بات کریں اگر آپ کے خاندان کے رکن کو ہے:

- سانس لینے میں دشواری
- ہائیوز
- چہرے یا منہ کی سوجن
- بہت پیلا چہرہ
- شدید غنودگی
- بخار
- کسی بیماری کے دورے
- جسم میں پنوں اور سوئیاں چبھنے یا سن ہو جانے کا احساس

(صفحہ 6 پر جاری)

*اس پوری دستاویز میں، جب ہم "ویکسین" کا حوالہ دیں گے تو اس سے ہماری مراد COVID-19 کی تمام ویکسینز ہیں جنہیں ہیلتھ کینیڈا کی جانب سے نظم کے لیے منظور کیا گیا ہے

(صفحہ 5 سے جاری)

- اگر آپ نے ایسٹرا زینیکا (AstraZeneca) ویکسین کی خوراک چار سے 28 دن پہلے لی ہے تو ان علامات سے باخبر رہیں جو VITT ظاہر کرتی ہے۔ یہ ایک غیر معمولی حالت ہے لیکن اگر آپ کو اس دوران درج ذیل علامات نظر آتی ہیں تو قریبی ایمرجنسی روم جائیں:
  - شدید سر درد جو دور نہیں ہوتا ہے
  - کسی بیماری کا اچانک دورہ
  - آپ کے جسم کے حصے کو حرکت دینے میں دشواری
  - نیا دھندلا پن یا دو نظر آنا جو دور نہیں ہوتا ہے
  - بولنے میں دشواری
  - سانس میں دشواری
  - سینے ، کمر یا پیٹ میں شدید درد
  - غیر معمولی خون بہنا یا خراش آنا
  - نئے سرخ یا جامنی رنگ کے دھبے یا خون کے چھالے
  - آپ کے بازو یا ٹانگ کی نئی شدید سوجن ، درد یا رنگ میں تبدیلیہ

میرے اہل خانہ کی ادویات کا کیا ہو گا؟ کیا ویکسین کا ان پر اثر ہو گا؟

- ادویات لینے والے زیادہ تر افراد کو اس بارے میں پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے کہ ان کی ادویات ویکسین کے ساتھ کیسے کام کریں گی۔ پھر بھی، ان کے لیے یہ اپنے ڈاکٹر یا فارماسسٹ سے پوچھنے کے لیے اچھا سوال ہے۔
- اگر وہ اینٹی کواگولینٹس (خون پتلا کرنے والی ادویات) لیتے ہیں، تو انہیں ویکسین دینے والے فرد کو یہ بتانا چاہیے تا کہ وہ سرنج سے آپ کو پہنچنے والی کسی خراش کو کم رکھنے کی کوشش کر سکیں۔

اگر میرے خاندان کا کوئی رکن ویکسین نہیں لگوانا چاہتا تو کیا کرنا چاہیے؟ ان کے حقوق کیا ہیں؟

- اونٹاریو میں COVID-19 کی ویکسین لگوانا رضاکارانہ ہے۔ وہ اپنے ڈاکٹر، نگہداشتی ٹیم کے ممبران، خاندان اور دیگر بھروسہ مند لوگوں سے بات کر سکتے ہیں کہ آیا ویکسین ان کے لیے مناسب ہے یا نہیں۔
- ان کو ویکسین لگوانے سے قبل، یہ ظاہر کرنے کے لیے ایک فارم پر دستخط کرنے ہوں گے کہ انہیں معلوم ہے کہ وہ ویکسین لگوا رہے ہیں اور وہ اسے لگوانے پر متفق ہوئے تھے۔ ویکسین لگوانے سے قبل کسی بھی وقت وہ اپنا ذہن تبدیل کر سکتے ہیں۔ وہ مزید معلومات فراہم کرنے کا بھی کہہ سکتے ہیں۔
- اگر انہیں اپنے حقوق کے بارے میں مزید معلومات درکار ہوں تو ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

اگر میرے خاندان میں کوئی متبادل فیصلہ ساز (SDM) ہو تو کیا کریں؟

- اگر ان میں کوئی متبادل فیصلہ ساز ہے تو ان کے لیے یہ فیصلہ وہ فرد کرے گا۔ ان کے متبادل فیصلہ ساز کو ہر اس چیز پر غور کرنا ہو گا جو انہوں نے ماضی میں ویکسین کے بارے میں کہی تھی۔ اگر انہوں نے ویکسین لگوانے سے قبل، یا عمومی طور پر ویکسین کے بارے میں کبھی کچھ نہیں کہا، تو ان کا متبادل فیصلہ ساز فیصلہ کرے گا کہ آیا یہ ان کے بہترین مفاد میں ہے یا نہیں۔

(صفحہ 7 پر جاری)

*اس پوری دستاویز میں، جب ہم "ویکسین" کا حوالہ دیں گے تو اس سے ہماری مراد COVID-19 کی تمام ویکسینز ہیں جنہیں ہیلتھ کینیڈا کی جانب سے نظم کے لیے منظور کیا گیا ہے

اگر آپ یا آپ کے خاندان کے ارکان کے کوئی سوالات ہوں تو براہ کرم ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

(صفحہ 6 سے جاری)

- ویکسین لگوانے سے قبل، ان کا متبادل فیصلہ ساز ان کی ایماء پر فارم پر دستخط کرے گا۔
- اگر انہیں اپنے حقوق کے بارے میں مزید معلومات درکار ہوں تو ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔
- اگر آپ کے خاندان کا فرد نابالغ ہے تو رضامندی کے بارے میں مزید معلومات کے لیے اس سلسلے کی FAQ info sheet (عمومی سوالنامہ کی معلوماتی شیٹ) دیکھیں

میرے خاندان کے افراد کے ویکسین لگوانے کے بعد، کیا انہیں اب بھی احتیاط کرنے کی ضرورت ہو گی؟

- اگر آپ دو خوراکوں کا تقاضا کرنے والی ویکسینز کی ایک خوراک لیتے ہیں، تو آپ اپنی پہلی خوراک کے بعد COVID-19 سے مکمل محفوظ نہیں ہیں کیونکہ COVID-19 وائرس کے خلاف لڑنے کے لیے تیار ہونے میں آپ کے جسم کو کچھ وقت لگتا ہے۔ مکمل محفوظ ہونے کے لیے آپ کو ویکسین کی دوسری خوراک کی ضرورت ہے۔
- اگر آپ ایسی ویکسین لگواتے ہیں جس کی صرف ایک خوراک درکار ہے، تو آپ کے مکمل طور پر محفوظ ہونے میں اب بھی تقریباً چار ہفتے لگیں گے۔
- سب کو ویکسین لگنے میں وقت لگے گا۔ جب تک کہ زیادہ سے زیادہ لوگ ویکسین نہیں لگواتے، COVID-19 اب بھی منتقل ہو سکتا ہے۔
- ویکسین لگوانے کے بعد بھی، انہیں صحت عامہ کی ہدایات پر عمل کرنا چاہیے:
  - ماسک پہنیں
  - اپنے ہاتھ اکثر سینیٹائز کریں یا دھوئیں
  - جب ممکن ہو تو دوسرے لوگوں سے 6 فٹ کی دوری پر رہیں
  - بھیڑ سے بچیں۔

نوٹس

CV83 / 05-2021

اگر آپ یا آپ کے خاندان کے ارکان کے کوئی سوالات ہوں تو براہ کرم ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

یہ معلوماتی شیٹ ایسے لوگوں کے لیے وسیلہ نہیں ہے جنہیں COVID-19 کی اسکریننگ درکار ہے یا جنہیں ذہنی صحت کے بحران کا سامنا ہے۔ اگر آپ کو ذہنی صحت کے بحران کا سامنا ہے تو براہ کرم فوراً 911 پر کال کریں یا قریب ترین ایمرجنسی شعبہ میں جائیں۔

مزید معلومات کے لیے، **www.camh.ca/covid19** ملاحظہ کریں

CAMH کے Azrieli ایڈلٹ نیورو ڈویلپمینٹل سینٹر (Adult Neurodevelopmental Centre) کی اجازت سے اپنایا گیا