COVID-19 کی ویکسین

COVID-19 کی ویکسین لگوانے پر کیا ہو گا؟

آخری بار اپ ڈیٹ ہوا: 17 مئی 2021

یہ یقینی بنانے کے لیے کیا کیا جا رہا ہے کہ ویکسین لگوانے پر میں محفوظ رہوں؟

- ویکسین لگوانے پر ایسے اقدامات نافذالعمل ہیں تا کہ آپ کی صحت اور سلامتی کا تحفظ کیا جا سکے۔
- ڈاکٹر اور نرسیں آپ سے پوچھیں گے کہ آیا:
  - آپ میں COVID-19 کی کوئی علامات ہیں
  - آپ نے **گزشتہ 14 دنوں (دو ہفتے)** میں کوئی اور ویکسین لگوائی تھی، جیسا کہ فلو شاٹ
  - ماضی میں آپ کو کوئی سنگین الرجک ردعمل ہوا تھا۔
- جب آپ اپنی ویکسین کے لئے جائیں گے/گی سبھی ماسک پہنیں گے، اپنے ہاتھ دھوئیں گے اور انتظار کرتے وقت دوسرے لوگوں سے 6 فٹ دور کھڑے ہونے کی کوشش کریں گے۔ اگر آپ ماسک نہیں پہن سکتے/سکتیں، تو اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔
- اگر آپ پریشان ہیں یا کوئی سوالات ہیں تو آپ کو ویکسین دینے والے شخص کو بتائیں تا کہ وہ آپ کی مدد کر سکیں۔
- لوگ جب ویکسین لیں گے تو ڈاکٹر اور نرسیں کسی سنگین ضمنی اثرات پر نظر رکھیں گے۔

ویکسین کلینک آنے سے قبل مجھے کیا کرنا چاہیے؟مجھے کیا لانا چاہیے؟

- اگر آپ کو اپنی ویکسین کی ملاقات کے لیے کوئی ترجمان درکار ہو، تو براہ کرم اپنے ڈاکٹر سے نگہداشتی ٹیم سے اس کا انتظام کرنے کا کہیں۔
- آرام دہ، ڈھیلی قمیض پہنیں جو آپ کے کندھوں تک چڑھ سکے۔
- اپنا ماسک لائیں اور کلینک پہنچنے پر اپنے ہاتھ دھوئیں۔ اگر آپ ماسک نہیں پہن سکتے/سکتیں، تو اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔
- اپنا ہیلتھ کارڈ یا شناخت کی کوئی دیگر صورت لائیں (مثال کے طور پر، پاسپورٹ، یا ڈرائیور لائسنس)۔ اگر آپ کے پاس ان میں سے کوئی نہیں ہے تو پھر بھی آپ ویکسین لگوا سکتے ہیں۔ اگر آپ کے پاس ID نہ ہو تو اپنی نگہداشتی ٹیم، یا آپ کو ویکسین دینے والے فرد سے بات کریں۔
- اگر ضرورت ہو تو کوئی معاون فرد لائیں۔
- اپنا ییلو مدافعتی کارڈ لائیں، اگر آپ کے پاس ہے۔
- اپنا کھانا حسب معمول کھائیں۔

*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

ویکسین لگوانے سے قبل مجھے کیا کرنا چاہیے؟

- ویکسین لگوانے سے قبل، اگر آپ کو درج ذیل ہوں تو آپ کو ویکسین دینے والے ڈاکٹر یا صحت کی نگہداشت فراہم کنندہ کو بتائیں کہ:
  - ٹھیک محسوس نہیں کر رہے/رہیں
  - COVID-19 کی کوئی علامات ہیں
  - حاملہ ہیں
  - چھاتی سے دودھ پلاتی ہیں
  - دیگر انجکشن ملنے پر بیہوش ہوئے تھے
  - انجکشن لگوانے سے کافی خوفزدہ ہیں اور کون سی چیز آپ کو پرسکون بنا سکتی ہے
  - پہلے کسی ویکسین کا الرجک ردعمل ہوا تھا
  - پہلے کوئی دیگر سنگین الرجک ردعمل ہوا تھا
  - اینٹی کواگولینٹس (خون گاڑھا کرنے والی ادویات) لیتے/لیتی ہیں
  - کمزور مدافعتی نظام ہے (مثال کے طور پر، اگر آپ کو HIV، ہیپاٹائٹس سی، کینسر یا کوئی دیگر سنگین بیماری ہے)
  - گزشتہ 14 دنوں (2 ہفتے) میں کوئی اور ویکسین لگوائی تھی۔
- خواہ مذکورہ بالا فہرست کے کوئی بھی نکات آپ پر لاگو ہوتے ہوں، اس کا خودبخود یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ ویکسین نہیں لگوا سکتے۔ محض پہلے صحت کے نگہداشت کنندہ سے بات کرنا اور یہ یقینی بنانا بہتر ہے کہ آپ کا ویکسین لگوانا محفوظ ہے۔
- اگر یہ آپ کی دوسری ویکسین ہے تو اگر آپ کو ویکسین کی پہلی خوراک کے بعد کوئی ضمنی اثرات ہوئے تھے ویکسین دینے والے فرد کو بتائیں۔
- ویکسین کے متعلق آپ کا جو بھی سوال ہو، پوچھیں۔

جب مجھے ویکسین ملے گی تو کیا ہو گا؟

- ویکسین لینے سے قبل آپ سے ایک فارم پر دستخط کرنے کا کہا جائے گا تا کہ دکھایا جا سکے کہ آپ ویکسین لینے پر متفق ہیں اور یہ کہ آپ کے تمام سوالات کے جواب دے دیے گئے ہیں۔ یہ رضامندی دینا کہلاتا ہے۔ آپ کسی بھی وقت نہ کہنے اور فارم پر دستخط کرنے سے انکار کر سکتے ہیں۔
- ایک ڈاکٹر یا ہیلتھ کیئر ورکر آپ کے بازو کے بالائی حصے میں آپ کو سرنج دے گا، جیسے فلو شاٹ میں ہوتا ہے۔
- یہ ویکسین آپ کے مدافعتی نظام کو تشکیل دینے اور اسے مضبوط بنانے کے لیے کام کرے گی۔

میرے ویکسین لگوانے کے بعد کیا ہو گا؟

- ویکسین لگوانے کے بعد آپ کو 15 منٹ تک انتظار کرنا ہو گا، تا کہ یقینی بنایا جا سکے کہ آپ ٹھیک محسوس کر رہے/رہی ہیں۔
- اگر آپ کو پہلے کوئی سنگین الرجک ردعمل ہوئے ہیں تو آپ سے کچھ دیر مزید انتظار کرنے کا کہا جائے گا۔ وہ یہ یقینی بنانا چاہیں گے کہ آپ محفوظ ہیں۔ کسی سنگین یا غیر معمولی ضمنی اثر کے حوالے سے آپ پر نظر رکھی جائے گی، جو شاذونادر ہی ہوں گے۔
- اگر کوئی ردعمل ہو تو ٹیم کسی بھی فوری ردعمل کا علاج کرنے کے لیے تیار ہوتی ہے۔

(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)

- آپ کو ان میں سے بعض ضمنی اثرات کا سامنا ہو سکتا ہے:
  - بازو کی سوجن
  - انجیکشن لگوانے کی جگہ پر سرخی اور سوجن
  - سر درد
  - متلی اور/یا قے آنا
  - معمولی بخار یا سردی لگنا
  - پٹھوں کے زخم یا جوڑوں کا درد
  - تھکاوٹ محسوس کرنا۔
- یہ ضمنی اثرات معمولی ہیں اور ٹھیک ہو جائیں گے۔
- کسی سنگین ضمنی اثر کے متعلق بھی آپ پر نظر رکھی جائے گی لیکن اس کا امکان **شاذونادر** ہے۔ اگر آپ کو سنگین ضمنی اثرات ہوتے ہیں تو ڈاکٹرز آپ کی دیکھ بھال کریں گے۔
- اگر آپ کو ویکسین لگوانے کے بعد چار گھنٹے کے اندر معمولی سے درمیانہ الرجک ردعمل ہو (مثلاً سوجن، پھنسیاں)، تو آپ کو ویکسین کی دوسری خوراک سے قبل ماہر الرجی سے چیک کروانا چاہیے۔
- اگر آپ پریشان ہیں یا ٹھیک محسوس نہیں کر رہے/رہیں، تو آپ کو چاہیئے کہ ڈاکٹر یا نگہداشتی ٹیم کے کسی اور رکن سے بات کریں۔
- COVID-19 ویکسین کی دوسری خوراک کے بعد آپ کو **کم از کم 28 دن (4 ہفتے)** تک کوئی اور ویکسین نہیں لگوانی چاہیے۔

کیا ویکسین لگانے کے بعد دیگر مسائل پیدا ہوسکتے ہیں؟

- ویکسین انڈیوسڈ تھرومبوٹک تھرومبو سائٹوپینیا (VITT) خون کی ایک غیر معمولی لیکن سنگین بیماری ہے جو کہ ایسٹرا زینیکا (AstraZeneca) اور جینسن (Janssen) ویکسین لینے کے بعد چار سے 28 دن مین پیدا ہو سکتی ہے۔ اس بیماری کی وجہ سے خون جم سکتا ہے، آئی سی یو میں داخل ہونا پڑ سکتا ہے اور یہاں تک کہ موت واقع ہوسکتی ہے۔
  - چونکہ ان ویکسین کی تحفظاتی جانچ اتنی درست ہے کہ سائنس دان اس غیر معمولی ضمنی اثر کو دیکھنے میں کامیاب ہوئے اور اب ڈاکٹر اس کو پہچاننے اور علاج کرنے کے قابل ہیں۔
  - VITT اور ایسٹرازینیکا (AstraZeneca) ویکسین کے بارے میں مزید معلومات کے لیے اس سلسلے کی FAQ شیٹ (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 جنہیں ہیلتھ کینیڈا کی جانب سے نظم کے لیے منظور کیا گیا ہے

مجھے کیسے پتہ چلے گا کہ مجھ پر ویکسین کا رد عمل ہو رہا ہے ؟ مجھے کب ڈاکٹر سے مدد لینی چاہئے؟

- ویکسین سے سنگین ردعمل یا ضمنی اثرات شازونادر ہی ہوں گے۔
- تاہم، اگر آپ کو درج ذیل ہوں تو فوراً 911 پر کال کریں یا اپنے ڈاکٹر یا نگہداشتی ٹیم کے کسی اور رکن سے بات کریں:
  - سانس لینے میں دشواری
  - پھوڑے پھنسیاں
  - چہرے یا منہ کی سوجن
  - کافی زرد چہرہ
  - سنگین غنودگی
  - بخار
  - مرگی
  - اپنے جسم میں پنیں اور سوئیاں چبھنے اور/یا بے حسی کا احساس۔
- 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
  - اپنے جسم کے حصے کو حرکت دینے میں دشواری
  - نیا دھندلا پن یا دو 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

مجھے COVID-19 ویکسین کی کتنی خوراکیں درکار ہیں؟

- آپ کے COVID-19 سے مکمل طور پر محفوظ ہونے کے لیے، Pfizer BioNTech اور AstraZaneca ویکسینز کی دو خوراکیں درکار ہوتی ہیں۔
- ان ویکسینز کی ایک خوراک کافی نہیں ہے۔ ان ویکسینز 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 گیہ

*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

میرے ویکسین لینے کے بعد، کیا اب بھی مجھے احتیاط کرنے کی ضرورت ہے؟

- 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 لگانے میں وقت لگے گا۔ جب تک کہ زیادہ سے زیادہ لوگ ویکسین نہیں لگواتے، COVID-19 اب بھی منتقل ہو سکتا ہے۔
- حتیٰ کہ آپ کے ویکسین لگوانے کے بعد بھی، آپ کو صحت عامہ کی ہدایات پر عمل کرنا ہو گا:
  - 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

CV81 / 05-2021

اگر آپ کے کوئی سوالات ہوں تو براہ کرم 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