NHS

Public Health England

کیا توقع رکھیں

کوویڈ-19 کی ویکسینیشن کے بعد

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

nhs.uk/CovidVaccine پر مزید معلومات تلاش کریں

مندرجات

مضر ذیلی اثرات کیا ہیں؟

کیا ویکسنز سے مجھے کوویڈ-19 ہوسکتا ہے؟

میں کب روز مرہ کی سرگرمیوں کو 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؟

ویکسین لگوانے کے بعد میں کیا کر سکتا/سکتی 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 اِسی ویب سائٹ پر یا ییلوکارڈ ڈاؤن لوڈ کر کے ویکسینز اور ادویات کے مشتبہ ذیلی مضر اثرات یعنی سائیڈ ایفکٹس 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 اُنہیں کوویڈ-19 کی ویکسینیشن کی پیشکش کی جارہی ہے۔

یہ لیف لیٹ آپ کو بتاتا ہے کہ حفاظتی ٹیکے لگوانے کے بعد آپ کیا توقع رکھ سکتے ہیں۔ اگر آپ کو حفاظتی ٹیکوں کی دوسری خوراک کی ضرورت ہو تو یقینی بنائیں کہ آپ اگلی اپوائنٹمنٹ کا بندوبست کریں۔

تحفظ اور تاثیر پر بڑی تحقیقوں کے مفصل جائزے کے بعد، ادویات اور ہیلتھ کیئر کی مصنوعات کے ریگولیٹری ادارے (MHRA) نے اب یوکے میں استعمال کے لیے کوویڈ-19 کی متعدد انواع کی ویکسینز کی منظوری دے دی ہے۔

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

اب جبکہ زیادہ حفاظتی ٹیکے دستیاب ہو چکے ہیں تو ہم خطرے کی ترتیب کے حساب سے تمام بالغ افراد کو تحفظ کی پیشکش کر رہے ہیں۔

مضر ذیلی اثرات کیا ہیں؟

تمام ادویات کی طرح ویکسینز کے بھی مضر ذیلی اثرات ہوتے ہیں۔ اِن 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 خوارک لینا ہو گی۔ اگرچہ آپ کو پہلی خوراک کے بعد کچھ تحفظ حاصل ہو جائے گا لیکن سفارش کردہ مکمل کورس کروانے سے آپ کو وائرس کے خلاف بہترین تحفظ ملے گا۔

پہلے ایک یا دو دنوں میں زیادہ عام ذیلی مضر اثرات میں شامل ہیں:

- بازو میں اُس جگہ جہاں آپ نے ٹیکہ لگوایا تھا وہاں درد، بھاری پن اور سوزش محسوس ہونا
- تھکاوٹ محسوس کرنا
- سر درد، دُکھن اور ٹھنڈے پسینے

آپ میں فلو جیسی علامات بھی ہو سکتی ہیں جس میں ایک یا دو دنوں کے لیے کانپنے اور ٹھٹھرنے کے دورے بھی پڑ سکتے ہیں۔ تاہم تیز بخار کا مطلب ہے کہ آپ کو کوویڈ-19 یا کوئی دیگر انفیکشن ہو سکتی ہے (صفحہ 5 پر مشورہ ملاحظہ کریں)۔ 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)۔

ایک غیر معمولی مضر ذیلی اثر حفاظتی ٹیکہ لگنے والے بازو کی طرف والی بغل میں یا گردن کی غدود کا پھول جانا ہے۔ یہ تقریباً 10 دنوں تک رہ سکتی ہے لیکن اگر یہ زیادہ دیر تک رہے تو اپنے ڈاکٹر کو دکھائیں۔ اگر آپ کو ویکسین کروانے کے چند ہفتوں کے بعد میموگرام ہونا ہو تو جب آپ وہاں جائیں تو آپ کو اِس کا ذکر کرنا چاہیے۔

اگر میں اپنی علامات کے بارے میں متفکر ہوں تو کیا کروں؟

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 اُنہیں ضرور بتائیں (ممکن ہو تو اُنہیں ویکسینیشن کارڈ دکھائیں) تاکہ وہ اچھی طرح آپ کا معائنہ کر سکیں۔ آپ ییلوکارڈ 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 ڈاؤنلوڈ کرکے کر سکتے ہیں (براہ مہربانیصفحہ 2ملاحظہ کریں)۔

حالیہ دنوں میں ایک انتہائی نایاب کیفیت کے بارے میں رپورٹیں منظر عام پر آئی ہیں جس میں ایسٹرا زینیکا (AZ) کے حفاظتی ٹیکے لگوانے کے بعد خون کے لوتھڑے بن جاتے ہیں اور غیر معمولی جریانِ خون ہوتا ہے۔ اِس کا احتیاط کے ساتھ جائزہ لیا جا رہا ہے لیکن اِس کیفیت کے لیے خطرے کے عوامل ابھی تک واضح نہیں ہیں۔ کوویڈ-19 کی پیچیدگیوں اور موت کے بلند خطرے کی وجہ سے MHRA، ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن اور یورپین میڈیسنز ایجنسی نے نتیجہ اخذ کیا ہے کہ ویکسینیشن کا پلڑا کافی بھاری ہے۔

کیا ہر خوراک کے لیے مضر ذیلی اثرات مختلف ہیں؟

تمام کوویڈ-19 کی تمام ویکسینز ایک جیسی نہیں ہیں - کچھ میں پہلی خوراک کے بعد مضر ذیلی اثرات ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے جبکہ دیگر دوسری خوراک پر زیادہ مضر ذیلی اثرات کا باعث بنتی ہیں۔ بہت عام مضر ذیلی اثرات ایک جیسے اور اُنہیں محض ایک یا دو دنوں تک ہی موجود رہنا چاہیے۔

اگر آپ کو ویکسینیشن لگوانے کے 4 دن سے چار ہفتوں تک مندرجہ ذیل میں کوئی چیز بھی محسوس ہو تو آپ کو فوری طور طبی مشورہ طلب کرنا چاہیے۔

- نیا شدید سر درد جس میں معمول کی دردکش ادویات کام نہ کرتی ہوں یا طبیعت مزید بگڑ رہی ہو
- ایسا سردرد جو لیٹے ہوئے یا جُھکتے وقت بدتر ہو جائے یا جس میں ساتھ
  - دھندلائی ہوئی نظر، اسہال اور قے
  - بولنے میں دقت،
  - کمزوری، غنودگی یا دورے پڑتے ہوں
- نئی، بغیر توجیح کے سوئی کے چبھنے جیسے زخم یا جریان خون
- سانس گھٹنا، چھاتی میں درد، ٹانگوں میں سوزش یا شکم میں مسلسل درد

کیا ویکسنز 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 اِن کا خاتمہ (اینازمیہ)۔

اگرچہ ویکسین کروانے کے ایک یا دو دنوں کے اندر معمولی بُخار ہو سکتا ہے، اگر آپ میں کوویڈ کی کوئی دیگر علامات ہوں یا آپ کا بُخار لمبا ہو جائے تو آپ گھر میں رہیں اور ٹیسٹ کروانے کا بندوبست کریں۔

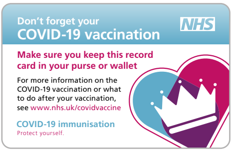
میں کب روز مرہ کی سرگرمیوں کو لوٹ سکتا/سکتی ہوں؟

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 خصوصی درد ہو تو ہوسکتا ہے کہ بھاری وزن اُٹھانا 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؟

اگر یہ آپ کی پہلی خوراک ہے تو آپ کے پاس ایک ریکارڈ کارڈ ہونا چاہیے جس میں آپ کی اگلی اپوائنٹمنٹ 3 اور 12 ہفتوں کے مابین دی گئی ہو گی۔ یہ اہم ہے کہ آپ کو بہترین تحفظ فراہم کرنے کے لیے ہی ویکسین کی دونوں خوراکیں دی جائیں۔

اپنے کارڈ کو محفوظ رکھیں۔ اگر یہ آپ کی پہلی خوراک ہے تو اپنی دوسری اپوائنٹمنٹ مت بھولیں۔



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۔ اگر آپ سیلف-آئسلویٹ کر رہے ہوں، کوویڈ-19 ٹیسٹ کے منتظر ہوں یاکوویڈ-19کا ٹیسٹ ملے ہوئے 4 ہفتے سے کم وقت ہوا ہو تو آپ کو ویکسین کے لیے اپوائنٹمنٹ پر نہیں جانا چاہیے۔

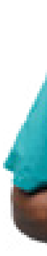
کیا ویکسن میری حفاظت کرے گی؟

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 20،000 لوگوں پر ٹیسٹ کیا گیا ہے اور بہت سی مختلف ممالک میں استعمال کی جا چکی ہیں۔

آپ کے جسم کو ویکسین کے ذریعے تحفظ کو بڑھاوا دینے میں چند ہفتے لگ سکتے ہیں۔ 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۔

ویکسین لگوانے کے بعد میں کیا کر سکتا/سکتی 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۔ ہمیں پتہ نہیں کہ آپ کے انفیکشن منتقل کرنے کا خطرہ کتنا کم ہو جائے گا۔ اِس لیے موجودہ قومی گائڈنس پر عمل کرنا جاری رکھنا اہم ہے۔



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

- **سماجی دوری پر عمل کریں**
- **فیس ماسک پہنیں**
- **اپنے ہاتھ کثرت اور احتیاط کے ساتھ دھوئیں**
- **تازہ ہوا اندر آنے کے لیے کھڑکیاں کھولیں**
- **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 غیرمحفوظ افراد کی حفاظت کرنے میں اعانت کرنا۔

اگر آپ کو کوویڈ-19 کی ویکسینیشن کے بارے میں مزید معلومات چاہیے تو **nhs.uk/CoronavirusVaccination** پر جائیں

© کراؤن کاپی رائٹ 2021-

COV2020307V4UR 1p 12M MAR 2021 (APS)
پبلک ہیلتھ انگلینڈ کا گیٹ وے نمبر: 2021099

یہ لیف لیٹ بریل، بی ایس ایل ویڈیو، لارج پرنٹ، آسانی سے پڑھی جانے والی قسم یعنی ایزی ریڈ ورژن میں، 23 زبانوں میں ترجمہ میں دستیاب ہے جو **www.healthpublications.gov.uk** سے آرڈر کیا جاسکتا ہے

یا **0300 123 1002** پر کال کریں۔