

کیا آپ اپنے فلو فیکٹس جانتے ہیں؟

Flu
vaccine

help us
help you

مجھے یقین ہے کہ فلو ویکسین مجھے
کوویڈ-19 لگنے کیلئے زیادہ وائرس
کیوں کہ اس ویکسین میں کورونا وائرس
موجود ہے۔

یہ بالکل سچ نہیں ہے۔ NHS آپ کو محفوظ اور تندرست
رکھنا چاہتا ہے۔ فلو ویکسین ان لوگوں کے لئے بہترین
تحفظ ہے جن کو کوویڈ-19 اور فلو دونوں کا سب سے
زیادہ خطرہ لاحق ہے، یہ دونوں شدید خطرے کا سامنا
کئے ہوئے افراد میں شدید بیماری یا حتیٰ کہ موت کا
سبب بھی بن سکتے ہیں۔

اس سال این ایچ ایس ان لوگوں کے لئے ایک مفت
ویکسین بھی پیش کر رہا ہے جو کسی ایسے شخص کے
ساتھ رہتے ہیں جس کو کورونا وائرس کا زیادہ خطرہ
ہوتا ہے۔

میرا نہیں خیال کہ میں فلو ویکسین لوں گا
کیونکہ اس سے آپ کو فلو ہوسکتا ہے، یہ مضر
اثرات کا باعث ہوسکتا ہے یا یہ مجھے صرف فلو
کی علامات سے بھی زیادہ بیمار کرسکتا ہے۔

ویکسین سے فلو لگنا ناممکن ہے کیونکہ اس میں زندہ
وائرس نہیں ہوتا ہے۔

اگرچہ یہ سچ ہے کہ بعد میں بہت کم لوگوں کو فلو
جیسے ہلکے علامات یا بازو پر درد کا سامنا کرنا پڑ
سکتا ہے، مگر یہ تو صرف جسم ویکسین کو پہچان رہا
ہے اور مدافعتی نظام تیار کر رہا ہے جو 24 گھنٹوں سے
زیادہ نہیں رہنا چاہئے۔

بچوں کے لئے ناک والی اسپرے فلو ویکسین کے لئے اپنے جی پی سے رابطہ۔
بالغوں کی ویکسین کے لئے اپنے فارمیسی یا جی پی سے رابطہ کریں۔

مجھے بتایا گیا ہے کہ اگر میں حاملہ ہوں یا چھاتی کا دودھ پلا رہی ہوں تو مجھے فلو ویکسین نہیں لینا چاہئے۔ کیا یہ سچ ہے؟

جب آپ حاملہ ہو تو احتیاط کرنا ایک قدرتی امر ہے، لیکن فلو جیب لینا واقعی ضروری ہے کیونکہ یہ آپ اور آپ کے بچے کو فلو سے بچانے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

اگر آپ کو حاملہ ہونے کے دوران فلو ہوجاتا ہے تو حقیقت میں آپ کو پیچیدگیوں کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے لہذا ہم آپ کو سفارش کریں گے کہ آپ اپنے جی پی سے فلو کی جیب لینے کے بارے میں اور آپ کو جو بھی خدشات لاحق ہوں اس سے متعلق بات کریں۔

دودھ پلانے والی ماں یا ان کے بچوں کو ویکسین سے کوئی خطرہ نہیں ہے۔

کیا کوویڈ 19 کے خلاف بھی فلو ویکسین میرا تحفظ کرے گی؟ میں نے سنا ہے کہ آپ بیک وقت دونوں کے زد میں نہیں آسکتے۔

فلو کی ویکسین کوویڈ-19 کے خلاف آپ کی حفاظت نہیں کرے گی۔ لیکن اس سے آپ کو فلو سے بچانے میں مدد ملے گی، جو ایک ناخوشگوار اور ممکنہ طور پر سنگین وائرس ہے جو بعض اوقات ایسی پیچیدگیاں پیدا کرسکتا ہے جس کی وجہ سے خطرے سے دوچار افراد کا اسپتال میں علاج معالجہ کیا جاتا ہے۔

کوویڈ-19 اور فلو دونوں سے بیک وقت متاثر ہونے کا بھی امکان ہے۔ کوویڈ-19 کے ساتھ ساتھ فلو سے بچاؤ میں مدد خاص طور پر اہم ہے کیونکہ کوویڈ-19 کے وائرس افراد کو فلو کی وجہ سے بھی پیچیدگیوں کا خطرہ ہوتا ہے۔

فلو کی ویکسین میرے مذہبی اور اخلاقی عقائد کے خلاف ہے کیوں کہ اس میں جیلیٹین موجود ہے۔ لہذا میں اسے چاہتے ہوئے بھی نہیں لے سکتا۔

اگرچہ ناک کی ویکسین میں جلیٹین (یورنسن جیلیٹین) کی ایک انتہائی پراسس شدہ شکل موجود ہوتی ہے لیکن بالغوں کو پیش کی جانے والی انجیکشن ویکسین میں موجود نہیں ہے۔

یہ ایک غیر فعال شدہ ویکسین ہے جس میں کوئی زندہ وائرس نہیں ہوتا ہے اور وہ آپ کو فلو نہیں دے سکتا ہے۔ یہ مختلف اقسام میں دستیاب ہیں جن کا انحصار اس بات پر ہے کہ وہ کیسے بنائے گئے ہیں، مزید معلومات کے لئے اپنے جی پی سے پوچھیں۔

میں نے پچھلے سال فلو کی ویکسین لگائی تھی لہذا اس سال مجھے دوبارہ اس کی ضرورت نہیں ہے۔

فلو سے بچاؤ کی ویکسینیشن فلو کے خلاف تاحیات تحفظ نہیں ہے۔

صرف اس وجہ سے کہ آپ کو گذشتہ موسم سرما میں ویکسین لگائی تھی، اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ اس سال اسے چھوڑ سکتے ہیں۔ فلو ایک ایسا وائرس ہے جو مستقل طور پر تبدیل ہوتا رہتا ہے اور ہر سال اس کی تازہ ترین شدت کا مقابلہ کرنے کے لئے ایک نیا جیب تیار کیا جاتا ہے۔ اگر آپ کو اس سال پہلے سے ہی فلو ہو چکا ہے تب بھی آپ کو جیب لینا چاہئے۔

**بچوں کے لئے ناک والی اسپرے فلو ویکسین کے لئے اپنے جی پی سے رابطہ۔
بالغوں کی ویکسین کے لئے اپنے فارمیسی یا جی پی سے رابطہ کریں۔**

جو لوگ یہ کہتے ہیں کہ وہ اس لئے فلو میں مبتلا ہیں کیونکہ انہیں تو صرف سخت زکام لگ چکا ہے۔

جب کہ فلو اور عام زکام کی بعض علامات میں ایک جیسی ہیں، مگر سخت زکام سے فلو کہیں زیادہ بدتر ہے۔ علامات جلدی اور بہت سختی سے پیش آتی ہیں، جس کے نتیجے میں آپ کے ہٹھوں کا درد، سر درد، تھکن اور بخار ہو جاتا ہے۔

اگر آپ کو یقین نہیں ہے کہ آیا یہ سردی ہے یا فلو، شاید یہ فلو نہیں ہے!

میں فلو کی ویکسین لینا چاہتا ہوں لیکن مجھے اندیشہ ہے کہ یہ میرے اور میرے بچے کیلئے ایک خوفناک تجربہ ہوگا (پی پی ای کا عملہ / ٹیکوں کا خوف)۔

دراصل یہ ویکسین بچوں کو ناک کے دونوں نتھنوں میں ایک سپرے کے طور پر دی جاتی ہے۔ اس میں تیکہ شامل نہیں ہوتا ہے، نیز اسپرے جلد، درد کے بغیر اور بہت جلدی جذب ہوتا ہے۔ یہ تب بھی کام کرے گا اگر ویکسینیشن کے بعد آپ کے بچے کو نزلہ ہوتا ہے، اسے چھینکیں آتی ہیں، یا اس کی ناک بہتی ہے۔

تاہم اگر آپ کے بچے کو سانس کی تکلیف ہے یا کینسر سے متعلق زیر علاج یا کمزور مدافعتی نظام والے کسی سے اس کا قریبی رابطہ ہے تو یہ ممکن ہے کہ آپ اور آپ کے بچے کو انجیکشن کے ذریعہ ویکسین کی پیش کش کی جائے۔

اگر آپ کو کسی متوقع چیز کے بارے میں خدشات ہیں، تو آپ جی پی پی پریکٹس سے بات کریں، وہ ایک پراسیس کے ذریعے آپ سے بات کر سکیں گے تاکہ آپ اور آپ کے بچے کو متوقع چیز کے بارے میں جان سکیں۔

میرا اور میرے اہل خانہ کا قوت مدافعت کا نظام بہت مضبوط ہے اور انتہائی صحتمند طرز زندگی گزارتے ہیں لہذا ہمیں فلو لگنے کا امکان بہت کم ہے۔

اگرچہ آپ اچھی مدافعت کے قابل ہونے کی وجہ سے کافی خوش قسمت ہوسکتے ہیں، لیکن آپ اور آپ کا بچہ ممکنہ طور پر اسے دوسرے ایسے لوگوں میں پھیلا سکتے ہیں جو زیادہ زہریلے ہوسکتے ہیں، جیسے بہت کم عمر بچے، بوڑھے، حاملہ خواتین یا صحت کے سنگین مسائل کے حامل لوگ۔

اگرچہ فلو زیادہ تر لوگوں میں ہلکی بیماری کا سبب بن سکتا ہے لیکن کچھ افراد میں برونکائٹس اور نمونیا جیسے سنگین پیچیدگیوں کے پیدا ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے، انگلینڈ میں اس کے نتیجے میں سال میں تقریباً 11،000 افراد مرتے ہیں۔

ویکسین ان پیچیدگیوں سے بچنے میں معاون ہے اور اسی وجہ سے ہسپتال جانا ضروری ہے، خاص طور پر ان لوگوں کے لئے جو ولنریبل (خطرے سے دوچار) ہیں۔

میرے خیال میں بہت سارے لوگوں کو دراصل فلو ہوتا ہی نہیں ہے لہذا فلو کی ویکسین لینا غیر ضروری ہے۔

اگرچہ فلو ایک مہلک بیماری کی طرح معلوم نہیں ہوتا ہے، لیکن اس کی وجہ سے انگلینڈ میں ایک سال کے دوران اوسطاً 11،000 افراد مرتے ہیں۔

ہوسکتا ہے آپ کی صحت اچھی ہو یا آپ کی بیماری نرم ہو، لیکن آپ اور آپ کا بچہ ممکنہ طور پر اسے دوسرے ایسے لوگوں میں پھیلا سکتے ہیں جو زیادہ زہریلے ہوسکتے ہیں، جیسے بہت کم عمر بچے، بوڑھے، حاملہ خواتین یا صحت کے سنگین مسائل کے حامل لوگ۔ یہاں تک کہ ان لوگوں میں بھی فلو پھیل سکتا ہے جن میں سرے سے اس کی کوئی علامت موجود نہیں ہے۔

ویکسینیشن اپوائنٹمنٹ بک کروانے کیلئے اپنے جی پی پی یا پریکٹس نرس سے، یا متبادل طور پر اپنے مقامی فارماسسٹ سے بات کریں۔

بچوں کے لئے ناک والی اسپرے فلو ویکسین کے لئے اپنے جی پی پی سے رابطہ۔
بالغوں کی ویکسین کے لئے اپنے فارمیسی یا جی پی پی سے رابطہ کریں۔

میں فلو ویکسینیشن کا اہل نہیں ہوں اور مجھے یقین ہے کہ اس کا حصول میرے لئے بہت مہنگا ہے۔

بشمول کیریئر ایسے سارے گروپس موجود ہیں جن کو اپنے جی پی پریکٹس یا کمیونٹی فارمیسی میں مفت فلو ویکسینیشن کی پیش کش کی جاتی ہے۔ اگر آپ مفت این ایچ ایس فلو ویکسینیشن کے اہل نہیں ہیں تو پھر بھی لگ بھگ £15 کی قیمت پر نجی فلو ویکسین کے ذریعے اپنے آپ کی حفاظت کرسکتے ہیں۔

فلو ویکسین ہائی اسٹریٹ اور بہت سی سپر مارکیٹوں میں موجود فارمیسیوں سے دستیاب ہے۔ تاہم، فارماسٹ ان میڈیسن کو ترجیح دیں گے جن کو نجی ایمونائزیشن کی پیش کش سے پہلے خطرہ ہوتا ہے۔ مزید معلومات کے لئے اپنے مقامی فارماسٹ سے بات کریں۔

میں پچھلے سال فلو جیب کروانا چاہتا تھا، مگر میری سرجری میں ویکسینیشن ختم ہوچکی تھی۔ اگر ویکسینیشن کی کمی ہو اور کسی اور کو واقعی اس کی ضرورت ہو تو میں ویکسینیشن کروانا نہیں چاہتا ہوں۔

حکومت نے سال کے آخر میں منصوبوں کا اعلان کیا ہے کہ فلو ویکسین 64-50 سال کی عمر والوں کو بھی دی جاسکتی ہے۔ مزید معلومات موسم خزاں کے آخر میں دستیاب ہوں گی۔

تاہم، اگر آپ کی عمر 64-50 سال کی ہے اور آپ کا تعلق خطرے میں مبتلا گروپ سے ہے تو آپ کو فلو ویکسین لینے میں تاخیر نہیں کرنی چاہئے۔

مجھے ایسا لگتا ہے کہ فلو ویکسین لینے کیلئے جانے سے ہی مجھے وائرس لگنے کا زیادہ خطرہ ہو گا - یہ محفوظ نہیں ہے۔

اس موسم سرما میں جنوبی مغربی لندن کے لوگوں کے لئے فلو جیب کا حصول محفوظ اور آسان بنانے کے لئے این ایچ ایس سخت کوشش کر رہا ہے۔

فلو ویکسینیشن فراہم کرنے والے آپ کو محفوظ رکھنے کے لئے اقدامات کریں گے۔ ویکسین دینے والا عملہ حفاظتی سامان لیں ہوگا تاکہ آپ دونوں وائرس سے محفوظ رہیں۔

انتظار گاہوں میں تعداد کم کرنے کے لئے بھی اپوائنٹمنٹ کے اوقات کو شیڈول کیا جاسکتا ہے، یا آپ کو جلد نہ پہنچنے کے لئے کہا جاسکتا ہے۔

میں نے پچھلے سال فلو کی ویکسینیشن کروانے کا موقع حاصل نہیں کیا تھا اور مجھے لگتا ہے کہ اس سال یہ اور بھی مشکل ہو جائے گا کیوں کہ میں اپنے ڈاکٹر سے صرف فون پر یا ویڈیو کے ذریعے ملاقات کر سکتا ہوں۔

این ایچ ایس اس موسم سرما میں جنوب مغربی لندن میں لوگوں کے لئے فلو جیب کو محفوظ اور آسان بنانے کے لئے سخت کوشش کر رہا ہے۔

صرف آپ کا جی پی ہی نہیں ہے جو آپ کو ویکسین دے سکتا ہے۔ بہت سے فارماسٹ بھی فلو ویکسین برائے بالغان پیش کرتے ہیں۔

ویکسینیشن اپوائنٹمنٹ بک کروانے کیلئے اپنے جی پی یا پریکٹس نرس سے، یا متبادل طور پر اپنے مقامی فارماسٹ سے بات کریں۔

**بچوں کے لئے ناک والی اسپرے فلو ویکسین کے لئے اپنے جی پی سے رابطہ۔
بالغوں کی ویکسین کے لئے اپنے فارمیسی یا جی پی سے رابطہ کریں۔**