

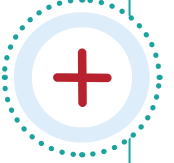
# COVID-19 کی ویکسین

## COVID-19 کی ویکسین لگوانے پر کیا ہو گا؟



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

- ویکسین لگوانے پر ایسے اقدامات نافذ العمل 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 شات
  - 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؟

- 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 بیلٹھ 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۔





## ویکسین لگوانے سے قبل مجھے کیا کرنا چاہیے؟

- ویکسین لگوانے سے قبل، اگر آپ کو درج ذیل ہوں تو ڈاکٹر یا صحت کی نگہداشت فراہم کنندہ کو بتائیں:
  - ٹھیک محسوس نہیں کر رہے/ریں
  - 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 آپ کا تعلق مذکورہ بالا کسی بھی گروہ سے ہو، اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ ویکسین نہیں لگوا سکتے/سکتیں۔ پہلے ڈاکٹر سے بات کرنا اور یہ یقینی بنانا بہتر ہے کہ آپ کا یہ لینا 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 ہوگا؟

- ویکسین لینے سے قبل آپ سے ایک فارم پر دستخط کرنے کا کہا جائے گا تا کہ یقینی بنایا 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 شاک 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/ریسی 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۔
- اگر کوئی ردعمل ہو تو ٹیم کسی بھی فوری ردعمل کا علاج کرنے کے لیے تیار ہوتی ہے۔
- 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
  - پنہوں 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 پریشان ہیں یا ٹھیک محسوس نہیں کر رہے/ریسی، 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 چاہیئے۔

## اگر مجھے ویکسین سے ردعمل کا سامنا ہے تو مجھے کیسے پتہ چلے گا؟ مجھے ڈاکٹر سے کب مدد لینی چاہیئے؟



- ویکسین سے سنگین ردعمل یا ضمنی اثرات شاذونادر 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 پٹیاں اور سوئیاں چبھنے اور/یا بے حسی کا احساس۔
- ویکسین لگوانے کے بعد ڈاکٹر اور نرسیں کسی الرجک ردعمل کے حوالے سے آپ کی نگرانی کریں گے۔

## مجھے COVID-19 کی ویکسین کتنی بار لگوانی ہوگی؟

- COVID-19 سے مکمل تحفظ پانے کے لیے آپ کو 2 بار ویکسین لگوانی ہوگی۔ آپ کو ویکسین لگانے والا فرد آپ کو بتائے گا کہ دوسری ویکسین کب لگوانے کی ضرورت ہوگی۔
- ممکنہ طور پر آپ اپنی پہلی خوراک کے 3 تا 6 ہفتے بعد دوسری ویکسین لگوائیں گے۔
- ایک خوراک کافی نہیں ہے۔ ویکسین کی دوسری خوراک حاصل کرنا بہت ضروری ہے، خواہ آپ میں پہلی خوراک کے بعد معمولی علامات بھی ہوں۔



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

- ویکسین کی پہلی خوراک کے بعد آپ COVID-19 کے خلاف مکمل طور پر محفوظ نہیں ہیں کیونکہ COVID-19 کے خلاف مدافعت 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۔
- اپنی دوسری خوراک کے بعد، آپ کو اب بھی احتیاط کرنے کی ضرورت ہوگی کیونکہ ہمیں ابھی یہ علم نہیں ہے کہ کیا اب بھی آپ دوسروں کو COVID-19 منتقل کر سکتے ہیں یا نہیں، خواہ وہ بیمار نہ بھی ہوں۔
- 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 ہوگا:

- ماسک پہنیں

- اپنے ہاتھ اکثر سینینائز کریں یا دھوئیں

- جب ممکن ہو تو دوسرے لوگوں سے 6 فٹ کی دوری پر رہیں

- بھیڑ سے بچیں۔



## نوٹس

---



---



---



---



---



---



---



---

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](http://www.camh.ca/covid19) ملاحظہ کریں

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