COVID-19 کی ویکسین

Vaccinated for COVID-19

One CAMH>COVID-19

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

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۔
- 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۔

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۔

- COVID-19 کی ویکسین سوئی کے ذریعہ دی جاتی ہے۔
- سائنسدانوں اور صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والوں کے مطابق اگر زیادہ لوگ ویکسین لگوائیں گے تو COVID-19 سے کم لوگ بیمار ہوں گے۔
- سائنسدان اور صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والوں کے خیال میں ہر کسی کے لیے COVID-19 کی ویکسین لگوانا اہم ہے۔

COVID-19 کی ویکسین کیسے کام کرتی ہے؟

- 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۔
- ویکسین میں COVID-19 وائرس نہیں ہوتا، لہٰذا یہ آپ کو COVID-19 سے متاثر نہیں کر سکتی۔ بلکہ، ویکسین آپ کے جسم کو اینٹی باڈیز بنانے کی ترکیب مہیا کرتی ہے۔
- COVID-19 سے مکمل تحفظ پانے کے لیے آپ کو **دو** بار ویکسین لگوانی ہو گی۔ آپ کو ویکسین لگانے والا فرد آپ کو بتائے گا کہ دوسری ویکسین کب لگوانی ہے۔

کیا مجھے واقعی دوسری ویکسین لگوانی ہو گی؟

- جی ہاں۔ ویکسین کی دونوں خوراک لینا نہایت اہم ہے۔ دوسری خوراک مدافعتی نظام کو اور زیادہ اینٹی باڈیز بنانے کا بتاتی ہے۔ یہ آپ کے جسم کو وائرس کے خلاف لڑنے کا بہترین موقع دے گی۔

کیا ویکسین محفوظ ہے؟ ہمیں کیسے پتہ چلے گا؟

- جی ہاں، ویکسین محفوظ ہے اور COVID-19 کو شکست دینے کا ہمارا مرکزی طریقہ ہے۔
- 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 لیے محنت کی ہے کہ ویکسین استعمال کے لیے محفوظ ہے۔
- سائنسدانوں نے ویکسین کو کافی لوگوں پر ٹیسٹ کیا ہے۔ انہوں 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۔

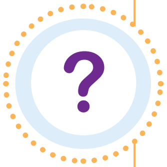
اگر آپ یا آپ کے خاندان کے ارکان کے کوئی سوالات ہوں تو براہ کرم ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

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۔

کیا کوئی ایسا ہے جسے ویکسین نہیں لگوانی چاہیے؟

- 16 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 درج ذیل سے شدید الرجی یا ردعمل ہوتا ہو تو آپ کو ویکسین نہیں لگوانی چاہیے:
  - ویکسین کے کوئی اجزائے ترکیبی، بشمول پولی ایتھائلین گلائیکول (PEG)۔ PEG ایک عام جزو ترکیبی ہے اور بعض مصنوعات میں پایا جاتا ہے، جیسا کہ ادویات، دافع قبض ادویات اور کھانسی کے سیرپ
  - آپ کی COVID-19 ویکسین کی پہلی خوراک



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۔

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، اور ان سے پوچھیں کہ آیا انہیں وہاں آپ کی مدد کی ضرورت 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۔
- COVID-19 ویکسین کے متعلق CAMH معلوماتی شیٹ کا ان سے اشتراک کرنا پیش نظر رکھیں۔ معلوماتی شیٹ یہاں ملاحظہ کی جا سکتی ہے: www.camh.ca/covid19
- 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 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۔

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

- COVID-19 کی ویکسین سے لوگوں کو الرجک ردعمل ہونا کافی شاذونادر ہے۔
- ڈاکٹرز اور نرسیں کسی بھی الرجک رد عمل پر نظر رکھیں گے، جب آپ کے اہل خانہ ویکسین لینے کے بعد کچھ دیر کے لیے انتظار کر رہے ہوں گے۔
- اگر آپ کے اہل خانہ کو پھوڑے پھنسیاں، سانس لینے میں دشواری، یا چہرے، زبان اور گلے کی سوجن ہو تو 911 پر کال کریں۔

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 گاڑھا 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 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 انھوں نے ماضی میں ویکسین کے بارے میں کہی تھی۔ اگر انھوں 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۔
- 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 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۔

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

- جی ہاں، آپ اپنی ویکسین کی پہلی خوراک کے بعد COVID-19 سے مکمل محفوظ نہیں ہیں۔ مکمل محفوظ ہونے کے لیے آپ کو ویکسین کی دوسری خوراک کی ضرورت ہے۔
- دوسری خوراک کے بعد، انہیں اب بھی احتیاط کرنے کی ضرورت ہو گی کیونکہ ہمیں ابھی یہ علم نہیں ہے کہ ویکسین لگوانے والے افراد کیا اب بھی دوسروں کو COVID-19 منتقل کر سکتے ہیں یا نہیں، خواہ وہ بیمار نہ بھی ہوں۔
- سب کو ویکسین لگانے میں وقت لگے گا، لہٰذا انہیں اب بھی احتیاط کرنے کی ضرورت ہو گی۔
- 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

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

CV81/ 04-02-2021