خطرے میں مبتلا افراد کے لیے معلومات 2023-2024

اس کتابچہ کے بارے میں

اس کتابچہ میں موسمی فلو ویکسین کے بارے میں معلومات ہے۔ اس میں اس بات پر زور دیا گیا ہے کہ کس کو، کب اور کیسے ویکسین لگوانی چاہیے، اور ساتھ ہی اس میں دیگر مفید معلومات بھی موجود ہیں۔

براہ کرم غور سے پڑھیں۔

موسمی انفلوئنزا (فلو) کیا ہے؟

انفلوئنزا (فلو) فلو وائرس کی وجہ سے ہونے والی ایک انتہائی متعدی بیماری ہے۔ وائرس سانس کی نالیوں اور پھیپھڑوں کو متاثر کرتا ہے۔

فلو کے موسم میں یہ وائرس کمیونٹی میں تیزی سے پھیلتا ہے۔ فلو کا موسم عام طور پر اکتوبر سے شروع ہوتا ہے اور اپریل کے آخر تک رہتا ہے۔

کیا فلو سنگین بیماری کا سبب بن سکتا ہے؟

جی ہاں، فلو شدید بیماری اور جان لیوا پیچیدگیوں کا سبب بن سکتا ہے جن میں نمونیا، برونکائٹس اور شاذ و نادر حالات میں دماغی سوزش (انسیفلائٹس) شامل ہیں۔

فلو صحت کے دائمی مسائل کو مزید خراب کر سکتا ہے۔

کچھ افراد کو ان سنگین پیچیدگیوں کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے جن میں 65 سال اور اس سے زیادہ عمر کے افراد، حاملہ خواتین، اور وہ لوگ شامل ہیں جو صحت کی بنیادی حالت جیسے ذیابیطس اور پھیپھڑوں کی دائمی بیماری میں مبتلا ہیں۔

زکام اور فلو میں کیا فرق ہے؟

زکام عام طور پر بتدریج گلے میں خراش اور بند ناک یا ناک بہنے کے ساتھ آتا ہے اور اس کی علامات عام طور پر ہلکی ہوتی ہیں۔

فلو کی علامات اچانک بخار، عضلات میں درد، سر درد اور انتہائی تھکاوٹ (تھکن) کے ساتھ شروع ہوتی ہیں۔ COVID-19 اور فلو کی علامات کے درمیان فرق کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔

فلو ویکسین کیا ہے؟

یہ ویکسین ایک ایسی مصنوع ہے جو جسم کے مدافعتی نظام (دفاعی نظام) کو انفیکشن سے لڑنے میں مدد کرتی ہے۔ فلو کے وائرس ہر سال تبدیل ہوتے ہیں، اس لیے ہر سال فلو ویکسین تبدیل ہوتی ہے تاکہ متوقع فلو وائرس کی نئی قسم سے تحفظ فراہم کیا جا سکے۔

فلو ویکسین کیسے کام کرتی ہے؟

فلو ویکسین آپ کے مدافعتی نظام کو اینٹی باڈیز (انفیکشن سے لڑنے والے پروٹین) پیدا کرنے میں مدد کرتی ہے۔ اگر آپ کو فلو ویکسین لگائی گئی ہے اور آپ فلو وائرس کی زد میں آجاتے ہیں تو یہ ویکسین آپ کو بیمار ہونے سے روک سکتی ہے۔

فلو ویکسین کس کو لگوانی چاہئے؟

ہم فلو ویکسین درج ذیل افراد کے لیے تجویز کرتے ہیں:

- 65 سال اور اس سے زیادہ عمر کے ہیں
- 2 سے 12 سال کی عمر کے بچے (براہ کرم بچوں کے لیے فلو ویکسین سے متعلق HSE کتابچہ پڑھیں)
- حاملہ خواتین (براہ کرم حمل کے لیے فلو ویکسین سے متعلق HSE کتابچہ پڑھیں)
- طویل مدتی طبی حالات والے افراد (بڑے اور بچے) جیسے ذیابیطس، دل کے دائمی حالات، جگر کے حالات، گردے کے حالات اور پھیپھڑوں کی دائمی بیماری بشمول COPD، یا اعصابی امراض
- کینسر میں مبتلا افراد
- طویل مدتی اسپرین کا علاج کرنے والے افراد
- ایسے افراد جن کا بیماری یا علاج کی وجہ سے مدافعتی نظام خراب ہو
- جو موٹے ہوں اور ان کا باڈی ماس انڈیکس 40 (BMI) سے زیادہ ہو

- ڈاؤن سنڈروم والے افراد
- نرسنگ ہومز اور دیگر طویل قیام والے اداروں کے رہائشی افراد
- صحت کی نگہداشت پر مامور افراد
- نگہداشت پر مامور افراد
- جو ایک ہی گھر میں رہتے ہیں جیسے کوئی ایسا شخص جس کو طبی حالت کی وجہ سے فلو ہونے کا خطرہ ہو
- جن کا پولٹری، آبی پرندوں یا خنزیروں سے باقاعدہ قریبی رابطہ رہتا ہو۔

فلو کے اس موسم میں فلو کی کون سی ویکسین دستیاب ہے؟

HSE 2023-2024 موسمی فلو ویکسینیشن پروگرام 2 ویکسین کی پیشکش کرے گا:

- Mylan کے ذریعہ تیار کردہ Influvac Tetra ویکسین جو طویل مدتی حالات اور 65 سال یا اس سے زیادہ عمر کے لوگوں کے لیے خاص ہے
- AstraZeneca AB کے ذریعہ تیار کردہ ناک میں دی جانے والی Fluenz Tetra ویکسین (تخفیف شدہ، انفی) جو 2 سے 17 سال کی عمر کے بچوں کے لیے خاص ہے

65 سال اور اس سے زیادہ عمر کے افراد کو فلو ویکسین لگوانے کی ضرورت کیوں ہے؟

65 سال یا اس سے زیادہ عمر کے افراد کو شدید بیماری، ہسپتال میں داخل ہونے یا فلو سے موت کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ فلو ویکسین فلو کے خلاف بہترین تحفظ ہے۔

حاملہ خواتین کو فلو ویکسین لگوانے کی ضرورت کیوں ہے؟

اگر آپ حاملہ ہیں، تو آپ کو فلو سے ہونے والی پیچیدگیوں کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ فلو آپ کے بچے کو بھی متاثر کر سکتا ہے، مثال کے طور پر، فلو اسقاط حمل، قبل از وقت پیدائش اور یہاں تک کہ مردہ پیدائش کا سبب بن سکتا ہے۔

فلو ویکسین مدت حمل میں حاملہ عورت کو فلو سے بچاتی ہے اور ان کے نوزائیدہ بچے کو ان کی زندگی کے پہلے چند مہینوں کے دوران تحفظ بھی فراہم کرتی ہے۔

اگر آپ حاملہ ہیں، تو براہ کرم حاملہ خواتین کے لیے HSE فلو سے متعلق کتابچہ پڑھیں۔

فلو ویکسین کتنی محفوظ ہے؟

فلو ویکسین انتہائی محفوظ ہے۔ فلو ویکسین 60 سال سے زائد عرصے سے دنیا بھر میں لاکھوں افراد کو دی جا رہی ہے۔

ویکسین کے ضمنی اثرات کیا ہیں؟

عام ضمنی اثرات معمولی ہوتے ہیں۔ فلو ویکسین لگوانے کے بعد آپ کو ضمنی اثرات ہو سکتے ہیں جن میں انجیکشن کی جگہ پر درد، سرخی اور سوجن شامل ہیں۔ سر درد، پٹھوں میں درد اور تھکاوٹ بھی ہو سکتی ہے۔ یہ ضمنی اثرات کچھ دنوں تک رہ سکتے ہیں۔

شدید ردعمل بہت کم ہوتے ہیں؛ دس لاکھ میں ایک شخص کو شدید الرجک ردعمل ہوتا ہے۔

کیا فلو ویکسین لگوانے پر مجھے فلو ہو سکتا ہے؟

نہیں. فلو کی ویکسین لگوانے پر آپ کو فلو نہیں ہو سکتا۔

مجھے ہر سال فلو ویکسین لگوانے کی ضرورت کیوں ہے؟

فلو کے وائرس ہر سال تبدیل ہوتے ہیں، اس لیے فلو ویکسین کے اجزائے ترکیبی ہر سال تبدیل ہوتے ہیں تاکہ متوقع فلو وائرس کی نئی قسم سے تحفظ فراہم کیا جا سکے۔ فلو ویکسین 4 قسم کے گردشی فلو وائرس سے بچاتی ہے۔

ویکسین کتنے وقت میں اپنا اثر دکھاتی ہے؟

یہ ویکسین دو ہفتوں میں اپنا اثر دکھانا شروع کر دیتی ہے۔

کیا فلو ویکسین مجھے COVID-19 سے بچا لے گی؟

نہیں، فلو ویکسین COVID-19 سے نہیں بچاتی ہے۔ فلو ویکسین اور COVID-19 ویکسین دونوں کو لگوانا ضروری ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ فلو اور COVID-19 مختلف وائرسوں کی وجہ سے ہوتے ہیں۔

فلو اور COVID-19 دونوں سنگین بیماری کا سبب بن سکتے ہیں اور آپ کو اسپتال میں داخل ہونے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ COVID-19 کی علامات کے علاوہ فلو کی علامات بتانا مشکل ہو سکتا ہے۔

اگر آپ کو COVID-19 کی ویکسین لگ چکی ہے تو پھر بھی آپ کو فلو ویکسین لگوانا چاہیے۔

جس وقت آپ کو فلو ویکسین لگائی جاتی ہے اسی وقت آپ COVID-19 ویکسین بھی لگوا سکتے ہیں۔

فلو ویکسین کس کو نہیں لگوانی چاہئے؟

اگر آپ کو فلو ویکسین کی پچھلی خوراک یا ویکسین کے کسی حصے سے شدید الرجک رد عمل (زود حسی) ہوا ہے تو آپ کو فلو ویکسین **نہیں** لگوانی چاہیے۔

اگر آپ دو دوائیں لے رہے ہیں جنہیں کامبینیشن چیک پوائنٹ انہیبیٹرز (مثال کے طور پر ipilimumab plus nivolumab) کہتے ہیں جو کینسر کے علاج کے لیے استعمال ہوتی ہیں تو آپ کو ویکسین نہیں لگوانی چاہیے۔

اگر آپ کو شدید نیوٹروپینیا (سفید خون کے خلیات کی کمی) ہے تو آپ کو فلو کی کوئی ویکسین نہیں لگوانی چاہیے؛ سوائے ان افراد کے جو پرائمری آٹومیون نیوٹروپینیا کا شکار ہیں۔

انڈے سے الرجی رکھنے والے افراد کے بارے میں کیا خیال ہے؟

انڈے سے الرجی رکھنے والے زیادہ تر افراد کو فلو کی ویکسین لگ سکتی ہے۔ اپنے GP (ڈاکٹر) یا فارماسسٹ سے بات کریں۔

ویکسین آپ کو تاخیر سے کب لگوانی چاہیے؟

بہت کم وجوہات کی بنیاد پر فلو ویکسین لگوانے میں تاخیر کرنی چاہیے۔ اگر آپ 38ºC سے زیادہ درجہ حرارت کے ساتھ بیمار ہیں تو جب تک آپ ٹھیک نہیں ہو جاتے آپ کو فلو ویکسین لینے میں تاخیر کرنا پڑ سکتی ہے۔

اگر میں اس گروپ میں ہوں جس کے لیے ویکسین تجویز کی جاتی ہے تو مجھے فلو ویکسین کہاں ملے گی؟

آپ اپنے GP (ڈاکٹر) یا فارماسسٹ سے فلو ویکسین لگوا سکتے ہیں۔

اگر آپ صحت کی دیکھ بھال کرنے والے کارکن ہیں، تو آپ کے کام کی جگہ پر ویکسین مل سکتی ہے۔

فلو ویکسین کی قیمت کیا ہے؟

اگر آپ کے لیے فلو ویکسین تجویز کی جاتی ہے، تو ویکسین اور آپ کے GP (ڈاکٹر) یا فارماسسٹ کے ساتھ مشورہ مفت دیا جاتا ہے۔

براہ کرم ابھی اپنے GP (ڈاکٹر) یا فارماسسٹ سے اپوائنٹمنٹ لیں۔

مشورہ: نمونیائی نبقی (نیوموکوکل) ویکسین

اگر آپ کی عمر 65 یا اس سے زیادہ ہے یا آپ کو طویل مدتی طبی حالت ہے، تو آپ کو اپنے GP (ڈاکٹر) یا فارماسسٹ سے نمونیائی نبقی ویکسین کے بارے میں بھی پوچھنا چاہیے، جو نمونیا سے تحفظ فراہم کرتی ہے۔ آپ کو عموماً صرف **ایک بار** نمونیائی نبقی ویکسین لینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ ویکسین آپ اسی دن لگوا سکتے ہیں جس دن آپ نے فلو ویکسین لگوائی ہے۔

مزید معلومات کے لیے دیکھیں: www.hse.ie/flu.

آپ **www.hpra.ie** پر ویکسین کے لیے مریض کے معلوماتی کتابچہ کی لنک بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ Influvac Tetra ویکسین تلاش کریں۔

رازداری کا بیان: ویکسین کو محفوظ طور پر لگانے اور اس کی نگرانی اور انتظام کے لیے تمام ضروری ڈیٹا کو ریکارڈ کرنے کے لیے، HSE آپ کے بچے کے ذاتی ڈیٹا پر عملدرآمد کرے گا۔ HSE کی طرف سے عملدرآمد کردہ تمام ڈیٹا، ڈیٹا پروٹیکشن ایکٹس 1988-2018، ریگولیشن 2016/679 (EU) (جنرل ڈیٹا پروٹیکشن ریگولیشن، GDPR) اور ہیلتھ آئیڈینٹیفائرز ایکٹ 2014 سمیت ڈیٹا پروٹیکشن کے مختلف قوانین کے مطابق ہوگا۔ آپ کے بچے کے ڈیٹا پر کارروائی کا عمل

جائز اور منصفانہ ہوگا۔ اس پر صرف مخصوص مقاصد کے لیے کارروائی کی جائے گی، جن میں ویکسینیشن کا انتظام، ویکسینیشن پروگراموں کی رپورٹ اور نگرانی، کلائنٹس کی توثیق اور صحت کی نگہداشت کی فراہمی شامل ہیں۔ HSE شعبہ جات کے درمیان ڈیٹا کا اشتراک بھی ہو سکتا ہے

حفاظتی ٹیکوں کا قومی دفتر

www.hse.ie/flu

آرڈر کوڈ: HNI00719

اگست 2023