NHS

موسم سرما 2021 تا 2022

فلو ویکسینیشن

یہ کس کو اورکیوں کروانی چاہیے؟

اس میں بچوں اور حاملہ خواتین کے لئے
معلومات شامل ہیں

Flu immunisation
Helping to protect people, every winter

یہ کتابچہ اس بات کی وضاحت کرتا ہے کہ آپ اس آنے والے موسم سرما میں فلو سے اپنے آپ کو اور اپنے بچوں کی حفاظت میں کس طرح مدد کرسکتے ہیں۔ اور یہ کیوں بہت اہم ہے کہ جن لوگوں کو فلو سے زیادہ خطرہ ہوتا ہے وہ ہر سال مفت ویکسین کروائیں۔

فلو کیا ہے؟ کیا یہ صرف شدید زکام نہیں ہے؟

فلو عام طور پر ہر سال سردیوں میں ہوتا ہے اسی وجہ سے اسے بعض اوقات موسمی فلو بھی کہا جاتا ہے۔ یہ ایک انتہائی متعدی بیماری ہے جس کی علامات بہت جلد ظاہر ہوتی ہیں۔

نزلہ زکام زیادہ سنگین مرض نہیں اور عام طور پر بند یا بہتی ہوئی ناک اور گلے کی سوزش کے ساتھ آہستہ آہستہ شروع ہوتا ہے۔ فلو کا ایک سخت حملہ شدید زکام سے کہیں زیادہ برا ہوسکتا ہے۔

فلو کی سب سے عام علامات بخار،سردی،سر درد،جوڑوں اور پٹھوں میں درد۔ اور انتہائی تھکاوٹ ہیں۔ صحت مند افراد عام طور پر 2 سے 7 دن کے اندر صحتیاب ہوجاتے ہیں لیکن کچھ لوگوں کے لیے بیماری کا نتیجہ ہسپتال میں داخلے مستقل معذوری یا موت کی صورت میں بھی نکل سکتا ہے۔

فلو کی وجہ کیا ہے؟

فلو انفلوئنزا وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے جو سانس کی نالی اور پھیپھڑوں کو متاثر کرتے ہیں۔ اور چونکہ یہ وائرس کی وجہ سے ہے بیکٹیریا کی وجہ سے نہیں، اینٹی بائیوٹکس سے اس کا علاج نہیں ہو سکتا۔ تاہم،اگر فلو ہونے سے پیچیدگیاں پیدا ہوجائیں تو اینٹی بائیوٹک کی ضرورت پڑسکتی ہے۔

فلو کی ویکسینز گردش کرنے والے بنیادی قسم کے فلو وائرس سے بچانے میں مدد کرتی ہیں

آپ فلو کا شکار کیسے ہو سکتے ہیں؟

جب کسی متاثرہ شخص کو کھانسی یا چھینکیں آتی ہیں تو وہ تھوک کی چھوٹی چھوٹی بوندوں میں فلو وائرس کو وسیع علاقے میں پھیلاتے ہیں۔ پھر اِن بوندوں کو دوسرے افراد سانس کے ذریعے اندر لے جاتے ہیں یا ان سطحوں کو چھونے سے بیمار پڑ سکتے ہیں جہاں پہ یہ بوندیں گری تھیں۔

کھانسی یا چھینک آنے پر آپ اپنے منہ اور ناک کو ڈھانپ کر وائرس کے پھیلاؤ کو روک سکتے ہیں اور وائرس لگنے کے خطرے کو کم کرنے کے لئے آپ اپنے ہاتھ کثرت سے دھوئیں یا ہاتھوں کی جیلوں یعنی ہینڈجیلز کا استعمال کریں۔

لیکن فلو سے بیمار ہونے اور اِسے پھیلانے سے بچنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ فلو کا سیزن شروع ہونے سے پہلے ویکسینیشن کروائیں۔

ہم فلو سے اپنے آپ کو کیسے بچا سکتے ہیں؟

فلو غیر متوقع ہے۔ ویکسین کسی بھی وائرس کے خلاف بہترین تحفظ فراہم کرتی ہے جو شدید بیماری کا سبب بن سکتی ہے۔ فلو کا سبب بننے والے سب سے زیادہ ممکنہ وائرس کی نشاندہی فلو کے سیزن سے پہلے ہی کردی جاتی ہے اور اس کے بعد ان سے قریب ترین ویکسین بنائے جاتے ہیں۔ یہ ویکسینز موسم خزاں میں ترجیحاً فلو کی گردش شروع ہونے سے پہلے دی جاتی ہیں۔

فلو کیا نقصان پہنچا سکتا ہے؟

لوگ بعض اوقات سمجھتے ہیں کہ فلو شدید زکام ہی ہے لیکن فلو لگنا اکثر نزلہ زکام سے کہیں زیادہ برا ہوسکتا ہے اور آپ کو کچھ دن بستر پر رہنے کی ضرورت پڑسکتی ہے۔ کچھ لوگ فلو کے اثرات کا زیادہ شکار ہوتے ہیں ان کے لیے یہ زیادہ سنگین بیماریوں جیسے برونکائٹس اور نمونیا کے خطرے کو بڑھا سکتا ہے یا پہلے سے موجود کسی حالت یعنی عارضے کو مزید خراب کر سکتا ہے۔ بدترین صورتوں میں فلو کے نتیجے میں اسپتال میں قیام یا حتیٰ موت بھی ہوسکتی ہے

کیا مجھے فلو کے اثرات سے زیادہ خطرہ ہے؟

فلو کسی کو بھی متاثر کرسکتا ہے لیکن اگر آپ کی کوئی طویل المیعاد صحت کی حالت یعنی عارضہ ہے تو فلو کے اثرات اسکو مزید خراب کر سکتے ہیں چاہے وہ حالت اچھی طرح سے قابو میں ہو اور آپ عام طور پر ٹھیک محسوس کرتے ہوں۔ آپ کو فلو کی مفت ویکسین لگوانی چاہئے اگر آپ ہیں:

- حاملہ

یا طویل المدتی عارضہ لاحق ہو جیسے کہ:

- دل کا مسئلہ
- سینے کی شکایت یا سانس لینے میں دشواری بشمول برونکائٹس واتسفیتی، ایمفی سیما یا بعض لوگوں میں دمہ
- گردے کی بیماری
- بیماری یا علاج (جیسے سٹیرایڈ ادویات یا کینسر کا علاج) کی وجہ سے کمزور قوت مدافعت
- جگر کی بیماری
- سٹروک یا عارضی اسکیمک حملہ (ٹی آئی اے) ہوا تھا
- ذیابیطس
- اعصابی عارضہ مثلا ملٹیپل سکلیروسیس (ایم ایس) سیریبرل پالسی
- سیکھنے کی معذوری
- آپ کی تلی میں کوئی مسئلہ جیسے سیکل سیل کی بیماری یا اگر آپکی تلی نکال دی گئی ہے
- سنگین بھاری وزن (40 اور اس سے اوپر کا بی ایم آئی)

حالات یعنی عارضوں کی یہ فہرست حتمی نہیں ہے۔ یہ ہمیشہ ایک طبی فیصلہ ہوتا ہے۔ فلو سے شدید بیمار ہونے اور فلو کے آپکی پہلے سے موجود کسی بنیادی صحت کے مسئلے کو مزید بگاڑنے کے بارے میں آپکا جی پی تجزیہ کرے گا

ملاحظہ کریں www.nhs.uk/child-flu مزید معلومات کے لیے

کن لوگوں کو فلو ویکسینیشن لینے پر غور کرنا چاہیے؟

ان سبھی کو جو صفحہ 4 پر درج شدہ کسی ایک عارضے مبتلا ہیں یا وہ جو:

- 65 سال یا اس سے زیادہ عمر کے ہیں
- رہائشی یعنی ریزیڈنشل یا نرسنگ ہوم میں رہنے والے
- کسی بوڑھے یا معذور شخص کا مرکزی نگہداشت کنندہ
- فرنٹ لائن ہیلتھ یا سوشل کیئر ورکر
- حاملہ (اگلا حصہ دیکھیں)
- ایک خاص عمر کے بچے (صفحہ 8-7 دیکھیں)

50 سے 64 سال کی عمر کے افراد کو بھی اس سال فلو کی ویکسینیشن دی جائے گی۔

فلو ویکسینیشن برائے حاملہ خواتین

میں حاملہ ہوں۔ کیا مجھے اس سال فلو ویکسینیشن کی ضرورت ہے؟

جی ہاں۔ جسم جس طرح فلو جیسی انفیکشنز سی نمٹتا ہے اس میں حمل کے باعث تبدیلی آتی ہے۔ فلو انفیکشن حاملہ خواتین اور ان کے بچوں کیلئے انتہائی نگہداشت کی ضرورت کے امکانات بڑھانے کا باعث بنتا ہے۔

تمام حاملہ خواتین کو اپنے اور اپنے بچوں کی حفاظت کے لیے فلو ویکسین لگوانی چاہئے۔ حمل کے کسی بھی مرحلے پر حمل ٹھرنےکے بعد سے ہی فلو کی ویکسین محفوظ طریقے سے دی جاسکتی ہے۔

حاملہ خواتین فلو ویکسین سے مستفید ہوتی ہیں کیونکہ اس سے:

- ان کے لئے نمونیا کیطرح سنگین پیچیدگیوں میں کمی آسکتی ہے خاص طور پر حمل کے آخری مراحل میں
- اسقاط حمل، مردہ بچے یا قبل از وقت پیدائش کے خطرے میں کمی آسکتی ہے
- اپنے بچے کی حفاظت میں مدد مل سکتی ہے جو اپنی زندگی کے ابتدائی چند مہینوں میں فلو سے بچنے کے لئے کچھ قوت مدافعت حاصل کرتا رہے گا
- ماں کی طرف سے اپنے نوزائیدہ بچے میں انفیکشن منتقل کرنے کے امکان میں کمی آسکتی ہے

میں حاملہ ہوں اور مجھے لگتا ہے کہ مجھے فلو ہے۔ میں کیا کروں؟

اگر آپ کو فلو کی علامات ہیں تو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے فوری طور پر بات کرنی چاہئے۔ کیونکہ اگر آپ کو فلو ہے تو آپ کو ایک دوا دی جا سکتی ہے جو مددگار ثابت ہوسکتی ہے (یا پیچیدگیوں کے خطرے کو کم کر سکتی ہے) لیکن علامات ظاہر ہونے کے بعد اسے جلد از جلد لینے کی ضرورت ہوتی ہے۔

آپ اپنے جی پی سے مفت فلو کی ویکسین لے سکتے ہیں یا یہ آپ کے فارماسسٹ یا دایہ سے بھی دستیاب ہوسکتی ہے۔

میرے بچوں کا کیا ہوگا؟ کیا انہیں ویکسینیشن کی ضرورت ہے؟

اگر آپ کا 6 ماہ سے زیادہ عمر کا بچہ ہے جس میں صفحہ 4 پر درج عارضوں میں سے کوئی ایک لاحق ہو تو اسے فلو کی ویکسینیشن لگانی چاہئے۔ ان تمام بچوں کو فلو لگنے کی صورت میں شدید بیمار ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے اور اس سے ان کی موجودہ حالت اور بھی خراب ہوسکتی ہے۔ فلو کا سیزن شروع ہونے سے پہلے اپنے بچے کو فلو ویکسین لگانے کے بارے میں اپنے جی پی سے بات کریں۔

6 ماہ سے کم عمرکے بچوں میں فلو کی ویکسین بہتر طور پر کام نہیں کرتی ہے لہذا اس کی سفارش نہیں کی جاتی ۔ اسی وجہ سے یہ اتنا ضروری ہے کہ حاملہ خواتین یہ ویکسینیشن لگوائیں--وہ اپنے بچے کو کچھ قوت مدافعت دیں گی جو ان کی زندگی کے ابتدائی مہینوں میں ان کی حفاظت کرے گی۔

بچوں اور نوجوانوں کے کچھ دوسرے گروپوں کو بھی فلو کی ویکسینیشن کی پیش کش کی جارہی ہے۔ اس سے ان کو بیماری سے بچانے میں مدد ملے گی اور اس سے ان کے بھائیوں یا بہنوں سمیت دیگر بچوں اور ان کے والدین اور دادا دادی تک اسکے پھیلنے کو کم کرنے میں مدد ملے گی اس سے آپ کو فلو کی وجہ سے کام سے چھٹی کرنےیا اپنے بچوں کو فلو کی وجہ سے دیکھ بھال کرنے کی ضرورت سے بچنے میں مدد ملے گی ۔

اس سال جن بچوں کو ویکسین پلانے کی پیش کش کی جارہی ہے وہ ہیں:

- وہ تمام جن کی عمر 31 اگست 2021 کو 2 اور 3 سال کی عمر ہو
- پرائمری سکول جانے والے تمام بچے
- تمام ایئر 7 تا ایئر 11 سیکنڈری سکول کی عمر والے بچے
- صحت کی ایسی حالت میں مبتلا بچے جنہیں فلو کا زیادہ خطرہ لاحق ہوتا ہو

2 اور 3 سال کی عمر کے بچوں کو عام طور پر پریکٹس نرس کے توسط سے ان کی جنرل پریکٹس میں یہ ویکسینیشن دی جائے گی۔ سکول کی عمر کے بچوں کو سکول میں فلو کی ویکسین پیش کی جائے گی۔ زیادہ تر بچوں کو دونوں نتھنوں کے ذریعے ویکسین بطور سپرے دی جائے گی۔ یہ ایک بہت ہی تیز اوربنا تکلیف عمل ہے۔

بچوں اور فلو کی ویکسین سے متعلق مزید معلومات کے لئے این ایچ ایس کی ویب سائٹ nhs.uk/child-flu. ملاحظہ کریں

مجھے کس قسم کی فلو ویکسین لگانی چاہئے؟

فلو ویکسین کی متعدد قسمیں ہیں۔ آپ کو مندرجہ ذیل میں سے،آپ کی عمر کے لحاظ سے جو آپ کے لئے سب سے زیادہ موثر ہے پیش کی جائے گی:

- 2 سے 17 سال کی عمر کے بچوں کو ناک کے اسپرے کے طور پر زندہ ویکسین کی پیش کش کی جاتی ہے۔ یہ زندہ وائرس کمزور کر دیے گئے ہیں لہذا یہ آپ کو فلو میں مبتلا نہیں کر سکتے
- 18 سے 64 سال کے بالغوں کو انجیکشن کے ذریعے ویکسین دی جاتی ہے یہ ایک غیر فعال ویکسین ہے جس میں کوئی زندہ وائرس نہیں ہوتا اور وہ آپ کو فلو میں مبتلا نہیں کر سکتا۔ ان کی مختلف اقسام دستیاب ہیں جو اس امر پر منحصر ہیں کہ وہ کس طرح تیار کی گئی تھیں
- 65 سال کے بالغوں کو انجیکشن کے ذریعے ویکسین دی جاتی ہے یہ ایک غیر فعال ویکسین ہے جس میں کوئی زندہ وائرس نہیں ہوتا اور وہ آپ کو فلو میں مبتلا نہیں کر سکتا۔ عام طور پر آپ کو ایسی پیش کش کی جائے گی جس میں ایک معاون جزؤ بھی شامل ہو جو مدافعتی نظام کو ویکسین کے لئے ایک مضبوط ردعمل پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے۔ اس عمر کے لوگوں کو اس کی پیش کش اسلیے کی جاتی ہے کیونکہ جیسے جیسے لوگوں کی عمر بڑھتی ہے ان کا مدافعتی نظام ویکسینوں کو بہتر ردعمل نہیں دیتا

اگر آپ کے بچے کی عمر 6 ماہ سے 2 سال کے درمیان ہے اور وہ فلو کے خطرے سے دوچار گروپ میں ہے تو اسے فلو کے انجکشن کی پیش کش کی جائے گی کیونکہ 2 سال سے کم عمر بچوں کے لئے ناک سے اسپرے کی اجازت نہیں ہے۔ 2 سال سے زائد عمر کے بعض بچے جو زیادہ خطرے والے گروپ میں ہیں اگر ان کے لیے ناک کے ذریعے سپرے والی ویکسین مناسب نہیں تو انہیں بھی انجکشن لگانے کی ضرورت ہوگی۔

کیا میرے بچے کو دوسری ویکسینوں کے ساتھ اسی دوران فلو ویکسین بھی دی جا سکتی ہے؟

جی ہاں۔ فلو ویکسین بچپن کی تمام معمول کی ویکسینوں کے ساتھ ایک ہی وقت میں دی جا سکتی ہے اگر آپ کے بچے کو زکام کی طرح معمولی بیماری ہو تو ویکسینیشن دی جا سکتی ہے لیکن اگر آپ کے بچے کو ایسی بیماری ہے جس میں بخار ہوتا ہے تو اس میں تاخیر ہوسکتی ہے۔

کیا کوئی ہے جسے ویکسینیشن نہیں کروانی چاہئے؟

تقریبا ہر شخص کو یہ ویکسین لگائی جاسکتی ہے لیکن اگر آپ کو کبھی بھی اس ویکسین یا اس کے کسی بھی اجزاء سے شدید الرجی ہوئی ہو تو آپ کو یہ ویکسین نہیں لگانی چاہئے۔ اگر آپ کو انڈے سے الرجی ہے یا ایسی حالت ہے جس نے آپ کے مدافعتی نظام کو کمزور کردیا ہے تو آپ کو فلو ویکسین کی کچھ اقسام نہیں لگائی جا سکتی۔ اپنے جی پی سےمعلومات کریں۔ اگر آپ کو بخار ہے تو جب تک آپ بہتر نہ ہوں تب تک ویکسینیشن میں تاخیر کی جا سکتی ہے۔

میرے بچوں کا کیا ہوگا؟

بچے ناک کی ویکسین نہیں لے سکتے ہیں اگر:

- اگر ان کی سانس میں کھرکھراہٹ ہے یا پچھلے 72 گھنٹے میں رہی ہے تو انکو ایک مناسب انجیکٹڈ ویکسین کی پیش کش کرنی چاہیے تاکہ حفاظت میں تاخیر سے بچا جا سکے
- کی وجہ سے انتہائی نگہداشت کی ضرورت رہی ہے
  - دمہ یا
  - انڈہ الرجی انلافےلیکسیس

  (ان دو گروپوں کے بچوں کو اپنے ماہر سے مشورہ لینے کی سفارش کی جاتی ہے اور انہیں اسپتال میں ناک کی ویکسین لگانے کی ضرورت پڑسکتی ہے)
- انہیں کوئی ایسا عارضہ ہو، یا کوئی ایسا علاج کر رہے ہوں جو ان کے مدافعتی نظام کو شدت سے کمزور کردیتا ہے یا ان کے گھر میں کسی فرد کو آئسولیشن کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ انکی قوت مدافعت شدید طور پر کم کر دی گئی ہے
- ویکسین کے کسی بھی دوسرے اجزا سے الرجک ہیں[1]
- کو ایک ایسا عارضہ لاحق ہو جسے سیلیسائلیٹ علاج کی ضرورت ہو

تمام فلو ویکسین بچوں کے لئے موزوں نہیں ہوتیں۔ براہ کرم یقینی بنائیں کہ آپ اس بارے میں اپنی نرس،جی پی یا سکول امیونائزیشن ٹیم سے پیشگی بات کریں گے۔

نیز جن بچوں کو ناک کے اسپرے سے ویکسین دی گئی ہے انہیں ویکسین لینے کے بعد تقریبا 2 ہفتوں تک انتہائی کمزور مدافعتی نظام کے حامل لوگوں سے قریبی رابطے سے گریز کرنا چاہئے کیونکہ اس کا ایک انتہائی بعید امکان موجود ہے کہ ان کو ویکسین کا وائرس لگ سکتا ہے۔

[1] ویب سائٹ پر دیکھیں www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil ویکسین کے اجزاء کی فہرست کے لیے

کیا ناک کی ویکسین میں خنزیر (پورکین جیلیٹین) سے حاصل کردہ جیلیٹین موجود ہے؟

جی ہاں۔ ناک کی ویکسین میں جلیٹین (پورکین جیلیٹین) کی ایک انتہائی پروسیسڈ شکل ہوتی ہے جو بہت سی ضروری دوائوں میں کسی حد تک استعمال ہوتی ہے۔ جیلیٹین ویکسین وائرس کو مستحکم رکھنے میں مدد کرتا ہے تاکہ ویکسین فلو کے خلاف بہترین تحفظ فراہم کرے۔

بچوں کو نیزل ویکسین پیش کی جاتی ہے کیونکہ یہ پروگرام میں انجیکشن کے ذریعے دی جانے والی ویکسین سے زیادہ موثر ہے۔ اِس کی وجہ یہ ہے کہ اِسے دینا آسان ہوتا ہے اور اِس کے بارے میں خیال ہے کہ یہ دوسرے لوگوں میں، جو فلو کی پیچیدگیوں کی وجہ سے زیادہ خطرے میں ہوں، میں فلو پھیلانے میں کمی لانے میں بہتر ہے۔

تاہم ، اگر آپ کے بچے کو ایک یا زیادہ طبی مسائل یا علاج کی وجہ سے فلو کا خطرہ زیادہ ہے اور وہ ناک سے فلو کی ویکسین نہیں لے سکتا ہے تو اسے انجکشن کے ذریعے فلو کی ویکسین لگانی چاہئے۔

وہ لوگ جو طبی مصنوعات میں پورکین جیلٹِن قبول نہ کر سکتے ہوں اُن کے لیے اِس سال ٹیکے کے ذریعے دی جانے والی ایک متبادل ویکسین دستیاب ہے۔ آپ کو اپنے ڈاکٹر یا نرس کے ساتھ اپنی آپشنز پر بات کرنی چاہیے۔

کیا مجھپر کوئی ضمنی اثرات ہوں گے؟

ناک کی ویکسین کے ضمنی اثرات میں عام طور پربند یا بہتی ہوئی ناک،سر درد،تھکاوٹ اور بھوک میں کچھ کمی شامل ہوسکتی ہے۔ انجکشن ویکسین لگانے والوں کو ویکسینیشن کے بعد انجکشن کے مقام پرسوزش ہوسکتی ہے ایک یا دو دن تک کم درجے کا بخار اور پٹھوں میں درد ہوسکتا ہے۔ ویکسین کے سنگین ضمنی اثرات نہ ہونے کے برابر ہیں۔

کیا فلو کی ویکسین میرا مکمل تحفظ کرے گی؟

چونکہ فلو وائرس سال بہ سال تبدیل ہوسکتا ہے لہٰذا ہمیشہ یہ خطرہ رہتا ہے کہ ویکسین گردش کرنے والے وائرس سے میل نہ کھائے ۔ پچھلے 10 سالوں کے دوران عام طور پر گردش کرنے والی اقسام کے لیے ویکسین ایک عمدہ میچ رہا ہے۔

میں کب تک محفوظ رہوں گا؟

اس ویکسین کو فلو کے موجودہ سارے موسم میں تحفظ فراہم کرنا چاہئے۔

مجھے اب کیا کرنے کی ضرورت ہے؟

اگر آپ اس کتابچے میں مذکور گروپوں میں سے کسی ایک سے تعلق رکھتے ہیں تو یہ ضروری ہے کہ آپ فلو کی ویکسینیشن کروائیں۔

ویکسینیشن اپوائنٹمنٹ بک کروانے کے لیے اپنے جی پی یا پریکٹس نرس یا اس کے متبادل کے طور پر اپنے مقامی فارماسسٹ سے مشورہ کریں اور بہترین ممکنہ تحفظ حاصل کریں۔ حاملہ خواتین کے لئے یہ ویکسین زچگی کی سروسز کے ذریعہ بھی دستیاب ہوسکتی ہے۔ فلو کی ویکسین مفت ہے۔
لہذا ویکسین لگوانے کے لئے اپائنٹمنٹ بک کریں۔

وہ تنظیمیں جو اپنے ملازمین کو فلو سے بچانے کی خواہاں ہیں (جب تک کہ وہ خطرہ کی زد۔ پر نہ ہوں) ان کو اپنے پیشہ ورانہ صحت کے محکموں کے ذریعہ ویکسین دلانے کے انتظامات کرنے کی ضرورت ہوگی۔ یہ ویکسین NHS پر دستیاب نہیں ہیں اور آجر کو اس کی ادائیگی کرنا ہوگی۔

اگر آپ فرنٹ لائن ہیلتھ یا سوشل کیئر ورکر ہیں تو معلوم کریں کہ فلو ویکسینیشن فراہم کرنے کے لئے آپ کے کام کے مقام پر کیا انتظامات کیے گئے ہیں۔ یہ ضروری ہے کہ آپ محفوظ رہیں۔

خلاصہ اُن لوگوں کا جنہیں سفارش کی گئی ہے کہ فلو کی ویکسین کروائیں

- 65 سال یا اس سے زیادہ عمر کے تمام افراد
- ہر وہ شخص جسکی عمر 65 سال سے کم ہے اور جو صفحہ 4 پر درج کسی عارضے میں مبتلا ہو، جن میں 6 ماہ سے زیادہ عمر کےاطفال اور بچے بھی شامل ہیں
- تمام حاملہ خواتین حمل کے کسی بھی مرحلے پر
- 2 یا 3 سال کے تمام بچے (بشرطیکہ رواں فلو سیزن کے دوران 31 اگست کو ان کی عمر 2 یا 3 سال ہو)
- پرائمری اسکول کے تمام بچے
- تمام ایئر 7 تا ایئر 11 سیکنڈری سکول کی عمر والے بچے
- رہائشی یا نرسنگ ہوم میں رہنے والا ہر کوئی
- ہر وہ جو بوڑھے یا معذور شخص کی دیکھ بھال کرتا ہے
- صحت اور سوشل کیئر کے تمام فرنٹ لائن کارکنان

50 سے 64 سال کی عمر کے افراد کو بھی اس سال فلو کی ویکسینیشن دی جائے گی۔

فلو سے بچاؤ کی ویکسین کے بارے میں مشورے اور معلومات کے لیے اپنے جی پی پریکٹس،نرس، فارماسسٹ یا سکول امیونائزیشن ٹیم سے بات کریں۔

فلو کے پھیلنے سے پہلے موسم خزاں یا سرما کے اوائل میں فلو ویکسینیشن کروانا بہتر ہے۔ یاد رکھیے کہ آپ کو ہر سال اس کی ضرورت ہوتی ہے۔ لہذا یہ مت فرض کریں کہ آپ محفوظ ہیں کیونکہ آپ نے گذشتہ سال ویکسین کرائی تھی۔

یہ جاننے کیلئے کہ آپ اہل ہیں یا نہیں **nhs.uk/flu**پر جائیں.

© کراؤن کاپی رائٹ 2021۔ پراڈکٹ کا کوڈ: FLU21259UR Urdu, 1p 800k JUL 2021 (APS).
پبلک ہیلتھ انگلینڈ کا گیٹ وے نمبر: 2021475. اگر آپ اس کتابچے کی مزید کاپیاں آرڈر کرنا چاہتے ہیں تو براہ کرم پروڈکٹ کوڈ استعمال کریں: FLU21259UR from www.healthpublications.gov.uk