Public Health England

NHS

کووڈ-19 ویکسینیشن

کیا توقع کریں

کووڈ-19 کی پہلی ویکسین لینے والوں کے لیے معلومات

COVID-19 immunisation

Protect yourself.

مندرجات

ضمنی اثرات کیا ہیں؟

کیا مجھے ویکسین سے کووڈ-19 لاحق ہو سکتا ہے

کیا ویکسین لینے کے بعد میں معمول کی سرگرمیوں کو واپس جا سکتی/سکتا ہوں؟

میں آئندہ کیا کروں؟

اگر اپنی اگلی اپائنٹمنٹ پر میری طبیعت خراب ہو تو میں کیا کروں؟

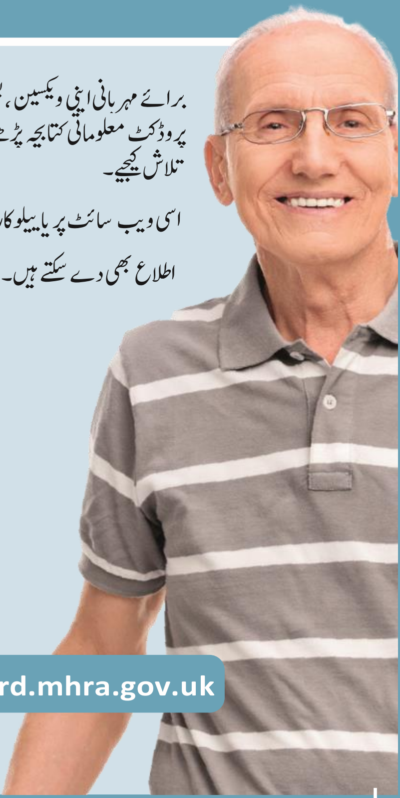
کیا ویکسین مجھے محفوظ کر دے گی؟

اب مجھے ویکسین لگ چکی ہے، کیا میں کسی کو کووڈ-19 دے سکتی/سکتا

برائے مہربانی اپنی ویکسین، بشمول ممکنہ ضمنی اثرات پر مزید معلومات کے لیے پروڈکٹ معلوماتی کتابچہ پڑھیے۔ اس کے لیے کورونا وائرس ییلو کارڈ کی تلاش کیجیے۔

اسی ویب سائٹ پر یا ییلو کارڈ ایپ ڈاؤنلوڈ کرکے آپ مشتبہ ضمنی اثرات کی اطلاع بھی دے سکتے ہیں۔

coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk



جن افراد کو کووڈ-19 کی پیچیدگیوں کا شدید ترین خطرہ لاحق ہے انہیں کووڈ-19 کی ویکسین پہلے پیش کی جا رہی ہے۔

جو ویکسین آپ کو پیش کی جا رہی ہے وہ میڈیسنز اینڈ ہیلتھ کیئر ریگولیٹری ایجنسی (ایم ایچ آر اے) سے محفوظ اور موثر ہونے والی میں سے اولین منظور شدہ ویکسین ہے۔

آپ نے ابھی اپنی دوا کی پہلی خوراک لی ہے اور اب اپنی اگلی اپائنٹمنٹ پر حاضری کی منصوبہ بندی کرنی چاہیئے۔ یہ کتابچہ ایک رہنمائی ہے کہ آپ کو اب کیا کرنا چاہیئے۔

یوکے میں، منظور شدہ ہونے کے بعد، دو قسم کی کووڈ-19 ویکسین استعمال کی جائیں گی۔ بہترین تحفظ فراہم کرنے کے لیے دونوں کی دو خوراکیں درکار ہیں۔ دونوں کا طبّی آزمائشوں میں محفوظ اور موثر ہونے کا مشاہدہ کیا گیا ہے۔

ماہرین کے ایک غیر جانبدار گروہ نے سفارش کی ہے کہ این ایچ ایس ایسے افراد کو یہ ویکسین پیش کرے جنہیں اس وباء میں مبتلا ہونے اور مبتلا ہونے کی صورت میں شدید پیچیدگیوں کی اذیت کا شدید ترین خطرہ ہے۔

اس میں کیئر ہومز کے عمر رسیدہ بالغ اور ہیلتھ اینڈ سوشل کیئر کا صفِ اول عملہ شامل ہیں۔ جب مزید ویکسین مہیا ہو گی، تو دیگر ایسے لوگوں کو جلد از جلد ویکسین فراہم کی جائے گی جنہیں خطرہ لاحق ہو۔

ضمنی اثرات کیا ہیں؟

تمام ادویات کی طرح، ویکسین ضمنی اثرات کی وجہ ہو سکتی ہیں۔ ان میں سے بیشتر معتدل اور قلیل مدّتی ہیں، اور ہر کسی کو نہیں ہوتے۔ اگر آپ کو پہلی خوراک کے بعد علامات ظاہر ہو بھی جائیں، تب بھی آپ کو دوسری خوراک لینے کی ضرورت ہو گی۔ اگرچہ آپ کو پہلی خوراک سے کچھ تحفظ مل جائے گا، وائرس کے خلاف بہترین حفاظت آپ کو دوسری خوراک سے ملے گی۔

بہت عام ضمنی اثرات میں یہ شامل ہیں:

- تکلیف دہ، بھاری پن کا احساس اور بازو میں جہاں ٹیکہ لگا ہو وہاں درد کا ہونا۔ ایسا ویکسین لگنے کے 1-2 دنوں کے بعد بدترین ہو سکتا ہے۔
- تھکاوٹ کا احساس
- سر درد
- عمومی دردیں، یا ہلکے نزلے جیسی علامات

اگرچہ بخار جیسی کیفیت دو سے تین دنوں کے لیے غیر معمولی نہیں ہے، تاہم بلند درجہ حرارت غیر معمولی ہے اور یہ آپ کو کووڈ-19 یا کوئی دوسری انفیکشن ہونے کا اشارہ ہو سکتا ہے (صفحہ 5 پر مشورہ دیکھیں)۔ ایک غیر معمولی ضمنی اثر غدودوں کی سوجن ہے۔ آپ آرام کر سکتے ہیں اور اپنے آپ کو بہتر محسوس کرنے کے لیے پیراسیٹامول کی عام خوراک لے سکتے ہیں (اس کے ڈبے پر موجود ہدایات کی پیروی کیجئے) ۔

عام طور پر یہ علامات ایک ہفتے سے کم دورانیے کے لیے باقی رہتی ہیں۔ اگر آپ کی علامات بدتر ہونے لگیں یا آپ کو تشویش ہو، تو این ایچ ایس 111 پر فون کریں۔ اگر آپ ایک ڈاکٹر یا نرس سے مشورہ لیں، تو یہ یقینی بنائیں کہ آپ انہیں اپنی ویکسینیشن کے بارے میں بتائیں (انہیں ویکسینیشن کا کارڈ دکھائیں) تاکہ وہ آپ کا

مناسب جائزہ لے سکیں۔ آپ ییلو کارڈ سکیم کے ذریعے ویکسین اور ادویات کے مشتبہ ضمنی اثرات کی اطلاع بھی دے سکتے ہیں۔

آپ ایسا آن لائن کر سکتے ہیں کورونا وائرس ییلو کارڈ سکیم کی تلاش سے یا ییلو کارڈ ایپ ڈاوٴن لوڈ کر کے ۔

کیا مجھے ویکسین سے کووڈ-19 لاحق ہو سکتا ہے؟

آپ کو ویکسین سے کووڈ- 19 لاحق نہیں ہو سکتا لیکن ایسا ممکن ہے کہ آپ کو کووڈ-19 ہو چکا ہو اور آپ نے اپنی ویکسینیشن کی اپائنٹمنٹ ہونے تک اس کی علامات محسوس نہ کی ہوں۔

کووڈ-19 کی اہم ترین علامات میں سے شروع ہونے والی مندرجہ ذیل میں سے کوئی ایک ہیں:

- ایک نئی مسلسل کھانسی
- ایک بلند درجۂ حرارت
- آپ کے ذائقہ یا سونگھنے کی عام حس میں تبدیلی، یا اس کا زیاں (اینوسمیا)۔

اگرچہ ویکسین لینے کے ایک یا دو دن میں ایک ہلکا بخار ہو سکتا ہے، اگر آپ کو کووڈ-19 کی کوئی سی دیگر علامات ہوں یا آپ کا بخار دیر تک برقرار رہے، تو گھر پر رہیں اور ایک ٹیسٹ کروانے کا انتظام کیجئے۔

اگر آپ کو علامات کے بارے میں مزید معلومات درکار ہوں تو یہاں دیکھیں
www.nhs.uk/conditions/ coronavirus-covid-19/symptoms/

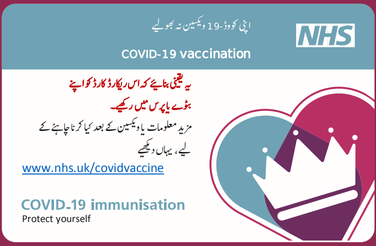
کیا ویکسین لینے کے بعد میں معمول کی سرگرمیوں کو واپس جا سکتی/سکتا ہوں ؟

ہاں، اگر آپ اپنے آپ کو صحت مند محسوس کریں تو آپ کو اپنی معمول کی سرگرمیوں کو دوبارہ شروع کرنے کے قابل ہونا چاہیئے۔ اگر آپ کا بازو خاص طور پر تکلیف پہنچارہا ہے، تو آپ کو وزن اٹھانے میں مشکل پیش آ سکتی ہے۔ اگر آپ غیر صحت مند یا بہت تھکاوٹ محسوس کریں تو آپ کو آرام کرنا چاہیئے اور کسی مشین یا گاڑی چلانے سے پرہیز کرنا چاہیئے۔

میں آئندہ کیا کروں؟

اپنی اگلی اپائنٹمنٹ پر حاضری کے لیے منصوبہ بندی کیجئے۔ آپ کے پاس ایک ریکارڈ کارڈ ہونا چاہیئے اور آپ کی اگلی اپائنٹمنٹ 3 اور 12 ہفتوں کے درمیان ہونی چاہیئے۔ آپ کو بہترین تحفظ دینے کے لیے ایک ہی ویکسین کی دونوں خوراکیں لینا انتہائی اہم ہے۔

اپنا کارڈ سنبھال کر رکھیے اور یاد رکھیے کہ اپنی دوسری خوراک لینے کے لیے اپنی اگلی اپائنٹمنٹ کو یقینی بنائیے۔



اگر اپنی اگلی اپائنٹمنٹ پر میری طبیعت خراب ہو تو مجھے کیا کرنا چاہیئے؟

اگر آپ کی طبیعت خراب ہو، تو بہتر ہوگا کہ ویکسین لینے سے پہلے آپ صحت یاب ہو جانے تک انتظار کر لیں، تاہم اسے جلد از جلد لینے کی کوشش کرنی چاہیئے۔ اگر آپ ذاتی علیحدگی میں ہوں، کووڈ-19 کا ٹیسٹ کروانے کے انتظار میں ہوں یا غیر یقینی ہوں کہ آپ صحت مند اور تندرست ہیں، تو آپ کو ویکسین کی اپائنٹمنٹ کے لیے حاضر نہیں ہونا چاہیئے۔

کیا ویکسین مجھے محفوظ کر دے گی؟

جو کووڈ-19 ویکسین آپ کو دی گئی ہے اسے کووڈ-19 بیماری کی تکلیف اٹھانے کے امکانات کم کرنے میں موثر پایا گیا ہے۔ ہر ویکسین کو مختلف ممالک میں 20,000 سے زائد افراد میں جانچا گیا ہے اور اس کے محفوظ ہونے کا مشاہدہ کیا گیا ہے۔

اس ویکسین کی پہلی خوراک لینے کے بعد آپ کے جسم میں تحفظ پیدا کرنے کے لیے ایک یا دو ہفتے کا عرصہ لگ سکتا ہے۔ تمام ادویات کی مانند، کوئی بھی ویکسین مکمل طور پر موثر نہیں ہو سکتی، اس لیے آپ کو اس انفیکشن سے بچاؤ کے لیے تجویز کردہ احتیاطی تدابیر جاری رکھنی چاہئیں۔ بعض افراد کو ویکسین لینے کے باوجود کووڈ-19 لاحق ہو سکتا ہے، لیکن ان میں اس کی شدت کمتر ہوگی۔

اب مجھے ویکسین لگ چکی ہے، کیا میں کسی اور کو کووڈ-19 دے سکتی/سکتا ہوں؟

ویکسین سے کووڈ-19 انفیکشن نہیں لگ سکتی، اور ویکسین کا ایک مکمل کورس آپ کے شدید بیمار ہونے کے امکان کو کم کر دے گا۔ تاحال یہ ہمارے علم میں نہیں ہے کہ آیا یہ ویکسین آپ کو وائرس سے متاثر ہونے اور اسے کسی اور کو لگانے سے روک لے گی، لیکن ہم اس سے ایسے خطرے کو کم کرنے کی توقع کرتے ہیں۔ اس لیے، اپنے ارد گرد کے لوگوں کے تحفظ کی خاطر آپ کے مقامی علاقے کی ہدایات کی پیروی کرنا اب بھی ضروری ہے۔

اپنے آپ اور اپنے خاندان، دوستوں اور کام کے ساتھیوں کی حفاظت کے لیے، آپ کو اب بھی یہ کرنے کی ضرورت ہے:

- سماجی فاصلے کی مشق
- چہرے پر نقاب پہنیں
- اپنے ہاتھ احتیاط سے اور تواتر سے دھوئیں
- موجودہ تدابیر کی پیروی کے لیے یہاں دیکھیے:
www.gov.uk/coronavirus

یاد رکھیے

کووڈ- 19 ناک یا منہ سے سانس نکالتے، بالخصوص بولتے اور کھانستے ہوئے قطروں کے ذریعے پھیلتا ہے،
اس کے پھیلنے کی ایک اور وجہ آلودہ اشیاء اور سطحوں کو چھونے کے بعد اپنی آنکھوں، ناک اور منہ کو چھو لینا ہے۔

ویکسینیشن، سب سے زیادہ غیر محفوظ کی حفاظت میں مدد کرتے ہوئے۔

اگر آپ کو کووڈ-19 ویکسینیشن پر مزید معلومات درکار ہوں تو برائے مہربانی یہاں پر دیکھئے:

www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/coronavirus-vaccination/coronavirus-vaccine/

© Crown copyright 2020
COV2020307V2 1p 22M DEC (APS)
Public Health England gateway number: 2020403

You can order more of these free leaflets
at www.healthpublications.gov.uk