

NHS

North East London



ویکسینیشنز

سیکنڈری

اسکول وچ

ویکسینیشن اپنی مرضی
دا فیصلہ اے۔

اسی تہانوں درکار ساری
معلومات دینی چاہندے آن۔

**PROTECT
THEIR
POTENTIAL**

مزید معلومات لئی ساڈی ویب
sائٹ [northeastlondon.
icb.nhs.uk/](http://northeastlondon.icb.nhs.uk/)
یا TeenVaccines ویکھو
QR کوڈ اسکین کرو۔



سیکنڈری اسکول وچ کیہڑی ویکسینز دتی جاؤندیاں نیں؟

ہر ورہے، اٹم ٹرم وچ، اسکول دے ریسیپیشن توں 11ویں جماعت والے ہر بال نوں فلو ویکسینیشن پیش کیتی جاؤندی اے۔ وائرس وچ تبدیلی ہون دے سبب فلو ویکسین ہر ورہے پیش کیتی جاؤندی اے، ایس لئی اہم اے پئی یقینی بنایا جاوے تسی مکمل ویکسین لگوائی ہوئی اے تے تہاڈا تحفظ مکمل اے۔

جے تہاڈا بچپن دا کوئی MMR دا ٹیکہ رہ گیا ہووے جیہڑا تہانوں خسرہ، کن پیڑے تے روویلا توں تحفظ دیندا اے تے تہانوں کمی پوری کرن لئی اک MMR وی پیش کیتا جا سکدا اے تاں جے تسی ایہناں خطرناک بیماریاں توں محفوظ رہو۔

ویکسین لگوانا UK وچ وڈے ہون دا عام حصہ اے۔ ویکسینز ساری دنیا وچ دستان لکھاں زندگیاں بچاؤندیاں نیں تے چیچک تے پولیو ورگی بیماریاں جنہاں نال دستان لکھاں لوکی فوت یا معذور ہوندے سن، ہن غائب ہو گئیاں نیں یا گھٹ لبھدیاں نیں۔

زیادہ تر ویکسینز بال دے پرائمری اسکول شروع کرن توں پہلاں دتی جاؤندیاں نیں پر تین ویکسینز نیں جیہڑیاں خطرناک بیماریاں توں حفاظت لئی سیکنڈری اسکول وچ پیش کیتی جاؤندیاں نیں۔

کیہڑی شے توں حفاظت

ویکسین

اسکول دی جماعت/عمر

ہیومن پاپیلوماوائرس (Human papillomavirus, HPV) جیہڑا سروائیکل تے پینائل کینسر سمیت کینسر دی کجھ قسماں دا سبب بن سکدا اے۔

HPV ویکسین

12 توں 13
(اسکول دی 8ویں
جماعت)

گردن توڑ بخار تے سیپٹیسمیا
(بلڈ پوائزنگ)

MenACWY
ویکسین

13 یا 14 ورہے دی
عمر (اسکول دی 9ویں
یا 10ویں جماعت)

پولیو، خناق تے تشنج نالے بالکی
عمرے لگی ویکسینز دے تحفظ نوں
وی ودهاؤندی اے

3 ان 1 ٹین ایچ
بوسٹر ویکسین

13 یا 14
(اسکول دی 9ویں
جماعت)

ویکسینز کیہڑی بیماریاں دے خلاف تحفظ دیندیاں نیں؟

خناق

خناق اک شدید متعدی انفیکشن اے جیہڑی ناک، حلق تے کدی کدی جلد اتے اثر کر سکتی اے۔ ایہہ جان لیوا ہو سکتی اے۔

HPV

ہیومن پاپیلوما وائرس (HPV) اک عام وائرس اے جیہڑا جلد نال رابطے توں (عموماً جنسی عمل دے دوران) پھیلتا اے۔ HPV دی کجھ قسمیں کینسر دا سبب بن سکتیاں نیں جیویں سروائیکل کینسر تے پینائل کینسر۔

MenACWY

ایہہ اک بیکٹیریل انفیکشن اے جیہڑی شدید بیماری پیدا کر سکتی اے جیویں گردن توڑ بخار جیہڑا جان لیوا ہو سکتا اے۔ گردن توڑ بخار کالج تے یونیورسٹی ورگی تھاواں اتے تیزی نال پھیل سکتا اے۔

پولیو

پولیو اک تشویشناک انفیکشن اے جیہڑی ویکسینیشن پروگرام دی وجہ توں ہن بوہتی نادر ہو گئی اے۔ پولیو دے نتیجے وچ دماغ تے اعصاب دے مسائل ہو سکتے نیں جنہاں دے سبب پٹھے دی کمزوری (فالج) ہو سکتی اے تے جان دا خطرہ ہو سکتا اے۔

تشنج

تشنج اک تشویشناک، ممکنہ جان لیوا انفیکشن اے جیہڑی زخم وچ بیکٹیریا چلے جاوے توں ہوندی اے۔ ایہہ جیڑا اکڑ جاوے، پٹھے اکڑنے، تیز بخار، سانس لین وچ مشکل تے دورے بین دا سبب بن سکتی اے

فلو

فلو بوہتی تکلیف دے بیماری ہو سکتی اے تے ایہہ لوکاں نوں شدید بیمار کر سکتی اے جیہدا ہسپتال توں علاج کروانا پے سکتا اے۔

اسکول ویکسینیشنز دا کی طریقہ کار اے؟

تربیت یافتہ ویکسینیٹرز دی ٹیم تہاڈے اسکول اپڑے گی۔ ایہہ چوکھے تجربہ کار نیں تے ہر ورے ہزاراں ویکسینیشنز دیندے نیں۔

اوبناں دے اپڑن توں پہلاں، تہاڈے اسکول ولوں اک پتّر آوے گا جیہدے وچ ویکسین بارے تفصیل ہووے گی تے والدین دی اجازت طلب کیتی ہووے گی۔ تہاڈے والدین ایس لئی اک مختصر فارم کاغذی شکل وچ یا آن لائن وی بھر سکتے نیں۔ جے کر تسی اجازتی فارم واپس نہیں گھلیا تے تہانوں اک یاددہانی آ سکتی اے۔

کجھ مواقعے اتے تسی ویکسینیٹر نال گل کر کے اُسے دیہاڑے ذاتی اجازت دے سکتے او۔

جے تہاڈی کوئی ویکسینیشن رہ گئی ہووے تے، تسی کدی وی پوری کرا سکتے او۔ بس اپنے GP یا اسکول ویکسینیشن ٹیم نوں آکھو۔

سوئی توں ڈر لگدا اے؟

ایہہ علم ہونا اہم اے پئی تسی کئے نہیں۔

کئی ٹین ایجرز تے بالغاں نوں ویکسین لگوان بارے پریشانی ہوندى اے، پر اکثر اپنی پریشانی بارے گل کرن نال تے پرسکون ہون واسطے کجھ مددگار طریقے استعمال کرن نال اوہناں نوں چیتے پیندا اے پئی ایہہ اوہناں دی سوچ توں مختلف تے چنگا تجربہ اے۔

اگرچہ سوئی بارے پریشانی ہونا مکمل قدرتی گل اے، ایہہ چیتے رکھنا اہم اے پئی تہاڈی پریشانیاں تہانوں اپنے بارے اک مثبت فیصلہ کرن توں ڈک نہ چھٹن۔

ایہہ سوئیاں بارے تہاڈے اعتماد وچ اضافہ کرن وچ مدد لئی کجھ ترکیباں نیں:

- جیہڑی چیزاں تہانوں پرسکون رہن وچ مدد دیندیاں نیں اوہناں بارے سوچو، ایہہ کجھ مخصوص چیزاں اتے توجہ مرکوز کرنا ہو سکدا اے، پرسکون تہاواں دا تصور کرنا ہو سکدا اے یا دل وچ کوئی گانا گنگنا ہو سکدا اے۔
- سانس دی مشق کرو۔ پرسکون حالت وچ بے جاؤ تے اپنے کاندھیاں تے جبرے نوں پرسکون کر لئو۔ اک ہتھ اپنے پیٹ اتے رکھو تے لمبا، گہرا تے ہلکا سانس لئو، اپنی ناک وچوں سانس کھنچو تے منہ تہانی باہر کڈھو۔ سانس نوں اپنے پیٹ تیکر جان دیو۔
- جیہڑا فرد تہانوں انجکشن لگا رہیا اے اوہنوں اپنی پریشانیاں بارے دسو۔ تہاڈے کوئی سوال ہوون تے اوہ اوہناں بارے گل کر سکدے نیں تے ویکسینیشن دے دوران تہاڈی حوصلہ افزائی کر سکدے نیں۔
- ایس بارے نہ سوچو پئی تسی اپنی پریشانی دا اظہار کرو گے تے لوکی کیہہ اکھن گے، 10 وچوں 1 بندے نوں سوئیاں توں ڈر لگدا اے تے تہاڈے کئی دوست وی اوہی محسوس کر دے ہوون گے جو تسی محسوس کردے او۔

کیہہ ایہناں ویکسینز وچ سور دی چربی ہوندى اے؟

اگرچہ تین وڈی ویکسینز وچ نہیں ہوندى، کجھ MMR ویکسینز تے فلو دے ناک والے اسپرے وچ سور دی چربی دی کجھ مقدار ہوندى اے۔ پر ایہناں دونوں دے متبادل دستیاب نیں جیہڑے تسی ایہناں دی بجا لگوا سکدے او، اوہناں وچ سور دی چربی نہیں ہوندى۔ جے تہانوں کوئی شک شبہ ہووے یا جے کوئی متبادل چاہیدا ہووے تے مہربانی کردیاں اپنے ان اسکول ویکسینیٹر یا اپنے GP نال گل کرو۔

کوئی ضمنی اثرات ہوندے نیں؟

پر دوا دی طرح، کجھ ہلکے ضمنی اثرات ہو سکدے نیں، پر ایہہ بوہتی دیر نہیں رہن گے، تے کنیاں نوں بالکل وی ضمنی اثرات محسوس نہیں ہون گے۔

عام ہلکے ضمنی اثرات وچ ایہہ شامل ہو سکدے نیں:

- ویکسین دا ٹیکہ لگن دی تہاں اتے لالی یا جلن
- طبیعت کجھ خراب محسوس کرنا جیہدے وچ سر پیڑھ، الٹی یا غنودگی محسوس ہونا شامل ہو سکدے نیں

ایہہ گل چیتے رکھنا اہم اے پئی ایہناں خطرناک بیماریاں توں شدید بیمار بین دا خطرہ ضمنی اثرات دے خطرے دے مقابلے بوبتا ودھ اے۔

مینوں ویکسینیشنز بارے ہور معلومات کتھوں لبھ سکدیاں نیں؟

ویکسینیشنز بارے سوالات ہونا کوئی بری گل نہیں۔ پر ایس بارے جیتا رکھنا اہم اے پئی تہانوں ایہہ معلومات کتھوں لبھ رہیاں نیں۔ ویکسین مخالف کہانیاں تے غلط معلومات اکثر سوشل میڈیا دے ذریعے آن لائن یا زبانی پھیلائی جا رہی ہو سکدیاں نیں۔ اپنے لئی ویکسین تے صحت دی معلومات ہمیشہ قابل اعتماد ذرائع جیویں NHS یا عالمی ادارہ صحت (World Health Organisation, WHO) توں حاصل کرو۔

جے ویکسینیشنز بارے تہاڈے کوئی سوالات نیں تے تسی اپنے GP، اسکول نرس یا ان اسکول ویکسینیشن ٹیم نال گل کر سکدے او جیہڑے تہاڈی پریشانی یا سوالات بارے گل کر سکن گے تاں تسی اپنے لئی درست فیصلہ کر سکو۔

مزید معلومات تے حقیقی
زندگی دی کہانیاں تے ویڈیوز
ساڈی ویب سائٹ اتے موجود
نیں۔

ایس بارے ہر ثبوت اے پئی
ویکسین لگوانا ویکسین نہ
لگوان توں بوہتا محفوظ اے۔

**PROTECT
THEIR
POTENTIAL**

مزید معلومات لئی ساڈی ویب سائٹ
northeastlondon.icb.nhs.uk/TeenVaccines
دیکھو یا QR کوڈ اسکین کرو۔

