North East London

بالغوں کی ویکسینیشن

ویکسین لگوانا برطانیہ میں معمول کی زندگی کا حصہ ہے۔ ویکسینز سے دنیا بھر میں لاکھوں زندگیاں بچائی جاتی ہیں اور انہی کی بدولت چیچک اور پولیو جیسی بیماریاں ختم ہو گئی ہیں یا بہت کم دیکھی جاتی ہیں جن سے پہلے کبھی لاکھوں لوگ مر جاتے تھے یا معذور ہو جاتے تھے۔

زیادہ تر ویکسین بچپن میں دی جاتی ہیں لیکن اہل بالغوں کو بھی معمول کی ویکسین دی جاتی ہیں جب وہ ایک خاص عمر میں پہنچ جائیں۔ان میں **شنگلز**، **RSV یانیوموکوکلویکسین** شامل ہیں۔ ان کے علاوہ آپ کو موسمیفلواورکوویڈ **19کی** سالانہ ویکسین بھی آفر کی جا سکتی ہے۔

معمول کی ویکسینیشنز

ویکسین	کون اہل ہے	بیماریاں کن سے حفاظت
شنگلز	• جب آپ کی عمر 65 سال ہوشنگلز • 70 سے 79 سال کی عمر والے سب لوگوں کے لیے جنھوں نے 65 سال پر نہیں لگوائی • 50 سال یا زیادہ جن کی قوت مدافعت کمزور ہو	شنگلز
نیوموکوکل	• 65 سال یا زیادہ عمر کے لیے • ایسے بالغ افراد جنہیں بہت زیادہ بیمار ہونے کا خطرہ ہو	**گردن توڑ بخار** (انفیکشن کا خطرہ) **بوسیپسس** (انفیکشنز پرجان لیوا ری ایکشن) **نمونیا** (پھیپھڑوں میں انفیکشن)
سانس سائنیٹیل سائنیٹیل وائرس (RSV)	• 75 سے 79 سال کی عمر • حاملہ خواتین	سانس کی سائنیٹیل وائرس (RSV) جو کہ نمونیہ کی طرحاور برونکائٹس

معمول کی ویکسینیشن لینے کا کیا طریقہ ہے

- جیسے ہی آپ شنگلز، RSV یا نیوموکوکل ویکسین کے لیے اہل ہوں گے آپ کا جی پی سرجری آپ سے رابطہ کرے گا۔ یہ رابطہ بذریعہ خط، ٹیکسٹ میسج، فون یا ای میل کے ذریعے ہو گا۔
- اگر آپ کسی اور وجہ سے جی پی کے پاس موجود ہیں اور آپ کو ویکسین لگانے کا وقت بھی ہے تو آپ کو اسی ملاقات کے دوران بھی ویکسین آفر کی جا سکتی ہے۔
- اگر آپ حاملہ ہیں تو آپ کو 28 ہفتوں کے حمل پر RSV ویکسین دی جانی چاہیے۔ اگر آپ 28 ہفتوں یا اس سے زیادہ کی حاملہ ہیں اور آپ کو ویکسین نہیں دی گئی تو اپنے جی پی سرجری سے رجوع کریں۔

اپنے جی پی سے بات کریں اگر:

- اگر آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کو مذکورہ بالا ویکسینز لگنی چاہییں لیکن آپ سے رابطہ نہیں کیا گیا۔
- آپ سے رابطہ کیا گیا لیکن آپ کو ویکسین نہیں دی گئی اور شنگلز کے لیے آپ کی عمر بھی 80 سال سے کم ہے (80 سال کی عمر کے بعد صرف ان لوگوں کو ویکسین دی جاتی ہے جن کی قوت مدافعت بہت زیادہ کمزور ہو چکی ہو)۔ آپ 65 سال کی عمر کے بعد کبھی بھی نیوموکوکل اور 75 سال کے بعد کبھی بھی RSV لے سکتے ہیں۔
- پہلے آپ نے شنگلز ویکسین لی تھی لیکن اب آپ کی قوت مدافعت کمزور ہو چکی ہے ۔ جس کا انحصار اس پر ہے کہ آپ نے کون سی شنگلز لی تھی، لہذا آپ کو اور ایک شنگلز ویکسین کی ضرورت ہو سکتی ہے۔
- آپ کے لیے ویکسین کی تاریخ آ چکی ہے اور آپ کی طبیعت ٹھیک نہیں ۔ آپ کو صحت یاب ہونے تک انتظار کرنا ہو گا۔
- آپ کو ویکسینیشن اپوائنمنٹ بدلنی ہو گی۔

اگر آپ ویلڈر ہیں یا میٹل ورکر ہیں تو پہلے اپنے امپلائر سے بات کریں اور پھر **نیوموکوکلویکسین** لگوائیں۔

موسمی ویکسینیشن

موسم سرما

فلو اور کوویڈ 19 جان لیوا ہو سکتی ہیں اور سردیوں میں زیادہ تیزی سے پھیل بھی سکتے ہیں کیونکہ مل کر بیٹھے ہوتے ہیں۔

اگر آپ کو فلو اور کوویڈ 19 ایک ساتھ ہو جائیں تو تحقیق بتاتی ہے کہ آپ شدید بیمار پڑ سکتے ہیں۔ تو اگر آپ اہل ہیں فلو کی ویکسین لگوائیں۔ اور کوویڈ 19 آپ اور آپ کے ساتھ رہنے والوں کی حفاظت کرے گا۔

بہت ضروری ہے کہ آپ اپنی حفاظت کو اپ ڈیٹ رکھیں چاہے آپ نے پہلے بھی ویکسین لگوا رکھی ہے یا پہلے بھی کوویڈ 19 یا فلو سے بیمار ہو چکے ہیں کیونکہ قوت مدافعت وقت کے ساتھ کمزور ہوتی رہتی ہے اور یہ وائرس بھی ہر سال بدل جاتے ہیں۔

کون اہل ہے

فلو ویکسین

- تمام بالغ افراد 65 سال اور زیادہ عمر
- 6 ماہ سے 64 تک کے لوگ کلینیکل رسک گروپ میں
- حاملہ افراد
- کیئر ہوم میں رہنے والے افراد
- کیئرر الاؤنس حاصل کرنے والے افراد یا کسی معمر یا معذور شخص کی دیکھ بھال کرنے والے
- کمزور قوت مدافعت والے کسی شخص کے ساتھ رہنے والے افراد

مزید جانیں:

www.nhs.uk/fluvaccine

کوویڈ 19 ویکسین

- تمام بالغ افراد 65 سال اور زیادہ عمر
- معمر افراد کے لیے کیئر ہوم میں رہنے والے افراد
- 6 ماہ سے 64 سال کی عمر کے افراد جو کلینیکل رسک گروپ میں ہوں، بشمول حاملہ افراد
- فرنٹ لائن ہیلتھ اور سوشل کیئر ورکرز
- معمر افراد کے لیے کیئر ہوم میں رہنے والا عملہ

مزید جانیں:

www.nhs.uk/covid-vaccination

بُکنگ کا طریقہ

فلو ویکسین

اگر آپ اہل ہیں تو فلو ویکسین مندرجہ ذیل طریقوں سے بُک کروا سکتے ہیں:

- ڈاکٹر کی سرجری سے
- لوکل فارمیسی سے
- NHS ایپ سے
- www.nhs.uk/bookflu

بہت سے لوکل فارمیسیز پر واک اِن سروس بھی دستیاب ہے جس کے لیے بُکنگ کی ضرورت نہیں ہوتی۔

کوویڈ 19 ویکسین

اگر آپ اہل ہیں تو کوویڈ 19 ویکسین مندرجہ ذیل طریقوں سے بُک کروا سکتے ہیں:

- لوکل فارمیسی سے
- NHS ایپ سے
- www.nhs.uk/bookcovid
- 119

بہت سے لوکل فارمیسیز پر واک اِن سروس بھی دستیاب ہے جس کے لیے بُکنگ کی ضرورت نہیں ہوتی۔

مزید معلومات کے لیے وزٹ کریں:

northeastlondon.icb.nhs.uk/vaccinations