NHS
North East London

سکینڈری
سکول میں
ویکسینیشن

ویکسینیشن ہی آپ کا انتخاب ہے۔

ہم آپ کو معلومات دیں گے جو آپ کو چاہییں۔

مزید معلومات کے لیے ہماری ویب سائٹ **northeastlondon.icb.nhs.uk/TeenVaccines** وزٹ کریں یا QR کوڈ سکین کریں۔

سکینڈری سکول میں کون سی ویکسینز دی جاتی ہیں؟

برطانیہ میں بچے کی عمر بڑھنے کے ساتھ اسے ویکسین لگوانا معمول کی بات ہے۔ ویکسینز سے دنیا بھر میں لاکھوں زندگیاں بچائی جاتی ہیں اور انہی کی بدولت چچک 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 ویکسینز بچے کو سکول شروع کرنے سے پہلے دی جاتی ہیں لیکن تین ایسی ویکسینز ہیں جو سیکنڈری میں ملتی ہیں اور سنگین بیماریوں سے بچے کو تحفظ دیتی ہیں۔

تعلیمی سال/عمر	ویکسین	کن سے حفاظت
12-13 تک (تعلیمی سال 8)	HPV ویکسین	ہیومن پیپیلوما وائرس (HPV) جس سے سرویکل اور پینائل کینسر جیسی بیماریاں بھی ہو سکتی ہیں
13 یا 14 سال کی عمر (تعلیمی سال 9 یا 10)	MenACWY ویکسین	گردن توڑ بخار اور سیپٹیکیما (خون میں زہر)
13 یا 14 (تعلیمی سال 9)	3-اِن-1 پری سکول بوسٹر ویکسین	پولیو، خناق اور تشنج اور ویکسینز سے ٹاپ اپس تحفظ جو بچپن میں دیا جاتا ہے

ہر سال خزاں کے موسم میں، ہر بچے کو کلاس ریسپشن سے لے کر کلاس 11 تک فلو ویکسین دی جاتی ہے۔ فلو وائرس ہر سال بدلتا ہے، اس لئے فلو ویکسین ہر سال دی جاتی ہے۔ یہ ضروری ہے کہ آپ وقت پر ویکسین لیں تاکہ آپ مکمل طور پر محفوظ رہ سکیں۔

اگر آپ خسرہ، کن پیڑے اور روبیلا سے تحفظ والی بچپن کی MMR دوائی مِس کرگئے ہیں، تو آپ کو MMR کیچ اپ ویکسین بھی دی جا سکتی ہے تاکہ آپ ان سنگین بیماریوں سے بھی محفوظ رہیں۔

یہ ویکسینز کن بیماریوں سے محفوظ رکھیں گی؟

خناق

خناق ایک انتہائی متعدی انفیکشن ہے جو ناک، گلے اور بعض اوقات جلد کو متاثر کرسکتا ہے۔ یہ جان لیوا بھی ہو سکتا ہے۔

HPV

ہیومن پیپیلوما وائرس (ایچ پی وی) ایک عام وائرس ہے جو جلد کے ساتھ رابطے (عام طور پر جنسی تعلقات کے دوران) کے ذریعے پھیل سکتا ہے۔ ایچ پی وی کی کچھ اقسام سروائیکل کینسر اور پینائل جیسے کینسر کا سبب بن سکتی ہیں۔

MenACWY

اس بیکٹریئل انفیکشن سے گردن توڑ بخار جیسی سنگین بیماریاں ہو سکتی ہیں۔ گردن توڑ بخار کالج اور یونیورسٹیوں جیسی جگہوں پر بہت تیزی سے پھیل سکتا ہے۔

پولیو

پولیو ایک سنگین انفیکشن ہے جو ویکسینیشن پروگرام کی وجہ سے اب بہت نایاب ہے۔ پولیو دماغ اور اعصاب کے ساتھ ہونے والے مسائل کی وجہ بن سکتا ہے جو پٹھوں کی کمزوری (فالج) کا سبب بن سکتا ہے اور جان لیوا ہوسکتا ہے۔

تشنج

تشنج ایک سنگین اور ممکنہ طور پر جان لیوا انفیکشن ہے جو زخم میں بیکٹریا داخل ہونے سے واقع ہوتا ہے۔ اس سے جبڑے اکڑ جاتے ہیں، پٹھوں میں اکڑاو، تیزی بخار، سانس لینے میں مشکل اور دورے پڑ سکتے ہیں۔

فلو

فلو ایک ناخوشگوار بیماری ہے جس سے لوگ ہسپتال بھی پہنچ سکتے ہیں۔

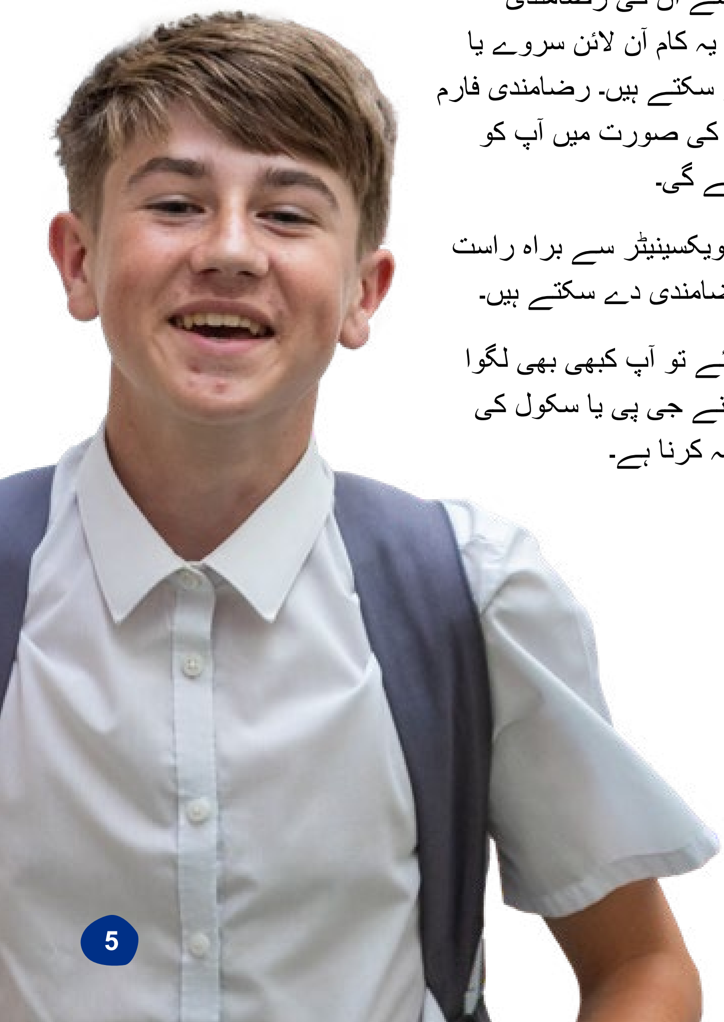
سکول ویکسینز کا کیا طریقہ ہے؟

تربیت یافتہ ویکسینیٹرز کی ایک ٹیم آپ کے سکول کا دورہ کرے گی۔ یہ لوگ بہت تجربہ کار ہوتے ہیں اور ہر سال ہزاروں لوگوں کو ویکسین دیتے ہیں۔

ان کے آنے سے پہلے سکول کی طرف سے ایک خط آپ کو بھیجا جائے گا جس میں ویکسین کی تفصیل کے ساتھ والدین سے ان کی رضامندی پوچھی جائے گی۔ والدین یہ کام آن لائن سروے یا پیپر فارم بھر کر بھی کر سکتے ہیں۔ رضامندی فارم سکول کو واپس نہ ملنے کی صورت میں آپ کو یاددہانی بھی کروائی جائے گی۔

بعض مرتبہ آپ اسی دن ویکسینیٹر سے براہ راست بات کر کے بھی اپنی رضامندی دے سکتے ہیں۔

اگر کوئی ویکسین رہ جائے تو آپ کبھی بھی لگوا سکتے ہیں۔ آپ کو بس اپنے جی پی یا سکول کی ویکسینیشن ٹیم سے رابطہ کرنا ہے۔



سوئیوں سے ڈرتے ہیں؟

یہ یاد رکھیں کہ اس میں آپ اکیلے نہیں ہیں۔

بہت سے نوجوان اور بالغ افراد ویکسین لگوانے کے بارے میں بے چینی محسوس کرتے ہیں، مگر پھر انہیں پتہ چلتا ہے کہ جب وہ اپنی پریشانیوں کے بارے میں بات کرتے ہیں اور خود کو پُر سکون رکھنے کی تکنیکیں استعمال کرتے ہیں تو یہ ایکسپرینس ان کے توقع سے بہتر ثابت ہوتا ہے۔

سوئیوں سے ڈرنا ایک عام بات ہے، لیکن یہ بھی ضروری ہے کہ کوئی خوف آپ کو اپنی صحت کے بارے میں ضروری فیصلے کرنے سے نہ روکے۔

سوئیوں کا ڈر ختم کرنے کے لیے چند مشورے:

- ایسی چیزوں کے بارے میں سوچیں جو آپ کے ذہن کو ٹھنڈا رکھتی ہیں جیسے کہ خاص چیزوں پر فوکس کرنا، پُرسکون ماحول کے بارے میں سوچنا یا اپنے ذہن میں گانا گانا۔
- سانس کی مشق کریں کسی آرام دہ جگہ پر بیٹھیں اور اپنے کندھوں اور جبڑے کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ ایک ہاتھ اپنے پیٹ پر رکھ کر ناک کے راستے ایک لمبا، گہرا اور آہستہ سانس لیں اور منہ سے سانس باہر نکالیں۔ سانس کو اپنے پیٹ کے اندر تک جانے دیں۔
- انجکشن لگانے والے اہلکار کو اپنے ڈر کے بارے میں بتائیں۔ آپ کو جو بھی ڈر ہو وہ ان کے جواب دے سکتے ہیں اور ویکسینیشن کے بارے میں آپ کو تسلی دیں گے۔
- اپنا ڈر ظاہر کرنے سے گھبرانے کی ضرورت نہیں۔ 10 سے 1 شخص کو سوئیوں سے ڈر لگتا ہی ہے، اس لیے آپ کے بہت سے دوست بھی ایسا ہی محسوس کر رہے ہوں گے۔

کیا ان ویکسینز میں سور کا جیلاٹن بھی ہے؟

ان مرکزی ویکسینز میں تو نہیں ہوتا لیکن کچھ ایم ایم آر ویکسینز اور فلو ناک اسپرے میں سور کے گوشت کی جیلاٹین کی معمولی مقدار ہوتی ہے۔ تاہم، ان کے متبادل بھی موجود ہیں جن میں سور کے گوشت کے جیلاٹین موجود نہیں۔ اگر آپ کے تحفظات ہیں یا آپ متبادل چاہتے ہیں اپنے سکول ویکسینیٹر یا جی پی سے بات کریں۔

کیا ان کے منفی اثرات بھی ہیں؟

کسی بھی دوا کی طرح ویکسین کے بھی معمولی ضمنی اثرات ہوسکتے ہیں جو زیادہ دیر تک نہیں رہیں گے، اور بہت سے بچوں کو کسی بھی ضمنی اثرات سامنے نہیں آتے۔

عام معمولی اثرات یہ ہو سکتے ہیں:

- جس جگہ ویکسین کا ٹیکہ لگا ہو وہاں سرخی یا سوجن
- یا طبیعت خراب رہ سکتی ہے جس میں سردرد، بیمار محسوس کرنا یا سر چکرانا شامل ہے۔

یہ یاد رکھنا بھی ضروری ہے کہ ان سنگین بیماریوں سے شدید بیمار ہونے کا خطرہ معمولی ضمنی اثرات کے مقابلے میں کہیں زیادہ ہے۔

ویکسینشن کے بارے میں مزید معلومات کہاں سے دستیاب ہوں گی؟

ویکسینیشن کے بارے میں سوالات کرنے میں کوئی برائی نہیں۔ لیکن یہ یاد رکھنا بھی اہم ہے کہ آپ کو معلومات کہاں سے مل رہی ہیں۔ ویکسین مخالف خبریں اور جھوٹی معلومات اکثر سوشل میڈیا کے ذریعے یا سنی سنائی باتوں کے ذریعے آن لائن پھیلائی جا سکتی ہیں۔ ویکسین اور ہیلتھ کے بارے میں معلومات ہمیشہ مصدقہ ذرائع سے حاصل کریں جیسا کہ NHS یا ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (WHO)۔

اگر آپ ویکسین کے بارے میں سوالات پوچھنا چاہتے ہیں تو اپنے جی پی، سکول نرس یا سکول کی ویکسینیشن ٹیم سے رجوع کریں جو آپ کے تحفظات یا سوالات کے جواب دیں گے تاکہ آپ اپنے لیے صحیح فیصلہ کر سکیں۔

تمام دستیاب شواہد سے ثابت ہے کہ ویکسین لگوانا ویکسین نہ لگوانے سے زیادہ محفوظ ہے۔

مزید معلومات اور حقیقی زندگی میں لوگوں کی کہانیاں جاننے اور ویڈیوز کے لیے ہماری ویب سائٹ دیکھیں۔

PROTECT THEIR POTENTIAL

مزید معلومات کے لیے ہماری ویب سائٹ

northeastlondon.icb.nhs.uk/TeenVaccines

وزٹ کریں یا QR کوڈ سکین کریں