

14 سے 18 سال کی عمر کے

نوجوانوں کے لئے مامونیت ٹیکے

Urdu translation of *Teenage immunisations for ages 14 to 18*



ٹینس، ڈپتھیریا اور پولیو کے
نئے ٹیکے کے بارے میں
معلومات شامل ہیں

مامونیت ٹیکے
اپنی صحت کی حفاظت عمر بھر کے لئے

تعارف

- یہ رہنمائی کتابچہ 14 سے 18 سال کے نوجوانوں اور ان کے والدین کے لئے ہے۔ یہ بیان کرتا ہے:
- نوجوانوں کو مامونیت ٹیکے دینے کے بارے میں، عام طور پر جب کہ وہ اسکول میں ہی ہوتے ہیں؛
- ان مامونیت ٹیکوں کی کیوں ضرورت ہے؛
- ان کے کیا ضمنی اثرات ہو سکتے ہیں۔

اس رہنما میں مامونیت کے بارے میں چند ایک عام سوالات کے جوابات بھی ہیں۔

اگر آپ کے کچھ سوالات ہیں یا آپ کو مزید معلومات چاہیں تو اپنے اسکول کی نرس یا ڈاکٹر یا اپنے جی پی کی سرجری نرس سے بات کریں۔ آپ ویب سائٹ www.immunisation.nhs.uk یا www.dhsspsni.gov.uk/phealth بھی دیکھ سکتے ہیں۔

ہمیں مامونیت کی کیوں ضرورت ہے؟

قومی مامونیت پروگرام کے مطابق ٹینٹس، ڈیپتھیریا اور پولیو جیسی خطرناک بیماریاں گو کہ برطانیہ سے تقریباً ختم ہو چکی ہیں لیکن یہ بیماریاں دوبارہ آسکتی ہیں کیونکہ ابھی یہ یورپ اور تمام دنیا میں پائی جاتی ہیں۔ اسی لئے یہ آپ کے لئے نہایت اہم ہے کہ خود کو محفوظ رکھیں۔ برطانیہ میں ان بیماریوں کو مامونیت کی بلند شرح کی وجہ سے ہی دور رکھا گیا ہے۔

مامونیت کیسے کام کرتی ہے؟

وہ بیکٹیریا یا وائرس جس کی وجہ سے بیماری ہوتی ہے یا وہ کیمیکل جو بیکٹیریا بناتا ہے، اس کا بہت ہی تھوڑا سا حصہ ٹیکے میں ہوتا ہے۔ ٹیکے جسم کے مامون نظام کو اینٹی باڈی (چھوت اور بیماریوں سے لڑنے والا مادہ) بنانے کے لئے متحرک کرنے کا کام کرتے ہیں۔ اس لئے اگر آپ کا چھوت سے واسطہ پڑ جائے تو اینٹی باڈی اسے پہچان لے گا اور آپ کو محفوظ رکھے گا۔

Td/IPV (ٹی ڈی/آئی پی وی) ٹیکہ

Td/IPV جب واحد ٹیکے میں دیا جاتا ہے تو آپ نے بچپن میں جو ٹینٹس (ٹی)، ڈیپتھیریا (ڈی) اور پولیو (آئی پی وی) (IPV) - غیر فعال شدہ پولیو ٹیکہ) کے خلاف حفاظت لی تھی، یہ ٹیکہ اس حفاظت کو بڑھا دیتا ہے۔



اس نئے Td/IPV ٹیکے کو اب کیوں متعارف کرایا گیا ہے؟

برطانیہ میں پولیو کی چھوت آنے کا بہت ہی کم خطرہ ہے کیوں کہ دنیا بھر میں ٹیکہ کاری پروگرام کی وجہ سے یہ تقریباً ختم ہو چکا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ (زبانی زندہ پولیو ٹیکہ - OPV) جو کہ کمیونٹی سطح پر بہتر تحفظ دیتا ہے اس کی بجائے غیر فعال پولیو ٹیکہ (IPV) دیا جاتا ہے جو کہ آپ کے بچے کو انفرادی طور پر مؤثر تحفظ دیتا ہے۔

Td/IPV کون سی بیماریوں کو روک سکتا ہے؟

ٹینٹس

ٹینٹس ایک تکلیف دہ بیماری ہے جس کا اثر پنٹھوں پر ہوتا ہے اور سانس کے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ یہ مٹی اور لید گوبر میں رہنے والے جراثیم کی وجہ سے لاحق ہوتی ہے جب یہ جراثیم کھلے زخم یا جلنے کے زخم کے ذریعہ جسم کے اندر داخل ہو جاتے ہیں۔ ٹینٹس اعصابی نظام پر اثر ڈالتی ہے اور موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

ڈپتھیریا

ڈپتھیریا ایک خطرناک بیماری ہے جس سے فوراً ہی سانس لینے کے مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔ یہ دل اور اعصابی نظام کو نقصان پہنچا سکتی ہے نیز زیادہ شدید حالت میں موت پر منتج سکتی ہے۔ ڈپتھیریا کا ٹیکہ ایجاد ہونے سے قبل شمالی آئرلینڈ میں ایک سال میں تقریباً 1500 ڈپتھیریا کے کیس ہوتے تھے۔

پولیو

پولیو ایک وائرس ہے جو اعصابی نظام پر حملہ کرتا ہے اور پنٹھوں کو ہمیشہ کے لئے مفلوج کر سکتا ہے۔ اگر اس کا حملہ چھاتی کے پنٹھوں یا دماغ پر ہو جائے تو پولیو سے موت واقع ہو سکتی ہے۔ پولیو کا ٹیکہ بننے سے پہلے شمالی آئرلینڈ میں ہر سال فالج والے پولیو کے 1500 تک کیس ہو جاتے تھے۔

عام سوالات

اگر مجھے بچپن میں ٹینٹس، ڈپتھیریا اور پولیو کے خلاف مامون کر دیا گیا تھا تو کیا میں ابھی بھی محفوظ ہوں؟

ممکن ہے کہ آپ ابھی بھی کچھ محفوظ ہوں۔ لیکن آپ کی معمول کی مامونیت کو مکمل کرنے کے لئے اور آپ کو طویل المدتی حفاظت دینے کے لئے اس بوسٹر کی ضرورت ہے۔

لیکن مجھے پرانا ٹیکہ لگا ہو گا۔ کیا یہ نیا ٹیکہ لگوانا صحیح ہو گا؟

نیا ٹیکہ پرانے ٹیکے کے موافق ہے۔ ایک دفعہ مامونیت مکمل ہونے کے بعد آپ پوری طرح سے محفوظ ہو جائیں گے۔

مجھ کتنے بوسٹر لگوانے کی ضرورت ہے؟

آپ کی مامونیت بنانے اور قائم رکھنے کے لئے آپ کو ٹینٹنس، ڈپتھیریا اور پولیو ٹیکوں کی کل پانچ خوراکیوں کی ضرورت ہے۔ آپ لے چکے ہوں گے:

- پہلی تین خوراکیں جب آپ ننھے بچے تھے؛
 - چوتھی خوراک تین سے پانچ سال کی عمر کے درمیان اسکول جانا شروع کرنے سے پہلے؛
 - پانچویں خوراک اب دی جائے گی۔
- عام طور پر آپ کو ٹینٹنس، ڈپتھیریا یا پولیو کے ٹیکے کی تمام عمر کے لئے پانچ خوراکیوں سے زیادہ کی ضرورت نہیں ہے، لیکن اگر آپ خاص ممالک میں جاتے ہیں تو مزید ٹیکوں کی خوراک کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اپنی سرجری میں نرس سے بات کریں۔

اگر آپ کا خیال ہے کہ آپ کی خوراکیوں میں سے کوئی چھوٹ گئی ہے تو اسکول کی نرس یا اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

مجھے Td/IPV بوسٹر کیسے دیا جائے گا؟

آپ کے بازو کے اوپر والے حصے میں ایک ٹیکہ لگایا جائے گا۔ ٹیکا لگوانا کوئی بھی پسند نہیں کرتا ہے، لیکن یہ بہت ہی کم وقت لیتا ہے۔ اس کی سوئی بہت چھوٹی ہوتی ہے اور معمولی سی چبھن محسوس ہو گی۔ اگر آپ ٹیکہ لگوانے سے گھبراتے ہیں تو ٹیکے سے پہلے نرس یا ڈاکٹر کو بتا دیں۔

کیا ایسی وجوہات ہیں کہ مجھے مامونیت ٹیکہ نہ لگایا جائے؟

آپ کو مامون نہ کرنے کی بہت ہی کم وجوہات ہیں۔ اگر آپ کو درج ذیل میں سے کچھ بھی ہے تو آپ اپنے جی پی یا نرس کو خبر کریں:

- شدید حرارت یا بخار ہے؛
- تشنج یا دورے پڑتے تھے؛
- کسی مامونیت ٹیکے سے خراب رد عمل ہوا تھا؛
- کسی چیز سے سخت الرجی ہے؛
- خون بہنے کی خرابی ہے؛
- کینسر کا علاج ہوا تھا؛
- ایسی بیماری ہے جس سے مامون نظام متاثر ہوتا ہے (مثلاً لیوکیمیا، ایچ آئی وی، یا ایڈز)؛
- ایسی دوائی دی جا رہی ہے جس سے مامون نظام متاثر ہوتا ہے (مثلاً سٹیرائڈز یا اعضا بدلنے یا کینسر کے بعد کے علاج کی زیادہ خوراک)؛
- آپ حاملہ ہیں؛
- کوئی دوسری خطرناک بیماری ہے۔

اس کا ہمیشہ یہ مطلب نہیں ہوتا کہ آپ کو مامونیت ٹیکہ نہیں لگایا جاسکتا لیکن اس سے ڈاکٹر یا نرس کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد ملتی ہے کہ آپ کے لئے کون سے مامونیت ٹیکے بہترین ثابت ہوں گے یا انہیں آپکو کوئی دیگر مشورہ دینے کی ضرورت ہے۔ خاندان کی بیماری کی تاریخ کوئی ایسی وجہ نہیں ہے کہ آپ کو مامونیت ٹیکہ نہ لگ سکے۔

کیا اس کے کوئی ضمنی اثرات بھی ہیں؟

انجیکشن لینے کے بعد اس جگہ سرخی اور سوجن کا ہو جانا عام بات ہے۔ بعض اوقات چھوٹی سی گلٹی ہو جاتی ہے جس میں درد نہیں ہوتا اور یہ کچھ ہفتوں میں ختم ہو جاتی ہے۔ زیادہ شدید اثرات جن میں بخار، سر درد، سر چکرانا، متلی اور غودو کا سوجنا شامل ہیں، بہت کم ہوتے ہیں۔

اگر مامونیت ٹیکے کے بعد آپ ٹھیک محسوس نہیں کر رہے ہیں تو پیراسٹامول یا آئیبوپروفن لے سکتے ہیں۔ پیکیٹ پر لکھی ہدایات کو غور سے پڑھیں اور اپنی عمر کے مطابق صحیح خوراک لیں۔ اگر ضرورت ہو تو چار یا چھ گھنٹے کے بعد دوسری خوراک لیں۔ اگر دوسری خوراک کے بعد بھی آپ کی حرارت زیادہ ہے تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

آپ کو مامونیت ٹیکے سے وابستہ کسی بھی تکلیف کے بارے میں اپنے ڈاکٹر کو بتانا چاہیے۔

کیا یہی سب مامونیت ٹیکے ہیں جن کی اب مجھے ضرورت ہے؟

جب آپ Td/IPV بوسٹر لے رہے ہوں تو بہتر ہوگا کہ آپ نرس یا ڈاکٹر سے معلوم کر لیں کہ آپ کے دوسرے مامونیت ٹیکے جیسا کہ MenC (مین سی) اور MMR (ایم ایم آر) اب تک لگ چکے ہیں۔

MMR (ایم ایم آر) ٹیکہ

MMR خسره (M)، گلسوئے (M) اور جرمن خسره (R) کے خلاف حفاظت کرتا ہے۔

یہ معلوم کرنا خصوصی طور پر اہم ہے کہ آپ کی MMR مامونیت مکمل ہو چکی ہے کیونکہ کچھ نوجوانوں نے MMR کی دو خوراکیں نہیں لی ہوتیں۔ MMR ٹیکہ 1988 میں لگانا شروع کیا گیا تھا اور دوسری خوراک 1996 سے دی جا رہی ہے۔ اس لئے اگر آپ کی پیدائش 1992 سے قبل ہوئی ہے تو ہو سکتا ہے کہ آپ نے MMR کی صرف ایک ہی خوراک لی ہو۔

اگر آپ کے خیال میں آپ پر اس کا اطلاق ہوتا ہے تو آپ کو Td/IPV کے ساتھ اسی وقت دوسری خوراک دی جانی چاہیے۔ اگر نہیں دی گئی ہے تو اپنے جی پی یا نرس سے دریافت کریں۔

اگر آپ نے MMR ٹیکہ کبھی بھی نہیں لیا ہے تو آپ اس کی ایک خوراک اب اور دوسری تین ماہ کے بعد لیں۔

خسره، گلسوئے اور جرمن خسره سے بہت ہی خطرناک پیچیدگیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔

- خسره، کان کی چھوت، سانس کے مسائل اور دماغی جھلی کا ورم/دماغ کی سوزش کی وجہ بن سکتا ہے۔ خسره کے 2500 سے 5000 مریضوں میں سے ایک کی موت کا خدشہ ہے۔

یاد رکھیں کہ
16 سال سے کم عمر
کے بچوں کو
ایسپرین
ہرگز نہ دیں۔

- گلسوٹے بھرے پن کی وجہ بن سکتے ہیں۔ عموماً بہراپن جزوی یا مکمل طور پر دور ہو جاتا ہے اور بڑے بچوں اور مردوں کے خصبیوں میں درد اور سوجن ہو جاتی ہے اور نوجوان لڑکیوں اور عورتوں کے جنسی غدود میں سوزش ہو سکتی ہے۔ بچوں میں وائرل دماغی جھلی کے ورم کی یہ سب سے بڑی وجہ ہے۔
- جرمن خسرے سے بھی دماغ میں سوزش پیدا ہو سکتی ہے اور اس کا اثر خون کے جم جانے پر بھی ہوتا ہے۔ حاملہ خواتین میں اس کی وجہ سے اسقاط حمل ہو سکتا ہے یا ان کے بچوں کے لئے صحت کے سنگین مسائل پیدا ہو سکتے ہیں جیسا کہ اندھاپن، بہراپن، امراض قلب یا دماغ کو نقصان۔

کیا کوئی ایسی وجوہات ہیں کہ مجھے MMR سے مامون نہ کیا جائے؟

ایسی بہت ہی کم وجوہات ہیں کہ آپ کو MMR سے مامون نہ کیا جائے لیکن اگر صفحہ 4 پر درج علامات میں سے کوئی ہیں تو اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں۔

کیا MMR کے کچھ ضمنی اثرات ہیں؟

MMR ٹیکے کے ضمنی اثرات بہت کم ہیں۔ MMR ٹیکے کے ایک ہفتہ یا دس دنوں کے بعد جب ٹیکے کے خسرے والے حصے کا اثر شروع ہوتا ہے تو آپ کو حرارت، خسرے جیسے دانے نکلنا اور بھوک نہ لگنا محسوس ہو سکتا ہے۔ آپ کے جوڑوں میں درد اور اینٹھن ہو سکتی ہے۔

ٹیکے کے دو ہفتوں کے بعد جب ٹیکے کے جرمن خسرے والے حصے کا اثر شروع ہوتا ہے تو بہت کم ہوتا ہے کہ خراش جیسے دانوں کے چھوٹے نشان پڑ جائیں۔ یہ عموماً خود تھپک ہو جاتے ہیں لیکن اگر اس طرح کے نشان نظر آئیں تو اپنے ڈاکٹر کو دکھائیں۔ ٹیکے کے تقریباً تین ہفتوں کے بعد جب MMR ٹیکے کے گلسوٹے والے حصے کا اثر شروع ہوتا ہے تو آپ کو معمولی سے گلسوٹے نکل سکتے ہیں۔

MMR کے ضمنی اثرات کا خسرہ، گلسوٹے یا جرمن خسرہ کے اثرات سے تقابل کرنے سے نظر آتا ہے کہ بیماریوں کے مقابلے میں ٹیکہ کہیں زیادہ محفوظ ہے۔

حالیہ سالوں میں ذرائع ابلاغ میں MMR کو بچوں کی خود محوی بیماری (autism) کے ساتھ جوڑنے کی باتیں ہوئی ہیں، لیکن بہت بڑی شہادت سے یہ ظاہر ہوا ہے کہ ان کے درمیان کوئی تعلق نہیں ہے۔ مزید معلومات کے لئے ویب سائٹ www.mmrthefacts.nhs.uk دیکھیں۔

میننجاٹس اور سیپٹیسیمیا کی پہچان کرنا

میننجاٹس دماغ کی جھلی کی سوزش ہوتی ہے۔ جو جراثیم میننجاٹس کی وجہ بنتے ہیں وہی خون میں زہر پھیلا سکتے ہیں (سیپٹیسیمیا)۔ میننجاٹس اور سیپٹیسیمیا، دونوں ہی خطرناک ہیں۔ ان کے وجہ سے مستقل معذوری اور موت واقع ہو سکتی ہے۔ اس لئے آپ کو اس کا فوراً علاج کروانا چاہیے۔ اگر آپ نے میننجاٹس سی کے خلاف مامونیت نہیں لی ہے تو آپ کو ابھی ٹیکہ لگوا لینا چاہیے۔ MenC ٹیکہ صرف ایک قسم کی میننجاٹس اور سیپٹیسیمیا کے خلاف حفاظت کرتا ہے، اس لئے آپ کو اس کی نشانیوں اور علامات کے بارے میں جاننے کی ضرورت ہے۔

مجھے کیا نشانیاں دیکھنی چاہیں؟

میننجائٹس اور سیپٹیمیما کی ابتدائی نشانیاں معمولی اور فلو جیسی ہوتی ہیں جیسا کہ حرارت محسوس کرنا، بیمار سا محسوس کرنا، پیٹھ اور جوڑوں میں درد کا ہونا لیکن اہم علامات درج ذیل ہیں:

- گردن میں اکڑاؤ - کیا آپ اپنے ماتھے سے گھٹنے کو چھو سکتے ہیں؟
- شدید سر درد؛
- تعز روشنی سے ناپسندیدگی؛
- الجھاؤ میں ہونا؛
- سرخ یا بینگنی دہبے/نشان جو کہ دبانے سے مدہم نہیں پڑتے (سامنے بتایا ہوا کانچ کا ٹیسٹ کریں)؛
- بے ہوشی شروع ہونا؛
- بہت ٹھنڈے ہاتھ اور پاؤں ہونا۔

مجھے کیا کرنا چاہیے؟

اگر ان میں سے U ایکٹا یا زیادہ نشانیاں نظر آتی ہیں تو فوری طور پر مدد حاصل کریں۔ اگر آپ میننجائٹس اور سیپٹیمیما کا علاج جلد شروع کر دیتے ہیں تو آپ کی مکمل صحت یابی کا امکان زیادہ ہے۔

میں مزید معلومات کہاں سے حاصل کر سکتا ہوں؟

میننجائٹس ریسرچ فائونڈیشن اور میننجائٹس ٹرسٹ دونوں ہی میننجائٹس کے بارے میں معلومات فراہم کرتے ہیں۔

- میننجائٹس ریسرچ فائونڈیشن کی 24 گھنٹے مفت ہیلپ لائن 080 8800 3344 یا 028 9032 1283 پر فون کریں۔ آپ ویب سائٹ www.meningitis.org بھی دیکھ سکتے ہیں۔
- میننجائٹس ٹرسٹ کی 24 گھنٹے ہیلپ لائن 0845 6000 800 پر فون کریں یا ویب سائٹ www.meningitis-trust.org دیکھیں۔

بچپن کا، معمول کا مامونیت ٹیکہ پروگرام

یہ کیسے دیا جاتا ہے	بچپن کا، معمول کا مامونیت ٹیکہ پروگرام	ٹیکہ کب لگایا جائے
ایک انجیکشن	ڈپتھیریا، ٹیٹنس، کالی کھانسی پولیو اور ایچ آئی بی	2، 3 اور 4 ماہ کی عمر
ایک انجیکشن	مینجائٹس سی	
ایک انجیکشن	خسرہ، گلسوٹے اور جرمن خسرہ	تقریباً 15 ماہ کی عمر
ایک انجیکشن	ڈپتھیریا، ٹیٹنس، کالی کھانسی اور پولیو	3 سے 5 سال کی عمر
ایک انجیکشن	خسرہ، گلسوٹے اور جرمن خسرہ	
ایک انجیکشن	ٹیٹنس، ڈپتھیریا اور پولیو	14 سے 18 سال کی عمر

اگر آپ سے ان ٹیکوں میں سے کوئی چھوٹ گیا ہے تو کوئی حرج نہیں، دوبارہ لگوا یا جا سکتا ہے۔ خاص طور پر MenC اور MMR ٹیکوں کی دو خوراکیوں کے بارے میں اچھی طرح سے جانچ کر لیں کہ آپ لے چکے ہیں۔ اگر آپ نے تمام ٹیکے نہیں لئے ہیں یا یقینی طور پر نہیں جانتے تو اپنے جی پی یا اسکول نرس سے بات کریں۔

اگر مامونیت ٹیکوں سے متعلق آپ کو مزید معلومات درکار ہیں تو DHSSPS کی ویب سائٹ www.immunisation.nhs.uk یا قومی مامونیت کی ویب سائٹ www.dhsspsni.gov.uk/phealth یا www.mmrtfacts.nhs.uk دیکھیں۔

