بچائو

نوجوان افراد

اور بچائو

Urdu translation of *Young people and immunisation*

سمجھدار بنیں - بچائو کرائیں

بچائو

اپنے آپ کو مہلک متعدی بیماریوں سے بچانے کا سب سے بہتر طریقہ ہے بچائو - یعنی ویکسین حاصل کر کے جسم میں مدافعت پیدا کرنا.

ناردرن آئرلینڈ میں بچوں کے لیے بچائو کے پروگرام سے یہ ہوا ہے کہ مختلف بیماریاں جیسے کہ خناق ،تشنج ، پولیو اور خسرہ وغیرہ تقریباً ناپید ہو گئی ہیں. تا ہم یہ بیمارِیاں دوبارہ نمودار ہو سکتی ہیں اس لیے یہ بہت ضروری ہے کہ آپ کی مدافعت تیار رہے.

اس کتابچے میں معمول کے بچائو کے بارے میں بتایا گیا ہے جو کہ تمام نوجوان لوگوں کو سکول چھوڑنے سے پہلے میسر ہے . یہ اہم ہے کہ نوجوان لوگ یہ تمام ویکسین لگوائیں.

ایک مرتبہ بچائو کا کورس مکمل کرنے کے بعد آپ کو عام طور پر تمام عمر کے لیے تحفظ مل جاتا ہے. زندگی میں کہیں آگے جا کر آپ کو کسی اضافی خوراک یا بچائو کی ضرورت پڑ سکتی ہے خصوصاً نوکریوں کے سلسلے میں یا خاص ممالک کا سفر کرتے وقت (جہاں پر اب بھی یہ مہلک متعدی بیماریاں موجود ہیں).

سکول چھوڑنے سے پہلے تمام نوجوان لوگوں کو مندرجہ ذیل بچائو کی پیشکش کی جائیگی:

- تشنج اور خناق کی اضافی خوراک.
- پولیو کی اضافی خوراک .

اس کے علاوہ، نوجوان لوگ جن کے پاس میننجائٹس سی،خسرہ ، کن پیڑے اور روبیلہ (ایم ایم آر) سے بچائو کا کوئی ثبوت نہ ہو تو انہیں یہ بچائو بھی پیش کیا جاتا ہے. اگر آپ اس کے علاوہ بھی کوئی بچائو نہیں لگوا سکے تو آپ کا ڈاکٹر پتہ لگا کر آپ کو وہ لگا سکتا ہے.

بچائو کیوں کرائیں؟

ان بچائومیں استعمال ہونے والی تمام ویکسینیں انتہائی محفوظ ہیں۔ یہ بیماری کو روکنے میں بہت موئثر ہیں اور ان کے ضمنی اثرات ہونے کا امکان انتہائی کم ہے۔ جب کہ بیماریاں مہلک ہیں اور ان سے موت بھی ہو سکتی ہے۔ نیچے دیے گئے ٹیبل میں ویکسین کے ضمنی اثرات کا بیماریوں سے موازنہ کیا گیا ہے۔ اس سُے یہ دیکھا جا سکتا ہے کہ ویکسین لگوانا بیماری کا خطرہ مول لینے سے بہتر ہے۔ کسی بھی ویکسین کا ضمنی اثر ہو سکتا ہے۔ یہ بہت شادرونادر ہوتا ہے تقریباً 100,000 بچائو میں سے 1۔ گو کہ یہ پریشان کن ہو سکتا ہے ، علاج کے ذریعے جلد ہی پورا آرام آ جاتا ہے۔

بیماری	بیماری کے اثرات	ویکسین کے ضمنی اثرات
ویکسین:تشنج اور ڈفتھیریا(ٹی ڈی) ایک ٹیکہ بازو کے اوپر کی طرف		
تشنج (ٹیٹنس)	تشنج کے جراثیم مٹی میں پائے جاتے ہیں اور یہ جسم میں زخم یا جلنے کے ذریعے داخل ہوتے ہیں۔ ٹیٹنس سے پٹھوں میں انتہائی شدید اور برداشت سے باہر کھنچائو ہوتا ہے۔یہ جبڑوں کی رکاوٹ (لاک جاء)، سانس لینے میں دشواری کی طرف مائل کرتے ہیں اور اتنے خطرناک ہو سکتے ہیں کہ ریڑھ کی اور دوسری ہڈیوں کو توڑ سکتے ہیں۔ گھمبیر ہونے کی صورت میں دل کے مسائل، نمونیہ اور بے ہوشی شامل ہے۔ تشنج 3 میں سے 1 صورت میں جان لیوا ہوتی ہے۔	آپ کو ٹیکے کی جگہ پر سرخی اور سوجن ہو سکتی ہے۔ ذیادہ شدت کی سوجن شادرونادر ہوتی ہے۔ عمومی اثرات، مثلاً تیز بخار، اچھا محسوس نہ کرنا ، پٹھوں میں درد، سر کا درد ، عام نہیں ہیں اور ایک یا دو دن سے ذیادہ نہیں رہتے۔
خناق (ڈفتھیریا)	خناق عام طور پر گلے میں سخت متعدی بیماری سے شروع ہوتا ہے اور جلد ہی سانس لینے میں دشواری کی طرف بڑھ جاتا ہے۔ اس متعدی بیماری سے زہریلا مادہ بنتا ہے جو کہ دل اور اعصابی نظام کو نقصان پہنچاتا ہے۔ یہ پھر نمونیے اور دل کے ناکارہ بننے کا سبب بنتا ہے اور انتہائی صورت میں جان لیوا ہو سکتا ہے۔ اس بچائو کے میسر آنے سے قبل ناردرن آئرلینڈ میں سالانہ 1500 کیس ہوتے تھے۔ خناق سے 10 میں سے 1 صورت میں موت واقع ہو سکتی ہے۔	آپ کو ٹیکے کی جگہ پر سرخی اور سوجن ہو سکتی ہے۔ اچھا محسوس نہ کرنا، اونچے درجے کا بخار، سر درد تھوڑے عرصے کے لیے ہو سکتا ہے۔ ذیادہ شدت کے ضمنی اثرات نہیں معلوم۔

بیماری	بیماری کے اثرات	ویکسین کے ضمنی اثرات
ویکسین: پولیو (منہ میں قطرے)		
پولیو	پولیو ایسا وائرس ہے جو اعصابی نظام پر حملہ کرتا ہے اور پٹھوں کو مفلوج کر سکتا ہے۔ فالج سے سانس لینے میں شدید مشکل حتٰی کہ موت بھی ہو سکتی ہے۔ اس سے بچ جانے والے بہت سے لوگ ہمیشہ کے لیے معذور ہو جاتے ہیں۔ پولیو سے مینناجائٹس بھی ہو سکتا ہے۔ اس سے بچاؤ میسر آنے سے قبل ناردرن آئرلینڈ میں سالانہ 300 تک کیس ہوتے تھے۔ پولیو 20 میں سے 1 متاثر شدہ بچے اور 4 میں سے 1 متاثر شدہ بالغ میں جان لیوا ہوتا ہے۔	تقریباً نہ ہونے کے برابر تعداد میں پولیو کی ویکسین سے فالج ہو سکتا ہے - 2.5 ملین خوراک میں سے 1 میں۔ ناردرن آئرلینڈ میں 25سال میں ایسا ایک کیس ہو سکتا ہے۔ پولیو ویکسین میں پولیو کا زندہ وائرس ہوتا ہے جو کہ آپ کے پاخانے میں آپ کے بچاؤ کرانے کے چھ ہفتے بعد تک آ سکتا ہے۔ رفع حاجت کے بعد ہمیشہ اچھی طرح ہاتھ دھونے چاہیے خاص کر پولیو ویکسین حاصل کرنے کے بعد۔
یننجائٹس سی (بازو کے اوپر کی طرف ایک ٹیکہ)		
مینجوکوکل گروپ سی (گردن توڑ بخار)	مینناجائٹس دماغ کی جھلی اور ریڑھ کی ہڈی کی سوجن کا نام ہے۔ یہ مختلف وائرس یا جراثیم سے پیدا ہوتی ہے اور ویکسین ان میں سے ایک سے بچاؤ فراہم کرتی ہے۔ مینجوکوکل گروپ سی جراثیم سے مینناجائٹس اور فساد خون ہوتا ہے (سیپٹی کیمیا)۔ اس سے دماغ ہمیشہ کے لیے ناکارہ ہو سکتا ہے اور موت بھی ہو سکتی ہے۔ سب سے ذیادہ ظاہر ہونے والے لمبے عرصے کے اثرات میں جلد پر نشان، نابینا پن، سماعت کا چلے جانا، جسم کا اکڑنا، قطع عضو اور دماغ کو نقصان۔ فساد خون سے 5 میں سے 1 کیس میں موت ہو جاتی ہے۔ مینناجائٹس سے 15 میں سے 1 کیس میں موت	ٹیکے کی جگہ پر سرخی، سوجن اور درد کافی عام ہیں۔ کبھی تیز بخار اور سر درد بھی ہو سکتا ہے۔ دورے بھی پڑ سکتے ہیں مگر اس کا امکان بہت ہی کم ہے اور ان سے لمبے عرصے کے نقصان ہونے کا علم نہیں۔

بیماری	بیماری کے اثرات	ویکسین کے ضمنی اثرات
ویکسین: خسرہ، کن پیڑے اور روبیلہ (ایم ایم ار) (بازو کے اوپر کی جانب ایک ٹیکہ)		
خسرہ	خسرہ ایک انتہائی متعدی وائرس سے پھیلتا ہے جس سے تیز بخار اور جلد پر سرخی ہو سکتی ہے . خسرہ اگر گھمبیر ہو جائے تو کان اور چھاتی کی متعدیبیماری، دورے، سانس لینے کے مسائل اور گردن توڑ بخار/ انسفلائٹس (دماغ کی سوجن) ممکن ہے. انتہائی حالت میں خسرہ سے موت واقع ہو سکتی ہے. 2500 - 5000 میں سے 1 کیس میں خسرہ جان لیوا ہوتا ہے.	ایم ایم آر کے بعد ضمنی اثرات شادرو نادر ہی ہوتے ہیں. بچاؤ کے سات سے دس دن کے بعد آپ کو بخار والی کیفیت ہو سکتی ہے ، خسرہ کی طرح سرخی ہو سکتی ہے اور کھانے سے دل اٹھ جاتا ہے جیسے جیسے خسرہ والی ویکسین اثر کرتی ہے. آپ کو جوڑوں میں درد بھی محسوس ہو سکتا ہے.
کن پیڑے	کن پیڑے وائرس سے لگنے والی متعدی بیماری ہے جس سے غدودوں میں اور چہرے اور گردن پر سوجن ہو سکتی ہے. ویکسین میسر آنے سے پہلے کن پیڑے وائرس سے پھیلنے والے گردن توڑ بخار کا سب سے بڑا سبب تھا. کن پیڑے سے سماعت ختم ہو سکتی ہے جس سے کلی یا جزوی بہتری ممکن ہے. کن پیڑے سے بالغ لڑکوں اور آدمیوں یں خصیوں کی سوجن ہو سکتی ہے جبکہ بالغ لڑکیوں اور عورتوں کی بچہ دانی میں سوجن ہو سکتی ہے.	ٹیکہ لگنے کے تقریباً تین ہفتے کے بعد آپ کو کبھی کبھار کن پیڑے کا بہت ہلکا اثر ہو سکتا ہے جب ایم ایم آر ویکسین کا کن پیڑے والا حصہ کام کرتا ہے.
روبیلہ (جرمن خسرہ)	روبیلہ (جرمن خسرہ) وائرس سے پیدا ہونے والی ایک کم اثر والی متعدی بیماری ہے. تاہم اگر اسے حمل کے دوران متاثر ہو جائیں، خاص کر شروع کے حصے میں تو اس سے حمل ضائع ہوسکتا ہے یا پھر پیدائش سے پہلے ہی نومولود کو شدید بیماریاں مثلاً نابینا پن، بہرہ پن، دل کے مسائل یا دماغ کو نقصان ہو سکتا ہے. روبیلہ سے دماغ کی سوجن ہو سکتی ہے اور خون منجمد ہو سکتا ہے.	ایم ایم آر لگوانے کے تقریباً دو ہفتے بعد، کم امکان ہے کہ آپ کے جسم پر سرخی اور خراش کے دھبے بنیں. یہ بچاؤ میں روبیلہ کے حصے کی وجہ سے ہے. یہ خود بخود ٹھیک ہو جاتے ہیں مگر آپ کو اگر ایسے دھبے نظر آئیں تو ڈاکٹر کو دکھا لیں.

گردن توڑ بخار

میننجائٹس سی ویکسین ایک قسم کے گردن توڑ بخار اور زھریلے خون سے بچاؤ فراہم کرتی ہے۔ اس کے علاوہ بھی اقسام ہیں جن کے لیے کوئی ویکسین نہیں چنانچہ یہ اہم ہے کہ نشانیوں اور علامات پر نظر رکھی جائے۔

گردن توڑ بخار سے دماغ کی جھلی کی سوجن ہو جاتی ہے۔ یہی جراثیم زھریلے خون کا سبب بھی بنتے ہیں(سپٹی کیمیا)۔ علاج نہ ہونے پر دونوں بیماریاں جان لیوا ہوسکتی ہیں۔

شروع کی علامات زکام اور فلو سے ملتی جلتی ہوتی ہیں۔

ان میں شامل ہیں:

- اونچا بخار (37.5 سنٹی گریڈ اور اوپر)
- چڑچڑا پن
- الٹیاں
- کھانا کھانے سے انکار

گردن توڑ بخار یا سپٹی کیمیا سے متاثر افراد چند گھنٹوں میں شدید بیمار ہو سکتے ہیں۔

چند اہم نشانیاں جن کو دیکھنا چاہیے میں شامل ہیں:

- گردن میں کھنچاؤ - کیا اپنا ماتھا اپنے گھٹنے کو لگا سکتے ہیں؟
- نیند والی کیفیت اور گھبرانا؛
- سر میں شدید درد؛
- تیز روشنی کو پسند نہ کرنا؛
- لال یا اودے رنگ کے دھبے/نشان جو کہ ذور ڈالنے پر بھی غائب نہ ہوں(تصویر دیکھیں)۔ یہ جسم پر کہیں بھی نمودار ہو سکتے ہیں۔

کوئی شخص بھی اگر ان نشانیوں کے ساتھ بیمار ہو تو اسے فوراً ڈاکٹر کو دکھانا چاہیے یا پھر قریبی ہسپتال کے حادثات اور ایمرجنسی کے شعبے میں لے جانا چاہیے۔

گردن توڑ بچار کی مزید معلومات کے لیے رابطہ کریں :

مییننجائٹس تحقیق کا ادارہ

ٹیلیفون: 028 9032 1283 یا 24-گھنٹے فون پر امداد کے لیے 080 8800 3344.

قومی مییننجائٹس ٹرسٹ

24-گھنٹے امداد - لوکل کال 0845 6000 800

اگر شیشے کے گلاس سے سپٹی کیمیا کے دھبے والی جگہ کو دبائیں گے تو نشان غائب نہیں ہو گا. آپ گلاس کے ارد گرد دھبے کو دیکھ سکیں گے. اگر ایسا ہو تو فوراً ڈاکٹر سے مدد طلب کریں.

بچائو کے بعد

اگر آپ بچائو کے بعد تھوڑا سا بیمار محسوس کریں یا پہلے بتائے گئے ضمنی اثرات والی کیفیت تھوڑی تھوڑی محسوس کریں تو آپ درد دور کرنے والی دوائی مثلاً پیراسیٹامول لے لیں. پیکٹ پر درج ہدایات ضرور پڑھ لیں یا دوا ساز سے مشورہ لے لیں.

اگر آپ خاص طور پر فکرمند ہوں تو ڈاکٹر سے رابطہ کریں.

کن حالات میں ان ویکسینوں کادیا جانا ٹھیک نہیں ہے؟

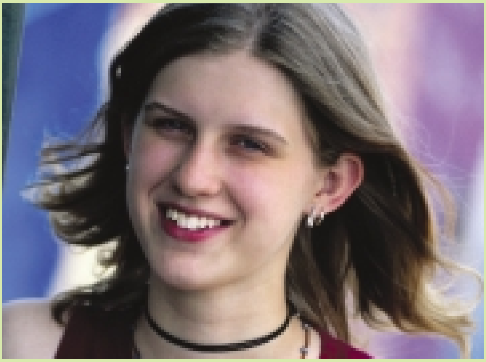
صحت کی بنأ پر ایسی بہت ہی کم وجوہات ہیں جب ویکسین نہیں دینی چاہیے. ان میں شامل ہیں:

- ویکسین لگوانے کے روز تیز بخار؛
- پہلے لگوائی گئی کسی ویکسین سے الرجی کا اثر ہونا. براہ مہربانی ڈاکٹر یا نرس سے مشورہ کر لیں.

آپ کو چاہیے کہ سکول ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں کہ آپ کو یا آپ کے خاندان میں کسی کو:

- ایسی خطرناک بیماری ہے جس سے مدافعت کم ہو سکتی ہے مثلاً خون کا سرطان (لوکیمیا)
- ایسا علاج کروا رہے ہیں جس سے مدافعت کم ہو سکتی ہے.

جوان عورتیں جو سمجھیں کہ وہ شاید حاملہ ہیں کو چاہیے کہ وہ بچائو لگوانے سے پہلے علیحدہ سے سکول ڈاکٹر یانرس سے ملیں یا جی پی یا پھر ٹیچر سے.



اگر آپ کو مزید اطلاعات درکار ہوں یا کسی بھی بچائو کے لیے بات کرنا چاہیں توآپ سکول نرس، اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں یا پھرڈی ایچ ایس ایس پی ایس کی ویب سائٹ www.dhsspsni.gov.uk/phealth دیکھیں یا قومی بچائو پروگرام کی ویب سائٹ www.immunisation.org.uk دیکھیں.

Health Promotion Agency

Designed and produced by the Health Promotion Agency for Northern Ireland on behalf of the Department of Health, Social Services and Public Safety.

03/02