

عمر کے پہلے سال میں  
بچوں کے لئے  
مامونیت ٹیکے

Urdu translation of *Immunisation for babies in the first year of life*



2، 3 اور 4 ماہ کے بچوں کے لئے  
ایک نئے ٹیکے سے متعلق  
معلومات شامل ہیں

مامونیت ٹیکے  
اپنے بچے کی حفاظت عمر بھر کے لئے

## تعارف

یہ رہنمائی کتابچہ ایک سال کی عمر تک کے بچوں کے والدین کے لئے ہے۔ یہ بچوں کو معمول کے مطابق لگائے جانے والے مامونیت کے ٹیکوں کے بارے میں معلومات مہیا کرتا ہے جو بچپن کی خطرناک بیماریوں سے انہیں محفوظ رکھتے ہیں۔ یہ ان بیماریوں کی تفصیل بیان کرتے ہوئے اس بات کی وضاحت کرتا ہے کہ بچوں کو ان سے محفوظ رکھنے کی کیا ضرورت ہے۔

خصوصاً، یہ ایک نئے ٹیکے جس کا نام DTaP/IPV/Hib (ڈی ٹی ای پی/آئی پی وی/ایچ آئی بی) ہے کی تفصیل دیتا ہے جسے آپ کے بچے کو ڈپتھیریا (خناق)، ٹیٹنس، کالی کھانسی، پولیو اور ایچ آئی بی کے خلاف محفوظ رکھنے کے لئے 2004 میں لگانا شروع کیا گیا ہے۔ یہ وہی بیماریاں ہیں جن کے خلاف ہمیشہ سے بچوں کو مامون کیا جاتا رہا ہے لیکن ایسا کرنے کے لئے یہ ٹیکہ ایک نیا اور بہتر طریقہ ہے۔



صحت عامہ کے لئے دو تدابیر جن کا دنیا کی صحت پر  
سب سے زیادہ اثر پڑا ہے  
وہ ہیں صاف پانی اور ٹیکے۔

عالمی تنظیم صحت

## مامونیت ٹیکہ کیا ہے؟

مامونیت ٹیکہ آپ کے بچے کو کئی طرح کی چھوت کی بیماریوں سے محفوظ رکھنے میں آپ کی مدد کے لئے بہترین طریقہ ہے۔ بچوں کو ویکسین نام کے ٹیکے دیے جاتے ہیں جو جسم کو antibodies (اینٹی باڈیز) پیدا کرنے کے لئے اکساتے ہیں۔ antibodies چھوت کی بیماریوں سے لڑنے کا قدرتی حفاظتی نظام ہے۔ اگر بچے کا سامنا بیماری سے ہو جائے تو مامونیت ٹیکہ اس کے جسم کو چھوت سے لڑنے کے لئے تیار رہنے میں مدد دیتا ہے۔

## ہمیں مامونیت ٹیکے کی ضرورت کیوں ہے؟

دنیا میں ہر سال ایک کروڑ چالیس لاکھ سے زیادہ افراد چھوت کی بیماریوں سے مر جاتے ہیں۔ ان میں سے بہت سی بیماریاں شمالی آئرلینڈ میں بہت ہی کم ہو گئی ہیں اور ممکن ہے کہ آپ نے ان کے بارے میں کم ہی سنا ہو۔ یہ اس لئے کم ہوئی ہیں کہ ہمارے یہاں ان کے لئے ٹیکہ لینے کی شرح بہت بلند ہے اور ٹیکہ لگوانا ان بیماریوں سے چھٹکارا پانے کا بہترین طریقہ ہے۔ لیکن دنیا کے دوسرے حصوں میں یہ بیماریاں اب بھی عام ہیں اور لوگوں کے زیادہ سفر کرنے کی وجہ سے یہ شمالی آئرلینڈ میں پہنچ کر ایسے کسی بھی بچے کو لگ سکتی ہیں جسے ٹیکہ نہ لگایا گیا ہو۔

یہ ناگزیر ہے کہ ہم اسے ہرگز نہ بھولیں کہ یہ بیماریاں کتنی خطرناک ثابت ہو سکتی ہیں۔ ننھے بچے ایسی چھوت کی زد پر سب سے زیادہ ہوتے ہیں اسی لئے انہیں جس قدر جلدی ہو سکے محفوظ کرنے کی ضرورت ہے۔ آپ کے بچے کو محفوظ رکھنے کے لئے کئی ٹیکوں کی ضرورت ہوتی ہے اس لئے کورس پورا کرنا نہایت ہی اہم ہے۔ اگر آپ کے بچے سے ان ٹیکوں میں سے کوئی ٹیکہ چھوٹ جائے تو بھی یہ دوبارہ دیا جا سکتا ہے خواہ کچھ عرصہ ہی کیوں نہ بیت جائے۔ بس اپنے جی پی یا ہیلتھ وزیٹر سے کہیں کہ جو خوراک چھوٹ گئی ہے اس کا انتظام کر دیا جائے۔ انہیں اس کورس کو دوبارہ شروع کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

کچھ بیماریاں بڑے بچوں میں زیادہ خطرناک صورت اختیار کر لیتی ہیں اس لئے یہ اہم ہے کہ انہیں یقینی طور پر بوسٹر ٹیکہ لگایا جائے۔

اگر مامونیت ٹیکے کے بارے میں آپ کچھ معلوم

کرنا چاہتے ہیں تو اپنے جی پی، دواخانے کی

نرس یا ہیلتھ وزیٹر سے بات کریں۔ آپ

یا [www.immunisation.nhs.uk](http://www.immunisation.nhs.uk)

[www.dhsspsni.gov.uk/phealth](http://www.dhsspsni.gov.uk/phealth)

یا [www.mmrthefacts.nhs.uk](http://www.mmrthefacts.nhs.uk) ویب

سائٹ بھی دیکھ سکتے ہیں۔



# بچوں کے لئے ٹیکے

## DTaP/IPV/Hib (ڈی ٹی اے پی/آئی پی وی/ایچ آئی بی) ٹیکہ

یہ نیا ٹیکہ ڈپتھیریا (ڈی)، ٹینٹس (ٹی)، اور کالی کھانسی (پرسس یعنی پی)، پولیو (آئی پی وی) اور ہیموفاٹلس انفلوزا ٹائپ بی (ایچ آئی بی) کے خلاف حفاظت کرتا ہے۔ پولیو کا حصہ اب منہ سے دینے کے بجائے اسی انجیکشن میں دیا جاتا ہے۔

آپ کے بچے کو DTaP/IPV/Hib ٹیکہ دو، تین اور چار ماہ کی عمر میں دیا جانا چاہیے۔

آپ کے بچے کو ڈپتھیریا، ٹینٹس، کالی کھانسی اور پولیو کا بوسٹر ٹیکہ اس کے اسکول جانا شروع کرنے سے قبل دیا جائے گا۔ اس کے بعد پھر 14 سے 18 سال کی عمر میں ٹینٹس، ڈپتھیریا اور پولیو کا بوسٹر ٹیکہ دیا جائے گا۔

### ٹیکے میں اب تبدیلی کیوں کی جا رہی ہے؟

برطانیہ میں پولیو کی چھوٹ 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 کے بجائے غیر فعال پولیو ٹیکہ (IPV) دیا جاتا ہے جو کہ آپ کے بچے کو انفرادی طور پر مؤثر تحفظ دیتا ہے۔

اب کالی کھانسی کا مختلف ٹیکہ دستیاب ہے۔ یہ پہلے استعمال ہونے والے ٹیکے جیسا ہی مؤثر ہے لیکن اس کا رد عمل کم ہے۔

### میری ننھی بیٹی کو پرانے ٹیکوں سے مامون کرنا شروع کیا گیا تھا۔ کیا اب وہ نئے ٹیکے لگوا سکتی ہے؟

نئے اور پرانے ٹیکے ایک دوسرے کے موافق ہیں۔ اگر وہ مامونیت ٹیکہ کاری کا پورا پروگرام مکمل کر لیتی ہے تو بالکل محفوظ ہو جائے گی (آخری صفحہ دیکھیں)۔

### ہمیں یہ کیسے معلوم ہو کہ نیا ٹیکہ مؤثر اور محفوظ ہے؟

کسی کو ٹیکہ لگانے سے پہلے ٹیکے کو کئی طرح کی جانچ اور معائنے سے گزارا جاتا ہے تاکہ یہ معلوم ہو کہ اسے لگانا محفوظ ہے اور یہ مؤثر ہے۔ ٹیکے کو متعارف کروانے کے بعد بھی یہ جانچ جاری رہتی ہے۔ وہ ٹیکے استعمال ہوتے ہیں جو ان تمام حفاظتی جانچ پڑتال میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔ تمام دوائیوں کا ضمنی اثر ہو سکتا ہے لیکن ٹیکے بے حد محفوظ ذیل میں آتے ہیں۔ تمام دنیا میں کی گئی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ مامونیت ٹیکہ آپ کے بچے کی صحت کی حفاظت کے لئے محفوظ ترین ذریعہ ہے۔ نیچے صفحہ 6 پر مزید ضمنی اثرات کے بارے میں دیکھیں۔

## DTaP/IPV/Hib ٹیکہ کون سی بیماریوں کو روک سکتا 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 واقع ہو سکتی ہے۔ ڈپتھیریا کا ٹیکہ ایجاد ہونے سے قبل شمالی آئرلینڈ میں ایک سال میں تقریباً 1500 ڈپتھیریا کے کیس ہوتے تھے۔

### ٹیٹنس

ٹیٹنس ایک تکلیف دہ بیماری ہے جس کا اثر پٹھوں پر ہوتا ہے اور سانس کے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ یہ مٹی اور لید گوگرد 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۔ ٹیٹنس اعصابی نظام پر اثر ڈالتی ہے اور موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

### کالی کھانسی

کالی کھانسی کی وجہ سے کھانسی کے طویل دورے پڑ سکتے ہیں، دم گھٹتا ہے جس کی وجہ سے سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے۔ یہ حالت دس ہفتوں تک رہ سکتی ہے۔ چھوٹے بچوں کے لئے یہ کافی خطرناک ثابت ہوتی ہے اور ایک سال سے کم عمر کے بچوں کے لئے موت کی وجہ بن سکتی ہے۔ کالی کھانسی کے ٹیکے بننے سے قبل شمالی آئرلینڈ میں ہر سال کالی کھانسی کے 3500 تک کیس رپورٹ کیے جاتے تھے۔

### پولیو

پولیو ایک وائرس ہے جو کہ اعصابی نظام پر حملہ کرتا ہے اور پٹھوں کو ہمیشہ کے لئے مفلوج کر سکتا ہے۔ اگر اس کا حملہ چھاتی کے پٹھوں 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۔

### Hib (ایچ آئی بی)

Hib ایک چھوت ہے جس سے کئی قسم کی بڑی بیماریاں لگ سکتی ہیں جیسا کہ خون میں زھر پھیلنا، نمونیا اور دماغی جھلی کا ورم۔ اگر ان تمام بیماریوں کا فوری علاج نہ کیا جائے تو موت واقع ہو سکتی ہے۔ Hib کا ٹیکہ آپ کے بچے کو دماغی جھلی کے ورم کی ایک قسم (Hib) سے محفوظ رکھتا ہے لیکن یہ دماغی جھلی کے ورم کی دوسری اقسام سے تحفظ نہیں دیتا ہے۔



## DTaP/IPV/Hib ٹیکے کے ضمنی اثرات

بیشتر بچوں پر ضمنی اثرات نہیں ہوتے ہیں، لیکن ہر بچہ الگ طرح کا ہوتا ہے۔ ہو سکتا ہے درج ذیل ضمنی اثرات میں سے کچھ ایک آپ کے بچے کو ہوں جو کہ عموماً معمولی ہوتے ہیں۔

- ٹیکے کے بعد 48 گھنٹوں تک بے چینی؛
- ہلکا سا بخار (صفحہ 9 دیکھیں)؛
- ٹیکے کی جگہ پر معمولی سی گلٹی جو کہ چند ہفتوں تک رہتی ہے اور پھر بتدریج غائب ہو جاتی ہے۔

اگر آپ کے خیال میں DTaP/IPV/Hib کا ٹیکہ لگوانے کے بعد آپ کا بچہ کچھ دوسرے رد عمل میں مبتلا ہے اور آپ اس بارے میں فکر مند ہیں تو اپنے ڈاکٹر، دواخانے کی نرس یا ہیلتھ وزیٹر سے بات کریں۔

بہت ہی کم واقعات میں ٹیکے سے الرجی ری ایکشن (الرجی والا رد عمل) ہو سکتا ہے جیسا کہ جسم کے کچھ یا تمام حصوں پر جلن یا چکنے۔ اکا دکا واقعات میں بچوں کو ٹیکے کے فوراً بعد یعنی چند منٹوں کے اندر شدید رد عمل ہوتا ہے جس سے سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے اور وہ عموماً بے ہوش ہو جاتے ہیں۔ اسے فوری رد عمل کہتے ہیں۔ اس کے بارے میں نئے مطالعہ سے معلوم ہوا ہے کہ مامونیت ٹیکوں کے پانچ لاکھ واقعات میں سے کسی ایک کے فوری رد عمل کا کیس رپورٹ ہوا ہے۔ گو کہ الرجی ری ایکشن تشویش کی بات ہو سکتی ہے لیکن علاج سے بچہ جلد اور مکمل صحت یاب ہو جاتا ہے۔

بہت کم واقعات میں بچوں کو ان کے DTaP/IPV/Hib ٹیکے کے ایک یا دو دن بعد دورہ پڑ سکتا ہے۔ یہ عموماً بہت زیادہ بخار سے وابستہ ہوتا ہے (صفحہ 9 دیکھیں)۔ اگر بچے کو دورہ پڑ جائے تو اپنے جی پی سے فوراً رابطہ کریں۔ عموماً بچے دورے سے جلد ہی اور بالکل ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ چھوٹے بچوں کو کبھی بھی دورہ پڑ سکتا ہے، اس لئے ٹیکے کے بعد پڑنے والے دورے کی وجہ ضروری نہیں کہ ٹیکہ ہی ہو۔ آپ کا ڈاکٹر فیصلہ کرے گا کہ کیا آپ کے بچے کو ٹیکے کی مزید خوراک چاہیے۔ اگر آپ مامونیت ٹیکے میں دیر کریں گے تو زیادہ امکان ہے کہ بچے کو DTaP/IPV/Hib کے ٹیکے کے بعد دورہ پڑے کیونکہ عمر کے پہلے چھ ماہ میں تیز بخار کے بعد دورہ پڑنا بہت عام نہیں ہے۔ اس لئے یہ بہت اہم ہے کہ آپ اسے یقینی بنائیں کہ آپ کے بچے کو ٹیکہ صحیح عمر میں لگے۔

## MenC (مین سی) ٹیکہ

یہ ٹیکہ میننگوکوکل گروپ سی (Men C) کی چھوت جو کہ ایک ایسا بیکٹیریا ہے جس کی وجہ سے دماغی جھلی میں ورم اور خون میں زہر پھیل جاتا ہے، سے محفوظ رکھتا ہے۔ MenC دماغی جھلی کے اس ورم سے محفوظ نہیں کرتا جو کہ کسی دوسرے بیکٹیریا یا وائرس کی وجہ سے ہو۔

آپ کے بچے کو MenC مامونیت ٹیکہ دو، تین اور چار ماہ کی عمر میں لگ جانا چاہیے۔

## میننجائٹس (meningitis) اور سیپٹیسیمیا (septicaemia) کیا ہیں؟

میننجائٹس دماغ کی جھلی کا ورم ہے۔ سیپٹیسیمیا خون میں زہر پھیلنے کو کہتے ہیں۔ ایک ہی طرح کے جراثیم دونوں بیماریاں پیدا کر سکتے ہیں۔ چھوٹے بچے اور 15 سے 17 سال کے نوجوانوں کو میننگوکوکل گروپ سی کے جراثیم سے دماغی جھلی کے ورم اور خون میں زہر پھیلنے کا زیادہ خدشہ ہوتا ہے۔

## MenC ٹیکہ کتنا مؤثر ہے؟

جب سے MenC ٹیکہ آیا ہے، ایک سال سے کم عمر کے گروپ سی بیماری والے بچوں کی تعداد %95 کے قریب کم ہو گئی ہے۔ جونہی یہ ٹیکہ لگایا جاتا ہے تو دس میں سے نو بچے محفوظ ہو جاتے ہیں۔

دماغی جھلی کا ورم اور خون میں زہر پھیل جانا یہ دونوں بیماریاں خطرناک ہیں۔ اس لئے یہ بہت ہی اہم ہے کہ آپ جب ان علامات اور نشانیوں کو دیکھیں تو پہچان جائیں اور یہ بھی جانتے ہوں کہ اب کیا کرنا ہے (صفحہ 10 دیکھیں)۔

## MenC ٹیکے کے ضمنی اثرات

آپ کے بچے کو ٹیکے کی جگہ سرخی اور سوجن ہو سکتی ہے۔ ٹیکہ لگوانے والے بچوں کی آدھی تعداد بے چینی محسوس کر سکتی ہے اور 20 میں سے ایک بچے کو معمولی بخار ہو سکتا ہے۔ بہت ہی کم بچوں کو ٹیکے سے الرجی ری ایکشن ہوتا ہے (سامنے صفحہ 6 دیکھیں)۔

## MMR ٹیکہ

MMR ٹیکہ آپ کے بچے کو خسره (M)، گلسوٹے (M) اور جرمن خسره (R) سے محفوظ رکھتا ہے۔

آپ کے بچے کو MMR مامونیت ٹیکہ 15 ماہ کی عمر کے قریب لگ جانا چاہیے۔

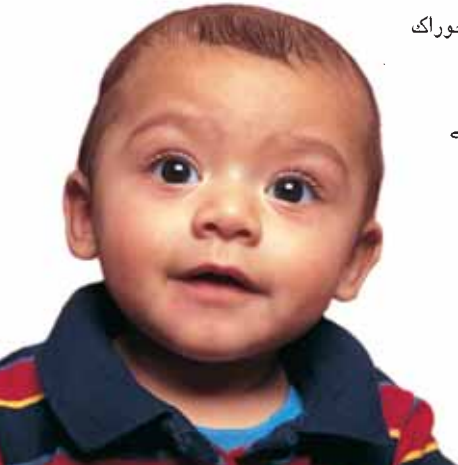
آپ کے بچے کو اسکول جانا شروع کرنے سے پہلے MMR کی ایک مزید خوراک (بوسٹر) دی جائے گی۔

آپ کے بچے کو جب یہ ٹیکے لگانے کا وقت آئے گا تو اس سے کچھ وقت پہلے آپ کو MMR اور MMR بوسٹر سے متعلق معلومات بھجوائی جائیں گی۔ اگر آپ کو اس سے پہلے ہی معلومات چاہیں تو ویب سائٹ

[www.mmrthefacts.nhs.uk](http://www.mmrthefacts.nhs.uk) یا

[www.dhsspsni.gov.uk/phealth](http://www.dhsspsni.gov.uk/phealth) دیکھیں یا اپنے ہیلتھ وزیٹر

سے بلا تکلف دریافت کریں۔



## مامونیت ٹیکہ لگوانے کے بارے میں عام سوالات

### ٹیکہ لگوانے کے کتنی دیر کے بعد میں اپنے بچے کو تیرنے کے لئے لے جا سکتا ہوں؟

آپ اپنے بچے کو کسی بھی وقت ٹیکہ لگنے سے پہلے یا بعد میں تیرانے کے لئے لے جا سکتے ہیں۔ عام خیال کے برعکس آپ کے بچے کو تیرنے کے لئے جانے سے قبل مامونیت ٹیکہ لگوانے کی ضرورت نہیں ہے۔

### کیا میرے بچے کی مامونیت کے لئے کوئی دوسرے طریقے بھی ہیں؟

آپ کے بچے کو مامون رکھنے کے کوئی دوسرے ثابت شدہ اور مؤثر طریقے نہیں ہیں۔ کالی کھانسی سے مامون رکھنے کے لئے ہومیوپیتھی دوائی کو بطور ایک دوسرا طریقہ استعمال کیا گیا تھا لیکن اس کا فائدہ نہیں ہوا۔ کونسل آف فیکلٹی آف ہومیوپیتھی (ہومیوپیتھی کے مستند ڈاکٹروں کے لئے رجسٹر شدہ تنظیم) والدین کو مشورہ دیتی ہے کہ بچوں کو معیاری ٹیکوں سے مامون کریں۔

### میں نے سنا ہے کہ ٹیکوں میں تھایومرسل (پارا) ہوتا ہے۔

بچوں کے معمول کے چپین کے مامونیت پروگرام کے ٹیکوں میں اب پارا استعمال نہیں کیا جاتا۔ ٹیکوں کو محفوظ رکھنے کے لئے پارے کی ذرہ برابر مقدار 60 سال تک استعمال کی جاتی رہی تھی۔ اس تمام عرصہ میں ایسی کوئی شہادت نہیں ہے کہ اس سے کوئی نقصان پہنچا ہو۔ لیکن لائق احتراز وسائل سے پارے کی زد میں آنے کو روکنے کے عالمی مقصد کے تحت اس کا استعمال بتدریج ختم کر دیا گیا ہے۔

### کیا ایسی وجوہات ہیں کہ میرے بچے کو مامونیت ٹیکہ نہ لگایا جائے؟

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

- شدید حرارت یا بخار ہے؛
- کسی مامونیت ٹیکے سے خراب رد عمل ہوا تھا؛
- کسی چیز سے سخت الرجی ہے؛
- خون بہنے کی خرابی ہے؛
- تشنج یا دورے پڑتے تھے؛
- 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 سٹیروائڈز یا اعضا بدلنے یا کینسر کے بعد کے علاج کی زیادہ خوراک)؛
- کوئی دوسری خطرناک بیماری ہے۔



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

## اگر میرے بچے کو مامونیت ٹیکے کے بعد تیز حرارت ہو جائے تو کیا ہو گا؟

عام طور پر ٹیکے کے ضمنی اثرات نہیں ہوتے یا بہت معمولی ہوتے ہیں اور جلد ہی ختم ہو جاتے ہیں۔ کچھ بچوں کی حرارت بڑھ جاتی ہے یا بخار ( $37.5^{\circ}\text{C}$  سے زیادہ) ہو جاتا ہے۔ اگر بچے کا چہرہ چھونے سے گرم محسوس ہو یا دیکھنے میں سرخ یا متمایا ہوا لگے تو غالباً اسے بخار ہے۔ آپ اس کی حرارت تھرمامیٹر سے جانچ سکتے ہیں۔

بچوں اور ننھے بچوں کو بخار ہو جانا عام بات ہے۔ عموماً یہ چھوت سے ہوتا

ہے۔ بعض اوقات بخار سے بچے کو دورہ بھی پڑ جاتا ہے۔ چاہے یہ بخار

سے ہو یا ٹیکے سے اہم بات یہ جاننا ہے کہ اگر بچے کو بخار ہے تو کیا کیا جائے۔ یاد

رکھیں، عموماً ٹیکے کے مقابلے میں بخار کی زیادہ تر وجوہات بیماریاں ہوتی ہیں۔

یاد رکھیں کہ 16  
سال سے کم عمر کے  
بچوں کو ایسپیرین  
ہر گز نہ دیں۔

## بخار کا علاج کیسے کریں

1. اپنے بچے کے جسم کو ٹھنڈا رکھیں یہ یقینی بناتے ہوئے:
  - اس کے اوپر کمبل یا کپڑے کی کٹی تھیں تو نہیں ہیں؛
  - اس کا کمرہ بہت زیادہ گرم نہیں ہے (یہ ٹھنڈا بھی نہ ہو، بس خوشگوار حد تک ٹھنڈا ہو)۔
2. پینے کے لئے کافی مقدار میں ٹھنڈے مشروب دیں۔
3. بچوں کی پیراسٹامول یا آئیبوپروفن سیال دیں (بغیر شکر کی خریدیں)۔ بوتل پر لکھی ہدایات غور سے پڑھیں اور بچے کی عمر کے مطابق دوا کی صحیح خوراک دیں۔ ہو سکتا ہے کہ چار سے چھ گھنٹوں کے بعد اسے دوسری خوراک دینے کی ضرورت پڑے۔

فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کریں اگر آپ کے بچے کو:

- تیز بخار ہے ( $39^{\circ}\text{C}$  یا اس سے زیادہ)
- دورہ پڑ گیا ہے

اگر آپ کے بچے کو دورہ پڑ گیا ہے تو اسے محفوظ جگہ پر پہلو کے بل لٹائیں کیونکہ اس کے جسم میں تشنج یا جھٹکا آ سکتا ہے۔

## مینجائٹس اور سیپٹیسمیا کی پہچان کرنا

مین سی ٹیکے اور ایچ آئی بی ٹیکے دو قسم کی مینجائٹس اور سیپٹیسمیا کے خلاف حفاظت کرتے ہیں۔ دوسری اقسام بھی ہیں جن کے لئے ٹیکے نہیں ہیں اس لئے یہ اہم ہے کہ ان کی نشانیوں اور علامات کا دھیان رکھا جائے۔

مینجائٹس دماغ کی جھلی میں ورم کی وجہ بنتی ہے۔ یہی جراثیم خون میں زہر پھیلا سکتے ہیں (سیپٹیسمیا)۔ ایک بچہ مینجائٹس اور سیپٹیسمیا سے چند گھنٹوں کے اندر سخت بیمار ہو سکتا ہے۔ اگر علاج نہ کیا جائے تو دونوں بیماریاں جان لیوا ہو سکتی ہیں۔ مینجائٹس کی ابتدائی علامات ہلکی سردی و فلو جیسی ہوتی ہیں جیسے کہ زیادہ حرارت ( $37.5^{\circ}\text{C}$  یا اس سے زیادہ)، چڑچڑاپن، قے، اور کھانا نہ کھانا۔ لیکن کچھ ایک خاص علامات جن پر نظر رکھی جائے، ان میں شامل ہیں:

### چھوٹے بچوں میں

- بلند تیکھی چیخ؛
- جگانے میں دقت؛
- کافی زیادہ حرارت ( $39^{\circ}\text{C}$  یا اس سے زیادہ)؛
- پیلی یا دھبے دار جلد؛
- بہت ٹھنڈے ہاتھ اور پاؤں؛
- سرخ یا بینگنی دھبے/نشان جو کہ دبانے سے مدہم نہیں پڑتے (تصویر دیکھیں)۔ یہ جسم پر کہیں بھی نمودار ہو سکتے ہیں۔

### بڑے بچوں میں

- گردن میں اکڑائو۔ کیا بچہ اپنا ماتھا گھٹنے تک لے جا سکتا ہے؟
- اونگھنا یا الجھائو میں ہونا؛
- شدید سر درد؛
- تیز روشنی سے ناپسندیدگی؛
- ہاتھ اور پاؤں بہت ٹھنڈے؛
- سرخ یا بینگنی دھبے/نشان جو کہ دبانے سے مدہم نہیں پڑتے (تصویر دیکھیں)۔ یہ جسم پر کہیں بھی نمودار ہو سکتے ہیں۔



اگر سیپٹیسمیا چکتے کو کانچ کے گلاس سے زور سے دبایا جائے تو چکتے مدہم نہیں پڑیں گے۔ آپ گلاس میں سے چکتے کو دیکھ سکیں گے۔ اگر ایسا ہوتا ہے تو فوراً ڈاکٹر کی مدد حاصل کریں۔

آپ ان تمام علامات کے ظاہر ہونے کا انتظار نہ کریں۔ اگر آپ کا بچہ ان اہم علامات میں سے کسی ایک کے ساتھ بیمار ہو جاتا ہے تو فوراً اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں یا بچے کو اپنے نزدیک ترین اسپتال کے شعبہ حادثات اور ایمرجنسی میں لے جائیں۔

## 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](http://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](http://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 کے بچے سے ان ٹیکوں میں سے کوئی چھوٹ گیا ہے تو کوئی حرج نہیں، دوبارہ لگوا یا جا سکتا ہے۔ اپنے جی پی، یا ہیلتھ وزیٹر کے ساتھ ملنے کا وقت طے کریں۔

اگر مامونیت ٹیکوں سے متعلق آپ کو مزید معلومات درکار ہیں تو DHSSPS کی ویب سائٹ [www.immunisation.nhs.uk](http://www.immunisation.nhs.uk) یا قومی مامونیت کی ویب سائٹ [www.dhsspsni.gov.uk/phealth](http://www.dhsspsni.gov.uk/phealth) یا [www.mmrthefacts.nhs.uk](http://www.mmrthefacts.nhs.uk) دیکھیں۔

