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 ھیں

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 اے 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 ھے؟

مامونیت ٹیکہ آپ کے بچے کو کئی طرح کی چھوت کی بیماریوں سے محفوظ رکھنے میں آپ کی مدد کے لئے بہترین طریقہ ھے۔ بچوں کو ویکسین نام کےٹیکے دیے جاتے ھیں جو جسم کو antibodies (اینٹی باڈیز) پیدا کرنے کے لئے اکساتے ھیں۔ antibodies چھوت کی بیماریوں سے لڑنے کا قدرتی حفاظتی نظام ھے۔ اگر بچے کا سامنا بیماری سے ھو جائےتو مامونیت ٹیکہ اس کے جسم کو چھوت سے لڑنے کے لئے تیار رھنے میں مدد دیتا ھے۔

ھمیں مامونیت ٹیکے کی ضرورت کیوں ھے؟

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

یہ ناگزیر ھے کہ ھم اسے ھرگز نہ بھولیں کہ یہ بیماریاں کتنی خطرناک ثابت ھو سکتی ھیں۔ ننھے بچے ایسی چھوت کی زد پر سب سے زیادہ ھوتے ھیں اسی لئے انہیں جس قدر جلدی ھو سکے محفوظ کرنے کی ضرورت ھے۔ آپ کے بچے کو محفوظ رکھنے کے لئے کئی ٹیکوں کی ضروت ھوتی ھے اس لئے کورس پورا کرنا نہایت ھی اھم ھے۔ اگر آپ کے بچے سے ان ٹیکوں میں سے کوئی ٹیکہ چھوٹ جائے تو بھی یہ دوبارہ دیا جا سکتا ھے خواہ کچھ عرصہ ھی کیوں نہ بیت جائے۔ بس اپنے جی پی یا ھیلتھ وزیٹر سے کہیں کہ جو خوراک چھوٹ گئی ھے اس کا انتظام کر دیا جائے۔ انھیں اس کورس کو دوبارہ شروع کرنے کی ضرورت نہیں ھے۔

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

اگر مامونیت ٹیکے کے بارے میں آپ کچھ معلوم کرنا چاھتے ھیں تو اپنے جی پی، دواخانے کی نرس یا ھیلتھ وزیٹر سے بات کریں۔ آپ www.immunisation.nhs.uk یا www.dhsspsni.gov.uk/phealth یا www.mmrthefacts.nhs.uk ویب سائٹ بھی دیکھ سکتے ھیں.

بچوں کے لئے ٹیکے

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

یہ نیا ٹیکہ ڈپتھیریا (ڈی)، ٹیٹنس (ٹی)، اور کالی کھانسی (پرٹسس یعنی پی)، پولیو (آئی پی وی) اور ہیموفائلس انفلونزا 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، ٹیٹنس، 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 ٹیٹنس، ڈپتھیریا اور پولیو کا بوسٹر ٹیکہ دیا جائے گا۔

ٹیکے میں اب تبدیلی کیوں کی جا رہی 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 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 پرمزید 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 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۔ 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 زہر 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 ھے 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 ھے اور پھر بتدریج غائب ہو جاتی ھے۔

اگر آپ کے خیال میں DTaP/IPV/Hib کا ٹیکہ لگوانے کے بعد آپ کا بچہ کچھ دوسرے رد عمل میں مبتلا ھے 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 ھے جیسا کہ جسم کے کچھ یا تمام حصوں پر جلن یا چکتے ۔ اکا دکا واقعات میں بچوں کو ٹیکے کے فوراً بعد یعنی چند منٹوں کے اندر شدید رد عمل ہوتا ھے جس سے سانس لینے میں دشواری ہوتی ھے اور وہ عموماً بے ہوش ہو جاتے ہیں۔ اسے فوری رد عمل کہتے ہیں۔ اس کے بارے میں نئے مطالعہ سے معلوم ہوا ھے کہ مامونیت ٹیکوں کے پانچ لاکھ واقعات میں سے کسی ایک کے فوری رد عمل کا کیس رپورٹ ہوا ھے۔ گو کہ الرجی ری ایکشن تشویش کی بات ہو سکتی ھے لیکن علاج سے بچہ جلد اور مکمل صحت یاب ہو جاتا ھے۔

بہت کم واقعات میں بچوں کو ان کے DTaP/IPV/Hib ٹیکے کے ایک یا دو دن بعد دورہ پڑ سکتا ھے۔ یہ عموماً بہت زیادہ بخار سے وابستہ ہوتا ھے (صفحہ 9 دیکھیں)۔ اگر بچے کو دورہ پڑ جائے تو اپنے جی پی سے فوراً رابطہ کریں۔ عموماً بچے دورے سے جلد ھی اور بالکل ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ چھوٹے بچوں کو کبھی بھی دورہ پڑ سکتا ھے، اس لئے ٹیکے کے بعد پڑنے والے دورے کی وجہ ضروری نہیں کہ ٹیکہ ھی ہو۔ آپ کا ڈاکٹر فیصلہ کرے گا کہ کیا آپ کے بچے کو ٹیکے کی مزید خوراک چاھیے۔ اگر آپ مامونیت ٹیکے میں دیر کریں گے تو زیادہ امکان ھے 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 ھے۔ اس لئے یہ بہت اھم ھے 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 ھے جس کی وجہ سے دماغی جھلی میں ورم اور خون میں زہر پھیل جاتا ھے، سے محفوظ رکھتا ھے۔ 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 چاھیے۔

میننجائٹس (meningitis) اور سیپٹیسیمیا (septicaemia) کیا ھیں؟

میننجائٹس دماغ کی جھلی کا ورم ھے۔ سیپٹیسیمیا خون میں زھر پھیلنے کو کہتے ھیں۔ ایک ھی طرح کے جراثیم دونوں بیماریاں پیدا کر سکتے ھیں۔ چھوٹے بچے اور 15 سے 17 سال کے نوجوانوں کو مینگوکوکل گروپ سی کے جراثیم سے دماغی جھلی کے ورم اور خون میں زھر پھیلنے کا زیادہ خدشہ ھوتا ھے۔

MenC ٹیکہ کتنا مئوثر ھے؟

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

دماغی جھلی کا ورم اور خون میں زھر پھیل جانا یہ دونوں بیماریاں خطرناک ھیں۔ اس لئے یہ بہت ھی اھم ھے کہ آپ جب ان علامات اور نشانیوں کو دیکھیں تو پہچان جائیں اور یہ بھی جانتے ھوں کہ اب کیا کرنا ھے (صفحہ 10 دیکھیں)۔

MenC ٹیکے کے ضمنی اثرات

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

MMR ٹیکہ

MMR ٹیکہ آپ کے بچے کو خسرہ (M)، گلسوئے (M) اور جرمن خسرہ (R) سے محفوظ رکھتا ھے۔

آپ کے بچے کوMMR مامونیت ٹیکہ 15 ماہ کی عمر کے قریب لگ جانا چاھیے۔

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۔ اگرآپ کو اس سے پہلے ھی معلومات چاھیں تو ویب سائٹ www.mmrthefacts.nhs.uk یا www.dhsspsni.gov.uk/phealth دیکھیں یا اپنے ھیلتھ وزیٹر سے بلا تکلف دریافت کریں۔

ماموںیت ٹیکہ لگوانے کے بارے میں عام سوالات

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

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

کیا میرے بچے کی ماموںیت کے لئے کوئی دوسرے طریقے بھی ھیں؟

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

میں نے سنا ھے کہ ٹیکوں میں تھایومرسل (پارا) ھوتا ھے۔

بچوں کے معمول کے بچپن کے ماموںیت 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 رھی تھی۔ اس تمام عرصہ میں ایسی کوئی شہادت نہیں ھے کہ اس سے کوئی نقصان پہنچا ھو۔ 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 ھے۔

کیا ایسی وجوھات ھیں کہ میرے بچے کو ماموںیت ٹیکہ نہ لگایا جائے؟

بچے کو مامون نہ کرنے کی بہت ھی کم وجوھات ھیں۔ اگر آپ کے بچے کو درج ذیل میں سے کچھ بھی ھے تو آپ اپنے ھیلتھ وزیٹر، جی پی یا دواخانے کی نرس کو خبر کریں:

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

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

اگر میرے بچے کو ماموٗنیت ٹیکے کے بعد تیز حرارت ھو جائے تو کیا ھو گا؟

عام طور پر ٹیکے کے ضمنی اثرات نہیں ھوتے یا بہت معمولی ھوتے ھیں اور جلد ھی ختم ھو جاتے ھیں۔ کچھ بچوں کی حرارت بڑھ جاتی ھے یا بخار (37.5°C سے زیادہ) ھو جاتا ھے۔ اگر بچے کا چہرہ چھونے سے گرم محسوس ھو یا دیکھنے میں سرخ یا تمتمایا ھوا لگے تو غالباً اسے بخار ھے۔ آپ اس کی حرارت تھرمامیٹر سے جانچ سکتے ھیں۔

بچوں اور ننھے بچوں کو بخار ھو جانا عام بات ھے۔ عموماً یہ چھوت سے ھوتا ھے۔ بعض اوقات بخار سے بچے کو دورہ بھی پڑ جاتا ھے۔ چاھے یہ بخار سے ھو یا ٹیکے سے اھم بات یہ جاننا ھے کہ اگر بچے کو بخار ھے تو کیا کیا جائے۔ یاد رکھیں، عموماً ٹیکے کے مقابلے میں بخار کی زیادہ تر وجوھات بیماریاں ھوتی ھیں۔

یاد رکھیں کہ 16 سال سے کم عمر کے بچوں کو ایسپرین ھر گز نہ دیں.

بخار کا علاج کیسے کریں

1. اپنے بچے کے جسم کو ٹھنڈا رکھیں یہ یقینی بناتے ھوئے:
   - اس کے اوپر کمبل یا کپڑے کی کئی تہیں تو نہیں ھیں؛
   - اس کا کمرہ بہت زیادہ گرم نہیں ھے (یہ ٹھنڈا بھی نہ ھو، بس خوشگوار حد تک ٹھنڈا ھو)۔
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 ھدایات غور سے پڑھیں اور بچے کی عمر کے مطابق دوا کی صحیح خوراک دیں۔ ھو سکتا ھے 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 ھے (39°C یا اس سے زیادہ)
- دورہ پڑ گیا ھے

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

میننجائٹس اور سیپٹیسیمیا کی پہچان کرنا

مین سی ٹیکے اور ایچ آئی بی ٹیکے دو قسم کی میننجائٹس اور سیپٹیسیمیا کے خلاف حفاظت کرتے ھیں۔ دوسری اقسام بھی ھیں جن کے لئے ٹیکے نہیں ھیں اس لئے یہ اھم ھے کہ ان کی نشانیوں اور علامات کا دھیان رکھا جائے۔

میننجائٹس دماغ کی جھلی میں ورم کی وجہ بنتی ھے۔ یہی جراثیم خون میں زھر پھیلا سکتے ھیں (سیپٹیسیمیا)۔ ایک بچہ میننجائٹس اور سیپٹیسیمیا سے چند گھنٹوں کے اندر سخت بیمار ھو سکتا ھے۔ اگر علاج نہ کیا جائے تو دونوں بیماریاں جان لیوا ھو سکتی ھیں۔ میننجائٹس کی ابتدائی علامات ھلکی سردی و فلو جیسی ھوتی ھیں جیسے کہ زیادہ حرارت (37.5°C یا اس سے زیادہ)، چڑچڑاپن،قے، اور کھانا نہ کھانا۔ لیکن کچھ ایک خاص علامات جن پر نظر رکھی جائے، ان میں شامل ھیں:

چھوٹے بچوں میں

- بلند تیکھی چیخ؛
- جگانے میں دقت؛
- کافی زیادہ حرارت(39°C یا اس سے زیادہ)؛
- پیلی یا دھبے دار جلد؛
- بہت ٹھنڈےھاتھ اور پاؤں؛
- سرخ یا بینگنی دھبے/نشان جو کہ دبانے سے مدھم نہیں پڑتے (تصویر دیکھیں)۔ یہ جسم پر کہیں بھی نمودار ھو سکتے ھیں۔

بڑے بچوں میں

- گردن میں اکڑاؤ ۔ کیا بچہ اپنا ماتھا گھٹنے تک لے جا سکتا ھے؟
- اونگھنا یا الجھاؤ میں ھونا؛
- شدید سر درد؛
- تیز روشنی سے ناپسندیدگی؛
- ھاتھ اور پاؤں بہت ٹھنڈے؛
- سرخ یا بینگنی دھبے/نشان جو کہ دبانے سے مدھم نہیں پڑتے (تصویر دیکھیں)۔ یہ جسم پر کہیں بھی نمودار ھو سکتے ھیں۔

اگر سیپٹیسیمیا چکتے کو کانچ کے گلاس سے زور سے دبایا جائے تو چکتے مدھم نہیں پڑیں گے۔ آپ گلاس میں سے چکتے کو دیکھ سکیں گے۔ اگر ایسا ھوتا ھے تو فوراً ڈاکٹر کی مدد حاصل کریں۔

آپ ان تمام علامات کے ظاهر هونے کا انتظار نہ کریں۔ اگر آپ کا بچہ ان اهم علامات میں سے کسی ایک کے ساتھ بیمار هو جاتا هے 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 هوں؟

میننجائٹس ریسرچ فائونڈیشن اور میننجائٹس ٹرسٹ دونوں هی میننجائٹس کے بارےمیں معلومات فراهم کرتے هیں۔

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

بچپن کا، معمول کا ماموںیت ٹیکہ پروگرام

ٹیکہ کب لگایا جائے	بچپن کا، معمول کا ماموںیت ٹیکہ پروگرام	یہ کیسے دیا جاتا ھے
2، 3 اور 4 ماہ کی عمر	ڈپتھیریا، ٹیٹنس، کالی کھانسی پولیو اور ایچ آئی بی	ایک انجیکشن
	میننجائٹس سی	ایک انجیکشن
تقریباً 15 ماہ کی عمر	خسرہ، گلسوئے اور جرمن خسرہ	ایک انجیکشن
3 سے 5 سال کی عمر	ڈپتھیریا، ٹیٹنس، کالی کھانسی اورپولیو	ایک انجیکشن
	خسرہ، گلسوئے اور جرمن خسرہ	ایک انجیکشن
10 سے 14 سال کی عمر (بعض اوقات پیدائش کے فوراً بعد)	ٹی بی (بی سی جی ٹیکہ)	جلد کا ٹیسٹ، پھر اگرضرورت ہو تو ایک انجیکشن
14 سے 18 سال کی عمر	ٹیٹنس، ڈپتھیریا اور پولیو	ایک انجیکشن

اگر آپ کے بچے سےان ٹیکوں میں سے کوئی چھوٹ گیا ھے تو کوئی حرج نہیں، دوبارہ لگوایا جا سکتا ھے۔ اپنے جی پی،یا ہیلتھ وزیٹر کے ساتھ ملنے کا وقت طے کریں۔

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

Health Promotion Agency

Department of Health, Social Services and Public Safety
www.dhsspsni.gov.uk

Produced by the Health Promotion Agency for Northern Ireland on behalf of the Department of Health, Social Services and Public Safety and the four Health and Social Services Boards. Crown Copyright material reproduced with the permission of the Controller of HMSO and the Queen's Printer for Scotland.

01/05