اسکول سے پہلے بچوں کیلیئے مدافعتی ٹیکے
برائے تین سے پانچ سالہ

Urdu translation of ***Immunisation for pre-school children three to five years old***

تعارف

یہ کتابچہ بچوں کو اسکول جانے سے پہلے خناق، تشنج، کالی کھانسی، پولیو ویکسین اور ایم ایم آر بوسٹر ویکسین دینے کے متعلق حقائق پر مشتمل ہے۔ اگر آپ ان معلومات کے متعلق تبادلہ خیال کرنا چاہتے ہیں تو براہ مہربانی اپنے جی پی، ہیلتھ وزیٹر یا پریکٹس نرس سے رابطہ کریں۔ آپ مندرجہ ذیل ویب سائیٹیں بھی ملاحظہ کرسکتے ہیں:

www.mmrthefacts.nhs.uk
www.immunisation.nhs.uk
www.dhsspsni.gov.uk/phealth

خناق، تشنج، کالی کھانسی اور پولیو ویکسین

یہ ویکسین خناق، تشنج، شہقہ (کالی کھانسی) اور پولیو کے خلاف تحفظ فراہم کرتی ہے۔ پولیو کا حصہ اب منہ کی بجائے اسی ٹیکے کے ذریعے دیا جاتا ہے۔

آپ کے بچے کو اس ویکسین کی بوسٹر خوراک تین اور پانچ سال کی عمر کے درمیان دی جائے گی (ان کے اسکول جانا شروع کرنے سے پہلے)۔

14 سے 18 سال کی عمر کے درمیان انہیں خناق، تشنج اور پولیو کے خلاف ایک مزید بوسٹر خوراک دی جائے گی۔

یہ ویکسین کن بیماریوں کی روک تھام کرے گی؟

خناق (Diphtheria)

خناق ایک خطرناک بیماری ہے جو فوراً سانس لینے کے مسائل کا سبب بن سکتی ہے۔ یہ دل اور اعصابی نظام کو نقصان پہنچاسکتی ہے اور شدید واقعات میں موت کا سبب بن سکتی ہے۔ خناق کی ویکسین متعارف ہونے سے پہلے شمالی آئرلینڈ میں خناق کے ہر سال تقریباً 1500 واقعات ہوتے تھے۔

تشنج (Tetanus)

تشنج ایک تکلیف دہ بیماری ہے جو پٹھوں کو متاثر کرتی ہے اور

ہمیں کیسے معلوم ہے کہ ویکسین محفوظ اور مؤثر ہے؟

کسی ویکسین کو دینے سے پہلے یہ چیک کرنے کے لئے مختلف معائنوں سے گزارا جاتا ہے کہ کیا یہ محفوظ اور قابل عمل ہے۔ یہ معائنے ویکسین کے تعارف کے بعد بھی جاری رہتے ہیں۔ تمام حفاظتی معائنوں میں کامیاب ہونے والی ویکسین ہی استعمال کی جاتی ہیں۔ تمام ادویات ضمنی اثرات کا سبب بن سکتی ہیں لیکن ویکسین محفوظ ترین میں سے ہیں۔ دنیا بھر سے تحقیق یہ ظاہر کرتی ہے کہ مدافعتی ٹیکے آپ کے بچے کی صحت کے تحفظ کا محفوظ ترین طریقہ ہیں۔

میں نے سنا ہے کہ ویکسین میں تھایومرسل (پارا) ہوتا ہے

بچوں کے معمول کے بچپن کے مدافعتی پروگرام میں اب تھایومرسل کا مزید استعمال نہیں کیا جاتا۔ ویکسین کو محفوظ رکھنے کے لئے پارے کی ذرہ برابر مقدار 60 سال سے زائد عرصے تک استعمال کی جاتی رہی۔ اس تمام عرصے میں ایسی کوئی شہادت نہیں ملی کہ اس سے کوئی نقصان پہنچا ہو۔ تاہم، قابل اجتناب ذرائع سے پارے کی زد میں آنے میں کمی لانے کے عالمگیر مقصد کے تحت اس کا استعمال بتدریج ختم کردیا گیا ہے۔

ویکسین کے ضمنی اثرات

بیشتر بچوں پر کسی قسم کے ضمنی اثرات نہیں ہوں گے لیکن تمام بچے مختلف ہوتے ہیں۔ آپ کے بچے پر مندرجہ ذیل ضمنی اثرات مرتب ہوسکتے ہیں جو کہ عموماً معمولی ہوتے ہیں:

- ٹیکے کے بعد 48 گھنٹوں تک بے چینی؛
- ہلکا بخار
- ٹیکے کی جگہ پر معمولی سی گلٹی۔ یہ چند ہفتوں تک رہ سکتی ہے اور پھر آہستگی سے غائب ہو جائے گی۔

اگر آپ کے خیال میں آپ کے بچے کو خناق، تشنج، شہقہ اور پولیو

سانس کے مسائل کا باعث بن سکتی ہے۔ یہ مٹی اور گوبر میں پائے جانے والے جراثیم کے کھلے زخموں یا جلے ہوئے مقامات کے ذریعے جسم کے اندر داخل ہونے سے ہوتی ہے۔ تشنج اعصابی نظام کو متاثر کرتی ہے اور اس سے موت بھی واقع ہوسکتی ہے۔ یہ ایک شخص سے دوسرے میں منتقل نہیں ہوسکتی۔

شہقہ (Pertussis) (کالی کھانسی)

کالی کھانسی ایک بیماری ہے جو کھانسی کے طویل دوروں اور دم گھٹنے کا سبب بن سکتی ہے جس سے سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے۔ یہ 10 ہفتوں تک جاری رہ سکتی ہے۔ ننھے بچوں کے لئے یہ کافی خطرناک ہوتی ہے اور ایک سال سے کم عمر بچوں کے لئے موت کا سبب بھی بن سکتی ہے۔ پرٹسس ویکسین متعارف ہونے سے پہلے، شمالی آئرلینڈ میں ہر سال کالی کھانسی کے 3500 تک واقعات ہوتے تھے۔

پولیو

پولیو ایک وائرس ہے جو کہ اعصابی نظام پر حملہ کرتا ہے اور پٹھوں کو مستقل طور پر مفلوج کرسکتا ہے۔ اگر یہ چھاتی کے پٹھوں یا دماغ پر اثرانداز ہو تو پولیو سے موت واقع ہوسکتی ہے۔ پولیو ویکسین متعارف ہونے سے پہلے شمالی آئرلینڈ میں ہر سال فالج والے پولیو کے 1500 تک واقعات ہوتے تھے۔

ویکسین کا کوئی دیگر قسم کا ردعمل ہوا ہے اور آپ اس کے متعلق فکر مند ہیں تو اپنے ڈاکٹر، پریکٹس نرس یا ہیلتھ وزیٹر سے بات کریں۔

والدین اور دیکھ بھال کرنے والے زرد کارڈ (Yellow Card) اسکیم کے تحت بھی ویکسین اور ادویات کے مشتبہ ضمنی اثرات کی اطلاع فراہم کرسکتے ہیں۔ یہ اطلاع www.yellowcard.gov.uk پر آن لائن یا مفت فون 3352 100 0808 پر زرد کارڈ (Yellow Card) ہاٹ لائن کو فون کے ذریعے بھی دی جاسکتی ہے (سوموار تا جمعہ صبح 10.00 بجے تا دوپہر 2.00 بجے دستیاب ہے)۔

بہت کم واقعات میں کسی ویکسین سے الرجی کا ردعمل ہوسکتا ہے جیسا کہ جسم کے بعض حصوں یا پورے جسم پر ہونے والے دانے یا خارش۔ اس سے بھی کم واقعات میں بچوں کو مدافعتی ٹیکے لگانے کے چند منٹوں میں ہی شدید ردعمل ہوسکتا ہے جو کہ سانس لینے میں دشواری اور ممکنہ طور پر بے ہوشی کا باعث بن سکتا ہے۔ اسے فوری ردعمل (anaphylaxis) کہتے ہیں۔

ایک حالیہ مطالعے سے ظاہر ہوا ہے کہ مدافعتی ٹیکوں کے نصف ملین واقعات میں سے ایک کے فوری ردعمل (anaphylaxis) کے واقعے کی اطلاع ملی ہے۔ اگرچہ الرجی کا ردعمل باعث تشویش ہوسکتا ہے لیکن علاج سے جلد اور مکمل صحت یابی ہو جاتی ہے۔

انتہائی کم واقعات میں ویکسین دینے کے ایک یا دو دن بعد بچوں کو دورہ پڑسکتا ہے۔ یہ عموماً انتہائی تیز بخار کے ساتھ وابستہ ہوتا ہے۔ اگر بچے کو دورہ پڑے تو فوراً اپنے جی پی سے رابطہ کریں۔ عموماً بچے دورے سے جلد اور مکمل طور پر بحال ہوجاتے ہیں۔

ننھے بچوں کو کبھی بھی دورہ پڑ سکتا ہے، لہٰذا ضروری نہیں کہ ویکسین کے بعد پڑنے والے دورے کی وجہ ویکسین ہی ہو۔ آپ کا ڈاکٹر اس چیز کا فیصلہ کرے گا کہ آیا آپ کے بچے کو ویکسین کی مزید خوراک دی جائے۔

ایم ایم آر ویکسین

ایم ایم آر (MMR) ویکسین آپ کے بچے کو خسرہ (M)، گلسوئے (M) اور جرمن خسرہ (R) کے خلاف تحفظ فراہم کرتی ہے۔

آپ کے بچے کو تین اور پانچ سال کی عمر میں ایم ایم آر کی ایک بوسٹر خوراک دی جانی چاہیئے (ان کے اسکول جانا شروع کرنے سے پہلے)۔

اگر آپ کے بچے کو اپنی پہلی خوراک نہیں دی گئی تو اب انہیں تین

- خسرے سے کانوں میں انفیکشن، سانس لینے کے مسائل اور مییننجائٹس/ورم دماغ (دماغ کی سوزش) ہوسکتی ہے۔ اس کا 2,500 سے 5,000 افراد میں سے 1 کی موت کا امکان ہوسکتا ہے۔
- گلسوئے بڑے لڑکوں اور مردوں میں بہرہ پن، بالعموم جزوی یا مکمل صحت یابی کے ساتھ، اور خصیوں میں تکلیف کا سبب بن سکتے ہیں۔ یہ بچوں میں وائرس کے ذریعے ہونے والی مییننجائٹس کا سب سے بڑا سبب تھا۔
- جرمن خسرہ دماغ کی سوزش کا سبب بن سکتا ہے اور خون کے انجماد کو متاثر کرسکتا ہے۔ حاملہ خواتین میں یہ اسقاط حمل یا ان کے بچوں میں صحت کی بڑی بیماریوں جیسا کہ اندھا پن، بہرہ پن، دل کے مسائل یا دماغ کو نقصان پہنچانے کا سبب بن سکتا ہے۔

یہ بات یاد رکھنے کے لئے اہم ہے کہ ایم ایم آر ویکسین کے بغیر تقریباً ہر بچے کو تینوں بیماریاں لاحق ہوجائیں گی۔

کیا ایم ایم آر کے کوئی ضمنی اثرات ہیں؟

تمام ادویات کی طرح، ویکسین کے ساتھ بھی کچھ ضمنی اثرات وابستہ ہوتے ہیں۔ ان میں سے بیشتر معمولی ہیں اور صرف کچھ عرصہ رہتے ہیں، مثلاً ٹیکے کے مقام پر سرخی یا سوجن۔

ایم ایم آر ایک ٹیکے میں تین الگ الگ ویکسین پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ ویکسین مختلف اوقات میں کام کرتی ہیں۔ ایم ایم آر مدافعتی ٹیکے لگائے جانے کے تقریباً ایک ہفتہ یا 10 دنوں بعد بعض بچوں کو

ماہ کے وقفے سے دو خوراکوں کی ضرورت ہوگی۔

1988 میں یہاں ایم ایم آر کے تعارف کے بعد سے ان بیماریوں میں مبتلا ہونے والے بچوں کی تعداد انتہائی کم ہوگئی ہے۔

خسرہ، گلسوئے اور جرمن خسرہ سب کے خطرناک نتائج ہوسکتے ہیں۔

حصے کی وجہ سے جسم پر دانوں کی مانند خارش ہوسکتی ہے۔ یہ عام طور پر خود ہی ٹھیک ہوجاتی ہے لیکن اگر آپ کو اس طرح کے نشان دکھائی دیں تو انہیں ڈاکٹر کو دکھائیں۔ ٹیکے کے کوئی تین ہفتے بعد جب ایم ایم آر کا گلسوؤں والا حصہ اپنا اثر دکھانا شروع کرتا ہے تو بچے میں گلسوؤں کی ہلکی قسم نمودار ہوسکتی ہے۔

کبھی کبھار، بچوں میں ایم ایم آر ویکسین کا خراب ردعمل ظاہر ہوسکتا ہے۔ تقریباً 1,000 بچوں میں سے 1 کو ویکسین کے خسرے والے حصے کے باعث ہونے والے تیز بخار سے دورہ پڑسکتا ہے (دیکھیے بخار کا کیسے علاج کیا جائے)۔ اس بات کی کوئی شہادت نہیں کہ یہ طویل المیعاد مسائل کا سبب بنتا ہے۔ خسرے میں مبتلا بچے کو بیماری کے نتیجے میں دورہ پڑنے کا پانچ گنا زیادہ امکان ہوتا ہے۔

ویکسین سے ردعمل کے طور پر الرجی بھی ہوسکتی ہے لیکن یہ انتہائی کم ہے اور علاج سے جلد اور مکمل بحالی ہوجاتی ہے۔

بخار ہوجاتا ہے، خسرے کی طرح دانے نکل سکتے ہیں اور جب ویکسین کا خسرے والا حصہ اپنا کام شروع کرتا ہے تو وہ کھانا چھوڑ دیتے ہیں۔ ایم ایم آر کے تقریباً دو ہفتے بعد آپ کے بچے میں مدافعتی ٹیکے کے جرمن خسرہ والے
ہر ایک ملین مدافعتی ٹیکوں میں سے ایک میں دماغ کی سوزش (دماغ کا ورم) کی اطلاع ملی ہے۔ یہ کسی بچے کی ویکسین کے

بغیر دماغ کی سوزش ہونے کے امکان سے زیادہ نہیں۔ لیکن خسرہ بیماری کا شکار ہونے والے ہر 5,000 بچوں میں سے 1 میں دماغ کی سوزش کا سبب بنتا ہے۔

ایم ایم آر کے ضمنی اثرات اور خسرہ، گلسوئے اور جرمن خسرہ کے ضمنی اثرات کے درمیان موازنہ کرنے سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ ویکسین بیماریوں سے کہیں زیادہ محفوظ ہے۔

پیچیدگیاں	**قدرتی بیماری کے بعد شرح**	**ایم ایم آر کی پہلی خوراک کے بعد شرح**
دورے (شدید بخار کے باعث)	200 میں 1	1,000 میں 1
میننجائٹس/دماغ کی سوزش ورم	200 میں 1 تا 5,000 میں 1	1,000,000 میں 1
خون کے انجماد کو متاثر کرنے والی کیفیات	3,000 میں 1	24,000 میں 1
موت (عمر کے لحاظ سے)	2,500 میں 1 تا 5,000 میں 1	کوئی نہیں

ایم ایم آر ویکسین کے متعلق حقائق

- ایم ایم آر ویکسین بچوں کو خسرہ، گلسوؤں اور جرمن خسرہ کے خلاف تحفظ فراہم کرتی ہے۔
- 30 سالوں میں، 100 سے زائد ممالک میں ایم ایم آر کی 500 سے زائد خوراکیں دی گئی ہیں۔ اس کا شاندار حفاظتی ریکارڈ ہے۔
- ایم ایم آر اور فراریت یا آنتوں کی بیماری کے درمیان کسی تعلق کی کوئی شہادت نہیں ہے۔
- الگ الگ ویکسین دینا مضر ہوسکتا ہے۔ اس سے بچوں کو خسرہ، گلسوؤں اور جرمن خسرہ ہونے کا خطرہ ہوجاتا ہے۔
- جہاں ایم ایم آر دستیاب ہے، کسی بھی ملک میں تمام ویکسین الگ الگ دینا تجویز نہیں کیا جاتا۔
- برطانیہ میں ایم ایم آر متعارف ہونے سے ایک سال پہلے، 86,000 بچوں کو خسرہ ہوا اور 16 فوت ہوگئے۔ کم ویکسین لینے کے باعث آئرلینڈ اور اسپین میں بیماری کے حالیہ واقعات ہوئے ہیں جس سے کئی بچے ہلاک ہوگئے۔

فراریت اور ایم ایم آر کے درمیان تعلق کی اطلاعات کیا ہیں؟

اگرچہ فراریت کو اب وسیع پیمانے پر تسلیم کیا جاتا ہے لیکن اس میں اضافہ ایم ایم آر متعارف ہونے سے کافی عرصہ قبل ہورہا تھا۔ والدین اکثر اپنے بچوں کی پہلی سالگرہ کے بعد ان میں فراریت کی علامات پر دھیان دیتے ہیں۔ ایم ایم آر بالعموم بچوں کو اس عمر میں دی جاتی ہے لیکن اس کا مطلب یہ نہیں کہ ایم ایم آر فراریت کا سبب ہے۔

ایم ایم آر ویکسین اور فراریت کے درمیان کسی تعلق کے امکان پر لاکھوں بچوں کی شمولیت سے ڈنمارک، سویڈن، فن لینڈ، کینیڈا، امریکہ اور برطانیہ میں وسیع تحقیق کی گئی۔ کوئی تعلق نہیں پایا گیا۔

عالمی ادارہ صحت سمیت دنیا بھر کے ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ ایم ایم آر ویکسین اور فراریت کے درمیان کوئی تعلق نہیں ہے۔

کیا ایم ایم آر کے کافی عرصہ بعد اس کے محفوظ ہونے کے متعلق جاننے کے لئے بچوں کا دوبارہ معائنہ کیا گیا ہے؟

امریکہ میں، ایم ایم آر 30 سال سے زائد عرصہ تک دی گئی ہے اور اس کی 200 ملین سے زائد خوراکیں استعمال کی گئی ہیں۔ فن لینڈ میں، جہاں بچوں کو 1982 سے ایم ایم آر کی دو خوراکیں دی گئی ہیں، ایم ایم آر کے ردعمل کو 14 سال تک دیکھا گیا ہے۔ ویکسین سے مستقل نقصان کی کوئی اطلاعات موصول نہیں ہوئیں۔ درحقیقت، ایم ایم آر ایک انتہائی مؤثر ویکسین ثابت ہوئی ہے جس کا غیرمعمولی حفاظتی ریکارڈ ہے۔

کیا بچوں کو الگ الگ ویکسین دینا بہتر نہیں ہوگا؟

ویکسین الگ الگ دینے کا مطلب ہوگا کہ دو کی بجائے چھ ٹیکے لگائے جائیں اور یہ بچوں کو کم از کم ایک سال کے لئے دو بیماریوں کے سامنے عیاں کردے گا۔ یہ بیماریاں خطرناک اور حتٰی کہ مہلک ہوسکتی ہیں۔

یہ کہا جاتا ہے کہ تین ویکسین ایک ساتھ دینے سے بچوں کے مدافعتی نظام پر اضافی بوجھ پڑجاتا ہے۔ ایسی بات نہیں ہے۔ پیدائش سے ہی، بچوں کے مدافعتی نظام انہیں اردگرد پائے جانے والے ہزاروں وائرسوں اور بیکٹیریا سے تحفظ فراہم کرتے ہیں۔

عالمی ادارہ صحت سمیت دنیا بھر کے ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ ایم ایم آر ویکسین اور فراریت کے درمیان کوئی تعلق نہیں ہے

کیا کوئی ایسی وجوہات ہیں جن کے باعث میرے بچے کو خناق، تشنج، شہقہ اور پولیو ویکسین یا ایم ایم آر کے خلاف مدافعتی ٹیکہ نہ لگایا جائے ؟

بچے کو مدافعتی ٹیکہ نہ لگانے کی بہت ہی کم وجوہات ہیں۔ اگر آپ کے بچے کو درج ذیل میں سے کچھ بھی ہے تو آپ کو اپنے ہیلتھ وزیٹر، جی پی یا پریکٹس نرس کو مطلع کرنا چاہیئے:

- انتہائی تیز درجہ حرارت یا بخار ہے؛
- کسی مدافعتی ٹیکے سے منفی رد عمل ہوا ہے؛
- اسے کسی چیز سے شدید الرجی ہے؛
- خون بہنے کا عارضہ ہے؛
- تشنج یا دورے پڑتے رہے ہیں؛

ہوتے یا بہت معمولی ہوتے ہیں اور جلد ہی ختم ہو جاتے ہیں۔ بعض بچوں کے جسم کا درجہ حرارت بڑھ جاتا ہے یا انہیں بخار ہو جاتا ہے (37.5°C سے زیادہ)۔ اگر آپ کے بچے کا چہرہ چھونے پر گرم محسوس ہو یا دیکھنے میں سرخ یا تمتمایا ہوا لگے تو غالباً اسے بخار ہے۔ آپ کسی تھرمامیٹر سے اس کی حرارت جانچ سکتے ہیں۔

ننھے بچوں اور کم سن بچوں کو بخار ہو جانا عام سی بات ہے۔ انہیں یہ اکثر انفیکشن سے ہوجاتے ہیں۔ بعض مرتبہ بخار بچے میں دورہ پڑنے کا سبب بھی بن سکتا ہے۔ یہ کسی بھی بخار کے سبب ہوسکتا ہے چاہے بخار انفیکشن کے باعث ہو یا پھر ویکسین کے۔ لہٰذا یہ جاننا اہم ہے کہ بخار کی صورت میں کیا کیا جائے۔ یاد رکھیں، بیماریوں سے بخار ہونے کا امکان ویکسین کی نسبت ہونے سے زیادہ ہوتا ہے۔

- کینسر کا علاج ہوتا رہا ہے؛
- کوئی ایسی بیماری ہے جس نے مدافعتی نظام کو متاثر کیا ہے (مثلاً لیوکیمیا، ایچ آئی وی، یا ایڈز)؛
- کوئی ایسی دوا لے رہا ہے جس نے مدافعتی نظام کو متاثر کیا ہے (مثلاً اسٹیرائڈز کی زیادہ خوراک یا عضو کی تبدیلی یا کینسر کے لئے دی گئی ادویات)؛
- کوئی دیگر خطرناک بیماری ہے۔

ان کا ہمیشہ یہ مطلب نہیں کہ آپ کے بچے کو مدافعتی ٹیکہ نہیں لگایا جاسکتا لیکن اس سے ڈاکٹر یا نرس کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد ملتی ہے کہ آپ کے بچے کے لئے کون سے مدافعتی ٹیکے بہترین ثابت ہوں گے اور آیا انہیں آپ کو کوئی دیگر مشورہ دینے کی ضرورت ہے۔ بیماری کی خاندانی تاریخ کوئی ایسی وجہ نہیں کہ بچے کو ٹیکہ نہ لگایا جاسکے۔

اگر میرے بچے کو مدافعتی ٹیکے کے بعد تیز حرارت ہو جائے تو کیا ہوگا ؟

عام طور پر ویکسین کے ضمنی اثرات نہیں

یاد رکھیں، 16 سال سے کم عمر بچوں کو ایسی ادویات ہرگز نہ دیں جن میں اسپرین شامل ہو۔

فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کریں اگر آپ ک بچے کو:

- تیز بخار ہے (39°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 پیدا ہوسکتا ہے۔

اگر آپ کے بچے سے ان میں سے کوئی ویکسین چھوٹ گئی ہے تو دوبارہ لینے میں کبھی دیر نہیں ہوئی۔ اپنے جی پی یا ہیلتھ وزیٹر کے ساتھ ملاقات کا بندوبست کریں۔

اگر آپ کو مدافعتی ٹیکوں کے متعلق مزید معلومات درکار ہیں، تو ڈی ایچ ایس ایس پی ایس کی ویب سائیٹ www.dhsspsni.gov.uk/phealth یا قومی مدافعتی ٹیکوں کی ویب سائیٹ www.immunisation.nhs.uk یا www.mmrthefacts.nhs.uk ملاحظہ کریں۔

بخار کا علاج کیسے کریں

1- اپنے بچے کے جسم کو ٹھنڈا رکھیں یہ یقینی بنائیں:

- اس کے اوپر کمبل یا کپڑے کی کئی تہیں 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- اسے بچوں کی پیراسٹامول یا آئیبوپروفن محلول دیں (بغیر شکر کے خریدیں)۔ بوتل پر لکھی ہدایات غور سے پڑھیں اور بچے کی عمر کے مطابق دوا کی صحیح خوراک دیں۔ آپ کو اسے چار سے چھ گھنٹوں بعد دوسری خوراک دینے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

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.

02/07

بچپن میں معمول کا مدافعتی پروگرام

کب مدافعتی ٹیکہ لگوایا جائے	وہ بیماریاں جن کے خلاف ویکسین تحفظ فراہم کرتی ہے	یہ کیسے دی جائے
2 ماہ کی عمر	خناق، تشنج، شہقہ (کالی کھانسی)، پولیو اور ایچ آئی بی نیوموکوکل انفیکشن	ایک ٹیکہ ایک ٹیکہ
3 ماہ کی عمر	خناق، تشنج، شہقہ، پولیو اور ایچ آئی بی مییننجائٹس سی	ایک ٹیکہ ایک ٹیکہ
4 ماہ کی عمر	خناق، تشنج، شہقہ، پولیو اور ایچ آئی بی مییننجائٹس سی نیوموکوکل انفیکشن	ایک ٹیکہ ایک ٹیکہ ایک ٹیکہ
12 ماہ کی عمر	ایچ آئی بی اور مییننجائٹس سی	ایک ٹیکہ
15 ماہ کی عمر	خسرہ، گلسوئے اور جرمن خسرہ نیوموکوکل انفیکشن	ایک ٹیکہ ایک ٹیکہ
3 سے 5 سالہ	خناق، تشنج، شہقہ اور پولیو خسرہ، گلسوئے اور جرمن خسرہ	ایک ٹیکہ ایک ٹیکہ
14 سے 18 سالہ	خناق، تشنج اور پولیو	ایک ٹیکہ