14 سے 18 سال کی عمر کے

نوجوانوں کے لئے

مامونیت ٹیکے

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

مامونیت ٹیکے

اپنی صحت کی حفاظت عمر بھر کے لئے

ٹیٹنس، ڈپتھیریا اور پولیو کے
نئے ٹیکے کے بارے میں
معلومات شامل ھیں

تعارف

یہ رہنمائی کتابچہ 14 سے 18 سال کے نوجوانوں اور ان کے والدین کے لئے ھے۔ یہ بیان کرتا ھے:

- نوجوانوں کو مامونیت ٹیکے دینے کے بارے میں، عام طور پر جب کہ وہ اسکول میں ھی ھوتے ھیں؛
- ان مامونیت ٹیکوں کی کیوں ضرورت ھے؛
- ان کے کیا ضمنی اثرات ھو سکتے ھیں۔

اس رھنما میں مامونیت کے بارے میں چند ایک عام سوالات کے جوابات بھی ھیں۔

اگر آپ کے کچھ سوالات ھیں یا آپ کو مزید معلومات چاھیں 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 ھیں۔

ھمیں مامونیت کی کیوں ضرورت ھے؟

قومی مامونیت پروگرام کے مطابق ٹیٹنس، ڈپتھیریا اور پولیو جیسی خطرناک بیماریاں گو کہ برطانیہ سےتقریباً ختم ھو چکی ھیں لیکن یہ بیماریاں دوبارہ آ سکتی ھیں کیونکہ ابھی یہ یورپ اور تمام دنیا میں پائی جاتی ھیں۔ اسی لئے یہ آپ کے لئے نہایت اھم ھے کہ خود کو محفوظ رکھیں۔ برطانیہ میں ان بیماریوں کو مامونیت کی بلند شرح کی وجہ سے ھی دور رکھا گیا ھے۔

مامونیت کیسے کام کرتی ھے؟

وہ بیکٹیریا یا وائرس جس کی وجہ سے بیماری ھوتی ھے یا وہ کیمیکل جو بیکٹیریا بناتا ھے، اس کا بہت ھی تھوڑا سا حصہ ٹیکے میں ھوتا ھے۔ ٹیکے جسم کے مامون نظام کو اینٹی باڈی (چھوت اور بیماریوں سے لڑنے والا مادہ) بنانے کے لئے متحرک کرنے کا کام کرتے ھیں۔ اس لئے اگر آپ کا چھوت سے واسطہ پڑ جائے تو انیٹی 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 ھے تو آپ نے بچپن میں جو ٹیٹنس (ٹی)، ڈپتھیریا (ڈی) اور پولیو (آئی پی وی (IPV) - غیر فعال شدہ پولیو ٹیکہ) کے خلاف حفاظت لی تھی، یہ ٹیکہ اس حفاظت کو بڑھا دیتا ھے۔

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

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

Td/IPV کون سی بیماریوں کو روک سکتا ھے؟

ٹیٹنس

ٹیٹنس ایک تکلیف دہ بیماری ھے جس کا اثر پٹھوں پر ھوتا ھے اور سانس کے مسائل پیدا ھوتے ھیں۔ یہ مٹی اور لید گوبر میں رھنے والے جراثیم کی وجہ سے لاحق ھوتی ھے جب یہ جراثیم کھلے زخم یا جلنے کے زخم کے ذریعہ جسم کے اندر داخل ھو جاتے ھیں۔ ٹیٹنس اعصابی نظام پر اثر ڈالتی ھے اور موت بھی واقع ھو سکتی ھے۔

ڈپتھیریا

ڈپتھیریا ایک خطرناک بیماری ھے جس سے فوراً ھی سانس لینے کے مسائل پیدا ھو جاتے ھیں۔ یہ دل اور اعصابی نظام کو نقصان پہنچا سکتی ھے نیز زیادہ شدید حالت میں موت پر منتج سکتی ھے۔ ڈپتھیریا کا ٹیکہ ایجاد ھونے سے قبل شمالی آئرلینڈ میں ایک سال میں تقریباً 1500 ڈپتھیریا کے کیس ھوتے تھے۔

پولیو

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

عام سوالات

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

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

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

نیا ٹیکہ پرانے ٹیکے کے موافق ھے۔ایک دفعہ مامونیت مکمل ھونے کے بعد آپ پوری طرح سے محفوظ ھو جائیں گے۔

مجھے کتنے بوسٹر لگوانے کی ضرورت ہے؟

آپ کی مامونیت بنانے اور قائم رکھنے کے لئے آپ کو ٹیٹنس، ڈپتھیریا اور پولیو ٹیکوں کی کل پانچ خوراکوں 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 ٹیٹنس، ڈپتھیریا یا پولیو کے ٹیکے کی تمام عمر کے لئے پانچ خوراکوں 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 خوراکوں 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 ہےتو 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 غدود 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۔پیکٹ 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۔

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

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 خسرہ (M)، گلسوئے (M) اور جرمن خسرہ (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 کوTd/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۔

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

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

- گلسوئے بہرے پن کی وجہ بن سکتے ہیں۔ عموماً بہراپن جزوی یا مکمل طور پر دور ہو جاتا ہے اور بڑے بچوں اور مردوں کے خصیوں 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 توبہت کم ہوتا ہے کہ خراش جیسے دانوں کے چھوٹے نشان پڑ جائیں۔ یہ عموماً خود ٹھیک 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 گلسوئے والے حصے کا اثر شروع ہوتا ہے توآپ کو معمولی سے گلسوئے نکل سکتے ہیں۔

MMR کے ضمنی اثرات کا خسرہ، گلسوئے 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۔

میننجائٹس اور سیپٹیسیمیا کی پہچان کرنا

میننجائٹس دماغ کی جھلی کی سوزش ہوتی ہے۔ جو جراثیم میننجائٹس کی وجہ بنتے ہیں وہی خون میں زہر پھیلا سکتے ہیں (سیپٹیسیمیا)۔ میننجائٹس 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 چاھیے۔اگر آپ نے میننائٹس سی کے خلاف مامونیت نہیں لی ہے تو آپ کو ابھی ٹیکہ لگوا لینا چاھیے۔ MenC ٹیکہ صرف ایک قسم کی میننجائٹس اور سیپٹیسیمیا کے خلاف حفاظت کرتا ہے، اس لئےآپ کو اس کی نشانیوں اور علامات کے بارے میں جاننے کی ضرورت ہے۔

مجھے کیا نشانیاں دیکھنی چاھیں؟

میننجائٹس اور سیپٹیسیمیا 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 اکڑائو ۔ کیا آپ اپنے ماتھے سے گھٹنےکو چھو سکتے ہیں؟
- شدی٘د سر درد؛
- تیز روشنی سے ناپسندیدگی؛
- الجھائو میں ہونا؛
- سرخ یا بینگنی دھبے/نشان جو کہ دبانے سے مدھم نہیں پڑتے (سامنے بتایا ھوا کانچ کا ٹیسٹ کریں)؛
- بے ہوشی شروع ہونا؛
- بہت ٹھنڈے ہاتھ اور پائوں ہونا۔

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 ہوتا ہے تو فوراً ڈاکٹر کی مدد حاصل کریں.

مجھے کیا کرنا چاھیے؟

اگر ان میں سےUایکU یا زیادہ نشانیاں نظر آتی ہیں تو فوری طور پر مدد حاصل کریں۔ اگر آپ میننجائٹس اور سیپٹیسیمیا کا علاج جلد شروع کر دیتے ہیں تو آپ کی مکمل صحت یابی کا امکان زیادہ ھے۔

میں مزید معلومات کہاں سے حاصل کر سکتا ہوں؟

میننجائٹس ریسرچ فائونڈیشن اور میننجائٹس ٹرسٹ دونوں ھی میننجائٹس کے بارےمیں معلومات فراھم کرتے ھیں۔

- میننجائٹس ریسرچ فائونڈیشن کی 24 گھنٹے مفت ھیلپ لائن 3344 8800 080 یا 1283 9032 028 پر فون کریں۔ آپ ویب سائٹ www.meningitis.org بھی دیکھ سکتے ھیں۔

- میننجائٹس ٹرسٹ کی 24 گھنٹے ھیلپ لائن 800 6000 0845 پر فون کریں یا ویب سائٹ www.meningitis-trust.org دیکھیں۔

بچپن کا، معمول کا مامونیت ٹیکہ پروگرام

ٹیکہ کب لگایا جائے	بیماریاں جن کے خلاف ٹیکہ محفوظ رکھتا ھے	یہ کیسے دیا جاتا ھے
2، 3 اور 4 ماہ کی عمر	ڈپتھیریا، ٹیٹنس، کالی کھانسی پولیو اور ایچ آئی بی مینن‌جائٹس سی	ایک انجیکشن 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 خسرہ، گلسوئے اور جرمن خسرہ	ایک انجیکشن 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 سےان ٹیکوں میں سے کوئی چھوٹ گیا ھے تو کوئی حرج نہیں، دوبارہ لگوایا جا سکتا ھے۔ خاص طور پر MenC اور MMR ٹیکوں کی دو خوراکوں کے بارے میں اچھی طرح سے جانچ کر لیں کہ آپ لے چکے ھیں۔ اگر آپ نے تمام ٹیکے نہیں لئے ھیں 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 ھیں تو DHSSPS کی ویب سائٹ www.dhsspsni.gov.uk/phealth یا قومی مامونیت 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