نو عمر بچوں کے لئے مدافعتی ٹیکے
برائے 14 تا 18 سال

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

تعارف

یہ رہنما 14 تا 18 سال کے نوعمر بچوں اور ان کے والدین کے لئے ہے- یہ وضاحت کرتا ہے:

- نوعمر بچوں کو دیے جانے والے مدافعتی ٹیکے بالعموم جب وہ ابھی اسکول میں ہوتے ہیں؛
- ان مدافعتی ٹیکوں کی کیوں ضرورت ہے؛
- ان کے کیا ضمنی اثرات ہوسکتے ہیں-

یہ رہنما ان مدافعتی ٹیکوں کے متعلق بعض انتہائی عمومی سوالات کے بھی جوابات دیتا ہے-

اگر آپ کے کوئی سوالات ہیں یا مزید معلومات درکار ہوں تو اسکول نرس، ڈاکٹر یا اپنی جی پی سرجری کی نرس سے بات کریں- آپ www.immunisation.nhs.uk یا www.dhsspsni.gov.uk/phealth بھی ملاحظہ کرسکتے ہیں-

ہمیں مدافعتی ٹیکوں کی کیوں ضرورت ہوتی ہے؟

قومی مدافعتی پروگرام کا مطلب ہے کہ برطانیہ سے تشنج، خناق اور پولیو جیسی خطرناک بیماریوں کا عملی طور پر خاتمہ ہوگیا ہے- لیکن یہ بیماریاں پلٹ کر آسکتی ہیں -یہ ابھی تک یورپ اور دنیا بھر میں موجود ہیں- لہٰذا آپ کے لئے اپنے آپ کو محفوظ رکھنا انتہائی اہم ہے- برطانیہ میں مدافعتی ٹیکوں کی بلند شرح کے باعث ان میں سے بیشتر بیماریوں کو دور رکھا جاتا ہے-

مدافعتی ٹیکے کیسے کام کرتے ہیں؟

ویکسین میں بیکٹیریم یا وائرس کا ننھا سا حصہ شامل ہوتا ہے جو بیماری کا سبب بنتا ہے یا اس میں بیکٹیریم کے پیدا کردہ کیمیائی مادوں کی تھوڑی سی مقدار ہوتی ہے- ویکسین جسم کے مدافعتی نظام کو اینٹی باڈیز (انفیکشنوں اور بیماریوں سے لڑنے کے مواد) بنانے کی تحریک دیتی ہیں- چنانچہ اگر آپ کا انفیکشن سے سامنا ہو، تو اینٹی باڈیز اسے پہچان لیں گی اور آپ کا تحفظ کریں گی-

ٹی ڈی/آئی پی وی (Td/IPV) ویکسین

ایک ٹیکے میں دی جانے والی ٹی ڈی/آئی پی وی (Td/IPV) اس تحفظ میں اضافہ کرتی ہے جو آپ کو اپنے بچپن میں تشنج (T)، خناق (d) اور پولیو (IPV - غیرفعال پولیو ویکسین) کے خلاف دیا گیا تھا-

ٹی ڈی/آئی پی وی (Td/IPV) کن بیماریوں کی روک تھام کرے گی؟

تشنج (Tetanus)

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

خناق (Diphtheria)

خناق ایک خطرناک بیماری ہے جو عام طور پر گلا خراب ہونے سے شروع ہوتی ہے اور 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 ڈپتھیریا کے ہر سال تقریباً 1500 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 کے متعارف ہونے سے پہلے شمالی آئرلینڈ میں ہر سال فالج والے پولیو کے 1500 تک واقعات ہوتے تھے۔

عام سوالات

اگر بچپن میں مجھے تشنج، خناق اور پولیو کے خلاف مدافعتی ٹیکے لگائے گئے، تو کیا میں اب بھی محفوظ ہوں؟

آپ کو ابھی بھی کچھ تحفظ حاصل ہوسکتا ہے۔ لیکن آپ کو اپنے معمول کے مدافعتی ٹیکے مکمل کرنے اور طویل المیعاد تحفظ حاصل کرنے کے لئے اس بوسٹر کی ضرورت ہوگی۔

مجھے کتنے بوسٹرز لینے کی ضرورت ہوگی؟

آپ کو اپنی مدافعت بنانے اور قائم رکھنے کے لئے تشنج، خناق اور پولیو ویکسینوں کی کل پانچ خوراکوں کی ضرورت ہے۔ آپ کو مندرجہ ذیل خوراکیں حاصل ہونی چاہئیں:

- بچپن میں پہلی تین خوراکیں؛
- چوتھی خوراک آپ کے اسکول جانا شروع کرنے سے پہلے جب آپ تین اور پانچ سال کے درمیان تھے؛
- اور اب پانچویں خوراک۔

عام طور پر آپ کو اپنی زندگی کے دوران تشنج، خناق یا پولیو ویکسین کی پانچ سے زیادہ خوراکوں کی ضرورت نہیں لیکن اگر آپ بعض ممالک کی سیر کررہے ہیں تو آپ کو اضافی خوراکوں کی ضرورت پیش آسکتی ہے۔ اپنی سرجری میں نرس سے دریافت کریں۔

اگر آپ کے خیال میں آپ سے کوئی خوراک چھوٹ گئی ہے تو اسکول نرس یا اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

مجھے ٹی ڈی/آئی پی وی بوسٹر کیسے دیا جائے گا؟

آپ کے بازو کے اوپر والے حصے میں ایک ٹیکہ لگایا جائے گا۔ ٹیکہ لگوانا کوئی پسند نہیں کرتا لیکن یہ بہت جلدی ہوگا۔ استعمال کی جانے والی سوئی چھوٹی ہے اور آپ کو سوئی چبھنے کا تھوڑا سا احساس ہوگا۔ اگر آپ ٹیکہ لگوانے سے کچھ گھبرائے ہوئے ہیں تو اس عمل سے پہلے نرس یا ڈاکٹر کو آگاہ کردیں۔

کیا کوئی ایسی وجوہات ہیں جن کے باعث مجھے مدافعتی ٹیکے نہیں لگنے چاہئیں ؟

آپ کو مدافعتی ٹیکے نہ لگانے کی بہت ہی کم وجوہات ہیں۔ اگر آپ کو درج ذیل میں سے کچھ بھی ہے تو اپنے جی پی یا نرس کو مطلع کریں:

- انتہائی تیز درجہ حرارت یا بخار ہے؛
- تشنج یا دورے پڑتے رہے ہیں؛
- کسی مدافعتی ٹیکے سے منفی رد عمل ہوا ہے؛
- کسی چیز سے شدید الرجی ہے؛
- خون بہنے کا عارضہ 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 رہے ہیں جو مدافعتی نظام کو متاثر کرتی ہے (مثلاً اسٹیرائڈز کی زیادہ خوراک یا عضو کی تبدیلی یا کینسر کے لئے دی گئی ادویات)؛
- حاملہ ہیں؛
- کوئی دیگر خطرناک بیماری ہے۔

ان کا ہمیشہ یہ مطلب نہیں کہ آپ کو مدافعتی ٹیکہ نہیں لگایا جاسکتا لیکن اس سے ڈاکٹر یا نرس کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد ملتی ہے کہ آپ 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 آپ کو ٹیکہ نہ لگایا جاسکے۔

کیا اس کے کوئی ضمنی اثرات ہیں؟

ٹیکے کی جگہ پر کچھ سوجن اور سرخی کا ہوجانا عام سی بات ہے۔ بعض اوقات ایک چھوٹا سا بغیر تکلیف دہ ابھار پیدا ہوجاتا ہے لیکن یہ عام طور پر چند ہفتوں میں غائب ہوجاتا ہے۔ زیادہ خطرناک اثرات کم ہی ہوتے ہیں لیکن بخار، سردرد، چکراہٹ، متلی کی کیفیت اور غدودوں کی سوجن پر مشتمل ہوتے ہیں۔

اگر مدافعتی ٹیکہ لگانے کے بعد آپ کو طبیعت ناساز محسوس ہو تو آپ پیراسیٹامول یا آئیبوپروفین لے سکتے ہیں۔ پیکٹ پر درج ہدایات غور سے پڑھیں اور اپنی عمر کے مطابق درست خوراک لیں۔ اگر ضروری ہو، تو چار سے چھ گھنٹوں بعد دوسری خوراک لیں۔ اگر دوسری خوراک کے بعد بھی آپ کا درجہ حرارت زیادہ ہو تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

یاد رکھیں، اگر آپ کی عمر 16 سال سے کم ہے تو آپ کو کوئی ایسی دوائی نہیں لینی چاہیئے جس میں ایسپرین شامل ہو۔

اگر آپ کسی ایسے مسئلے سے دوچار ہیں جس کا آپ کی مدافعت سے تعلق ہوسکتا ہے تو اپنے ڈاکٹر کو آگاہ کریں۔

کیا یہ صرف وہی مدافعتی ٹیکے ہیں جن کی مجھے ابھی ضرورت ہے؟

جب آپ اپنا ٹی ڈی/آئی پی وی بوسٹر لے رہے ہوں تو اپنی نرس یا ڈاکٹر سے یہ چیک کرنا اچھا خیال ہے کہ آپ کے دیگر تمام مدافعتی ٹیکے تازہ ترین ہیں، مثلاً مین سی (MenC) اور ایم ایم آر۔

ایم ایم آر ویکسین

ایم ایم آر خسرہ (M)، گلسوئے (M) اور جرمن خسرہ (R؛ جرمن خسرہ) کے خلاف تحفظ فراہم کرتا ہے۔

اپنے ایم ایم آر مدافعتی ٹیکوں کی تکمیل کو چیک کرنا بالخصوص اہم ہے کیونکہ بعض نوجوان افراد نے ایم ایم آر کی دو خوراکیں نہیں لی ہوتیں۔ ایم ایم آر 1988 میں متعارف کرائی گئی تھی اور اس کی دوسری خوراک 1996 میں منظر عام پر آئی تھی۔ چنانچہ، اگر آپ کی تاریخ پیدائش 1992 سے پہلے کی ہے تو غالباً آپ نے ایم ایم آر کی ایک خوراک لی ہوگی۔

اگر آپ کے خیال میں آپ پر اس کا اطلاق ہوتا ہے تو آپ کو دوسری خوراک ٹی ڈی/آئی پی وی کے ساتھ پیش کی جانی چاہیئے۔ اگر ایسا نہیں تو اس کے متعلق اپنے جی پی یا نرس سے بات کریں۔

اگر آپ کو ایم ایم آر ویکسین کبھی نہیں دی گئی، تو آپ کو ایک خوراک ابھی اور دوسری تین ماہ کے دوران لینی چاہیئے۔

خسرہ، گلسوئے اور جرمن خسرہ تینوں کے خطرناک نتائج برآمد ہوسکتے ہیں۔

- خسرہ کان میں انفیکشن، سانس کے مسائل اور مینینجائٹس/ ورم دماغ (دماغ کی سوزش) کا سبب بن سکتا ہے۔ اس کا 2,500 سے 5,000 افراد میں سے 1 کی موت کا سبب بننے کا امکان ہے۔

- گلسوئے جزوی یا مکمل بحالی کے ساتھ بہرہ پن کا سبب بن سکتے ہیں۔ یہ نوعمر لڑکوں اور مردوں میں سوجے ہوئے تکلیف دہ خصیوں اور نوعمر لڑکیوں اور خواتین میں بیضہ دانی کی سوزش کا سبب بن سکتے ہیں۔ یہ بچوں میں وائرس کے ذریعے ہونے والے مینینجائٹس کا سب سے بڑا سبب تھا۔

- جرمن خسرہ دماغ کی سوزش کا بھی سبب بن سکتا ہے اور خون کے انجماد کو متاثر کرسکتا ہے۔ حاملہ خواتین میں یہ اسقاط حمل یا ان کے بچوں میں صحت کے سنگین مسائل جیسا کہ اندھا پن، بہرہ پن، دل کے مسائل یا دماغ کے نقصان کا سبب بن سکتا ہے۔

کیا کوئی ایسی وجوہات ہیں کہ مجھے ایم ایم آر کے مدافعتی ٹیکے نہ لگائے جائیں؟

مامونیت ٹیکہ نہ لگوانے کی بہت کم وجوہات ہیں لیکن اگر آپ کو پہلے بیان کی گئی کیفیات میں سے کوئی ہے تو ڈاکٹر یا نرس کو اس کے متعلق مطلع کریں۔

کیا ایم ایم آر کے کوئی ضمنی اثرات ہیں؟

ایم ایم آر کے بعد ضمنی اثرات بہت کم ہیں۔ ایم ایم آر مدافعتی ٹیکے لگائے جانے کے تقریباً ایک ہفتہ یا 10 دنوں بعد آپ کو بخار ہوسکتا ہے، خسرے کی طرح دانے نکل سکتے ہیں اور جب ویکسین کا خسرے والا حصہ اپنا کام شروع کرتا ہے تو آپ کھانا چھوڑ دیتے ہیں۔ آپ کے جوڑوں میں کچھ درد اور تکلیف بھی ہوسکتی ہے۔

ایم ایم آر کے تقریباً دو ہفتے بعد آپ میں مدافعتی ٹیکے کے جرمن خسرہ کے حصے کی وجہ سے جسم پر خسرے کی مانند دانوں کی خارش شروع ہوسکتی ہے۔ یہ عام طور پر خود ہی ٹھیک ہوجاتی ہے لیکن اگر آپ کو اس طرح کے دھبے 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 آپ میں گلسوؤں کی ہلکی قسم نمودار ہوسکتی ہے۔

ایم ایم آر کے ضمنی اثرات اور خسرہ، گلسوؤں اور جرمن خسرہ کے ضمنی اثرات کا موازنہ ظاہر کرتا ہے کہ ویکسین بیماریوں سے کہیں زیادہ محفوظ تر ہے۔

حالیہ برسوں میں بچوں میں ایم ایم آر کا فراریت سے تعلق پیدا کرنے کی کئی کہانیاں ذرائع ابلاغ میں گردش کرتی رہی ہیں۔ تاہم، کافی زیادہ شہادت موجود ہے جو یہ ظاہر کرتی ہے کہ کوئی تعلق موجود نہیں ہے۔ مزید معلومات کے لئے ویب سائیٹ www.mmrthefacts.nhs.uk ملاحظہ کریں۔

مینینجائٹس اور سیپٹیسیمیا کے متعلق جاننا

مینینجائٹس دماغ کی جھلی کی سوزش (ورم) ہے۔ مینینجائٹس کا سبب بننے والے جراثیم ہی سیپٹیسیمیا (خون میں زہر کا پھیلنا) پیدا کرسکتے ہیں۔ مینینجائٹس اور سیپٹیسیمیا دونوں ہی بہت خطرناک ہیں۔ وہ مستقل معذوری اور موت کا سبب بن سکتے ہیں اور علامات جلدی نمودار ہوسکتی ہیں، لہٰذا آپ کو فوراً علاج کرالینا چاہیئے۔ اگر آپ کو اس سے پہلے مینینجائٹس سی کے خلاف مدافعتی ٹیکہ نہیں لگایا گیا تو آپ کو چاہیئے کہ اسے اب لگوالیں۔ مین سی ویکسین مینینجائٹس اور سیپٹیسیمیا کی صرف ایک قسم کے خلاف ہی تحفظ فراہم کرتی ہے لہٰذا آپ کو پھر بھی نشانیوں اور علامات کو جاننے کی ضرورت ہے۔

مجھے کیا دیکھنے کی ضرورت ہے؟

بڑے بچوں، بلوغت پذیر بچوں اور بالغوں میں **مینِنجائٹس** کی اہم علامات میں مندرجہ ذیل شامل ہوسکتی ہیں:

- اکڑی ہوئی گردن (یہ چیک کریں کہ آیا وہ اپنے گھٹنوں کو چوم سکتے ہیں یا اپنے گھٹنوں سے پیشانی کو چھو سکتے ہیں)
- انتہائی شدید سردرد (طبی امداد حاصل کرنے کے لئے صرف یہ کافی نہیں ہے)
- تیز روشنیوں سے ناپسندیدگی
- قے کرنا
- بخار
- غنودگی کا شکار، کم ردعمل ظاہر کرنا یا بدحواس ہونا
- خارش

اور **سیپٹیسیمیا** کی اہم علامات میں شامل ہیں:

- نیند کا غلبہ، کم ردعمل ظاہر کرنا، سپاٹ یا بدحواس (سیپٹیسیمیا کی ایک تاخیری علامت)
- بازؤوں، ٹانگوں اور جوڑوں میں شدید تکلیف اور درد
- انتہائی سرد ہاتھ اور پاؤں
- کپکپی
- تیز تیز سانس لینا
- سرخ یا جامنی دانے جو دبانے سے مدھم نہیں پڑتے (گلاس کا ٹیسٹ کریں)
- قے کرنا
- بخار
- پیچیش اور پیٹ میں مروڑ

یہ بات یاد رکھنا اہم ہے کہ ہر کسی میں مندرج علامات ظاہر نہیں ہوں گی۔ اگر کسی شخص میں مندرج علامات میں سے کچھ ظاہر ہوتی ہیں، بالخصوص سرخ یا جامنی دانے، تو **فوری طور پر** طبی امداد حاصل کیجیئے۔ اگر آپ اپنے ڈاکٹر سے رابطہ نہیں کرسکتے، یا مشورہ حاصل کرنے کے بعد بھی فکرمند ہیں تو اپنے حواس پر بھروسہ کیجیئے اور مریض کو نزدیک ترین اسپتال کے ہنگامی شعبے میں لے جائیے۔

اگر ایک شیشے کے گلاس کو سیپٹیسیمیا کے دانوں پر رکھ کر زور سے دبایا جائے تو دانے مدھم نہیں پڑیں گے۔ آپ گلاس میں سے دانے کو دیکھ سکیں گے۔ اگر ایسا ہوتا ہے تو فوراً ڈاکٹر کی مدد حاصل کریں۔

میں مزید معلومات کہاں سے حاصل کرسکتا ہوں؟

Meningitis Research Foundation اور Meningitis Trust دونوں مینِنجائٹس کے متعلق معلومات فراہم کرتے ہیں۔

Meningitis Research Foundation کی 24 گھنٹے مفت ہیلپ لائن کو 080 8800 3344 پر فون کریں یا ویب سائیٹ www.meningitis.org ملاحظہ کریں۔

Meningitis Trust کی 24 گھنٹے مفت ہیلپ لائن 0800 028 18 28 پر فون کریں یا ویب سائیٹ www.meningitis-trust.org ملاحظہ کریں۔

آپ مزید مشورے کے لئے اپنے ڈاکٹر، پریکٹس نرس یا ہیلتھ وزیٹر سے بھی دریافت کرسکتے ہیں۔

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 میننجائٹس سی	ایک ٹیکہ ایک ٹیکہ
4 ماہ کی عمر	خناق، تشنج، شہقہ، پولیو اور ایچ آئی بی میننجائٹس سی نیوموکوکل انفیکشن	ایک ٹیکہ ایک ٹیکہ ایک ٹیکہ
12 ماہ کی عمر	ایچ آئی بی اور میننجائٹس 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

اگر آپ سے ان میں سے کوئی ویکسین چھوٹ گئی ہے تو دوبارہ لینے میں کبھی دیر نہیں ہوئی- خاص طور پر چیک کریں کہ آیا آپ نے مین سی ویکسین اور ایم ایم آر ویکسین کی دو خوراکیں لے لی ہیں- اگر آپ نے اپنی تمام ویکسین نہیں لیں یا آپ کو یقین نہیں ہے تو اپنے جی پی یا اسکول نرس سے بات 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-

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