DANISH HEALTH AUTHORITY

29 جون 2021

اگر آپ کو COVID-19 کی ویکسین لگائی جا رہی ہو تو آپ کو کیا کرنا چاہیئے

مجھے کیوں ویکسین لگوانی چاہئیے؟

COVID-19 انسانوں کو متاثر کرنے والے ایک نئے وائرس سے لگتی ہے۔ چونکہ ہم انفیکشن سے محفوظ نہیں ہیں لہذا COVID-19 ایک وبائی بیماری کی طرح پھیلنے میں کامیاب رہا ہے۔

ڈنمارک کی آبادی کا محض ایک چھوٹا سا حصہ COVID-19 سے متاثر ہو چکا ہے اور ہم یقین کے ساتھ یہ نہیں جانتے کہ آیا جن افراد کو ایک دفعہ انفیکشن لگ چکا ہے وہ بعد میں دوبارہ اس بیماری کا شکار ہونے سے پوری طرح محفوظ ہیں یا نہیں۔

کوئی بھی شخص COVID-19 سے متاثر ہو سکتا ہے۔ اور کوئی بھی شخص COVID-19 کے نتیجے میں بیمار ہو سکتا ہے۔ تاہم بعض افراد کو اگر انفیکشن ہو جائے تو وہ نتیجتاً شدید بیمار ہو کر موت کے منہ میں جا سکتے ہیں۔

ڈینش ہیلتھ اتھارٹی COVID-19 کے حفاظتی ٹیکے لگوانے کی سفارش کرتی ہے کیونکہ یہ آپ کو COVID-19 سے متاثر ہونے اور بیمار ہونے سے تحفظ فراہم کرتے ہیں۔

جتنے زیادہ سے زیادہ لوگ حفاظتی ٹیکے لگوائیں گے اتنا ہی ہم اس وبا پر بہتر انداز میں قابو پانے کے قابل ہوں گے۔

ویکسینیشن مفت ہے اور یہ آپ کی مرضی پر منحصر ہے کہ آیا آپ ویکسینیشن کی پیشکش قبول کرتے ہیں یا نہیں۔

ویکسینیشن کا طریقۂ کار کیا ہے؟

1۔ اپنے بتائے ہوئے وقت پر ویکسینیشن سینٹر میں اپنی حاضری یقینی بنائیں۔ اپنا پیلا ہیلتھ انشورنس کارڈ ساتھ لانا یاد رکھیں۔

2۔ صحت کی دیکھ بھال کرنے والے مختلف پیشہ ور افراد ویکسین لگوا سکتے ہیں، لیکن وہ ہمیشہ ڈاکٹر کی ذمہ داری کے تحت کام کرتے رہیں گے۔

3۔ اصولی طور پر ویکسین کا ٹیکہ آپ کے کندھے کے مرکزی پٹھوں میں لگا دیا جائے گا۔

4۔ ویکسین لگانے کے بعد کم سے کم 15 منٹ تک انتظار کریں تاکہ اگر آپ کو کوئی الرجک ردعمل ظاہر ہو تو صحت کے پیشہ ور افراد آپ کی مدد کرسکیں۔

ممکنہ ضمنی اثرات کیا ہیں؟

تمام ویکسین کے ضمنی اثرات ہوتے ہیں لیکن ویکسین لگوانے والے ہر شخص کو ضمنی اثرات کا سامنا نہیں رہتا۔ عموما ضمنی اثرات کی شدت کم اور عارضی ہوتی ہے اور ہم COVID-19 کی ویکسین کو انتہائی محفوظ اور حد درجہ مستند دستاویزی ثبوت کی حامل سمجھتے ہیں۔ لوگوں کو COVID-19 ویکسین کی تین اقسام میں سے کوئی ایک قسم کی ویکسین لگوانے کے دوران جن سب سے زیادہ عام ضمنی اثرات کا سامنا ہوتا ہے وہ ذیل میں دئیے گئے ہیں۔

عام ضمنی اثرات کی مثالیں

مقامی رد عمل	عمومی رد عمل
• انجکشن والی جگہ میں درد اور اس کا سرخ مائل ہونا	• تھکاوٹ • سر درد • پٹھوں اور جوڑوں کا درد • کپکپی طاری ہونا • ہلکا بخار

غیر معمولی ضمنی اثرات کی مثالیں

- شدید الرجک رد عمل
- سانس لینے میں دشواری
- جلد کی خارش/رگڑ
- چہرے کی سوجن

زیادہ تر افراد جسم کے انجکشن لگنے والے حصے میں درد کا احساس کریں گے۔ بہت سے لوگوں کو معمولی رد عمل جیسے پٹھوں میں درد یا ہلکے بخار کا سامنا ہوگا، جو عام طور پر اس بات کی علامات ہیں کہ آپ کے جسم کا مدافعتی نظام اس طرح کا رد عمل ظاہر کر رہا ہے جو ویکسین لگوانے کے دوران ہونا چاہئیے۔ اگر آپ کو ان معروف اور عارضی ضمنی اثرات کا سامنا رہتا ہے تو آپ کو اپنے معالج سے رابطہ کرنے کی ضرورت نہیں۔

غیر معمولی حالات میں، ویکسین لگوانے کے فورا بعد آپ کو شدید الرجک رد عمل کا سامنا ہو سکتا ہے۔ بطور مثال، اگر آپ کو منشیات کی شدید الرجی ہے تو ویکسین لگوانے سے پہلے آپ کو اس سے آگاہ ہونا چاہئیے۔ ویکسینیشن کے مراکز میں غیر معمولی الرجک ردعمل سے نمٹنے کے لئے ایمرجنسی کا عملہ ہمہ وقت موجود رہے گا۔

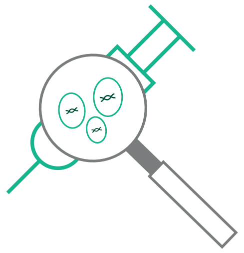
اس میں معمولی سا فرق پایا جاتا ہے کہ مختلف اقسام کی ویکسین کے ساتھ پیش آنے والے سب سے عام ضمنی اثرات اور رد عمل کون سے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے **www.sst.dk/covid-vaccination** ملاحظہ کریں۔

ویکسین کس طرح کام کرتی ہیں؟

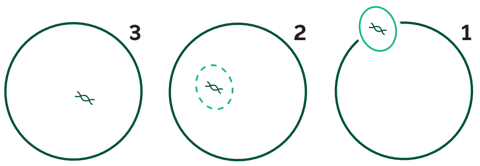
COVID-19 کے لیے منظور شدہ تمام اقسام کی ویکسین میں جینیٹک کوڈ کے چھوٹے چھوٹے سٹرینڈز پائے جاتے ہیں جو نام نہاد نیو کلک ایسڈ (آر این اے یا ڈی این اے) سے بنے ہوتے ہیں جو انسانی جسم میں قدرتی طور پر پائے جاتے ہیں۔ ®Comirnaty اور ®Spikevax (جو اس سے پہلے COVID-19 ویکسین ®Moderna کے نام سے جانی جاتی تھی) ویکسین کی صورت میں، کوڈ کے سٹرینڈز چربی کے اندر کیپسول میں بند کر دیے جاتے ہیں۔

ایک دفعہ جب جینیاتی کوڈ کے سٹرینڈز جسم کے خلیوں میں داخل ہو جاتے ہیں تو مذکورہ کوڈ ایک ایسے پروٹین میں تبدیل ہو جاتا ہے جو ناول کورونا وائرس کے لیے مخصوص ہے۔ یہ پروٹین جسم کے مدافعتی نظام کو حفاظتی اینٹی باڈیز اور خصوصی مدافعتی خلیوں کے بنانے کے لیے متحرک کرتی ہے تاکہ اگر آپ بعد میں انفیکشن کا شکار ہو جائیں تو مدافعتی نظام وائرس کو پہچان کر اسے توڑ سکیں۔

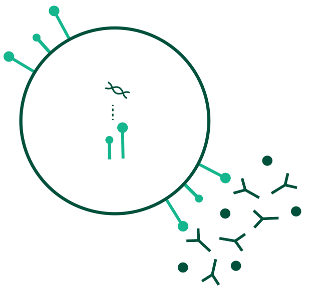
جسم کوڈ کے سٹرینڈ اور ویکسین میں دوا کو ملانے والے غیر عامل مادوں کو اپنا کام سرانجام دینے کے بعد جلد ٹوٹ پھوٹ کا شکار کر دیتے ہیں۔



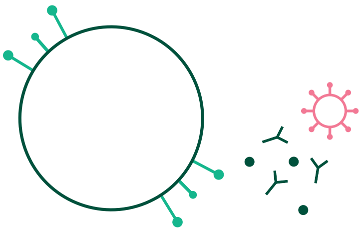
1۔ ویکسین میں کوڈ کے چھوٹے سٹرینڈز پائے جاتے ہیں



2۔ سٹرینڈ کو کیپسول میں بند کرنے کا عمل اسے جسم کے خلیوں کے اندر لانے میں مدد دیتا ہے۔ اس کے بعد جسم کے انزائم انکیپسولیشن کو تیزی سے ٹوٹ پھوٹ کا شکار کر دیتے ہیں۔



3۔ کوڈ کے چھوٹے چھوٹے سٹرینڈز خلیے کی جانب سے نئے پروٹین تیار کرنے کے باعث بنتے ہیں جو خلیے کے باہر رہتے ہیں اور جسم کے مدافعتی نظام کو اینٹی باڈیز اور مدافعتی خلیوں کی تشکیل کے لئے متحرک کرتے ہیں۔



4۔ اگر آپ بعد میں کسی وقت جراثیم کا شکار ہوجاتے ہیں تو اینٹی باڈیز اور مدافعتی خلیات وائرس کو توڑ سکتے ہیں۔ کوڈ کا سٹرینڈ ایک بار جب اپنا کام سر انجام دے دیتا ہے تو اسے خلیے کے اندر توڑ دیا جاتا ہے۔

مجھے دو بار ویکسین لگوانے کی ضرورت کیوں ہے؟

ویکسین کا مکمل اثر اس کا دوسرا انجکشن لگوانے کے 2-1 ہفتے بعد شروع ہو جاتا ہے، اور اس لئے آپ کو دو بار ویکسین لگوانے کی ضرورت پڑتی ہے۔

ہمیں ابھی تک یہ معلوم نہیں کہ ویکسین کتنی دیر تک تحفظ فراہم کرتی ہے۔ لہذا ہم یہ نہیں کہہ سکتے کہ ویکسین کے نتیجے میں حاصل ہونے والا تحفظ کئی سالوں تک باقی رہے گا، یا یہ کہ آپ کو محفوظ رہنے کے لیے بعد میں کسی وقت دوبارہ ویکسین لگوانے کی ضرورت ہے۔

ویکسین لگوانے کے بعد مجھے کس چیز سے آگاہ ہونا چاہئیے؟

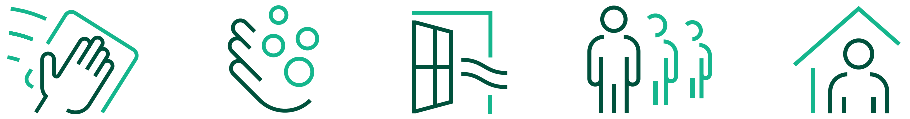
اگرچہ آپ کو ویکسین لگوا دی گئی ہے اس کے باوجود آپ کو انفیکشن سے بچنے کے طریقوں کے بارے میں جاننے کے لیے ڈینش ہیلتھ اتھارٹی کی عمومی ہدایت پر عمل کرنا چاہئیے۔ ویکسین 100٪ موثر نہیں ہیں اور ہم ابھی تک یہ نہیں جانتے کہ آیا ویکسینیشن بھی آپ کو وائرس کا حامل ہونے اور آپ سے دوسرے افراد کے متاثر ہونے کا راستہ روکتی ہے یا نہیں۔

ویکسین لگانے کے بعد اگر آپ کو سنگین علامات کا سامنا ہو تو آپ کو اپنے معالج سے رابطہ کرنا چاہئیے۔ بطور مثال، یہ الرجی کی علامات ہوسکتی ہیں جیسے سانس لینے میں دشواری یا جلد پر باریک سرخ دانے نکلنا۔ آپ کا معالج اس کا تعین کر سکتا ہے کہ آیا پیدا ہونے والے علامات ویکسین کی وجہ سے ہیں یا کہ دوسرے عوامل سے، اور حسب ضرورت علاج شروع کروا دیتا ہے۔

آپ کا معالج اس بات کا پابند ہے کہ مشتبہ ضمنی اثرات کے حوالے سے ڈینش میڈیسن ایجنسی کو اطلاع دے۔ آپ خود بھی **www.lmst.dk** کے ذریعے ڈینش میڈیسن ایجنسی کو مشتبہ ضمنی اثرات کی اطلاع دے سکتے ہیں۔

اچھی عادات کو برقرار رکھیں

اگرچہ آپ کو ویکسین لگائی جاتی ہے، پھر بھی اس بات کا خطرہ ہے کہ آپ دوسروں کو متاثر کر سکتے ہیں۔ لہذا انفیکشن کو محدود کرنے کے لئے آپ کو ڈینش ہیلتھ اتھارٹی کے رہنما خطوط پر عمل جاری رکھنا چاہئے:



آپ اپنے سوالات کے جوابات کہاں سے حاصل کرسکتے ہیں؟

آپ ہمیشہ COVID-19 کے حفاظتی ٹیکوں کے بارے میں تازہ ترین معلومات **www.sst.dk/corona** پر حاصل کر سکتے ہیں اور ناول کورونا وائرس اور COVID-19 کے بارے میں مزید جاننے کے لیے **www.sst.dk/covid-vaccination** کا مطالعہ کر سکتے ہیں۔