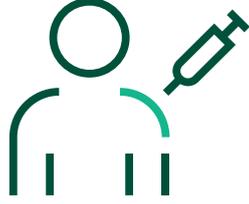


ڈینش ہیلتھ اتھارٹی (Danish Health Authority) کی جانب سے رہنمائی



23 اپریل 2021



ویکسین لگا دینے کے بعد آپ کو کیا کرنا چاہئے

اس کتابچے میں آپ ویکسین کا کورس مکمل کرنے کے بعد کی حکمت عملی کے بارے میں جاننے کے لیے ہماری سفارشات پڑھ سکتے ہیں۔ ویکسین کو نوعیت سے قطعہ نظر، اپنی دوسری ویکسین لگانے کے 14 دن بعد آپ کی ویکسینیشن کا کورس مکمل ہو جاتا ہے۔

جیسے جیسے زیادہ سے زیادہ لوگ مکمل طور پر ویکسین لگا لیتے ہیں تو ہم بتدریج معمول کی زندگی کی طرف لوٹنے کا سفر شروع کر سکتے ہیں۔ ہم جانتے ہیں کہ جن افراد کو مکمل طور پر ویکسین لگائی گئی ہے وہ COVID-19 کے حملے سے زیادہ محفوظ ہوتے ہیں بشمول ان افراد کے جنہیں COVID-19 سے متاثر ہونے کے نتیجے میں شدید بیماری لگنے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ فی الحال ایسا لگتا ہے جیسے منظور شدہ ویکسین بیماری کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد فراہم کر رہی ہے۔ لہذا ہم بتدریج ویکسین کا کورس مکمل کرنے والے افراد کے لیے انفیکشن کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے کیے گئے کچھ اقدامات میں نرمی لانا شروع کر سکتے ہیں۔

تاہم، ہم ابھی تک نہیں جانتے کہ قوت مدافعت کب تک برقرار رہتی ہے۔ ہم حاصل ہونے والے پیشرفت اور تحقیق کی کڑی نگرانی کر رہے ہیں، اور اپنی سفارشات کو ویکسی نیشنز اور ان کی افادیت کے بارے میں حاصل شدہ معلومات کے مطابق ڈھال رہے ہیں۔

ویکسین کا کورس مکمل کرنے والے ہر شخص کے لئے سفارشات

ویکسین کے نتیجے میں حاصل ہونے والے اضافی تحفظ کا مطلب یہ ہے کہ:

- آپ ویکسین کا کورس مکمل کرنے والے دوسرے تمام افراد کے ساتھ فاصلہ رکھنے اور فیس ماسک پہننے کی ضرورت محسوس کیے بغیر وقت گزار سکتے ہیں۔
- آپ اپنے خاندان کے ان افراد یا ان قریبی دوستوں کے ساتھ فاصلہ رکھے بغیر یا فیس ماسک پہننے بغیر وقت گزار سکتے ہیں جنہوں نے ابھی تک ویکسین نہیں لگوائی۔
- لیکن جب آپ اپنے خاندان کے کسی ایسے فرد یا دوست کے ساتھ وقت گزارتے ہیں جنہیں COVID-19 سے متاثر ہونے کے نتیجے میں شدید بیماری لگنے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے اور اس نے ابھی تک ویکسین کا کورس بھی مکمل نہیں کیا ہے تو ایسے میں اس کا اطلاق نہیں ہوتا ہے۔
- اگر آپ کو COVID-19 کی علامات کا سامنا نہیں تو کسی متاثرہ شخص کے قریبی رابطہ ہونے کی صورت میں آپ کو سیلف آئسولیشن اختیار کرنے کی ضرورت نہیں۔ پھر بھی قریبی رابطہ ہونے کی بنا پر آپ کو لازمی اپنا ٹیسٹ کرا لینا چاہئے
- آپ کو باقاعدگی سے ٹیسٹ کرانے کی ضرورت نہیں ہے

آپ کو یہ بات یاد رکھنی چاہئے کہ اگرچہ آپ کو مکمل طور پر ویکسین لگائی گئی ہے، پھر بھی آپ کو ہمیشہ سفارشات پر عمل کرنے کے ساتھ ساتھ سیلف آئسولیشن اختیار کرنا چاہئے اور اگر آپ کو COVID-19 کی علامات کا سامنا ہے تو اپنا ٹیسٹ کرا لینا چاہئے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ویکسین 100 فیصد مؤثر نہیں ہیں۔ لہذا ہمیشہ کے لیے اس بات کا معمولی سا خطرہ موجود رہتا ہے کہ آپ COVID-19 سے متاثر ہو کر بیمار ہو سکتے ہیں چاہے آپ نے ویکسین کا کورس مکمل کیا ہو۔

جب تک زیادہ سے زیادہ لوگوں کو ویکسین نہیں لگائی جاتیں اور ہم مزید معلومات حاصل نہیں کر لیتے، تب تک ہم تجویز کرتے ہیں کہ آپ **عوامی مقامات میں** مطلوبہ ہدایات پر عمل کریں - اگرچہ آپ کو مکمل طور پر ویکسین لگا دی گئی ہو۔

انفیکشن سے بچاؤ کے لئے چھ عمومی رہنما اصولوں پر عمل کرنا یاد رکھیں

- 1- جب ممکن ہو تو کم سے کم 2 میٹر اور ہمیشہ کے لئے کم سے کم 1 میٹر کا فاصلہ رکھیں۔ ہاتھ ملانے، گلے لگانے اور بوسہ لینے سے گریز کریں
- 2- اگر آپ کو علامت کا سامنا ہے تو گھر پر رہیں اور اپنا ٹیسٹ کرائیں
- 3- اپنے گھر کو اچھی طرح سے ہوا دار بنا کر تازہ ہوا لگوائیں اور زیادہ لوگوں کا گھر کے اندر اکٹھے ہونے سے گریز کریں
- 4- کھانسنے یا چھینک لینے کے لئے اپنے آستین کا استعمال کریں۔
- 5- اپنے ہاتھوں کو بار بار دھوئیں یا ہینڈ سینیٹائزر کا استعمال کریں
- 6- اپنے گھر کی بار بار صفائی کریں، خاص طور پر ان سطحوں کی جنہیں بہت سے لوگ چھوتے ہیں



ویکسین کا کورس مکمل کرنے والے زیادہ خطرے سے دوچار افراد کے لئے سفارشات

ویکسین اضافی تحفظ فراہم کرتی ہیں اور COVID-19 سے شدید بیمار ہونے کے خطرے کو کم کر دیتی ہیں۔ لہذا زیادہ خطرے سے دوچار فرد ہونے کی بنا پر آپ کو خصوصی احتیاطی تدابیر اختیار کرنے کی ضرورت نہیں۔

ویکسین کے نتیجے میں حاصل ہونے والے اضافی تحفظ کا مطلب یہ ہے کہ:

- آپ ویکسین لگانے والے دوسرے افراد کی طرح برتاؤ کر سکتے ہیں، اور آپ کو کوئی خاص احتیاطی تدابیر برتنے کی ضرورت نہیں ہے، جیسے نجی محفلوں میں فیس ماسک پہننا۔
- مثال کے طور پر آپ دوسرے لوگوں کے ساتھ مل کر تفریحی سرگرمیوں میں حصہ لے سکتے ہیں
- آپ بجوم کے اوقات کے علاوہ بھی دن کے کسی بھی وقت پبلک ٹرانسپورٹ استعمال کرسکتے اور خریداری کرسکتے ہیں
- آپ بنیادی طور پر دوسری ملازمتوں کو اختیار کیے بغیر معمول کے مطابق اپنے کام پر جا سکتے ہیں۔ تاہم آپ کو ابھی بھی ایسے کام سرانجام نہیں دینے چاہئیں جن میں نرسنگ، مشتبہ طور پر COVID-19 میں مبتلا افراد کی دیکھ بھال یا علاج معالجہ کرنا شامل ہو یا جن افراد میں COVID-19 کی تشخیص ہوئی ہو، جیسے A&E وارڈ یا COVID-19 وارڈ میں کام کرنا۔
- ایک بار جب زیادہ خطرے سے دوچار فرد یا ان کا رشتہ دار ویکسین کا کورس مکمل کر لیتا ہے تو ان کے رشتہ داروں کو دوسری ملازمتیں اختیار نہیں کرنی چاہئیں۔