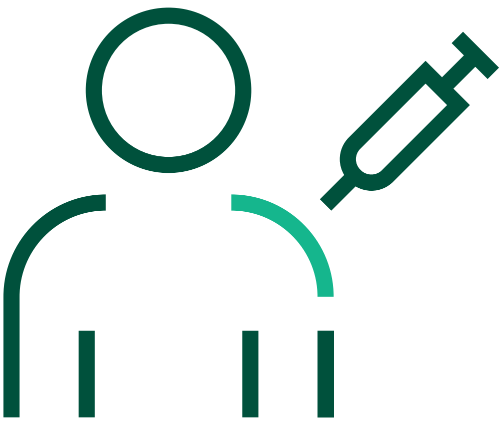
SUNDHEDSSTYRELSEN

COVID-19 کے حفاظتی ٹیکے لگوانا

06 اپریل 2021



Vaccination COVID-19

Sundhed for alle

[urdu]

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۔

کیا مجھے ویکسینیشن کی پیشکش کی جائے گی؟

ڈنمارک میں تمام افراد کو COVID-19 کے حفاظتی ٹیکے لگوانے کی پیشکش کی جا رہی ہے جن میں غیر ملکی شہری بھی شامل ہیں۔ یہ ضروری ہے کہ زیادہ سے زیادہ لوگوں کو حفاظتی ٹیکے لگوائے جائیں تاکہ ہم اس وبا پر قابو پا سکیں۔ تاہم ہم 16 سال سے کم عمر بچوں یا حاملہ یا دودھ پلانے والی خواتین کو ویکسین لگوانے کی پیشکش نہیں کرتے کیونکہ ان گروہوں کے لیے مذکورہ ویکسین آزمودہ اور منظور شدہ نہیں ہیں۔

ڈینش ہیلتھ اتھارٹی کے ویکسینیشن کیلنڈر کو مسلسل اپ ڈیٹ کیا جاتا رہے گا تاکہ آپ اس بات پر نظر رکھیں کہ آپ کی باری کب ہوگی: www.sst.dk/vaccinationskalender

مجھے ویکسینیشن کے بارے میں کیسے مطلع کیا جائے گا؟

آپ کی باری آنے پر آپ کو اپنے e-Boks کے ذریعے مطلع کر دیا جائے گا اور آپ www.vacciner.dk پر اپنی ویکسینیشن کے لیے وقت مختص کرا سکتے ہیں۔ اگر آپ ڈیجیٹل پوسٹ وصول کرنے سے مستثنٰی ہیں تو آپ کو ڈاکخانے کے ذریعے ایک خط مل جائے گا اور آپ ٹیلیفون کے ذریعے اپائنٹمنٹ لے سکتے ہیں۔

اپائنٹمنٹ بک کراتے ہوئے آپ کو ملاقات کے لیے دستیاب اوقات تلاش کرنے میں دقت کا سامنا ہو سکتا ہے۔ اگر ایسا ہے تو براہ کرم بعد میں دوبارہ کوشش کریں، کیونکہ سسٹم میں نئے اوقات کا مسلسل اضافہ کیا جاتا ہے۔

اگر آپ فوری طور پر ویکسینیشن کی پیشکش قبول نہیں کرتے تو بعد میں آپ بلا معاوضہ ویکسین لگوانے کا موقع نہیں گنوائیں گے۔ تاہم ڈینش ہیلتھ اتھارٹی کی تجویز ہے کہ پیشکش ملتے ہی آپ اسے قبول کریں کیونکہ یہ ضروری ہے کہ زیادہ سے زیادہ لوگوں کو جلد سے جلد ویکسین لگوائی جائیں تاکہ ہم اس وبا کو قابو میں رکھ سکیں۔

ویکسینیشن کا طریقۂ کار کیا ہے؟

1۔ اپنے مخصوص وقت کے اندر ویکسینیشن سینٹر حاضر ہوں۔ فیس ماسک اور اپنا پیلا ہیلتھ انشورنس کارڈ ساتھ لائیں۔

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 لگوانے 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۔

مجھے خاص طور پر کس چیز سے آگاہ ہونا چاہئیے؟

1۔ **ہم 16 سال سے کم عمر بچوں کے ساتھ ساتھ حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کے لئے COVID-19 ویکسین لگوانے کی سفارش نہیں کرتے ہیں** کیونکہ ان گروہوں کے لئے مذکورہ ویکسین کو مکمل طور پر جانچ نہیں لیا گیا ہے۔ اگر آپ کے حاملہ ہونے کا امکان ہے تو ویکسین لگوانے سے پہلے کسی معالج سے بات کریں۔ تاہم غیر معمولی حالات میں، مثال کے طور پر اگر کوئی بچہ یا حاملہ عورت شدید بیمار ہے، انفرادی، طبی تشخیص کی روشنی میں ویکسین لگوائی جا سکتی ہے۔

2۔ **اگر آپ ویکسین میں موجود کسی ایک یا زیادہ فعال اجزاء، جیسے macrogol یا PEG، کے ساتھ کوئی معلوم شدید الرجک رد عمل (anaphylaxis) رکھتے ہیں** یا آپ کو پہلی ویکسین لگوانے کے بعد anaphylactic جیسے کسی واقعے کا سامنا رہا ہو تو پھر آپ کو ویکسین نہیں لگوانی چاہئیے۔

3۔ **اگر آپ کے پلیٹ لیٹس کی تعداد انتہائی کم ہے یا آپ کو ہیموفیلیا جیسی کوئی بیماری ہے**، تو ویکسین لگوانے کی صورت میں آپ کو خون کے جمع ہونے کے عارضے کا زیادہ خطرے کا سامنا ہو سکتا ہے۔ لہذا ویکسین لگوانے سے پہلے کسی معالج سے بات کریں۔

مجھے کب ویکسینیشن کو ملتوی کر دینا چاہئیے؟

1۔ **اگر آپ کو تیز بخار (کم از کم 38 ڈگری) ہے یا تیز شدید انفیکشن ہے** جیسے نمونیا، تو آپ کو لازمی طور پر ویکسین لگوانے کے عمل کو ملتوی کر دینا چاہئیے۔ اگر آپ کو صرف ہلکا سا بخار ہے یا عام زکام جیسا معمولی انفیکشن ہے تو آپ ویکسین لگوا سکتے ہیں لیکن آپ کو چاہئیے کہ ہمیشہ اس بات کو مد نظر رکھیں کہ آیا ممکنہ طور پر آپ COVID-19 کا شکار تو نہیں۔

2۔ **اگر آپ کو COVID-19 کا عارضہ لاحق ہے تو آپ کو چاہئیے کہ ویکسینیشن کو ملتوی کر دیں۔**

3۔ **اگر COVID-19 میں مبتلا ہونے کے شک کی بنیاد پر یا COVID-19 میں مبتلا کسی شخص کے ساتھ قریبی رابطہ ہونے کی وجہ سے آپ کا ٹیسٹ کیا گیا ہے**، تو آپ کو چاہئیے کہ ٹیسٹ کا نتیجہ ملنے تک ویکسینیشن کے عمل کو ملتوی کر دیں۔ اگر آپ کے ٹیسٹ کا نتیجہ منفی ہے تو آپ کو ویکسین لگائی جا سکتی ہے لیکن اگر آپ کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت ہے تو یہ تجویز کی جاتی ہے کہ بیماری کا احساس ختم ہونے کے بعد کم سے کم ایک مہینے تک انتظار کرلیں۔

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 اقسام میں سے کوئی ایک قسم کی ویکسین لگوانے کے دوران جن سب سے عام ضمنی اثرات کا سامنا رہتا 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 • درجہ حرارت میں معمولی اضافہ

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 لگوانے 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 ویکسین کے ساتھ پیش آنے والے سب سے عام ضمنی اثرات اور رد عمل کون سے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے ذیل لنک پر کلک کریں www.sst.dk/covid-vaccination

میں ویکسین کی کون سی قسم لگوا سکتا ہوں؟

آپ کو ڈنمارک میں استعمال کے لیے منظور شدہ COVID-19 کی اقسام میں سے کسی ایک قسم کی پیشکش کی جائے گی۔

	Comirnaty®	Moderna® ویکسین COVID-19
قسم	آر این اے ویکسین	آر این اے ویکسین
تیار کردہ	جرمن کمپنی BioNTech نے امریکی کمپنی Pfizer کے تعاون سے تیار کیا ہے	امریکی کمپنی Moderna
تیاری کے مقامات	جرمنی اور بیلجیم	اسپین اور سویٹزرلینڈ
منظور شدہ گروپ	+16 سال سے زائد عمر کے افراد – سوائے حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کے	+18 سال سے زائد عمر کے افراد – سوائے حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کے
مکمل اثر دکھانے کے لئے خوراکوں کی تعداد	2	2
حفاظتی ٹیکوں کے مابین وقفہ	3 - 6 ہفتے	4 - 6 ہفتے
مکمل اثر دکھانے کا دورانیہ	دوسرے انجکشن کے 7 دن بعد	دوسرے انجکشن کے 14 دن بعد

کیا میں یہ انتخاب کر سکتا ہوں کہ میں کون سی ویکسین لگوانا چاہتا ہوں؟

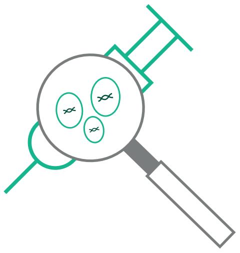
چونکہ ہمیں ویکسین کی صرف محدود مقدار میں فراہمی کی جاتی ہے اور چونکہ ویکسین کو بہت ہی خاص شرائط کے تحت ذخیرہ کر کے استعمال میں لانا چاہئیے، لہذا ہمیں ویکسین کی تقسیم کو سخت کنٹرول کے تحت جاری رکھنے کی ضرورت ہے۔ ویکسین کی ہر خوراک اہم ہے اور ہم کسی بھی ویکسین کو ضائع نہیں کرنا چاہتے، لہذا آپ اس بات کا انتخاب نہیں کرسکتے کہ آپ کو ویکسین کی کون سی قسم لگے گی۔ ڈنمارک میں بچپن کے حفاظتی قطرے پلانے کے پروگرام اور ویکسینیشن کے دیگر مفت پروگراموں پر بھی اسی أصول کا اطلاق ہوتا ہے۔ فی الحال ڈنمارک کو COVID-19 کے لیے فراہم کی جانے والی ویکسین کی تمام اقسام ویکسینیشن کی مفت پیشکش کے تحت تقسیم کی جائیں گی اور اسی وجہ سے مذکورہ ویکسین کا کسی ڈاکٹری نسخے پر خریدنا ممکن نہیں ہوگا۔

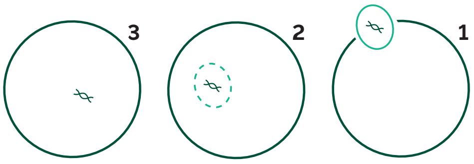
ویکسین کس طرح کام کرتی ہیں؟

COVID-19 کے لیے منظور شدہ اقسام کی ویکسین میں جینیٹک کوڈ کے چھوٹے چھوٹے سٹرینڈز پائے جاتے ہیں جو نام نہاد نیوکلک ایسڈ (آر این اے یا ڈی این اے) سے بنے ہوتے ہیں جو انسانی جسم میں قدرتی طور پر پائے جاتے ہیں۔ ®Comirnaty اور COVID-19 ویکسین ®Moderna کی صورت میں، کوڈ کے سٹرینڈز چربی کے اندر کیپسول میں بند کر دئیے 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 ہوجاتے ہیں تو مدافعتی نظام وائرس کو پہچان کر اسے توڑ سکیں۔

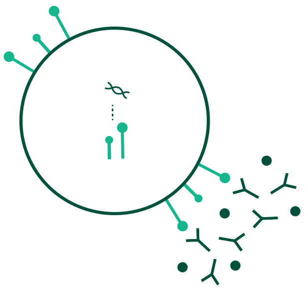
جسم کوڈ کے سٹرینڈ اور ویکسین میں دوا کو ملانے والے غیر عامل مادوں کو اپنا کام سرانجام دینے کے بعد جلد ٹوٹ پھوٹ کا شکار کر دیتے ہیں۔

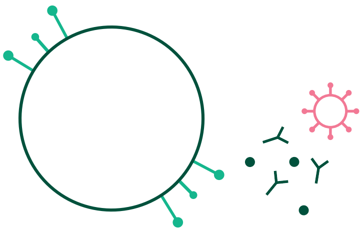




1۔ ویکسین میں کوڈ کے چھوٹے چھوٹے سٹرینڈز ہوتے ہیں۔

2۔ سٹرینڈ کو کیپسول میں بند کرنے کا عمل اسے جسم کے خلیوں کے اندر لانے میں مدد دیتی 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۔

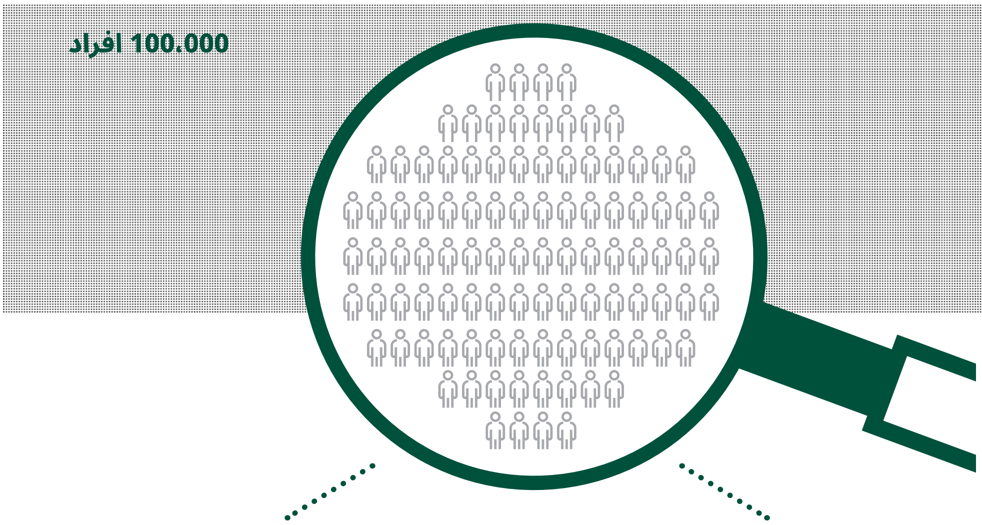
4۔ اگر آپ بعد میں کسی وقت جراثیم کا شکار ہوجاتے ہیں تو اینٹی باڈیز اور مدافعتی خلیات وائرس کو توڑ سکتے ہیں۔ کوڈ کا سٹرینڈ ایک بار جب اپنا کام سر انجام دے دیتا ہے تو اسے خلیے کے اندر توڑ دیا جاتا ہے۔

ویکسین کتنی مؤثر ہے؟

COVID-19 ویکسین کا بڑے پیمانے پر بے ترتیب ٹرائلز کے دوران مطالعہ کیا گیا ہے، جہاں ایک گروپ کے افراد کو ویکسین دی گئی تھیں اور دوسرے گروپ کے افراد کو نمکین انجکشن یا کوئی دوسرا ویکسین (نام نہاد پلیسبو) دیا گیا تھا۔ ویکسین کی مؤثر ہونے کا اندازہ دونوں گروہوں میں سے COVID-19 کا شکار ہونے والے افراد کی تعداد کا موازنہ کر کے لگایا جاتا ہے۔

عمومی طور پر ویکسین لگوانے والوں میں سے بہت کم افراد بعد میں COVID-19 کا شکار ہو جاتے ہیں۔ پلیسبو گروپ کے مقابلے میں ویکسین لگوانے والے افراد میں بیمار ہونے کا خطرہ کم ہونے کا تعین کرکے ویکسین کی تاثیر کا اندازہ لگایا جاتا ہے۔ بطور مثال، اگر ایک گروپ کے 100 افراد اور دوسرے گروپ کے 5-6 افراد بیمار ہو جائیں تو اس کی تاثیر 94-95 فی صد ہو گی جو Comirnaty® اور COVID-19 ویکسین Moderna® کی صورت میں درست ہے۔

دوسری طرف اس کا ہر گز یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ صرف 95 فی صد محفوظ ہیں، اور نہ ہی اس کا یہ مطلب ہے کہ آپ کو COVID-19 کی بیماری لگنے کا خطرہ 5 فی صد ہے، اگرچہ آپ کو ویکسین لگوائی گئی ہو۔ در حقیقت، خطرہ انتہائی کم ہے، کیونکہ آپ کو یہ بھی خیال کرنا ہوگا کہ COVID-19 کی بیماری لگنے کا خطرہ کم ہوتا ہے چاہے آپ کو ویکسین لگوائی گئی ہو یا نہیں۔ مثال کے طور پر، انفیکشن (واقعات کے وقوع پذیر ہونے) کی شرح 100 کا مطلب یہ ہے کہ گزشتہ 24 گھنٹوں کے دوران ہر ایک لاکھ کی آبادی میں سے 100 افراد کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا ہے۔ اگر ہم یہ فرض کرلیں کہ ان میں سے تقریبا نصف آبادی میں علامات بھی پائی جاتی ہیں، یعنی وہ COVID-19 کا شکار ہیں، تو پھر ویکسین کی مؤثر ہونے کا مطلب یہ ہوگا – اگر سب کو ویکسین لگوائی گئی ہوں – کہ متاثرہ افراد میں سے صرف 3 - 4 افراد کو COVID-19 کا عارضہ لاحق ہو چکا ہے، جبکہ ویکسین نہ لگوانے کی صورت میں 50 افراد بیمار ہو جائیں گے۔



ویکسین نہیں لگوائی گئ ہے

100 متاثرہ افراد میں سے 50 افراد COVID-19 کا شکار ہو جاتے ہیں۔

ویکسین لگوائی گئی ہے

100 متاثرہ افراد میں سے 3-4 افراد تک COVID-19 کا شکار ہو جاتے ہیں۔

ہمارے پاس ابھی تک کوئی ایسی قابل اعتماد دستاویزات موجود نہیں کہ جن سے پتہ چلے کہ ویکسین ٹیکہ لگوانے والے فرد کو بھی انفیکشن کا حامل ہونے سے بچاتی ہے، لیکن ہم یہ توقع کرتے ہیں کہ ایسا ہی ہوگا اور ویکسین عام ہونے کے ساتھ ہی ہمیں یہ دستاویزات موصول ہو جائیں گی۔

کیا ویکسین معمر افراد کے لیے بھی اتنی ہی موثر ہیں؟

سائنسی مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ Comirnaty® اور COVID-19 ویکسین Moderna® معمر اور زیادہ خطرے سے دوچار افراد کے لئے بالکل یکساں موثر ہیں۔

مجھے دو بار ویکسین لگوانے کی ضرورت کیوں ہے؟

ویکسین کا مکمل اثر اس کا دوسرا انجکشن لگوانے کے 1-2 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، سانس لینے میں دشواری یا جلد پر باریک سرخ دانوں کا نکلنا الرجی کی علامات ہوسکتی ہیں۔ 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۔

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