corona | covid-19

SUNDHEDSSTYRELSEN

COVID-19
کے خلاف
ویکسین لگانا

8 جنوری 2021

Vaccination
COVID-19

Sundhed for alle

ویکسین کیوں لگائیں؟

COVID-19 ایک نیا وائرس ہے جو انسانوں کو متاثر کرتا ہے۔ لہذا ہمارے جسم میں اس بیماری سے متاثر ہونے اور بیمار ہونے سے محفوظ رہنے کے لیے مطلوبہ قوت مدافعت نہیں ہے اور نتیجتاً یہ بیماری وبا کی شکل میں پھیل سکتی 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 جو لوگ ایک دفعہ اس انفیکشن کا شکار رہ چکے ہیں 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۔ بعض متاثرہ افراد شدید بیمار ہو کر اس مرض سے موت کے منہ میں جا سکتے ہیں۔

ڈینش ہیلتھ اتھارٹی COVID-19 کے خلاف ویکسین لگانے کی سفارش کرتی ہے کیونکہ یہ آپ کو COVID-19 سے متاثر ہونے اور بیمار ہونے سے بچاتا ہے۔

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

کن افراد کو ویکسین لگانے کی پیشکش کی جاتی ہے؟

ہمارا مقصد ڈنمارک میں ان تمام افراد کو ویکسین لگانا ہے جن کے لیے یہ ویکسین منظور کی گئی ہیں۔ تاہم ہم 16 سال سے کم عمر بچوں یا حاملہ یا دودھ پلانے والی خواتین کو ویکسین لگانے کی پیشکش نہیں کرتے کیونکہ ان گروہوں کو مذکورہ ویکسین لگانا تجربہ سے ثابت نہیں ہے۔

جس وقت ہمیں ویکسین صرف محدود مقدار میں موصول ہوں گی تو ایسے میں ویکسین لگانے کی پیشکش ڈینش ہیلتھ اتھارٹی کی جانب سے ثبوت پر مبنی تشخیص کی روشنی میں بنائے گئے ترجیحی ترتیب میں کی جائے گی۔ ابتدائی طور پر نرسنگ ہومز کے رہائشیوں، صحت کی دیکھ بھال اور بزرگوں کی دیکھ بھال کرنے والے عملے کے افراد اور COVID-19 سے شدید بیمار ہونے کے خطرے سے دوچار عمر رسیدہ افراد کو اس بیماری کے خلاف ویکسین لگانے کی پیشکش کی جائے گی۔ جب ہمیں مزید ویکسین حاصل ہوں گی تو ہم بتدریج ویکسین لگانے کے سلسلے کو 65 سال سے زائد عمر کے تمام افراد تک بڑھا دیں گے۔ بعد میں جب زیادہ خطرے سے دوچار تمام بزرگ اور دیگر افراد کو مذکورہ ویکسین لگانے کا عمل مکمل ہو جائے گا اور ہمارے پاس ویکسین زیادہ مقدار میں موجود ہوں گی تو تب ہم 16 اور 64 سال کی عمر کے درمیان تمام افراد کو ویکسین لگانے کی پیشکش میں توسیع کر دیں گے۔

جب آپ کو ویکسین لگانے کی باری آئے گی تو آپ کو اپنے e-Boks کے ذریعے مطلع کر دیا جائے گا۔ اگر آپ ڈیجیٹل پوسٹ وصول کرنے سے مستثنیٰ ہیں تو آپ کو ڈاکخانے کے ذریعے ایک خط مل جائے گا۔ ایک بار جب آپ کو مطلع کردیا جائے تو آپ کو **www.vacciner.dk** (انگریزی میں) پر جا کر ویکسین لگانے کے لئے وقت مقرر کرانا چاہئیے۔

آپ کو ویکسین کی کونسی قسم لگائی جائے گی؟

COVID-19 کے خلاف دو طرح کی ویکسین ہیں جو ڈنمارک میں استعمال کے لئے منظور شدہ ہیں۔ ان میں سے ایک ®Comirnaty کہلاتی ہے جسے BioNTech نامی جرمن کمپنی نے Pfizer نامی امریکی کمپنی کے اشتراک سے تیار کیا ہے۔ ڈنمارک میں ہمیں ®Comirnaty کی جو سپلائی ملتی ہے وہ جرمنی اور بیلجیئم کی فیکٹریوں میں تیار کی جاتی ہیں۔

ویکسین کی دوسری قسم کووڈ-19 ویکسین ®Moderna کہلاتی ہے جسے Moderna نامی امریکی کمپنی نے تیار کیا ہے۔ ڈنمارک میں ہمیں کووڈ-19 ویکسین ®Moderna کی جو سپلائی ملتی ہے وہ اسپین اور سوئٹزرلینڈ کی فیکٹریوں میں تیار کی جاتی ہے۔ کووڈ-19 ویکسین ®Moderna بھی ®Comirnaty ویکسین طرز کی ٹیکنالوجی پر بنی ہے اور اسی بناء پر دونوں اقسام کی ویکسین افادیت اور تحفظ کے لحاظ سے آپس میں بڑی حد تک مماثلت رکھتی ہیں۔

®Comirnaty اور کووڈ-19 ویکسین ®Moderna دونوں RNA ویکسین کہلاتی ہیں۔ RNA انسانی جسم کے خلیوں میں قدرتی طور پر پایا جانے والا سگنلنگ ایجنٹ ہے جو بعض پروٹین کی تشکیل کی ان کوڈنگ کا فریضہ سرانجام دیتا ہے۔ RNA ویکسین COVID-19 وائرس کی سطح سے ملتے جلتے پروٹین کی تشکیل کی ان کوڈنگ کے ذریعہ کام کرتی ہیں تاکہ انسانی جسم کے مدافعتی نظام کو متحرک کر کے اسے جراثیم کے حملے سے متاثر ہونے اور بیمار ہونے سے بچانے کے لیے تحفظ فراہم کیا جا سکے۔ RNA ویکسین میں زندہ وائرس نہیں پائے جاتے اور اپنا کام کرنے کے بعد ویکسین میں موجود فعال اجزاء جسم میں جلدی سے ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو کر ختم ہو جاتے ہیں۔ ®Comirnaty اور کووڈ-19 ویکسین ®Moderna میں اضافی اجزاء پائی جاتی ہیں جو RNA کو مستحکم کرنے کے لیے استعمال ہوتی ہیں۔

®Comirnaty ویکسین 16 سال سے زائد عمر کے افراد (حاملہ یا دودھ پلانے والی خواتین کے علاوہ) میں استعمال کے لئے منظور شدہ ہیں جبکہ کووڈ-19 ویکسین ®Moderna ویکسین 18 سال سے زائد عمر کے افراد (حاملہ یا دودھ پلانے والی خواتین کے علاوہ) میں استعمال کے لئے منظور شدہ ہیں۔ دونوں ویکسین کے مابین عمر کی منظور شدہ حد کے لحاظ سے فرق اس حقیقت کی بنا پر ہے کہ مذکورہ ویکسین کی دونوں اقسام کا بالترتیب 16 اور 18 سال سے زائد عمر کے لوگوں پر تجربہ کیا گیا ہے۔

کیا آپ خود اپنے لیے مطلوبہ ویکسین کی نوعیت کا انتخاب کر سکتے ہیں؟

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۔

اگر آپ اپنے e-Boks میں موصول ہونے والے خط کے وقت ویکسین لگانے کی پیشکش قبول نہیں کرتے تو آپ کا یہ انکار بعد میں آپ کو مفت ویکسین حاصل کرنے کے حق سے محروم نہیں کرے گا۔ تاہم ڈینش ہیلتھ اتھارٹی کی تجویز کی روشنی میں آپ کو مطلوبہ پیشکش ملنے پر اسے قبول کرنا چاہئیے۔

ڈنمارک میں ہم صرف منظور شدہ اور ضبط تحریر کے مستند مراحل سے کامیابی کے ساتھ گزرنے والی ویکسین ہی استعمال کریں گے جن کے مؤثر ہونے، محفوظ ہونے اور جن مطلوبہ گروہوں کو یہ ویکسین دی جا رہی ہیں ان کے لیے ان کی موزونیت کو ہم نے معیار کی کسوٹی پر پرکھ لیا ہے۔

ویکسین کتنی مؤثر ہے؟

®Comirnaty اور کووڈ-19 ویکسین ®Moderna کو بے ترتیب ٹرائلز کی شکل میں کیے گئے بڑے پیمانے پر سائنسی مطالعات کے دوران جانچا گیا ہے جن میں حصہ لینے والے نصف افراد کو ویکسین لگائی گئی تھیں جبکہ باقی نصف کو نام نہاد دوا (saline انجیکشن) لگائے گئے تھے۔ شرکاء کا انتخاب قرعہ اندازی کے ذریعے کیا گیا تھا۔

®Comirnaty کی افادیت کی شرح تقریباً 95٪ جبکہ کووڈ-19 ویکسین ®Moderna کی افادیت کی شرح تقریباً 94٪ ہے۔ افادیت کی شرح کا تخمینہ ویکسینیشن گروپ میں شامل افراد میں سے COVID-19 کا شکار ہونے والے افراد کی تعداد کا نام نہاد دوا لینے والے گروپ میں شامل افراد میں سے متاثرہ افراد کی تعداد کے ساتھ موازنہ کر کے لگایا گیا ہے۔

®Comirnaty ویکسین لگانے والوں میں سے بہت کم افراد COVID-19 کا شکار ہو گئے۔ جبکہ نام نہاد دوا لینے والے گروپ کے افراد میں سے نسبتاً 20 گنا زیادہ افراد COVID-19 میں مبتلا ہوگئے۔

کووڈ-19 ویکسین ®Moderna لگانے والوں میں سے بہت کم افراد ویکسین لگانے کے بعد COVID-19 کا شکار ہو گئے۔ تاہم اس کے مقابلے میں نام نہاد دوائی لینے والے گروپ کے افراد میں سے تقریباً 16 گنا زیادہ افراد COVID-19 سے متاثر ہوئے۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ COVID-19 کے خلاف ®Comirnaty اور کووڈ-19 ویکسین ®Moderna کی افادیت کی شرح تقریباً 94 – 95٪ ہے۔

مذکورہ ٹرائلز سے یہ بھی ظاہر ہوا کہ ®Comirnaty اور کووڈ-19 ویکسین ®Moderna عمر رسیدہ اور خطرات سے دوچار افراد میں ایک جیسی اعلی افادیت کی حامل ہیں۔

COVID-19 کے خلاف مکمل تحفظ حاصل کرنے کے لیے آپ کو لازمی طور پر دو مرتبہ ویکسین لگائی جائے گی۔ طے شدہ پروگرام کے مطابق ®Comirnaty کی دوسری ویکسین 3 ہفتے بعد جبکہ کووڈ-19 ویکسین ®Moderna کی دوسری ویکسین 4 ہفتے بعد لگانی ضروری ہے۔ تاہم غیر معمولی حالات کے پیش نظر، دونوں اقسام کی ویکسین کا دوسرا ٹیکہ پہلے ٹیکے کے 6 ہفتے بعد تک لگایا جاسکتا ہے۔

اس بات کی نشاندہی کرنے کے کافی شواہد ہیں کہ بعض افراد شروع ہی سے پہلے انجیکشن لگانے کے چند ہفتے بعد سے کچھ تحفظ حاصل کر لیتے ہیں لیکن مستند دستاویزی ثبوت کی روشنی میں اس کا پورا اثر ®Comirnaty کا دوسرا انجیکشن لگانے کے ایک ہفتہ بعد جبکہ کووڈ-19 ویکسین ®Moderna کا دوسرا انجیکشن لگانے کے 2 ہفتے بعد ہی ہوتا ہے۔

یہ تاکید کرنا ضروری ہے کہ ویکسین لگانا COVID-19 کے خلاف 100٪ تحفظ فراہم نہیں کرتی ہے۔ لہذا اصولی طور پر آپ اب بھی COVID-19 سے متاثر اور بیمار ہو سکتے ہیں اگرچہ آپ مکمل طور پر ویکسینیشن کے عمل سے گزر چکے ہوں لیکن ایسا بہت غیر معمولی حالات میں ہوگا۔

ابھی تک اس بات کا کوئی ثبوت نہیں کہ ویکسین کے نتیجے میں حاصل شدہ تحفظ کتنے عرصے تک برقرار رہے گا۔ لہذا ہم یہ نہیں کہہ سکتے کہ ویکسین کے نتیجے میں حاصل شدہ تحفظ کئی سالوں تک جاری رہے گا یا پھر آپ کو بعد میں محفوظ رہنے کے لیے دوبارہ ویکسین لگانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

ابھی تک اس بات کا کوئی واضح ثبوت نہیں کہ آیا ®Comirnaty اور کووڈ-19 ویکسین ®Moderna بھی ویکسین لگانے والے افراد کو وائرس کا حامل ہونے اور دیگر افراد تک انفیکشن پھیلنے کا سد باب کرتی ہے یا نہیں۔ تاہم ہم توقع کرتے ہیں کہ یہ دستاویزات ہمیں مقررہ وقت تک موصول ہو جائیں گی۔

ویکسین کے کیا مضر اثرات ہیں؟

تمام ویکسین مضر اثرات رکھتے ہیں اور اس کا اطلاق ®Comirnaty اور کووڈ-19 ویکسین ®Moderna پر بھی ہوتا ہے۔ عام طور پر اس کی شدت کم اور عارضی ہوتی ہے اور ہم ®Comirnaty اور کووڈ-19 ویکسین ®Moderna کو بہت ہی محفوظ اور حد درجہ مستند دستاویزی ثبوت کی حامل ویکسین سمجھتے ہیں۔

زیادہ تر افراد جسم کے انجیکشن لگانے والے حصے میں درد کا احساس کریں گے۔ دیگر عام مضر اثرات میں تھکاوٹ، سردرد، پٹھوں اور جوڑوں میں درد، سردی لگنے، ہلکا سا بخار ہونے کے ساتھ ساتھ جسم کے انجیکشن لگانے والے حصے کا سرخ ہونا اور اس میں سوجن کا پیدا ہونا شامل ہیں۔ یہ عام طور پر آپ کے جسم کے مدافعتی نظام کی علامت ہیں جن کا ویکسین لگانے کے بعد پیدا ہونا ایک فطری عمل ہے۔ اگر آپ کو ان معروف اور عارضی اثرات کا سامنا رہتا ہے تو ایسے میں آپ کو اپنے معالج سے رابطہ کرنے کی ضرورت نہیں۔

غیر معمولی حالات میں شدید الرجک ردعمل رونما ہو سکتا ہے جس کی وجہ، مثال کے طور پر، ویکسین میں شامل اضافی اجزاء سے الرجی ہو سکتی ہے۔ اگر آپ کو دوسری ادویات سے کوئی معلوم اور شدید الرجی ہے تو براہ کرم آپ کو چاہئیے کہ انجیکشن لگانے سے پہلے یہ بات اس شخص کو بتا دیں جو آپ کو انجیکشن لگانے پر مامور ہے۔ ویکسینیشن کے مراکز میں غیر معمولی الرجک ردعمل سے نمٹنے کے لئے ایمرجنسی کا عملہ ہمہ وقت موجود رہے گا۔

ویکسینیشن کا طریقۂ کار کیا ہے؟

آپ کو ہر صورت میں اپنے مقررہ وقت کے قریب قریب ویکسینیشن کلینک پہنچ کر وہاں دی گئی ہدایات پر عمل کرنا چاہئیے۔ فیس ماسک اور اپنا پیلا ہیلتھ انشورنس کارڈ ساتھ لانا یاد رکھیں۔ عملے کے افراد بھی اپنے ذاتی حفاظتی سازوسامان کو زیب تن کیے ہوئے ہوں گے۔ ویکسین ہمیشہ طبی عملہ کی نگرانی میں لگائی جاتی ہیں، لیکن آپ صحت کی دیکھ بھال کرنے والے دیگر مختلف پیشہ ور افراد سے بھی ملیں گے۔

عام طور پر ویکسین بازو کے بالائی حصے کے پٹھوں میں لگائی جاتی ہے۔ ®Comirnaty ویکسین کی مجوزہ مقدار 0.3mL ہے جسے سوڈیم کلورائیڈ (جراثیم سے پاک نمکین حل) میں ملا کر لگائی جاتی ہے۔ اگر آپ نے کووڈ-19 ویکسین ®Moderna لگائی ہوں تو آپ کو مذکورہ ویکسین کی 0.5mL مقدار لگائی جائے گی۔ ویکسین لگانے کے بعد کم از 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۔

کیا ہر کوئی ویکسین لگا سکتا ہے؟

16 سال سے کم عمر بچوں اور نوجوان افراد کے ساتھ ساتھ حاملہ خواتین اور دودھ پلانے والی خواتین کو بھی ویکسین نہیں لگائی جائے گی۔ تاہم غیر معمولی حالات میں، مثال کے طور پر شدید بیماریوں کی صورت میں، انفرادی طبی معائنے کی بنیاد پر کسی بچے یا حاملہ خاتون کو ویکسین لگائی جا سکتی ہے۔

بچے پیدا کرنے کی عمر کی خواتین کو اس بات سے آگاہ رہنا چاہئیے کہ آیا ویکسین لگانے سے پہلے وہ حاملہ تو نہیں۔

اگر آپ کو تیز بخار (کم از کم 38 ڈگری) ہے یا آپ کو نمونیا جیسی شدید انفیکشن ہے تو لازمی طور پر ویکسین لگانے کے عمل کو ملتوی کر دینا چاہئیے۔ اگر آپ کو صرف ہلکا سا بخار ہے یا عام زکام کے علاوہ سنگین نوعیت کا کوئی انفیکشن نہیں ہے تو آپ کو ویکسین لگائی جا سکتی ہے لیکن آپ کو چاہئیے کہ ہمیشہ اس بات کو مد نظر رکھیں کہ کیا ممکنہ طور پر آپ COVID-19 کا شکار تو نہیں۔

اگر آپ خون پتلا کرنے والی کوئی دوائی لے رہے ہیں، آپ کی پلیٹلیٹس کی تعداد انتہائی کم ہے یا آپ کو ہیموفیلیا جیسی کوئی بیماری ہے تو براہ کرم آگاہ رہیں کہ ویکسین لگانے کے بعد پٹھوں سے خون بہنے یا جسم پر خراش آنے کے واقعات رونما ہو سکتے ہیں۔ عام حالات میں یہ علامات آپ کو ویکسین لگانے سے روکنے کا باعث نہیں بننے چاہئیں۔ اگر آپ کے پلیٹلیٹس بہت کم ہیں یا آپ کو ہیموفیلیا جیسی کوئی بیماری ہے، جس کا دوسرے الفاظ میں یہ مطلب ہے کہ مذکورہ حالات میں پٹھوں میں انجیکشن کی سفارش نہیں کی جاتی ہے، تو عام طور پر آپ کو اس وقت تک ویکسین نہیں لگائی جا سکتی جب تک کہ ویکسین لگانے کے ممکنہ فوائد واضح طور پر اس کے خطرات سے کہیں زیادہ نہ ہوں۔ اگر آپ کو شک ہے تو ہماری تجویز ہے کہ آپ اپنے معالج سے مشورہ کریں۔

ویکسین کی افادیت ان افراد میں کم ہو سکتی ہے جو قوت مدافعت کی قلت کے شکار ہوں یا وہ قوت مدافعت کو دبانے کا سبب بننے والا علاج حاصل کر رہے ہوں لیکن عام طور پر انہیں ویکسین لگائی جا سکتی ہے۔

اگر آپ ®Comirnaty یا کووڈ-19 ویکسین ®Moderna میں موجود فعال اجزا میں سے کسی ایک یا زیادہ کے ساتھ macrogol یا PEG جیسے شدید الرجک رد عمل (anaphylaxis) رکھتے ہیں، یا اگر آپ کو پہلی ویکسین لگانے کے بعد anaphylactic جیسے کسی واقعے کا سامنا رہا ہے تو آپ کو ویکسین نہیں لگانی چاہئیے۔

اگر مجھے ابھی COVID-19 ہے یا میں پہلے کبھی اس کا شکار رہ چکا ہوں تو کیا میں ویکسین لگا سکتا ہوں؟

اگر آپ ابھی COVID-19 کا شکار ہیں تو آپ کو ویکسین نہیں لگائی جا سکتی لیکن اگر آپ پہلے کبھی COVID-19 کا شکار رہ چکے ہیں تو پھر آپ کو ویکسین لگائی جا سکتی ہے۔ تاہم ہم تجویز کرتے ہیں کہ آپ ویکسین لگانے کے لیے بیماری سے صحت یاب ہونے کے بعد ایک ماہ تک انتظار کریں۔

اگر آپ کو شک ہے کہ آپ COVID-19 کا شکار ہیں یا اگر آپ کا COVID-19 سے متاثرہ کسی شخص کے ساتھ قریبی رابطہ رہا ہے تو ہماری تجویز ہے کہ جب تک آپ کا ٹیسٹ نہیں ہوتا اور ٹیسٹ کا نتیجہ منفی نہیں آتا اس وقت تک آپ ویکسینیشن کو ملتوی کردیں۔ اگر آپ کسی اور مقصد کے لئے کیے گئے ٹیسٹ کے نتائج کے منتظر ہیں تو آپ ویکسین لگا سکتے ہیں۔

عام طور پر ہم تجویز نہیں کرتے کہ آپ معمول کے مطابق ویکسین لگانے سے پہلے COVID-19 کا ٹیسٹ کروائیں۔

ویکسین لگانے کے بعد آپ کو کیا کرنا 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 کسی معالج سے رابطہ کرنا چاہئیے۔ یہ الرجی کی علامات ہوسکتی ہیں جیسے سانس لینے میں دشواری یا جلد پر باریک سرخ دانے نکلنا۔ معالج اس بات کا اندازہ لگائے گا کہ آیا ممکنہ طور پر پیدا ہونے والے علامات ویکسین کی وجہ سے ہیں یا ان کی وجوہات میں دوسرے عوامل بھی شامل ہو سکتے ہیں اور اگر ضرورت محسوس ہو تو علاج شروع کروا دیتا ہے۔

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

آپ اپنے سوالات کے جوابات کہاں سے حاصل کرسکتے ہیں؟

آپ ہمیشہ COVID-19 کے خلاف ویکسینیشن 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۔

اگر آپ کو اس بارے میں شک ہے کہ آیا آپ کو ویکسین لگانی چاہئیے یا نہیں تو ہم آپ کو مشورہ دیتے ہیں کہ آپ اپنے معالج سے رابطہ کریں۔

اگر آپ کے ذہن میں COVID-19 کے خلاف ویکسینیشن کے بارے میں عمومی سوالات ہیں تو براہ کرم ڈنمارک کے مشترکہ حکام کے ساتھ ان کے ہاٹ لائن **ٹیلیفون 70200233** پر رابطہ کریں۔

مثلاً اگر آپ کے ذہن میں **www.vacciner.dk** پر اپنی ملاقات کے لیے مقرر کیے گئے وقت کے بارے میں سوالات ہیں تو آپ کو **sundhed.dk** پر سپورٹ سروس کے ساتھ ان کے **ٹیلیفون نمبر 44222080** پر یا ان کی ای میل: **info@sundhed.dk** کے ذریعے لازمی رابطہ کرنا چاہئیے۔

یاد رکھیں: آپ کو لازمی طور پر دو مرتبہ ویکسین لگائی جائے گی۔

COVID-19 کے خلاف مکمل تحفظ حاصل کرنے کے لیے آپ کو لازمی طور پر دو مرتبہ ویکسین لگائی جائے گی۔ طے شدہ پروگرام کے مطابق ®Comirnaty کی دوسری ویکسین 3 ہفتے بعد جبکہ کووڈ-19 ویکسین ®Moderna کی دوسری ویکسین 4 ہفتے بعد لگانی ضروری ہے۔ تاہم غیر معمولی حالات کے پیش نظر، دونوں اقسام کی ویکسین کا دوسرا ٹیکہ پہلے ٹیکے کے 6 ہفتے بعد تک لگایا جاسکتا ہے۔

اگر آپ نے ویکسینیشن کے لئے اپنا وقت خود مقرر کیا ہے تو آپ کو دوسری ویکسین لگانے کے وقت سے متعلق آگاہ کر دیا جائے گا۔

اگر آپ کو کسی کیئر سینٹر میں یا اپنے کام کی جگہ پر ویکسین لگائی جاتی ہے تو دوسری ویکسین لگانے کے وقت سے متعلق آپ مذکورہ کیئر سینٹر کے عملے یا اپنے ایمپلائر کے ساتھ اتفاق کریں گے۔

میری اگلی ویکسینیشن کا وقت ہے:

تاریخ:	وقت:

ویکسین کا نام:

ناول کورونا وائرس/COVID-19 کے بارے میں اہم معلومات

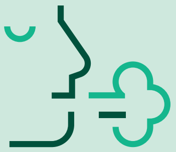
COVID-19 ایک ایسی بیماری ہے جو ناول کورونا وائرس کے باعث پھیلتی ہے۔

انفیکشن

انفیکشن کے پھیلاؤ کی روک تھام کے لیے یہ جاننا ضروری ہے کہ ناول کورونا وائرس کس طرح سے منتقل ہوتا ہے۔

پھیلاؤ بذریعہ رابطہ

اگر بعض ایسے افراد جو ناول کورونا وائرس سے متاثر ہیں اور ان کے ہاتھوں پر وائرس سے متاثرہ لعاب دہن یا ناک کا میل لگا ہوا ہے تو وہ انفیکشن کو براہ راست دوسروں تک منتقل کرنے کا ذریعہ بن سکتے ہیں، یعنی ان کے ساتھ ہاتھ ملانے سے۔ کھانسنے/چھینک لینے یا آلودہ ہاتھوں سے سطحوں کو چھونے سے بھی متاثرہ فرد وائرس کو دروازوں کے ہینڈل جیسے سطحوں پر منتقل کر سکتا ہے۔ اگلا شخص جو وہاں آتا ہے اور اسی سطح کو چھوتا ہے اور پھر انہی ہاتھوں سے اپنی ناک، آنکھوں یا منہ کو چھوتا ہے تو تب وہ خود انفیکشن کا شکار ہوسکتا ہے۔



پھیلاؤ بذریعہ ڈراپلیٹ

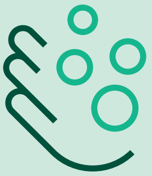
ایک متاثرہ شخص کھانسنے یا چھینک لینے کے ذریعے وائرس کے حامل چھوٹے چھوٹے قطروں کو پھیلا سکتا ہے۔ ان چھوٹے چھوٹے قطروں کو کوئی دوسرا شخص سانس لینے کے ذریعے اپنے جسم کے اندر لے جا سکتا ہے یا یہ اس کی آنکھوں، ناک یا منہ کے اندر گر سکتے ہیں۔

علامات

COVID-19 کی مخصوص علامات:

خشک کھانسی
بخار
سانس لینے میں دشواری
گلے کی سوزش
چکھنے اور سونگھنے کے حس کا زائل ہونا
پٹھوں میں درد

انفیکشن کو روکنے کے لیے عمومی رہنمائی



1. علامات ظاہر ہونے، ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آنے یا ناول کورونا وائرس سے متاثرہ کسی شخص کے ساتھ قریبی رابطہ میں رہنے کے بعد اپنے آپ کو خود آئسولیٹ کریں۔
2. اپنے ہاتھوں کو بار بار دھوئیں یا ہینڈ سینیٹائزر کا استعمال کریں
3. کھانسنے یا چھینک لینے کی صورت میں اپنی آستین کا استعمال کریں۔
4. خیر مقدم کے طور ہاتھ ملانے، گلے لگانے یا بوسہ لینے سے گریز کریں۔
5. مکمل صفائی کو یقینی بنائیں - گھر اور دفتر دونوں میں
6. آپس میں فاصلہ برقرار رکھیں اور دوسروں کو محتاط رہنے کی تلقین کریں۔

اگر آپ ان تجاویز میں سے کسی ایک پر عمل پیرا ہونے سے قاصر ہیں تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ دیگر تجاویز پر عمل پیرا ہیں۔