Public Health England

اپنے بچے کو فلو سے بچانا

انگلینڈ میں فلو کے خلاف ویکسین

والدین اور کیئررز کے لیے معلومات

Flu immunisation

Helping to protect children, every winter

HELP US HELP YOU

PROTECT AGAINST FLU

5 وجوہات

اپنے بچے کو فلو کے خلاف حفاظتی ویکسین کروانے کے لئے

1. اپنے بچے کی حفاظت کریں

یہ ویکسین آپ کے بچے کو فلو اور برونکائٹس اور نمونیا جیسی سنگین پیچیدگیوں سے بچانے میں مدد دے گی

2. اپنے کنبے اور دوستوں کی حفاظت کریں

اپنے بچے کی ویکسین کروانے سے زیادہ لاچار یعنی ولنرایبل دوستوں اور اہلخانہ کے تحفظ میں مدد ملے گی

3. کسی انجیکشن کی ضرورت نہیں ہے

ناک کا اسپرے بلاتکلیف اور آسان ہے

4. یہ فلو ہونے سے بہتر ہے

نیزل اسپرے فلو سے بچانے میں مدد دیتا ہے، دنیا بھر میں لاکھوں بچوں کو دیا گیا ہے اور اس کا حفاظتی ریکارڈ بہترین ہے

5. پیسے بچائیں

اگر آپ کے بچے کو فلو ہوتا ہے تو، آپ کو کام سے وقت نکالنا ہوگا یا بچوں کی دیکھ بھال کے لیے متبادل بندوبست کرنا پڑے گا

ہر سال فلو کی ویکسین ان بچوں کو مفت فراہم کی جاتی ہے:

- دو یا تین سال کی عمر کے بچوں کو (31 اگست کو فلو کے رواں موسم کے دوران)
- پرائمری اسکول کے تمام بچوں کو
- 7 ویں جماعت کے تمام سیکنڈری سکول کی عمر کے بچوں کو

اور:

- صحت کی ایسی حالت میں مبتلا بچوں کو جنہیں فلو کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے
- وہ بچے جو کسی ایسے فرد کے ساتھ رہتے ہوں جو این ایچ ایس کی شیلڈڈ پیشنٹ لسٹ پر ہوں

وہ مزید معلومات جن کی بنیاد پر بچے ہر سال اسے حاصل کرنے کے اہل ہیں درج ذیل پر دستیاب ہیں:
www.nhs.uk/child-flu

میرے بچے کو فلو کی ویکسین کیوں لگوانی چاہئے؟

بچوں میں فلو ایک بہت ہی ناگوار بیماری ہوسکتی ہے جو ان میں بخار، ناک کی بندش، خشک کھانسی، گلے کی سوزش، پٹھوں اور جوڑوں میں درد، اور انتہائی تھکاوٹ کا سبب بن سکتی ہے. یہ کئی دنوں یا زیادہ وقت تک جاری رہ سکتا ہے۔

بعض اوقات معمول کے فلو کی علامات کے بغیر بھی کچھ بچوں کو بہت زیادہ بخار ہوسکتا ہے اور انہیں علاج کے لئے ہسپتال جانے کی ضرورت پڑسکتی ہے۔ فلو کی سنگین پیچیدگیوں میں کان کی تکلیف دہ انفیکشن، شدید برونکائٹس، اور نمونیا شامل ہیں۔

ویکسین کے کیا فوائد ہیں؟

ویکسین کروانے سے آپ کے بچے کو اس بیماری سے بچانے میں مدد ملے گی جو بچوں کیلئے بہت ہی بُری ثابت ہوسکتی ہے۔ فلو کی وجہ سے پانچ سال سے کم عمر بچوں کی ہسپتال میں داخل ہونے کی شرح سب سے زیادہ ہے۔

اس سے آپ کے بچے سے آپ کے خاندان کے دوسرے افراد کو فلو لگنے کا امکان کم ہوجائے گا جن کو فلو سے زیادہ خطرہ ہو، جیسے دادا دادی یا وہ لوگ جو صحت کے دائمی عارضے میں مبتلا ہوں۔

اگر کوویڈ19- ابھی تک گردش میں ہو تو اِس سال اُنہیں فلو سے بچانا خاص طور پر اہم ہے کیونکہ جن لوگوں کو فلو کی وجہ سے خطرہ درپیش ہو اُنہیں کوویڈ19- کی پیچیدگیاں ہونے کا بھی خطرہ ہوتا ہے۔

اس سے آپ کو کام یا دوسری سرگرمیوں سے چھٹی لینے سے بچنے میں مدد مل سکتی ہے کیونکہ آپ خود بیمارہوتے ہیں یا اپنے بیمار بچے کی دیکھ بھال کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

ویکسین کتنی موثر ہے؟

اس غیر متوقع وائرس کے خلاف ہمارے پاس فلو ویکسین ہی بہترین تحفظ ہے۔ ویکسین کی تاثیر میں سال بہ سال فرق آتا رہتاہے، اسکا انحصار گردش میں موجود فلو کی قسم اور ویکسین کے میل پر ہوتا ہے۔ برطانیہ میں بچوں کو دی جانے والی ویکسین عام طور پر اس کے متعارف ہونے کے بعد سے فلو کے خلاف اچھی حفاظت مہیا کرتی ہے۔

اتنے سارے بچوں کو یہ ویکسین کیوں پیش کی جارہی ہے؟

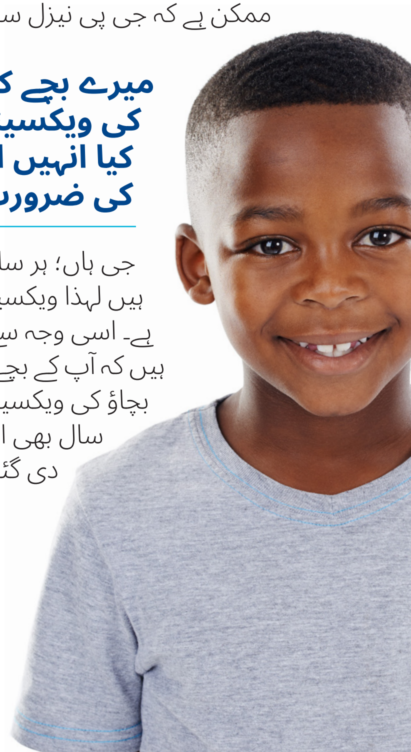
ویکسنیشن سے بچوں کو بچاؤ میں مدد کے حصول کے علاوہ انفیکشن پھیلنے کا بھی کم امکان رہتا ہے، اور اس سے خاندان کے دوسرے افراد اور دوستوں کو تحفظ فراہم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

این ایچ ایس کی شیلڈڈ پیشنٹ لسٹ پر موجود افراد کے ساتھ رہنے والے بچوں کو اِس سال ویکسین کیوں پیش کی جارہی ہے؟

اِس موسمِ سرما میں ہم اُن لوگوں کو تندرست رکھنا چاہتے ہیں جنہیں کوویڈ19- سے سب زیادہ خطرہ درپیش ہو اور ہم نہیں چاہتے کہ اُنہیں فلو ہو۔ ایسے لوگوں کو گھر کے افراد سے فلو ہونے کے امکان کم کرنے کے لیے جنہیں کوئی پوشیدہ عارضہ لاحق، ہم اُنہیں فلو کی ویکسین پیش کر رہے ہیں۔ اس میں بچے شامل ہیں۔

اگر آپ کا بچہ کسی ایسے فرد کے ساتھ رہتا ہے جو این ایچ ایس کی شیلڈڈ پیشنٹ لسٹ پر ہوں یا متوقع ہو کہ آپ کا بچہ موسم سرما بھر کے دوران زیادہ تر دنوں کے لیے اُن کے ساتھ رہائش گاہ شیئر کرے گا تو پھر اُنہیں ویکسین کروانی چاہیے۔ اگر وہ کسی ایس گروہ میں نہیں ہیں جنہیں سکول میں پیشکش کی جارہی ہے تو آپ کو اپنے جی پی سے بات کرنی چاہیے۔

اگر گھر کے اُس فرد کی قوت مدافعت انتہائی کمزور ہو تو ممکن ہے کہ جی پی نیزل سپرے کے بجائے ٹیکہ لگائے۔



میرے بچے کو پچھلے سال فلو کی ویکسینیشن دی گئ تھی۔ کیا انہیں اس سال ایک اور کی ضرورت ہے؟

جی ہاں؛ ہر سال فلو کے وائرس بدل جاتے ہیں لہذا ویکسین کو اپ ڈیٹ کیا جا سکتا ہے۔ اسی وجہ سے، ہم آپ کو مشورہ دیتے ہیں کہ آپ کے بچے کو اس سال دوبارہ فلو سے بچاؤ کی ویکسین دی جائے، چاہے پچھلے سال بھی اس کو یہ ویکسین کیوں نہ دی گئی ہو۔

میرے بچے کی ویکسینیشن کون کرے گا؟

دو، اور تین سال کی عمر کے بچوں کو عام طور پر پریکٹس نرس* کے ذریعے ان کی جنرل پریکٹس (جی پی) میں یہ ویکسینیشن کی جائے گی۔

تقریباً تمام اسکول کی عمر کے تمام بچوں کو اسکول میں ویکسینیشن فراہم کی جائے گی۔

جن بچوں کو گھر پر تعلیم دی جاتی ہے انہیں ویکسین فراہم کی جائے گی، بشرطیکہ وہ اہل عمر کے گروہ میں ہوں۔ والدین اپنی مقامی این ایچ ایس انگلینڈ پبلک ہیلتھ کمیشننگ ٹیم سے انتظامات کے بارے میں معلومات حاصل کرسکتے ہیں۔ تفصیلات یہاں ملاحظہ کی جاسکتی ہیں: www.england.nhs.uk/about/regional-area-teams۔

ویکسین کیسے کی جائے گی؟

زیادہ تر بچوں کو یہ ناک کے اسپرے کے طور پر دی جاتی ہے۔

کیا ویکسین فلو کا سبب بن سکتی ہے؟

نہیں، ویکسین فلو کا سبب نہیں بن سکتی ہے کیونکہ اس میں موجود وائرس کو کمزور کردیا گیا ہے تاکہ ایسا نہ ہو۔

تو نیزل اسپرے کیسے کام کرتا ہے؟

نیزل اسپرے میں وائرس ہوتے ہیں جنہیں فلو کا باعث بننے سے روکنے کے لئے کمزور کردیا گیا ہے لیکن وہ آپ کے بچے کی قوت مدافعت بڑھانے میں مدد کریں گے۔ جب آپ کے بچے کا اس قسم کے فلو وائرس سے واسطہ پڑتا ہے تو یہ انفیکشن سے لڑنے میں مدافعتی نظام کی مدد کرتا ہے۔ ویکسین ناک میں جلدی جذب ہوجاتی ہے، یہاں تک کہ اگر آپ کے بچے کو اسپرے کروانے کے فورا بعد چھینک بھی آجائے تو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے کہ اس نے کام نہیں کیا ہے۔

کیا ویکسین کے کوئی مضر ذیلی اثرات ہیں؟

بچوں میں بہتی ہوئی ناک یا بند ناک، سر درد، عام تھکاوٹ اور کچھ بھوک کی کمی واقع ہوسکتی ہے۔ تاہم، یہ فلو یا فلو سے وابستہ پیچیدگیاں پیدا کرنے سے کہیں زیادہ کم خطرناک ہیں۔ سنگین مضر ذیلی اثرات عام نہں ہیں۔

میرے بچے کا کیا ہوگا جو صحت کے مسائل سے دوچار ہے؟

صحت کے کچھ مسائل کے حامل بچوں کو، چاہے اُن کی جتنی بھی اچھی دیکھ بھال کی جائے، اگر فلو ہوجائے تو شدید پیچیدگیوں کا خطرہ زیادہ ہو جاتا ہے۔ یہ خاص طور پر اہم ہے کہ ان بچوں کو ویکسین دی جائے۔

ان مسائل میں شامل ہیں:

- سانس لینے میں شدید دشواری، مثال کے طور پر، شدید دمہ جب باقاعدگی سے سانس لینے یا منہ سے لی جانے والی اسٹیرائڈز کی ضرورت ہوتی ہے
- دل کے سنگین عارضے
- گردے یا جگر کی شدید بیماری
- ذیابیطس
- سیکھنے میں کوئی معذوری
- بیماری یا علاج کی وجہ سے امیونوسپریشن، مثال کے طور پر، کینسر یا
  طویل مدتی اسٹیرایڈ استعمال کے لئے کیموتھریپی یا ریڈیو تھراپی کا علاج
- تلی کے مسائل، یا تو اس وجہ سے کہ تلی ہٹا دی گئی ہے (یسپلیونیا) یا صحیح طریقے سے کام نہ کرتی ہو، مثال کے طور پر، سکل سیل یا کولیاک مرض کی وجہ سے
- آپ کا جی پی یہ بھی تجویز کرسکتا ہے کہ آپ کا بچے کو ویکسین دی جائے اگر آپ کے بچے کو کوئی ایسا عارضہ ہو جس کی وجہ سے اعصابی نظام پر اثر پڑتا ہو جیسے دماغی فالج ۔

* آپ کا بچہ اہل ہوگا بشرطیکہ رواں فلو سیزن کے دوران 31 اگست کو اس کی عمر دو یا تین سال ہو

ان بچوں کو چھ ماہ کی عمر سے ہر سال فلو کی ویکسینیشن لگانی چاہئے۔ زیادہ تر کو نیزل سپرے کے ذریعے ویکسین دی جائے گی لیکن یہ دو سال سے کم عمر بچوں کو نہیں دی جانی چاہئے۔

ان بچوں کو، اور ان لوگوں کو جن کیلئے ناک کے ذریعے اسپرے طبی وجوہات کی بناء پر موزوں نہیں ہے، انہیں فلو کی ویکسین انجیکشن کے ذریعے لگائی جائے گی۔

اگر آپ کا بچہ صفحہ 7 پر درج صحت کی عارضے میں مبتلا ہے لیکن اسے اسکول میں ویکسین نہیں دی جارہی ہو تو یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے جی پی سے اپوائنٹمنٹ کا بندوبست کرنے کے لئے رابطہ کریں۔

اگر آپ کو پتہ نہیں ہے کہ آیا آپ کے بچے کو فلو کی ویکسینیشن کی ضرورت ہے یا آپ کو مزید مشوروں کی ضرورت ہے تو، اپنے پریکٹس نرس، جی پی یا ہیلتھ وزٹر سے بات کریں۔

ویکسین کب دی جائے گی؟

دو اور تین سال کے بچوں کے لیے آپ کو دعوت موصول ہو گی کہ آپ موسم سرما سے پہلے اُن کی جی پی سرجری پر یہ کروائیں۔ اگر آپ سے نومبر کے اوائل تک ان کے جی پی نے رابطہ نہیں کیا تو اپوائنٹمنٹ کے لئے ان سے براہ راست رابطہ کریں۔

پرائمری اسکول اور 7 ویں جماعت کے سیکنڈری اسکول کی عمر کے بچوں کے لئے موسم خزاں کے ٹرم کے دوران اسکول میں ایک ویکسینیشن سیشن منعقد ہوگا۔ آپ کی مقامی صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم اسکول کے ذریعے آپ سے رابطہ کرے گی۔

اگر آپ کا بچہ پرائمری اسکول میں ہے اور اس کی صحت کی حالت ایسی ہے جس سے انھیں فلو کا خطرہ بڑھ جاتا ہے (صفحہ 7 دیکھیں)، تو آپ اپنے بچے کے جی پی سرجری سے ویکسین فراہم کرنے کے لئے کہہ سکتے ہیں اگر آپ اسکول ویکسینیشن سیشن تک انتظار نہیں کرنا چاہتے یا اگر یہ آپ کی ترجیح ہے۔

کیا ایسے بچے بھی ہیں جنہیں ناک کی ویکسین نہیں لینی چاہئے؟

چونکہ پہلے سے طبی مسائل کے حامل بچوں کو فلو کی پیچیدگیاں لاحق ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے اسلئے انہیں ویسکین لگانا خاص طور پر یہ ضروری ہے۔ بچے ناک کی ویکسین نہیں لے سکتے ہیں اگر:

- ان کے سینے میں فی الحال خرخراہٹ ہو یا پچھلے 72 گھنٹوں میں سینے سے خرخراہٹ کی آوازیں آ رہی ہوں (انہیں تحفظ حاصل کرنے میں تاخیر سے بچنے کے لئے فلو کی مناسب ویکسین کا انجیکشن لگوانا چاہئے)
- دمہ یا

– انڈے کی الرجی انافیلاکسیس کی وجہ سے انہیں انتہائی
– نگہداشت کی ضرورت پڑی ہو

(ان دو گروہوں کے بچوں کو اپنے سپیشلسٹ سے مشورہ لینے کی سفارش کی جاتی ہے اور انہیں ہسپتال میں ناک کی ویکسین لگانے کی ضرورت پڑسکتی ہے)

- انہیں کوئی ایسا عارضہ ہو، یا کوئی ایسا علاج کر رہے ہوں جو ان کے مدافعتی نظام کو شدت سے کمزور کردیتا ہے یا ان کے گھر میں کسی فرد کو تنہائی کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ انکی قوت مدافعت شدید طور پر کم کر دی گئی ہے
- ویکسین کے کسی بھی دوسرے اجزا سے الرجک ہیں *

*ویکسین کے اجزائے ترکیبی کی فہرست کے لیے ویب سائٹ www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil ملاحظہ کریں

اگر آپ کے بچے کو ایک یا زیادہ طبی مسائل یا علاج کی وجہ سے فلو سے زیادہ خطرہ ہے اور وہ ناک سے فلو کی ویکسین نہیں لے سکتا تو ان کو فلو ویکسین کا انجکشن لگوانا چاہئے۔

اگر آپ کو معلوم نہیں ہے کہ آیا آپ کے بچے کو ویکسین کا انجیکشن لگوانا چاہئے یا ناک کی ویکسین لینی چاہئے تو براہ کرم اسکول کی حفاظتی ٹیکوں کی ٹیم یا نرس یا اپنی سرجری کے جی پی سے رابطہ کریں۔

جن بچوں کو ناک کے اسپرے سے بچاؤ کی ویکسین دی گئی ہو انہیں ویکسین لینے کے بعد تقریبا دو ہفتوں تک گھر میں موجود انتہائی کمزور مدافعتی نظام والے لوگوں سے رابطہ کرنے سے گریز کرنا چاہئے۔

کیا میرے بچے کو بھی دوسری ویکسینوں کے ساتھ فلو ویکسین دی جاسکتی ہے؟

جی ہاں۔ بچپن میں معمول کی دیگر تمام ویکسین کیطرح فلو کی ویکسین بھی ایک ہی وقت میں دی جا سکتی ہے۔ اگر آپ کے بچے کو بخار ہے تو ویکسینیشن میں تاخیر کی جاسکتی ہے۔

نیز، اگر کسی بچے کی ناک شدید طور پر بند ہو جاتی ہے یا اس کی ناک بہتی ہے تو یہ ویکسین کو اس کے سسٹم کا حصہ بننے سے روک سکتی ہے۔ اس صورت میں ان کی فلو کی ویکسینیشن اس وقت تک ملتوی کی جاسکتی ہے جب تک کہ ان کی ناک کی علامات ختم نہ ہوجائیں۔

کیا ناک کی ویکسین میں خنزیر (پورکین جیلیٹین) سے حاصل کردہ جیلیٹین موجود ہے؟

جی ہاں۔ ناک کی ویکسین میں جلیٹین (پورکین جیلیٹین) کی ایک انتہائی پروسیسڈ شکل ہوتی ہے، جو بہت سی ضروری دوائیوں میں کسی حد تک استعمال ہوتی ہے۔ جیلیٹین ویکسین وائرس کو مستحکم رکھنے میں مدد کرتی ہے تاکہ ویکسین فلو کے خلاف بہترین تحفظ فراہم کرے۔

بچوں کو نیزل ویکسین پیش کی جاتی ہے کیونکہ یہ پروگرام میں انجیکشن کے ذریعے دی جانے والی ویکسین سے زیادہ موثر ہے۔ اِس کی وجہ یہ ہے کہ اِسے دینا آسان ہوتا ہے اور اِس کے بارے میں خیال ہے کہ یہ دوسرے لوگوں، جو فلو کی پیچیدگیوں کی وجہ سے زیادہ خطرے میں ہوں، میں فلو پھیلانے میں کمی لانے میں بہتر ہے۔

تاہم، اگر آپ کے بچے کو ایک یا زیادہ طبی مسائل یا علاج کی وجہ سے فلو کا خطرہ زیادہ ہے اور وہ ناک سے فلو کی ویکسین نہیں لے سکتا ہے تو اسے انجکشن کے ذریعے فلو کی ویکسین لگانی چاہئے۔

ممکن ہے کہ کچھ لوگ میڈیکل مصنوعات میں پورکین جیلیٹین کے استعمال کو قبول نہ کریں۔ آپ کو اپنے ڈاکٹر یا نرس سے اپنے آپشنز پر بات کرنی چاہیے۔

میں مزید معلومات کہاں سے حاصل کرسکتا/سکتی ہوں؟

مزید معلومات کیلئے www.nhs.uk/child-flu دیکھ لیں اگر آپ مزید کوئی سوالات کرنا چاہتے ہیں تو اپنے جی پی، پریکٹس نرس، اپنے بچے کی اسکول نرس کیساتھ بات کریں۔

www.nhs.uk/child-flu

© Crown copyright 2020
2902552C1 4.5M 1P JULY 2020 (APS)
First published June 2015