COVID-19 ویکسینیں: آپ کے لیے اہم معلومات

کئی لوگوں کے ذہن میں COVID-19 ویکسینوں کے متعلق سوالات ہیں۔ اس دستاویز میں آپ کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد دینے کے لیے اہم معلومات ہیں کہ آپ کو ویکسین لگوانی چاہیے یا نہیں۔ مزید معلومات کے لیے **nyc.gov/covidvaccine** ملاحظہ کریں۔

نیو یارک سٹی میں COVID-19 ویکسین لگوانے کا طریقہ

COVID-19 ویکسینیں 12 سال اور اس سے زائد عمر کے ہر فرد کے لیے مفت دستیاب ہیں۔ ویکسین سائٹ تلاش کرنے کے لیے **nyc.gov/vaccinefinder** پر جائیں۔ آپ ویکسین کے برانڈ سے بھی سائٹس تلاش کر سکتے اور جن سائٹس پر اپوائنٹمنٹ درکار نہیں ان کی تلاش بھی کر سکتے ہیں۔ گھر پر یا سٹی کے زیرِ انتظام چلائی جانے والی کسی سائٹ پر سے ویکسین لگوانے میں مدد کیلیے 877-829-4692 پر کال کریں۔ آپ گھر پر ویکسین لگوانے کے لیے **nyc.gov/homevaccine** پر بھی فارم پُر کر سکتے ہیں۔

ویکسین لگواتے وقت آپ کو کوئی ایسی دستاویز دکھانے کی ضرورت ہو گی جس پر آپ کی تاریخِ پیدائش درج ہو۔ آپ کو سوشل سیکیورٹی نمبر یا رہائش یا ترکِ وطن کی حیثیت کا ثبوت فراہم کرنے کی ضرورت نہیں۔

ویکسین لگوانے کے کیا فوائد ہیں؟

ویکسین لگوانا آپ کو COVID-19 سے شدید بیمار پڑنے یا مرنے سے بچاتا ہے۔ ویکسینیں وائرس کی موجودہ تبدیل شدہ شکلوں، بشمول زیادہ متعدی ڈیلٹا ویرینٹ، سے تحفظ فراہم کرتی ہیں۔ نیویارک کے 33,000 سے زائد باشندے اور امریکہ میں 600,000 سے زائد لوگ COVID-19 سے وفات پا چکے ہیں جن میں بچّے، نوعمر بالغ افراد اور ایسے لوگ جن کو صحت کے کوئی اور مسائل نہیں تھے شامل ہیں۔ ماہرین کا اندازہ ہے کہ COVID-19 ویکسینیں اب تک صرف NYC میں ہزاروں لوگوں کے ہسپتال میں داخل کیے جانے اور اموات کو ٹال چکی ہیں۔

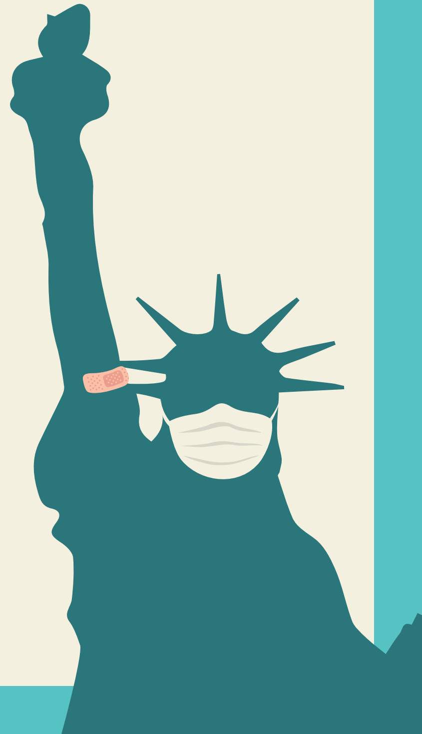
ویکسین لگوانا آپ کے ارد گرد موجود افراد کی حفاظت کرتا ہے آپ کے COVID-19 میں مبتلا ہونے اور اس کو اپنے کنبے کے افراد، دوستوں اور کمیونٹی میں منتقل کرنے کے امکانات کو کم کرنے کے ذریعے۔

ویکسین لگوانا آپ کو زیادہ محفوظ انداز میں دوسروں کے ساتھ گھلنے ملنے کے قابل بناتا ہے۔ مکمل ویکسین لگ جانے کے بعد آپ کچھ سرگرمیاں بغیر ماسک پہنے یا بغیر جسمانی فاصلہ برقرار رکھے کر سکتے ہیں، بالخصوص جب آپ ان لوگوں کے ساتھ ہوں جن کو مکمل طور پر ویکسین لگ چکی ہے۔

ویکسین لگوانا COVID-19 کی عالمی وباء کو ختم کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ ویکسینوں نے پولیو اور چیچک جیسے امراض کو کم کرنے یا ختم تک کر دینے میں مدد دی ہے۔ ویکسین لگوانا ہمارے لیے ان سرگرمیوں پر واپس آنے کا بہترین موقع ہے جن سے ہم COVID-19 سے پہلے لطف اندوز ہوتے تھے۔

اگر مجھے پہلے ہی COVID-19 ہو چکا ہو تو؟

لوگ ایک سے زیادہ مرتبہ COVID-19 میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کو پہلے COVID-19 ہو چکا ہے تو ویکسین لگوانا اس تحفظ کو مضبوط بناتا ہے جو وائرس کے خلاف آپ کے جسم میں موجود ہے اور یہ ڈیلٹا ویرینٹ اور دیگر تبدیل شدہ شکلوں کے خلاف بھی تحفظ کرتا ہے۔



NYC VACCINE FOR ALL: SAFE, FREE, EASY

NYC Health

کیا ویکسین لگوانے کے بعد بھی COVID-19 میں مبتلا ہونے کا خطرہ ہے؟

جن لوگوں کو ویکسین لگ چکی ہے وہ اب بھی COVID-19 میں مبتلا ہو سکتے ہیں لیکن ان کے COVID-19 میں مبتلا ہونے کا خطرہ ان لوگوں سے بہت کم ہے جن کو ویکسین نہیں لگی۔ ان کے COVID-19 سے شدید بیمار پڑنے، ہسپتال داخل کیے جانے اور انتقال کر جانے کا خطرہ بھی بہت کم ہے۔

COVID-19 ویکسینوں کے درمیان کون کون سے فرق ہیں؟

امریکہ میں تین محفوظ اور مؤثر COVID-19 ویکسینیں دستیاب ہیں:

- **Pfizer-BioNTech** ویکسین ایک mRNA ویکسین ہے جو 12 سال اور اس سے زیادہ عمر کے افراد کو21 دنوں کے فرق سے دو خوراکوں میں لگائی جاتی ہے۔
- **Moderna** ویکسین ایک mRNA ویکسین ہے جو 18 سال اور اس سے زیادہ عمر کے افراد کو28 دنوں کے فرق سے دو خوراکوں میں لگائی جاتی ہے۔
- **Johnson & Johnson/Janssen** ایک اڈینو وائرس ویکٹر ویکسین ہے جو 18 سال اور اس سے زیادہ عمر کے افراد کو ایک خوراک میں لگائی جاتی ہے۔

COVID-19 ویکسینیں کس طرح کام کرتی ہیں؟

یہ ویکسینیں آپ کے جسم کو COVID-19 کی شناخت کرنا سکھاتی ہیں تاکہ اگر آپ وائرس کی زد میں آ جائیں تو آپ کا مدافعتی نظام اس کا مقابلہ کر سکے۔ ان ویکسینوں میں COVID-19 کا سبب بنے والا وائرس نہیں ہے لہٰذا یہ آپ کو COVID-19 میں مبتلا نہیں کر سکتیں۔

مزید جاننے کے لیے **on.nyc.gov/vaccinefacts** ملاحظہ کر کے یہ وسائل تلاش کریں:

- mRNA COVID-19 ویکسینیں کس طرح کام کرتی ہیں: **on.nyc.gov/mrna-vaccines**
- Johnson & Johnson COVID-19 ویکسین کس طرح کام کرتی ہے: **on.nyc.gov/johnson-vaccine**

ہمیں کیسے معلوم ہوا کہ COVID-19 کی ویکسینیں مؤثر ہیں؟

ان ویکسینوں کو کلینکل ٹرائلز میں مختلف عمروں، قومیتوں اور نسلوں سے تعلق رکھنے والے دسیوں ہزار لوگوں پر ٹیسٹ کیا گیا۔ تقریباً آدھے شرکاء کو ویکسین لگائی گئی اور آدھوں کو نہیں۔ جن لوگوں کو ویکسین لگی ان کے COVID-19 سے بیمار پڑنے، ہسپتال داخل کیے جانے اور مرنے کا امکان ان لوگوں سے کم تھا جن کو ویکسین نہیں لگی۔ ویکسین کی دسیوں کروڑ خوراکیں باحفاظت لگائی جا چکی ہیں۔ امریکہ میں اس وقت جو لوگ وائرس کی وجہ سے ہسپتال داخل کیے جا رہے ہیں یا مر رہے ہیں ان کی اکثریت کو ویکسین نہیں لگی ہے۔

امریکی فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن (Food and Drug Administration, FDA) نے ویکسینوں کو منظوری ڈیٹا کے ذریعے یہ ظاہر ہو جانے کے بعد دی کہ ویکسین لگوانے کے فوائد خطرات کے مقابلے میں زیادہ تھے۔ اس وقت، امریکہ میں 200 ملین سے زائد افراد کو ایک ویکسین لگ چکی ہے۔ COVID-19 کی وجہ سے ہسپتال داخل کیے جانے یا مرنے والوں کی اکثریت وہ ہے جن کو ویکسین نہیں لگی۔

ہمیں کیسے معلوم ہوا کہ ویکسینیں محفوظ ہیں؟

کلینیکل ٹرائلز میں ویکسینوں کے حوالے سے کوئی تشویشناک خدشات نہیں پائے گئے۔ اب جب کہ ویکسینوں کو استعمال کے لیے منظوری دے دی گئی ہے، ان کے باحفاظت ہونے کی نگرانی مختلف سسٹمز کے ذریعے کی جا رہی ہے جن میں ویکسین کے منفی اثرات کی رپورٹنگ کا سسٹم (Vaccine Adverse Event Reporting System, VAERS) شامل ہے۔ نگہداشتِ صحت فراہم کنندگان کے لیے لازمی ہے کہ وہ ویکسین لگنے کے بعد ہونے والے صحت کے متعلق چند مخصوص

تشویشناک واقعات کی اس سسٹم میں رپورٹ کریں۔ عوام الناس بھی VAERS میں رپورٹ کر سکتے ہیں۔ ماہرین، صحت کے ان واقعات میں پائے جانے والے رجحانات کی رپورٹوں کا جائزہ لیتے ہیں، اس کے بعد یہ دیکھتے ہیں کہ آیا ان واقعات کا کسی ویکسین سے تعلق ہے یا نہیں۔

ویکسین کے ضمنی اثرات کیا ہیں؟

عام ضمنی اثرات میں شامل ہیں بازو میں سوزش، بخار، ٹھنڈ محسوس ہونا، تھکن، سر درد یا جسم درد۔ یہ اس بات کی معمول کی نشانیاں ہیں کہ آپ کے جسم میں تحفظ پیدا ہو رہا ہے۔ علامات ویکسین لگنے کے تین دن کے اندر شروع ہو سکتی ہیں (اگلے دن میں سب سے زیادہ عام ہے) اور عام طور پرایک یا دو دن میں ختم ہو جاتی ہیں۔

ویکسینوں کے شدید ضمنی اثرات عام طور پر چند دنوں کے اندر ظاہر ہو جاتے ہیں۔ دو ماہ بعد رد عملوں کا امکان بہت کم ہوتا ہے۔ تین سنجیدہ نوعیت کے ضمنی اثرات کی شناخت کی گئی ہے اور یہ سب بہت کم پائے جاتے ہیں۔ مراکز برائے امراض پر کنٹرول اور روک تھام (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) اور دیگر ماہرین 12 سال اور اس سے زیادہ عمر کے ہر فرد کے لیے COVID-19 ویکسینیشن کی سفارش کرنا جاری رکھے ہوئے ہیں کیونکہ شدید ضمنی اثرات کا خطرہ کم اور COVID-19 سے شدید بیمار پڑنے کا خطرہ بہت زیادہ ہے۔

دل کی سوزش: جن لوگوں کو Pfizer ویکسین یا Moderna ویکسین لگی ان میں دل کی سوزش (میوکارڈائٹِس) اور اس کے گرد موجود ریشوں کی سوزش (پیری کارڈائٹِس) کی رپوٹ کم تعداد میں کی گئی ہے۔ اکثر کیسز کم عمر لڑکوں اور نوعمربالغوں میں ہوئے ہیں، ہلکی نوعیت کے ہیں اور علاج اور آرام کرنے سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

خون کے لوتھڑے: Johnson & Johnson ویکسین لگوانے والے افراد میں ایک نایاب قسم کے، پلیٹلیٹس کی کم مقداروالے خون کے لوتھڑے کا خطرہ ہے۔ یہ کیفیت تھرومبوسس وِد تھرومبوسائیٹوپینیا سنڈروم (thrombosis with thrombocytopenia syndrome, TTS) کہلاتی ہے۔ ویکسین لگنے کے بعد TTS زیادہ تر 50 سال سے کم عمر کی خواتین کو ہوا ہے، لیکن مردوں اور معمر خواتین کو بھی ہوا ہے۔

گیلین بیری سنڈروم: جن لوگوں نے Johnson & Johnson ویکسین لگوائی تھی ان میں سے ایک مختصر تعداد میں یہ سنڈروم پیدا ہوا ہے جو کہ پٹھوں کی کمزوری، اعصاب کو نقصان پہنچنے اور کچھ مواقع پر فالج کا سبب بن سکتا ہے۔ زیادہ تر افراد مکمل صحت یاب ہو جاتے ہیں لیکن کچھ کو مستقل نقصان پہنچ جاتا ہے۔

کیا الرجیوں کے حامل افراد ویکسین لگوا سکتے ہیں؟

اگر آپ کو کبھی بھی ان سے شدید الرجک ردعمل ہو چکا ہے تو ویکسین لگوانے سے **پہلے** اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں:

- COVID-19 ویکسین یا اس کے کوئی بھی اجزاء
- کوئی اور ویکسین یا ٹیکے کے ذریعے دی جانے والی دوا

اگر آپ کو دیگر الرجیوں میں سے کوئی ہے تو آپ اپنے نگہداشتِ صحت فراہم کنندہ سے مشورہ کیے بغیر COVID-19 ویکسین لگوا سکتے ہیں۔

کیا صحت کے دیگر مسائل میں مبتلا افراد ویکسین لگوا سکتے ہیں؟

تشویشناک طبّی مسائل میں مبتلا لوگ ویکسین لگوا سکتے ہیں۔ ویکسین لگوانا اس وقت اور بھی زیادہ اہم ہے جب آپ کو کوئی ایسا مسئلہ لاحق ہو جو آپ کے COVID-19 سے شدید بیمار پڑنے کے خطرے کو بڑھاتا ہے، جیسے ذیابیطس، دمہ، دل کا مرض، موٹاپا یا HIV۔ کلینیکل ٹرائلز کے بہت سے شرکاء کو صحت کے بنیادی عارضے لاحق تھے اور ویکسینیں ان کے لیے محفوظ اور مؤثر رہی تھیں۔ مزید جاننے کے لیے **on.nyc.gov/receive-vaccine** پر جا کر "COVID-19 ویکسین کون لگوا سکتا ہے" کا مطالعہ کریں۔

اگر مجھے حکومت یا طبی نظام پر بھروسہ نہ ہو تو کیا کیا جائے؟

حکومتوں اور طبی نظاموں کے ان لوگوں کے ساتھ جو سیاہ فام، مقامی یا لاطینی ہوں، برے طریقے سے پیش آنے حتیٰ کہ ان کے اوپر تجربات کرنے کی ایک طویل تاریخ موجود ہے۔ تاہم، COVID-19 ویکسینوں کے معاملے میں کلینیکل مطالعات نے ظاہر کیا ہے کہ یہ مختلف عمروں، قوموں اور نسلیت کے لوگوں کے لیے محفوظ اور مؤثر ہیں۔ سیاہ فام اور لاطینی لوگوں کے COVID-19 سے شدید بیمار پڑنے اور مرنے کے امکانات عرصہ دراز سے جاری عدم مساوات کے باعث بھی زیادہ ہیں۔ مزید ناانصافی سے بچنے کے لیے ہمیں یقینی بنانا ہو گا کہ ہر کسی کو زندگی بچانے والی COVID-19 ویکسینوں اور ویکسینوں کے متعلق درست معلومات تک رسائی حاصل ہو۔

اگر میں فوری طور پر ویکسین لگوانے کے لیے تیار نہیں ہوں تو کیا ہو گا؟

اگر آپ تاحال یہ فیصلہ کر رہے ہیں کہ ویکسین لگوائی جائے یا نہیں تو آپ ان لوگوں سے بات کر سکتے ہیں جن کے متعلق آپ کو معلوم ہے کہ ان کو ویکسین لگ چکی ہے یا جو COVID-19 میں مبتلا ہو چکے ہیں۔ اپنے فراہم کنندہ یا دیگر ماہرین جیسے CDC سے قابلِ بھروسہ معلومات یہاں سے حاصل کریں **cdc.gov**۔

اضافی خدشے

مجھے خدشہ ہے کہ ویکسینیں لگوانے جانے یا ویکسین کے ضمنی اثرات کی وجہ سے کام کا ناغہ ہو گا۔ نیو یارک اسٹیٹ میں آجروں کے لیے شرط ہے کہ وہ ملازمین کو ویکسین لگوانے کے لیے تنخواہ کاٹے بغیر چھٹی دیں۔ لوگ ویکسین لگوانے کے بعد کے کسی ضمنی اثرات سے بحالی کے لیے اپنی بیماری کی رخصت بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

مجھے حمل سے ہونے، حمل سے ہونے کے خواہشمند ہونے یا چھاتی سے دودھ پلا رہے ہونے کی وجہ سے کچھ خدشہ ہے۔ CDC اور دیگر ماہرین پُر زور تجویز کرتے ہیں کہ وہ تمام لوگ جو حمل سے ہیں، حمل سے ہونے کے خواہش مند ہیں یا چھاتی سے دودھ پلا رہے ہیں وہ COVID-19 ویکسین لگوائیں۔ اگر آپ حمل سے ہیں تو COVID-19 کی انفیکشن ہونا اور بھی زیادہ خطرناک ہو سکتا ہے۔ اس حوالے سے کوئی ثبوت نہیں ہے کہ ویکسینیں تولیدی صلاحیت ختم ہونے کا سبب بنتی ہیں۔

اگر آپ حمل سے ہیں اور آپ کو ویکسین لگوانے کے بعد بخار ہو جائے تو بخار کم کرنے کے لیے ایسیٹامینوفین (Tylenol) استعمال کریں۔ کسی بھی سبب سے ہونے والا بخار فیٹس کے لیے خطرناک ہو سکتا ہے۔

یہ ماننے کی کوئی وجہ نہیں ہے کہ ویکسینیں چھاتی کے دودھ کے باحفاظت ہونے پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ مطالعات سے ظاہر ہوا ہے کہ جن لوگوں کو Pfizer ویکسین یا Moderna ویکسین لگی ہو ان کے چھاتی کے دودھ میں COVID-19 اینٹی باڈیز ہو سکتی ہیں۔ یہ دیکھنے کے لیے مزید تحقیق درکار ہے کہ اینٹی باڈیز چھوٹے بچوں کو COVID-19 سے بچانے میں مددگار ہیں یا نہیں۔

مزید معلومات کے لیے **on.nyc.gov/reproductive-health-faq** پر جا کر "تولیدی صحت اور COVID-19 ویکسینیں: عمومی سوالات" مطالعہ کریں۔

مجھے اپنے بچوں کو COVID-19 ویکسین لگائے جانے کے متعلق تشویش ہے۔ ویکسینیں بچوں میں کئی امراض سے بچاؤ کرتی ہیں جن میں خسرہ اور پولیو شامل ہیں، اور اب ہمارے پاس 12 سال اور اس سے بڑے بچوں کو COVID-19 بچانے کے لیے ایک ویکسین ہے۔ بچے COVID-19 سے بیمار پڑ کر صحت کے مسائل اور طویل مدتی علامات (جن کو **پوسٹ ایکیوٹ COVID-19 سنڈروم** یا لانگ COVID کہا جاتا ہے) میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ بچوں کو ویکسین لگوانا COVID-19 کی شدت اور اس کے دوسروں میں پھیلنے میں کمی کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔ مزید معلومات کے لیے **on.nyc.gov/youth-vaccine** پر جا کر "خاندانوں کے لیے COVID-19 ویکسینوں کے متعلق عمومی سوالات" کا مطالعہ کریں۔