جلد 11، شمارہ 2

خبر نامۂ صحت

نیو یارک شہر محکمہ صحت و ذہنی حفظان صحت

نیو یارک شہر کے تمام باشندوں کے لئے انتہائی دلچسپی کے حامل مسائل سے متعلق صحت کے خبر ناموں کے سلسلے میں # 93

عمدہ آغاز کریں:
ٹیکہ لگوائیں

اپنے بچوں کو سنگین امراض سے بچائیں۔
اپنے بچے کو مامونیتی ٹیکہ لگوائیں۔

اپنے بچے کو ٹیکہ لگوانے کے فوائد

ٹیکے آپ کے بچے کو بہت سارے خطرناک امراض سے بچانے میں مدد کرتے ہیں۔

- ماموںیتی ٹیکے (ویکسینز یا شاٹس) سے آپ کے بچے کو بہت سارے سنگین امراض، بشمول، خسرہ، گلسوئے، کالی کھانسی (پرٹیوسس) اور چیچک سے بچانے میں مدد ملتی ہے۔ جن بچوں کو ٹیکے نہیں لگے ہوئے ہیں وہ کافی بیمار ہو سکتے ہیں یا ان امراض سے ان کی موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔
- بچوں کو تجویز کردہ ماموںیتی ٹیکے صحیح عمر میں اور صحیح وقت پر لگوا لینا چاہیے۔ نیو یارک ریاست کا تقاضہ ہے کہ اگر بچے نگہداشت اطفال کے ادارے یا اسکول میں جاتے ہیں تو انہیں ماموںیتی ٹیکے لگائے جائیں۔
- اپنے بچے کے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کرکے معلوم کریں کہ آپ کے بچے کو کون سے ٹیکوں کی اور کس وقت ضرورت ہے۔ اپنے قریب میں کوئی فراہم کنندہ تلاش کرنے کے لئے **311** پر کال کریں۔

ٹیکوں سے دوسروں کو بچانے میں مدد ملتی ہے۔

- اپنے بچوں کو پوری طرح سے ٹیکہ لگوا دینے سے ہر کسی کو، خاص طور پر نومولود اور اس قدر چھوٹے شیر خوار کو بچانے میں مدد ملتی ہے جنہیں پوری طرح سے ٹیکہ نہیں لگایا جا سکتا ہے۔

بچپن میں لگائے جانے والے ٹیکے: آپ کے بچوں کے لئے محفوظ

ٹیکے کافی محفوظ ہیں۔ فائدے کسی خطرات سے کافی زیادہ ہیں۔

- استعمال کے لئے منظور کیے جانے سے پہلے، ایک ٹیکے پر سالوں تک جانچ پڑتال ہوتی ہے۔ اس کے بعد ٹیکہ کے تحفظ کے مدنظر اور اس کے کارگر ہونے کا طریقہ معلوم کرنے کے لئے اس پر مسلسل نگاہ رکھی جاتی ہے۔
- ٹیکہ لگوانے کے فائدے کسی خطرات سے کافی زیادہ ہیں۔ ٹیکوں سے پہلے، اب کے مقابلے میں بہت سارے لوگ بیمار پڑتے تھے یا ان امراض سے فوت ہو جاتے تھے۔
  - خسرہ کے ٹیکے سے پہلے، ریاستہائے متحدہ میں ہر سال 3 ملین سے زیادہ افراد کو خسرہ کی بیماری ہوتی تھی۔ ان میں سے، 48,000 افراد ہسپتال میں بھرتی ہوئے تھے اور قریب 450 کی وفات ہو گئی تھی۔
- ٹیکوں کے سنگین ضمنی اثرات شاذ و نادر ہیں۔ کوئی بھی ضمنی ا ثرات عموماً معمولی ہوتے ہیں، جیسے شاٹ لگائے جانے کی جگہ پر دُکھن۔

والدین کے لئے ماموںیتی ٹیکے سے متعلق اہم معلومات

- ڈاکٹر سے ہر ملاقات کے وقت اپنے بچے کا ٹیکہ (امیونائزیشن) کارڈ لے کر آئیں۔ اس سے آپ کے بچے کے لئے تجویز کردہ ٹیکوں کے مدنظر نظام الاوقات برقرار رہنے میں آپ کو مدد ملے گی۔
- اگر آپ کو معلوم نہیں ہے کہ آپ کے بچے کو کون سے شاٹس لگے ہیں تو، **311** پر کال کریں اور سٹی وائڈ امیونائزیشن رجسٹری (Citywide Immunization Registry, CIR) کے لئے پوچھیں۔ CIR آپ کے بچے کو لگنے والے ٹیکوں کا ریکارڈ سنبھال کر رکھتی ہے۔ نیو یارک شہر میں پیدا شدہ یا ٹیکہ لگوانے والے سبھی بچوں کا اندراج CIR میں ہوتا ہے۔
- مفت یا کم قیمت کے ٹیکوں کے لئے، **311** پر کال کریں یا **nyc.gov** ملاحظہ کریں اور **childhood immunizations** (بچپن کے ماموںیتی ٹیکے) تلاش کریں۔

بچپن کے ماموںیتی ٹیکے

اکثر پوچھے گئے سوالات

1 میں نے ٹیکوں کے بارے میں بہت ساری منفی باتیں سنی ہیں۔ مجھے کیسے معلوم ہوگا کہ کس پر بھروسہ کیا جائے؟

- چلڈرنز ہاسپٹل آف فلاڈلفیا (**vaccines.chop.edu**) میں ویکسین ایجوکیشن سنٹر اور پیرنٹس آف کڈز ود انفیکشیئس ڈیزیزیز (**pkids.org**) جیسی تنظیمیں معتبر معلومات پیش کرتی ہیں۔
- ٹیکوں کے خلاف دعووں پر شک کا اظہار کریں۔ غلط یا گمراہ کن معلومات انٹرنیٹ پر، خاص طور پر چیٹ رومز سے بہت تیزی سے پھیل سکتی ہیں۔
- آپ کو تشویش میں ڈالنے والی کسی معلومات کے بارے میں اپنے بچےکے ڈاکٹر سے بات کریں۔

2 میں نے سنا ہے کہ کچھ ٹیکوں کی وجہ سے خود پسندی کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ کیا یہ درست ہے؟

- نہیں۔ ٹیکوں کی وجہ سے خود پسندی نہیں ہوتی ہے۔ امریکہ اور دنیا بھر میں ہونے والے متعدد سائنسی مطالعوں میں خود پسندی اور ٹیکوں کے بیچ کوئی ربط نہیں پایا گیا ہے۔
- خود پسندی کے بارے میں مزید معلومات کے لئے، **autismspeaks.org** یا **autismsciencefoundation.org** ملاحظہ کریں۔

پہلی طباعت: مئی 2012

3 مجھے اپنے بچے کو مامونیتی ٹیکے کیوں لگوانا چاہیے؟ میرے خیال میں اب کسی کو بھی اب یہ امراض نہیں ہوتے ہیں۔

- ٹیکوں کی وجہ سے بچپن کی بہت ساری بیماریاں اب عام نہیں ہیں۔ لیکن ان میں سے بیشتر امراض کا باعث بننے والے جراثیم ابھی بھی گرد و پیش میں ہیں۔ 2008 اور 2011 کے بیچ، نیو یارک کے قریب 700 باشندے ہر سال ٹیکہ سے قابل تدارک امراض سے بیمار ہوئے۔
- ٹیکہ کاری کی شرحیں کم ہونے پر، یہ امراض واپس آ سکتے اور تیزی سے پھیل سکتے ہیں۔
- یوروپ میں، 2011 میں 30 ممالک میں خسرہ کی وبا پھیل گئی، جس کی وجہ سے 26,000 سے زیادہ افراد اس سے متاثر ہوگئے۔ یہ ابتلاء اصولی طور پر مامونیتی ٹیکے کی ادنی شرحوں کے سبب تھی۔
- 2011 میں، تقریبا 225 افراد امریکہ میں خسرہ میں مبتلا ہوئے، جن میں سے 25 اکیلے نیو یارک شہر میں تھے، جن میں سے زیادہ تر ایسے بچے اور بالغ افراد تھے جنہیں ٹیکے نہیں لگے تھے۔

4 کیا اتنے سارے ٹیکے ایک ہی ساتھ لگوانا میرے بچے کے لئے ٹھیک ہے؟

- ہاں۔ بچے روزانہ ہزاروں جراثیم کی زد میں آتے ہیں۔ ٹیکوں میں موجود ہلاک کردہ یا کمزور بنائے ہوئے جراثیم ان لاکھوں جراثیم کے مقابلے میں کافی کم ہوتے ہیں جن سے بچے روزانہ لڑتے ہیں۔
- مشترک ٹیکوں کے بارے میں جو ایک واحد شاٹ میں ایک سے زیادہ مرض سے تحفظ دیتے ہیں، اپنے بچے کے ڈاکٹر سے بات کریں۔ وہ آپ کے بچے کو درکار شاٹس اور دفتر میں آمد کی تعداد کو کم کر سکتے ہیں۔

5 میں نے سنا ہے کہ کچھ ٹیکوں کو چھوڑ دینا یا میرے بچے کو ٹیکہ لگائے جانے تک انتظار کرنا محفوظ تر ہوتا ہے۔ کیا یہ درست ہے؟

- نہیں۔ اگر آپ کچھ ٹیکے چھوڑ دیتے ہیں یا اپنے بچے کو ٹیکہ لگائے جانے کا انتظار کرتے ہیں تو، آپ اپنے بچے کو خطرے میں ڈال دیتے ہیں۔ آپ کا بچہ کافی بیمار پڑ سکتا ہے یا ایسے سنگین مرض سے فوت بھی ہو سکتا ہے جس کو روکا جا سکتا تھا۔
- بچوں کو تجویز کردہ مامونیتی ٹیکے صحیح عمر میں اور صحیح وقت پر لگوا لینا چاہیے۔

مزید معلومات

- نیو یارک شہر محکمہ صحت و ذہنی حفظان صحت: **nyc.gov** ملاحظہ کریں اور **childhood immunizations** (بچپن کے ماموںنیتی ٹیکے) تلاش کریں، یا **311** پر کال کریں
- مراکز برائے ضبط و انسداد امراض (Centers for Disease Control and Prevention): **cdc.gov/vaccines** یا **800-CDC-INFO (800-232-4636)**
- امریکن اکادمی آف پیڈیٹریکس (American Academy of Pediatrics): **aap.org**
- چلڈرن ہاسپٹل آف فلاڈلفیا میں واقع ویکسین ایجوکیشن سنٹر: **vaccines.chop.edu**
- پیرنٹ آف کڈز ود انفیکشیئس ڈیزیزز (Parents of Kids with Infectious Diseases): **pkids.org**
- امیونائزیشن ایکشن کولیشن (Immunization Action Coalition): **immunize.org**
- ایوری چائلڈ بائی ٹو (Every Child By Two): **ecbt.org**

ڈائل کریں 311

صحت کے کسی بھی خبرنامہ کی نقول کے لئے

صحت کے سبھی خبرنامے **nyc.gov** پر دستیاب ہیں، خبرنامۂ صحت تلاش کریں۔

مفت ای میل رکنیت کے لئے، **nyc.gov/health/email** ملاحظہ کریں۔

جلد 11، شمارہ 2

خبرنامۂ صحت

نیو یارک شہر محکمہ صحت و ذہنی حفظان صحت

نیو یارک شہر کے تمام باشندوں کے لئے انتہائی دلچسپی کے حامل مسائل سے متعلق صحت کے خبر ناموں کے سلسلے میں 93 #

نیو یارک شہر محکمہ صحت و ذہنی حفظان صحت

New York City Department of Health and Mental Hygiene

Gotham Center, 42-09 28th Street

L.I.C., New York 11101-4134

عمدہ آغاز کریں:

ٹیکہ لگوائیں

اپنے بچوں کو سنگین امراض سے بچائیں۔

اپنے بچے کو مامونیتی ٹیکہ لگوائیں۔

ڈائل کریں **311** نیو یارک شہر کی غیر ہنگامی خدمات کے لئے ٹیلیفون پر ترجمانی 170 سے زیادہ زبانوں میں

DIS691306U – 2.15 (Urdu) LL