

# بالغوں کے لیے ویکسینیشن



**NYC**  
Health

خبر نامہ صحت

سبھی خبر نامہ صحت دیکھنے کے لیے [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) ملاحظہ کریں۔ مفت  
کاپیاں منگانے کے لیے 311 پر کال کریں۔

## بالغوں کو بھی ویکسینز کی ضرورت پڑتی ہے

- ہر سال نیویارک کے ہزاروں باشندے ان بیماریوں کی وجہ سے بیمار ہو جاتے ہیں — اور کچھ مر بھی جاتے ہیں — جن سے ویکسینز کے ذریعے بچا جا سکتا ہے۔

انفلوئنزا اور نمونیا NYC میں  
موت کی تیسری بڑی وجہ بن  
رہی ہے۔\*



- ویکسینز آپ کی صحت کا تحفظ کرنے کے محفوظ ترین اور بہت زیادہ مؤثر طریقے ہیں۔ وہ آپ کے بیمار ہونے اور آپ کے عزیزوں تک مخصوص بیماریوں کے پھیلنے کے خطرے کو کم کر دیتی ہیں، اور ان سے آپ کی صحت برقرار رہنے میں مدد مل سکتی ہے۔

## تجویز کردہ ویکسینز

CDC (امراض کی روک تھام کے مراکز) بالغوں کے لیے ان کی عمر اور خطرے کے عوامل کی بنیاد پر 10 سے زیادہ ویکسینز تجویز کرتا ہے۔ ان ویکسینز میں سے، خاص طور پر اہم یہ ہے کہ آپ:

ہر سال **فلو ویکسین** لیں۔ موجودہ وائرس سے آپ کی حفاظت کرنے کے لیے اسے ہر سال اپ ڈیٹ کیا جاتا ہے۔



اگر آپ کی عمر **65 سال** یا اس سے زیادہ ہے تو، نمونیا کی ویکسین لیں۔ یہ ویکسینز نمونیا اور دوسری خطرناک بیماریوں سے آپ کی حفاظت کرتی ہیں۔



اگر آپ کی عمر 60 سال یا اسے زیادہ ہے تو، سنگلز سے بچنے کے لیے **زوسٹر ویکسین** لیں۔



اگر آپ نے بچپن میں ٹی ڈی اے پی کی ویکسین نہیں لی ہے تو، **ٹٹنس، ٹیپتھیریا اور کالی کھانسی سے (بچنے کے لیے)**، اب یہ ویکسین لیں۔ حاملہ خواتین کو ہر حمل کے دوران ٹی ڈی اے پی کے خوراک کی ضرورت ہے۔ **ٹیٹنس** سے بچنے کے لیے ہر 10 سالوں میں **بوسٹر شاٹ** لیں۔



## ویکسینیشن کے مقامات

اپنے فراہم کنندہ سے بات کریں کہ کون سی ویکسینز آپ کے لیے ٹھیک ہیں آپ اپنے ڈاکٹر کے آفس اور بہت سے دوسرے مقامات پر ویکسین لے سکتے ہیں:

اپنے قریب ترین فارمیسی میں جائیں - بہت سے لوگ بالغوں کے لیے ویکسینز کی پیشکش کرتے ہیں۔



معلوم کریں اگر آپ کے کام کی جگہ میں ویکسینز ملتے ہوں۔



محکمہ صحت کے حفاظتی ٹیکوں کے کلینک یا سٹی کے زیر انتظام چلانے والے کلینک یا ہسپتال میں جائیں۔



اپنے پڑوس میں ویکسینیشن کے مقام کا پتا کریں:  
**[nyc.gov/health/clinics](http://nyc.gov/health/clinics) یا [nyc.gov/health/map](http://nyc.gov/health/map)**  
ملاحظہ کریں۔



# اپنی ویکسینیشنز کا ریکارڈ رکھیں

آپ کو اسکول یا آفس کے لیے اس کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اپنے ریکارڈز کا پتا لگاتے رہنے کے طریقے کی کچھ تجاویز یہ ہیں:

اپنے فراہم کنندہ سے کہیں کہ وہ محکمہ صحت کے شہرپیما امیونائزیشن رجسٹری (Citywide Immunization Registry, CIR) کو آپ کی ویکسین کی معلومات فراہم کریں۔ CIR فراہم کنندگان کے لیے آپ کی امیونائزیشن تک رسائی حاصل کرنے اور آپ کے ساتھ اس کا اشتراک کرنے کا محفوظ طریقہ ہے۔



اپنے فراہم کنندہ سے دستخط شدہ امیونائزیشن کا ریکارڈ فراہم کرنے کو کہیں۔ جب بھی آپ ویکسین لیں تو اپنے فراہم کنندہ کو اس ریکارڈ سے باخبر رکھیں۔



ویکسینیشن کی معلومات اپنے والدین، سابق اسکول اور سابق آجروں سے حاصل کریں۔ پھر اپنے ریکارڈز کو اپ ٹو ڈیٹ رکھنے کے لیے اپنے فراہم کنندہ کے ساتھ کام کریں۔



# وسائل

رابطہ کریں

@nychealthy



nychealth



@nychealthy



cdc.gov/vaccines/adults ملاحظہ کریں

مزید جانیں

nyc.gov/health/map ملاحظہ کریں  
یا nyc.gov/health/clinics

مفت یا  
کم خرچ والی کلینک تلاش  
کریں

nyc.gov/health/pubs ملاحظہ کریں

تازہ ترین ہیلتھ بلٹن  
وصول کریں

دوسری زبانوں میں اس بلٹن اور صحت سے متعلق دوسرے ترجمہ کردہ مواد کے لیے ملاحظہ کریں  
nyc.gov/health۔ اپنی زبان میں خدمات حاصل کرنا آپ کا حق ہے۔ یہ خدمات نیو یارک سٹی محکمہ  
صحت کے سبھی دفاتر اور کلینکوں پر مفت دستیاب ہیں۔

