NHS
Greater Manchester

پورے موسم سرما میں تندرست رہیں

ویکسین آپ کو اور آپ کے خاندان کو
محفوظ رکھنے کا بہترین طریقہ ہے

Keep protected this winter

ہم ہر روز اہم چیزوں کی حفاظت کرتے ہیں۔

سیٹ بیلٹ، دھوئیں کے الارم اور بائیک ہیلمٹ – یہ تمام اقدامات ہمیں محفوظ رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ ویکسین لگوانا بھی بالکل ایسا ہی ہے: ایک آسان قدم جو آپ اور آپ کے پیاروں کو سنگین بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔

ویکسینوں کی بدولت چیچک اور پولیو جیسی بیماریاں، جو کبھی تباہ کن ثابت ہوتی تھیں، آج تقریباً ناپید ہو چکی ہیں۔ آج، ویکسینیں ہر سال لاکھوں کی تعداد میں جانیں بچاتی ہیں۔

ویکسین صرف بچوں کے لیے ہی نہیں ہوتیں

ہم میں سے زیادہ تر لوگ اُن ویکسین کے بارے میں جانتے ہیں جو بچوں کو محفوظ رکھنے کے لیے ضروری ہیں، لیکن ہمارے بڑے ہونے کے ساتھ ان کی اہمیت کوئی کم نہیں ہو جاتی۔

اگر آپ اہل ہیں، تو آپ کو شِنگلز، RSV (ایک سانس کا وائرس) اور نیوموکوکل بیماری (جو نمونیا کا باعث بن سکتی ہے) کے لیے ویکسین لگوانے کی پیشکش کی جا سکتی ہے۔ یہ ویکسینیں سنگین بیماریوں کو روکنے میں مدد کے لیے مخصوص عمروں یا زندگی کے مختلف مراحل میں فراہم کی جاتی ہیں۔

اگر آپ حاملہ ہیں، تو حمل کے دوران آپ اور آپ کے بچے، دونوں کی حفاظت کے لیے مخصوص ویکسینیں تجویز کی جاتی ہیں۔

اور ہر موسم سرما میں، بہت سے لوگوں کو سردی کے مہینوں میں محفوظ رہنے کے لیے فلو اور کوویڈ-19 کی ویکسینیں پیش کی جاتی ہیں۔

مجھے کیسے پتہ چلے گا کہ مجھے اپنی ویکسینیں کب لگنی ہیں؟

آپ کی GP پریکٹس آپ کو بتائے گی کہ آپ کی ویکسین کا وقت کب ہے۔ وہ آپ کے ساتھ بذریعہ خط، ٹیکسٹ، فون یا ای میل رابطہ کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کسی اور چیز کے لیے وہاں گئے ہوئے ہیں، تو کبھی کبھار وہ اپائنٹمنٹ کے دوران بھی پیشکش کر سکتے ہیں۔

اگر آپ حاملہ ہیں، تو آپ کی زچگی ٹیم آپ سے ان ویکسینوں کے بارے میں بات کرے گی جن کی آپ کو ضرورت ہوتی ہے۔

اگر آپ کا بچہ پرائمری یا سیکنڈری اسکول میں ہے، تو وہ وہاں پر ہی اپنی ویکسینیں حاصل کرے گا۔ کم عمر بچوں کے والدین یا دیکھ بھال کرنے والوں کے ساتھ اُن کی GP پریکٹس کی طرف سے رابطہ کیا جائے گا۔

موسم سرما کی ویکسینیں کیوں اہمیت رکھتی ہیں

موسم سرما کے وائرس سرد مہینوں میں زیادہ آسانی سے پھیلتے ہیں، خاص طور پر جب ہم گھر کے اندر زیادہ وقت گزاررہے ہوتے ہیں۔ یہ وائرس آپ کو بہت بیمار بنا سکتے ہیں اور یہاں تک کہ صحت کے ایسے سنگین مسائل کا باعث بھی بن سکتے ہیں جن کی وجہ سے آپ کو ہسپتال میں علاج کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

ہر سال ویکسینیں لگوانا آپ کے تحفظ کو مزید مضبوط بناتا ہے، چاہے آپ پہلے ویکسین لگوا بھی چکے ہوں یا پہلے بیمار ہو چکے ہوں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ وقت کے ساتھ آپ کی قوتِ مدافعت کم ہو جاتی ہے اور وائرس بھی ہر سال بدل جاتے ہیں۔

ویکسین لگوا کر آپ نہ صرف خود کو محفوظ رکھتے ہیں بلکہ اُن لوگوں کو بھی تحفظ دیتے ہیں جو آپ کو سب سے زیادہ عزیز ہیں۔

موسم سرما کی ویکسینیں (اہل افراد کے لیے)

فلو

- حاملہ افراد
- 31 اگست 2025 کو یا اس سے پہلے، 2 یا 3 سال عمر کے بچے
- اسکول کے بچے (ریسیپشن تا سال 11)
- 6 ماہ سے 17 سال عمر تک کے ایسے بچے جن کو طویل مدتی صحت کے مسائل لاحق ہوں*
- 65 سال اور اس سے زیادہ عمر کے بالغ افراد
- 18 سال یا اس سے زیادہ عمر کے بالغان جن کو طویل مدتی صحت کے مسائل لاحق ہوں*
- کئیر ہومز میں موجود افراد
- نگہداشت کنندگان اور ایسے افراد جو کمزور مدافعتی نظام والے کسی شخص کے ساتھ رہتے ہوں

کوویڈ-19

- 75 سال اور اس سے زیادہ عمر کے بالغ افراد
- عمر رسیدہ بالغان کے لیے کئیر ہومز میں موجود افراد
- 6 ماہ تا 64 سال عمر تک کے ایسے افراد جن کا جسمانی مدافعتی نظام کمزور ہر*

RSV (ریسپریٹری سنسیشل وائرس)

RSV خاص طور پر سردیوں میں کھانسی اور نزلہ زکام کی ایک عام وجہ بنتا ہے، لیکن یہ شیر خوار بچوں، عمر رسیدہ افراد اور کمزور مدافعتی نظام یا طویل مدتی پھیپھڑوں یا دل کی بیماریوں کے حامل افراد کے لیے بھی سنگین خطرہ ثابت ہو سکتا ہے۔

اہل افراد میں درج ذیل شامل ہیں:

- 75 تا 79 سال کی عمر کے بالغ افراد
- وہ افراد جو حاملہ ہیں – ہر حمل کے دوران (28 ہفتوں سے آگے) ویکسین کی سفارش کی جاتی ہے تاکہ آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد اس کی حفاظت میں مدد مل سکے

*ہر ویکسین سے متعلق صحت کے طویل مدتی مسائل کی فہرست کے لیے یا مزید جاننے کے لیے تلاش کریں: NHS GM وِنٹر ویکسینیشنز

اپنی ویکسینیں کہاں سے حاصل کریں

فلو

بچوں اور حاملہ افراد کے لیے یکم ستمبر سے فلو کی ویکسینیشن شروع ہو گئی ہے۔ بڑی عمر کے افراد اور دوسرے بالغوں کے لیے یہ پروگرام یکم اکتوبر سے شروع ہو گا۔ آپ اپنی فلو ویکسین درج ذیل سے حاصل کر سکتے ہیں:

- **اپنی جی پی پریکٹس سے**
- **شامل شدہ فارمیسیوں میں (18 سال یا اس سے زیادہ عمر والے افراد کے لیے)۔**

فلو کی ویکسینیں آپ کی میٹرنٹی سروس، کیئر ہوم، اسکول یا آجر (فرنٹ لائن ہیلتھ یا سوشل کیئر ورکرز کے لیے) کے ذریعے بھی دستیاب ہو سکتی ہیں۔

کوویڈ-19

کوویڈ-19 کی ویکسینوں کا آغاز یکم اکتوبر سے ہو گا۔ آپ اپنی ویکسین درج ذیل سے حاصل کر سکتے ہیں:

- **نیشنل بُکنگ سروس (NBS) سے آن لائن بُکنگ کے ذریعے www.nhs.uk/get-vaccination پر یا NHS ایپ کے ذریعے۔**
- **119 پر مفت کال کر کے۔ اس سروس میں ٹیکسٹ فون (18001 119) اور BSL بذریعہ SignVideo بھی شامل ہے**
- **واک اِن سائٹ پر (اپائنٹمنٹ کی ضرورت نہیں)۔ اپنے قریب موجود ایک سائٹ تلاش کرنے کے لیے تلاش کریں: 'NHS GM وِنٹر ویکسینیشنز'**
- **بہت سی ایسی کمیونٹی فارمیسیوں میں جو واک ان سروس فراہم کرتی ہیں۔**

اگر آپ گھر سے باہر نہیں نکل سکتے، تو آپ کی GP پریکٹس آپ کو گھر کے وزٹ کا بندوبست کرنے میں مدد دے سکتی ہے۔

RSV

RSV ویکسینیں پورا سال دستیاب رہتی ہیں۔ اگر آپ اہل ہوں، تو آپ ویکسین حاصل کر سکتے ہیں:

- **اگر آپ حاملہ ہوں تو، آپ کی زچگی کی ٹیم سے، عام طور پر آپ کے 28 ویں ہفتے کے چیک اپ پر۔**
- **اگر آپ کی عمر 75-79 سال ہے، تو آپ کی GP پریکٹس کے ذریعے۔**

موسم سرما کی ویکسینوں کے بارے میں مزید معلومات کے لیے تلاش کریں: **NHS GM وِنٹر ویکسینیشنز** یا وزٹ کریں

www.gmintegratedcare.org.uk/winter-vaccinations

اگر آپ کو یہ معلومات کسی اور فارمیٹ میں یا کسی اور زبان میں ترجمہ شدہ چاہیے ہو، تو براہ کرم gmhscp.gm-campaigns@nhs.net. پر ای میل کریں۔

اگست 2025 کو پرنٹ کرنے کے وقت تمام معلومات درست ہیں۔