حفاظتی ٹیکوں سے متعلق
والدین کی رہنمائی کا کتابچہ

A Parent's Guide to *Vaccination* — Urdu

Guide sur la *vaccination* à l'intention des parents — urdu

Public Health Agency of Canada
Agence de la santé publique du Canada

Canada

قیادت، حصّہ داری، پبلک ہیلتھ میں نئے طریقوں کی اختراع اور عمل کے ذریعے کینیڈا کے شہریوں کی صحت کی ترقّی اور حفاظت کرنا۔

_ پبلک ہیلتھ ایجینسی آف کینیڈا۔

Available in English under the title:
A Parent's Guide to Vaccination
Also available in other selected languages.

Disponible en français sous le titre :
Guide sur la vaccination à l'intention des parents
Également disponible dans d'autres langues.

مزید معلومات کے لیئے، برائے مہربانی رابطہ کیجیئے:

Public Health Agency of Canada
Address Locator 0900C2
Ottawa, ON K1A 0K9
فون: 613-957-2991
ٹول فری یعنی بغیر پیسوں میں: 1-866-225-0709
فیکس: 613-941-5366
ٹی ٹی وائی: 1-800-465-7735
ای میل: hc.publications-publications.sc@canada.ca

یہ اشاعت درخواست کرنے پرمتبادل شکلوں میں بھی مہیّا کی جا سکتی ہے

© ہر میجسٹی دا کوئین ان رائٹ آف کینیڈا، جیسا کہ وزارت صحت 2020 کی نمائندگی کے تحت ہے

اشاعت کی تاریخ: جنوری 2020 سے

اس اشاعت کو بغیر اجازت کے صرف ذاتی یا اندرونی استعمال کے لیئے نقل کیا جا سکتا ہے بشرطہ کہ ذریعہ مکمّل طور پر تسلیم شدہ ہو۔

پرنٹ کیٹ: HP40-38/2018Ur
آئی ایس بی این: 978-0-660-33107-2

پی ڈی ایف کیٹ : HP40-38/2018Ur-PDF
پی ڈی ایف آئی ایس بی این: 978-0-660-33106-5

پب : 190423

کیا آپ کو معلوم تھا:

حفاظتی ٹیکہ لگوانے کے عمل کو اِمیونائزیشن، حفاظتی ٹیکے، ٹیکے یا سوئیاں بھی کہا جا سکتا ہے۔ ان سب الفاظ کا ایک ہی مطلب ہے۔

دفاعی نظام کیا ہوتا ہے؟

دفاعی نظام جسم کے اندر ایک خاص نیٹ ورک کی صورت میں موجود ہوتا ہے جو آپ کو بیماریاں پھیلانے والے جراثیم مثلاً بیکٹیریا اور وائرس سے بچاتا ہے۔ جسم کا دفاعی نظام سلسلہ وار مراحل، جنہیں دفاعی نظام کے ردعمل کہتے ہیں، کی مدد سے یہ سِکھاتا ہے کہ مستقبل میں آپ کے بچّے کے جسم میں بیماری کے جراثیم داخل ہو جانے کی صورت میں ان سے لڑنے کے لیے وہ کس طریقے سے ان کی پہچان کرے گا۔

گھر میں، ڈے کیئر میں یا گروسری اسٹور میں آپ کے بچّے کا سامنا روزانہ کی بنیاد پر ہزاروں کی تعداد میں جراثیم سے ہوتا ہے۔ حتیٰ کہ اس کے اپنے بھائی یا بہن کی جانب سے اسے دیا جانے والا پیار بھرا بوسہ بھی جراثیم سے پُر ہو سکتا ہے۔ ان میں سے اکثر جراثیم نقصان دہ نہیں ہوتے اور آپ کے بچّے کا دفاعی نظام آسانی سے ان کے ساتھ نمٹ لیتا ہے۔ مگر بعض جراثیم آپ کے بچّے کو شدید بیمار کر سکتے ہیں۔

حفاظتی ٹیکہ لگوانے کا یہ فائدہ ہے کہ آپ کے بچّے کا دفاعی نظام نقصان دہ جراثیم کو پہچاننا سیکھ لیتا ہے۔ حفاظتی ٹیکوں کی مدد سے آپ کے بچّے میں بیماریوں کے خلاف قوتِ دفاع اور صحت مند رہنے کے لیے درکار ضروری اہلیت پیدا ہو جاتی ہے!

حفاظتی ٹیکہ لگوانا؛ آپ کے بچّے کی صحت کی حفاظت کا سب سے بہترین طریقہ ہے

چّوں کہ خیر و عافیت کی ذمہ داری والدین پر عائد ہوتی ہے، بشمول بچّوں کو ان بیماریوں سے بچانا جن سے بچاؤ بذریعہ حفاظتی ٹیکہ ممکن ہے۔ حفاظتی ٹیکہ لگوانے کے بارے میں معلومات حاصل کریں اور یہ جانیں کہ آپ کے بچّے کی صحت کے لیے حفاظتی ٹیکہ لگوانا کیوں اہم ہوتا ہے۔

والدین اس بات پر متفق ہیں کہ بچّوں کے کھانے پینے اور سونے کے متعین شدہ اوقات بچّوں کو صحت مند رکھنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔ اس بات کا اطلاق بچّوں کو حفاظتی ٹیکے لگوانے پر بھی ہوتا ہے۔ اپنے بچّوں کو ہر وقت حفاظتی ٹیکہ لگوانا انہیں شدید نوعیت کی کئی بیماریوں سے محفوظ رکھنے اور ممکنہ طور پر مہلک بیماریوں سے بچانے کا ایک بہترین طریقہ ہے۔ بچّوں کو ہر وقت اور تازہ ترین حفاظتی ٹیکہ لگوانے اور متعین شدہ اوقات پر شاٹس یعنی سوئیّاں لگوا کرآپ اپنے بچّوں کی تحفّظ میں مدد کر سکتے ہیں۔

حفاظتی ٹیکہ کیا ہے؟

حفاظتی ٹیکے مردہ یا کمزور کردہ جرجراثیم کی ایک چھوٹی مقدار سے بنائی جاتی ہیں۔ ان کی مدد سے جسم کا دفاعی نظام بیماریوں کے خلاف اپنا تحفّظ کرنا سیکھتا ہے۔ حفاظتی ٹیکے آپ کے بچّے کو اصل بیماری سے بچانے کا ایک محفوظ اور مؤثر طریقہ ہیں۔

کیا آپ کو معلوم تھا؟

لفظ حفاظتی ٹیکوں کا تعلق لفظ «حفاظت» سے ہے – جس کا مطلب ہے بیماری سے حفاظت۔

حفاظتی ٹیکے کس طرح دیئے جاتے ہیں؟

زیادہ تر حفاظتی دوائی آپ کے بچّے کے بازو کے بالائی حصّے یا ران میں ٹیکہ (سُوئی) کی مدد سے لگائی جاتی ہیں۔ بعض دوائیاں؛ ٹیکے ، بذریعہ منہ یا ناک کے ذریعے (ناک میں اسپرے کر کے) بھی دی جا سکتی ہیں۔

آپ کے بچّے کو بیک وقت ایک سے زیادہ حفاظتی ٹیکے بھی محفوظ طریقے سے دیئے جا سکتے ہیں۔ بعض ویکسینیں ایک ٹیکہ کی مدد سے ہی کئی بیماریوں کے خلاف تحفّظ فراہم کرتی ہیں جبکہ بعض ویکسینیں علیحدہ علیحدہ دی جاتی ہیں۔

اگر میرے بچّے کو حفاظتی ٹیکہ نہ لگایا جا سکا، تو کیا ہو گا؟

بعض بچّوں کو الرجی یا دیگر طبی وجوہات کی بناء پر کچھ مخصوص حفاظتی ٹیکے نہیں لگاۓ جا سکتے۔ چونکہ ان کو حفاظتی ٹیکہ نہیں لگایا جا سکتا، لہذا ان کو ان بیماریوں کے لگنے کا خدشہ ہوتا ہے جن کے خلاف حفاظتی ٹیکہ تحفّظ فراہم کر سکتا تھا۔

آپ اپنے بچّے کے ارد گرد موجود لوگوں کو یہ کہہ کر محفوظ رکھ سکتے ہیں کہ وہ لوگ اپنی ویکسین تازہ ترین تقاضوں کے مطابق کروا لیں۔ کیونکہ کچھ ایسی بیماریاں جو بالغان کے لیے زیادہ شدید نہ بھی ہوں، بچّوں کے لیے نہایت نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہیں۔

حفاظتی ٹیکے کام کیسے کرتے ہیں؟

حفاظتی ٹیکے میں موجود مردہ یا کمزور کردہ جراثیم کی وجہ سےآپ کے بچّے کے دفاعی نظام کو دو اقسام کے اوزار بنانے میں مدد ملتی ہے: یعنی اینٹی باڈیز اور دفاعی یاد داشت۔ مستقبل میں اگر آپ کے بچّے کے جسم میں وہی جراثیم اصلی شکل میں داخل ہو جائیں، تو یہ دونوں اوزار اکٹھے ہو کر ان جراثیم کو پہچان لینگے اور ان کے خلاف دفاع کرینگے۔

حفاظتی ٹیکوں کو لینے کے بعد زیادہ تر بچّوں کو مکمّل تحفّظ حاصل ہو جاتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ایسے بچّے حفاظتی ٹیکوں کے ذریعے انسداد شدہ بیماریوں میں کبھی مبتلا نہیں ہوں گے۔

غیر معمولی صورت میں تحفّظاتی ٹیکہ لگے ہوئے بچّے پھربھی بیمار ہو سکتے ہیں کیونکہ حفاظتی ٹیکہ کی مدد سے انہیں صرف جزوی تحفظ ہی حاصل ہوتا ہے۔ یہ معاملہ ان بچّوں میں زیادہ عام ہوتا ہے جن کو صحت کا کوئی ایسا عارضہ لاحق ہو جس کی وجہ سے ان کے جسم کا دفاعی نظام متاثر ہو گیا ہو۔ تاہم، ایسے بچّوں پر بیماری کا سامنہ ہونے کی صورت میں بیماری کے ہلکے پھلکے علامات ہی سامنے آئنگے اور ایسے بچّے بیماری کی شدید پیچیدگیوں میں مبتلا نہیں ہونگے۔

اس کی مثال یہ ہے کہ.....سیٹ بیلٹ گاڑی چلاتے وقت آپ کی تحفّظ کے لیے 100% مؤثر نہیں ہوتے مگر یہ آپ کے زخمی ہونے کے خدشے کو کافی حد تک کم کر سکتے ہیں ۔

بیماریاں	ممکنہ علامات	ممکنہ پیچیدگیاں
پولیو Polio	• بخار اور تھکن • متلی اور قے • پٹھوں میں درد یا کمزوری	• سانس کے شدید مسائل • بازؤں اور ٹانگوں کا فالج • موت
ہیموفیلس انفلوئنزی ٹائپ بی انفیکشنز *Haemophilus influenzae* type b infections / Infections à *Haemophilus influenzae* de type b	• کانوں میں درد اور جکڑی ہوئی ناک • سر درد اور بخار • کھانسی اور گہرا بلغم • سانس لینے میں مشکل • اکڑی ہوئی گردن اور کمر	• نمونیہ • مستقل بہرہ پن • دماغ کا نقصان • ہاتھوں پیروں کا زیاں • موت
خسرہ Measles / Rougeole	• بخار • کھانسی اور بہتی ہوئی ناک • سرخ آنکھیں • غنودگی اور چڑچڑا پن • سرخ جلد اور منہہ میں سفید دانے	• کان میں انفیکشن • نمونیہ • دورے • دماغ کا نقصان • موت
کن پیڑے Mumps / Oreillons	• بخار اور تھکن • سر درد یا کان میں درد • کلے یا گردن میں سوجن	• گردن توڑ بخار (دماغ اور ریڑھ کی ہڈی کی جھلیوں میں انفیکشن) • بہرہ پن • بانجھ پن

کیا آپ کو معلوم تھا؟

اس سے پہلے کہ آپ اپنے بچّوں کے ساتھ سفر کریں، آپ کے بچّوں کو آپ کی طرح حفاظتی ٹیکےلگے ہونے چاہیں۔ ان کو خصوصی حفاظتی ٹیکے یا معمول سے پہلے کے حفاظتی ٹیکے لگوانے کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔

وہ بیماریاں جن کے خلاف معمول کی حفاظتی ٹیکوں سے تحفّظ حاصل ہو جاتا ہے

حفاظتی ٹیکہ لگوانے سے آپ کے بچّے کو کئی ایسی بیماریوں کے خلاف تحفّظ حاصل ہو جاتا ہے جن پر حفاظتی ٹیکے قابو پا سکتے ہیں۔

ان میں سے تقریباً تمام بیماریاں خاص کر کھانسی اور چھینک کے ذریعے ایک شخص سے دوسرے شخص تک آسانی سے پہنچ سکتی ہیں۔ یہ اتنی شدید بھی ہو سکتی ہیں کہ ان کی وجہ سے سنجیدہ نوعیت کی پیچیدگیاں پیدا ہو سکتی ہیں یا حتیٰ کہ موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ اپنے بچّوں کو ہر وقت حفاظتی ٹیکے لگوانے سے ان کو حفاظت ملتی ہے تاکہ وہ صحت مند رہ سکیں۔

بیماریاں	ممکنہ علامات	ممکنہ پیچیدگیاں
خناق Diphtheria / Diphtérie	• بخار اور کپکپی • گلے میں خراش اور گلے اور ناک میں گاڑھی رطوبت • نگلنے اور سانس لینے میں مشکل	• سانس اور دل کے مسائل • فالج • موت
کالی کھانسی Pertussis (Whooping cough) / Coqueluche	• ہلکی ٹھنڈ لگنے جیسی علامات • کھانسی کے شدید دورے پڑنا جو کئی ماہ تک جاری رہ سکتے ہیں • کھانسی کے بعد گلا گھٹنا یا قے آنا • کھانے، پینے اور سانس لینے میں دشواری بڑوں میں کوئی علامات نہ ہونے کے باوجود وہ بچوں کو انفیکشن دے سکتے ہیں	• نمونیا • تشنج یا جسمانی دورہ پڑنا • دماغ کا نقصان • موت
تشنج Tetanus / Tétanos	• پٹھوں کی درد بھری جکڑن (جو چہرے اور گردن سے شروع ہوتی ہے) • سردرد اور بُخار • نگلنے میں مشکل • دورے (جسم کا شدت سے ہلنا)	• نمونیا • ٹوٹی ہوئی ہڈّیاں (پٹھوں میں تشنج کے باعث) • نسوں یا دماغ کا نقصان • موت

بیماریاں	ممکنہ علامات	ممکنہ پیچیدگیاں
انفلوئنزا (فلو) Influenza (flu) / Grippe	• بخار اور نقاہت • کھانسی • پٹھوں میں درد اور سر درد • گلے میں سوزش • متلی، قے، اور پیچش (زیادہ تر بچوں میں)	• کان اور/یا نتھنوں کی انفیکشن • برونکائیٹس (ہوا کی نالیوں کی انفیکشن) • نمونیا • موت
روٹا وائرس Rotavirus	• تیز بخار • قے • پانی نما شدید اسہال	• پانی کی شدید کمی • موت
ہیپاٹائیٹس بی Hepatitis B / Hépatite B	• بخار اور تھکن • پیٹ کا درد • متلی، قے اور پیچش • یرقان (آنکھوں اور جلد کی پیلاہٹ) / گہرے رنگ کا پیشاب	• جگر کے سخت ہو جانے والی بیماری (جگر پر داغ) • جگر کا سرطان • موت

آپ کے بچے کو ، جیسے جیسے وہ بڑا ہو گا دیگر ٹیکے لگوانے کا مشورہ دیا جائے گا ، جیسے کہ ہیومن پیپیلوما وائرس (HPV) کی بہت سی اقسام سے تحفظ کا ٹیکہ۔ اپنے صحت کی خدمات مہیا کرنے والے سے بات کر کے پوچھیئے کہ آپ کے بچے کو کن ٹیکوں کی ضرورت ہے جو اسے مکمل تحفظ دے سکیں۔

ان بیماریوں اور حفاظتی ٹیکہ کے زیر تحفّظ دیگر بیماریوں کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنے کے لیے Canada.ca/vaccines **ملاحظہ کریں۔**

بیماریاں	ممکنہ علامات	ممکنہ پیچیدگیاں
روبیلا (جرمن خسرہ) Rubella / Rubéole	• جلد پر سرخ دانے • زخم، سرخ آنکھیں • ہلکا بخار • متلی • سوجے ہوئے گلینڈز	• اندرونی خون بہنا • دماغی نقصان • اسقاطِ حمل یا مردہ بچے کی پیدائش (جن خواتین کو دورانِ حمل انفیکشن ہو گئی ہو)
ویریسیلا (چیچک) Varicella (Chickenpox) / Varicelle	• معمولی بخار • سر درد اور بہتی ہوئی ناک • تھکن اور عمومی بیچینی • خارش جو پھپھولوں اور پھوڑوں میں تبدیل ہو جائے	• نمونیا • ہڈیوں اور جوڑوں میں انفیکشن • دماغی نقصان • بچوں میں پیدائشی نقائص (اگر ماں کو دورانِ حمل چیچک لاحق ہو گئی ہو تو) • موت (بہت کم)
مینینجیکوکس انفیکشن Meningococcal infection / Infection méningococcique	• اچانک بخار • شدید سر درد • متلی اور قے • گردن میں اکڑن • جلد پر سرخ نشانات یا چھوٹے چھوٹے نکتوں کے برابر خراشیں	• میننجائٹس (دماغ اور ریڑھ کی ہڈی کے حرام مغز کی سطحی جھلی کی انفیکشن) • دماغ کا نقصان • سیپٹی سیمیا (خون کی انفیکشن) • ہاتھوں اور پاؤں کا کاٹے جانا • کوما / موت
نیوموکوکل انفیکشن Pneumococcal infection / Infection pneumococcique	• کان کا درد اور جکڑی ہوئی ناک • کھانسی اور سانس لینے میں دقت • بخار • سر درد • گردن میں اکڑن • بھوک نہ لگنا اور قے آنا	• بہرا پن • دماغ کا نقصان • نمونیا • سیپٹی سیمیا (خون کی انفیکشن) • گردن توڑ بخار (دماغ اور ریڑھ کی ہڈی کی جھلیوں میں انفیکشن) • موت

اگر لوگ بہت کم ان بیماریوں کا شکار ہوتے ہیں، تو پھر میرے بچّے کو حفاظتی ٹیکہ لگوانے کی کیوں ضرورت ہے؟

ایک وقت تھا کہ کچھ بیماریاں کینیڈا میں بچپن میں عام پائی جاتی تھیں مگر حفاظتی ٹیکوں کی وجہ سے وہ بیماریاں اب تقریبا ختم ہو چکی ہیں۔ مگر وہ اب بھی موجود ہیں۔ اگر لوگوں کو حفاظتی ٹیکہ لگا ہوا نہ ہو، تو خسرہ کا ایک مریض بھی بہت جلد اسے پھیلا سکتا ہے۔ یہ بتانا آسان کام نہیں ہے کہ کس شخص کے جسم میں جراثیم موجود ہیں یا یہ کہ آپ کے بچّے کے جسم میں بھی جراثیم موجود ہیں یا نہیں۔

حفاظتی ٹیکہ کے زیر تحفّظ کئی بیماریوں کا کوئی علاج یا شفایابی نہیں ہے۔ بعض اوقات کسی بیماری سے پیدا ہونے والی پیچیدگیوں کی وجہ سے بچّے مر بھی سکتے ہیں۔

حفاظتی ٹیکہ لگوانا ایک بہترین تحفّظ ہے۔

حفاظتی ٹیکہ لگوانے کے عمل کی بہتر وضاحت کے لیے یہاں ایک تمثیل موجود ہے:
مثال اس طرح ہے کہ جب ہم نے ایک ایسی کشتی کو بچانا شروع کر دیا جس میں ایک معمولی سا سوراخ موجود تھا؛ یہ کشتی پانی سے بھری (بیماری سے بھری) ہوئی تھی۔ ہم نے اسے تیزی سے اور شدّت سے بچانا (حفاظتی ٹیکہ لگانا) شروع کر دیا اور وہ کشتی اب تقریبا خشک ہو چکی ہے۔ اگر ہم نے اسے بچانا (حفاظتی ٹیکہ لگانا) ہی بند کر دیا ہوتا، تو پانی اس کے اندر آنا جاری رہتا کیونکہ اس میں سوراخ تو موجود تھا (انفیکشن والی بیماریاں موجود تھیں)۔

کیا اصلی بیماری کی نسبت حفاظتی ٹیکہ لگوا لینا زیادہ محفوظ رہتا ہے؟

جی ہاں۔ آپ کے بچّے کے قدرتی دفاعی نظام کو حفاظتی ٹیکہ میں موجود کمزور یا مردہ جراثیموں سے نمٹنے میں کوئی مسئلہ درپیش نہیں آتا۔ ہو سکتا ہے کہ حفاظتی ٹیکہ لگوانے کے بعد آپ کے بچّے کو ہلکا سا بخار محسوس ہو یا اسے بازو میں ہلکی دکھن محسوس ہو، مگر یہ ضمنی اثرات چند دنوں میں غائب ہو جاتے ہیں اور بچّے کی معمول کی سرگرمیوں میں خلل نہیں ڈالتے ہیں۔

تاہم، اگر کسی ایسے بچّے کو جس نے ویکسین نہ لگوائی ہوئی ہو، اگر اصلی بیماری لگ جائے، تو اس کا نتیجہ کافی شدید ہو سکتا ہے اور حتی کہ یہ بیماری جان لیوا بھی ثابت ہو سکتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اصلی جراثیم نہایت تیزی سے اپنی تعداد میں اضافہ کرتے ہیں اور آپ کے بچّے کا دفاعی نظام ان کے خلاف دفاع کے لیے پہلے سے تیار نہیں ہے۔

حفاظتی ٹیکے محفوظ ہیں

حفاظتی ٹیکے محفوظ ہیں اور آپ کے بچّوں کو پوری زندگی صحت کے بڑے اہم فوائد پہنچاتے ہیں۔

کئی والدین جن کے اپنے چھوٹے بچّے ہیں ‹ انہوں نے، اس رہنماء کتابچے میں مذکور شدہ حفاظتی ٹیکوں کے زیر تحفّظ بیماریوں کو کبھی نہیں دیکھا ، جس کی وجہ سے انہیں شاید نہیں معلوم کہ یہ بیماریاں کتنی شدید ہوتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ایسے والدین شاید حفاظتی ٹیکوں کے زیر تحفّظ بیماریوں کی بجائے حفاظتی ٹیکوں کےمنفی ضمنی اثرات سے زیادہ پریشان ہوں۔

حفاظتی ٹیکوں کو منظوری کیسے ملتی ہے؟

تمام ادویات کی طرح، کینیڈا میں استعمال کی منظوری حاصل کرنے کے لیے حفاظتی ٹیکوں کو بھی متعدد جانچوں سے گزرنا پڑتا ہے۔ حفاظتی ٹیکے بنانے، ان کے استعمال پر اور آیا یہ محفوظ ہیں کہ نہیں ، ان کاروائیوں پر نظر رکھنے کے حوالے سے کئی نظام کام کرتے ہیں۔ ہر ویکسین کا استعمال سے پہلے کارآمد اور محفوظ ثابت ہونا ضروری ہے۔ صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے کارکن حفاظتی ٹیکوں کے رّدعمل کے بارے میں اطلاعات مقامی پبلک ہیلتھ اتھارٹیز کو فراہم کرتے ہیں، تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جا سکے کہ کسی بھی قسم کے غیر معمولی یا غیر متوقع ردّعمل کی صورت حال سے جلدی سے نمٹا جا سکے۔

Canada.ca/vaccines پر جا کر ہماری ویکسین سیفٹی کی وڈیو دیکھئے۔

کیا آپ کو معلوم تھا:

حفاظتی ٹیکوں کی مدد سے ہر سال دنیا
میں بیس تا تیس لاکھ اموات کو روکا
جاتا ہے۔ یہ ایک محفوظ، سادہ
اور مؤثر طریقہ ہے!

آپ کے بچّے کو بر وقت حفاظتی ٹیکہ لگوانے کی ضرورت ہے

حفاظتی ٹیکے اس وقت بہترین کام کرتے ہیں جب انہیں مقررہ وقت پر دیا جائے، یعنی اگر اسے تب شروع کیا جائے جب آپ کا بچّہ بہت چھوٹا ہو ۔ معمول کے حفاظتی ٹیکے پورے کینیڈا میں مفت فراہم کیئے جاتے ہیں؛ تاہم، ان کا شیڈول ہر صوبے یا علاقے میں مختلف ہو سکتا ہے۔

یاد رکھیں کہ آپ کے اپنی حفاظتی ٹیکے بھی تازہ ترین تقاظوں کے مطابق کروا لیں ۔ حفاظتی ٹیکہ لینے کا عمل پوری زندگی چلتا ہے۔

میں اپنے بچّے کو اتنی چھوٹی عمر میں حفاظتی ٹیکہ کیوں لگواؤں؟

حفاظتی ٹیکوں کا شیڈول اس طرح ترتیب دیا جاتا ہے کہ آپ کے بچّے کو حفاظتی ٹیکوں سے انسداد پانے والی بیماری لگنے سے پہلے ہی اس کی ویکسین لگا دی جائے۔ زندگی کے شروع کے دنوں میں ہی بچّوں کو ویکسین لگا دی جاتی ہے کیونکہ ان کے متاثر ہونے کا خدشہ زیادہ ہوتا ہے اور اس کے نتائج نہایت سنگین ثابت ہو سکتے ہیں۔ لیکن ویکیسن کو بر وقت لگانے سے، آپ کے بچّے کو ممکنہ طور پر جلد از جلد تحفّظ حاصل ہو جاتا ہے۔

کیا میرے بچّے کو بیک وقت ایک سے زیادہ حفاظتی ٹیکے لگ سکتے ہیں؟

جی ہاں۔ کئی بیماریوں کے خلاف فوری تحفّظ فراہم کرنے کے لیے بعض ویکسینیں اکٹھی دی جاتی ہیں۔ آپ کے بچّے کا دفاعی نظام بہت زبردست ہے! یہ بیک وقت کئی حفاظتی ٹیکوں کے ساتھ نہایت مؤثر اور محفوظ طریقے سے نمٹ لیتا ہے۔

آپ کا صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والا کارکن آپ کو بتائے گا کہ آپ کے بچّے کو ہر ملاقات پر کون سی ویکسین دی جائے گی۔

میں اپنے بچّے کو حفاظتی ٹیکہ کہاں سے لگواؤں؟

یہ معلوم کرنے کے لیے کہ آپ نے اپنے بچّے کو حفاظتی ٹیکہ کہاں سے لگوانا ہے، اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے کارکن سے رابطہ کریں۔ اپنے نزدیک ترین پبلک ہیلتھ آفس (کیوبیک میں سی ایل ایس سی) کی تلاش کے لیے آپ اپنی مقامی فون بک یا انٹرنیٹ سے مدد حاصل کر سکتے ہیں۔

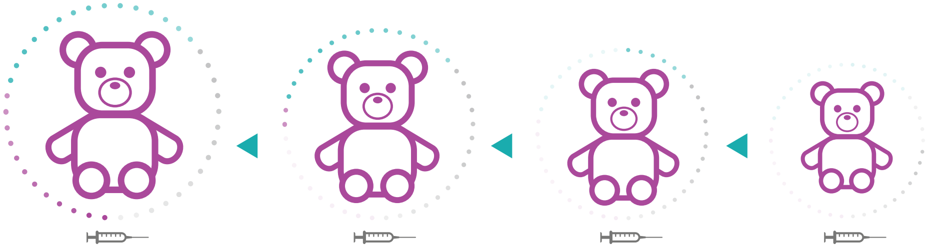
میرے بچّے کو حفاظتی ٹیکے کب لگنے چاہییے؟

مکمل تحفّظ فراہم کرنے کے لیے آپ کے بچّے کو کئی مراحل میں حفاظتی ٹیکہ دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ کے بچّے کے دفاعی نظام کو مضبوط بنانے کے لیے بعض حفاظتی ٹیکے ایک سے زیادہ مرتبہ دیئے جاتے ہیں۔

آپ کی رہائش کے صوبے یا علاقے کے حساب سے حفاظتی ٹیکوں کا شیڈول مختلف ہو سکتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ بعض صوبے یا علاقے ایک ہی قسم کا حفاظتی ٹیکہ مختلف عمروں میں دیتے ہیں۔ مگر آپ کو فکر مند ہونے کی ضرورت نہیں ہے، آپ کا صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والا کارکن آپ کو حفاظتی ٹیکوں کا شیڈول فراہم کرے گا جس میں مطلوبہ حفاظتی ٹیکوں اور ان کے لیے درکار عمر کے بارے میں معلومات موجود ہوں گی۔

اپنے بچّے کے حفاظتی ٹیکوں کا شیڈول چیک کرنے کے لیے آپ Canada.ca/ویکسین بھی ملاحظہ کر سکتے ہیں، جہاں ہر صوبے اور علاقے کا شیڈول موجود ہے۔

معمول کے ایک شیڈول کی مثال یہ ہے؛ مکمل تحفّظ فراہم کرنے کے لیے آپ کے بچّے کو پیدائش کے وقت یا دو ماہ کی عمر میں حفاظتی ٹیکہ دیا جائے گا، اس کے بعد چار ماہ، چھ ماہ، 12 ماہ اور 18 ماہ کی عمر میں حفاظتی ٹیکہ دیا جائے گا — اور چار تا چھ سال کی عمر میں بھی حفاظتی ٹیکہ دیا جائے گا۔ اسکول جانے کی عمر کے حامل بچّوں کو اضافی حفاظتی ٹیکوں کی ضرورت بھی پیش آئے گی



پہلا ڈوز یعنی دوا کی ایک وقت میں دی جانے والی خوراک
کچھ تحفّظ

دوسرا ڈوز یعنی دوا کی ایک وقت میں دی جانے والی خوراک
مزید تحفّظ

تیسرا ڈوز یعنی دوا کی ایک وقت میں دی جانے والی خوراک
بہتر تحفّظ

چوتھا ڈوز یعنی دوا کی ایک وقت میں دی جانے والی خوراک
دیرپا تحفّظ

حفاظتی ٹیکہ کے ذریعے تحفّظ حاصل کرنے کے لیے آپ کا بچّہ آپ پر انحصار کرتا ہے

بطور والدین آپ کو سب سے اہم کام جو کرنا چاہیے، وہ ہے اپنے بچّوں کو وقت پر حفاظتی ٹیکہ لگوانا۔ جب آپ اپنے بچّوں کو حفاظتی ٹیکہ لگواتے ہیں، تو آپ انہیں پوری زندگی کے لیے شدید بیماریوں سے محفوظ کر دیتے ہیں۔

اپنے بچّوں کی حفاظتی ٹیکوں کا ریکارڈ رکھنا کیوں ضروری ہے؟

بچّوں کی حفاظتی ٹیکوں کا ریکارڈ بھی آپ سے مانگا جا سکتا ہے۔ کینیڈا کے بعض حصّوں میں، اسکول یا ڈے کیئر جانے سے پہلے بچّوں کا حفاظتی ٹیکوں کا کورس جدید ترین معلومات کے مطابق مکمّل ہونا چاہیے۔ یہ اس لیے ضروری ہوتا ہے کہ ان مقامات پر شدید نوعیت کی بیماریوں کو پھیلنے سے روکا جا سکے۔

اس کے علاوہ، آپ کو اپنے بچّوں کو اگر دیگر کسی صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے کارکن کے پاس لے کر جانا پڑے یا آپ کو کینیڈا سے باہر سفر کرنے کی ضرورت پیش آ جائے تو ایسی صورت میں بھی حفاظتی ٹیکوں کا ریکارڈ ضروری ہوتا ہے۔

اگر میں کوئی ٹیکہ بر وقت نہ لگوا سکوں، تو کیا ہو گا؟

چھوٹے بچّوں کے ساتھ انسان کی زندگی کافی مصروف گزرتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے بچّے کی ہر اپوائنٹمنٹ پر نہ پہنچ سکیں۔ مگر شیڈول پر دوبارہ واپس آنا ضروری ہوتا ہے۔

جتنا جلد ممکن ہو سکے آپ کو اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے کارکن کے ساتھ اپوائنٹمنٹ بُک کرنی چاہیے۔ وہ یہ بات جاننے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں کہ آپ کے بچّے نے کون سے حفاظتی ٹیک لگوا لیئے ہیں اور کون سے حفاظتی ٹیکے اس کو درکار ہیں۔

اگر ہم گھر بدل لیں، تو پھر؟

اگر آپ دیگر کسی صوبے یا علاقے میں منتقل ہو جاتے ہیں، تو ہو سکتا ہے کہ آپ کے بچّے کی حفاظتی ٹیکوں کا شیڈول بھی تبدیل ہو جائے۔ جب آپ نئی جگہ منتقل ہو جائیں، تو یہ جاننے کے لیے کہ آپ کے بچّے کو کون سے حفاظتی ٹیکے درکار ہوں گے، اپنے نئے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے کارکن سے رابطہ کریں۔ اپنے بچّے کی اپوائنٹمنٹ پر بچّے کا حفاظتی ٹیکوں کا ریکارڈ اپنے ساتھ لے کر جانا نہ بھولیں۔

اگر میرے بچّے کو زکام یا بخار ہو جائے، تو کیا ہو گا؟

اگر حفاظتی ٹیکہ دینے کے وقت آپ کا بچّہ بیمار ہے، تو اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے کارکن سے بات کریں۔ وہ اس بات کا تعین کریں گے کہ آیا حفاظتی ٹیکہ دینا ٹھیک ہے یا آپ کے بچّے کے ٹھیک ہونے تک انتظار کرنا بہتر ہو گا۔

آپ کے بچّے کو پہلی مرتبہ حفاظتی ٹیکہ لگنے پر آپ کو کیا توقع کرنی چاہیے

اپنے بچّے کو حفاظتی ٹیکہ لگوانے کا ایک خوشگوار تجربہ فراہم کرنے میں آپ اسے مدد دے سکتے ہیں۔ اس بات کو سمجھنے سے کہ حفاظتی ٹیکہ لگوانے پر آپ کے بچّے کے ساتھ کیا پیش آئے گا، آپ دونوں کو آسانی ہو گی۔

حفاظتی ٹیکہ لگوانے سے پہلے

اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے کارکن یا پبلک ہیلتھ آفس (کیوبک میں سی ایل ایس سی) میں ملاقات کے لیے جانے پر اپنے ساتھ اپنے بچّے کی حفاظتی ٹیکوں کا ریکارڈ لے کر جانا یاد رکھیں۔ اگر آپ کے پاس حفاظتی ٹیکوں کا ریکارڈ نہیں ہے، تو ضرور ان سے مانگ لیں۔

میں اپنے بچّے کی حفاظتی ٹیکوں کا ریکارڈ کیسے رکھوں؟

جب آپ کلینک میں پہلی مرتبہ جاتے ہیں، تو آپ کو ایک ویکسینیشن کارڈ (کارڈ یا کتابچہ) فراہم کر دیا جاتا ہے جس میں آپ کے بچّے کے لیے حفاظتی ٹیکوں کا سفارش کردہ شیڈول موجود ہوتا ہے۔ اس کے بعد جب آپ دوبارہ کبھی بھی اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے کارکن کے پاس جاتے ہیں، تو یہ کارڈ ضرور اپنے ساتھ لے کر جائیں۔ یہ اس بات کو یقینی بنانے کے لیئے ہے کہ جب بھی آپ کے بچّے کو کوئی ویکسین دی جائے تو اس کا اندراج اس کارڈ میں لازمی طور پر ہو۔

اپنی فیملی کی حفاظتی ٹیکوں کا ریکارڈ رکھنے کے لیے اس رہنماء کتابچہ کی پشت پر دی گئی چیک لسٹ کا استعمال آپ کے لیے معاون ثابت ہو سکتا ہے اور اس مقصد کے لیے آپ امیونائز سی اے **(ImmunizeCA app)** ایپ بھی ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔

کیا آپ سفر پر جا رہے ہیں؟

جب آپ کسی دوسرے ملک کا سفر کرتے ہیں، تو ہو سکتا ہے کہ آپ کو اور آپ کے خاندان کو ان بیماریوں سے خطرہ لاحق ہو جن سے بذریعہ حفاظتی ٹیکہ بچاؤ ممکن ہے۔ ان میں ایسی بیماریاں بھی شامل ہو سکتی ہیں جن کی ویکسین کینیڈا میں معمول کے مطابق نہیں دی جاتی۔ لہٰذا ضروری ہے کہ آپ اپنے بیرون ملک سفر سے کم از کم چھ ہفتے پہلے اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے کارکن سے مشورہ کریں یا کسی ٹریول ہیلتھ کلینک میں جائیں۔ آپ کے لیے کچھ مخصوص ویکسینوں کی سفارش کی جا سکتی ہے جس کا انحصار اس بات پر ہے کہ آپ کی عمر کتنی ہے، آپ کہاں جا رہے ہیں اور وہاں جا کر آپ کیا کرنا چاہتے ہیں۔

مددگار سفری مشورے اور معلومات کے لئے Canada.ca/travel پر جائیے

حفاظتی ٹیکہ لگوانے کے بعد

زیادہ تر بچّے حفاظتی ٹیکہ لگوانے کے بعد ٹھیک رہتے ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ کے بچّے پر حفاظتی ٹیکہ کا کسی قسم کا ردّ عمل نہ ہو۔ بعض صورتوں میں آپ کا بچّہ:

- چڑچڑا ہو سکتا ہے؛
- معمول سے زیادہ نیند میں ہو سکتا ہے؛
- ہلکے بخار میں ہو سکتا ہے؛ یا
- سوئی لگنے کی جگہ دکھ سکتی ہے، سوجی ہوئی ہو سکتی ہے یا وہاں سرخ نشان ہو سکتا ہے۔

یہ ردّعمل عام ہیں اور عموماً 12 اور 24 گھنٹے کے درمیان ختم ہو جاتے ہیں۔ آپ درد کم کرنے یا بخار کم کرنے کے لیے اپنے بچّے کو دوا دے سکتے ہیں۔ اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے کارکن سے پوچھیں کہ کون سی دوا بہترین ہے۔

حفاظتی ٹیکہ دینے کے دوران

آپ کا صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والا کارکن آپ سے آپ کے بچّے کی صحت کے متعلق چند سوالات پوچھ سکتا ہے، جیسا کہ اگر انہیں کوئی الرجی یا صحت کے دیگر کوئی مسائل ہوں۔

- **پرسکون رہیں۔** آپ کا بچّہ آپ کے جذبات پر ردّعمل کا اظہار کر سکتا ہے۔ جب آپ پر سکون اور اور مثبت ہوتے ہیں، تو آپ کا بچّہ بھی خوش رہتا ہے۔
- **گلے لگا کر رکھیں۔** حفاظتی ٹیکہ لگنے کے دوران اپنے بچّے کو پکڑیں اور اس کے ساتھ باتیں کریں۔ مطالعہ سے پتا چلا ہے کہ جب بچّوں کو سوئی لگواتے وقت پکڑا جاتا ہے، تو وہ کم روتے ہیں۔
- **چھاتی سے دودھ پلائیں۔** اگر آپ اپنے بچّے کو چھاتی سے دودھ پلاتی ہیں، تو سوئی لگنے سےپہلے پہلے، دوران یا بعد میں اسے دودھ پلانے کی کوشش کیجیئے۔ یہ آپ کے بچّے کے لیے آرام دہ ہوگا۔
- **توجہ ہٹائیں۔** آپ کی میٹھی، سکون بخش آواز یا چھونا آپ کے بچّوں کو پر سکون رہنے میں مدد فراہم کر سکتا ہے۔ کوئی پسندیدہ کھلونے سے کہانی سنانے سے اور گانا گانے سے بھی مدد مل سکتا ہے۔

اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے کارکن کو کب کال کرنی ہے

حفاظتی ٹیکوں سے واقع ہونے والے سنجیدہ ردّ عمل انتہائی غیر معمولی ہیں۔ اگر حفاظتی ٹیکہ لگوانے کے بعد آپ کے بچّے میں غیر معمولی علامات ظاہر ہوتی ہیں، تو اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے کارکن یا پبلک ہیلتھ آفس (کیوبک میں سی ایل ایس سی) کو کال کریں۔

غیر معمولی علامات میں شامل ہو سکتی ہیں:

- 40°C (104°F) سے زیادہ بخار؛
- 24 گھنٹوں سے زیادہ وقت کے لیے رونا یا چڑچڑا ہونا؛
- جہاں سوئی لگی ہو وہاں سوجن بڑھ جانا؛ اور/ یا
- غیر معمولی غنودگی

آپ اپنے بچّے کو بہترین طریقے سے جانتے ہیں۔ اگر آپ کو محسوس ہو کہ حفاظتی ٹیکہ کے بعد کوئی چیز غیر عمومی ہے، تو اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے کارکن سے بات کریں۔

اس سے پہلے کہ آپ گھر جائیں

اپنے بچّے کو اگلی مرتبہ حفاظتی ٹیکہ لگوانے کے لیے وقت طے کر کے جائیں۔

اپنے بچّے کو حفاظتی ٹیکہ لگوانے کے بعد آپ کو کلینک میں 15 سے20 منٹ تک رکنے کا کہا جائے گا۔ یہ اس لیے ہے کیونکہ کسی بھی دوائی کے ساتھ الرجی کے سنجیدہ ردّ عمل (اینا فائیلیکسز) کا بہت ہلکا سا خطرہ ہو سکتا ہے۔

- سانس کے مسائل (خرخراہٹ)؛
- چہرہ سوجنا؛ اور یا
- داغ دار جلد (ہائیوز)۔

اگر آپ کو ان علامات میں سے کوئی بھی نظر آئے، تو فورا اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے کارکن سے بات کریں۔ وہ جانتے ہیں کہ الرجی کے ردّعمل کو روکنے کے لیے کیا کیا جا سکتا ہے۔

مزید معلومات کہاں سے مل سکتی ہیں

حفاظتی ٹیکہ لگوانے کے عمل کے بارے میں قابل بھروسہ ذرائع سے معلومات لینا اہم ہے۔ کسی قابلِ بھروسہ صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے کارکن سے اپنے بچّے کو حفاظتی ٹیکہ لگوانے کے بارے میں پوچھیں۔ یہ آپ کا ڈاکٹر، نرس یا فارماسسٹ ہو سکتا ہے۔

ذیل میں چند ویب سائیٹیں ہیں جن میں حفاظتی ٹیکہ لگوانے کے حوالے سے موجود معلومات پر آپ بھروسہ کر سکتے ہیں:

پبلک ہیلتھ آف کینیڈا
www.Canada.ca/vaccines

کینیڈیئن پیڈیاٹرک سوسائٹی
www.caringforkids.cps.ca

امیونائز کینیڈا
www.immunize.ca

کینیڈا کے ماہرینِ زچہ بچہ اور Obstetricians کی سوسائٹی
sogc.org
hpvinfo.ca

دیگر
بغیر قیمت
ذرائع بھی ہیں
جن کے ذریعے
آپ بچوں کے علاوہ بھی
معلومات کی گزارش کر
سکتے ہیں۔
@Canada.ca/vaccines:
An adult guide to Vaccination
Teens, meet Vaccination

بچے کے حفاظتی ٹیکے لگوانے کی ضروریات کی فہرست

- **ملاقات کا وقت طے کریں۔** ہو سکتا ہے کہ پہلا حفاظتی ٹیکہ پیدائش کے وقت شروع ہو لیکن یہ دو ماہ کی عمر تک تو ضرور دی جاتی ہے۔ آپ کا صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والا کارکن آپ کو بچّے کے لیے ایک شیڈول دے گا۔

- **اپنے بچّے کے حفاظتی ٹیکوں کا ریکارڈ اپنے ہمراہ لائیں۔** آپ کو یہ پہلی ملاقات پر ملے گا۔

- **اگلی ملاقات طے کریں۔** اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے کارکن کے پاس سے رخصت ہونے سے پہلے اپنے بچّے کو اگلی مرتبہ حفاظتی ٹیکہ لگوانے کی تاریخ طے کریں۔

- **اپنے سیل فون یا گھر کے کیلنڈر میں اگلی تاریخ پر نشان لگائیں۔** یہ کام جلد از جلد کر لیں تاکہ آپ بھول نہ جائیں۔

اپنے بچّے کیےحفاظتی ٹیکہ کا ریکارڈ محفوظ جگہ پر رکھیں، تاکہ آپ کو یہ ضرورت پڑنے پر مل سکے۔

یاد رکھیں، حفاظتی ٹیکہ لگوانا آپ کے بچّے کی باقاعدہ نگہداشت کا ایک حصّہ ہے۔ ان کے صحت کے تحفّظ کے لیے ان کو تازہ ترین معلومات کے مطابق حفاظتی ٹیکے لگتے رہنا ضروری ہے۔

canada.ca/vaccines

canada.ca/vaccins