Staffordshire and Stoke-on-Trent
Integrated Care System

NHS

سوالات اور جوابات:

حاملہ خواتین اور دودھ پلانے والی ماؤں کے لیے COVID-19 کی ویکسینیشن

کیا آپ حاملہ ہیں یا حال ہی میں ماں بنی ہیں؟

COVID-19 ویکسینیشن تمام حاملہ خواتین اور دودھ پلانے والی ماؤں کے لیے سختی سے تجویز کی جاتی ہے۔

COVID-19 انفیکشن کا پھیلاؤ جاری ہے اور یہ حاملہ خواتین کے لیے سنگین ہو سکتا ہے۔ تحقیق سے ظاہر ہوا ہے کہ COVID-19 ویکسینز محفوظ اور موثر ہیں اور یہ آپ کو اور قبل از پیدائش آپ کے بچے کو محفوظ رکھ سکتی ہیں۔ دنیا بھر میں اور UK میں ہزاروں حاملہ خواتین کو باحفاظت طریقے سے ویکسین لگائی جا چکی ہے اور ویکسین لگنے کے بعد بھی وہ حاملہ ہوئی ہیں۔

اس کتابچے میں آپ ویکسین کے بارے میں اکثر پوچھے گئے سوالات کے ساتھ ان کے جوابات اور نگہداشت صحت کے ماہرین کے مشورے پائیں گی۔

میں حاملہ ہوں

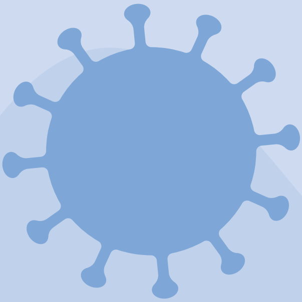
کیا مجھے ویکسین سے COVID-19 ہو سکتا ہے؟

نہیں، ویکسین سے COVID-19 ہونا ناممکن ہے۔ ویکسین میں زندہ SARS COV2 وائرس نہیں ہوتا۔ اگر آپ کو ویکسین کا کورس شروع کرنے کے بعد علم ہوا کہ آپ حاملہ ہیں، تو آپ دوران حمل ویکسین کی اسی پراڈکٹ کو استعمال کرتے ہوئے بوسٹرز لگوانا جاری رکھ سکتی ہیں (ماسوائے اس وقت جب آپ کی مڈ وائف یا ڈاکٹر آپ کو یہ ویکسین لگوانے سے منع کریں)۔

کیا میں دوسری مجوزہ ویکسینز مثلاً فلو کی ویکسین لگوانے کے موقع پر COVID-19 ویکسین لگوا سکتی ہوں؟

جی ہاں، COVID-19 ویکسین یا بوسٹر خوراک دیگر مجوزہ ویکسینز جیسا کہ فلو کی ویکسین یا کالی کھانسی کی ویکسین لگوانے کے موقع پر لگوایا جا سکتا ہے۔ JCVI (مشترکہ کمیٹی برائے ویکسینیشن اور امیونائزیشن) کی جانب سے یہ تجویز کیا جاتا ہے کہ اگر آپ کو فلو اور COVID-19 کی ویکسین کی ایک ساتھ پیشکش کی جائے تو آپ کو یہ لگوا لینی چاہیئیں کیونکہ یہ آپ کے فلو یا COVID-19 دونوں میں سے کسی کا بھی شکار ہونے کی صورت میں شدید بیمار ہونے کا امکان کم کر دے گی۔ آپ یہ ویکسینز دوران حمل کسی بھی وقت لگوا سکتی ہیں، اور یہ ترغیب دی جاتی ہے کہ آپ ایسا جلد از جلد کروائیں تاکہ آپ اور آپ کے بچے کے لیے زیادہ سے زیادہ تحفظ یقینی بنایا جا سکے۔

میں اپنی COVID-19 ویکسین کی پہلی اور دوسری خوراک لے چکی ہوں۔ کیا بوسٹرز ان خواتین کے لیے تجویز کیے جاتے ہیں جو حاملہ ہیں؟



آپ اپنی دوسری خوراک لگوانے کے 12 ہفتے بعد COVID-19 کی ایک بوسٹر خوراک کی اہل ہو جائیں گی۔ یہ تجویز کیا جاتا ہے کہ آپ ویکسین کی دستیاب تمام خوراکیں حاصل کریں تاکہ آپ کو بہترین ممکنہ تحفظ مل سکے۔

بوسٹر خوراک کیا ہے، اور میں کیسے ایک لے سکتی ہوں؟

COVID-19 کے خلاف ویکسینیشن کے بنیادی کورس کے طور پر پہلی اور دوسری خوراک کا ہر شخص اہل ہے۔ وہ افراد جن کی قوت مدافعت پہلی یا دوسری خوراک کے موقع پر کمزور پڑ جاتی ہے، انھیں اپنی قوت مدافعت بہتر بنانے کے لیے تیسری بنیادی خوراک لگوانے کی دعوت دی جائے گی۔ ایک بوسٹر آپ کی قوت مدافعت کو بڑھانے کے لیے ویکسین کی ایک اضافی خوراک ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے ویکسین کی ایک، دو یا اگلی خوراک لینے کے بعد ایک شخص کی قوت مدافعت، COVID-19 کے خلاف کم ہو جائے گی۔ ایک ویکسینیشن کلینک آپ کی صحت اور اس وقت آپ کی کیفیت کے مطابق، آپ کو درکار درست خوراک پیش کرے گا۔

میں COVID-19 ویکسین کی پہلی خوراک لگوا چکی ہوں اور اس کے بعد میں نے اپنی طبیعت خراب محسوس کی تھی۔ کیا بوسٹر خوراکوں کے بعد ویسا پھر ہو گا؟

تمام ادویات کی طرح، بعض افراد کو COVID-19 ویکسین کے بعد معمولی، قلیل مدتی مضر اثرات کا سامنا ہوا تھا، جبکہ دیگر افراد پر اس کا کوئی مضر اثر نہیں پڑا۔ آپ کے جس بازو پر انجیکشن لگا ہو اس میں درد، بھاری پن اور دکھنے کا احساس، تھکاوٹ کا احساس سر درد، جسمانی درد اور سردی لگنا بہت عام مضر اثرات ہیں۔ ان کو صرف ایک یا دو دن باقی رہنا چاہیئے۔ آپ کو آرام کرنا چاہیئے، زیادہ سے زیادہ پانی پیئیں، خاص کر اگر آپ کو تیز بخار ہو جائے تب، اور پیراسیٹامول لیں (براہِ کرم اگر آپ دوسری کوئی دوا لے رہی ہیں تو اسے مدنظر رکھیں اور پیکیجنگ پر موجود مشورے پر عمل کریں)۔

اگر آپ کو علامات بگڑتی ہوئی محسوس ہوں، ایک ہفتے سے زیادہ تک برقرار رہیں یا اگر آپ تشویش میں مبتلا ہوں تو **NHS 111** سے رابطہ کریں۔ اگر آپ ایک ڈاکٹر یا نرس سے مشورہ چاہتی ہیں، تو انہیں اپنی ویکسینیشن کے بارے میں بتانا یقینی بنائیں (انہیں اپنا ویکسینیشن کارڈ دکھائیں) تاکہ وہ مناسب طور پر آپ کا جائزہ لے سکیں۔

دوران حمل COVID-19 ویکسین لگوانے کے لیے بہترین وقت کب ہے؟

مشترکہ کمیٹی برائے ویکسینیشن اور امیونائزیشن (JCVI) مشاورتی ماہرین کی ایک خودمختار کمیٹی ہے جو امیونائزیشن پر UK کے صحت کے محکمہ جات کو مشورے دیتی ہے۔ JCVI تجویز کرتی ہے کہ حاملہ خواتین جتنا جلد ممکن ہو اپنی COVID-19 کی ویکسین لگوا لیں – بچے کی پیدائش کے بعد تک کے وقت کا انتظار کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

COVID-19 ویکسین کی پہلی خوراک مناسب تحفظ فراہم کرے گی، لیکن آپ کو بہترین ممکنہ تحفظ کے لیے ہر خوراک اپنے وقت پر لگوانا ہو گی۔ آپ کو اپنی پہلی خوراک کے 8 سے 12 ہفتے کے بعد اپنی دوسری خوراک لگوا لینی چاہیئے۔ اگر آپ نے کسی بھی وجہ سے اپنی ویکسینیشن میں تاخیر کی ہے، تو آپ کو جتنا جلد ممکن ہو، اپنی ویکسینیشنز کروا لینی چاہیئں۔

میں حاملہ ہوں اور مجھے قوت مدافعت کے بنیادی مسائل درپیش ہیں۔ کیا COVID-19 ویکسین ایسی خاتون کی قوت مدافعت کو متاثر کرتی ہے جو حاملہ ہو؟

اگر آپ حاملہ ہیں اور بنیادی طبی کیفیات سے دوچار ہیں، تو آپ COVID-19 کے نتیجے میں ہونے والی سنگین پیچیدگیوں کا شکار ہونے کے زیادہ خطرے سے دوچار ہیں۔ لہٰذا آپ اور آپ کے بچے کی حفاظت کے لیے یہ اہم ہے کہ آپ کو اپنی ویکسین کی تمام خوراک کا تحفظ حاصل ہو۔

میں نے حال ہی میں بچے کو جنم دیا ہے

اگر میں دودھ پلا رہی ہوں تو کیا تب میں COVID-19 کی ویکسین لگوا سکتی ہوں؟

مشترکہ کمیٹی برائے ویکسینیشن اور امیونائزیشن (JCVI) مشاورتی ماہرین کی ایک خودمختار کمیٹی ہے جو امیونائزیشن پر UK کے صحت کے محکمہ جات کو مشورے دیتی ہے۔ JCVI نے کہا ہے کہ ویکسینز دودھ پلانے کے دوران دی جا سکتی ہیں۔ یہ USA اور عالمی ادارۂ صحت کی تجاویز کے مطابق ہے۔ آپ ویکسینز سے COVID-19 کا شکار نہیں ہو سکتیں، اور آپ کے دودھ کے ذریعے یہ آپ کے بچے میں منتقل نہیں ہو سکتا۔

اگر میں دودھ پلاتی ہوں اور ویکسین لگوانے کے بعد اگر مجھے طبیعت خراب محسوس ہو تو کیا میں پیراسیٹامول لے سکتی ہوں؟

دودھ پلانے کے دوران پیراسیٹامول کا بطور دافع درد دوا کے استعمال عام طور پر محفوظ سمجھا جاتا ہے۔ تاہم، اگر آپ کا بچہ قبل از وقت پیدا ہوا تھا یا وہ کسی مخصوص طبی کیفیت کا شکار ہے تو آپ پہلے اپنی ڈاکٹر سے مشورہ کر سکتی ہیں۔

کیا COVID-19 ویکسین میری ماں بننے کی صلاحیت کو متاثر کرے گی؟

اس بات کا کوئی ثبوت موجود نہیں ہے کہ COVID-19 ویکسینز کا آپ کے ماں بننے کی صلاحیت یا آپ کے حاملہ ہونے کے امکانات پر کسی طرح کا کوئی اثر ہوتا ہے۔

میں پریشان ہوں کہ ویکسین لگوانے کے بعد ’بازو سن‘ ہو جائے گا، اور میں اپنے بچے کو کیسے اٹھا پاؤں گی یا دودھ پلا سکوں گی۔

COVID-19 ویکسین لگوانے کے بعد ایک بہت عام مضر اثر جس بازو میں انجیکشن لگا ہو، اس میں درد، بھاری پن اور دکھنے کا احساس ہے۔ اسے صرف ایک یا دو دن باقی رہنا چاہیئے، اور اگرچہ یہ بہت عام ہے، لیکن ہر فرد کو اس مضر اثر کا تجربہ نہیں ہو گا۔ اگر آپ پیراسیٹامول لے سکتی ہیں تو آپ کو درد میں آرام کے لیے اس کی مجوزہ خوراک لینے کا مشورہ دیا جاتا ہے (خیال رہے کہ دیگر پراڈکٹس میں بھی پیراسیٹامول ہو سکتی ہے جس کا یہ مطلب ہو سکتا ہے کہ آپ نے بہت زیادہ خوراک لے لی اور مجوزہ خوراک سے تجاوز کر گئیں؛ ہمیشہ اجزائے ترکیبی کی فہرست کی جانچ کریں)۔

میرے لیے ایک نوزائیدہ بچے اور اپنے دوسرے چھوٹے بچوں کے ساتھ سفر کرنا بہت مشکل ہے۔ کیا ویکسینیشن سینٹر جانے کے علاوہ ویکسین لگوانے کا دوسرا کوئی طریقہ ہے؟

نیشنل بکنگ سروس (ایک قریبی ویکسینیشن سینٹر یا نامزد کمیونٹی فارمیسی میں بکنگ) آپ کو آپ کے گھر سے قریب ترین مقام کی اپائنٹمنٹ دیتی ہے، جس کا مقصد اس وقت میں کمی لانا ہے جو ویکسین کے لیے جانے اور لگوانے میں آپ کا صرف ہو گا۔ مقامی واک ان سینٹرز اور موبائل ویکسینیشن کلینکس سمیت متعدد طرح کے اختیارات موجود ہیں۔

مخصوص حالات میں، آپ کی GP پریکٹس یا مقامی طبی مرکز (مقامی ہسپتالوں میں واقع جہاں NHS کے فراہم کنندگان موقع پر ویکسینیشن کرتے ہیں) کے ذریعے آپ کو اپنی ویکسین کی خوراکیں لگوانے کی پیشکش کی جا سکتی ہے۔ اگر آپ کو پہلی خوراک بذریعہ GP سروس لگی تھی، تو دوسری خوراک کے لیے بھی آپ کو اسی GP سروس کے ذریعے مدعو کیا جانا چاہیئے۔ اگر آپ کو اپنی پہلی خوراک طبی مرکز سے لگی تھی، تو آپ کو اپنی دوسری خوراک کے لیے بھی اسی مقام پر مدعو کیا جانا چاہیئے یا آپ کو خود طے کرنے کے قابل ہونا چاہیئے۔

اس کتابچے کو پڑھنے کے بعد اگر آپ کے مزید سوالات ہیں، تو براہِ کرم ہم سے
ssotics.comms@nhs.net پر رابطہ کریں

Staffordshire and
Stoke-on-Trent
Integrated Care System