

# AIMGA کے ساتھ اچھی زندگی گزارنا

## والیوم 4: حفاظتی ٹیکوں سے آگاہی!



### جائزہ



امیونائزیشن عالمی سطح پر روک تھام اور مداخلت کی سب سے اہم حکمت عملیوں میں سے ایک ہے۔ تاریخی طور پر، ویکسین اتنی کارآمد رہی ہیں کہ بہت سی بیماریاں جو پہلے پھیلی ہوئی تھیں اور خوفزدہ تھیں اب یا تو ختم ہو گئی ہیں یا آسانی سے قابل انتظام ہیں۔ AIMGA کی ہیلتھ اینڈ ویلنس ٹیم کے ذریعہ مرتب کردہ اس نیوز لیٹر کو پڑھ کر 24-30 اپریل 2023 کو قومی امیونائزیشن ہفتہ منانے میں AIMGA میں شامل ہوں۔ آج ہی اپنا حصہ ڈالیں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس اپنی اور اپنے پیاروں کی حفاظت کے لیے آپ کے تمام ویکسین اپ ٹو ڈیٹ ہیں۔

## صحتیاد دہانیاں!



• تم بوکینڈا سے باہر سفر کرنے جا رہے ہیں؟ متعدد بیماریاں جغرافیائی علاقے اور آبادی کے لحاظ سے مختلف ہوتی ہیں، اور وہ وقت کے ساتھ ساتھ بدلتی رہتی ہیں۔ ایک علاقے سے دوسرے علاقے میں سفر کرتے وقت، لوگوں کو مختلف قسم کے ممکنہ پیتھوجینز کا سامنا کرنا پڑتا ہے، جو آپ کو متعدد ویکسین سے بچاؤ کی بیماریوں کے خطرے میں ڈال سکتے ہیں۔ اپنے سفر سے چھ ہفتے پہلے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے یا ٹریول کلینک سے مشورہ کریں تاکہ آپ اپنی منزل کی بنیاد پر مطلوبہ ویکسینیشن حاصل کر سکیں۔ اس پر منحصر آپ کی منزل، آپ کو ضرورت ہو سکتی ہے: پیلا بخار، ہیپاٹائٹس اے، ملیریا، انفونزا، ریبری، پولیو، خسرہ، میننگوکوکل امراض، ہیپاٹائٹس بی، COVID-19، بیضہ، مسافروں کے اسپتال، ٹائیفائیڈ، یا شسٹوسومیاسس۔ جب آپ سفر کرتے ہیں تو پانی، اسٹریٹ فوڈ، اور سمندری غذا کی احتیاطی تدابیر پر بھی غور کرنا چاہیے۔

• اس بات کا یقین نہیں ہے کہ آیا آپ اپنی تمام ویکسین کے ساتھ اپ ٹو ڈیٹ ہیں؟ عمر کے لحاظ سے تجویز کردہ ویکسین کی اس فہرست کو دیکھیں جسے CDC نے جاری کیا ہے۔ اس کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کریں!

• وقت کے ساتھ ساتھ COVID-19 ویکسینز سے تحفظ ختم ہوتا جاتا ہے، لیکن بوسٹر آپ کے جسم کی لکیر کو بحال کرنے میں مدد کر سکتے ہیں دفاعی، بشمول وائرس کی نئی اقسام کے خلاف۔ آج ہی کسی کلینک یا ڈاکٹر کے ساتھ اپنی ملاقات کا وقت بک کروائیں۔ تم آپ کی آخری خوراک کے کم از کم 6 ماہ بعد یا پچھلے SARS کے 3 ماہ بعد بوسٹر حاصل کرنے کی سفارش کی جاتی ہے۔ COVID-19 انفیکشن۔

ذرائع: [CDC، 2022](https://www.cdc.gov/covid19/vaccines/myths-and-facts.html); [NACI، 2023](https://www.naci.ca/2023/04/19/covid-19-vaccine-myths-and-facts/); [ایڈاپٹڈ، 2023](https://www.cdc.gov/covid19/vaccines/myths-and-facts.html)؛ [صحت، 2023](https://www.cdc.gov/covid19/vaccines/myths-and-facts.html)؛



COVID-19 کے بارے میں حقائق چاہتے ہیں؟

اس QR کوڈ کو اسکین کریں یا مزید جاننے کے لیے لنک پر کلک کریں۔

<https://www.alberta.ca/covid19-vaccine-myths-and-facts.aspx>

COVID-19 کے بارے میں مزید معلومات کے لیے AIMGA!

## سرخ جھنڈے

فعال امیونائزیشن بچوں اور بڑوں میں سنگین بیماری سے بچنے کا سب سے محفوظ اور مؤثر طریقہ ہے۔ تاہم، غور کرنے کے لیے کچھ انتباہی علامات، یا سرخ جھنڈے ہیں:

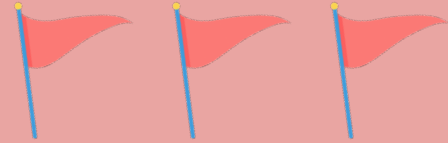
- 1 ویکسین جیسے دوسری عام دوائیں عارضی طور پر مدافعتی ردعمل کی علامت کے طور پر ہلکے ضمنی اثرات کا سبب بن سکتی ہیں۔ کم درجے کا بخار، کوملتا، اور مقامی لالی کبھی کبھار، وہ "سیرم بیماری کی قسم کے ردعمل" پیدا کرسکتے ہیں جو بخار، دورا، اور/یا جوڑوں کے درد پر مشتمل ہوتے ہیں۔ یہ حالت چند دنوں کے بعد خود بخود ٹھیک ہو جاتی ہے۔ والدین مزید انتظام کے لیے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے یا پبلک ہیلتھ کلینک سے بات کر سکتے ہیں۔
- 2 شاذ و نادر صورتوں میں، شدید الرجک ردعمل یا anaphylaxis ہو سکتا ہے اور ہمیں فوری طور پر 911 پر کال کر کے جواب دینا ہوگا۔ اس طرح کے ردعمل کی شناخت اور علاج کے لیے کلینک میں معمول کے مطابق 15 منٹ کا مشاہدہ لازمی ہے۔
- 3 بعض اوقات بچوں کو ویکسین کے مخصوص اجزا سے الرجی ہوتی ہے جو والدین کو معلوم نہیں ہو سکتے۔ مثال کے طور پر،

ذرائع: پبلک ہیلتھ ایجنسی کینیڈا، 2022

زرد بخار کی ویکسین ان لوگوں کو نہیں دی جا سکتی جنہیں انڈے یا انڈے کے پروٹین سے الرجی ہے۔ اگر آپ فکر مند ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں، لیکن سوالنامے مریضوں کو پہلے دیے جاتے ہیں۔ اس کو پکڑنے کے لیے اس قسم کی ویکسین لگائیں۔

4 لائیو ویکسین جیسا کہ MMR (Measles Mumps and Rubella)، Varicella اور Live Intranasal Influenza کی ویکسین ان بچوں کے لیے تجویز نہیں کی جاتی ہے جو مدافعتی یا حاملہ خواتین ہیں۔

5 Covid-19 ویکسینز بھی محفوظ ہیں۔ غیر معمولی مواقع پر، مایوکارڈائٹس، تھرومبوسائٹوپینیا کے ساتھ تھرومبوسس، اور Guillain-Barre Syndrome ہو سکتا ہے۔ ویکسین حاصل کرنے کے بعد، پیٹیچیا، چوٹوں، سانس کی قلت، سینے میں درد، ہیٹ میں درد، اور شدید اعصابی علامات کی ممکنہ علامات سے چوکس رہیں؛ اگر تشویش ہو تو فوری نگہداشت حاصل کریں۔



مزید معلومات کے لیے، مکمل ورژن چیک کرناپنے فون کے ساتھ نیچے دینے گئے QR کوڈ کو اسکین کر کے "AIMGA" کے ساتھ اچھی زندگی گزارنا" نیوز لیٹر کا!



[https://aimga.ca/wp-content/uploads/FINAL\\_APR2023-LivingWithAIMGA-Newsletter.pdf](https://aimga.ca/wp-content/uploads/FINAL_APR2023-LivingWithAIMGA-Newsletter.pdf)



## کیا تم جانو؟

AIMGA ماہرین اس موضوع پر آپ کی تنظیم سے بات کرنے کے لیے دستیاب ہیں۔  
ای میل کے ذریعے آج ہی اپنی پریزنٹیشن بک کروائیں۔ [drew@aimga.ca](mailto:drew@aimga.ca)

شکریہ  
ڈاکٹر صوبیہ اکرم خواجہ