دمہ والے لوگوں کے لیے فلو کے ٹیکے

اس سال فلو کا مفٹ ٹیکا لگوانا پہلے کسی بھی وقت سے زیادہ ضروری ہے۔ نظر انداز نہ کریں!

اگر مجھے دمہ ہے تو کیا مجھے فلو کا مفت ٹیکا حاصل ہو سکتا ہے؟

اگر آپ کو اپنے نیلے انہیلر کے ساتھ کوئی حفاظتی انہیلر تجویز کیا گیا ہے، یا اگر آپ کو ہسپتال میں اپنے دمہ کی وجہ سے بھرتی کیا گیا ہے تو آپ فلو کا ٹیکا مفت حاصل کر سکتے ہیں۔

اگر مجھے دمہ ہے تو مجھے فلو کا مفت ٹیکا کیوں لینا چاہیے؟

اگر آپ کو پہلے کبھی فلو ہوا ہے تو آپ کو معلوم ہوگا کہ یہ آپ کو کئی کئی دن بستر پر لٹا سکتا ہے۔ اگر آپ کو صرف معمولی دمہ ہے تو بھی فلو ایسی علامات کا محرک ہو سکتا ہے جو کہ سانسوں کے لیے آپ کو لڑتا ہوا چھوڑ سکتی ہیں۔

" دمہ والے 75% لوگوں کا کہنا ہے کہ فلو ان کے دمہ کی علامات میں تحریک پیدا کرتا ہے، جس سے دمہ کے ایک جان لیوا حملے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔"

ڈاکٹر اینڈی، استھما یو کے کے داخلی جی پی

اگر آپ کو دمہ ہے تو اس سال فلو کا مفت ٹیکا لگوانا پہلے کسی بھی وقت سے زیادہ اہم ہے کیوں کہ اس بات کی پیش گوئی کی گئی ہے کہ 21/2020 کے مقابلہ 22/2021 کے موسم میں ہونے والے فلو کی سطحیں بہت زیادہ ہوں گی۔

سماجی دوری قائم رکھنے، چہرے کے کورنگس پہننے اور بین الاقوامی سفر میں کمی کی وجہ سے 21/2020 کے دوران جتنے لوگوں کو فلو ہوا تھا ان کی تعداد دنیا بھر میں انتہائی کم تھی۔ اس کی وجہ سے، اس بات کا امکان ہے کہ لوگوں میں 22/2021 کے موسم کے دوران فلو کے تئیں مامونیت معمول سے کم ہوگی۔

اس بات کی بھی توقع کی جاتی ہے کہ یہ وہ پہلی سردی ہوگی جس میں فلو COVID-19 اور دیگر سانس سے متعلق وائرسیز کے ساتھ ساتھ پھیل رہا ہوگا، لہذا NHS موسم سرما کے شدید دباؤ کا سامنا کر رہا ہوگا۔ فلو کا ٹیکا لگوانے سے ایسے لوگوں کی تعداد کم ہوگی جنہیں جی پی یا ہسپتال کی دیکھ بھال کی ضرورت ہوگی۔ موسم خزاں کے دوران اپنا ٹیکا بک کرانے کی کوشش کریں اگر آپ کر سکتے ہوں۔

اور فلو کا ٹیکا صرف آپ کو تحفظ فراہم نہیں کرتا ہے۔ یہ فلو کو دوستوں، اہل خانہ اور کسی بھی ایسے شخص کی طرف منتقل کرنے سے روکنے میں بھی مدد کرتا ہے جو آپ کے رابطے میں آتے ہیں۔

اس سال فلو کے ٹیکے کی مانگ زیادہ ہونے کا امکان ہے لہذا محروم نہ رہیں!

فلو کا ٹیکا لگوانا آپ کو فلو ہونے کا خطرہ کم کرنے کا واحد طریقہ نہیں ہے۔ جانیں کہ آپ سردی زکام یا فلو ہونے کے اپنے امکانات کو کم کرنے کے لیے اور کیا کر سکتے ہیں۔

میں فلو کا اپنا مفت ٹیکا کس طرح حاصل کروں؟

اگر آپ مستحق ہیں تو آپ کے جی پی کے ذریعہ آپ سے رابطہ کیا جانا چاہیے۔ یہ خط، فون کال، ای میل یا ٹیکسٹ میسیج کے ذریعہ کیا جا سکتا ہے۔

اگر NHS رابطہ نہیں کرتا ہے تو آپ کے لیے کوئی ٹیکا بک کرنے سے پہلے رابطہ کیے جانے کا انتظار کرنا ضروری نہیں ہے۔

اگر آپ اپنے جی پی سے فلو کا ٹیکا حاصل نہ کر سکتے ہوں تو اپنی مقامی فارمیسی سے کوشش کریں۔

اس سال فلو کے مفت ٹیکے کے لیے کون مستحق ہے؟

اس سال، NHS کی طرف سے زیادہ لوگوں کو فلو کے مفت ٹیکے کی پیش کش کی جا رہی ہے۔ معلوم کریں کہ برطانیہ، شمالی آئرلینڈ، اسکاٹ لینڈ اور ویلز میں فلو کا مفت ٹیکا حاصل کرنے کا مستحق کون ہے:

برطانیہ میں فلو کا ٹیکا کون حاصل کر سکتا ہے
شمالی آئر لینڈ میں فلو کا ٹیکا کون حاصل کر سکتا ہے
اسکاٹ لینڈ میں فلو کا ٹیکا کون حاصل کر سکتا ہے
ویلز میں فلو کا ٹیکا کون حاصل کر سکتا ہے

اگر آپ فلو کے کسی مفت ٹیکے کے مستحق نہ ہوں تو آپ کسی فارمیسی سے ٹیکا حاصل کرنے کے لیے ادائیگی کر سکتے ہیں۔ آپ اہل خانہ اور دوستوں کو کوئی ٹیکا لگوانے کی حوصلہ افزائی کر سکتے ہیں تاکہ وہ خود کو اور دوسروں کو محفوظ رکھ سکیں۔

کیا اگر میں بیمار محسوس کروں تو مجھے اپنے فلو کا ٹیکا لے لینا چاہیے؟

اگر آپ کے اندر COVID-19 کی کوئی علامات پائی جاتی ہیں تو آپ کو اپنے فلو کا ٹیکا لینے کے لیے اپنے اپائنٹمنٹ میں نہیں جانا چاہیے۔ یہ حسب ذیل ہیں:

- کوئی بخار
- کوئی نئی مسلسل کھانسی
- بو اور ذائقے کا آپ کا احساس ختم ہو جانا

اگر آپ بیمار محسوس کرتے ہوں تو اپنا اپائنٹمنٹ ایک ایسے وقت کے لیے دوبارہ بک کرنے کی کوشش کریں جس میں آپ سمجھتے ہیں کہ آپ بہتر محسوس کریں گے۔ یہ بطور خاص اس صورت میں اہم ہے جب آپ کو کوئی بخار ہو کیوں کہ یہ فلو کے ٹیکے کو کم مؤثر بنا دے گا۔

فلو کا ٹیکا اور آپ کا بچہ

یہ ٹیکا بچوں کو عام طور پر کسی انجیکشن کے بجائے ناک کے ایک اسپرے کے طور پر دیا جاتا ہے۔ تاہم، عام طور پر اس اسپرے کی صلاح ایسے بچوں کے لیے نہیں دی جاتی ہے جو منہ کے راستے لی جانے والی اسٹرائڈز (گولیوں یا سیال مواد) پر ہوں، یا جو اپنے دمہ کی وجہ سے انتہائی نگہداشت میں رہے ہوں۔ اگر آپ کا بچہ ان میں سے کسی ایک گروپ میں آتا ہے تو اسے ناک کے کسی اسپرے کی بجائے کوئی انجیکشن دیا جانا چاہیے۔

اگر آپ کے بچے کا دمہ ان کے ٹیکے سے پہلے 3 دن کے اندر مزید خراب صورت اختیار کر گیا ہے تو اس کے اپائنٹمنٹ پر ہیلتھ کیئر کے کارکن کو بتائیں۔ ہو سکتا ہے آپ کا بچہ فلو کے لیے ناک کا اسپرے لینے کے قابل نہ ہو، مگر اسے بطور متبادل ایک انجیکشن کی پیش کش کی جانی چاہیے۔ اپنے بچہ کو ٹیکا لگوانے میں تاخیر کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

اپنی جی پی سرجری، اسکول کی ٹیکا کاری ٹیم یا دمہ سے متعلق ہماری نرسوں سے بات کریں اگر آپ پر یقین نہ ہوں کہ آیا آپ کے بچہ کو ٹیکا لگوانا چاہیے۔

اپنے بچہ کے لیے فلو کا مفت ٹیکا کس طرح حاصل کریں

چھ ماہ سے لے کر دو برس سے کم عمر تک کے بچے

اگر آپ کے بچہ کو دمہ ہے اور اس کی عمر چھ ماہ سے لے کر دو سال کے درمیان ہے تو انہیں فلو کا ٹیکا بطور انجیکشن دیا جانا چاہیے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ 2 سال سے کم عمر کے بچوں کے لیے ناک کے اسپرے کی منظوری نہیں ہے۔ اگر آپ کے بچہ نے پہلے کبھی فلو کا کوئی ٹیکا نہیں لگوایا ہے تو انہیں کم از کم چار ہفتوں بعد ٹیکا کی ایک دوسری خوراک دی جانی چاہیے۔

اگر آپ کے ننھے کی عمر چھ ماہ سے لے کر دو سال کے درمیان ہے، اور آپ کو لگتا ہے کہ آپ کے بچہ کو دمہ ہو سکتا ہے، یا ان کی دمہ کے لیے جانچ کی جا رہی ہو تو اس بارے میں اپنے جی پی سے بات کریں کہ آیا انہیں فلو کا ٹیکا لگوانا چاہیے۔

اپنے بچہ میں دمہ کی علامات کی شناخت کرنے اور بچوں میں دمہ کی جانچ کے بارے میں مزید پڑھیں۔

دو سے لے کر 18 برس سے کم عمر تک کے بچے

اگر آپ کے بچہ کو دمہ ہے اور اس کی عمر دو سے لے کر 18 برس کے درمیان ہے تو انہیں فلو کا ٹیکا ناک کے ایک اسپرے کی شکل میں دیا جانا چاہیے۔ ہو سکتا ہے کچھ بچے ناک کا اسپرے لینے کے قابل نہ ہوں مگر یہ فیصلہ آپ کا جی پی کرے گا۔

اگر آپ کے بچہ کی عمر دو اور نو برس کے درمیان ہے اور اس نے پہلے کبھی فلو کا ٹیکا نہیں لگوایا ہے تو انہیں ٹیکا کی ایک دوسری خوراک دی جانی چاہیے۔ یہ پہلی خوراک کے کم از کم چار ہفتوں بعد دی جانی چاہیے۔ یہ ناک کا کوئی اسپرے یا کوئی انجیکشن ہو سکتا ہے، جس کا انحصار اس بات پر ہوگا کہ کیا دستیاب ہے۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کے بچہ کو دمہ ہو سکتا ہے، یا ان کی دمہ کے لیے جانچ کی جا رہی ہو تو اس بارے میں اپنے جی پی سے بات کریں کہ آیا انہیں فلو کا ٹیکا لگوانا چاہیے۔

اپنے بچہ میں دمہ کی علامات کی شناخت کرنے اور بچوں میں دمہ کی جانچ کے بارے میں مزید پڑھیں۔

اگر آپ کا بچہ پری-اسکول عمر کا ہے تو انہیں ان کی جی پی سرجری میں ٹیکا لگایا جا سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے کچھ نرسریاں اور پری-اسکولز خود ٹیکا دینے کی پیش کش کریں، لیکن آپ کو جانچ کرنی ہوگی کہ آیا جہاں آپ ہیں وہاں یہ ہو رہا ہے۔ کیوں کہ برطانیہ اور اسکاٹ لینڈ میں سکنڈری اسکول کے تمام طلبہ کو فی الحال فلو کے مفت ٹیکے کی پیش کش کی جا رہی ہے، دمہ والے بچے اپنے ٹیکے اسکول میں لگوا سکتے ہیں۔

تاہم، اسکولوں میں فلو کے ٹیکے دستیاب ہونے میں کچھ وقت لگ سکتا ہے۔ اگر آپ منتظر ہیں اور اپنے بچہ کو فلو ہو جانے کے بارے میں فکر مند ہیں تو اپنے جی پی سے دریافت کریں کہ آیا وہ انہیں بجائے اسکول کے آپ کی مقامی سرجری میں ٹیکا لگا دیں گے۔ اگر آپ کا بچہ فلو کے کسی مفت ٹیکے کا مستحق ہو تو آپ کی جی پی پریکٹس کو انہیں ٹیکا لگوانے کے لیے بلانا چاہیے – لیکن اگر انہوں نے نہیں بلایا ہے تو پوچھنے سے نہ ڈریں۔

فلو کا ٹیکا کتنا مؤثر ہے؟

فلو کا ٹیکا لگوانا خود کو اور اپنے آس پاس کے دیگر لوگوں کو فلو سے محفوظ رکھنے کا بہترین طریقہ ہے۔

فلو کے ٹیکے فلو وائرسیز کی اصل انواع سے تحفظ فراہم کرنے میں مدد کرتے ہیں، اگرچہ اس کے باوجود آپ کو فلو ہونے کا ایک امکان رہتا ہے۔ تاہم، اگر ٹیکا لگوانے کے بعد آپ کو فلو ہوتا ہے تو یہ شاید اتنا برا نہیں ہوگا اور زیادہ طویل مدت تک نہیں رہے گا۔

فلو وائرسیز ہمہ وقت تبدیل ہو رہے ہیں، اس لیے ہر سال بدل بدل کر ٹیکا دیا جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس بات کی سفارش کی جاتی ہے کہ ہر موسم خزاں میں آپ ٹیکے لگوائیں۔

یاد رکھیں کہ فلو کے ٹیکے کو کام کرنے میں 10 سے 14 دن لگ سکتے ہیں۔

میں فلو کے ٹیکے کے ضمنی اثرات کے سلسلہ میں فکر مند ہوں

ضمنی اثرات کے بارے میں فکر مند ہونا فطری بات ہے۔ ذیل میں خوف کی وہ عام باتیں درج ہیں جو دمہ والے لوگوں کو ہوتی ہیں:

1) میں اس بات سے فکر مند ہوں کہ ٹیکا مجھے فلو میں مبتلا کر دے گا

فلو کا ٹیکا لگوانے سے آپ کو فلو نہیں ہو سکتا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ٹیکا میں کوئی زندہ وائرسیز نہیں ہوتے ہیں۔ ناک کے اسپرے والے فلو کے ٹیکے میں جو کہ عام طور پر بچوں کو دیا جاتا ہے معمولی مقدار میں کمزور کردہ فلو کے وائرسیز ہوتے ہیں۔ وہ بچوں میں فلو کا باعث نہیں ہوتے ہیں۔

2) میں تھوڑا علیل محسوس کرنے کے بارے میں فکر مند ہوں

فلو کے ٹیکے بہت محفوظ ہیں۔ اپنا ٹیکا لگوانے کے بعد آپ محسوس کر سکتے ہیں کہ آپ کو:

- معمولی بڑھا ہوا درجۂ حرارت ہے
- عضلات میں درد ہے
- بازو کی اس جگہ پر درد جہاں سوئی داخل ہوئی تھی– ان لوگوں میں اس کے ہونے کا امکان زیادہ ہے جن کی عمر 65 برس اور اس سے زیادہ ہو۔

فلو کے ٹیکے کے بیشتر ضمنی اثرات معمولی ہوتے ہیں اور انہیں ایک آدھ دن سے زیادہ نہیں رہنا چاہیے۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ فلو کا اپنا ٹیکا لگوانے کے بعد سے آپ کو تھوڑا درد ہے تو مسلسل اپنے بازو کو ہلانے کی کوشش کریں۔ آپ کوئی درد کش دوا، جیسے آئبوپروفین یا پیراسیٹامول، لینے کو بھی مفید پا سکتے ہیں۔ تاہم، کچھ لوگوں کو، بشمول ان خواتین کے جو حاملہ ہیں، جب تک کوئی ڈاکٹر صلاح نہ دے آئبوپروفین نہیں لینا چاہیے۔

3) میں کوئی الرجک رد عمل ہونے کے بارے میں فکر مند ہوں

فلو کے کسی ٹیکے کا کوئی سنگین الرجک رد عمل شاذ ونادر ہی پیش آتا ہے۔ لیکن اگر بالفرض ایسا ہوتا ہے تو عام طور پر یہ ٹیکا لگوانے کے بعد چند ایک منٹوں میں پیش آجاتا ہے۔ آپ کو ٹیکا لگانے والا شخص الرجک رد عمل سے نمٹنے میں تربیت یافتہ ہوگا۔

فلو کے کچھ ٹیکے انڈوں کا استعمال کرکے تیار کیے جاتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ اگر آپ کو انڈے سے الرجی ہے تو آپ کو فلو کے ٹیکے کے انجیکشن سے کسی الرجک رد عمل کا خطرہ ہو سکتا ہے۔ اپنے جی پی یا فارماسسٹ سے کسی کم انڈے والے یا انڈے سے پاک ٹیکے کے بارے میں دریافت کریں۔

اگر آپ کا بچہ خنزیر کی مصنوعات استعمال نہیں کرتا ہے تو فلو کا ٹیکا لگوانا

ناک کے اسپرے کے ٹیکے میں خنزیر کے جیلاٹین کے کچھ اثرات پائے جاتے ہیں۔ اگر یہ مناسب نہ ہو تو اپنے بچہ کی نرس یا ڈاکٹر سے اپنے اختیارات کے بارے میں بات کریں کیوں کہ وہ اس کی بجائے ٹیکے کا کوئی ایسا انجیکشن لینے کے قابل ہو سکتے ہیں جس میں خنزیر کی کوئی مصنوعات شامل نہ ہوں۔

اگر آپ فکرمند ہوں یا کوئی سوالات رکھتے ہوں تو کس سے بات کریں

آپ کے جی پی، دمہ کی نرس یا فارماسسٹ کے پاس فلو کے ٹیکے کے بارے میں تازہ ترین معلومات ہوں گی، یا آپ استھما یوکے ہیلپ لائن (0300 222 5800 پر، پیر تا جمعہ صبح 9 بجے سے شام 5 بجے تک) دمہ کی کسی ماہر نرس سے بات کر سکتے ہیں یا 07378 606728 پر واٹس ایپ کریں۔

استھما یوکے کی جانب سے اس موسم سرما میں خود کو سردی زکام اور فلو سے محفوظ رکھنے کے بارے میں مزید صلاح دیکھیں۔