آپ کے لئے نیوکاسل کووڈ COVID-19 کی ویکسینشن گائیڈ

Language: Urdu

ویکسین لگوانا، اپنے
آپ کو اور کمیونٹی کو
محفوظ رکھنے کا
بہترین طریقہ ہے

Newcastle City Council

NGPS NEWCASTLE GP SERVICES

NHS COVID Vaccine North East and North Cumbria

کووڈ COVID-19 ویکسین کون لگوا سکتا

آپ کووڈ COVID-19 ویکسین لگوا سکتے ہیں، اگر آپ کی عمر 18 سال یا اُس سے زیادہ ہے۔

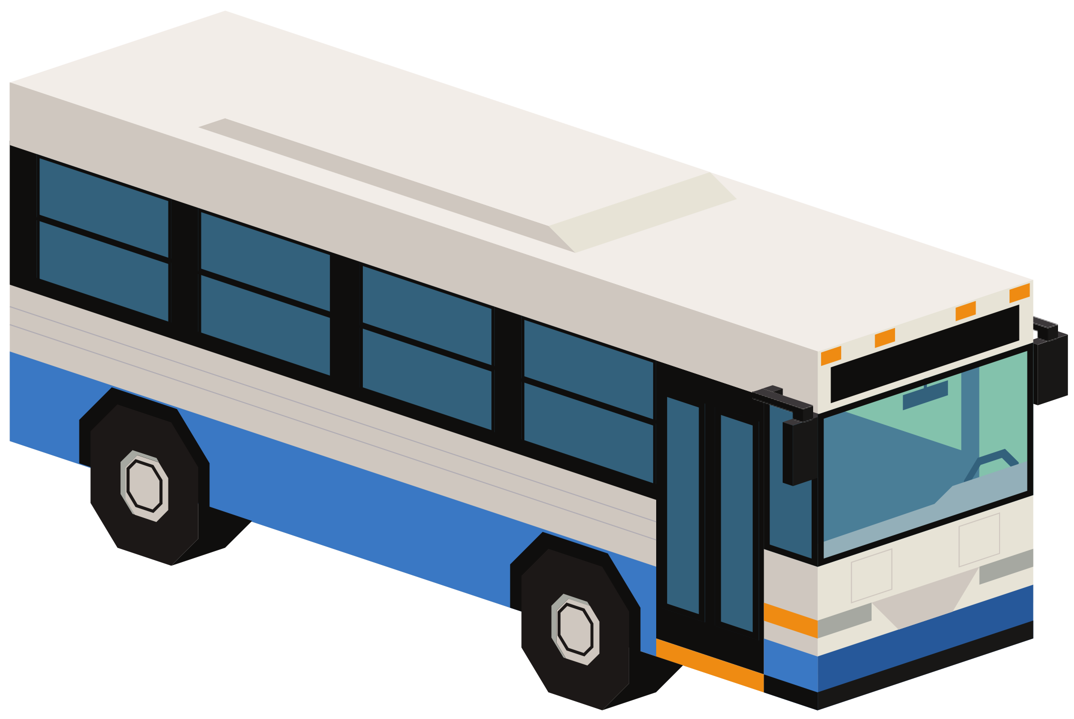
جب آپ کی ویکسین کی باری آئے گی تو این ایچ ایس NHS یا نیو کاسل سٹی کونسل کی ویلفئیر اینڈ ویلبینگ ٹیم کی طرف سے رابطہ کیا جائے گا کہ آپ کس طرح اپوئنٹمنٹ بُک کراسکتے ہیں۔

اگر آپ سے رابطہ نہیں کیا گیا اور آپ ویکسین لگانے کی اہلیت رکھنے والے گروپ میں آتے ہیں تو آپ آن لائن www.nhs.uk/CovidVaccine پر یا 119کو فون کرکے اپنا اپوئنٹمنٹ بُک کراسکتےہیں۔

اگر آپ ویکسین لگانے کے اہل ہیں، تو ویب سائٹ ملاحظہ کیجئے:
www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/coronavirus-vaccination/who-can-get-the-vaccine/

اگر آپ کو اپنی ویکسینیشن اپوئنٹمنٹ بکنگ کے لئے مدد کی ضرورت ہے تو ہماری ویلفئیر اینڈ ویلبینگ ٹیم Welfare and Wellbeing team آپ کی مدد کر سکتی ہے فون کیجئے 0800 170 7001 (یہ فری فون نمبر ہے)

لوکل کمیونٹی چمپئین کی طرف سے بھی آپ سے رابطہ کیا جا سکتا ہے یا آپ کو ویکسین لگوانے کے لئے 'ویکسین آؤٹ ریچ بس' Vaccine Outreach Bus کی سہولت حاصل کرنے کے لئے ہماری ویلفئیر اینڈ ویلبینگ ٹیم کی طرف سے ٹیکس میسج/فون کال مل سکتی ہے۔ ڈراپ اِن Drop-in کی سہولت بھی دستیاب ہوسکتی ہے۔



کووڈ COVID-19 ویکسینیشن اپوئنٹمنٹ کیسے بُک کیا جائے؟

اگر آپ اہل ہیں تو، نیو کاسل میں کووڈ COVID-19 کی ویکسین لگانے کے تین طریقے ہیں:

- ویکسین سینٹر یا فارمیسی پر آن لائن ابھی اپنا اپوئنٹمنٹ بُک کرائیں یا فون 119 کریں پر۔
- جی پی سرجری کی طرف سے رابطے یا بلانےکا انتظار کریں اور اپنے مقامی جی پی ویکسین سینٹر میں اپنا اپوئنٹمنٹ بُک کروائیں۔
- NHS اسٹاف کے ساتھ ہماری آؤٹ ریچ بس Vaccine Outreach Bus ویکسین فراہم کرنے والے مقامی علاقوں کا دورہ کرتی رہتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کو بس کے لئے اپوئنٹمنٹ کی پیشکش کی جائے لیکن ڈراپ اِن کی سہولت بھی دستیاب ہے۔

فی الحال دستیاب ویکسین 2 ڈوز یعنی دو دفعہ میں لگائی جاتی ہے۔ دوسری ویکسین پہلی ویکسین کے عموماً 8 سے 12ہفتوں کے بعد لگائی جاتی ہے۔ ویکسینیشن مکمل کرنے کے لئے ضروری ہے کہ دونوں ڈوز لگوائی جائیں۔ اگر آپ اپنا اپوئنٹمنٹ آن لائن بُک کرتے ہیں تو آپ وہاں کینسل اور ری بُک یعنی منسوخ کرنے یا دوبارہ بُک کرنے کے لئے بھی دیکھ سکتے ہیں۔

آن لائن کووڈCOVID-19 ویکسینیشن اپوئنٹمنٹ بُک کرنے یا انتظام کرنے کے لئے ویب سائٹ ملاحظہ کیجئے: www.nhs.uk/CovidVaccine یا فون کیجئے 119

اگر آپ آن لائن بُک کرتے ہیں، تو آپ کو ایک ہی وقت میں دونوں انجیکشن کی ڈوز کے لئے اپوئنٹمنٹ بنوانے ضرورت ہوگی بصورتِ دیگر آپ کو پہلی ویکسین ملنے کےکم امکانات ہیں۔ آپ اپنا کووڈ COVID-19 اپوئنٹمنٹ آن لائن بُک کرتے وقت وہاں کینسل اور ری بُک یعنی منسوخ کرنے یا دوبارہ بُک کرنے کے لئے بھی دیکھ سکتے ہیں۔

اگر آپ کو پہلی ویکسین بذریعہ جی پی سرجری لگائی جاتی ہے تو وقت آنے پر دوسری ویکسین کے لئے آپ سے رابطہ کر لیا جائے گا۔

یاد رکھئیے – اگر آپ ویکسین کی دوسری ڈوز آن لائن بُک کرتے ہیں تو آپ آسانی سے اپنا اپوئنٹمنٹ تبدیل کر سکتے ہیں۔ یہ ضروری ہے کہ آپ اپنی پہلی ویکسین بُک کروائیں۔

کووڈ COVID-19 ویکسین کی قسمیں

اِس وقت یو کے میں کووڈ COVID-19 کی درج ذیل ویکسین موجود ہیں:

- فائزر/بائیونٹک ویکسین Pfizer/BioNTech vaccine
- آکسفورڈ/ اسٹا زینیکا ویکسین Oxford/AstraZeneca vaccine
- موڈرنا ویکسین Moderna vaccine

کیا میں اپنے مرضی سے ویکسین کا انتخاب کر سکتا/سکتی ہوں؟

کون سی ویکسین لینی ہے عموماً آپ اِس کا انتخاب نہیں کر سکتے۔ آپ کو آپ کی عمر اور آپ کے طبی پس منظر کے حساب سے بہتر ویکسینیشن کی پیشکش کی جائے گی۔

آپ خصوصی ویکسین کی پیشکش کی جا سکتی ہے اگر آپ:

- حاملہ ہوں
- آپ کی عمر 40 سال سے کم ہے اور آپ کی صحت کی کوئی حالت ایسی نہیں ہے جس سے آپ کو کوڈ COVID-19 میں شدید بیمار ہونے کا خطرہ بڑھ جائے۔

اگر یہ بات آپ پر لاگو ہوتی ہے تو اپوئنٹمنٹ بُک کرتے وقت آپ کو صرف فائزر/بائیونٹک ویکسین Pfizer/BioNTech vaccine یا موڈرنا ویکسین Moderna vaccine کے لئے ہی انتخاب نظر آئے گا۔

اگر آپ جی پی سرجری کے ذریعے بُک کرتے ہیں تو بتائیے کہ آپ حاملہ ہیں یا آپ کی عمر سال 40 سے کم ہے۔

آپ کو دونوں دفعہ ایک ہی نام کی ویکسین لگنی چاہئیے، سوائے اس کے کہ آپ کو پہلی ویکسین لگنے کے بعد سنجیدہ نوعیت کے سائیڈ افیکٹ یعنی مضر اثرات ہوئے ہوں (جیسے کہ سنجیدہ نوعیت کا الرجی ری ایکشن)۔

کووڈ COVID-19 ویکسین کی

کتنی بہتر ہے؟

جو بھی کوڈ COVID-19 میں مبتلا ہوتا ہے وہ شدید بیمار ہو سکتا ہے یا اُس پر دیر تک اِس کے اثرات قائم رہتے ہیں (لمبے عرصے کا کووڈ)۔ کوڈ COVID-19 ویکسین اپنے آپ کو اور دوسروں کو محفوظ رکھنے کا بہترین طریقہ ہے۔

ریسرچ سے پتہ چلا ہے کہ:

- کوڈ COVID-19 ویکسین نمایاں طور پر شدید بیمار ہونے یا اس سے مرنے کے خطرے کم کرتی ہے۔
- کوڈ COVID-19 ویکسین، علامات کے خطرے کو کم کرتی ہیں۔
- کوڈ COVID-19 ویکسین کووڈ میں مبتلا ہونے اور اس کے پھیلانے کے خطرے کو کم کرتی ہے۔

پہلی ویکسین لگانے کے بعد 3 یا 4 ہفتوں کے اندر آپ اچھی طرح محفوظ ہو ں گے۔ آپ کی 2 ویکسین آپ کو مزید طاقتور اور لمبے عرصے کے لئے محفوظ کریں گی۔

اگر آپ کو ویکسین لگ جائے گی تو آپ کو شدید بیمار ہونے اور علامات ہونے کے بہت کم امکانات ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ محفوظ ہیں لیکن انجانے میں اسے خاندانی ممبر ، دوست یا ساتھی میں پھیلا سکتے ہیں۔

این ایچ ایس کی طرف سے یو ٹیوب پر جاری ویڈیو کو دیکھنے کے لئے QR کوڈ کو سکین کیجئے جس میں اس بات کی وضاحت کی گئی ہے کہ کووڈ COVID-19 ویکسین میں کیا ہے اور یہ کیسے کام کرتے ہیں۔

کووڈ COVID-19 ویکسین سے
اور اس کے مضر

کووڈ COVID-19 ویکسینز برطانیہ میں استعمال کے لئے منظور شدہ ہیں اور حفاظتی معیار ، کوالٹی اور تاثیر کے متعین کردہ سخت اُصولوں پر پوری اُترتی ہیں۔

اِس کے کچھ سائیڈ افیکٹس یعنی مضر اثرات ہو سکتے ہیں، لیکن ہر ایک کو نہیں ہوتے ہیں۔

کسی قسم کی سائیڈ افیکٹ بہت ہلکے ہوتے ہیں اور اِنہیں ایک ہفتے سے زیادہ نہیں رہنا چاہئیے، جیسے کہ

- بازو کا انجیکشن سے دُکھنا
- تھکاوٹ محسوس ہونا
- سر میں درد ہونا
- کجلی کا ہونا
- بیمار ہونا یا محسوس کرنا

زیادہ سنگین نوعیت کے مزید سائیڈ افیکٹ بہت کم ہوتے ہیں۔

حمل، دودھ پلانا اور بچے پیدا کرنے کی صلاحیت

آپ کووڈ COVID-19 ویکسین لے سکتے ہیں اگر:

- آپ حاملہ ہیں یا اس بارے میں سوچ رہی ہیں
- اگر آپ بچے کو دودھ پلا رہی ہیں
- آپ بچہ پیدا کرنے کے بارے میں کوشش رہے ہیں

ویکسین آپ یا آپ کے بچے کو کووڈ COVID-19 میں مبتلا نہیں کرتی۔

حمل اور حاملہ ہونے سے متعلق کووڈ 19 ویکسین گائیڈ کے بارے میں پبلک ہیلتھ ویڈیو دیکھنے کے لئے کیو آر QR کوڈ سکین کریں۔

اس بات کا کوئی ثبوت نہیں ہے کہ کووڈ COVID-19 ویکسین سے آپ کے حاملہ ہونے پر اثر پڑتا ہو۔
ویکسینیشن کے بعد حاملہ نہ ہونے سے متعلق کوئی پریشانی کی بات نہیں ہے۔

کووڈ COVID-19 ویکسین میں کیا ہے؟

کووڈ COVID-19 کی ویکسین میں انڈے یا جانوروں کی مصنوعات نہیں ہوتی ہیں۔

آکسفورڈ/ اسٹا زینیکا ویکسین Oxford/AstraZeneca vaccine ویکسین میں شراب کی ایک چھوٹی سی مقدار ہوتی ہے ، لیکن یہ روزمرہ کی کچھ کھانوں سے کم ہے جیسے کہ روٹی۔

تمام عقائد کے افراد کے لئے یہ ویکسین موزوں ہے۔

کیتھولیک چرچ کے کہنے کے مطابق یہ ویکسین قابل قبول ہیں اور اخلاقی طور پر ان کا جواز پیش کیا جاسکتا ہے۔

برٹش کی سکھ کمیونٹی نے اِس کی حمایت کی ہے۔

ہندوکونسل نے سرگرم طریقے سے کمیونٹی کی ویکسین لگوانے کے بارے میں حوصلہ افزائی کی ہے۔

چرچ آف انگلینڈ کا کہنا ہے کہ تمام ویکسین صاف دل کے ساتھ استعمال کی جاسکتی ہے۔

برٹش اسلامک میڈیکل ایسوسی ایشن نے ویکسین کی تمام اقسام پر غور کیا ہے اور سفارش کی ہے کہ مسلمانوں کو یہ ویکسین لگوانی چاہئیے۔ مسلم کونسل آف برطانیہ نے تصدیق کی ہے کہ ویکسین کی تمام اقسام حلال ہیں۔

برطانیہ میں یہودی ڈاکٹروں نے اس بات کی تصدیق کرنے کے لئے ایک لیٹر پر دستخط کئے ہیں کہ اِن ویکسینوں میں کوئی ایسا اجزاء موجود نہیں ہیں جو کوشر نہ ہو۔ قدامت پسند یہودی گروپس نے بھی اپنے ممبروں کو ویکسین لگوانے کی ترغیب دی ہے۔

آپ کی خیروعافیت اور فلاح و بہبود کی دیکھ بھال کرنا

اگر آپ خود کو الگ تھلگ کر رہے ہوں ، طبی لحاظ سے انتہائی خطرے سے دوچار ہوں ، آپ کو مشورے کی ضرورت ہو اور آپ کو ویکسینیشن اپوئنٹمنٹ بنوانے کے لئے مدد کی ضرورت ہو یا صرف یہ محسوس کریں کہ آپ کو کچھ اضافی مدد ضرورت ہے تو نیو کاسل سٹی کونسلز ویلفئیر اینڈ ویل بینگ ٹیم آپ کی خدمت کے لئے حاضر ہے۔

ٹیم آپ سے بات کرسکتی ہے کہ آپ کتنے عرصے سے الگ تھلگ ہیں، صحت کی انتہائی خرابی کی وجہ سے آپ کیا کر سکتے ہیں اور کیا نہیں کر سکتے۔ وہ آپ کی شاپننگ، کتے کو چہل قدمی کروانے کے لئے مناسب رضاکار کا انتظام کرسکتے ہیں یا یہ معلوم کرنے کے لئے فون کریں گے کہ کیا آپ ٹھیک ہیں۔

ٹیم آپ کو فوڈ بینکوں کی نشاندہی کرسکتی ہے جو مفت یا کم قیمت پر کھانا دینے میں آپ کی مدد کرسکتے ہیں ، اور کسی ہنگامی صورتحال میں فوڈ یعنی کھانے کا پارسل مہیا کرسکتے ہیں۔ وہ آپ کو کونسل کی فنانس ٹیموں کو بھی ریفر کرسکتے ہیں جو قرض ، بجٹ ، بینیفٹس اور دیگر مالی امور کے بارے میں مشورے اور تعاون فراہم کرسکتی ہیں۔

Contact the Welfare and Wellbeing team

ویلفئیر اینڈ ویل بیننگ ٹیم سے رابطہ

براہ کرم مدد حاصل کرنے کے لئے آن لائن فارم ویب سائٹ www.newcastle.gov.uk/welfare پر مکمل کیجئے۔

متبادل طور پر 0800 170 7001 پر فون کیجئے اور کوئی فرد آپ کی طرف سے یہ فارم مکمل کر سکتا ہے۔