



# والدین کے لیے ویکسینیشن کی گائیڈ



To promote and protect the health of Canadians through leadership,  
partnership, innovation and action in public health.

—Public Health Agency of Canada

Available in English under the title:

*A Parent's Guide to Vaccination*

Also available in other select languages.

Également disponible en français sous le titre :

*Un guide de vaccination à l'intention des parents*

Également disponible dans d'autres langues.

**To obtain additional information, please contact:**

Public Health Agency of Canada

Address Locator 0900C2

Ottawa, ON K1A 0K9

Tel: 613-957-2991

Toll free: 1-866-225-0709

Fax: 613-941-5366

TTY: 1-800-465-7735

E-mail: [publications-publications@hc-sc.gc.ca](mailto:publications-publications@hc-sc.gc.ca)

This publication can be made available in alternative formats upon request.

© His Majesty the King in Right of Canada, as represented by the Minister of Health, 2025

Publication date: March 2025

This publication may be reproduced for personal or internal use only without permission provided the source is fully acknowledged.

**Print** Cat.: HP40-38/2023Urd    **PDF** Cat.: HP40-38/2023Urd-PDF    Pub.: 220542

ISBN: 978-0-660-46128-1

ISBN: 978-0-660-42846-8



والدین کے لیے ویکسینیشن کی گانیدہ



## فہرست مضمون

ویکسینیشن کے بارے میں	4
وہ بیماریاں جو معمول کی ویکسینیشن لگانے سے روکی جا سکتی ہیں	10
ویکسین کا محفوظ ہونا (ویکسین سیفٹی)	14
اپنے بچے کو تمام ویکسینیشنس وقت پر لگوانا	17
اپنے بچے کی ویکسینیشن اپوائٹمنٹ پر کیا توقع کریں	20
مزید معلومات کہاں سے حاصل کریں	25



## والدین کے لیے ویکسینیشن کی گائیڈ

ویکسینس کا لگوانا آپ کے بچے کو سنگین اور جان لیوا بیماریوں سے بچانے کا ایک ابھ طریقہ ہے۔ آپ یہ یقینی بنانا کہ انہیں محفوظ اور صحت مذرکہنے میں مدد کر سکتے ہیں کہ انہیں تمام تجویز کردہ ویکسینس وقت پر لگ جائیں۔





## ویکسینیشن کے بارے میں

### ویکسینس کیا ہیں؟

ویکسینس ایسے ٹولز ہیں جو جسم کے قدرتی دفاع (مدافعتی نظام) کے ساتھ مل کر کام کرتے ہیں تاکہ بیماریوں کے لگنے سے جو خطرات پیش آ سکتے ہیں، ان خطرات کے بغیر بیماریوں کے خلاف تحفظ پیدا کیا جا سکے۔

### مدافعتی نظام کیا ہے؟

بہارا مدافعتی نظام ان خلیات، بافتؤں اور اعضاء پر مشتمل ایک پیچیدہ نیٹ ورک ہے، جو ہمیں بیماریوں سے بچاتے ہیں اور ہمیں صحت مند رکھنے کے لیے مل کر کام کرتے ہیں۔

بہارا مدافعتی نظام ان چیزوں پر رد عمل کرتا ہے جنہیں وہ ناواقف یا نقصان دہ سمجھتا ہے، جیسے کہ بیکٹیریا اور وائرس جو بیماریوں کا سبب بن سکتے ہیں۔ مدافعتی رد عمل کہلانے والے اقدامات کی ایک سیریز کے ذریعے، بہارے جسم انفیکشن سے لڑنے کے لیے اینٹی باٹیز اور مدافعتی میموری کے خلیات تیار کرتے ہیں اور مستقبل میں ہونے والی انفیکشن سے تحفظ (مدافعتی) فرایم کرتے ہیں۔

اینٹی باٹیز وہ پروٹئین ہیں جو نقصان دہ بیکٹیریا یا وائرس سے منسلک ہوتی ہیں اور انہیں جسم سے نکالنے میں مدد کرتے ہیں۔ اگر ہمیں اس مخصوص وائرس یا بیکٹیریم کا دوبارہ سامنا ہوتا ہے تو، مدافعتی میموری کے خلیے تیزی سے زیادہ اینٹی باٹیز تیار کرتے ہیں تاکہ یہ واقعی بیمار ہونے سے پہلے اسے جسم سے نکالنے میں بہاری مدد کریں۔

# کیا آپ جانتے ہیں؟

بہت سے بیکٹیریا مفید ہیں اور قادر تی طور پر بمارے جسم کے اندر اور اس کے اوپر، بہیں بیمار کیسے بغیر پائے جاسکتے ہیں، جب تک کہ وہ جسم کے ان حصوں میں نہ ہوں جہاں سے ان کا تعلق نہیں ہے۔ یہ بمارے مدافعتی نظام کے کام کا حصہ ہے کہ اس بات کا تعین کیا جائے کہ کون سا بیکٹیریا بہیں بیمار کر سکتا ہے اور اگر ضرورت ہو تو مدافعتی رد عمل پیدا کیا جائے



## ویکسینیشن کیسے کام کرتی ہے؟

ویکسینیشن ہمارے جسموں کو بیکٹیریا یا وائرس کے اہم حصوں، جنہیں ایٹھی جینز (antigens) کہتے ہیں، کو محفوظ طریقے سے سامنا کروانے کے کام کرتی ہے تاکہ ہمارا مدافعتی نظام مدافعتی ردعمل پیدا کر سکے۔ بعد میں، اگر میں اسی بیکٹیریم یا وائرس کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو ہمارا مدافعتی نظام زیادہ تیزی سے جواب دینے کے قابل ہو جائے تاکہ:

- › میں بیماری سے بچایا جا سکے
- › اگر بھی بیماری میں مبتلا ہو بھی جائیں تو میں شدید بیمار ہونے سے روکنے روکا جا سکے

## ویکسینس کیسے دی جاتی ہیں؟

زیادہ تر ویکسینس آپ کے بچے کے اوپری بازو یا ران میں انجکشن (سوئی) کے ذریعے دی جاتی ہیں۔ کچھ ویکسینس (منہ) کے راستے سے دی جا سکتی ہیں اور ایک ٹلو (انفلونزا) ویکسین بے جو ناک میں چھڑکانی جاتی ہے۔

کچھ ویکسینس تاحیات تحفظ فرایم کرتی ہیں، جیکہ دیگر کو تحفظ فرایم کرنے کے لیے بوسٹر خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔

کچھ ویکسین صرف ایک وائرس یا بیکٹیریم کے خلاف حفاظت فرایم کرتی ہیں، جبکہ امتراج ویکسینس ایک ہی وقت میں کئی کے خلاف حفاظت کرتی ہیں۔ امتراج ویکسین مددگار ہیں کیونکہ ان کا مطلب ہے کم انجیکشنز اور کم اپوائٹمنٹس، جو ویکسین لگوانے میں تاخیر کو کم کرنے اور تحفظ کی تعمیر میں مدد کر سکتی ہیں۔



بچوں کو اچھی حفاظت فراہم کرنے کے لیے ویکسین کی متعدد خوراکوں کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ مثال کے طور پر، DTaP-IPV-Hib ایک امتزاج ویکسین (combination vaccine) ہے جو عام طور پر زندگی کے پہلے 2 سالوں کے دوران 4 خوراکوں کے طور پر دی جاتی ہے۔ یہ درج ذیل کے خلاف حفاظت فراہم کرتی ہے:

• خناق

• Hib (بیمو فیلیس انفلوئنزا ٹانپ b)

• پولیو

• تشنج

• کالی کہانسی (پرٹوسس)

## ویکسینیشن کیوں ضروری ہے؟

ویکسینیشن بمارے صحت عامہ کے ابھ ترین ٹولز میں سے ایک سمجھی جاتی ہے۔ پچھلے 50 سالوں میں، ویکسینیشن نے کینیڈا اور پوری دنیا میں بہت سی جانیں بچائی ہیں۔ بچپن کی کچھ بیماریاں جو کبھی کینیڈا میں عام ہوا کرتی تھیں اب ویکسینس کی وجہ سے نایاب ہیں۔

ویکسینس کسی متعدد بیماری کو دنیا میں کہیں بھی ہونے سے مکمل طور پر روک سکتی ہے۔ مثال کے طور پر، ویکسینیشن کی بدولت 1977 کے بعد سے پوری دنیا میں قدرتی طور پر چیچک (اسمل پوکس) کا ایک بھی کیس سامنے نہیں آیا۔

کچھ ویکسینس کمیونٹی میں قوت مدافعت پیدا کرنے میں مدد کر سکتی ہیں (جسے برڈ امیونٹی (herd immunity) بھی کہا جاتا ہے)۔ اس کا مطلب ہے کہ کسی کمیونٹی میں جتنے زیادہ لوگوں کو کسی بیماری کے خلاف ویکسین لگانی گئی ہے، اس کمیونٹی میں بیماری کے پھیلانے کے امکانات اتنا ہی کم ہوں گے۔ اس سے ان لوگوں کی حفاظت میں مدد ملتی ہے جنہیں ویکسین نہیں لگانی جا سکتی۔ یہ ان لوگوں کی حفاظت میں بھی مدد کرتا ہے جن کے لیے ویکسین متأثر انداز میں کام نہیں کر سکتی، جیسے کہ شیرخوار، بزرگ بالغ اور ایسے لوگ جن کا مدافعتی نظام کمزور ہے۔

وہ لوگ جو امیونوکمپریومانائزڈ (immunocompromised) ہوتے ہیں، ان کی صحت کی حالت یا ادویات لینے کی وجہ سے مدافعتی نظام کمزور پڑ جاتا ہے۔ وہ کچھ ویکسین حاصل کرنے کے قابل نہیں ہو سکتے ہیں، اور جو ویکسینس وہ حاصل کرنے کے قابل ہیں، ہو سکتا ہے وہ مؤثر نہ ہوں۔ ان لوگوں کو ویکسین سے بچاؤ کے قابل بیماریاں لگانے اور شدید بیمار ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

ویکسین سے روکی جانے والی 6 بیماریوں کے کیسز کی کینیڈا میں ویکسینس متعارف کرائے جانے سے پہلے اور بعد میں تعداد کا موازنہ کرنے کے لیے، [Canada.ca/vaccines-work](http://Canada.ca/vaccines-work) پر ویکسینس ورک پوٹر (Vaccines Work Poster) دیکھیں۔

# کیا آپ جانتے ہیں؟

بیماری جتنی زیادہ متعددی ہوتی ہے، لوگوں کو اس کے پھیلاو کو روکنے کے لیے ویکسین لگانے کی انتی بی زیادہ ضرورت ہے۔ مثال کے طور پر، خسرہ سب سے زیادہ متعددی بیماریوں میں سے ایک ہے: جب لوگوں کو ویکسین نہیں لگانی جاتی ہے تو ایک کیس بھی نیزی سے پہل سکتا ہے۔ 100 لوگوں کے ایک گروپ میں جنہیں کبھی خسرہ کی انفیکشن نہیں بوئی، ان میں سے 95 کو خسرہ سے بچاؤ کے لیے ویکسین لگانے کی ضرورت ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ویاء کو روکنے کے لیے ویکسینیشن کی شرح کو بلند رہنا پڑتا ہے۔





## معمول کی ویکسینیشن کے ذریعے جو بیماریاں روکی جاتی ہیں

آپ کے بچے کی عمر کی بنیاد پر شیٹول کے مطابق معمول کی ویکسینیشن لگانے کی سفارش کی جاتی ہے۔ اس بات سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے کہ آپ کینیڈا میں کہاں رہتے ہیں، یہ تمام یا تقریباً تمام ویکسینس آپ کے صوبے یا علاقے کی طرف سے مفت فراہم کی جاتی ہیں۔

درج ذیل کچھ ایسی بیماریاں ہیں جن کے خلاف معمول کی ویکسینیشن کے لگانے سے آپ کے بچے کو ان بیماریوں سے بچانے میں مدد ملتی ہے۔ کچھ کو امتزاج ویکسینس کے طور پر دیا جاتا ہے:

- » [چکن پاکس \(واریسیلا\)](http://Canada.ca/chickenpox) : Canada.ca/chickenpox
- » [خناق](http://Canada.ca/diphtheria) : Canada.ca/diphtheria
- » [فلو \(انفلوئزا\)](http://Canada.ca/flu) : Canada.ca/flu
- » [بیبیاتنٹس بی](http://Canada.ca/hepatitis-b) : Canada.ca/hepatitis-b
- » [بیمو فیلیس انفلوئنزا ٹائپ \(b\)](http://Canada.ca/haemophilus) : Canada.ca/haemophilus
- » [HPV \(بیومن پیپیلوما وائرس\)](http://Canada.ca/hpv) : Canada.ca/hpv
- » [خسرہ](http://Canada.ca/measles) : Canada.ca/measles
- » [میننگوکوکل](http://Canada.ca/meningococcal) : Canada.ca/meningococcal
- » [ممپس](http://Canada.ca/mumps) : Canada.ca/mumps
- » [نیوموکوکل](http://Canada.ca/pneumococcal) : Canada.ca/pneumococcal
- » [پولیو \(پولیو مائیٹلٹس\)](http://Canada.ca/polio) : Canada.ca/polio
- » [روٹا وائرس](http://Canada.ca/rotavirus) : Canada.ca/rotavirus
- » [روبیلا](http://Canada.ca/rubella) : Canada.ca/rubella
- » [تشنج](http://Canada.ca/tetanus) : Canada.ca/tetanus
- » [کالی کھانسی \(پرٹیووسس\)](http://Canada.ca/whooping-cough) : Canada.ca/whooping-cough

آپ کے صوبے یا ریاست کے علاقے کے لحاظ سے ویکسین کا وقت مختلف ہو سکتا ہے۔ صحت کی دیکھ بھال فرائم کرنے والے یا اپنے مقامی محکمہ صحت عامہ سے اس بارے میں بات کریں کہ آپ کے بچے کو کون سی ویکسین لگوانے کی ضرورت ہے۔

بعض حالات میں دیگر ویکسینس کی بھی سفارش کی جا سکتی ہے۔ مثال کے طور پر:

- اگر آپ کا بچہ کسی ایسے علاقے میں سفر کر رہا ہے جہاں کچھ وائرس یا بیکٹریا عام ہیں
- اگر آپ کے بچے کو کچھ وائرس یا بیکٹریا کا ممکناً سامنا ہوا ہو، مثال کے طور پر، کسی متاثرہ شخص یا جانور یا کسی الودہ چیز سے سامنا ہونے کی وجہ سے
- کسی بیماری کے اچانک پہنچنے کے دوران
- اگر آپ کے بچے کو کوئی بیماریاں یا خطرے کے عوامل میں

## کیا آپ کا بچہ سفر کرے گا؟

کچھ بیماریاں جو کینیڈا میں عام نہیں ہیں دنیا کے دوسرے حصوں میں عام ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ دوسرے ملک کا سفر کرتے وقت، آپ کے بچے کو ایسے وائرس اور بیکٹریا کا سامنا ہو سکتا ہے جن کے خلاف ہم کینیڈا میں معمول کے مطابق ویکسین نہیں لگاتے ہیں۔

یہ تجویز کی جاتی ہے کہ آپ اپنے بچے کے سفر کے شیڈول سے کم از کم 6 ہفتے پہلے کسی مستند سفری صحت فراہم کرنے والے سے مشورہ کریں یا ٹریپول بیلٹھ کلینک کا دورہ کریں۔ جہاں وہ سفر کر رہے ہیں وہ اس بنیاد پر دوسرے حفاظتی ٹیکوں کے لیے تجویز کر سکتے ہیں۔

مفید سفری مشورے اور معلومات کے لیے [travel.gc.ca/travel-vaccinations](http://travel.gc.ca/travel-vaccinations) ملاحظہ کریں۔

## سالانہ فلو (انفلوئزا) ویکسینیشن

انفلوئزا ایک سانس کی بیماری ہے جو بخار، کھانسی، پٹھوں میں درد، گلے کی خراش اور تھکاؤٹ کا سبب بن سکتی ہے۔ کچھ لوگ بلکے سے بیمار ہوتے ہیں جبکہ دوسرے شدید طور پر بیمار پڑھ سکتے ہیں۔

6 ماہ یا اس سے زیادہ عمر کے بر فرد کو بر موسیم خزان میں انفلوئزا کی ویکسین لگوانے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ انفلوئزا ویکسین سے تحفظ ایک سال سے لے کر دوسرے سال تک برقرار نہیں رہ سکتا ہے اور ویکسین کی اقسام (اسٹرینز) سال بہ سال بدل سکتی ہیں۔ انفلوئزا ویکسین انفلوئزا کے یا 4 اقسام (اٹرینز) کو نشانہ بناتی ہیں جن اقسام (اٹرینز) سے آئے والے انفلوئزا سیزن (نومبر تا اپریل) میں بیماری پیدا ہونے کے خدشات ہیں۔

ان کی پہلی انفلوئزا ویکسین کے لیے، 6 ماہ اور 9 سال سے کم عمر کے بچوں کو ایک ماہ کی دوری میں 2 خوراکوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے بعد، انہیں بر موسیم خزان میں صرف ایک انفلوئزا ویکسین کی ضرورت ہوتی ہے۔

اس بات کو یقینی بنا کر کہ آپ کے بچے کو انفلوئزا کی ویکسین لگوانی کئی ہے، آپ ان کی اور دوسروں کی بھی حفاظت کر سکتے ہیں، کیونکہ ان کے ذریعے دوسروں میں انفلوئزا پھیلانے کا امکان کم ہو جائے گا۔

مزید معلومات کے لیے، اپنے بیلٹھ کیئر پرووائیٹر، مقامی پیلک بیلٹھ ڈیپارٹمنٹ سے بات کریں یا [Canada.ca/flu](http://Canada.ca/flu) پر جائیں۔

## COVID-19 ویکسینیشن

SARS-CoV-2 COVID-19 ایک منعدی بیماری ہے جو وائرس کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اگرچہ COVID-19 عام طور پر بچوں میں ہلکا ہوتا ہے، لیکن کچھ بچے کافی بیمار ہو سکتے ہیں۔ آپ اپنے بچے کو ٹیکے لگوا کر اسے COVID-19 سے شدید بیمار ہونے سے بچانے میں مدد کر سکتی/سکتے ہیں۔

کووڈ-19 (COVID-19) ویکسین کے بارے میں معلومات کے لیے، [Canada.ca/covid-vaccine](https://Canada.ca/covid-vaccine) ملاحظہ کریں۔





## ویکسین کا محفوظ ہونا (ویکسین سیفٹی)

جب کسی ویکسین کی منظوری کے لیے غور کیا جا رہا ہو، بیلٹھ کینٹڈا فیصلہ کرنے سے پہلے جائزہ لینا ہے کہ ویکسین کتنی اچھی طرح سے کام کرتی ہے اور یہ کتنی محفوظ ہے۔

جب ویکسین کی منظوری ہو جاتی ہے، بیلٹھ کینٹڈا صوبوں اور علاقوں، دوسرے ممالک اور بین الاقوامی ایجنسیز کے تعاون سے اس کی سلامتی اور اس کی تاثیر کی نگرانی کرتا رہتا ہے۔

ویکسین لگوانے کے بعد، ضمنی اثرات کا ہونا عام ہاتھ ہے جو 1 سے 3 دن تک رہ سکتے ہیں۔ زیادہ تر بچے ویکسینس کو اچھی طرح برداشت کر لیتے ہیں۔ کبھی کبھار، آپ کے بچے کو بلکا بلکا بخار ہو سکتا ہے، معمول سے زیادہ نیند آ سکتی ہے، یا جہاں انجکشن دیا گیا تھا وہاں درد، سوچن یا سرخی ہو سکتی ہے۔

# کیا آپ جانتے ہیں؟

آپ کے بچے کو ویکسینیشن کے بعد کچھ دنوں  
نک بلکے ضمنی اثرات ہو سکتے ہیں کیونکہ  
ان کا جسم بیماری کے خلاف مدافعتی  
ردعمل پیدا کرنے کے لیے کام کر  
رہا ہے۔

کچھ بچے ویکسین لگوانے سے ڈر سکتے ہیں۔ درد کو کم کرنے اور اپنے بچے کو  
ویکسینیشن کا بہتر تجربہ حاصل کرنے میں مدد کے بارے میں نکات کے لیے، نیچے دیے  
گئے حصے کو دیکھیں: ”اپنے بچے کی ویکسینیشن اپوانٹمنٹ پر کیا توقع کریں؟“

ویکسین کے سنگین ضمنی اثرات یا الرجک ردعمل بہت کم ہوتے ہیں۔ اگر آپ کو شک ہے کہ آپ  
کے بچے کو ویکسینیشن کے بعد شدید ردعمل ہو رہا ہے، تو فوراً طبی امداد حاصل کریں۔ ویکسین کے  
سنگین ضمنی اثرات کی اطلاع مقامی صحت عامہ کے مکملہ کو بھی دی جانی چاہیے۔ آپ کے بچے کو  
مستقبل کے ٹیکے لگوانے سے پہلے کسی بھی ماضی کے سنگین ردعمل کے سامنا کے بارے میں اپنے  
صحت کی دیکھ بھال فرایم کرنے والے کو بتائیں۔





والدین کے لیے ویکسینیشن کی گائیڈ ۱۶



## اپنے بچے کو تمام ویکسینیشنس وقت پر لگوانا

### آپ کو کیسے پتہ چلے گا کہ آپ کے بچے کو ویکسین لگوانی ہے؟

بہترین تحفظ کے لیے، آپ کے بچے کو اس کی پوری زندگی میں مختلف اوقات میں کی ویکسینیشن لگوانے کی ضرورت ہے۔ ویکسینیشن کے نظام الاقات (جسے حفاظتی ٹیکوں کا شیڈول بھی کہا جاتا ہے) بچوں کو بیماری سے سامنا کے خطرے سے دوچار ہونے سے پہلے ویکسین فراہم کرنے کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے۔ اس لیے بچوں کو وقت پر ٹیکے لگوانا بہت ضروری ہے۔

آپ اپنے بچے کے ذاتی ویکسینیشن ریکارڈ کو دیکھ کر معلوم کر سکتی/ سکتے ہیں کہ آپ کے بچے کو کون سی ویکسین لگائی گئی ہے۔ بر ایک کو اپنے زندگی بھر ویکسینیشن کا ذاتی ریکارڈ برقرار رکھنا چاہیے۔ اسے محفوظ جگہ پر رکھیں اور اسے بر ویکسینیشن اپوائٹمنٹ پر پیش کریں تاکہ اسے اپ ڈیٹ کیا جاسکے۔

اگر آپ کے بچے کے پاس ویکسینیشن کا ذاتی ریکارڈ نہیں ہے، تو اسے حاصل کرنے کے لیے اپنے بیلٹھ کیئر پرووائیڈر یا اپنے مقامی پبلک بیلٹھ ڈیپارٹمنٹ سے رابطہ کریں۔

یہ جانے کے لیے کہ آیا آپ کے بچے کو کوئی ویکسین لگئی ہے، اپنے صوبے یا علاقے کا ویکسینیشن شیڈول چیک کریں یا صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے یا اپنے مقامی محکمہ صحت عاملہ سے بات کریں۔

ویکسینیشن کا شیڈول [Canada.ca/immunization-schedule](http://Canada.ca/immunization-schedule) پر دستیاب ہے۔

## اگر میرے بچے کی ویکسین چھوٹ گئی تو کیا ہوگا؟

وہ بچے جن کی مدافعتی نظام کمزور ہے، وہ کچھ مخصوص ویکسینس حاصل کرنے کے قابل نہیں ہو سکتے ہیں۔ امیونوکمپرومنیڈ (Immunocompromised) کا مطلب ہے کہ درج ذیل میں سے کسی ایک کی وجہ سے مدافعتی نظام کمزور ہو سکتا ہے:

- » کوئی بیماری
- » کچھ مخصوص ادویات

ان لوگوں کے لیے جو کسی کمزور مدافعتی نظام کے حامل بچے کے ساتھ رہتے ہیں یا اس کے ساتھ قریبی رابطہ رکھتے ہیں، یہ بہت ضروری ہے کہ وہ اپنی ویکسینز مکمل رکھیں۔ اپنے بچے کی صحت کی دیکھ بھال کرنے والے سے بات کریں کہ اپنے بچے کو کیسے محفوظ رکھا جائے۔

## اگر میرے بچے کی ویکسین چھوٹ گئی تو کیا ہوگا؟

اگر آپ کے بچے کو اپنی عمر کے لحاظ سے تمام تجویز کردہ ویکسینس نہ لگی ہوں، اس کے باوجود بھی وہ اپنی ویکسینیشن کو مکمل (کیچ آپ) کر سکتے ہیں۔ انہیں شیڈول پر واپس لانا ضروری ہے۔

اپنے بچے کے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے یا اپنے مقامی محکمہ صحت عامہ سے جلد از جلد بات کرنے کے لیے اپوائٹمنٹ مقرر کریں۔ وہ درج ذیل جانے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں:

- » آپ کے بچے کو کون سی ویکسین لگ چکی ہے
- » کن ویکسینس کی انہیں اب بھی ضرورت ہے
- » انہیں کب اور کہاں سے حاصل کرنا ہے

## اگر ہم کسی دوسرے صوبے یا علاقے میں چلے جائیں تو کیا ہو گا؟

آپ کے صوبے یا علاقے کے لحاظ سے ویکسین کے نظام الوقات مختلف ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کسی دوسرے صوبے یا علاقے میں منتقل ہو کر چلے جاتے ہیں، تو آپ کے بچے کی ویکسینیشن کا شیڈول تبدیل ہو سکتا ہے۔

جب آپ منتقل ہو جائیں، اپنے بچے کے نئے بیلٹھ کیئر پرووائیڈر (صحت کی دیکھ بھال فرایم کرنے والے) یا اپنے مقامی پبلک بیلٹھ ٹیپارٹمنٹ سے یہ معلوم کرنے کے لیے رابطہ کریں کہ کن ویکسینس کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ اپنے بچے کا ذاتی ویکسینیشن ریکارڈ اپنی اپوانٹمنٹ کے وقت ضرور ساتھ لائیں تاکہ صحت کی دیکھ بھال فرایم کرنے والے کو معلوم ہو کہ آپ کے بچے کو بہلے سے کون سی ویکسینس لگ چکی ہیں۔



## آپ کے بچے کی ویکسینیشن اپوائیٹمنٹ پر کیا امید رکھیں

آپ اپنے بچے کو ویکسین کا مثبت تجربہ حاصل کرنے میں مدد سکتے ہیں۔ اگر آپ جانتے ہیں کہ کیا توقع کرنا ہے تو یہ آسان ہوگا۔

### ملاقات سے پہلے

- ویکسینیشن کے تجربے کو مزید مثبت بنانے کے لیے پیشگی منصوبہ بندی کریں۔
  - ویکسینیشن سے اپنے بچے کا دھیان بٹانے کے لیے کچھ ساتھ لانے پر غور کریں، جیسے کہ کوئی گیم، کتاب، موسیقی یا ویڈیو۔
  - اگر آپ کو یا آپ کے بچے کو ویکسینیشن کے بارے میں خوف یا پریشانی ہے، تو اپوائیٹمنٹ سے پہلے اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے کنندہ سے ان اپیشنز کی طلب کریں جن سے ممکنا فائدہ ہو۔
  - اگر آپ کے پاس اپنے بچے کے لیے ویکسینیشن کا ذاتی ریکارڈ ہے، تو اسے اپنی ملاقات کے وقت اپنے ساتھ لانیں۔ اگر آپ کے پاس نہیں ہے تو اپنی ملاقات کے وقت ان سے ایک مانگیں۔
- اپنے بچے کی ویکسینیشن اپوائیٹمنٹ کی تیاری کے بارے میں مزید معلومات کے لیے [Canada.ca/vaccination-appointment-children](http://Canada.ca/vaccination-appointment-children) پر جائیں۔



22 | والدین کے لیے ویکسینیشن کی گائیڈ

## ملاقات (اپاؤنٹمنٹ) کے دوران

آپ کے بچے کا صحت کی دیکھ بھال فرایم کرنے والے کو باد دلانیں کہ وہ آپ کے بچے کے ذاتی ویکسینیشن ریکارڈ میں ویکسینیشن کو ریکارڈ کریں۔ اگر آپ کے پاس اپنے بچے کے لیے ایسا کوئی رکارڈ نہیں ہے، تو ان سے ابھی مانگیں۔ اپنے بچے کی اگلی ویکسینیشن کے لیے اپاؤنٹمنٹ بنائیں۔

آپ کو ویکسینیشن کے بعد کم از کم 15 منٹ انتظار کرنے کے لیے کہا جائے گا تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ آپ کے بچے کو الرجک رد عمل نہیں ہے۔ ویکسین سے شدید الرجک رد عمل بہت کم بی ہوتے ہیں۔ سنگین الرجک رد عمل کی علامات میں شامل ہو سکتے ہیں:

- » سانس لیئے میں شواری (گھرگھر ابٹ)
- » چہرے، زبان یا گلے میں سوجن
- » جلد پر سرخ دھبے (چھتے)

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کے بچے کو شدید الرجک رد عمل کا سامنا ہے، تو فوراً کلینک میں عمل کے کسی رکن کو آگاہ کریں۔ ان کے پاس الرجک رد عمل کا انتظام کرنے کے لیے دوا موجود ہے۔

» ویکسینیشن کے دوران اپنے بچے کو گود میں لے کر اور ان سے بات کر کر تسلی دیں۔

اگر آپ رضاعت کرتی ہوں (چھاتی کا دودھ پلاتی ہوں)، تو اپنے شیرخوار کو یا بچے کو ویکسینیشن سے پہلے، اس کے دوران یا بعد میں دودھ پلانے کی کوشش کریں۔ ان سے انہیں تسلی دینے میں مدد ملے گی۔

پرسکون رہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کا بچہ آپ کے جذبات پر رد عمل ظاہر کرے۔ جب آپ پرسکون اور مثبت ہوں گی/گے تو وہ زیادہ آرام سے ہوں گے۔

» توجہ بثنیں۔ آپ کی پرسکون اواز یا لمس آپ کے بچے کو تسلی دینے میں مدد کر سکتا ہے، جیسا کہ کوئی پسندیدہ کھلونا، کہانی یا گان۔

# کیا آپ جانتے ہیں؟

آپ CARD سسٹم استعمال کر (Relax, Distract, Ask, Comfort, Skunk) پیں تاکہ ویکسینیشن کے تجربے کو بہتر بناتے کے لیے مزید حکمت عملی تلاش کی جا سکے۔ CARD سسٹم کے بارے میں مزید جانتے کے لیے [cardsystem.ca](http://cardsystem.ca) پر جائیں۔

## ویکسینیشن کے بعد

زیادہ تر بچے ویکسین کو بھلے برداشت کر لیتے ہیں۔ کچھ معاملات میں، ہو سکتا ہے کہ آپ کا بچہ:

- چڑھا بو
- اسے بلکا بخار بو
- معمول سے زیادہ خوابیدہ بہو
- جبان انجکشن دیا گیا تھا وہا درد، سوجن یا لالی بہو

یہ رد عمل نارمل ہیں اور عام طور پر چند دنوں میں ختم ہو جاتے ہیں۔ آپ اپنے بچے کو درد کم کرنے کے لیے یا بخار کو کم کرنے کے لیے دوادے سکتی / سکتے ہیں۔ اگر آپ کو اس بارے میں مشورہ درکار ہے کہ کون سی دوا استعمال کرنی ہے تو اپنے بچے کے صحت کی دیکھ بھال کرنے والے سے رابطہ کریں۔

## ویکسینیشن کے بعد صحت فراہم کرنے والے کو کب کال کرنا ہے

اگر آپ کے بچے میں ایسی علامات ہیں جو الرجک رد عمل ہو سکتی ہیں، تو فوری طبی امداد حاصل کریں۔ اگر آپ کے بچے میں دیگر علامات ہیں جو بگڑ رہی ہیں یا دور نہیں ہو رہی ہیں، یا آپ کسی چیز کے بارے میں پریشان ہیں، تو ان کے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے سے رابطہ کریں یا طبی امداد حاصل کریں۔



والدین کے لیے ویکسینیشن کی گانیدہ



# کیا آپ جانتے ہیں؟

غلط معلومات (مس انفارمیشن) غلط یا گمراہ کن معلومات بین جو حقیقت کے طور پر پیش کی جاتی ہیں۔ بگڑی بونی معلومات (ٹس انفارمیشن) غلط معلومات بین جو جان بوجھ کر بنائی جاتی ہیں اور لوگوں کو دھوکہ دینے یا گمراہ کرنے کے لیے پہلائی جاتی ہے۔ ویکسین کے بارے میں غلط معلومات (مس انفارمیشن) اور بگڑی بونی معلومات (ٹس انفارمیشن) عام ہیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ ویکسین کے بارے میں اپنی معلومات کو بہروسہ مذکور معتبر ذرائع سے حاصل کریں۔

## مزید معلومات کہاں سے حاصل کریں

آپ کے بچے کی صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والا یا آپ کا مقامی محکمہ صحت عامہ آپ کو ویکسین کے بارے میں مزید معلومات فراہم کر سکتا ہے۔

پہاں کچھ ویب سائٹس بین جن پر آپ ویکسین کی معلومات کے لیے بہروسہ کر سکتے ہیں:

Government of Canada  
(حکومت کینیڈا)  
[Canada.ca/vaccines](http://Canada.ca/vaccines)

The Canadian Paediatric Society  
(کینیڈین پیڈیاٹرک سوسائٹی)  
[caringforkids.cps.ca](http://caringforkids.cps.ca)

The Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada  
(دی سوسائٹی آف اوبسٹریکس اینڈ گینیکولوجسٹ آف کینیڈا)  
[sogc.org](http://sogc.org)

Immunize Canada  
(امیونائز کینیڈا)  
[immunize.ca](http://immunize.ca)



[Canada.ca/vaccines](https://www.canada.ca/en/health-canada/services/pharmaceuticals/vaccines.html)  
[Canada.ca/vaccins](https://www.canada.ca/en/health-canada/services/pharmaceuticals/vaccins.html)

