

URDU / OURDOU



والدین کے لیے ویکسینیشن کی گائیڈ



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

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

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	





فہرست مضامین

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





والدین کے لیے ویکسینیشن کی گائیڈ

ویکسینس کا لگوانا آپ کے بچے کو سنگین اور جان لیوا بیماریوں سے بچانے کا ایک اہم طریقہ ہے۔ آپ یہ یقینی بنا کر انہیں محفوظ اور صحت مند رکھنے 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؟

ہمارا مدافعتی نظام ان خلیات، بافتوں 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۔

ہمارا 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، ہمارے جسم انفیکشن سے لڑنے کے لیے اینٹی باڈیز اور مدافعتی میموری کے خلیات تیار کرتے ہیں اور مستقبل میں ہونے والی انفیکشن سے تحفظ (مدافعتی) فراہم کرتے ہیں۔

اینٹی باڈیز وہ پروٹین 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 باڈیز تیار کرتے ہیں تاکہ یہ واقعی بیمار ہونے سے پہلے اسے جسم سے نکالنے میں ہماری مدد کریں۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

بہت سے بیکٹیریا مفید ہیں اور قدرتی طور پر ہمارے جسم کے اندر اور اس کے اوپر، ہمیں بیمار کیے بغیر پائے جا سکتے ہیں، جب تک کہ وہ جسم کے ان حصوں میں نہ ہوں جہاں سے ان کا تعلق نہیں ہے۔ یہ ہمارے مدافعتی نظام کے کام کا حصہ ہے کہ اس بات کا تعین کیا جائے کہ کون سا بیکٹیریا ہمیں 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 اینٹی جینز (antigens) کہتے ہیں، کو محفوظ طریقے سے سامنا کروا کے کام کرتی ہے تاکہ ہمارا مدافعتی نظام مدافعتی ردعمل پیدا کر سکے۔ بعد میں، اگر ہمیں اسی بیکٹیریم یا وائرس کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو ہمارا مدافعتی نظام زیادہ تیزی سے جواب دینے کے قابل ہو جائے تاکہ:

- ◀ ہمیں بیماری سے بچایا جا سکے
- ◀ اگر ہم بیماری میں مبتلا ہو بھی جائیں تو ہمیں 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 فلو (انفلونزا) ویکسین ہے جو ناک میں چھڑکائی جاتی ہے۔

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

کچھ ویکسین صرف ایک وائرس یا بیکٹیریم کے خلاف حفاظت فراہم کرتی ہیں، جبکہ امتزاج ویکسینس ایک ہی وقت میں کئی کے خلاف حفاظت کرتی ہیں۔ امتزاج ویکسین مددگار ہیں کیونکہ ان کا مطلب ہے کم انجیکشنز اور کم ایوائنٹمنٹس، 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 خوراکیوں 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 خوراکیوں کے طور پر دی جاتی ہے۔ یہ درج ذیل کے خلاف حفاظت فراہم کرتی ہے:

- ◀ خناق
- ◀ Hib (ہیمو فیلس انفلونزا ٹائپ b)
- ◀ پولیو
- ◀ تشنج
- ◀ کالی کھانسی (پرتوسس)



ویکسینیشن کیوں ضروری ہے؟

ویکسینیشن ہمارے صحت عامہ کے اہم 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 متعدی بیماری کو دنیا میں کہیں بھی ہونے سے مکمل طور پر روک بھی سکتی ہے۔ مثال کے طور پر، ویکسینیشن کی بدولت 1977 کے بعد سے پوری دنیا میں قدرتی طور پر چیچک (اسمال پوکس) کا ایک بھی کیس سامنے نہیں آیا۔

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

وہ لوگ جو امیونوکمپر ومانزڈ (immunocompromised) ہوتے ہیں، ان کی صحت کی حالت یا ادویات لینے کی وجہ سے مدافعتی نظام کمزور پڑ جاتا ہے۔ وہ کچھ کچھ ویکسینس حاصل کرنے کے قابل نہیں ہوسکتے 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 لگنے اور شدید بیمار ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

ویکسینس 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 پر ویکسینس ورک پوسٹر (Vaccines Work Poster) دیکھیں۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

بیماری جتنی زیادہ متعدی ہوتی ہے، لوگوں کو اس کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے ویکسین لگانے کی اتنی ہی زیادہ ضرورت ہے۔ مثال کے طور پر، خسرہ سب سے زیادہ متعدی بیماریوں میں سے ایک ہے: جب لوگوں کو ویکسین نہیں لگائی جاتی ہے تو ایک کیس بھی تیزی سے پھیل سکتا ہے۔ 100 لوگوں کے ایک گروپ میں جنہیں کبھی خسرہ کی انفیکشن نہیں ہوئی، ان میں سے 95 کو خسرہ سے بچاؤ کے لیے ویکسین لگانے کی ضرورت ہے۔ یہی وجہ ہے کہ وباء 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 شیڈول 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 لگوانے سے آپ کے بچے کو ان بیماریوں سے بچانے میں مدد ملتی ہے۔ کچھ کو امتزاج ویکسینس کے طور پر دیا جاتا ہے:

- ◀ میننگوکوکل : Canada.ca/meningococcal
- ◀ مہمپس : Canada.ca/mumps
- ◀ چکن پاکس (واریسیلا) : Canada.ca/chickenpox
- ◀ خناق : Canada.ca/diphtheria
- ◀ فلو (انفلونزا) : Canada.ca/flu
- ◀ نیوموکوکل : Canada.ca/pneumococcal
- ◀ ہیپاٹائٹس بی : Canada.ca/hepatitis-b
- ◀ پولیو (پولیو مائیلائٹس) : Canada.ca/polio
- ◀ Hib (ہیمو فیلس انفلونزا ٹائپ b) : Canada.ca/haemophilus
- ◀ روٹا وائرس : Canada.ca/rotavirus
- ◀ HPV (ہیومن پیپیلوما وائرس) : Canada.ca/hpv
- ◀ روبیلا : Canada.ca/rubella
- ◀ *اسکول پر مبنی کلینکس میں پیش کیا جاتا ہے
- ◀ تشنج : Canada.ca/tetanus
- ◀ خسره : Canada.ca/measles
- ◀ کالی کھانسی (پرتھوسس) : Canada.ca/whooping-cough

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

بعض حالات میں دیگر ویکسینیں 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 بیکٹیریا عام ہیں
- ◀ اگر آپ کے بچے کو کچھ وائرس یا بیکٹیریا کا ممکنہ سامنا ہوا ہو، مثال کے طور پر، کسی متاثرہ شخص یا جانور یا کسی آلودہ چیز سے سامنا ہونے کی وجہ سے
- ◀ کسی بیماری کے اچانک پھیلنے کے دوران
- ◀ اگر آپ کے بچے کو کوئی بیماریاں یا خطرے کے عوامل ہیں



سالانہ فلو (انفلونزا) ویکسینیشن

کیا آپ کا بچہ سفر کرے گا؟

انفلونزا ایک سانس کی بیماری ہے جو بخار، کھانسی، پٹھوں میں درد، سر درد، گلے کی خراش اور تھکاوٹ کا سبب بن سکتی ہے۔ کچھ لوگ ہلکے سے بیمار ہوتے ہیں جبکہ دوسرے شدید طور پر بیمار پڑ سکتے ہیں۔

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 بیکٹیریا کا سامنا ہو سکتا ہے جن کے خلاف ہم کینیڈا میں معمول کے مطابق ویکسین نہیں لگاتے ہیں۔

6 ماہ یا اس سے زیادہ عمر کے ہر فرد کو ہر موسم خزاں میں انفلونزا کی ویکسین لگوانے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ انفلونزا 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۔ انفلونزا ویکسینیں انفلونزا کے 3 یا 4 اقسام (اسٹرینز) کو نشانہ بناتی ہیں جن اقسام (اسٹرینز) سے آنے والے انفلونزا سیزن (نومبر تا اپریل) میں بیماری پیدا ہونے کے خدشات 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 ٹریول ہیلتھ کلینک کا دورہ کریں۔ جہاں وہ سفر کر رہے ہیں وہ اس بنیاد پر دوسرے حفاظتی ٹیکوں کے لیے تجویز کر سکتے ہیں۔

ان کی پہلی انفلونزا ویکسین کے لیے، 6 ماہ اور 9 سال سے کم عمر کے بچوں کو ایک ماہ کی دوری میں 2 خوراکیں کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے بعد، انہیں ہر موسم خزاں میں صرف ایک انفلونزا ویکسین کی ضرورت ہوتی ہے۔

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

مفید سفری مشورے اور معلومات کے لیے
travel.gc.ca/travel-vaccinations ملاحظہ کریں۔

مزید معلومات کے لیے، اپنے ہیلتھ کیئر پرووائیڈر، مقامی پبلک ہیلتھ ڈیپارٹمنٹ سے بات کریں یا Canada.ca/flu پر جائیں۔

COVID-19 ویکسینیشن

COVID-19 ایک متعدی بیماری ہے جو SARS-CoV-2 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 سکتے ہیں۔

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





ویکسین کا محفوظ ہونا (ویکسین سیفٹی)

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

جب ویکسین کی منظوری ہو جاتی ہے، ہیلتھ کینیڈا 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 بات ہے جو 1 سے 3 دن تک رہ سکتے ہیں۔ زیادہ تر بچے ویکسین کو اچھی طرح برداشت کر لیتے ہیں۔ کبھی کبھار، آپ کے بچے کو ہلکا ہلکا بخار ہو سکتا ہے، معمول سے زیادہ نیند آ سکتی ہے، یا جہاں انجکشن دیا گیا تھا وہاں درد، سوجن یا سرخی ہو سکتی ہے۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

آپ کے بچے کو ویکسینیشن کے بعد کچھ دنوں تک ہلکے 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 اپوائنٹمنٹ پر کیا توقع کریں۔“

ویکسین کے سنگین ضمنی اثرات یا الرجک رد عمل 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 محکمہ کو بھی دی جانی چاہیے۔ آپ کے بچے کو مستقبل کے ٹیکے لگوانے سے پہلے کسی بھی ماضی کے سنگین رد عمل کے سامنا کے بارے میں اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے کو بتائیں۔





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 الاوقات (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 لگانی گئی ہے۔ ہر ایک کو اپنی زندگی بھر ویکسینیشن کا ذاتی ریکارڈ برقرار رکھنا چاہیے۔ اسے محفوظ جگہ پر رکھیں اور اسے ہر ویکسینیشن اپوائنٹمنٹ 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 ہیلتھ کیئر پرووائیڈر یا اپنے مقامی پبلک ہیلتھ ڈیپارٹمنٹ سے رابطہ کریں۔

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

ویکسینیشن کا شیڈول Canada.ca/immunization-schedule پر دستیاب ہے۔

اگر میرے بچے کو ویکسین نہیں لگائی جا سکتی تو کیا ہوگا؟

وہ بچے جن کی مدافعتی نظام کمزور ہے، وہ کچھ مخصوص ویکسین حاصل کرنے کے قابل نہیں ہوسکتے ہیں۔ امیونوکمپریمانڈ (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 ویکسین نہ لگی ہوں، اس کے باوجود بھی وہ اپنی ویکسینیشن کو مکمل (کیچ اپ) 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 اپوائنٹمنٹ مقرر کریں۔ وہ درج ذیل جاننے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں:

- آپ کے بچے کو کون سی ویکسین لگ چکی ہے
- کن ویکسین 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 ہوگا؟

آپ کے صوبے یا علاقے کے لحاظ سے ویکسین کے نظام الاوقات 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 ہیلتھ کیئر پرووائیڈر (صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے) یا اپنے نئے مقامی پبلک ہیلتھ ڈیپارٹمنٹ سے یہ معلوم کرنے کے لیے رابطہ کریں کہ کن ویکسین کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ اپنے بچے کا ذاتی ویکسینیشن ریکارڈ اپنی اپوائنٹمنٹ کے وقت ضرور ساتھ لائیں تاکہ صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے کو معلوم ہو کہ آپ کے بچے کو پہلے سے کون سی ویکسین لگ چکی ہیں۔





آپ کے بچے کی ویکسینیشن اپوائنٹمنٹ 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 ہٹانے 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 اپوائنٹمنٹ سے پہلے اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے کنندہ سے ان آپشنز کی طلب کریں جن سے ممکناً فائدہ ہو۔
 - ◀ اگر آپ کے پاس اپنے بچے کے لیے ویکسینیشن کا ذاتی ریکارڈ ہے، تو اسے اپنی ملاقات کے وقت اپنے ساتھ لائیں۔ اگر آپ کے پاس نہیں ہے تو اپنی ملاقات کے وقت ان سے ایک مانگیں۔
- اپنے بچے کی ویکسینیشن اپوائنٹمنٹ کی تیاری کے بارے میں مزید معلومات کے لیے Canada.ca/vaccination-appointment-children پر جائیں۔



ملاقات (اپوائنٹمنٹ) کے دوران

آپ کے بچے کا صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والا آپ کے بچے کو ویکسین لگانے سے پہلے آپ سے اس کی صحت کے بارے میں کچھ سوالات پوچھ سکتا ہے۔ اس ویکسین کے بارے میں آپ کے کوئی سوال ہوں تو پوچھنے کا یہ بہترین وقت ہے۔ اگر آپ کے بچے کو ویکسینیشن سے متعلق منفی تجربات، پریشانی ہے، یا پچھلی ویکسینیشن پر شدید ردعمل کا سامنا کرنا پڑا ہے، تو صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے کو بتانا یقینی بنائیں۔

ویکسینیشن سے متعلق زیادہ آرام دہ تجربے کے لیے، درج ذیل حکمت عملیوں کو آزمائیں :

✧ ویکسینیشن کے دوران اپنے بچے کو گود میں لے کر اور ان سے بات کر کے 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۔ اس سے انہیں تسلی دینے میں مدد ملے گی۔

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

✧ توجہ بٹائیں۔ آپ کی پرسکون آواز یا لمس آپ کے بچے کو تسلی دینے میں مدد کر سکتا ہے، جیسا کہ کوئی پسندیدہ کھلونا، کہانی یا گانا۔

کلینک چھوڑنے سے پہلے

اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے کو یاد 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 ریکارڈ نہیں ہے، تو ان سے ابھی مانگیں۔

اپنے بچے کی اگلی ویکسینیشن کے لیے اپوائنٹمنٹ بنائیں۔

آپ کو ویکسینیشن کے بعد کم از کم 15 منٹ انتظار کرنے کے لیے کہا جائے گا تاکہ یہ یقینی بنایا جاسکے کہ آپ کے بچے کو الرجک رد عمل نہیں ہے۔

ویکسین سے شدید الرجک ردعمل بہت کم ہی ہوتے ہیں۔ سنگین الرجک رد عمل کی علامات میں شامل ہو سکتے ہیں :

✧ سانس لینے میں دشواری (گھر گھراہٹ)

✧ چہرے، زبان یا گلے میں سوجن

✧ جلد پر سرخ دھبے (چھتے)

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

کیا آپ جانتے ہیں؟

آپ CARD سسٹم استعمال کر (Relax, Distract, Comfort, Ask) سکتی/سکتے ہیں تاکہ ویکسینیشن کے تجربے کو بہتر بنانے کے لیے مزید حکمت عملی تلاش کی جا سکے۔ CARD سسٹم کے بارے میں مزید جاننے کے لیے 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:

- ◀ چڑچڑا ہو
- ◀ اسے ہلکا بخار ہو
- ◀ معمول سے زیادہ خوابیدہ ہو
- ◀ جہاں انجکشن دیا گیا تھا وہاں درد، سوجن یا لالی ہو

یہ ردعمل 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 دوا دے 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 ردعمل 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۔





کیا آپ جانتے ہیں؟

غلط معلومات (مس انفارمیشن) غلط یا گمراہ کن معلومات ہیں جو حقیقت کے طور پر پیش کی جاتی ہیں۔ بگڑی ہوئی معلومات (ٹس انفارمیشن) غلط معلومات ہیں جو جان بوجھ کر بنائی جاتی ہیں اور لوگوں کو دھوکہ دینے یا گمراہ کرنے کے لیے پھیلائی جاتی ہے۔ ویکسین کے بارے میں غلط معلومات (مس انفارمیشن) اور بگڑی ہوئی معلومات (ٹس انفارمیشن) عام ہیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ ویکسین کے بارے میں اپنی معلومات کو بھروسہ مند اور 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۔

ویکسینس پر دیگر مفت وسائل ہیں، بشمول دیگر ویکسین گائیڈز:

An Adult's Guide to Vaccination
(ویکسینیشن کے بارے میں بالغوں کی رہنمائی)
Canada.ca/vaccination-guide-adult

A Teen's Guide to Vaccination
(ویکسینیشن کے بارے میں نو عمریوں کی رہنمائی)
Canada.ca/vaccination-guide-teen

یہاں کچھ ویب سائٹس ہیں جن پر آپ ویکسین کی معلومات کے لیے بھروسہ کر سکتے ہیں:

Government of Canada
(حکومت کینیڈا)
Canada.ca/vaccines

The Canadian Paediatric Society
(کینیڈین پیڈیاٹرک سوسائٹی)
caringforkids.cps.ca

The Society of Obstetricians and
Gynaecologists of Canada
(دی سوسائٹی آف اوپسٹریٹیشینز اینڈ گائناکالوجسٹ آف کینیڈا)
sogc.org

Immunize Canada
(ایمونیائز کینیڈا)
immunize.ca



Canada.ca/vaccines
Canada.ca/vaccins

