

ویکسین کے بعد نگہداشت حقائق نامہ

ویکسین لگوانے کے فوری بعد مجھے کیا کرنا چاہیے؟

- آپ کو چاہیے کہ آپ ویکسین لگوانے کے بعد 15 منٹ تک انتظار کریں اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ آپ ٹھیک محسوس کر رہے ہیں۔ کلینک سٹاف کی تاکید کے مطابق آپ کو کلینک میں انتظار کرنے کو کہا جائے گا۔ اگر ممکنہ ویکسین سے الرجی کا خدشہ ہو، تو 30 منٹ تک کا طویل انتظار کا وقت بھی تجویز کیا جا سکتا ہے۔ ویکسین کے بعد بیہوشی یا الرجی جیسے رد عمل بھی واقع ہو سکتے ہیں، اگرچہ عام طور پر ایسا نہیں ہوتا۔ الرجی سے متعلقہ رد عمل میں جلد کی بیماری (جلد پر دھبے جو اکثر بہت خارش دار ہوتے ہیں)، آپ کے چہرے، زبان یا حلق کی سوجن یا سانس لینے میں دشواری جیسی علامات شامل ہیں۔ کلینک سٹاف ان واقعات کے ہونے پر ان کو سنبھالنے کے لیے تیار ہوتا ہے۔
- کلینک سٹاف کو آگاہ کریں اگر انتظار کے دوران آپ طبیعت ناساز محسوس کرتے ہیں۔
- اگر کلینک کے اندر انتظار کر رہے ہیں، تو یہ یقینی بنائیں کہ آپ نے ماسک پہنا ہوا ہو اور دوسروں سے کم از کم 2 میٹر کے فاصلہ پر رہیں۔
- ہاتھوں کی صفائی کے لیے الکحل پر مشتمل ہینڈ رب کا استعمال کریں کلینک سے روانگی سے پہلے۔
- گاڑی نہ چلائیں یا دیگر نقل و حمل کی اقسام کا ویکسین حاصل کرنے کے تقریباً 15 منٹ تک یا طبیعت ناساز محسوس کرنے پر استعمال نہ کریں۔

مجھے اگلے چند دنوں میں کس چیز کی توقع کرنی چاہیے؟

- ویکسین لگوانے کے بعد ایک یا دو دن میں ضمنی اثرات نمودار ہو سکتے ہیں۔ اگرچہ یہ ضمنی اثرات آپ کی صحت کے لیے خطر ناک نہیں ہوتے مگر آپ کو ایک یا دو دن کے لیے ناخوشگوار احساس دلا سکتے ہیں۔ یہ ضمنی اثرات خود ہی ختم ہو جائیں گے۔
- ویکسین لگوانے کے بعد درج ذیل ضمنی اثرات میں سے چند آپ میں بھی نمودار ہو سکتے ہیں:

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - بخار - سوجے ہوئے غدود - پیچس - متلی/اقے - بغل میں سوجے ہوئے غدود۔ | <ul style="list-style-type: none"> - انجیکشن والی جگہ پر درد یا سرخ پن - پھنسیاں - تھکن - سر درد - پٹھوں یا جوڑوں کا درد - ٹھنڈ لگنا |
|---|--|
- ٹھنڈا نم کپڑا جہاں ویکسین دی گئی تھی وہاں زخم کا احساس بہتر بنانے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے اور اگر ضرورت ہو، تو درد یا بخار کی ادویات (جیسے ایسٹامینوفن یا آئبuprofen) درد یا بخار میں افاقہ دے سکتی ہیں۔
- ویکسین لگوانے کے بعد شدید ردعمل بہت عام نہیں ہیں۔ تاہم، اگر ویکسین لگوانے کے 3 دن بعد درج ذیل میں سے کوئی بھی شدید ردعمل ظاہر ہوتا ہے، تو فوراً طبی امداد حاصل کریں یا 911 پر کال کریں:

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - تیز بخار (40°C سے زیادہ) - ایٹھن یا دورے پڑنا - دیگر شدید علامات (مثلاً: 'سوئیاں چبھنے کا احساس' یا سن ہو جانا) | <ul style="list-style-type: none"> - پھنسیاں - منہ یا چہرے کی سوجن - سانس لینے میں دشواری - نہایت پیلی رنگت یا غنودگی |
|---|---|

- ویکسین لگوانے کے بعد کسی بھی قسم کے شدید ضمنی اثرات سے پیل پبلک ہیلتھ کو آگاہ کرنا چاہیے۔
- اگر ویکسین لگوانے کے بعد آپ کسی قسم کے شدید نوعیت کے ضمنی اثرات کے حوالے سے خدشات رکھتے ہیں، تو اپنے نگہداشت صحت کے پرووائیڈر سے رابطہ کریں۔ کسی بھی قسم کے سوالات پوچھنے یا مضر اثرات کے بارے میں اطلاع دینے کے لیے، آپ اپنے مقامی پبلک ہیلتھ یونٹ سے بھی رابطہ کر سکتے ہیں۔
- اگر آپ کو پھر بھی اپنی دوسری ڈوز لگوانی پڑے، تو دوسری ڈوز لگوانے والے شخص کو آپ کو ہونے والے ضمنی اثرات کے بارے میں بتائیں۔

ویکسین کی دوسری ڈوز لگوانے کے لیے مجھے کب واپس آنا ہو گا؟

- دوسری ڈوز لگوانے کے لیے دوبارہ آنے کو یقینی بنائیں۔ آپ کو دوسری ڈوز میں بھی وہی ویکسین دوبارہ لگوانی چاہیے۔ کلینک سے باہر نکلنے سے پہلے اگلی اپوائنٹمنٹ لے لیں تاکہ آپ کو دوسری ڈوز بروقت لگانے کے عمل کو یقینی بنایا جا سکے۔
- اگر آپ کو فائزر بائیو این ٹیک (Pfizer-BioNTech) کووڈ-19 ویکسین آج لگتی ہے، تو اپنی دوسری ڈوز کے لیے 21 دن کے بعد دوبارہ واپس آئیں۔
- اگر آپ کو موڈرنا (Moderna) کووڈ-19 ویکسین آج لگتی ہے، تو اپنی دوسری ڈوز کے لیے 28 دن کے بعد دوبارہ واپس آئیں۔
- اگر آپ کو پہلی ڈوز کے بعد درمیانی نوعیت کے ضمنی اثرات کا سامنا کرنا پڑا ہو، تو پھر بھی اپنی دوسری ڈوز بروقت لگوانا نہایت اہم ہے، تاکہ آپ کو کووڈ-19 کے خلاف بہترین تحفظ حاصل ہو جائے۔

ویکسین لگوانے کے بعد یاد رکھنے کی چیزیں

- پبلک ہیلتھ کے اقدامات پر عمل جاری رکھنا اہم ہے مثلاً جسمانی فاصلہ بندی کا خیال رکھنا، اپنے ہاتھوں کو کثرت سے دھونا یا ہینڈ سینیٹائزر استعمال کرنا، ماسک پہننا اور اپنے گھرانے سے باہر کے لوگوں کے ساتھ رابطوں کو محدود/بند کرنا۔
- کووڈ-19 کی کوئی بھی دوسری قسم کی ویکسین (ماسوائے اپنی کووڈ-19 کی ویکسین کی دوسری ڈوز) اس وقت تک نہ لگوائیں جب تک کہ آپ پہلی ویکسین کی دوسری ڈوز بھی نہیں لگوا لیتے اور یہ کہ دوسری ڈوز کے بعد بھی 28 دن گزر جانا لازمی ہے (ماسوائے یہ کہ آپ کا ہیلتھ کیئر پرووائیڈر ایسا کرنا ضروری سمجھتا ہو)۔
- اگر آپ حاملہ ہونے کی منصوبہ بندی کر رہی ہیں، تو آپ کو اپنے پرائمری ہیلتھ کیئر پرووائیڈر سے بات کرنی چاہیے۔
- اس شیٹ کو اور کووڈ-19 کی اپنی آج کی ویکسین لگوانے کی پرنٹ شدہ رسید کو کسی محفوظ جگہ پر رکھیں۔ ویکسین کی دوسری ڈوز لگوانے کے لیے کووڈ-19 کی ویکسین کی پہلی ڈوز کی رسید اپنے ساتھ لائیں۔

اس دستاویز میں موجود معلومات مورخہ 6 جنوری 2021 تک تازہ ترین ہے۔

اونٹیریو منسٹری آف ہیلتھ کی اجازت کے مطابق تیار کردہ۔