زندہ، ناک سے دیا جانے والا انفلوئنزا (وبائی زکام) کا ٹیکہ 2009-10

آپ کو کیا جاننے کی ضرورت ہے

کئی ٹیکوں کے متعلق معلوماتی وضاحتیں ہسپانوی اور دیگر زبانوں میں دستیاب ہیں- ملاحظ فرمائیں www.immunize.org/vis-

1 ٹیکہ کیوں لگوائیں؟

انفلوئنزا ("فلو") چھوت والی (متعدی) بیماری ہے-

یہ انفلوئنزا کے وائرس سے پیدا ہوتی ہے جو کھانسنے، چھینکنے یا ناک سے رطوبتوں کے بہنے سے پھیل سکتی ہے-

دیگر بیماریوں میں ایسی ہی علامتیں ہوسکتی ہیں اور اکثر انہیں غلطی سے انفلوئنزا ہی سمجھ لیا جاتا ہے- لیکن درحقیقت صرف وہی بیماری انفلوئنزا ہے جو انفلوئنزا وائرس سے پیدا ہوتی ہے-

انفلوئنزا کسی کو بھی ہوسکتا ہے، لیکن بچوں میں اس کے انفیکشن کی شرح سب سے زیادہ ہے- زیادہ تر لوگوں میں یہ صرف چند دنوں تک ہی رہتا ہے- یہ درج ذیل علامتیں پیدا کرسکتا ہے:

- بخار
- گلے کی سوزش
- ٹھنڈ
- پٹھوں میں درد
- کھانسی
- سر درد
- تھکاوٹ

کچھ لوگ جیسے شیر خوار بچے، بزرگ اور صحت کے عارضوں میں مبتلا افراد زیادہ بیمار ہوسکتے ہیں- فلو کی وجہ سے تیز بخار اور نمونیا ہوسکتا ہے اور پہلے سے موجود طبی عارضوں کو بدتر بنا سکتا ہے- بچوں میں یہ دست اور دورہ (مرگی، فالج) پیدا کرسکتا ہے- اوسطاً 226,000 لوگ روزانہ انفلوئنزا کی وجہ سے اسپتال میں داخل کئے جاتے ہیں اور 36,000 مر جاتے ہیں - ان میں زیادہ تر بزرگ ہوتے ہیں- **انفلوئنزا کا ٹیکہ انفلوئنزا کی روک تھام کرسکتا ہے-**

2 زندہ، تضعیف شدہ انفلوئنزا ٹیکہ - LAIV (ناک کا اسپرے)

موسمی انفلوئنزا کے ٹیکہ کی دو قسمیں ہوتی ہیں:

1. **انفلوئنزا کے زندہ، تضعیف شدہ** ٹیکہ (LAIV) میں زندہ مگر تضعیف شدہ (کمزور کئے گئے) انفلوئنزا وائرس ہوتے ہیں ناک کے نتھنوں میں اس کا اسپرے کیا جاتا ہے-

> "وسمی" انفلوئنزا کے ٹیکے سالانہ پھوٹ پڑنے والے فلو کی روک تھام کے لئے بنائے گئے ہیں- یہ عالمگیر وبائی H1N1 انفلوئنزا سے حفاظت فراہم نہیں کرتے ہیں-

2. **غیر فعال کردہ** انفلوئنزا کا ٹیکہ جس کو کبھی کبھی "فلو شاٹ" کہا جاتا ہے، انجیکشن کے ذریعہ دیا جاتا ہے- *ایک علیحدہ ٹیکہ کے معلوماتی بیان میں غیر فعال کردہ انفلوئنزا کی وضاحت کی گئی ہے-*

انفلوئنزا کے وائرس ہمیشہ تبدیل ہوتے رہتے ہیں- یہی وجہ ہے کہ انفلوئنزا کے ٹیکوں کی ہر سال تجدید کی جاتی ہے اور سالانہ ٹیکہ لگانے کی سفارش کی جاتی ہے-

ہر سال سائنس داں حضرات ٹیکہ میں موجود وائرسوں کا موازنہ اس سال فلو پیدا کرنے والے متوقع ترین وائرسوں سے کرتے ہیں- جب کافی مماثلت ہوتی ہے تو زیادہ تر لوگوں کو انفلوئنزا سے متعلق شدید بیماری سے یہ ٹیکہ تحفظ فراہم کرتا ہے- لیکن کافی مماثلت نہ ہونے پر یہ ٹیکہ تھوڑا تحفظ ضرور فراہم کرتا ہے- انفلوئنزا کا ٹیکہ دیگر وائرسوں سے پیدا ہونے والی "انفلوئنزا جیسی" بیماریوں کی روک تھام نہیں کرے گا-

ٹیکہ لگانے کے 2 ہفتہ بعد مدافعت کی طاقت پیدا ہوتی ہے- یہ بچاؤ یا مدافعت ایک سال تک برقرار رہتی ہے-

LAIV میں تھیمیروسال یا دیگر تحفظی مواد نہیں ہوتے ہیں-

3 LAIV کون لے سکتا ہے؟

2 سال سے لے کر 49 سال تک کی عمر کے ایسے لوگوں کے لئے LAIV منظور کی گئی ہے جو حامل نہیں ہیں یا جن کو صحت کے عارضے لاحق نہیں ہیں (ملاحظ کریں #4، نیچے)- انفلوئنزا کا ٹیکہ ان لوگوں کو لگانے کی سفارش کی گئی ہے جو زیادہ خطرے والے لوگوں میں انفلوئنزا پھیلا سکتے ہیں، جیسے:

- **گھریلو روابط اور** 5 سال تک کی عمر کے بچوں اور 50 سال اور اس سے زیادہ عمر کے لوگوں کو **گھر-سے-باہر نگہداشت فراہم کرنے والے افراد-**
- شدید انفلوئنزا کی **زد میں رہنے والے لوگوں سے قریبی روابط** رکھنے والے **معالج** اور نرسیں اور خاندان کے افراد یا، ایسا کوئی بھی شخص-

صحت کی نگہداشت فراہم کنندگان درج ذیل کے لئے بھی سالانہ ٹیکہ لگانے کی سفارش کر سکتے ہیں-

- ایسے لوگ جو **کمیونٹی میں ضروری خدمات** فراہم کرتے ہیں-
- **ایسے لوگ جو مشترکہ کمروں، اصلاح خانوں** یا دیگر بھیڑ بھاڑ والی جگہوں میں رہتے ہیں تاکہ اس وبا کو پھوٹ پڑنے سے روکا جاسکے-

انفلوئنزا کا ٹیکہ ان لوگوں کو لگانے کی بھی سفارش کی گئی ہے جو انفلوئنزا سے **بیمار ہونے کے امکان** یا **دیگر لوگوں میں انفلوئنزا پھیلانے کو کم کرنا** چاہتے ہیں-

4 کچھ لوگوں کو LAIV نہیں لگوانا چاہیے-

LAIV کی ہر کسی کو اجازت نہیں ہے- اس کے بدلے درج ذیل لوگوں کو **غیر فعال کردہ** (فلوشاٹ) ٹیکہ لگوانا چاہیے:

- **50 سال اور اس سے زیادہ عمر کے بالغ افراد یا 6 ماہ اور 2 سال کے درمیان کی عمر کے بچے-** (ان کو متبادل انفلوئنزا ٹیکہ نہیں لگوانا چاہئے-)
- پچھلے سال کے دوران دمہ یا ایک یا زیادہ مرتبہ سانسوں کے پھولنے سے خرخرانے کی کیفیت میں مبتلا 5 سال سے کم عمر کے بچے-
- صحت سے متعلق درج ذیل طویل مدتی مسائل میں مبتلا لوگ:
  - دل کی بیماری
  - گردہ یا جگر کی بیماری
  - پھیپھڑے کی بیماری
  - استحالی بیماری جیسے ذیابیطس
  - دمہ
  - انیمیا اور خون کی دیگر بیماریاں
- پٹھے اور رگ کی بیماریوں میں مبتلا کوئی شخص (جیسے فالج میں رعشہ والی بیماریاں یا دماغی فالج) جو سانس لینے یا نگلنے کے مسائل سے دوچار کر سکتی ہے-
- کمزور نظام مامونیت والا شخص
- بچے اور نوعمر جن کا اسپرین سے طویل مدتی علاج چل رہا ہے
- حاملہ عورت-

اگر آپ کبھی Guillain-Barré کی مجموعی علامت سے دوچار ہوں تو اپنے ڈاکٹر کو اس کی اطلاع دے دیں (مثلاً فالج کی شدید بیماری جسے GBS بھی کہا جاتا ہے) آپ ٹیکہ لگوانے کے اہل ہو سکتے ہیں لیکن فیصلہ لینے میں آپ کے ڈاکٹر کو آپ کی مدد کرنی چاہئے-

فلو شاٹ ان لوگوں کے لئے زیادہ مناسب ہے (بشمول صحت کی نگہداشت کرنے والے کارکنان اور خاندان کے افراد) جو کسی ایسے شخص کے رابطہ میں رہتے ہیں جن کا نظام مامونیت شدید طور پر کمزور ہو (جن کو محفوظ ماحول میں نگہداشت کی ضرورت ہے جیسے ہڈی کے گودے کی پیوندکاری کی یونٹ)- ان لوگوں کے قریبی رابطے میں رہنے والے جن کا نظام مامونیت *زیادہ شدید طور* پر کمزور نہیں ہوا ہے (بشمول HIV میں مبتلا) LAIV لگوا سکتے ہیں-

کوئی ایسا شخص جس کی ناک اتنی شدید طور پر بیمار ہے کہ اسے سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے جیسے کہ بہت بھری ہوئی ناک تو ان کو فلو کا انجیکشن دیا جانا چاہئے-

انفلوئنزا کا دونوں میں سے کوئی بھی ٹیکہ لگوانے سے پہلے کچھ لوگوں کو چاہئے کہ وہ اپنے ڈاکٹر سے بات کریں-

- ایسا شخص جو انڈے یا کسی دوسرے ٹیکے کے جزو یا انفلوئنزا کے ٹیکے کی کسی سابقہ خوراک سے سخت الرجک تعامل میں مبتلا ہو چکا ہے- *اگر آپ کو کسی طرح کی شدید الرجی ہے تو اپنے ڈاکٹر سے بتائیں-*
- ایسے لوگ جو ہلکے یا شدید طور پر بیمار ہیں انہیں فلو کا ٹیکہ لگوانے سے پہلے عام طور پر صحت یاب ہونے تک انتظار کرنا چاہئے- اگر آپ بیمار ہیں، تو اس بارے میں کہ ٹیکہ لگوانے کے منصوبہ میں تبدیلی کی جائے یا نہیں اپنے ڈاکٹر یا نرس سے گفتگو کریں- معمولی بیماری میں مبتلا افراد حسب معمول ٹیکہ لگوا سکتے ہیں-

5 مجھے کب انفلوئنزا کا ٹیکہ لگوانا چاہئے؟

جتنی جلدی یہ دستیاب ہو آپ اسے لگوا سکتے ہیں- عام طور پر موسم خزاں میں، اور جب آپ کی کمیونٹی میں بیماری رونما ہونے لگے- انفلوئنزا نومبر سے لے کر مئی تک کسی بھی وقت رونما ہو سکتا ہے، لیکن یہ اکثر جنوری یا فروری میں زیادہ زور پکڑتا ہے- دسمبر یا اس کے بعد بھی ٹیکہ لگوانا زیادہ تر سالوں میں مفید ہوگا-

زیادہ تر لوگوں کو ہر سال انفلوئنزا کے ٹیکہ کی ایک خوراک کی ضرورت ہوتی ہے- **9 سال کی عمر سے کم کے بچے جو پہلی مرتبہ انفلوئنزا کا ٹیکہ لگوا رہے ہیں** — یا جنہوں نے پچھلے سیزن میں پہلی مرتبہ انفلوئنزا کا ٹیکہ لگوایا تھا لیکن صرف ایک خوراک لی تھی - تو انہیں بچاؤ کے لئے کم از کم 4 ہفتہ کے فرق سے 2 خوراک لینی چاہئے-

انفلوئنزا کا ٹیکہ بیک وقت دیگر ٹیکوں کے ساتھ دیا جا سکتا ہے-

6 LAIV سے کون کون سے خطرات ہیں؟

کوئی ٹیکہ کسی دوا ہی کی طرح، شدید قسم کے مسائل پیدا کر سکتا ہے جیسے کہ شدید قسم کا الرجک ری ایکشن- کسی ٹیکے کا ایسا خطرہ بہت ہی کم ہے جو شدید قسم کے نقصان یا موت کا باعث بن سکتا ہو-

زندہ انفلوئنزا ٹیکہ کے وائرس ایک شخص سے دوسرے شخص میں شاذ و نادر ہی پھیلتے ہیں- اگر ایسا ہوتا بھی ہے تو ان سے بیماری پیدا ہونے کا امکان کم ہوتا ہے-

LAIV تضعیف شدہ وائرس سے بنایا جاتا ہے اور انفلوئنزا کا سبب نہیں بنتا ہے- جو لوگ اس ٹیکہ کو لگواتے ہیں ان میں ہلکی علامات پیدا ہو سکتی ہیں (نیچے دیکھیں)

ہلکے مسائل:

2-17 سال کی عمر کے بچوں اور نو عمر افراد نے معمولی ری ایکشن کی شکایت کی ہے جس میں درج ذیل شامل ہیں:

- بہتی ہوئی ناک، ناک میں تنگی یا کھانسی
- بخار
- سر درد اور پٹھوں میں درد
- سانس پھولنے سے خرخرانے کی آواز
- پیٹ میں درد یا کبھی کبھار قے یا دست

18-49 سال کے کچھ بالغوں نے درج ذیل شکایتیں کی ہیں:

- بہتی ناک یا ناک میں تنگی
- گلے کی سوزش
- کھانسی، ٹھنڈ، تھکاوٹ/کمزوری
- سر درد

Translation provided by NYC Dept. of Education and NYC Dept. of Health and Mental Hygiene.

شدید قسم کے مسائل:

- ٹیکوں سے جان خطرے میں ڈالنے والے الرجک ری ایکشن شاذ و نادر ہی ہوتے ہیں- اگر رونما ہوتے ہیں تو عام طور پر ٹیکہ لگوانے کے چند منٹوں سے لے کر چند گھنٹوں میں رونما ہوتے ہیں-
- اگر کسی مصنوعات سے شاذ و نادر ری ایکشن ہوتے ہیں تو اس وقت تک ان کی پہچان ممکن نہیں جب تک کہ ہزاروں لاکھوں لوگ اس کو استعمال نہ کر چکے ہوں- لائسنس ملنے کے وقت سے LAIV کی لاکھوں خوراکیں تقسیم کی جا چکی ہیں اب تک شدید قسم کے مسائل کی پہچان نہیں ہوئی ہے- دیگر تمام ٹیکوں کی طرح خلاف معمول اور شدید قسم کے مسائل کے لئے LAIV کی مسلسل نگرانی کی جائے گی-

7 اگر شدید قسم کا ری ایکشن ہو جاتا ہے تو کیا ہوگا؟

مجھے کیا تلاش کرنا چاہئے؟

کوئی بھی خلاف معمول کیفیت مثلاً تیز بخار یا طرز عمل میں تبدیلیاں- شدید قسم کے الرجک ری ایکشن میں، سانس لینے میں دشواری، گلے کا بیٹھنا یا سانس پھولنے سے خرخرانے کی آواز یا نرخرے کی سوزش، بے رونقی، کمزوری، تیز دل کی دھڑکن، چکر آنا شامل ہیں-

مجھے کیا کرنا چاہئے؟

- کسی ڈاکٹر کو **فون کریں** یا اس شخص کو فوری طور پر ڈاکٹر کے پاس لے جائیں-
- ڈاکٹر کو **بتائیں** کہ کیا ہوا ہے- واقع ہونے کی تاریخ اور وقت اور کب ٹیکہ لگایا گیا تھا-
- ٹیکہ کے ناموافق اثر کی رپورٹنگ کے نظام (VAERS) سے متعلق فارم کو بھر کر اس ری ایکشن کی اطلاع دینے کے لئے اپنے فراہم سے **کہیں**- یا آپ VAERS کی ویب سائٹ www.vaers.hhs.gov کے ذریعہ یا 1-800-822-7967 پر فون کرکے یہ رپورٹ درج کرا سکتے ہیں- *VAERS طبی صلاح فراہم نہیں کرتی ہے؟*

8 ٹیکہ سے پہنچنے والے ضرر کی تلافی کا قومی پروگرام

ٹیکہ کی وجہ سے شدید قسم کے ری ایکشن سے دوچار کسی شخص کی نگہداشت کی ادائیگی میں مدد کرنے کے لئے ایک وفاقی پروگرام موجود ہے-

ٹیکہ سے پہنچنے والے ضرر کی تلافی کے قومی پروگرام کے بارے میں مزید معلومات کے لئے **1-800-338-2382** پر فون کریں یا ان کی ویب سائٹ **www.hrsa.gov/vaccinecompensation** کو ملاحظہ کریں-

9 میں زیادہ معلومات کیسے حاصل کر سکتا/سکتی ہوں؟

- اپنے فراہم کنندہ سے پوچھیں- وہ آپ کو ٹیکہ کے پیکج کے ساتھ آئے معلوماتی اشتہار آپ کو دے سکتے ہیں یا معلومات کے دوسرے ذرائع کو استعمال کرنے کی صلاح دے سکتے ہیں-
- اپنے مقامی یا صوبائی محکمۂ صحت کو فون کریں-
- بیماری پر قابو پانے اور اس کی روک تھام کے مراکز (CDC) سے رابطہ کریں-

- **1-800-232-4636 (1-800-CDC-INFO)** پر فون کریں یا
- CDC کی ویب سائٹ **www.cdc.gov/flu** کو ملاحظہ کریں-

CDC

محکمۂ صحت اور انسانی خدمات

بیماری پر قابو پانے اور اس کی روک تھام کے مراکز

ٹیکہ کی معلومات کا بیان

زندہ، تضعیف شدہ انفلوئنزا ٹیکہ (8/11/09)   U.S.C - §300aa-26