

# COVID-19 ویکسینز - بزرگ کینیڈیائی شہریوں کو کیا جاننے کی ضرورت ہے۔



اکتوبر 2023  
(جنوری 2024 کو اپ ڈیٹ کیا گیا)

# National Institute on Ageing

تجویز کردہ حوالہ:

,Sinha, SK, Arulnamby, A., Vohra-Miller

S., & Johnstone, J. (2024). COVID-19

ویکسینز - بزرگ کینیڈیائی شہریوں کو کیا جاننے کی ضرورت ہے۔

.National Institute on Ageing

.Toronto, ON

ڈاک کا پتہ:

**National Institute on Ageing**

**Ted Rogers School of**

**Management**

**350 Victoria St.**

**Toronto, Ontario**

**M5B 2K3**

**Canada**

## UHN اور Sinai Health کے بارے میں صحت مند عمر رسیدہ اور جیریاٹریکس پروگرام

University Health Network اور Sinai Health کا صحت مند عمر رسیدہ اور جیریاٹریکس پروگرام تمام عمر رسیدہ افراد، خاص طور پر پیچیدہ اور کمزور لوگوں کی دیکھ بھال کے لیے وقف ہے۔ ہم باہمی مہارت فراہم کرتے ہیں، تحقیق کرتے ہیں، نگہداشت کے جدید ماڈلز کو نافذ کرتے ہیں، خود کو اور دوسروں کو تعلیم دیتے ہیں اور صحت مند عمر رسیدگی کے لیے تمام شراکت داروں کے ساتھ تعاون کرتے ہیں۔

## National Institute on Ageing کے بارے میں

Toronto، National Institute on Ageing (NIA) Ryerson (سابقہ) Metropolitan University (University) میں قائم ایک عوامی پالیسی اور تحقیقی مرکز ہے۔ NIA پوری زندگی میں کامیاب عمر رسیدگی کو بڑھانے کے لیے وقف ہے۔ یہ اپنے مینڈیٹ میں منفرد ہے کہ عمر رسیدگی کے مسائل بشمول مالی، نفسیاتی اور سماجی بہبود پر وسیع تناظر میں غور کیا جائے۔

NIA کینیڈا کی عمر رسیدہ آبادی کی طرف سے پیش کردہ متعدد چیلنجوں اور مواقع سے نمٹنے کے لیے درکار عوامی پالیسی اور طرز عمل کے لیے ایک عملی خاکہ فراہم کرنے کے لیے معروف بین-انضباطی، شواہد پر مبنی اور قابل عمل تحقیق پر مرکوز ہے۔

NIA تمام سطحوں کے حکومتی، نجی اور پبلک سیکٹر کے شراکت داروں، تعلیمی اداروں، عمر رسیدگی سے متعلق اداروں اور کینیڈیائی شہریوں کے ساتھ نتیجہ خیز اور باہمی تعاون سے کام کرنے کے لیے قومی قیادت اور عوامی تعلیم فراہم کرنے کے لیے پرعزم ہے۔

## مصنفین

یہ رہنمائی دستاویز لکھی گئی تھی بذریعہ:

**ڈاکٹر سمیر کے سنہا (Dr. Samir K. Sinha), MD, DPhil,**

**FRCPC, FCAHS, AGSF**

Director of Geriatrics

;Sinai Health and University Health Network

Health Policy ریسرچ کے ڈائریکٹر،

؛National Institute on Ageing

,Departments of Medicine ایسوسی ایٹ پروفیسر،

Family and Community Medicine, Health Policy,

Management and Evaluation,

University of Toronto

**Arushan Arulnamby, MPH**

،National Institute on Ageing تجزیہ کار،

Toronto Metropolitan University

**Ms. Sabina Vohra-Miller, MSc**

Unambiguous Science کی بانی

**Dr. Jennie Johnstone, MD, PhD, FRCPC**

میڈیکل ڈائریکٹر، Infection Prevention

and Control, Sinai Health;

Infectious Diseases Departmental

Division Director, University of Toronto;

Associate Professor, Departments of Medicine

and Laboratory Medicine and Pathobiology,

University of Toronto

## مشمولات کا جدول

7	COVID-19 ویکسینز کے بارے میں عمومی سوالات
13	زیادہ عمر کے بالغوں کے لیے مخصوص سوالات
18	مخصوص آبادی کے گروپوں کے لیے سوالات
22	COVID-19 ویکسینز کے بارے میں مفروضات کو ختم کرنا
24	دیگر سوالات

## تعارف

2020 کے اواخر سے، تحقیق اور وبائی امراض کی رپورٹس کی بنیاد پر کینیڈا میں مختلف COVID-19 ویکسینز تیار، منظور اور تجویز کی گئی ہیں۔ ان COVID-19 ویکسینز کے تیار کیے جانے اور منظور کیے جانے کی خبریں جوش اور امید کے ساتھ ملی ہیں، لیکن کچھ شکوک و شبہات بھی ہیں، خاص طور پر زیادہ عمر کے بالغوں اور ہمارے معاشرے کے کچھ انتہائی کمزور اراکین میں۔

COVID-19 ویکسینز کے بارے میں بہت سے جائز سوالات اور غلط فہمیاں موجود ہیں، وہ کیسے بنیں اور ہماری ذاتی صحت کے لیے ان کا کیا مطلب ہے۔ ان خدشات کو دور کرنا ضروری ہے کیونکہ کینیڈا بحران کے مرحلے سے نکل رہا ہے اور COVID-19 کے طویل مدتی انتظام کی طرف بڑھ رہا ہے۔

**یہاں پر بزرگ کینیڈیائی شہریوں کے درمیان COVID-19 ویکسین کے بارے میں پیدا ہونے والے کچھ عام سوالات ہیں جو آپ کو حقائق کے ساتھ تازہ ترین رکھنے میں مدد کے لیے ثبوت سے باخبر جوابات ہیں۔**

## COVID-19 ویکسینز سے متعلق عمومی سوالات

حفاظتی ٹیکے لگائے گئے ہیں، تو یہ اسے فوری طور پر پہچان سکتا ہے اور فوری طور پر اس کا اثر دکھا سکتا ہے اور اس سے پہلے کہ اس سے صحت کے سنگین مسائل پیدا ہوں، اس سے لڑ سکتا ہے۔

### ویکسین کیسے کام کرتی ہیں؟

ہمارے جسم میں مختلف بیگٹیریا، وائرس یا فنگس آسکتے ہیں جو بیماریوں کا سبب بن سکتے ہیں۔ یہ پیتھوجینز کے نام سے جانے جاتے ہیں۔ بیماری پیدا کرنے والے ان جانداروں سے لڑنے کے لیے، ہمارے جسم کا مدافعتی نظام اینٹی باڈیز تیار کرتا ہے جو پیتھوجین کے ایک حصے کی بنیاد پر تیار ہوتے ہیں جسے اینٹیجین کہتے ہیں۔ یہ بیماری کے خلاف تحفظ پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے، جسے قوت مدافعت کہا جاتا ہے۔ ہمارے جسم میں، مخصوص پیتھوجین سے متعلق اینٹی جینز کے لیے ہزاروں مختلف اینٹی باڈیز موجود ہیں۔

### mRNA ویکسینز کیسے کام کرتی ہیں اور کون سی دستیاب ہیں؟

ایم آر این اے (mRNA) یا میسنجر آر این اے (RNA)، ہمارے جسموں میں قدرتی طور پر پایا جانے والا مالیکیول ہے اور ہمارے جسموں کو ضروری پروٹین بنانے کے لیے ہدایات دیتا ہے، جو کہ ایک نسخہ کارڈ کی طرح ہے۔

COVID-19 وبائی مرض سے پہلے، محققین کئی دہائیوں سے mRNA پر مبنی علاج کا مطالعہ اور ان کے ساتھ کام کر رہے تھے۔ جیسے ہی COVID-19 کا سبب بننے والے وائرس کے بارے میں ضروری معلومات دستیاب ہوئیں، سائنسدانوں نے پہلی COVID-19 mRNA ویکسینز کو ڈیزائن کرنا شروع کر دیا۔

ان ویکسینز میں، مصنوعی mRNA کا استعمال جسم کو یہ بتانے کے لیے کیا جاتا ہے کہ وہ اسپائیک پروٹین اینٹیجین کا ایک بے ضرر ٹکڑا بنائے جو اصل COVID-19 وائرس کی سطح پر پایا جاتا ہے۔ یہ ویکسین mRNA ہدایات یا نسخہ کارڈ فراہم کر کے کام کرتی ہیں جو جسم کو اسپائیک پروٹین اینٹیجین کی تھوڑی مقدار پیدا کرنے کی ہدایت دیتی ہے۔ ہمارا جسم تسلیم کرتا ہے کہ اس اینٹیجین کا تعلق نہیں ہے اور COVID-19 وائرس کے اسپائیک پروٹین اینٹیجین کے خلاف حفاظتی اینٹی باڈیز تیار کر کے مدافعتی ردعمل کو بڑھاتا ہے، لہذا اگر ہمارا جسم بعد میں کسی حقیقی COVID-19 کا

جب ہمارا جسم ایک نئے پیتھوجین کا سامنا کرتا ہے، جیسے کہ COVID-19 وائرس، تو اسے مخصوص اینٹی باڈیز تیار کرنے میں وقت لگے گا۔ جب تک ہمارا جسم لڑنے کے لیے تیار ہوتا ہے، تب تک انفیکشن پہلے ہی بہت زیادہ نقصان پہنچا سکتا ہے جو بعض اوقات شدید بیماری اور موت کا باعث بن سکتا ہے۔ لیکن ایک بار جب یہ اس وائرس سے لڑتا ہے، تو ہمارا جسم اینٹی باڈی پیدا کرنے والے میموری سیل بھی بناتا ہے جو اسے یاد رکھنے میں مدد کرتا ہے کہ اس مخصوص وائرس سے کیسے لڑنا ہے۔ لہذا، اگلی بار جب آپ اسی وائرس کے ساتھ رابطے میں آتے ہیں، تو آپ کا جسم اسے یاد رکھتا ہے اور اس کے خلاف اپنے دفاعی نظام کو تیزی سے اکٹھا کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

یہاں پر ویکسین فائدہ مند ہو سکتی ہیں۔ ویکسینز میں کمزور وائرس، غیر فعال اینٹیجینز یا اینٹی جینز بنانے کے لیے بلیو پرنٹ ہوتا ہے جو مدافعتی نظام کے ردعمل کو متحرک کرتا ہے۔ وہ جسم کو مختلف قسم کے پیتھوجینز کے خلاف مدافعتی ردعمل کو بڑھانے کی اجازت دیتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ بعد میں، اگر آپ کے جسم کو کسی ایسے اصل پیتھوجین کا سامنا ہوتا ہے جس کے خلاف آپ کو

ان ویکسینوں میں وائرس کے صاف شدہ پروٹین ہوتے ہیں جو ایک اچھی طرح سے قائم شدہ عمل کے ذریعے تیار ہوتے ہیں۔ سب سے پہلے، وائرس کے جینیاتی مواد کا ایک ٹکڑا جس میں COVID-19 وائرس کے اسپانک پروٹین کو تیار کرنے کی ہدایات ہوتی ہیں، اسے دوسرے سیل میں ڈالا جاتا ہے، جس سے پروٹین کی پیداوار ہوتی ہے۔ اس کے بعد پروٹین کو پاک کر کے جسم میں داخل کیا جاتا ہے تاکہ مدافعتی ردعمل کو متحرک کیا جا سکے۔ پروٹین اینٹیجین کے مدافعتی ردعمل کو بڑھانے کے لیے، ویکسین میں ضمنی میٹرکس-ایم بھی شامل ہے۔ مختلف ویکسینوں میں معاونین کو محفوظ طریقے سے استعمال کیا گیا ہے۔

**Protein subunit** ویکسینز انفیکشن کا سبب نہیں بن سکتیں کیونکہ اس میں وائرس نہیں ہوتا۔

**The Nuvaxovid™ (Novavax) COVID-19** واحد

ویکسین تھی COVID-19 protein subunit ویکسین

کینیڈا میں بالغوں کے لئے دستیاب ہے۔ **Nuvaxovid™**

**XBB.1.5 (Novavax) COVID-19** ویکسین کو بھی

دسمبر 2023 میں استعمال کے لیے منظور کیا گیا ہے تاکہ

حالیہ وائرس کے اقسام میں سے ایک کو نشانہ بنایا جا سکے۔

## بنیادی سیریز اور اضافی خوراکیوں میں کیا فرق ہے؟

بنیادی سیریز کسی فرد کو COVID-19 ویکسینز کی دی جانے والی ابتدائی خوراک (خوراکیں) ہیں۔ یہ ایک سے دوسرے خوراک میں مختلف ہوسکتی ہیں۔ بنیادی سیریز کے لیے COVID-19 ویکسین کی دو خوراکیوں کے درمیان تجویز کردہ وقفہ آٹھ ہفتے ہے۔

سبب بننے والے وائرس کے رابطے میں آتا ہے، تو یہ فوری طور پر اس سے لڑنا جانتا ہے۔ ویکسین میں موجود mRNA جسم میں زیادہ دیر تک نہیں رہتا کیونکہ یہ جلد ٹوٹ جاتا ہے۔ ویکسین سے mRNA آپ کے DNA میں داخل نہیں ہو سکتا یا اسے کسی بھی طرح تبدیل نہیں کر سکتا۔

mRNA ویکسینز ایک دلچسپ سائنسی پیشرفت ہیں اور یہ ہمیں دوسرے وائرسوں کے لیے بھی ویکسین ڈیزائن کرنے کی اجازت دیں گی، جیسے کہ انفلوئنزا (influenza)، ریسپائریٹری سنسیٹیئل وائرس (respiratory syncytial virus-RSV)، زیکا (Zika)، ریبیز (Rabies) اور سائٹومیگالو وائرس (Cytomegalovirus) (عام طور پر CMV کے نام سے جانا جاتا ہے)۔ mRNA ویکسین کا مطالعہ کینسر سے لڑنے کے ایک نئے طریقے کے طور پر بھی کیا جا رہا ہے۔

کینیڈا میں بالغوں کے لیے مختلف mRNA COVID-19 ویکسین منظور شدہ ہیں، جو SARS-COV-2 وائرس کی مختلف اقسام کو نشانہ بناتی ہیں۔ پچھلے تین سالوں میں منظور شدہ mRNA ویکسینز میں سے، صرف دو نئی mRNA ویکسینز جن کو 2023 کے موسم خزاں میں استعمال کے لیے منظور کیا گیا ہے تاکہ حالیہ وائرس کے تناؤ میں سے ایک کو نشانہ بنایا جا سکے۔ **Comirnaty® Omicron** اور **Spikevax® XBB.1.5 (Pfizer-BioNTech)** اور **XBB.1.5 (Moderna)** فی الحال دستیاب ہیں۔

## Protein subunit ویکسین کیسے کام کرتی ہیں اور کون سی دستیاب ہیں؟

Pertussis اور Hepatitis B سمیت مختلف بیماریوں سے تحفظ کے لیے Protein subunit ویکسین کئی دہائیوں سے استعمال ہوتی رہی ہیں۔



## COVID-19 ویکسینز کی تازہ ترین فارمولیشنز کیا ہیں؟

فی الحال، Omicron کی نئی نوعیت موجود ہیں جو کینیڈا میں پہلے سے دستیاب COVID-19 ویکسینز کے مقابلے میں زیادہ پائے جاتے ہیں۔ یہ نئی Omicron قسمیں پچھلے Omicron قسموں کے مقابلے میں بہتر طریقے سے جسم سے اینٹی باڈیز سے بچنے کے قابل ہیں۔

2023 کے بعد سے، COVID-19 ویکسینز کا ایک نیا سیٹ کینیڈا میں دستیاب ہو گیا ہے جو خاص طور پر حالیہ Omicron نوعیت میں سے ایک کو نشانہ بناتا ہے۔ ان ویکسینز میں SARS-CoV-2 وائرس کی اصل نوعیت شامل نہیں ہے اور، اس کی بجائے صرف ایک نئی Omicron نوعیت پر مشتمل ہے۔ نتیجے کے طور پر، ان سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ پہلے سے دستیاب COVID-19 ویکسینز کے مقابلے میں بہتر مدافعتی ردعمل فراہم کریں گے۔ اس وجہ سے، NACI نے سفارش کی ہے کہ افراد XBB.1.5 پر مشتمل mRNA COVID-19 ویکسین (BioNTech یا Moderna) یا Pfizer-BioNTech (BioNTech) لیں، قطع نظر اس سے کہ وہ پہلے جتنی بھی ویکسین کی خوراک لے چکے ہوں۔ ویکسینیشن کے لیے وقت کا وقفہ پچھلی COVID-19 ویکسین اور/یا انفیکشن کی سرگزشت پر منحصر ہے (براہ کرم عمر دراز بالغوں کے واسطے سفارشات کے لیے صفحہ 13 دیکھیں)۔

**Pfizer-) Comirnaty® Omicron XBB.1.5**

**Spikevax® XBB.1.5** اور BioNTech)

(Moderna) کو ستمبر 2023 میں Health Canada

کے استعمال کے لیے منظور کیا گیا تھا۔

فی الحال یہ سفارش کی جاتی ہے کہ بنیادی سیریز کے لیے mRNA ویکسین استعمال کی جائیں۔ اگر یہ دستیاب نہیں ہیں تو، Protein subunit COVID-19 ویکسین Nuvaxovid™ (Novavax) دیا جانا چاہئے یہ نوٹ کرنا ضروری ہے کہ ایک بنیادی سیریز کو مکمل کرنے کے لیے مختلف ویکسین استعمال کی جا سکتی ہیں۔

بنیادی سیریز کے بعد اضافی خوراکیوں کی تجویز اس لیے کی جاتی ہے تاکہ COVID-19 انفیکشن اور COVID-19 علامات اور سنگین بیماری کے خلاف لوگوں کے تحفظ میں اضافہ کیا جاسکے جو کہ ممکنہ طور پر ان کی آخری ویکسینیشن یا انفیکشن کے بعد سے آہستہ آہستہ کمزور ہو گئی ہے۔ یہ آخری COVID-19 ویکسینیشن یا انفیکشن سے کم از کم چھ ماہ میں دینے کی سفارش کی جاتی ہے۔ اگرچہ چھوٹے وقفے (مثال کے طور پر، تین ماہ سے چھ ماہ) میں تحفظ کو خطرہ لاحق نہیں ہوا ہے، لیکن طویل وقفے مدافعت کی اعلیٰ سطح یا وقت کے ساتھ تحفظ تک پہنچنے کو یقینی بناتی ہے۔

ایک بنیادی سیریز کی طرح، mRNA COVID-19 ویکسین ترجیحی ویکسین ہیں جو اضافی خوراک کے طور پر دی جاتی ہیں۔ اگر mRNA COVID-19 ویکسین دستیاب نہیں ہیں تو Protein subunit COVID-19 ویکسین Nuvaxovid™ (Novavax) دیا جانا چاہئے۔

دسمبر 2023 میں منظور شدہ XBB.1.5 Nuvaxovid™ (Novavax) فی الحال کینیڈا کے National Advisory Committee on Immunization (NACI) تحت زیر جائزہ ہے تاکہ وہ اس ویکسین کے بہترین استعمال کے بارے میں مزید رہنمائی فراہم کر سکیں۔

دنیا بھر کے ممالک اور کمپنیوں نے ایک دوسرے کے ساتھ کام کیا ہے اور اس طرح تعاون کیا ہے کہ ہم نے ماضی میں COVID-19 ویکسین تیار کرنے میں مدد نہیں کی۔ صحت کی ایجنسیوں اور ویکسین کے محققین اور مینوفیکچررز نے بڑی رقم کی سرمایہ کاری کے ذریعے، عملے کو دوبارہ تعینات کر کے اور COVID-19 ویکسین سے متعلق کوششوں پر کام کرنے کے لیے متعدد تعاون تیار کر کے COVID-19 ویکسین کی ترقی کو ترجیح دی ہے۔ اس میں سے کوئی بھی حفاظت کی قیمت پر نہیں ہوا اور کلینکل ٹرائلز میں پوری مستعدی سے کام لیا گیا جو ان کی حفاظت اور افادیت دونوں کو ظاہر کرنے کے لیے درکار تھے۔

دیگر عنصر جنہوں نے منظور شدہ COVID-19 ویکسینز کی تخلیق کو تیز کیا ان میں شامل ہیں:

- ہماری ابتدائی COVID-19 ویکسینز کی ترقی کئی دہائیوں کی تحقیق پر مبنی تھی جو COVID-19 سے پہلے کورونا وائرس کی دیگر اقسام پر کی گئی تھیں، جیسے کہ Middle East Respiratory Syndrome (MERS) اور SARS-CoV (SARS)۔

Novavax کی طرف سے COVID-19 ویکسین کی ایک نئے فورمولیشن کو بھی دسمبر 2023 میں ہیلتھ کینیڈا کے استعمال کے لیے منظور کر لیا گیا ہے۔ یہ نئی ویکسین فی الحال NACI کے زیر جائزہ ہے تاکہ وہ اس ویکسین کے بہترین استعمال کے بارے میں مزید رہنمائی فراہم کر سکے۔

پہلے ہی، جانوروں اور/یا انسانی آزمائشوں کے اعداد و شمار نے یہ ثابت کیا ہے کہ نئی Moderna، Novavax اور Pfizer-BioNTech ویکسینز نے SARS-CoV-2 XBB\* Omicron وائرس کی نوعیت کے خلاف مضبوط مدافعتی ردعمل تیار کیا ہے۔

## COVID-19 ویکسینز بہت تیزی سے تیار کی گئی ہیں۔ کیا ان کی ترقی میں اہم اقدامات کو چھوڑ دیا گیا ہے؟

Health Canada [کی ویب سائٹ](#) کے مطابق، کینیڈا کی تمام منظور شدہ COVID-19 ویکسینز:

- نے ویکسین کی منظوری کے لیے معمول کے تقاضوں کو پورا کیا، بشمول ویکسین کے لیے تمام معمول کی حفاظت، معیار اور افادیت کے تقاضے اور ان ویکسین کے استعمال کو منظور کرنے کے لیے کسی بھی تقاضے کو نظر انداز نہیں کیا گیا؛ اور
- کے معیار، حفاظت اور تاثیر کی مسلسل نگرانی کی جاتی ہے۔

## مجھے پہلے COVID-19 ہو چکا ہے۔ کیا مجھے ویکسین لینے کی ضرورت ہے؟

حتیٰ کہ اگر آپ ماضی میں COVID-19 کا شکار ہو چکے ہیں، تب بھی آپ کو ویکسین لگوانے سے فائدہ ہوگا کیونکہ انفیکشن اور ویکسینیشن (جسے hybrid immunity کہا جاتا ہے) دونوں کے بعد قوت مدافعت پیدا ہوتی ہے، مستقبل میں انفیکشن اور شدید بیماری کی شرح کم ہوتی ہے۔ یہ خاص طور پر ان افراد کے ساتھ ہوتا ہے جن کے پاس حالیہ Omicron قسم سے انفیکشن کے ساتھ بائبرڈ قوت مدافعت ہے۔

یہ سفارش کی جاتی ہے کہ ان افراد کے لیے جنہوں نے اپنی ابتدائی سیریز کی خوراکیں شروع یا مکمل نہیں کی ہیں، وہ ویکسین لگوانے سے پہلے مثبت ٹیسٹ یا علامات کے آغاز سے آٹھ ہفتے انتظار کریں۔ ان افراد کے لیے جنہوں نے اپنی بنیادی سیریز مکمل کر لی ہے، یہ تجویز کی جاتی ہے کہ وہ اپنی اگلی ویکسین کی خوراک حاصل کرنے کے لیے پچھلے انفیکشن کے وقت سے چھ ماہ انتظار کریں۔

حالیہ انفیکشن کے بعد ویکسینیشن حاصل کرنے سے کوئی حفاظتی خدشات نہیں ہیں، جو اچھی طرح سے برداشت کیا گیا ہے؛ تاہم، وقت کے وقفوں کی وجہ یہ سمجھنا ہے کہ جب انفیکشن اور ویکسینیشن کے درمیان طویل وقت ہوتا ہے تو کسی فرد کا مدافعتی ردعمل زیادہ ہوتا ہے۔

■ سائنس اور ٹیکنالوجی میں اضافی ترقی نے نئی ویکسین کی تیاری کو آسان بنا دیا ہے؛ ایک بار جب وائرس جینیاتی طور پر ترتیب دیا گیا تھا، جو کہ COVID-19 وائرس کے دریافت ہونے کے فوراً بعد واقع ہوا تھا، سائنس دان مختلف قسم کے ویکسین کے امیدوار بنانے اور کلینیکل ٹرائلز شروع کرنے کے لیے تیزی سے کام کر سکتے تھے۔

■ سائنسدانوں، صحت کے پیشہ ور افراد، محققین، صنعت اور حکومتوں کے درمیان مضبوط بین الاقوامی تعاون، جس میں بڑے کلینیکل ٹرائلز کو لاگو کرنے کے لیے کافی فنڈنگ بھی شامل ہے جس میں ویکسین تیار کی جا رہی ہیں اور ان کی حفاظت اور تاثیر کو تیزی سے جانچنے اور قائم کرنے کے لیے درکار ہے۔

## کیا لوگوں کو ویکسینیشن کے بعد کی علامات کو روکنے کے لیے ویکسین کروانے سے پہلے acetaminophen (جسے Tylenol بھی کہا جاتا ہے) یا غیر اسٹیرائیڈ غیر سوزش والی دوائیں لینا چاہیے؟

اگرچہ یہ ادویات ویکسینیشن کے بعد علامات کو سنبھالنے کے لیے لی جا سکتی ہیں، لیکن یہ تجویز نہیں کی جاتی ہے کہ ایسی دوائیوں کو ویکسینیشن سے پہلے یا اس کے دوران باقاعدگی سے استعمال کیا جائے۔ تاہم، اگر یہ دوائیں لی گئی ہیں، تب بھی ویکسینیشن دی جا سکتی ہے۔

اگر ویکسینیشن کے بعد علامات کا انتظام کرنے کی ضرورت ہو تو، ایسیٹامینفین کو بزرگ افراد کے استعمال کے لیے ترجیح دی جاتی ہے۔

یہاں تک کہ اگر پہلے سے ویکسینیشن اور انفیکشن سے بائبرڈ قوت مدافعت حاصل کر لی گئی تھی، تو بھی وقت کے ساتھ انفیکشن کے خلاف فرد کا تحفظ کم ہو جاتا ہے۔ یہ ان وجوہات میں سے ایک ہے جس کی وجہ سے خوراک تجویز کی جا رہی ہے اگر لوگوں کو پچھلے چھ مہینوں میں حالیہ COVID-19 انفیکشن کے خلاف ویکسین نہیں لگائی گئی ہے یا اس کا تجربہ نہیں کیا گیا ہے۔

**کیا میں ایک ہی وقت میں Influenza ویکسین اور COVID-19 ویکسین حاصل کر سکتا ہوں؟**

**نہ صرف Influenza کی ویکسین، بلکہ COVID-19 ویکسین بھی ایک ہی وقت میں، یا دوسری ویکسین سے پہلے یا بعد میں کسی بھی وقت دی جا سکتی ہیں (مثلاً، respiratory syncytial virus، pneumococcal اور shingles)۔**

براہ کرم اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ سے دیگر ویکسین کے بارے میں بات کریں جو آپ کے لیے تجویز کی گئی ہیں۔

زیادہ عمر کے بالغوں کے لیے تجویز کردہ ویکسین کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، براہ کرم صفحہ 19 دیکھیں۔

## زیادہ عمر کے بالغوں کے لیے مخصوص سوالات

چکے ہیں جو ان مختلف قسموں کو نشانہ بنا رہے ہیں اور توقع کی جاتی ہے کہ موجودہ دستیاب ویکسین کے مقابلے میں ان اقسام کے خلاف بہتر تحفظ فراہم کریں گے۔

کیا ای COVID-19 ویکسینز زیادہ عمر کے بالغوں میں موثر اور محفوظ ہیں؟

میں ایک عمر رسیدہ بالغ ہوں۔ کیا مجھے COVID-19 ویکسین لینی چاہیے؟

زیادہ عمر کے بالغوں کو COVID-19 انفیکشن سے بہت زیادہ متاثر پایا گیا ہے، جس میں 60 سال اور اس سے زیادہ عمر کے بالغ افراد COVID-19 ہسپتال میں داخل ہونے والے 70 فیصد ہیں اور کینیڈا میں مرنے والے COVID-19 کے 92 فیصد کیسز ہیں۔

COVID-19 کی ویکسین جو کینیڈا میں بزرگ کینیڈیائی شہریوں میں استعمال کے لیے منظور کی گئی ہیں، انتہائی محفوظ اور موثر پائی گئی ہیں۔

جی ہاں، Pfizer-، Moderna، BioNTech اور Novavax ویکسین ٹرائلز نے بڑی تعداد میں بالغ افراد کو ان کی اصل ویکسین ٹرائلز میں شامل کیا تاکہ یہ ثابت کیا جا سکے کہ ان کی COVID-19 ویکسین محفوظ اور موثر دونوں ہیں۔

اگرچہ Moderna، Pfizer-BioNTech اور Novavax ویکسینز کی مجموعی افادیت لوگوں میں لیبارٹری سے تصدیق شدہ COVID-19 بیماری کی روک تھام کے لیے مختلف ہوتی ہے، لیکن ہسپتال میں داخل ہونے اور موت کو روکنے میں ان کی افادیت کلینکل ٹرائلز میں مکمل طور پر ٹیکے لگانے والے افراد کے لیے سب سے زیادہ پائی گئی ہے۔

اپ ڈیٹ شدہ XBB.1.5 پر مشتمل COVID-19 ویکسینز سے موجودہ نوعیت کے خلاف پہلے سے دستیاب COVID-19 ویکسینوں کے مقابلے بہتر کارکردگی کی توقع ہے۔ پہلے ہی، جانوروں اور/یا انسانی ٹرائلز کے ڈیٹا نے یہ ظاہر کیا ہے کہ نئی Moderna، Novavax

COVID-19 ویکسین حاصل کرنے سے وابستہ بہت سے فوائد ہیں — اگر آپ کو وائرس کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو یہ آپ کے بیمار ہونے کے خطرے کو کم کریں گے اور شدید اثرات کے خطرات کو کم کریں گے (مثلاً، ہسپتال میں داخل ہونا، اموات)۔ COVID-19 کی ویکسین حاصل کرنے سے آپ کے آس پاس کے ان لوگوں کی بھی حفاظت ہوگی جنہیں شدید بیمار ہونے کا خطرہ بھی ہو سکتا ہے۔ Public Health Agency of Canada اور کینیڈا کی میڈیکل اینڈ نرسنگ ایسوسی ایشنز تجویز کرتی ہیں کہ تمام بزرگ کینیڈیائی شہریوں کو اس قابل ہونے پر ویکسین لگائیں۔

ویکسین خاص طور پر اہم ہیں کیونکہ SARS-CoV-2 کی موجودہ شکلیں ویکسین اور پچھلے انفیکشن سے اینٹی باڈیز سے بچنے کے لیے بہتر طور پر قابل ہیں۔ 2023 کے بعد سے، COVID-19 ویکسین کے نئے فارمولیشنز دستیاب ہو

زیادہ عمر کے بالغوں کو کون سی COVID-19 ویکسینز لینا چاہئے اور کتنی مدت پر؟

زیادہ عمر کے بالغوں کو اپ ڈیٹ شدہ XBB.1.5 پر مشتمل mRNA COVID-19 ویکسینز (Pfizer- Moderna اور BioNTech) حاصل کرنے کی سفارش کی جاتی ہے۔

ان ویکسینز سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ پہلے کی COVID-19 ویکسین کے مقابلے میں موجودہ گردش کرنے والے COVID-19 کی قسم کے خلاف بہتر مدافعتی ردعمل فراہم کریں گے اور، انفیکشن، علامتی اور شدید بیماری کے خلاف تحفظ کو بھی بہتر بنائیں گے جو کہ کسی شخص کی آخری ویکسینیشن یا انفیکشن کے بعد سے کم ہو سکتی ہے۔

mRNA ویکسینز (Pfizer-BioNTech اور Moderna) ترجیحی COVID-19 ویکسین ہیں، اصل Nuvaxovid™ کے ساتھ ویکسین (Novavax) ان لوگوں کے لئے استعمال کرنے کی سفارش کی جاتی ہے جو mRNA ویکسینز حاصل کرنے کے لئے خواہشمند نہیں ہیں یا اس سے قاصر ہیں۔ حال ہی میں منظور شدہ Nuvaxovid™ XBB.1.5 (Novavax) COVID-19 ویکسین فی الحال NACI کے زیر جائزہ ہے تاکہ وہ اس ویکسین کے بہترین استعمال کے بارے میں مزید رہنمائی فراہم کر سکے۔

اور Pfizer-BioNTech ویکسین نے SARS-CoV-2 XBB\* Omicron وائرس کے اقسام کے خلاف مضبوط مدافعتی ردعمل تیار کیا ہے۔

ویکسین کے ٹرائلز کے درمیان مختلف افادیت کی شرحوں کا موازنہ کرنے کی سفارش نہیں کی جاتی ہے کیونکہ ہر ٹرائل میں افادیت کے اختتامی نقطہ قدرے مختلف ہوتے ہیں — اس لیے ان کا ایک دوسرے سے یکساں موازنہ نہیں کیا جاسکتا۔ اس کے علاوہ، مختلف COVID-19 ویکسینز سے متعلق کلینیکل ٹرائلز مختلف ممالک میں وبائی امراض کے دوران مختلف اوقات میں کیے گئے تھے اور COVID-19 کی تعداد کے ساتھ ان ٹرائلز کے دوران گردش کرنے والی تعداد اور قسموں پر بھی ان کی افادیت کے نتائج کا اثر پڑ سکتا ہے۔ یاد رکھنے کی اہم بات یہ ہے کہ فی الحال دستیاب تمام ویکسین شدید بیماری، ہسپتال میں داخل ہونے اور COVID-19 سے متعلق اموات کو روکنے میں بہت موثر ہیں۔

تاہم، ویکسینیشن سے قطع نظر، COVID-19 کے حوالے سے غیر یقینی صورتحال اور تجویز کردہ ویکسین اور پچھلے انفیکشن سے تحفظ کی طوالت کی وجہ سے، ہمیں COVID-19 کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے صحت عامہ کے دیگر اہم اقدامات کو نہیں روکنا چاہیے۔ عوام میں ماسک پہننا، جسمانی دوری، بار بار ہاتھ دھونا اور ہجوم والی جگہوں سے گریز کرنا اہم حکمت عملی ہیں۔

ویسے افراد جنہوں نے اپنی ابتدائی سیریز کی خوراکیں مکمل کر لی ہیں (پہلے COVID-19 ویکسینز کی کم از کم دو خوراکیں) انہیں XBB.1.5 پر مشتمل mRNA COVID-19 ویکسین کی ایک خوراک لینے کی سفارش کی جاتی ہے۔ یہ خوراک اس صورت میں لی جا سکتی ہے جب گزشتہ COVID-19 کی ویکسینیشن یا انفیکشن کو کم از کم چھ ماہ گزر چکے ہوں۔

تازہ ترین: 2024 کے موسم بہار سے شروع ہونے والے، NACI نے زیادہ عمر کے کینیڈینوں، ایسے افراد جو مدافعتی نظام سے محروم ہیں، طویل مدتی نگہداشت کے گھروں کے بالغ رہائشیوں اور زیادہ عمر کے بالغوں کے لیے دیگر اجتماعی رہائش گاہوں کو XBB.1.5 پر مشتمل mRNA COVID-19 ویکسین ویکسین کی اضافی خوراک حاصل کرنے کی سفارش کی ہے۔ یہ اضافی خوراک اس صورت میں لی جا سکتی ہے جب گزشتہ COVID-19 کی ویکسینیشن یا انفیکشن کو کم از کم چھ ماہ ہو چکے ہوں۔

ایسے افراد کے لیے جنہوں نے کبھی بھی COVID-19 ویکسین کی کوئی خوراک حاصل نہیں کی ہے (ابتدائی سیریز کی خوراکیں شروع نہیں کی ہیں) ان کو XBB.1.5 پر مشتمل mRNA COVID-19 ویکسین کی ایک خوراک لینے کی سفارش کی جاتی ہے۔ اگر انہیں حال ہی میں COVID-19 انفیکشن ہوا ہے، تو ویکسینیشن میں آٹھ ہفتوں کی تاخیر ہوسکتی ہے۔

ایسے افراد کے لیے جنہوں نے اپنی ابتدائی سیریز کی خوراکیں شروع کی ہیں، لیکن انہیں پہلے کی COVID-19 ویکسین کی صرف ایک خوراک لی ہے، انہیں XBB.1.5 پر مشتمل mRNA ویکسینز کی ایک خوراک حاصل کر کے سیریز کو مکمل کرنے کی تجویز کی جاتی ہے۔ یہ خوراک اس صورت میں حاصل کی جا سکتی ہے اگر پچھلے COVID-19 ویکسین لینے یا انفیکشن ہونے کے بعد کم از کم آٹھ ہفتے گزر چکے ہوں۔

تجویز کردہ خوراک کب لینی ہے؟	XBB.1.5 پر مشتمل mRNA COVID-19 ویکسین کی کتنی خوراکیں تجویز کی جاتی ہیں؟*	آپ نے non-XBB.1.5 پر مشتمل COVID-19 ویکسین کی کتنی خوراک (خوراکیں) لی ہیں؟
ابھی لے سکتے ہیں	1	0
8 ہفتوں تک انتظار کرنے پر غور کریں، اگر آپ کو حال ہی میں COVID-19 انفیکشن کا سامنا ہوا ہے	1	1
پچھلے COVID-19 ویکسینیشن یا انفیکشن سے 8 ہفتے	1	2 یا زیادہ
گزشتہ COVID-19 ویکسینیشن یا انفیکشن سے 6 ماہ **	1	

\* یا تو Comirnaty® Omicron XBB.1.5 (Pfizer-BioNTech) یا Spikevax® XBB.1.5 (Moderna)۔  
\*\* مختصر وقفہ (جیسے کہ، تین مہینے سے چھ مہینے) کو حفاظت کے خطرے کے طور پر نہیں دکھایا گیا ہے۔

درحقیقت، جیسا کہ زیادہ عمر کے بالغ افراد میں کم عمر افراد کے مقابلے میں کمزور مدافعتی نظام ہوتے ہیں، اس لیے وہ کم شرح پر ضمنی اثرات پیدا کرتے دکھائی دیتے ہیں، لیکن پھر بھی وہ مدافعتی یا تحفظ کی وہی سطح حاصل کر رہے ہیں جو چھوٹے بالغ افراد ان ویکسین سے حاصل کر رہے ہیں۔

آپ کو کسی بھی دوا یا کھانے سے الرجی ہو سکتی ہے۔ یہ ممکن ہے کہ کچھ لوگوں کو COVID-19 ویکسینز کے کسی جزو سے الرجی ہو، لیکن یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ یہ الرجیاتی منفی اثرات نسبتاً کم ہوتے ہیں۔ یہ سفارش کی جاتی ہے کہ اگر آپ کو الرجی ہے، بشمول شدید الرجی جس کے لیے آپ کو EpiPen لے جانے کی ضرورت ہوتی ہے، تو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے ویکسین کے بارے میں بات کرنی چاہیے جو آپ کے خطرے کا اندازہ لگا سکتا ہے اور اس بارے میں مزید معلومات فراہم کر سکتا ہے کہ محفوظ طریقے سے ویکسین کیسے لگائی جائے۔

میں ایک زیادہ عمر کے بالغ کی دیکھ  
بہال کر رہا ہوں جو ویکسین نہیں لینا  
چاہتے ہیں۔ میں انہیں کیسے قائل کر  
سکتا ہوں کہ یہ محفوظ ہے؟

آپ ایک زیادہ عمر کے بالغ COVID-19 کے سوال و جواب جیسے کہ یہ ایک یا نیچے دیئے گئے کسی بھی لنک کو دکھا سکتے ہیں جو خاص طور پر زیادہ عمر کے بالغوں سے متعلق سوالات کے جوابات دیتے ہیں۔

اپنی زندگی کے زیادہ عمر کے بالغوں پر اس بات پر بھی زور دیں کہ COVID-19 ایک سنگین بیماری ہے اور کینیڈا میں COVID-19 سے ہونے والی 92 فیصد اموات 60 سال یا اس سے زیادہ عمر کے کینیڈینوں میں ہوئی ہیں۔

## زیادہ عمر کے بالغوں میں COVID-19 ویکسینز کے کیا مضر اثرات ہوتے ہیں؟

ویکسین کے ضمنی اثرات کا مطلب یہ ہے کہ جسم کا مدافعتی نظام تیزی سے کام کر رہا ہے اور اگر مستقبل میں کبھی وائرس کا سامنا ہو تو اسے پہچاننے اور اس سے لڑنے کے لیے تیار ہو رہا ہے۔

## COVID-19 ویکسینز سے وابستہ ضمنی اثرات عام طور پر ہلکے ہوتے ہیں اور زیادہ عمر کے بالغوں میں باقی آبادی کے مقابلے میں مختلف نہیں ہوتے۔

جو بات سب سے زیادہ اطمینان بخش ہے وہ یہ ہے کہ اب تک سینکڑوں لاکھوں زیادہ عمر کے بالغوں کے درمیان سنگین یا غیر متوقع منفی واقعات کا کوئی واضح نمونہ سامنے نہیں آیا ہے جنہیں COVID-19 کے خلاف ویکسین لگائی گئی ہے۔

XBB.1.5 پر مشتمل COVID-19 ویکسینز میں، عام ضمنی اثرات میں درد، تھکاوٹ، سردرد، متلی، پٹھوں میں درد اور بخار شامل ہو سکتا ہے جہاں آپ کو انجکشن لگایا گیا تھا۔ یہ ضمنی اثرات ایک یا دو دن تک اور شاید ہی کبھی چند دنوں سے زیادہ رہ سکتے ہیں۔

ویکسین کے ضمنی اثرات عام طور پر اس بات کی علامت ہوتے ہیں کہ آپ کا مدافعتی نظام بالکل وہی کر رہا ہے جو اسے کرنا چاہیے: آپ کی حفاظت کے لئے کام کرنا یا اپنی قوت مدافعت کو بڑھانا تاکہ آپ کو اس سے بچایا جا سکے جس کے خلاف آپ کو ٹیکہ لگایا جا رہا ہے۔



یہ بات قابل فہم ہے کہ زیادہ عمر کے بالغ افراد COVID-19 ویکسین سے باخبر ہو سکتے ہیں، لیکن ان حقائق کو جانتے ہوئے کہ ویکسین لگوانے سے متعلق ضمنی اثرات کا کوئی بھی ممکنہ خطرہ ممکنہ طور پر COVID-19 سے مرنے کے خطرے سے کہیں بہتر ہے، انہیں یقین دہانی کرائی چاہیے، خاص طور پر جب دنیا بھر میں سینکڑوں لاکھوں ضعیف لوگوں کو اب تک محفوظ طریقے سے COVID-19 ویکسینز مل چکی ہے۔

## مخصوص آبادی کے گروپوں کے لیے سوالات

کیا صحت کے حالات کے ساتھ زیادہ  
عمر کے بالغوں میں COVID-19  
ویکسین لینا محفوظ ہے؟

کیا صحت کی حالت ساتھ ساتھ زیادہ  
عمر کے بالغوں کو COVID-19  
ویکسین لگنی چاہیے؟

### عام طور پر، صحت کی خرابی والے افراد کے لیے COVID-19 ویکسینز لینا محفوظ ہے۔

تاہم، یہ نوٹ کیا گیا ہے کہ جن لوگوں کو خون بہنے سے متعلق گڑبڑی ہے یا خون کو پتلا کرنے والی دوائیں حاصل کر رہے ہیں انہیں اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والوں کو بتانا چاہیے، تاکہ ویکسینیشن کے بعد خون بہنے، مضرت یا بیمائٹوما (جلد کے نیچے خون جمع ہونے) کے خطرے سے بچا جا سکے۔ یہ بھی مشورہ دیا جاتا ہے کہ جن بالغ افراد کی صحت کی کوئی حالت ہے یا وہ دوا لے رہے ہیں وہ اپنے صحت کی دیکھ بھال کرنے والے کو مطلع کریں تاکہ کسی بھی ضمنی اثرات سے بچا جا سکے اور ویکسین کے مناسب استعمال کو یقینی بنایا جا سکے۔

### کیا الرجی والے کسی کو COVID-19 ویکسین لگوانی چاہیے؟

الرجی والے افراد چاہے وہ COVID-19 ویکسین سے متعلق ہوں یا نہ ہوں، انہیں اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ سے COVID-19 ویکسین لینے کے بارے میں بات کرنی چاہیے۔ جن افراد کو COVID-19 ویکسین لینے کا مشورہ دیا جاتا ہے، ان کے لیے ویکسینیشن کے بعد مشاہدہ کیا جانے والا وقت الرجی کی قسم (15 سے کم از کم 30 منٹ) کے لحاظ سے مختلف ہو سکتا ہے۔

مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ نہ صرف صحت کی حالت والے بالغ افراد کو COVID-19 سے سنگین نتائج کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے، بلکہ صورتحال کی تعداد کے ساتھ خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

ان وجوہات کی بناء پر، ویکسینیشن نیچے دی گئی شرائط کے لیے خاص طور پر اہم ہے۔ اگر آپ کو درج ذیل میں سے کم از کم ایک طبی حالت ہے (جیسا کہ کینیڈا کی Public Health Agency of Canada نے نوٹ کیا ہے)، تو براہ کرم اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ سے ویکسینیشن کے حوالے سے بات کریں:

- کینسر
- دماغی عوارض کی بیماری
- دائمی گردے کی بیماری
- جگر کی بعض دائمی بیماریاں
- پھیپھڑوں کی بعض دائمی بیماریاں
- سسٹک فائبروسس
- ذیابیطس شکر، قسم 1 اور قسم 2
- معذوری
- دل کے حالات
- HIV انفیکشن
- دماغی صحت کے بعض عوارض
- موٹاپا
- پرائمری امیونوڈیفیسیئنسی بیماریاں
- سگریٹ نوشی، موجودہ یا سابقہ
- ٹھوس عضو یا خون کے اسٹیم سیل ٹرانسپلانٹ
- تپ دق
- corticosteroids یا دیگر مدافعتی ادویات کا استعمال

کمزور مدافعتی نظام والے بالغوں کے لیے COVID-19 ویکسین کی ضرورت کو واضح طور پر اجاگر کیا گیا ہے کیونکہ انہیں اپنی بنیادی سیریز کے لیے چار سے آٹھ ہفتوں کے علاوہ دو سے تین خوراکیں لینے کی سفارش کی جاتی ہے۔ دوسرے بالغوں کو صرف ایک سے دو خوراکیں لینے کی سفارش کی جاتی ہے، جو کہ ان کی بنیادی سیریز کے لیے آٹھ ہفتوں کے علاوہ ہے۔ براہ کرم کمزور مدافعت والے افراد کے لیے NACI کی سفارشات کے خلاصے کے لیے نیچے جدول دیکھیں۔

مجموعی طور پر، اچھی طرح سے کنٹرول شدہ مدافعتی عوارض والے بزرگ کینیڈیائی شہریوں کے لیے، طبی ماہرین اس بات پر زور دیتے ہیں کہ COVID-19 ویکسینز کے مثبت فوائد تقریباً ہمیشہ کسی بھی خطرات سے زیادہ ہوتے ہیں اور حفاظتی ٹیکوں کی سفارش کی جاتی ہے۔

مزید برآں، ان ویکسینوں کی حفاظت اور تاثیر کے بارے میں تازہ ترین معلومات اور مشورے کے لیے اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کرنا ہمیشہ ہی اچھا ہے جو آپ کی مجموعی طبی صورتحال کو بخوبی جانتا ہے۔

یہاں تک کہ جن افراد کو COVID-19 ویکسین کی پچھلی خوراک پر ہلکے سے معتدل الرجک رد عمل کا سامنا کرنا پڑا تھا انہیں مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے سے اس پر مزید بات کریں، کیونکہ وہ دوسری خوراک حاصل کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔

## کیا کمزور مدافعتی نظام والے زیادہ عمر کے بالغوں میں COVID-19 ویکسین لینا محفوظ ہے؟

**کمزور مدافعتی نظام والے مریض، یا کمزور مدافعتی نظام والے، شدید بیمار ہونے اور COVID-19 سے مرنے کے زیادہ خطرے میں ہوتے ہیں۔**

اس میں کینسر، ایچ آئی وی کے ساتھ زندگی گزارنے والے بزرگ افراد شامل ہو سکتے ہیں، وہ لوگ جو ٹرانسپلانٹ کروانے والے ہیں، یا بعض طبی حالات کے علاج کے لیے سٹیرائڈز یا دوسری دوائیں لے رہے ہیں، جنہیں امیونوسوپریسنٹ کہتے ہیں، جو جسم کی بعض انفیکشنز سے لڑنے کی صلاحیت کو کم کرتے ہیں۔

COVID-19 انفیکشن سے ان کے شدید بیمار ہونے اور مرنے کے بڑھتے ہوئے خطرے کی وجہ سے، کمزور مدافعتی نظام والے لوگوں کو COVID-19 کی ویکسین ضرور لینی چاہئیں اگر کوئی مطلق تضادات نہ ہوں۔ چونکہ فی الحال منظور شدہ ویکسین میں سے کوئی بھی زندہ وائرس شامل نہیں ہے، اس لیے ویکسین لگوانے پر اصل وائرس سے متاثر ہونے کا کوئی خطرہ نہیں ہے۔

## کمزور قوت مدافعت والے افراد کے لیے NACI سفارشات کا خلاصہ

تجویز کردہ خوراک (خوراکیں) کب لینی ہے؟	XBB.1.5 پر مشتمل mRNA COVID-19 ویکسین کی کتنی خوراکیں تجویز کی جاتی ہیں؟*	آپ نے non-XBB.1.5 پر مشتمل COVID-19 ویکسین کی کتنی خوراک (خوراکیں) لی ہیں؟
ابھی لے سکتے ہیں 4 سے 8 ہفتوں تک انتظار کرنے پر غور کریں، اگر آپ کو حال ہی میں COVID-19 انفیکشن کا سامنا ہوا ہے دوسری خوراک پچھلے COVID-19 ویکسینیشن یا انفیکشن سے 4 سے 8 ہفتے میں دیا جانا ہے	2	0
پچھلے COVID-19 ویکسینیشن یا انفیکشن سے 4 سے 8 ہفتے	2	1
پچھلے COVID-19 ویکسینیشن یا انفیکشن سے 4 سے 8 ہفتے	1	2
گزشتہ COVID-19 ویکسینیشن یا انفیکشن سے 6 ماہ **	1	3 یا زیادہ خوراکیں

\* یا تو Comirnaty® Omicron XBB.1.5 (Pfizer-BioNTech) یا Spikevax® XBB.1.5 (Moderna)

\*\* مختصر وقفہ (جیسے کہ، تین مہینے سے چھ مہینے) کو حفاظت کے خطرے کے طور پر نہیں دکھایا گیا ہے۔

تازہ ترین: 2024 کے موسم بہار سے شروع ہونے والے، NACI تجویز کرتا ہے کہ ویسے افراد جو مدافعتی نظام سے محروم ہیں، انہیں XBB.1.5 پر مشتمل mRNA COVID-19 ویکسین کی اضافی خوراک مل سکتی ہے۔ یہ اضافی خوراک اس صورت میں حاصل کی جا سکتی ہے اگر پچھلے COVID-19 ویکسین لینے یا انفیکشن ہونے کے بعد کم از کم چھ مہینے گزر چکے ہوں۔

ڈیمینشیا کے ساتھ رہنے والے دنیا بھر میں لاکھوں بزرگ افراد نے اب محفوظ طریقے سے اپنی COVID-19 ویکسینز حاصل کر لی ہیں اور طبی ماہرین اس بات پر زور دیتے رہتے ہیں کہ COVID-19 ویکسینز کے مثبت فوائد تقریباً ہمیشہ کسی بھی خطرات سے کہیں زیادہ ہوتے ہیں، خاص طور پر ڈیمینشیا کے شکار لوگوں کے لیے حفاظتی ٹیکے لگانے کی سفارش کی جاتی ہے۔

میں ایک نسلی برادری کا رکن ہوں اور COVID-19 ویکسینز حاصل کرنے میں ہچکچا رہا ہوں۔ میں کیسے جان سکتا ہوں کہ یہ میرے لیے محفوظ ہے؟

یہ بات قابل فہم ہے کہ نسل پرست افراد، خاص طور پر سیاہ فام اور مقامی کینیڈین، نظامی نسل پرستی اور کینیڈا کے صحت کی دیکھ بھال کے نظام پر تاریخی عدم اعتماد کی وجہ سے ویکسین حاصل کرنے میں ہچکچاتے ہیں۔ تاہم، رنگ والے کینیڈین سماجی، معاشی اور صحت کے تفاوت کی وجہ سے COVID-19 سے غیر متناسب طور پر متاثر ہوئے ہیں اور ویکسین حاصل کرنا انہیں اس وائرس سے سب سے زیادہ تحفظ فراہم کر سکتا ہے۔

مزید برآں، Pfizer-BioNTech اور Moderna نے کہا ہے کہ ان کی ویکسین کی افادیت عمر، نسل اور صنفی آبادی کے لحاظ سے یکساں رہی ہے۔

کیا ڈیمینشیا سے متاثر عمر رسیدہ افراد کے لیے COVID-19 ویکسینز لگوانا محفوظ اور تجویز کردہ ہے؟

ڈیمینشیا کا سب سے بڑا خطرہ عمر ہے۔ ڈیمینشیا کے ساتھ رہنے والے لوگ اکثر کم از کم ایک دوسری دائمی حالت کے ساتھ رہتے ہیں اور انہیں ڈیمینشیا کے بغیر لوگوں کے مقابلے میں، انفیکشن، شدید بیمار اور COVID-19 سے مرنے کا بہت زیادہ خطرہ دکھایا گیا ہے۔

ڈیمینشیا کے ساتھ رہنے والے لوگوں کو صحت عامہ کے تجویز کردہ اقدامات کو یاد رکھنے اور سمجھنے میں دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے، جیسے کہ جسمانی دوری اور دوسروں کی موجودگی میں ماسک پہننا، جس سے ان کے COVID-19 سے متاثر ہونے کا خطرہ نمایاں طور پر بڑھ جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ Public Health Agency of Canada، کینیڈا کی میڈیکل اور نرسنگ ایسوسی ایشنز اور Alzheimer Society of Canada سبھی تجویز کرتے ہیں کہ تمام بزرگ کینیڈیائی، بشمول ڈیمینشیا کے ساتھ رہنے والے، جب وہ ایسا کرنے کے قابل ہوں تو ویکسین لگائیں۔

کچھ تشویش ہے کہ COVID-19 ویکسینز کے ساتھ منسلک کچھ محدود ضمنی اثرات، جیسے بازو کی سوزش، سر درد، پٹھوں میں درد، تھکاوٹ، بخار یا اسپہال جو کچھ دنوں تک جاری رہ سکتا ہے، اس کے ساتھ زندگی گزارنے والے شخص میں کچھ بڑھتی ہوئی الجھنوں کا سبب بن سکتا ہے۔ ڈیمینشیا، لیکن ویکسینیشن کے بعد کے ان ضمنی اثرات کو عام طور پر acetaminophen یا دیگر علاج سے اچھی طرح سے منظم کیا جا سکتا ہے۔

## COVID-19 ویکسینز کے بارے میں مفروضات کو ختم کرنا

میں نے سنا ہے کہ ویکسین  
میں موجود مواد نقصان دہ ہے۔  
کیا یہ سچ ہے؟

جیسا کہ اس ہمفلٹ میں پہلے بتایا گیا ہے، Pfizer-  
BioNTech اور Moderna ویکسینز، دونوں ہی  
mRNA پر مشتمل ہیں، جب کہ Novavax ویکسین  
SARS-CoV-2 ریکومبیننٹ اسپائک پروٹین اور ملحق  
Matrix-M پر مشتمل ہے۔ منظور شدہ COVID-19  
ویکسین کے دیگر اجزاء میں ویکسین کے عام اجزاء شامل  
ہیں، جیسے چکنائی، نمکیات اور تھوڑی مقدار میں شکر۔  
ویکسینز میں لائیو وائرس شامل نہیں ہے اور یہ ہمارے  
DNA کے ساتھ تعامل نہیں کریں گے۔

تمام منظور شدہ COVID-19 ویکسینز میں کوئی جیلاٹن  
یا جانوروں کا مواد شامل نہیں ہے۔ Pfizer-BioNTech،  
Moderna اور Novavax ویکسینز fetal cell lines  
کا استعمال کرتے ہوئے تیار نہیں کی گئیں۔ یہ نوٹ کرنا  
ضروری ہے کہ کسی بھی ویکسین میں جنین کے ٹیشوز  
یا خلیے شامل نہیں ہوتے۔ فی الحال منظور شدہ ویکسین  
میں عام الرجین نہیں ہیں جیسے لیٹییکس اور غذائی پروٹین  
(مثلاً، انڈے، گلوٹین، مونگ پھلی کی مصنوعات یا ضمنی  
مصنوعات)۔ ویکسین میں دھاتیں، امپلائٹس، مائیکروچیپس یا  
ٹریکنگ ڈیوائسز جیسا کوئی مواد نہیں ہے۔

کیا ویکسین حاصل کرنے کا مطلب یہ ہے  
کہ مجھے COVID-19 ہو جائے گا؟

COVID-19 کی ویکسینز جو فی الحال کینیڈا کے لوگوں  
کے لیے دستیاب ہیں اس سے آپ کو COVID-19 نہیں  
ہوسکتا ہے اور نہ کبھی ہوگا۔ تمام ویکسینز میں بنیادی  
طور پر ایک نسخہ کارڈ ہوتا ہے جسے آپ کا جسم بے  
ضرر اسپائیک پروٹین کا صرف ایک چھوٹا ٹکڑا بنانے  
کے لیے استعمال کرتا ہے جو اصل COVID-19 وائرس  
پر موجود پروٹین سے ملتا جلتا ہے، جو آپ کے جسم کو  
وائرس کو پہچاننے اور اس سے لڑنے میں مدد کرتا ہے۔

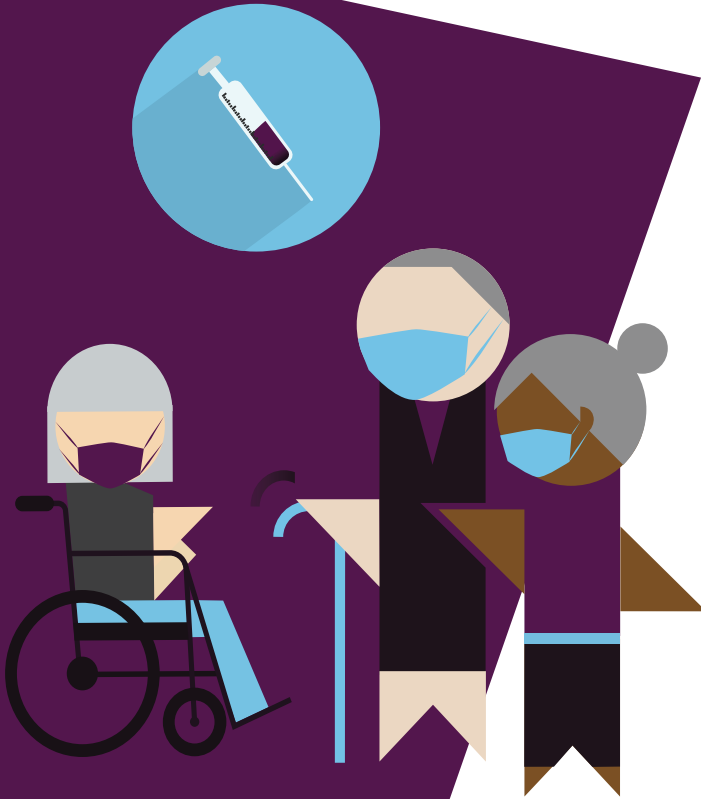
**COVID-19 ویکسینز دراصل  
COVID-19 وائرس پر مشتمل نہیں ہے،  
لہذا آپ کو ویکسین سے COVID-19  
نہیں ہو سکتا ہے۔ مصنوعی DNA اور  
mRNA جو کہ COVID-19 ویکسینز  
میں مرکزی حیثیت رکھتا ہے آپ کے جسم  
میں داخل ہونے کے بعد بھی تیزی سے  
ٹوٹ جاتا ہے۔**

COVID-19 ویکسین (nasal) nasopharyngeal  
PCR ٹیسٹ یا ریپڈ اینٹیجین ٹیسٹ (RAT) کو مثبت  
نہیں بنائے گی۔ اگر آپ کا RAT یا PCR ٹیسٹ میں  
COVID-19 کا ٹیسٹ مثبت آتا ہے، تو اس کا مطلب ہے  
کہ آپ کو COVID-19 انفیکشن ہے اور اس کا ویکسین  
سے کوئی تعلق نہیں ہے۔

## میں نے سنا ہے کہ ویکسین میں موجود مواد نقصان دہ ہے۔ کیا یہ سچ ہے؟

دستیاب COVID-19 ویکسینز کے ذریعے لوگوں کو دل کے پھٹوں میں سوزش (دل کے پٹھوں کی سوزش یا سوچن/سرخی) اور/یا غلاف قلب کی سوزش (دل کے باہر کی پرت کی سوزش یا سوچن/لالی) ہونے کا بہت کم خطرہ ہے۔ زیادہ تر لوگوں کی علامات معیاری علاج اور آرام کے ذریعے جلد حل ہو جاتی ہیں۔ نیز، یہ Pfizer-BioNTech اور Moderna ویکسینز دونوں کے لیے پایا گیا ہے کہ یہ کیسز خاص طور پر نوعمر اور نوجوان بالغوں میں پائے جاتے ہیں۔ اس بات پر غور کرنا ضروری ہے کہ COVID-19 انفیکشن کی وجہ سے دل کے پٹھوں میں سوزش ہو سکتی ہے۔

وہ افراد جنہوں نے گزشتہ COVID-19 ویکسین سے مایوکارڈائٹس یا پیریکارڈائٹس کا تجربہ ہوا تھا، وہ اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والوں سے پہلے اس پر مزید بات کرنے کے بعد بھی ویکسین کی دوسری خوراک حاصل کر سکتے ہیں۔



## دیگر سوالات

میں COVID-19 ویکسینیشن کی تاریخ کا ریکارڈ کیسے حاصل کر سکتا ہوں؟

مختلف طریقے ہیں جن سے آپ اپنی COVID-19 ویکسینیشن کی تاریخ کا ریکارڈ حاصل کر سکتے ہیں۔ آن لائن طریقہ میں درج ذیل ہدایات شامل ہیں:

1. درج ذیل ویب سائٹ کے لنک پر کلک کریں:  
<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19/vaccines/vaccine-proof.html>
2. اپنے صوبے/علاقے کے باکس پر کلک کریں۔
3. دائرہ اختیار والی ویب سائٹ دیکھنے کے لیے سبز خانے پر کلک کریں۔
4. اپنی COVID-19 ویکسینیشن کا ثبوت حاصل کرنے کے لیے ضروری معلومات فراہم کریں۔

ٹیلیفون کے طریقہ کار میں درج ذیل ہدایات شامل ہیں:

1. اپنے بنیادی صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے سے رابطہ کریں کیونکہ ان کے پاس آپ کی COVID-19 ویکسینیشن کا ریکارڈ ہونا چاہیے۔
2. اگر آپ اپنی ویکسینیشن کی تاریخ کی تصدیق کرنے کے قابل نہیں ہیں، تو اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے سے اس کا تعین کرنے کی کوشش کرنے کے لیے دوسرے طریقے پوچھیں۔

کینیڈا میں کتنے بوڑھے بالغوں کو ٹیکے لگائے گئے ہیں؟

دسمبر 2023 کے آغاز تک، 60 سال اور اس سے زیادہ عمر کے 94 فیصد کینیڈین (البرٹا شامل نہیں) نے COVID-19 ویکسین کی کم از کم ایک خوراک حاصل کی ہے۔ تاہم، صرف 38 فیصد بوڑھے کینیڈین نے mRNA COVID-19 پر مشتمل XBB.1.5 ویکسین حاصل کی ہے۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ کینیڈا میں زیادہ تر زیادہ عمر کے بالغ افراد ممکنہ طور پر XBB.1.5 پر مشتمل mRNA COVID-19 ویکسین لینے کے اہل ہیں۔ توقع ہے کہ اس ویکسین سے موجودہ گردش کرنے والے COVID-19 کے اقسام کے خلاف بہتر مدافعتی ردعمل فراہم کرے گا، اور انفیکشن، علامتی اور شدید بیماری کے خلاف حفاظت کو بھی بہتر بنائے گا جو کسی شخص کی آخری ویکسینیشن یا انفیکشن کے بعد کم ہو سکتی ہے۔



کیا ایسی دوسری ویکسین ہیں جو مجھے لگنی چاہئیں؟

کیا ہمیں ہر تین سے چھ ماہ بعد ویکسین کی خوراک لینا جاری رکھنی ہوگی؟

کینیڈا میں زیادہ عمر کے بالغوں کے لیے منظور شدہ اور/یا تجویز کردہ پانچ دیگر ویکسین ہیں، بشمول:

ویکسین کے ذریعے قابل انسداد بیماریاں	ویکسین کی خوراک (خوراکوں) کا دورانیہ
انفلونزا (Influenza) (فلو)	برسال ایک خوراک
سانس کا سنسیٹل وائرس (RSV)	ایک خوراک
نیوموکول بیماری (نمونیا)	ایک خوراک
شنگلز (Shingles)	دو خوراک
ٹیٹینس اور ڈپتھیریا	ہر 10 سال میں ایک خوراک

فی الحال، COVID-19 انفیکشن کے سالانہ پیٹرن، ویکسینز اور/یا انفیکشن سے مدافعتی تحفظ کی مدت اور مستقبل کی ویکسین کے اثرات کے بارے میں غیر یقینی صورتحال ہے۔ جیسا کہ ان موضوعات پر مزید تحقیق اور ڈیٹا جاری کیا جاتا ہے، NACI کینیڈا کے باشندوں کو ویکسین کی خوراک کے درمیان وقفہ کے بارے میں مزید سفارشات فراہم کرے گا۔

تاہم، لوگوں کو ان فیصلوں کا انتظار نہیں کرنا چاہیے اور ویکسین لینے پر ابھی عمل کرنا چاہیے۔

زیادہ تر تجویز کردہ ویکسین ایک ہی وقت میں دی جا سکتی ہیں۔ اپنی تجویز کردہ ویکسین کے ساتھ اپ ٹو ڈیٹ رہنے کے بارے میں اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے سے بات کریں۔

ان ویکسین کے ذریعے قابل انسداد بیماریوں، قومی ویکسین کی سفارشات، لاگت اور دستیابی کے بارے میں مزید جاننے کے لیے، براہ کرم درج ذیل پمفلٹ کے لنک پر کلک کریں:

■ [بزرگوں کی ویکسین کے لیے رہنما کینیڈین پمفلٹ](#)

## اضافی مددگار وسائل

- [ورلڈ COVID-19- World Health Organization ویکسینز اور ویکسین کی حفاظت](#)
- [پبلک ہیلتھ ایجنسی آف کینیڈا COVID-19-\(Public Health Agency of Canada\): بزرگوں اور ان کی دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے وسائل](#)
- [Unambiguous Science](#)
- [جانز ہاپکنز میڈیسن COVID-19-\(Johns Hopkins Medicine\) ویکسینز : مفروضات مقابلہ حقیقت](#)

NIA کے بارے میں مزید جاننے کے لیے ہماری ویب  
سائٹ [www.NIAgeing.ca](http://www.NIAgeing.ca) پر جائیں اور ٹویٹر  
@NIAgeing پر ہمیں فالو کریں۔