

بزرگ کینیڈائی شہریوں کی ویکسینز کے لیے راہنمائی

اعتماد، آزادی اور اچھی صحت کے ساتھ عمر رسیدگی
میں معاونت کرنا

2024 موسم سرما

اس کے بارے میں جاننے کے لیے یہ پمفلٹ پڑھیں:

- صحت مند عمر رسیدگی کے لیے ویکسینز کیوں اہم ہیں
- COVID-19 ویکسینز
- Influenza ویکسینز (فلو شاٹ)
- RSV ویکسینز (2023 میں متعارف کردہ)
- Pneumococcal (Pneumonia) ویکسینز
- Shingles ویکسینز
- Tetanus and Diphtheria ویکسینز



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics



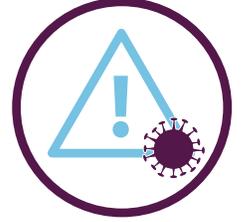
NATIONAL
INSTITUTE
ON AGEING *

صحت مند عمر رسیدگی کے لیے ویکسینز کیوں اہم ہیں؟

اپنی صحت اور آزادی کو برقرار رکھنے کے لیے ویکسینز آپ کی پوری زندگی میں اہم ہیں اور خاص طور پر جیسے آپ ضعیف ہوتے ہیں۔

عمر کے ساتھ ساتھ آپ کی قوت مدافعت کمزور ہوتی ہے

جیسے جیسے آپ ضعیف ہوتے ہیں، آپ کا مدافعتی نظام قدرتی طور پر کمزور ہوتا جاتا ہے، جس سے آپ کو متعدی بیماریوں کے سنگین نتائج کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔



ویکسینیشن سے آپ کے جسم کو ویکسین کے ذریعے قابل انسداد انفیکشن سے لڑنے کے لیے تیار کرنے میں مدد ملتی ہے

جب پہلی بار کوئی نیا وائرس یا بیکٹیریا آپ کے جسم میں داخل ہوتا ہے تو، آپ کے مدافعتی نظام کو اس سے لڑنے میں تھوڑا وقت لگتا ہے۔ ویکسینز آپ کے مدافعتی نظام کو بتاتی ہیں کہ وائرس یا بیکٹیریا کے لیے کس طرح تیاری کی جائے، جس سے آپ کے جسم کو کسی انفیکشن کے ذریعے مزید سنگین مسائل کا باعث بننے سے قبل ہی انفیکشن سے پہلے زیادہ تیزی سے سامنا کرنے کی اجازت ملتی ہے۔



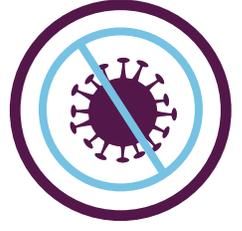
ویکسینیشن آپ کو دوسروں کی حفاظت میں مدد کرتی ہے

جب زیادہ لوگوں کو ویکسین لگایا جاتا ہے تو، وائرس یا بیکٹیریا کے لیے دوسروں تک پھیلنا اور انہیں متاثر کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس سے ان لوگوں کی حفاظت میں مدد ملتی ہے جو ویکسین نہیں لگوا پاتے اور جن کے جسم ویکسین کے لیے مضبوط مدافعتی ردعمل پیدا نہیں کر سکتے۔



ویکسین نے کچھ مہلک امراض کو ختم کر دیا ہے

ویکسینز نے اتنا اچھا کام کیا ہے کہ ہم کینیڈا میں کچھ کیفیات کو ختم کرنے میں کامیاب ہو گئے ہیں۔ مثال کے طور پر، کینیڈیائی شہریوں کو اب چیچک سے بچاؤ کے ٹیکے لگانے کی ضرورت نہیں ہے۔



آپ کا حاصل کردہ تحفظ وقت کے ساتھ کمزور ہوسکتا ہے

وقت گزرنے کے ساتھ، ویکسینز کے ذریعہ فراہم کردہ تحفظ کچھ متعدی بیماریوں کے لیے کم ہوسکتی ہے۔ بوسٹر خوراکیں لینے سے ان کے خلاف آپ کی قوت مدافعت کو مضبوط بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔



ویکسینز ایک محفوظ اختیار ہیں

ویکسینز بہت ساری جانچ سے گزرتی ہیں اور مستقل طور پر نگرانی کی جاتی ہیں، جس کا مطلب ہے کہ وہ بہت محفوظ ہیں! ضمنی اثرات عام طور پر ہلکے ہوتے ہیں اور صرف چند دن رہتے ہیں۔



بزرگ کینیڈیائی شہریوں کے لیے کون سی ویکسینز اہم ہیں؟

آپ کو اپنی آزادی کو برقرار رکھنے اور صحت مند عمر رسیدگی کو فروغ دینے کے قابل ہونے کے لیے، یہ تجویز کی جاتی ہے کہ آپ درج ذیل متعدی بیماریوں سے بچاؤ کے ٹیکے لگوائیں:

- COVID-19
- انفلوئنزا (Influenza) (فلو)
- ریسپیریٹری سنسیٹیل (Respiratory Syncytial) وائرس (RSV)
- نیومو کوکل بیماری (نمونیا)
- شنگلز (Shingles)
- ٹیٹینس اور ڈپتھیریا

اگر آپ سفر کرنے کا منصوبہ بنا رہے ہیں تو، آپ کو اضافی بیماریوں (جیسے ہیپاٹائٹس اے اور بی، زرد بخار یا ریپیز) سے بچنے کے لیے ویکسین لگانے سے فائدہ ہوسکتا ہے۔

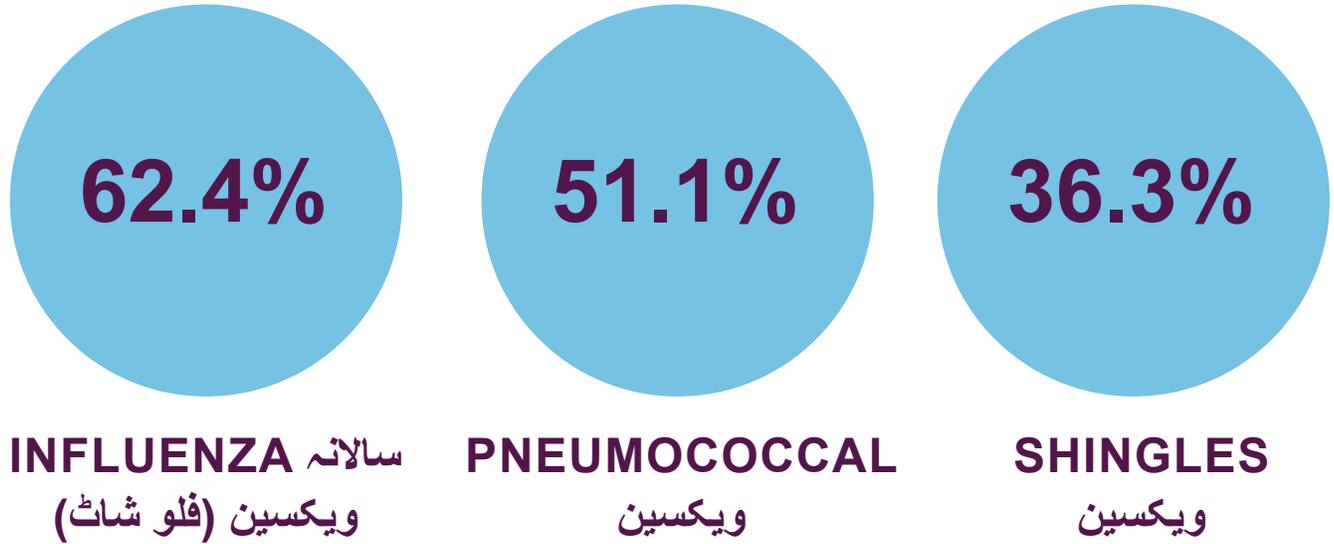
آپ کو اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے سے ویکسین کے مختلف متبادل کی ضرورت پر تبادلہ خیال کرنا چاہئے کیونکہ وہ یہ طے کر سکیں گے کہ کون سی ویکسین کی ضرورت ہے اور ان کو لینے کا بہترین وقت کیا ہے۔

TIP: یہ ایک اچھا خیال ہو سکتا ہے کہ آپ اپنی سالگرہ کو یاد دہانی کے طور پر استعمال کریں تاکہ آپ اپنے بنیادی صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے سے چیک اپ کرائیں کہ آپ کن ویکسینز اور دیگر قابل انسداد صحت کے پیمانے کے اہل ہو سکتے ہیں!



کتے بزرگ کینیڈیائی لوگوں نے اپنی تجویز کردہ ویکسینز حاصل کی؟

کینیڈا کے قومی ویکسینیشن کوریج کے اہداف میں سے ایک یہ یقینی بنانا ہے کہ کم از کم 80% بزرگ کینیڈیائی شہری pneumococcal ویکسین اور سالانہ فلو شاٹ دونوں لے چکے ہیں۔ بزرگ لوگوں پر تازہ ترین کینیڈین ہیلتھ سروے کے مطابق، موجودہ ویکسینیشن کی شرح **بزرگ کینیڈیائی شہریوں میں بہت کم ہے:**



COVID-19 ویکسین

مفت ہے

1
اس موسم
میں خوراک

ہر
عمر کے

COVID-19 کیا ہے؟

COVID-19 ایک متعدی بیماری ہے جو SARS-CoV-2 وائرس کی وجہ سے ہوتی ہے۔ کچھ عام علامات میں ناک بہنا، چھینک، گلے کی سوزش اور سر درد شامل ہیں۔

زیادہ عمر کے بالغ افراد میں مختلف طریقے سے علامات ہوسکتے ہیں (جیسے، کم درجہ حرارت والا بخار) یا ان کی علامات کم ہوتی ہیں (جیسے متلی، اجتماع خون، اسہال، قے، گرنا، پانی کی کمی اور نشے کی نشانیاں)۔

COVID-19 انفیکشن سانس میں دشواری یا سانس کی شدید قلت کے بشمول شدید علامات کا باعث بن سکتا ہے۔ اگر آپ کو ان علامات کا سامنا ہوتا ہے تو، طبی امداد حاصل کریں۔

مجھے یہ ویکسین کیوں لینی چاہئے؟

COVID-19 سے شدید بیماری اور موت کے لیے ہسپتال میں داخل ہونے کا خطرہ زیادہ عمر کے بالغوں میں نمایاں طور پر زیادہ ہے، جن کی عمر 60 سال اور اس سے زیادہ ہیں، کینیڈا میں اب تک ہونے والی COVID-19 اموات میں سے 92 فیصد ہیں۔

توقع کی جاتی ہے کہ نئی COVID-19 ویکسینز موجودہ SARS-CoV-2 نوعیت کے خلاف پہلے کی ویکسینوں کے مقابلے میں بہتر ردعمل فراہم کریں گی اور، شدید بیماری کے خلاف تحفظ کو بہتر بنائیں گی جو کسی شخص کی آخری COVID-19 ویکسینیشن یا SARS-CoV-2 انفیکشن کے بعد کم ہو سکتی ہے۔

کس ویکسین کی تجویز کی جاتی ہے؟

کینیڈا کی National Advisory Committee on Immunization (NACI) نے

زیادہ عمر کے کینیڈینوں کو نئے XBB.1.5 پر مشتمل mRNA COVID-19 ویکسینز

(Pfizer-BioNTech یا Moderna) کی ایک خوراک لینے کی سفارش کی ہے۔ اگلے

صفحے پر موجود جدول میں بتایا گیا ہے کہ ویکسینیشن اور انفیکشن کی تاریخ کی بنیاد پر نئی

XBB.1.5 پر مشتمل mRNA COVID-19 ویکسین کی ایک خوراک حاصل کرنے کی

سفارش کب کی جاتی ہے۔

ویسے افراد جو کمزور مدافعت کے شکار ہیں، ان کی سابقہ COVID-19 ویکسینیشن کی حیثیت کی بنیاد پر نئی XBB.1.5 پر مشتمل mRNA COVID-19 ویکسین کی ایک سے دو خوراکیں لینے کی تجویز کی جاتی ہے۔ ان افراد کو حالیہ COVID-19 ویکسینیشن یا انفیکشن کے بعد جلد خوراک بھی دی جا سکتی ہے۔

تجویز کردہ خوراک کب لینی ہے؟	آپ نے Non-XBB.1.5 پر مشتمل COVID-19 ویکسینز کی کتنی خوراک لی ہیں؟
ابھی لے سکتے ہیں۔	0
8 ہفتوں تک انتظار کرنے پر غور کریں، اگر آپ کو حال ہی میں COVID-19 انفیکشن کا سامنا ہوا ہے۔	
پچھلے COVID-19 ویکسینیشن یا انفیکشن سے 8 ہفتے۔	1
پچھلے COVID-19 ویکسینیشن یا انفیکشن سے 6 مہینے۔	2 یا زیادہ

تازہ ترین: 2024 کے موسم بہار سے شروع ہونے والے، NACI نے بزرگ کینیڈینیوں، ایسے افراد جو کمزور مدافعت والے 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 کی اضافی خوراک حاصل کرنے کی سفارش کی ہے۔

Moderna اور Pfizer-BioNTech mRNA ویکسینز ترجیحی COVID-19 ویکسینز ہیں، اصل Novavax ویکسین ان لوگوں کے لیے استعمال کرنے کی سفارش کی گئی ہے جو mRNA ویکسینز حاصل کرنے کے لیے خواہشمند نہیں ہیں یا اسے حاصل کرنے سے قاصر ہیں۔ Novavax XBB.1.5 پر مشتمل COVID-19 ویکسین دسمبر 2023 میں منظور شدہ فی الحال NACI کے زیر جائزہ ہے تاکہ وہ اس ویکسین کے بہترین استعمال کے بارے میں مزید رہنمائی فراہم کر سکیں۔

ان ویکسینز کی قیمت کتنی ہے؟

COVID-19 ویکسینز تمام کینیڈین کے لیے مفت میں دستیاب ہیں۔

مجھے یہ ویکسین کہاں سے مل سکتی ہے؟

آپ کے صوبے یا علاقے پر منحصر ہے، ویکسینز پبلک ہیلتھ کلینک، بنیادی نگہداشت اور کچھ خاص نگہداشت کے کلینکس، فارمیسیوں اور ہسپتالوں کے ذریعے وسیع پیمانے پر دستیاب ہیں۔
COVID-19 ویکسینز ایک ہی وقت میں، یا کسی بھی وقت دیگر ویکسینز سے پہلے یا بعد
میں محفوظ طریقے سے دی جاسکتی ہیں۔ مزید جاننے کے لیے براہ کرم اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے سے بات کریں۔



مفت ہے

1
اس موسم
میں خوراک

بر
عمر کے

INFLUENZA (فلو) ویکسین

انفلونزا کیا ہے؟

انفلونزا انفیکشنز سال بھر ہوسکتے ہیں، لیکن "فلو سیزن" کے دوران زیادہ عام ہیں، جو عام طور پر موسم خزاں اور سردیوں میں نومبر سے اپریل تک ہوتا ہے۔ علامات میں بخار، سر درد، پٹھوں میں درد، تھکاوٹ، گلے کی سوزش، ٹھنڈ لگنا، کھانسی اور بھوک میں کمی شامل ہوسکتی ہے۔ زیادہ تر لوگ سات سے 10 دنوں کے اندر ٹھیک ہو جاتے ہیں، لیکن کچھ لوگوں کو زیادہ سنگین نتائج کا سامنا ہوسکتا ہے جیسے کہ طبی حالات کا بگڑنا، ہسپتال میں داخل ہونا یا موت۔

مجھے یہ ویکسین کیوں لینی چاہئے؟

بزرگ کینیڈیائی شہریوں کو سنگین نتائج کا سامنا ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے (جیسے کہ، نمونیا، دل کا دورہ اور موت)۔ دیگر اعلیٰ خطرے والی آبادیوں میں صحت کے دیرینہ کیفیات کے ساتھ زندگی گزارنے والے، حاملہ، طویل مدتی نگہداشت کے گھروں یا دیگر دیرینہ نگہداشت کی ترتیبات میں رہنے والے اور مقامی لوگ شامل ہیں۔

نمونیا کے ساتھ ساتھ، انفلونزا کو کینیڈا میں موت کی آٹھویں بڑی وجہ قرار دیا گیا، 2022 میں، ان میں سے 90% اموات ایک اندازے کے مطابق 5,375 بزرگ کینیڈیائی شہریوں کی ہوئیں۔

کس ویکسین کی تجویز کی جاتی ہے؟

بزرگ کینیڈیائی شہریوں کے لیے دو زمروں میں آٹھ انفلونزا (influenza) ویکسین دستیاب ہیں: غیر فعال کردہ انفلونزا ویکسینز (inactivated influenza vaccines - IIV) اور ایک ریکومبینٹ انفلونزا ویکسینز (recombinant influenza vaccine - RIV)۔ ان میں سے زیادہ تر ویکسین influenza کے چار قسموں سے بچاتی ہیں، IIV میں ویکسین کے مختلف متبادل، معیاری خوراک influenza ویکسینز، یا بہتر خوراک influenza ویکسینز جیسے، Fluzone High-Dose Quadrivalent (اعلیٰ خوراک) یا Fludac (ضمنی شامل) ہیں۔ صرف ایک RIV دستیاب ہے، Supemtek، جو ایک بہتر کردہ influenza ویکسین بھی ہے۔

NACI تجویز کرتا ہے کہ کینیڈین ہر سال انفلونزا influenza ویکسین لگائیں کیونکہ موجودہ انفلونزا (influenza) وائرس سے بہتر طور پر مطابقت کرنے کے لیے ویکسین میں مخصوص اسٹریٹجی اکثر ہر سال تبدیل ہوتا ہے اور ہمارے جسم کا مدافعتی ردعمل ایک سال سے زیادہ برقرار نہیں رہ سکتا ہے۔

NACI تجویز کرتا ہے کہ زیادہ عمر کے بالغوں کو تین اضافہ شدہ انفلونزا ویکسین میں سے ایک پیش کی جانی چاہئے: Fluzone High-Dose Quadrivalent, Flud یا Supemtek. یہ ویکسین حفاظت میں کسی فرق کے بغیر زیادہ فائدہ فراہم کرتی ہیں۔ اگر یہ ویکسین دستیاب نہیں ہیں تو، انفلونزا کی دیگر ویکسین میں سے کوئی بھی استعمال کی جانی چاہئے۔

ان ویکسینز کی قیمت کتنی ہے؟

آپ کے خطے میں تمام ویکسینز دستیاب نہیں ہوسکتی ہیں؛ تاہم، جو ویکسین دستیاب ہیں وہ تمام زیادہ عمر کے بالغوں کو مفت فراہم کی جاتی ہیں۔ New Brunswick، Manitoba، Alberta، Nova Scotia، Prince Edward Island، Ontario، Saskatchewan اور Yukon میں رہنے والے بزرگ افراد کے لیے Fluzone High-Dose Quadrivalent مفت فراہم کرتے ہیں۔ برٹش کولمبیا (British Columbia) اور اونٹاریو کمیونٹی میں رہنے والے بزرگوں کے لیے Flud مفت فراہم کرتے ہیں۔ کینیڈا کے باقی حصوں میں، Fluzone High-Dose Quadrivalent اور Flud بہتر ویکسینز زیادہ تر اضافی اخراجات کے ساتھ دستیاب ہیں، حالانکہ کچھ مخصوص گروپوں میں اس کا احاطہ ہوسکتا ہے۔ Supemtek صرف کینیڈا میں جیب خرچ سے باہر کے اخراجات کے طور پر دستیاب ہے۔

مجھے یہ ویکسین کہاں اور کب ملے گی؟

آپ کے صوبے یا علاقے پر منحصر ہے، فلو شائٹس بنیادی نگہداشت اور کچھ خصوصی نگہداشت کے کلینک، فارمیسیوں یا صحت عامہ کے کلینک میں دستیاب ہیں۔ اگرچہ آپ موسم خزاں/ سردیوں کے موسم کے دوران کسی بھی وقت influenza ویکسین لے سکتے ہیں، لیکن ہر بزرگ کینیڈیائی شہری کو اپنی سالانہ خوراک موسم میں جلد سے جلد حاصل کرنے کی کوشش کرنی چاہئے۔ زیادہ تر influenza ویکسین ایک ہی وقت میں، یا کسی بھی وقت دوسری ویکسینز دینے سے پہلے یا بعد میں محفوظ طریقے سے دی جاسکتی ہیں۔ مزید جاننے کے لیے براہ کرم اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے سے بات کریں۔

RSV ویکسین (2023 میں نیا)

مفت ہے

1
اس موسم
میں خوراک

بر
عمر کے

ریسپیریٹری سنسیٹیل وائرس (RESPIRATORY SYNCYTIAL VIRUS - RSV) کیا ہے؟

آر ایس وی ایک ایسا وائرس ہے جو لوگوں کی سانس کی نالی اور پھیپھڑوں کو متاثر کرتا ہے، جس سے ان کے سانس کے نظام کے اوپری اور نچلے حصوں میں انفیکشن ہوتا ہے۔ کینیڈا میں آر ایس وی (RSV) انفیکشن موسم سرما کے موسمیٹرز پر پھیلتا ہے، جو اکتوبر/ نومبر میں شروع ہوتا ہے اور اپریل/ مئی میں ختم ہوتا ہے۔

آر ایس وی انفیکشن عام طور پر سردی کی طرح علامات کے ساتھ ہلکی بیماری کا سبب بنتے ہیں (جیسے، ناک بہنا، کھانسی، چھینک، گھرگھراہٹ، بخار، بھوک اور توانائی میں کمی)۔ لوگ عام طور پر ایک سے دو ہفتوں میں ٹھیک ہو جاتے ہیں، لیکن پیچیدگیوں میں سانس کی نالی کے نچلے حصے کی بیماری (مثلاً نمونیا)، صحت کی کیفیات کا بدتر ہونا، ہسپتال میں داخل ہونا اور اموات شامل ہو سکتی ہیں۔

چونکہ لوگ آر ایس وی (RSV) کے خلاف صرف عارضی طور پر قوت مدافعت پیدا کرتے ہیں، اس لیے کسی بھی عمر میں دوبارہ آر ایس وی (RSV) انفیکشن کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔

مجھے یہ ویکسین کیوں لینی چاہئے؟

RSV انفیکشن کے سنگین نتائج کے خطرے والے گروپوں میں زیادہ عمر کے بالغ افراد، پھیپھڑوں کی دائمی بیماری، دل کی بیماری، کمزور مدافعتی نظام اور طویل مدتی نگہداشت کی ترتیبات میں رہنے والے افراد شامل ہیں۔ بالغوں میں، عمر میں اضافے کے ساتھ ساتھ ہسپتال میں داخل ہونے کی شرح زیادہ پائی گئی ہے، مجموعی شرح کے مقابلے میں 80 سال یا اس سے زیادہ عمر کے افراد میں سالانہ شرح آٹھ گنا زیادہ ہوتی ہے۔

عمر دراز بالغوں میں اموات کی شرح سب سے زیادہ ہے جو کہ آر ایس وی (RSV) انفیکشن سے منسوب ہے، جو مجموعی اموات کی شرح سے چھ گنا زیادہ ہے۔ انفلوئنزا (influenza) اور COVID-19 کی طرح، آر ایس وی (RSV) کے شکار ہسپتال میں داخل مریضوں میں 85% اموات زیادہ عمر کے افراد میں سے تھیں۔

کس ویکسین کی تجویز کی جاتی ہے؟

فی الحال ایک RSV ویکسین ہے، Arexvy، کینیڈا میں 60 سال یا اس سے زیادہ عمر کے بالغوں کے لیے دستیاب ہے۔

اگرچہ NACI کی سفارشات 2024 تک جاری نہیں کی جائیں گی، **United States Centers for Disease Control and Prevention Advisory Committee on Immunization Practices (CDC ACIP)** نے حال ہی میں سفارش کی ہے کہ

60 سال یا اس سے زیادہ عمر کے بالغ افراد اور ان کے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والوں کے درمیان باخبر فیصلہ سازی کے عمل کی بنیاد پر RSV کی ایک خوراک حاصل کر سکتے ہیں۔

ان ویکسینز کی قیمت کتنی ہے؟

فی الحال، یہ ویکسین صرف کینیڈا میں اضافی اخراجات کے ساتھ دستیاب ہیں، Ontario کے علاوہ جو طویل مدتی نگہداشت گھروں، ایڈلڈ کیئر لاجز اور کچھ ریٹائرمنٹ ہوم کے رہائشیوں کے لیے 60 سال یا اس سے زیادہ عمر کے افراد کے لیے Arexvy فراہم کرتی ہے۔ اگر آپ کے پاس دوا کا کوئی نجی پلان ہے تو، اس سے اس ویکسین کی لاگت کا احاطہ ہو سکتا ہے

مجھے یہ ویکسین کہاں سے مل سکتی ہے؟

آپ کے صوبے یا علاقے پر منحصر ہے، ویکسینز بنیادی دیکھ بھال اور کچھ خاص نگہداشت کے کلینکس اور فارمیسیوں کے ذریعے دستیاب کرائی جا رہی ہیں۔ براہ کرم اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ سے بات کریں کہ ایک ہی وقت میں کون سی ویکسین دی جا سکتی ہے۔

مفت ہے

1
اس موسم
میں خوراک

بر
عمر کے

PNEUMOCOCCAL ویکسین

نیوموکوکل بیماریاں کیا ہیں؟

نیوموکوکل بیماریاں بیماریوں کا ایک گروپ ہے جو بیکٹیریا کی وجہ سے ہوتا ہے جسے *Streptococcus pneumoniae (S. pneumoniae)* کہتے ہیں۔ وہ پھیپھڑوں، کان، سائنسز اور شاذ و نادر ہی خون کے بہاؤ یا مرکزی اعصابی نظام کے انفیکشن کا سبب بن سکتے ہیں۔ نمونیا، پھیپھڑوں کا انفیکشن، نیوموکوکل بیماری کی سب سے عام سنگین شکل ہے۔ علامات میں سانس لینے میں دشواری، کھانسی، بخار، پسینہ آنا، سردی، تھکاوٹ، متلی اور قے، سینے میں درد، دل کا معمول سے تیز دھڑکنا، الجھن یا خوف، جسمانی درجہ حرارت کا معمل سے کم ہونا اور اسپتال شامل ہوسکتی ہے۔ ہزاروں بزرگ کینیڈیائی شہریوں کو زیادہ سنگین نتائج کا سامنا ہوتا ہے۔

مجھے ویکسین کیوں لینی چاہئے؟

کینیڈا کے بزرگ شہریوں کو شدید نتائج کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے، جن کی تعداد کینیڈا میں ہر سال نیومونیا کی وجہ سے ہسپتال میں داخل ہونے اور اموات ہونے میں زیادہ ہوتی ہے۔ دوسرے گروپس جو زیادہ خطرے میں ہیں ان میں کچھ دائمی حالات (جیسے دل کی بیماری، پھیپھڑوں کی بیماری، جگر کی بیماری یا ذیابیطس) کے ساتھ زندگی گزارنے والے، ایچ آئی وی انفیکشن، ٹرانسپلانٹ وصول کنندگان) اور کچھ طرز عمل/ سماجی عوامل (جیسے تمباکو نوشی، بے گھر ہونا) لوگ شامل ہیں۔

انفلونزا (influenza) کے ساتھ ساتھ، نمونیا کو 2021 میں کینیڈا میں موت کی 10 ویں بڑی وجہ قرار دیا گیا۔

کس ویکسین کی تجویز کی جاتی ہے؟

کینیڈا میں pneumococcal ویکسینز کی دو قسمیں ہیں:

■ Pneumococcal polysaccharide ویکسین (PPV23)

■ Pneumococcal conjugate ویکسین (PCV10, PCV13, PCV15, PCV20)

ہر ویکسین کے نام میں موجود تعداد اس بات کی نشاندہی کرتی ہے کہ یہ کتنی قسموں کے

ایس۔ نیومونیا بیکٹیریا سے تحفظ فراہم کرتی ہے۔

NACI نے 65 سال یا اس سے زیادہ عمر کے تمام بالغوں کو (PCV20) - (Prevnar 20)

ویکسین لینے کی سفارش کی ہے، اس سے قطع نظر کہ انہیں پہلے نیوموکوکل ویکسینیشن ملی ہے یا نہیں۔ متبادل کے طور پر، جن لوگوں کو کبھی بھی نیوموکوکل ویکسینیشن نہیں ملی ہے وہ ایک سال بعد PCV15 - Vaxneuvance لے سکتے ہیں جس کے بعد Pneumovax 23 (PPV23) مل سکتی ہے۔

زیادہ عمر کے بالغوں کے لیے جنہوں نے Pneumovax 23 اکیلے یا - Prevnar 13 (PCV13) کے ساتھ مل کر حاصل کیا ہے، NACI تجویز کرتا ہے کہ Prevnar 20 پانچ سال کے بعد دی جائے۔ بڑے بڑوں کے لیے جنہوں نے صرف Prevnar 13 حاصل کیا ہے، NACI کی سفارش کرتی ہے کہ ایک سال کے بعد Prevnar 20 دیا جائے۔

NACI اب بھی بالغوں میں Prevnar 13 اور Pneumovax 23 کے مسلسل استعمال کی حمایت کرتا ہے جب Vaxneuvance اور/یا Prevnar 20 دستیاب نہ ہوں یا ناقابل رسائی ہوں۔

ان ویکسینز کی قیمت کتنی ہے؟

Pneumovax 23 ویکسین کینیڈا بھر میں 65 سال یا اس سے زیادہ عمر کے تمام بالغوں کو مفت فراہم کی جاتی ہے، جس میں Prevnar 13 ویکسین کوریج میں مختلف ہے۔ Vaxneuvance اور Prevnar 20 ویکسینز فی الحال صرف کینیڈا میں جیب خرچ کے طور پر دستیاب ہیں، Quebec کے علاوہ جو پریونر Prevnar 20 کو مخصوص ہائی رسک گروپس کے لیے فنڈ فراہم کرتا ہے۔ اگر آپ کے پاس دوا کا نجی پلان ہے، تو یہ اس ویکسین کی قیمت کا احاطہ کر سکتا ہے۔

مجھے یہ ویکسین کہاں سے مل سکتی ہے؟

آپ کے صوبے یا علاقے پر منحصر ہے، ویکسینز بنیادی نگہداشت اور کچھ خصوصی نگہداشت کے کلینک، فارماسیز یا صحت عامہ کے کلینک میں دستیاب ہیں۔ اس پمفلٹ میں تبادلہ خیال کردہ کچھ دیگر ویکسینز کے ساتھ بیک وقت Pneumococcal ویکسینز محفوظ طریقے سے دی جاسکتی ہیں۔ مزید جاننے کے لیے براہ کرم اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے سے بات کریں۔



مفت ہے

1
اس موسم
میں خوراک

بر
عمر کے

SHINGLES ویکسین

SHINGLES کیا ہے؟

Shingles (herpes zoster) ایک انفیکشن ہے جو اس وقت ہوتا ہے جب چکن پوکس وائرس دوبارہ فعال ہوجاتا ہے۔ سنگلز کا انفیکشن اکثر دردناک، چھالے والے دانے کے طور پر پیش کرتا ہے، اس کے ساتھ سر درد اور بخار بھی ہوتا ہے۔

ان علامات کے علاوہ، لوگوں کو سنگین نتائج کا بھی سامنا ہوسکتا ہے، بشمول طویل، شدید درد جسے پوسٹ ہیریپیتک نیورلجیا کہا جاتا ہے جو 90 دن سے زیادہ اور بعض اوقات سالوں تک رہتا ہے۔ دیگر پیچیدگیوں میں اعصابی فالج، بینائی میں کمی اور سماعت یا توازن میں مسائل شامل ہوسکتے ہیں۔

مجھے ویکسین کیوں لینی چاہئے؟

جو بھی شخص کو چکن پوکس ہوا ہے، اسے سنگلز ہوسکتا ہے۔ تاہم، زیادہ تر معاملات 50 سال سے زیادہ عمر کے لوگوں میں پائے جاتے ہیں اور اکثر اس عمر کے گروپ میں زیادہ سنگین طور پر پائے جاتے ہیں۔ دوسرے زیادہ خطرے والے گروپوں میں وہ لوگ شامل ہیں جن کا مدافعتی نظام کمزور ہو گیا ہے یا وہ دائمی حالات کے ساتھ زندگی گزار رہے ہیں۔

کس ویکسین کی تجویز کی جاتی ہے؟

فی الحال ایک shingles ویکسین، Shingrix، کینیڈا میں دستیاب ہے۔ Shingrix ویکسین کے لیے دو خوراکیوں کی ضرورت ہوتی ہے، جسے دو سے چھ ماہ کی مدت میں دینے کی سفارش کی جاتی ہے۔

کلینیکل ٹرائلز میں Shingrix ویکسین نے shingles کو روکنے میں 90% سے زیادہ افادیت کا مظاہرہ کیا ہے 50 سال اور اس سے زیادہ عمر کے بالغوں میں۔

NACI تجویز کرتا ہے کہ 50 سال اور اس سے زیادہ عمر کے کینیڈین کو Shingrix ویکسین لگائی جائے، ان میں وہ لوگ بھی شامل ہیں جنہیں پہلے Zostavax II کی پرانی ویکسین کے ساتھ ٹیکہ لگایا گیا ہے اور وہ لوگ جن کو shingles کا پچھلا واقعہ ہو چکا ہے۔

ان ویکسینز کی قیمت کتنی ہے؟

البرٹا، اونٹاریو، پرنس ایڈورڈ آئی لینڈ، کیوبیک، یوکون، برٹش کولمبیا میں فرسٹ نیشنز ہیلتھ اتھارٹی اور فرسٹ نیشنز اور انونٹ لوگوں، سابق فوجیوں اور زیر حراست افراد کے لیے وفاقی حکومت کے پروگرام فی الحال کچھ بزرگ اور دیگر اعلیٰ خطرے کی آبادی کے لیے مفت میں Shingrix ویکسین فراہم کرتے ہیں۔

اگر آپ کے پاس دوا کا نجی پلان ہے، تو یہ اس ویکسین کی قیمت کا احاطہ کر سکتا ہے۔

مجھے یہ ویکسین کہاں سے مل سکتی ہے؟

آپ کے صوبے یا علاقے پر منحصر کرتے ہوئے، Shingrix ویکسین بنیادی نگہداشت اور کچھ خاص نگہداشت کے کلینکس، فارمیسیوں یا صحت عامہ کے کلینکس پر دستیاب ہے۔ اس پمفلٹ میں تبادلہ خیال کردہ دیگر ویکسینز میں سے زیادہ تر کے ساتھ ایک ہی وقت میں Shingrix ویکسین محفوظ طریقے سے دی جاسکتی ہیں۔ مزید جاننے کے لیے براہ کرم اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے سے بات کریں۔



مفت ہے

1
اس موسم
میں خوراک

ہر
عمر کے

TETANUS اور DIPHTHERIA ویکسین

TETANUS اور DIPHTHERIA کیا ہیں؟

tetanus (lockjaw) اور diphtheria دونوں خطرناک لیکن شدید بیماریاں ہیں جو مہلک ہوسکتی ہیں۔

ٹیٹنس پٹھوں میں تکلیف دہ اینٹھن اور نگلنے میں دشواری کا سبب بنتا ہے، جو بعد میں سنگین نتائج کا باعث بن سکتے ہیں (جیسے، فریکچر، موت)

diphtheria متعدد علامات کا سبب بن سکتا ہے جس میں ہلکا بخار، نگلنے میں دشواری، جلد کے انفیکشن، گلے کی سوزش، بے چینی اور بھوک میں کمی شامل ہیں۔ بعض اوقات یہ پورے جسم کو متاثر کرنے والے سنگین نتائج کا باعث بن سکتے ہیں، بشمول مرکزی اعصابی نظام کے اثرات اور دل کی خرابی شامل ہے۔

مجھے یہ ویکسین کیوں لینی چاہئے؟

نوزائیدہ بچوں اور زیادہ عمر کے بالغوں کو ان بیماریوں سے شدید نتائج ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے، جس میں 60 سال یا اس سے زیادہ عمر کے افراد کو tetanus سے موت کا سب سے زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔

یہ بھی پایا گیا ہے کہ ویکسینیشن کے بعد وقت کے ساتھ ساتھ ان بیماریوں کے خلاف تحفظ کی سطح کم ہوتی ہے، جس سے ہماری عمر کے ساتھ ساتھ اضافی خوراک وصول کرنے کی ضرورت کو اجاگر کیا جاتا ہے۔

کس ویکسین کی تجویز کی جاتی ہے؟

تتanus اور diphtheria کے لیے ویکسینز الگ الگ سے نہیں دی جاتی ہیں، بلکہ ایک خوراک میں ایک ساتھ دیتی ہیں۔

NACI تجویز کرتا ہے کہ مکمل طور پر حفاظتی ٹیکوں والے بالغ افراد کو ہر 10 سال بعد tetanus اور diphtheria (Td) ویکسینز کی بوسٹر خوراک مل جائے۔

ان لوگوں کے لیے جن کو جوانی میں حفاظتی ٹیکہ نہیں دیا گیا ہے، پہلے Tdap ویکسین کی ایک خوراک (جو پرتوسس [کھانسی] سے بھی بچاتی ہے) کی تجویز کی جاتی ہے۔ بالغوں کے لیے جنہوں نے کبھی بھی یہ ویکسین حاصل نہیں کیں، Tdap-IPV ویکسین کی ایک خوراک (Tdap) پلس پولیو سے بچاؤ) کے ساتھ کسی بھی Td پر مشتمل ویکسین کی دو خوراکیں (جیسے Td، Tdap، Tdap-IPV) پہلے تجویز کی جاتی ہیں۔ آپ کا صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والا آپ کے لیے ویکسین کی صحیح ترتیب کا تعین کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

ان ویکسینز کی قیمت کتنی ہے؟

صرف کچھ صوبے اور علاقے عوامی طور پر ہر 10 سال بعد Td ویکسینز کے لیے فنڈ دیتے ہیں۔ تاہم، زیادہ تر دائرہ اختیار Tdap ویکسینز کے لیے کوریج فراہم کرتے ہیں۔

مجھے یہ ویکسین کہاں سے مل سکتی ہے؟

آپ کے صوبے یا علاقے پر منحصر ہے، ویکسینز بنیادی نگہداشت اور کچھ خصوصی نگہداشت کے کلینک، فارماسیز یا صحت عامہ کے کلینک میں دستیاب ہیں۔ **یہ ویکسینز اس پمفلٹ میں زیر بحث دیگر تمام ویکسینز کے ساتھ ایک ہی وقت میں محفوظ طریقے سے دی جا سکتی ہیں۔** مزید جاننے کے لیے براہ کرم اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے سے بات کریں۔

میں کیسے چیک کر سکتا ہوں کہ مجھے پہلے کون سی ویکسین مل چکی ہیں؟

- (1) اپنے بنیادی صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے سے رابطہ کریں کیونکہ ان کے پاس آپ کی ویکسینیشن کا ریکارڈ ہونا چاہیے۔
- (2) اپنے مقامی پبلک ہیلتھ آفس سے رابطہ کریں جہاں آپ کو بچپن میں ویکسین لگائی گئی تھی، کیونکہ زیادہ تر رجسٹری کو برقرار رکھتے ہیں
- (3) اگر آپ اپنی ویکسینیشن کی تاریخ کی تصدیق کرنے کے قابل نہیں ہیں تو، اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کنندہ سے بات کریں، کیونکہ اس کا تعین کرنے کے دوسرے طریقے موجود ہیں

آپ کے حفاظتی ٹیکے کا ریکارڈ برقرار رکھنا

آپ مندرجہ ذیل طریقوں میں سے کسی ایک کے ذریعے اپنی ویکسینز پر نظر رکھ سکتے ہیں:

- (1) اگلا صفحہ ڈاؤن لوڈ اور پرنٹ کریں۔ اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ سے اس چارٹ میں موصول ہونے والی ہر ویکسین کو لاگ کرنے کو کہیں۔ اس ریکارڈ کو اپنی دیگر اہم صحت کے دستاویزات کے ساتھ محفوظ جگہ پر رکھیں۔

- (2) اپنے حفاظتی ٹیکے پر نظر رکھنے کے لیے اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کنندہ یا صحت عامہ کے دفتر سے کارڈ یا کتابچہ مانگیں۔

- (3) اپنے کمپیوٹر، فون یا ٹیبلیٹ کے ذریعے اپنی ویکسینز کو ٹریک کرنے کے لیے مفت **CANimmunize** ویب سائٹ اور ایپ کا استعمال کریں۔

■ اپنے حفاظتی ٹیکوں کے ریکارڈ کو محفوظ طریقے سے ذخیرہ کریں اور اس تک رسائی حاصل کریں۔

■ یاد دہانیاں وصول کریں کہ کب ٹیکہ لگانا ہے۔

■ اپنے علاقے کے لیے مخصوص ویکسینیشن کے بارے میں حقائق حاصل کریں۔

اس پلیٹ فارم کو استعمال کرنے کے لیے، درج ذیل آئیکن میں سے کسی پر کلک کریں:



میں مزید معلومات کہاں سے حاصل کر سکتا ہوں؟

Public Health Agency of Canada نے مختلف عوامی وسائل بنائے ہیں:

صرف بچوں کے لیے نہیں: ویکسینیشن کے لیے بالغ کا رہنما کتابچہ

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/healthy-living/just-kids-adult-guide-vaccination.html>



COVID-19 کے لیے ویکسینز

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19/vaccines.html>



فلو (Influenza)

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/flu-influenza.html>



ویکسین کی حفاظت اور ممکنہ ضمنی اثرات

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/vaccination-children/safety-concerns-side-effects.html>



ویکسین کے ذریعے قابل انسداد بیماریاں (اسباب، علامات، خطرات، علاج وغیرہ)

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases.html?vaccine-preventable>



صحت مند، پہلے سے حفاظتی ٹیکوں کے حامل بالغوں کے لیے صوبائی اور علاقائی روٹین ویکسینیشن پروگرام

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/provincial-territorial-immunization-information/routine-vaccination-healthy-previously-immunized-adult.html>



حفاظتی ٹیکوں کی معلومات (ویب سائٹس اور نظام الاوقات) صوبہ اور علاقہ کے ذریعے

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/provincial-territorial-immunization-information.html>



مصنفین

MD, DPhil, FRCPC, FCAHS, AGSF ،(Dr. Samir K. Sinha) ڈاکٹر سمیر کے سنہا
Geriatrics Sinai Health اور University Health Network کے ڈائریکٹر؛
Health Policy ریسرچ کے ڈائریکٹر، National Institute on Ageing؛
Departments of Medicine, Family and Community Medicine, Health، پروفیسر،
Policy, Management and Evaluation, University of Toronto

Arushan Arulnamby, MPH

پالیسی تجزیہ کار، National Institute on Ageing, Toronto Metropolitan University

جائزہ لینے والے ماہر افراد

ہم اپنے تعاون کرنے والوں کے شکر گزار ہیں جنہوں نے اس پمفلٹ میں مواد پر بہترین رہنمائی فراہم کی ہے۔

Dr. Jennie Johnstone, MD, PhD, FRCPC

میڈیکل ڈائریکٹر، Infection Prevention and Control, Sinai Health

؛Infectious Diseases Departmental Division کی ڈائریکٹر، University of Toronto

ایسوسی ایٹ پروفیسر، Department of Laboratory Medicine and Pathobiology, University of Toronto

،MSc ،Ms. Sabina Vohra-Miller

Unambiguous Science کی بانی

اس پمفلٹ کی حمایت غیر محدود تعلیمی گرانٹس کی طرف سے کی گئی تھی۔
Sanofi اور Moderna، GlaxoSmithKline، CSL Seqirus۔



یہاں کی تمام تحقیق، تحریر اور سفارشات کو NIA نے ٹھوس ثبوتوں کی بنیاد پر آزادانہ طور پر تیار کیا ہے۔
اس رپورٹ میں ظاہر ہونے والی کوئی بھی رائے یا غلطیاں صرف NIA کی ہیں۔

مصنف: National Institute on Ageing

تخلیق کردہ: دسمبر 2022 (جنوری 2024 کو اپ ڈیٹ کیا گیا)



NINA NATIONAL
INSTITUTE
ON AGEING ✱



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics