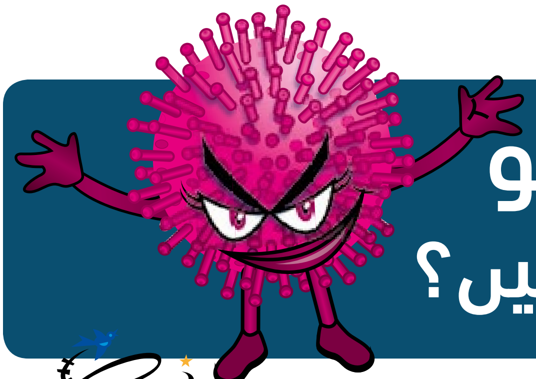
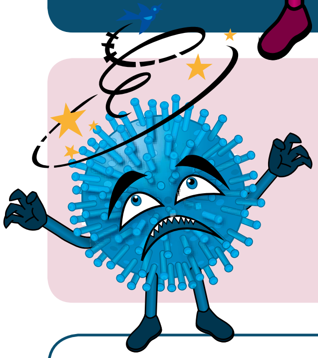
کیا آپ اس سردی میں فلو کو مات دینے کے لئے تیار ہیں؟





ہر سال انفلوئنزا، یا ’فلو‘ پھیلتا ہے جو ہفتوں بیمار رکھ سکتا ہے یا موت کا بھی باعث ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کا تعلق کسی ایسے زمرے سے ہے جسے فلو کی وجہ سے سنگین طور پر بیمار ہونے کا خطرہ نسبتاً زیادہ رہتا ہے تو آپ پیشگی احتیاط برتنے کو یقینی بنا سکتے ہیں اور خود کو مفت فلو کا ٹیکہ لگوا کر اس سردی میں فلو کو مات دے سکتے ہیں۔

فلو کیا ہے اور یہ خطرناک کیوں ہے؟

فلو ایک وائرل بیماری ہے جو ہر سال، عام طور پر سردیوں کے مہینوں میں ظاہر ہوتی ہے، اور یہ بہت جلد پھیلتی ہے اور آسانی سے منتقل ہوتی ہے۔ کچھ لوگ سمجھتے ہیں کہ فلو بس ایک شدید نزلہ زکام ہے، جبکہ فی الواقع ایسا نہیں ہے؛ فلو اس سے کہیں زیادہ سنگین ہے۔ اس کی علامتیں اچانک ظاہر ہوتی ہیں اور یہ شدید ہو سکتی ہیں - عام طور پر اس میں بخار، کپکپی، سر درد اور پٹھوں میں درد ہوتا ہے اور اکثر کھانسی اور گلے میں خراش ہوتی ہے۔

بیشتر لوگ جو کہ تندرست اور صحت مند ہوتے ہیں فلو سے کلی طور پر صحتیاب ہو جاتے ہیں، مگر کچھ لوگوں کے لئے فلو سنگین بیماریوں کا باعث ہو سکتا ہے جن کی وجہ سے اسپتال میں علاج کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ فلو جان لیوا ہو سکتا ہے۔

میں خود کو فلو ہونے سے محفوظ رکھنے کے لئے کیا کر سکتا/سکتی ہوں؟

فلو ان وائرسوں کی وجہ سے ہوتا ہے جن کی شکلیں ہر سال بدلتی رہتی ہیں، لہذا نئے ٹیکے تیار کیے جاتے ہیں تاکہ ان کا استعمال کر کے ان وائرسوں کا مقابلہ کیا جا سکے۔ بہترین تحفظ کے لئے، ہر سال فلو کے پھیلنے سے قبل فلو کا موسمی ٹیکہ لگوا لیں۔

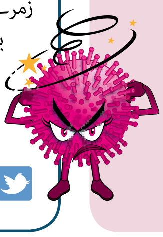
فلو کے مفت ٹیکوں کے لئے کون لوگ اہل ہیں؟

ویلز میں NHS کے توسط سے فلو کا ٹیکہ ’خطرے کی زد میں‘ آنے والے زمرے کے درج ذیل لوگوں کے لئے مفت دستیاب ہے:

- وہ لوگ جن کی عمر 65 سال یا اس سے زیادہ ہو
- وہ لوگ جنہیں دائمی طبی عارضے لاحق ہیں، جن میں دل یا سینے کی پریشانیاں، دمہ، گردے یا جگر کی بیماری، ذیابیطس، اعصابی بیماریاں، دماغی سکتہ (یا خفیف دماغی سکتہ)، یا پتّے کی پریشانیاں شامل ہیں
- وہ لوگ جن کی قوت مدافعت کسی طبی عارضہ کی وجہ سے کمزور ہو، جو دوائیں لے رہے ہوں یا کینسر کا علاج حاصل کر رہے ہوں
- تمام حاملہ خواتین
- ایسے بچے جن کی عمر 31 اگست 2015 کو 2 سے 6 سال کے درمیان ہو
- وہ لوگ جو کسی نرسنگ ہوم یا اقامتی رہائش میں رہ رہے ہوں
- نگہداشت کنندگان
- معاشرے میں ہنگامی خدمات اور ابتدائی طبی امداد فراہم کرنے والے، اور وہ لوگ جو رضاکارانہ تنظیموں میں کام کر رہے ہوں اور منصوبہ بند ابتدائی طبی امداد فراہم کر رہے ہوں جیسے سینٹ جانز ایمبولینس (St John's Ambulance)۔

صحت اور سماجی نگہداشت کے وہ کارکنان جن کا مریضوں/ کلائنٹ کے ساتھ براہِ راست رابطہ ہو انہیں خود کو اور جن لوگوں کو وہ نگہداشت فراہم کرتے ہیں انہیں تحفظ فراہم کرنے کے لئے فلو کا کوئی ٹیکہ لگوانا چاہئے۔ اگر وہ با تنخواہ ملازم ہیں تو ان کے آجر کو چاہئے کہ وہ یہ ٹیکہ فراہم کریں، اگر نگہداشت کسی رضاکارانہ بنیاد پر ہے تو GP سرجری میں اسے مفت فراہم کیا جاتا ہے۔

اگر آپ پُر یقین نہیں ہیں کہ آیا آپ ان میں سے کسی زمرے میں آتے ہیں یا محسوس کرتے ہیں کہ آپ کے یہاں فلو اور اس کی پیچیدگیوں کا خطرہ زیادہ ہے تو اپنے GP یا فارمیسسٹ کے ساتھ اس بارے میں بات چیت کریں۔



WWW.BEATFLU.ORG

میں فلو کا مفت ٹیکہ کس طرح حاصل کر سکتا ہوں - مجھے آگے کیا کرنا چاہئے؟

بالغوں کے لئے فلو کا ٹیکہ ایک انجکشن کی شکل میں ہوتا ہے اور بیشتر لوگوں کو یہ ان کی اپنی GP سرجری سے حاصل ہو سکتا ہے۔ یہ ٹیکہ ویلز کے علاقوں کی بعض فارمیسیوں میں بھی دستیاب ہے۔ 2 سال اور اس سے زیادہ عمر والے بچوں کے لئے ترجیحی ٹیکہ ایک ناک میں ڈالا جانے والا اسپرے ہوتا ہے۔

ایسے بچے جن کی عمر (31 اگست 2015) کو دو اور تین سال کے درمیان ہے وہ اپنی ناک کے اسپرے والا ٹیکہ اپنی GP پریکٹس سے حاصل کریں گے، آپ کو بس فون کرکے کوئی اپوائنٹمنٹ حاصل کرنے کی ضرورت ہوگی۔ اگر آپ کا بچہ ابتدائی کلاس میں ہے، یا اسکول کے سال 1 یا 2 میں ہے تو وہ اپنی ناک کے اسپرے والا ٹیکہ اسکول میں حاصل کریں گے اور آپ کو اسکول کی طرف سے ایک خط موصول ہوگا جس کے ذریعہ آپ کی رضامندی حاصل کی جائے گی۔

6 ماہ تا 17 سال کی عمر والے ’خطرے کی زد میں‘ آنے والے زمروں کے بچے جو کہ ابتدائی کلاس یا اسکول کے سال 1 اور 2 میں نہیں ہیں انہیں اپنا ٹیکہ حاصل کرنے کے لئے اپنی فیملی GP سرجری سے کوئی اپوائنٹمنٹ طے کرنی چاہئے۔ ناک میں ڈالا جانے والے اسپرے 2 سال سے کم عمر والے بچوں کے لئے مناسب نہیں ہے، لہذا ان بہت چھوٹے بچوں کے لئے انجکشن کا استعمال کیا جائے گا۔

Urdu FC2688 10.15