کالی کھانسی کی ویکسین کے ذریعے اپنے بچے کو محفوظ رکھیں

حمل کے دوران کالی کھانسی کی ویکسین لگوانے سے آپ کا بچہ محفوظ رہے گا۔

آپ کی جی پی پریکٹس پر یہ ویکسین بلا معاوضہ دستیاب ہے۔*

ویکسین لگوانے کا بہترین وقت حمل کے 16 سے 36 ہفتوں کے درمیان ہے۔

حمل کے دوران کالی کھانسی کی ویکسین لگوا کر آپ یقینی بنا سکتی ہیں کہ آپ کا بچہ پیدائش کے لمحے سے ہی محفوظ رہے۔

اپائنٹمنٹ لینے کے لئے اپنے جی پی سے رابطہ کریں۔

*آپ کی جی پی پریکٹس پر یہ ویکسین بلا معاوضہ دستیاب ہے۔ تاہم اگر آپ کے جی پی کا کلینک پوری طرح نجی ہے تو وہ ویکسین لگوانے کے وزٹ کے لئے آپ سے فیس لے سکتے ہیں۔

کالی کھانسی (پرٹسز) کیا ہے؟

کالی کھانسی (یا پرٹسز) ایک تیزی سے پھیلنے والا انفیکشن ہے جو جان لیوا ہو سکتا ہے۔

یہ انفیکشن 6 ماہ سے کم عمر بچوں کے لئے سنگین ترین ہوتا ہے۔ کالی کھانسی سے متاثرہ کئی بچوں کو نمونیہ اور دماغی چوٹ جیسی پیچیدگیوں کے ساتھ ہسپتال لایا جاتا ہے۔

6 ماہ سے کم عمر بچوں کو کم عمری کی وجہ سے پوری طرح ویکسین نہیں دی جا سکتی۔ اسی لئے یہ اہم ہے کہ پیشگی تیاری کی جائے اور حمل کے دوران ویکسین لگوا لی جائے۔

علامات کیا ہیں؟

کالی کھانسی بچوں میں دیر تک رہنے والے کھانسی اور گلا بند ہونے کے مسائل پیدا کرتی ہے جس سے سانس لینا مشکل ہو جاتا ہے۔

مسلسل کھانسی کے دوران سانس لینے کی کوشش سے 'خرخر' کی آواز آتی ہے۔ کالی کھانسی میں مبتلا بچہ کھانسی آنے کے بعد سانس بند ہونے یا قے آنے کے باعث نیلا پڑ سکتا ہے۔

سب بچے 'خرخر' کی آواز نہیں نکالتے اور اکثر بڑے بچے اور بالغ افراد صرف کھانستے ہیں۔

کھانسی 3 ماہ تک جاری رہ سکتی ہے۔ اگر آپ کے بچے کو کالی کھانسی ہو جائے تو اس کا مطلب یہ نہیں کہ دوبارہ یہ مرض نہیں ہو سکتا۔

آپ اس کتابچے کے صفحہ 10 میں اپنے بچے کو ویکسین لگوانے کے بارے میں پڑھ سکتی ہیں۔

یہ کیسے پھیلتی ہے؟

کھانسنے، چھینکنے یا قریبی رابطے کے ذریعے ایک شخص سے دوسرے میں کالی کھانسی منتقل ہو جاتی ہے۔

کالی کھانسی میں مبتلا شخص کھانسی شروع ہونے کے 3 ہفتے بعد تک انفیکشن پھیلا سکتا ہے۔

کالی کھانسی میں مبتلا اکثر بچے فیملی کے ایسے افراد سے رابطے میں آئے ہوتے ہیں جن کی کھانسی 2 ہفتوں سے زائد وقت تک جاری رہی تھی۔

اس کی روک تھام کیسے کی جا سکتی ہے؟

کالی کھانسی سے بچاؤ کا بہترین طریقہ ویکسین لگوانا ہے۔

اگر آپ حاملہ ہیں تو آپ کے حمل کے 16–36 ہفتوں کے درمیان آپ کا جی پی آپ کو بلا معاوضہ کالی کھانسی کی ویکسین دے سکتا ہے۔

اگر آپ حال ہی میں کسی اور ملک سے آئرلینڈ آئی ہیں تو آپ کو اپنے بچے کے تحفظ میں مدد کے لئے حمل کے دوران کالی کھانسی کی ویکسین لگوانی چاہیے۔

کیا ویکسین لگوانے سے مجھے کالی کھانسی ہو سکتی ہے؟

نہیں۔ ویکسین سے آپ کو کالی کھانسی نہیں ہو سکتی کیوں کہ اس میں کوئی زندہ بیکٹیریا شامل نہیں ہوتا۔

حمل کے دوران ویکسین لگوانے سے میری اور میرے بچے کی حفاظت کیسے ہوتی ہے؟

ویکسین کی وجہ سے آپ کا مدافعتی نظام کالی کھانسی کے بیکٹیریا کے خلاف بڑی مقدار میں اینٹی باڈیز پیدا کرتا ہے۔ یہ اینٹی باڈیز آپ کے رحم میں موجود بچے میں بھی منتقل ہو جاتی ہیں اور اس کی زندگی کے ابتدائی مہینوں میں اس کی حفاظت کرتی ہیں۔

اب معلوم ہو چکا ہے کہ جن بچوں کی مائیں حمل کے دوران کالی کھانسی کی ویکسین لگواتی ہیں، انہیں زندگی کے ابتدائی مہینوں میں کالی کھانسی ہونے کا امکان کم ہوتا ہے۔

مجھے بچپن میں کالی کھانسی کی ویکسین لگائی گئی تھی، کیا مجھے دوبارہ ویکسین لگوانے کی ضرورت ہے؟

جی ہاں۔ حمل کے دوران ویکسین لگوانا بےحد اہم ہے۔ جو ویکسین آپ حمل کے دوران لگواتی ہیں، اس کا مقصد آپ کے بچے کی حفاظت ہے۔

مجھے ویکسین کب لگوانی چاہیے؟

آپ حمل کے **16–36 ہفتوں** کے درمیان کالی کھانسی کی ویکسین لگوا سکتی ہیں۔
بعد میں ویکسین لگوانے کی کوئی خاص معقول وجہ نہیں ہے۔
اگر آپ کی طبیعت ٹھیک نہ ہو اور درجۂ حرارت 38°C سے زائد ہو تو آپ کی ویکسینیشن کو بعد میں شیڈول کیا جا سکتا ہے۔

حمل میں دی جانے والی کالی کھانسی کی ویکسین کا نام کیا ہے؟

کالی کھانسی سے تحفظ کے لئے حمل میں دی جانے والی ویکسین Tdap ویکسین ہے۔

یہ کم مقدار والی بوسٹر ویکسین ہے جو درج ذیل سے تحفظ فراہم کرتی ہے:

- ✓ ٹیٹنس (T)
- ✓ ڈفتھیریا (d)
- ✓ اےسیلولر پرٹسز (ap) (کالی کھانسی)

کیا مجھے ہر حمل کے دوران ویکسین لگوانے کی ضرورت ہے؟

جی ہاں۔ ویکسینیشن کے بعد آپ میں پیدا ہونے والی اینٹی باڈیز کی مقدار وقت کے ساتھ ساتھ کم ہو جاتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو ہر حمل کے دوران ویکسین لگوانے کی ضرورت ہے۔ پھر آپ اینٹی باڈیز بنا سکیں گی جو آپ کے رحم میں موجود بچے میں منتقل ہو جائیں گی۔

اس کے بعد مجھے کیا توقع رکھنی چاہیے؟

آپ کو انجیکشن کے مقام پر سرخی نظر آ سکتی ہے یا درد ہو سکتا ہے۔ شاید آپ 48 گھنٹوں تک ہلکا پھلکا عمومی ردعمل محسوس کریں، جیسا کہ بخار اور تھکاوٹ۔

طبیعت خراب ہونے پر مجھے کیا کرنا چاہیے؟

اگر ویکسین لگوانے کے بعد آپ کا درجۂ حرارت زیادہ ہو تو آپ پیراسیٹامول لے سکتی ہیں۔ حمل کے دوران ویکسینیشن کے بعد زیادہ درجۂ حرارت کے علاج کے لئے **آئیبیوپروفن یا ایسپرین نہ لیں**۔
یاد رکھیں، اگر ویکسین لگوانے کے بعد آپ کی طبیعت خراب ہوئی ہے تو اس کی کوئی اور وجہ بھی ہو سکتی ہے - یہ فرض نہ کریں کہ ایسا ویکسین کی وجہ سے ہے۔ ضرورت ہونے پر اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

ضمنی اثرات کی اطلاع دینا

اگر آپ کے خیال میں ویکسین لگوانے کے بعد آپ پر کوئی ضمنی اثر ہوا ہے تو تمام ویکسینز کی طرح آپ صحت کی مصنوعات کی ضابطہ کاری اتھارٹی (HPRA) کو www.hpra.ie پر اس کی اطلاع دے سکتی ہیں۔

آپ کا ڈاکٹر، نرس، فارماسسٹ یا فیملی کا کوئی فرد بھی HPRA کو ضمنی اثر کی اطلاع دے سکتا ہے۔

کیا حاملہ خواتین کے لئے ویکسین لگوانا محفوظ عمل ہے؟

جی ہاں۔ حمل کے دوران ویکسین لگوانا محفوظ عمل ہے۔
آئرلینڈ اور دیگر ممالک، جیسا کہ یوکے، امریکہ، نیوزی لینڈ اور آسٹریلیا میں حاملہ خواتین کے لئے کالی کھانسی کی ویکسین کی تجویز دی جاتی ہے۔
حاملہ خواتین میں اس کالی کھانسی کی ویکسین کا مطالعہ کیا گیا ہے اور کوئی خطرہ نہیں پایا گیا۔ عام طور پر ہلکا پھلکا ردعمل ہوتا ہے اور سنگین ضمنی اثرات نہایت نایاب ہیں۔

کیا کوئی ایسے لوگ ہیں جنہیں کالی کھانسی کی ویکسین نہیں لگوانی چاہیے؟

درج ذیل صورتوں میں آپ کو ویکسین نہیں لگوانی چاہیے:

- آپ کو ماضی میں کالی کھانسی کی ویکسین یا ویکسین کے کسی حصے کی سابقہ خوراک سے شدید الرجک ردعمل (اینافلیکسز) ہو چکا ہے۔
- سابقہ خوراک کے بعد آپ کا بازو سوجا ہوا تھا اور اس میں درد تھا۔ (یہ بالکل عام نہیں ہے)۔ اگر ویکسین کے مقام پر آپ کو شدید ردعمل ہوا تھا تو آپ کو 10 سال میں ایک مرتبہ سے زیادہ ویکسین نہیں لگوانی چاہیے۔

میرا بچہ قبل از وقت پیدا ہوا تھا؛ اگر میں نے ویکسین لگوائی ہے تو کیا میرا بچہ کالی کھانسی سے محفوظ رہے گا؟

ممکن ہے کہ 32 ہفتوں سے پہلے پیدا ہونے والے بچے رحم میں موجودگی کے دوران آپ سے کافی اینٹی باڈیز حاصل نہ کر سکیں۔ تاہم ویکسین آپ کے بچے کو آپ سے کالی کھانسی لگنے کا خطرہ کم کر دے گی۔
آپ درج ذیل کاموں کے ذریعے بھی اپنے قبل از وقت پیدا ہونے والے بچے کو کالی کھانسی سے محفوظ رکھ سکتی ہیں:

- یقینی بنانا کہ گھر کے دیگر بچے تمام ویکسینز لگوا چکے ہوں
- یقینی بنانا کہ گھر کے تمام بالغ افراد تمام ویکسینز لگوا چکے ہوں۔

اگر فیملی میں کسی نے گزشتہ 10 سالوں میں کالی کھانسی کی ویکسین نہیں لگوائی تو انہیں بچے سے رابطے میں آنے سے 2 ہفتے پہلے یہ ویکسین لگوانی چاہیے۔

میں نے حمل کے دوران ویکسینیشن کروائی تھی؛ کیا میرے بچے کو ابھی بھی کالی کھانسی کی ویکسین کی ضرورت ہے؟

جی ہاں۔ رحم میں آپ سے آپ کے بچے میں منتقل ہونے والی اینٹی باڈیز اس کی زندگی کے پہلے چھ ماہ کے دوران تیزی سے گھٹ جاتی ہیں۔
لہٰذا یہ اہم ہے کہ آپ کا بچہ وقت پر معمول کی بچپن کی ویکسینز لگوائے (جن میں کالی کھانسی کی ویکسین شامل ہے)۔

تمام بچوں کو بلا معاوضہ کالی کھانسی کی ویکسین پیش کی جاتی ہے:

- 2، 4، 6 اور 13 ماہ کی عمر میں 1 میں 6 ویکسین کے حصے کے طور پر
- 4–5 سال کی عمر میں (1 میں 4 ویکسین)
- سیکنڈ لیول اسکول کے پہلے سال میں (Tdap ویکسین)

جب آپ کا بچہ وقت پر یہ ویکسینز لگواتا ہے تو وہ کالی کھانسی سے محفوظ رہتا ہے۔

آپ mychild.ie اور immunisation.ie پر کالی کھانسی کی ویکسین کے متعلق مزید پڑھ سکتی ہیں۔

میں ویکسین کیسے لگواؤں؟

اپائنٹمنٹ لینے کے لئے اپنے جی پی سے رابطہ کریں۔

اگر آپ حاملہ ہیں تو آپ کا جی پی آپ کو بلا معاوضہ کالی کھانسی کی ویکسین دے سکتا ہے۔
تاہم اگر آپ کے جی پی کا کلینک پوری طرح نجی ہے تو وہ ویکسین لگوانے کے وزٹ کے لئے آپ سے فیس لے سکتے ہیں۔

شائع کردہ از: HSE قومی مامونیت کا دفتر
اشاعت کی تاریخ: مارچ 2025