خود کو اور اپنے بچے کو انفلوئنزا (فلو) سے بچانا

Protecting you and your baby from influenza (flu) — Urdu

انفلوئنزا ایک خطرناک بیماری ہے، خاص طور پر جب آپ حاملہ ہوں

فلو ویکسین حمل کے دوران آپ کے تحفظ کا بہترین طریقہ ہے۔

آپ حمل میں کسی بھی مرحلے پر اور سال بھر میں کسی بھی وقت فلو ویکسین لگوا سکتی ہیں۔

سوال: میں فلو ویکسین کہاں سے لگوا سکتی ہوں؟

آپ اپنی ویکسین اپائنٹمنٹ ان کے ذریعے بک کر سکتی ہیں:

- ڈاکٹر
- میٹرنٹی کے نگہداشتی کارکن مثلاً مڈوائف
- فلو ویکسین لگانے والے فارمسسٹ
- ایبوریجنل میڈیکل سروس۔

طبی مدد حاصل کرنا

اگر آپ کے بچے کی حرکت کا انداز بدل جائے تو فوراً اپنی مڈوائف، ڈاکٹر یا مقامی میٹرنٹی سروس سے رابطہ کریں۔ کال کرنے کے لیے اگلے دن تک انتظار نہ کریں۔

اگر آپ کو سانس لینے میں مشکل ہو، سینے میں دباؤ یا درد شروع ہو جائے یا سر میں شدید درد ہو یا چکر آئیں تو فوراً ٹرپل زیرو (000) پر کال کریں۔ ایمبولینس کے عملے کو بتائیں کہ آپ حاملہ ہیں۔

دوسرے معاملات کے لیے healthdirect کو **1800 022 222** پر کال کریں (مفت اور ہفتے کے ساتوں دن 24 گھنٹے کھلی فون لائن)۔

رابطے کے لیے نمبر اور وسائل

Healthdirect

1800 882 436 (حمل، ولادت اور بے بی کی ہیلپ لائن) میں ماں اور بچے کی نرس سے بات کریں۔ روزانہ صبح 7 بجے سے آدھی رات تک دستیاب۔

(ماؤں کی خیریت) Mothersafe

Mothersafe سروس ممکنہ نقصان دہ چیزوں سے واسطے کے متعلق فکرمند حاملہ خواتین کو مدد دیتی ہے اور ویکسینز کے متعلق معلومات بھی دیتی ہے۔

سڈنی میٹروپولیٹن ایریا **9382 6539**

میٹروپولیٹن ایریا سے باہر **1800 647 848**

امیونائزیشن کے متعلق آگہی پھیلانے کی سروس

skai.org.au/pregnancy-and-newborn/diseases-and-vaccines/influenza

مزید معلومات کے لیے QR کوڈ سکین کریں یا یہاں دیکھیں:

health.nsw.gov.au/respiratory

May 2024 © NSW Health.
SHPN (HPNSW) 240340-14.

مجھے فلو ویکسین کیوں لگوانی چاہیے؟

فلو ویکسین آپ کو حمل کے دوران انفلوئنزا (فلو) اور اس کی وجہ سے ہونے والی پیچیدگیوں سے محفوظ رکھنے کا بہترین طریقہ ہے۔

یہ ویکسین آپ کے بچے کو بھی زندگی کے پہلے 6 مہینوں میں فلو سے بچاتی ہے جب تک بچے کو اپنی فلو ویکسین لگنے کا وقت نہ آ جائے۔

حاملہ خواتین کے لیے فلو سے شدید بیمار ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔ اس سے آپ اور آپ کے بچے کے لیے ہسپتال میں نگہداشت کی ضرورت پڑنے کا خطرہ ہو سکتا ہے۔

6 مہینے سے کم عمر کے بچوں کے لیے فلو کی وجہ سے ہسپتال جانے کا امکان بڑے بچوں کی نسبت زیادہ ہوتا ہے۔

فلو ویکسین آپ اور آپ کے بچے کے لیے محفوظ اور مؤثر ہے۔

مشورہ دیا جاتا ہے کہ آپ سے اکثر ملنے والے لوگ جیسے قریبی رشتہ دار اور دوست بھی فلو ویکسین لگوائیں۔

فلو کی علامات کیا ہیں؟

- بخار اور کپکپی
- کھانسی
- گلے میں درد یا خراش
- ناک بہنا یا ناک بند ہونا
- پٹھوں میں درد یا جوڑوں میں درد
- سر میں درد
- شدید تھکن

فلو کی علامات ایک ہفتے سے زیادہ عرصہ جاری رہ سکتی ہیں۔ اگر آپ میں فلو کی علامات ہوں تو اپنے ڈاکٹر یا میٹرنٹی کے نگہداشتی کارکن مثلاً مڈوائف سے فوراً رابطہ کریں۔

اگر مجھے حمل کے دوران فلو ہو جائے تو؟

چاہے آپ کی عمومی صحت ٹھیک ہو، حمل کے دوران مدافعت اور دل اور پھیپھڑوں کے فعل میں تبدیلیوں کی وجہ سے آپ کے لیے فلو ہو جانے کی صورت میں شدید بیماری کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

حمل کے دوران محفوظ علاج دستیاب ہیں لہذا اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

آپ کو چاہیے کہ:

- وافر مشروبات پیئیں
- طبیعت خراب ہونے کی صورت میں پیراسیٹامول لیں
- باقاعدہ وقفوں سے چلیں پھریں تاکہ آپ کے لیے خون کے لوتھڑے بننے کا خطرہ کم ہو جائے کیونکہ حمل کے دوران خون کے لوتھڑے بننا زیادہ عام ہو سکتا ہے

محفوظ رہنے کے لیے دوسرے اقدامات:

- اگر آپ بیمار ہوں تو گھر میں رہیں
- کھانستے اور چھینکتے ہوئے منہ اور ناک کو ڈھکیں
- اپنے ہاتھ اکثر دھوئیں
- زیادہ چھوئی جانے والی سطحوں کو صاف کریں
- بیمار لوگوں سے دور رہیں۔ اگر آپ کے لیے بند جگہوں پر زیادہ لوگوں کی موجودگی میں دوسروں سے فاصلہ رکھنا ممکن نہ ہو تو ماسک پہنیں

* اس زیادہ امکان کی وجہ فلو نہیں ہے بلکہ بستر میں رہنے کی مجبوری/حرکت نہ کر پانا ہے

اکثر پوچھے جانے والے سوالات

سوال: میں فلو ویکسین کب لگوا سکتی ہوں؟

آپ حمل کے کسی بھی مرحلے پر فلو ویکسین لگوا سکتی ہیں۔

سوال: کیا فلو ویکسین محفوظ ہے؟

ہاں۔ فلو ویکسین آپ اور آپ کے بچے دونوں کے لیے محفوظ ہے۔ جب خواتین کو حمل کے دوران انفلوئنزا ویکسین لگائی جائے تو خواتین یا ان کے بچوں کے لیے خطرہ بڑھنے کے کوئی شواہد نہیں پائے جاتے۔ رائل آسٹریلین اینڈ نیوزی لینڈ کالج آف آبسٹیٹریشنز اینڈ گائناکالوجسٹس (RANZCOG) کا پرزور مشورہ ہے کہ حاملہ خواتین اپنے اور اپنے بچے کے تحفظ کی خاطر فلو ویکسین لگوائیں۔

سوال: فلو ویکسین کیسے اثر کرتی ہے؟

ویکسین لگنے کے بعد آپ کی اینٹی باڈیز آپ کے رحم میں موجود بچے تک پہنچ جائیں گی۔

سوال: کیا مجھے فلو ویکسین کے کوئی ضمنی اثرات ہو سکتے ہیں؟

آپ کو ہلکے ضمنی اثرات پیش آ سکتے ہیں۔ اس میں ہلکا بخار، تھکن اور پٹھوں میں درد شامل ہو سکتا ہے۔ بازو میں ٹیکا لگنے کی جگہ پر سرخی اور سوجن ہونا بھی ممکن ہے۔

سوال: کیا فلو ویکسین لگوانے سے مجھے فلو ہو سکتا ہے؟

نہیں۔ فلو ویکسین میں کوئی زندہ وائرس نہیں ہوتا۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ فلو ویکسین سے آپ کو فلو نہیں ہو سکتا۔

سوال: اگر مجھے پچھلی سردیوں میں فلو ہو چکا ہو تو کیا مجھے فلو ویکسین لگوانے کی ضرورت ہے؟

ہاں۔ ہر سال نئی فلو ویکسین بنائی جاتی ہے تاکہ آنے والی سردیوں میں فلو کی جو قسمیں زیادہ پھیلنے کا اندازہ ہو، ان کے خلاف تحفظ ملے۔ ہر سال فلو ویکسین لگوانے سے آپ کو محفوظ رہنے میں مدد ملتی ہے۔

سوال: کیا میں فلو ہونے کی صورت میں اپنے بچے کو دودھ پلا سکتی ہوں؟

ہاں، فلو ہونے کے باوجود آپ اپنے بچے کو دودھ پلا سکتی ہیں۔

سوال: کیا مجھے فلو ویکسین کی قیمت ادا کرنی ہو گی؟

نہیں۔ فلو ویکسین مفت ہے اگرچہ کچھ ویکسین لگانے والے انتظامی کام یا کنسلٹیشن کی فیس لیتے ہیں۔ اپنے ڈاکٹر، مڈوائف یا فارماسسٹ سے پوچھیں کہ کیا آپ کو انہیں فیس دینی پڑے گی۔