

## کمزور قوت مدافعت رکھنے والے لوگوں کے لیے کووڈ-19 ویکسین کا حوالہ گائیڈ

کمزور مدافعتی نظام کے حامل لوگ خاص طور پر انفیکشنز بشمول کووڈ-19 کا شکار ہوتے ہیں۔ اگر آپ کو درج ذیل میں سے کوئی طبی کیفیت لاحق ہے تو آپ کو معتدل تا شدید حد تک کمزور مدافعتی نظام کا حامل سمجھا جائے گا اور کووڈ-19 ویکسین کی اضافی خوراک آپ کے لیے فائدہ مند ثابت ہو سکتی ہے۔ اس میں ایسے افراد شامل ہیں جو:

- « رسولیوں/ٹیومرز یا خون کے کینسر کے باعث کینسر کا فعال علاج کروا رہے ہیں
- « کسی عضو کا ٹرانسپلانٹ کروا چکے ہیں اور مدافعتی نظام کو دبانے کے لیے دوا لے رہے ہیں
- « پچھلے 2 سالوں میں اسٹیٹیم سیل کا ٹرانسپلانٹ کروا چکے ہیں یا مدافعتی نظام کو دبانے کے لیے دوا لے رہے ہیں
- « معتدل تا شدید مدافعتی کمزوری کے حامل ہیں (جیسا کہ DiGeorge سنڈروم، Wiskott-Aldrich سنڈروم)
- « ایڈوانسڈ یا غیر علاج یافتہ HIV انفیکشن میں مبتلا ہیں
- « کارڈیوسٹریٹج یا مدافعتی ردعمل کو کم کرنے والی دیگر ادویات کی زیادہ خوراک والا فعال علاج کروا رہے ہیں

یہ فہرست تمام کمزور مدافعتی نظام کے حالات پر مشتمل نہیں ہے، براہ کرم اپنے طبی فراہم کنندہ سے بات کریں تاکہ یہ تعین کیا جا سکے کہ آیا اضافی خوراکیں آپ کے لیے فائدہ مند ہوں گی یا نہیں۔ اگر آپ کمزور مدافعتی نظام کے حامل ہیں تو یہ جاننے کے لیے کہ آپ کووڈ-19 سے محفوظ رہنے کے لیے کتنی خوراکیں لینے کے اہل ہیں ذیل میں موجود چارٹ ملاحظہ کریں۔

اگر آپ کو لگ گئی ہے...	عمر کا گروہ	بنیادی سیریز	کیا مجھے اضافی مونوویلنٹ خوراک لگوانی چاہیے؟	کیا میں بوسٹر خوراک لگوا سکتا/سکتی ہوں؟
<b>Moderna</b>	6 ماہ سے 4 سال کی عمر تک	دو خوراکیں 28 دنوں کے وقفے سے دی جاتی ہیں	ہاں، آپ کو اپنی دوسری خوراک کے 28 دن بعد ایک اضافی خوراک ملنی چاہیے۔	جی ہاں 6 ماہ تا 4 سالہ بچوں کو صرف وہ تازہ ہائیویلنٹ خوراک لگوانی چاہیے جس کا برانڈ ان کی پرائمری سیریز والا ہو۔
	5 سال کی عمر	دو خوراکیں 28 دنوں کے وقفے سے دی جاتی ہیں	ہاں، آپ کو اپنی دوسری خوراک کے 28 دن بعد ایک اضافی خوراک ملنی چاہیے۔	5 سال اور زائد عمر کے افراد کو Moderna یا Pfizer کی تازہ ہائیویلنٹ بوسٹر خوراک لگوانی چاہیے۔
	6+ سال کی عمر	دو خوراکیں 28 دنوں کے وقفے سے دی جاتی ہیں	ہاں، آپ کو اپنی دوسری خوراک کے 28 دن بعد ایک اضافی خوراک ملنی چاہیے۔	ہاں، 6 سال اور اس سے زائد عمر کے لوگوں کے لیے تازہ ترین خوراک کے 2 ماہ بعد ایک اپ ڈیٹ شدہ ہائیویلنٹ Pfizer یا Moderna mRNA بوسٹر خوراک کی تجویز دی جاتی ہے۔ 18 سال یا اس سے زائد عمر کے لوگ جنہوں نے پچھلی بوسٹر خوراک وصول نہیں کی ہے وہ بھی اپنی بنیادی سیریز مکمل کرنے کے 6 ماہ بعد Novavax بوسٹر لگوانے کا انتخاب کر سکتے ہیں اگر وہ اپڈیٹ شدہ mRNA بوسٹر حاصل نہیں کر سکتے یا حاصل نہیں کریں گے۔
<b>Pfizer</b>	6 ماہ سے 4 سال کی عمر تک	تین خوراکیں: پہلی دو خوراکیں کے درمیان 21 دن کا وقفہ ہوتا ہے اور تیسری خوراک دوسری خوراک کے 8 ہفتے بعد دی جاتی ہے۔	اس وقت کوئی اضافی بنیادی خوراک نہیں ہے۔	جی نہیں، جن 6 ماہ تا 4 سالہ بچوں نے اس وقت Pfizer پرائمری سیریز مکمل کر لی ہے، ان کے لئے تازہ ہائیویلنٹ خوراک کی اجازت نہیں ہے۔
	5 سال کی عمر	دو خوراکیں 21 دنوں کے وقفے سے دی جاتی ہیں	ہاں، آپ کو اپنی دوسری خوراک کے 28 دن بعد ایک اضافی خوراک ملنی چاہیے۔	جی ہاں، جن 5 سالہ بچوں نے Pfizer لگوائی ہے وہ صرف تازہ Pfizer ہائیویلنٹ بوسٹر لگوا سکتے ہیں
	6+ سال کی عمر	دو خوراکیں 21 دنوں کے وقفے سے دی جاتی ہیں	ہاں، آپ کو اپنی دوسری خوراک کے 28 دن بعد ایک اضافی خوراک ملنی چاہیے۔	ہاں، 6 سال اور اس سے زائد عمر کے لوگوں کے لیے تازہ ترین خوراک کے 2 ماہ بعد ایک تازہ ترین ہائیویلنٹ Pfizer یا Moderna mRNA بوسٹر خوراک کی تجویز دی جاتی ہے۔ 18 سال یا اس سے زائد عمر کے لوگ جنہوں نے پچھلی بوسٹر خوراک وصول نہیں کی ہے وہ بھی اپنی بنیادی سیریز مکمل کرنے کے 6 ماہ بعد Novavax بوسٹر لگوانے کا انتخاب کر سکتے ہیں اگر وہ اپڈیٹ شدہ mRNA بوسٹر حاصل نہیں کر سکتے یا حاصل نہیں کریں گے۔
<b>Johnson &amp; Johnson</b>	18+ سال کی عمر	ایک خوراک	ہاں، آپ کو J&J کی پہلی خوراک کے 28 دن کے بعد mRNA کی اضافی خوراک ملنی چاہیے۔	ہاں، آپ کو ڈیٹ رہنے کے لیے آخری خوراک کے 2 ماہ بعد ایک تازہ ترین ہائیویلنٹ Pfizer یا Moderna mRNA بوسٹر خوراک لینے کی تجویز دی جاتی ہے۔ 18 سال یا اس سے زائد عمر کے لوگ جنہوں نے پچھلی بوسٹر خوراک وصول نہیں کی ہے وہ بھی اپنی بنیادی سیریز مکمل کرنے کے 6 ماہ بعد Novavax بوسٹر لگوانے کا انتخاب کر سکتے ہیں اگر وہ اپڈیٹ شدہ mRNA بوسٹر حاصل نہیں کر سکتے یا حاصل نہیں کریں گے۔
<b>Novavax</b>	12+ سال کی عمر	دو خوراکیں 21 دنوں کے وقفے سے دی جاتی ہیں	اس وقت کوئی اضافی بنیادی خوراک نہیں ہے۔	ہاں، 12 سال اور اس سے زائد عمر کے لوگوں کے لیے تازہ ترین خوراک کے 2 ماہ بعد ایک تازہ ترین ہائیویلنٹ Pfizer یا Moderna mRNA بوسٹر خوراک کی تجویز دی جاتی ہے۔ 18 سال یا اس سے زائد عمر کے لوگ جنہوں نے پچھلی بوسٹر خوراک نہیں لگوائی ہے وہ بھی اپنی بنیادی سیریز مکمل کرنے کے 6 ماہ بعد Novavax بوسٹر حاصل کرنے کا انتخاب کر سکتے ہیں اگر وہ اپڈیٹ شدہ mRNA بوسٹر حاصل نہیں کر سکتے یا حاصل نہیں کر سکتے ہیں۔

## ویکسین کی اضافی خوراک اور ویکسین کی بوسٹر خوراک میں کیا فرق ہے؟

کچھ ایسے مریضوں کے لئے اضافی خوراک کی ضرورت ہوتی ہے (اوپر ٹیبل دیکھیں) جنہوں نے ویکسین کی پرائمری سیریز مکمل کی لیکن ان کا مدافعتی ردعمل زیادہ مضبوط نہیں تھا۔ بوسٹر خوراک کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ وقت کے ساتھ ساتھ ویکسین کی ابتدائی سیریز کے اثرات گھٹ جانے پر تحفظ اور/یا مامونیت کو بڑھایا یا بحال کیا جا سکے۔

## کون سی بنیادی طبی حالات آپ کو کووڈ-19 سے شدید بیمار ہونے کے زیادہ خطرے میں ڈالتی ہیں؟

درج ذیل کیفیات میں مبتلا کسی بھی عمر کے افراد کے کووڈ-19 سے شدید بیمار ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ کووڈ-19 ویکسینز (ابتدائی اور بوسٹر خوراکیں) اور کووڈ-19 سے بچاؤ کے دیگر اقدامات اہم ہیں، خاص طور پر اگر آپ کی عمر زیادہ ہے یا اس فہرست میں شامل متعدد یا شدید طبی کیفیات میں مبتلا ہیں۔ اس فہرست میں ایسی تمام ممکنہ کیفیات شامل نہیں جو آپ کو کووڈ-19 سے شدید بیمار ہونے کے بڑے خطرے سے دوچار کرتی ہیں۔ اگر آپ کو کوئی ایسی کیفیت لاحق ہے جو یہاں درج نہیں تو اپنے طبی معالج سے بات کر کے جانیں کہ آپ کی کیفیت کا بہترین طریقے سے کیسے انتظام کیا جا سکتا ہے اور خود کو کووڈ-19 سے کیسے بچایا جا سکتا ہے۔

- « کینسر
- « گردوں کا دائمی مرض
- « جگر کا دائمی مرض
- « پھیپھڑوں کا دائمی مرض
- « ٹیمینٹیا یا دیگر دماغی کیفیات
- « ذیابیطس (قسم 1 یا 2)
- « ڈاؤن سنڈروم
- « دل کی کیفیات
- « HIV انفیکشن
- « مامونیت کی کمی کی حالت (کمزور مدافعتی نظام)
- « ذہنی صحت کی کیفیات
- « بہت زیادہ وزن اور موٹاپا
- « حمل
- « سکل سیل مرض یا تھیلیسیمیا
- « سگریٹ نوشی، حالیہ یا سابقہ
- « کسی عضو یا بلڈ اسٹیم سیل کا ٹرانسپلانٹ
- « دورہ یا دماغی و عروقی مرض جو دماغ میں
- « خون کے بہاؤ پر اثر انداز ہوتا ہے
- « منشیات کے استعمال کی وجہ سے ہونے والے
- « عارضے
- « ٹیوبریکولوسز (ٹی بی)

## ایڈیٹ شدہ/بائیولنٹ بوسٹر کیا ہے؟

ایک اپ ڈیٹ شدہ/بائیولنٹ کووڈ-19 بوسٹر ویکسین کا ایسا فارمولہ ہے جو اصل کورونا وائرس کے خلاف قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے اور ساتھ میں نئے تغیرات سے بھی تحفظ فراہم کرتا ہے جو کہ زیادہ تر موجودہ کیسز کا سبب بنتے ہیں۔ اپ ڈیٹ شدہ بوسٹر خوراکیوں کو وائرس کے خلاف بہترین تحفظ فراہم کرنے اور دن بدن ویکسین کی کم ہوتی ہوئی تاثیر کو دور کرنے کے لیے بنایا گیا ہے۔

## کیا معتدل یا شدید حد تک کمزور مدافعتی نظام کے حامل افراد کو یہ خوراکیں حاصل کرنے کے لئے ڈاکٹر کے نوٹ/ نسخے یا دیگر دستاویز کی ضرورت ہوگی؟

جی نہیں، افراد کسی بھی ویکسین لگانے کے مقام پر خود شناخت کر کے تمام خوراکیں لگوا سکتے ہیں۔ اس سے یہ یقینی بنانے میں مدد ملے گی کہ ان افراد کی رسائی میں کوئی اضافی رکاوٹیں پیش نہ آئیں۔ اس سے یہ یقینی بنانے میں مدد ملے گی کہ ان افراد کی رسائی میں کوئی اضافی رکاوٹیں پیش نہ آئیں۔

## اگر مجھے کووڈ-19 ویکسین مل جائے تو کیا پھر بھی مجھے دیگر احتیاط کرنی ہوگی؟

ہاں، ویکسین لگوانے کے باوجود بھی آپ کو کچھ عوامی بند جگہوں میں ماسک پہننے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ ہمارے ماسک اور چہرہ ڈھانپنے کی رہنمائی کے عمومی سوالات کا صفحہ (انگریزی میں) پر مزید معلومات حاصل کریں۔ ہم یہ بھی مشورہ دیتے ہیں کہ آپ اپنے ہاتھ اکثر دھوئیں، لوگوں سے چھ فٹ کے فاصلے پر رہیں، اور اجتماعات کو محدود کریں۔

کووڈ-19 ویکسینز کارآمد ہیں، لیکن 100 فیصد مؤثر نہیں۔ چند افراد کو ویکسین لگوانے کے بعد بھی کووڈ-19 ہو سکتا ہے۔ قابل منتقلی متغیر اشکال میں اضافے کے باعث یہ اہم ہے کہ تمام افراد ماسک پہننے جیسی احتیاطیں کریں تاکہ وائرس کی منتقلی کو کم کیا جا سکے۔

مزید سوالات ہیں؟ ملاحظہ کریں: [doh.wa.gov/covidbooster](https://doh.wa.gov/covidbooster)