

# COVID-19 ویکسینز - بزرگ کینیڈیائی شہریوں کو کیا جاننے کی ضرورت ہے



اکتوبر 2023

# National Institute on Ageing

تجویز کردہ حوالہ:

Sinha, SK, Arulnamby, A., Vohra-Miller, S., &  
Johnstone, J. (2023). COVID-19 ویکسینز کی نئی نسلوں کے لیے  
National Institute on Ageing. Toronto, Ontario

ڈاک کا پتہ:

National Institute on Ageing  
Ted Rogers School of Management  
350 Victoria St.  
Toronto, Ontario  
M5B 2K3  
Canada

## Sinai Health اور UHN کی صحت مند عمر رسیدگی اور جیریٹریکس پروگرام کے بارے میں

University Health Network اور Sinai Health  
کا صحت مند عمر رسیدہ اور جیریٹریکس پروگرام تمام  
عمر رسیدہ افراد، خاص طور پر پیچیدہ اور کمزور لوگوں  
کی دیکھ بھال کے لیے وقف ہے۔ ہم باہمی مہارت فراہم  
کرتے ہیں، تحقیق کرتے ہیں، نگہداشت کے جدید ماڈلز کو  
نافذ کرتے ہیں، خود کو اور دوسروں کو تعلیم دیتے ہیں اور  
صحت مند عمر رسیدگی کے لیے تمام شراکت داروں کے  
ساتھ تعاون کرتے ہیں۔

## National Institute on Ageing کے بارے میں

Toronto، National Institute on Ageing (NIA)  
Formerly Ryerson) Metropolitan University  
(University) میں قائم ایک عوامی پالیسی اور تحقیقی  
مرکز ہے۔ NIA پوری زندگی میں کامیاب عمر رسیدگی  
کو بڑھانے کے لیے وقف ہے۔ یہ اپنے مینڈیٹ میں منفرد  
ہے کہ عمر رسیدگی کے مسائل بشمول مالی، نفسیاتی اور  
سماجی بہبود پر وسیع تناظر میں غور کیا جائے۔

NIA کینیڈا کی عمر رسیدہ آبادی کی طرف سے پیش کردہ  
متعدد چیلنجوں اور مواقع سے نمٹنے کے لیے درکار عوامی  
پالیسی اور طرز عمل کے لیے ایک عملی خاکہ فراہم کرنے  
کے لیے معروف بین-انضباطی، شواہد پر مبنی اور قابل  
عمل تحقیق پر مرکوز ہے۔

NIA تمام سطحوں کے حکومتی، نجی اور پبلک سیکٹر کے  
شراکت داروں، تعلیمی اداروں، عمر رسیدگی سے متعلق  
اداروں اور کینیڈیائی شہریوں کے ساتھ نتیجہ خیز اور باہمی  
تعاون سے کام کرنے کے لیے قومی قیادت اور عوامی تعلیم  
فراہم کرنے کے لیے پرعزم ہے۔

## مصنفین

یہ رہنمائی دستاویز لکھی گئی تھی بذریعہ:

**ڈاکٹر سمیر کے سنہا (Dr. Samir K. Sinha), MD, DPhil, FRCPC, FCAHS, AGSF**  
کے Sinai Health and University Health Network Geriatrics  
ڈائریکٹر؛

ہیلتھ پالیسی ریسرچ کے ڈائریکٹر، National Institute on Ageing؛  
ایسوسی ایٹ پروفیسر، شعبہ طب، فیملی اینڈ کمیونٹی میڈیسن، ہیلتھ پالیسی،  
مینجمنٹ اینڈ ایویلیوشن، University of Toronto

**Arushan Arulnamby, MPH**  
پالیسی تجزیہ کار، National Institute on Ageing، Toronto  
Metropolitan University  
Ms. Sabina Vohra-Miller، کی بانی، Unambiguous Science  
MSc

Dr. Jennie Johnstone, MD, PhD, FRCPC  
infection Prevention and Control, Sinai Health;  
متعدی امراض کے ڈیپارٹمنٹل ڈویژن ڈائریکٹر، University of Toronto؛  
ایسوسی ایٹ پروفیسر، Departments of Medicine اور Laboratory  
University of Toronto، Pathobiology اور Medicine

## مشمولات کا جدول

7	COVID-19 ویکسینز کے بارے میں عمومی سوالات
15	زیادہ عمر کے بالغوں کے لیے مخصوص سوالات
19	مخصوص آبادی کے گروپوں کے لیے سوالات
22	COVID-19 ویکسینز کے بارے میں مفروضات کو ختم کرنا
24	دیگر سوالات

## تعارف

2020 کے اواخر سے، تحقیق اور وبائی امراض کی رپورٹس کی بنیاد پر کینیڈا میں مختلف COVID-19 ویکسینز تیار، منظور اور تجویز کی گئی ہیں۔ ان COVID-19 ویکسینز کے تیار کیے جانے اور منظور کیے جانے کی خبریں جوش اور امید کے ساتھ ملی ہیں، لیکن کچھ شکوک و شبہات بھی ہیں، خاص طور پر زیادہ عمر کے بالغوں اور ہمارے معاشرے کے کچھ انتہائی کمزور اراکین میں۔

COVID-19 ویکسینز کے بارے میں بہت سے جائز سوالات اور غلط فہمیاں موجود ہیں، وہ کیسے بنیں اور ہماری ذاتی صحت کے لیے ان کا کیا مطلب ہے۔ ان خدشات کو دور کرنا ضروری ہے کیونکہ کینیڈا بحران کے مرحلے سے نکل رہا ہے اور COVID-19 کے طویل مدتی انتظام کی طرف بڑھ رہا ہے۔

یہاں پر بزرگ کینیڈیائی شہریوں کے درمیان COVID-19 ویکسین کے بارے میں پیدا ہونے والے کچھ عام سوالات ہیں جو آپ کو حقائق کے ساتھ تازہ ترین رکھنے میں مدد کے لیے ثبوت سے باخبر جوابات ہیں۔

## COVID-19 Vaccines سے متعلق عمومی سوالات

### ویکسین کیسے کام کرتی ہیں؟

مطلب یہ ہے کہ بعد میں، اگر آپ کے جسم کو کسی ایسے اصل پیتھوجین کا سامنا ہوتا ہے جس کے خلاف آپ کو حفاظتی ٹیکے لگائے گئے ہیں، تو یہ اسے فوری طور پر پہچان سکتا ہے اور فوری طور پر اس کا اثر دکھا سکتا ہے اور اس سے پہلے کہ اس سے صحت کے سنگین مسائل پیدا ہوں، اس سے لڑ سکتا ہے۔

### mRNA ویکسینز کیسے کام کرتی ہیں اور کون سی دستیاب ہیں؟

ایم آر این اے (mRNA) یا مینجر آر این اے (RNA)، ہمارے جسموں میں قدرتی طور پر پایا جانے والا مالیکیول ہے اور ہمارے جسموں کو ضروری پروٹین بنانے کے لیے ہدایات دیتا ہے، جو کہ ایک نسخہ کارڈ کی طرح ہے۔

COVID-19 وبائی مرض سے پہلے، محققین کئی دہائیوں سے mRNA پر مبنی علاج کا مطالعہ اور ان کے ساتھ کام کر رہے تھے۔ جیسے ہی COVID-19 کا سبب بننے والے وائرس کے بارے میں ضروری معلومات دستیاب ہوئیں، سائنسدانوں نے پہلی COVID-19 mRNA ویکسینز کو ڈیزائن کرنا شروع کر دیا۔

ان ویکسینز میں، مصنوعی mRNA کا استعمال جسم کو یہ بتانے کے لیے کیا جاتا ہے کہ وہ اسپائیک پروٹین اینٹیجین کا ایک بے ضرر ٹکڑا بنائے جو اصل COVID-19 وائرس کی سطح پر پایا جاتا ہے۔ یہ ویکسین mRNA ہدایات یا نسخہ کارڈ فراہم کر کے کام کرتی ہیں جو جسم کو اسپائیک پروٹین اینٹیجین کی تھوڑی مقدار پیدا کرنے کی ہدایت دیتی

ہمارے جسم میں مختلف بیگٹیریا، وائرس یا فنگس آسکتے ہیں جو بیماریوں کا سبب بن سکتے ہیں۔ یہ پیتھوجینز کے نام سے جانے جاتے ہیں۔ بیماری پیدا کرنے والے ان جانداروں سے لڑنے کے لیے، ہمارے جسم کا مدافعتی نظام اینٹی باڈیز تیار کرتا ہے جو پیتھوجین کے ایک حصے کی بنیاد پر تیار ہوتے ہیں جسے اینٹیجین کہتے ہیں۔ یہ بیماری کے خلاف تحفظ پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے، جسے قوت مدافعت کہا جاتا ہے۔ ہمارے جسم میں، مخصوص پیتھوجین سے متعلق اینٹی جینز کے لیے ہزاروں مختلف اینٹی باڈیز موجود ہیں۔

جب ہمارا جسم ایک نئے پیتھوجین کا سامنا کرتا ہے، جیسے کہ COVID-19 وائرس، تو اسے مخصوص اینٹی باڈیز تیار کرنے میں وقت لگے گا۔ جب تک ہمارا جسم لڑنے کے لیے تیار ہوتا ہے، تب تک انفیکشن پہلے ہی بہت زیادہ نقصان پہنچا سکتا ہے جو بعض اوقات شدید بیماری اور موت کا باعث بن سکتا ہے۔ لیکن ایک بار جب یہ اس وائرس سے لڑتا ہے، تو ہمارا جسم اینٹی باڈی پیدا کرنے والے میموری سیل بھی بناتا ہے جو اسے یاد رکھنے میں مدد کرتا ہے کہ اس مخصوص وائرس سے کیسے لڑنا ہے۔ لہذا، اگلی بار جب آپ اسی وائرس کے ساتھ رابطے میں آتے ہیں، تو آپ کا جسم اسے یاد رکھتا ہے اور اس کے خلاف اپنے دفاعی نظام کو تیزی سے اکٹھا کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

یہاں پر ویکسین فائدہ مند ہو سکتی ہیں۔ ویکسینز میں کمزور وائرس، غیر فعال اینٹیجینز یا اینٹی جینز بنانے کے لیے بلیو پرنٹ ہوتا ہے جو مدافعتی نظام کے ردعمل کو متحرک کرتا ہے۔ وہ جسم کو مختلف قسم کے پیتھوجینز کے خلاف مدافعتی ردعمل کو بڑھانے کی اجازت دیتے ہیں۔ اس کا

## protein subunit vaccines

### کیسے کام کرتی ہیں اور کون سی دستیاب ہیں؟

hepatitis B اور pertussis سمیت مختلف بیماریوں سے تحفظ کے لیے Protein subunit vaccines کئی دہائیوں سے استعمال ہوتی رہی ہیں۔

ان ویکسینوں میں وائرس کے صاف شدہ پروٹین ہوتے ہیں جو ایک اچھی طرح سے قائم شدہ عمل کے ذریعے تیار ہوتے ہیں۔ سب سے پہلے، وائرس کے جینیاتی مواد کا ایک ٹکڑا جس میں COVID-19 وائرس کے اسپائک پروٹین کو تیار کرنے کی ہدایات ہوتی ہیں، اسے دوسرے سیل میں ڈالا جاتا ہے، جس سے پروٹین کی پیداوار ہوتی ہے۔ اس کے بعد پروٹین کو پاک کر کے جسم میں داخل کیا جاتا ہے تاکہ مدافعتی ردعمل کو متحرک کیا جا سکے۔ پروٹین اینٹیجین کے مدافعتی ردعمل کو بڑھانے کے لیے، ویکسین میں ضمنی میٹرکس-ایم بھی شامل ہے۔ مختلف ویکسینوں میں معاونین کو محفوظ طریقے سے استعمال کیا گیا ہے۔

Protein subunit vaccines انفیکشن کا سبب نہیں بن سکتیں کیونکہ اس میں وائرس نہیں ہوتا۔

فی الحال، COVID-19 Nuvaxovid™ ویکسین کینیڈا میں بالغوں کے لیے دستیاب واحد protein subunit COVID-19 vaccine ہے۔

ہمارا جسم تسلیم کرتا ہے کہ اس اینٹیجین کا تعلق نہیں ہے اور COVID-19 وائرس کے اسپائک پروٹین اینٹیجین کے خلاف حفاظتی اینٹی باڈیز تیار کر کے مدافعتی ردعمل کو بڑھاتا ہے، لہذا اگر ہمارا جسم بعد میں کسی حقیقی COVID-19 کا سبب بننے والے وائرس کے رابطے میں آتا ہے، تو یہ فوری طور پر اس سے لڑنا جانتا ہے۔ ویکسین میں موجود mRNA جسم میں زیادہ دیر تک نہیں رہتا کیونکہ یہ جلد ٹوٹ جاتا ہے۔ ویکسین سے mRNA آپ کے DNA میں داخل نہیں ہو سکتا یا اسے کسی بھی طرح تبدیل نہیں کر سکتا۔

mRNA ویکسینز ایک دلچسپ سائنسی پیشرفت ہیں اور یہ ہمیں دوسرے وائرسوں کے لیے بھی ویکسین ڈیزائن کرنے کی اجازت دیں گی، جیسے کہ انفلونزا (influenza)، ریسپائرٹری سنسیٹیئل وائرس (respiratory syncytial virus-RSV)، زیکا (Zika)، ریبیز (Rabies) اور سائٹومیگالو وائرس (Cytomegalovirus) (عام طور پر CMV کے نام سے جانا جاتا ہے)۔ mRNA ویکسین کا مطالعہ کینسر سے لڑنے کے ایک نئے طریقے کے طور پر بھی کیا جا رہا ہے۔

کینیڈا میں بالغوں کے لیے مختلف COVID-19 mRNA ویکسین منظور شدہ ہیں، جو SARS-COV-2 وائرس کی مختلف اقسام کو نشانہ بناتی ہیں۔ پچھلے تین سالوں میں درج ذیل mRNA ویکسینز کی منظوری دی گئی ہے: Comirnaty®، Comirnaty® Original & Spikevax Bivalent™، Omicron BA.4/BA.5 اور Bivalent™ (اورینجیل/اومیکرون بی اے۔ 5/4) اور Spikevax Bivalent™ (اورینجیل/اومیکرون بی اے۔ 1)۔

ان ویکسینز کے علاوہ، اس موسم خزاں میں دو نئے mRNA ویکسینز کو منظوری ملی ہے تاکہ حالیہ وائرس کی قسموں میں سے ایک کو ہدف بنایا جا سکے: Comirnaty® Omicron XBB.1.5 اور اسپیکویکس (Spikevax)® XBB.1.5



## bivalent mRNA COVID-19 vaccines کیا ہیں؟

bivalent mRNA COVID-19 vaccines ستمبر 2022 سے کینیڈا میں استعمال کے لیے تجویز کی گئی ہیں۔ وہ اصل SARS-CoV-2 وائرس کی قسموں کے اسپائک پروٹین کے لیے نہ صرف mRNA رکھنے کی وجہ سے، بلکہ SARS-CoV-2 وائرس کے اومیکرون (Omicron) شکل کے اسپائک پروٹین کے لیے بھی اصل COVID-19 vaccines سے مختلف ہیں۔ یہ خاص طور پر اس وجہ سے اہم ہے کہ کس طرح Omicron شکل جزوی طور پر COVID-19 vaccines کے فراہم کردہ تحفظ سے بچنے میں کامیاب رہا ہے جس نے اصل SARS-CoV-2 وائرس کی قسم اور پہلے کے SARS-CoV-2 وائرس کی مختلف حالتوں سے انفیکشن کو نشانہ بنایا تھا۔

فی الحال، Canada's National Advisory Committee on Immunization-NACI سے ایک پرائمری سیریز کے لیے bivalent mRNA COVID-19 کی سفارش کی گئی ہے۔

## بنیادی سیریز اور اضافی خوراکیوں میں کیا فرق ہے؟

بنیادی سیریز وہ ابتدائی خوراکی ہیں جو کوئی فرد COVID-19 vaccines حاصل کرتا ہے۔ فی الحال، تمام COVID-19 ویکسینز کے لیے بنیادی سیریز دو خوراکیوں کے طور پر دی جاتی ہے۔ فی الحال یہ سفارش کی جاتی ہے کہ بنیادی سیریز کے لیے mRNA ویکسین استعمال کی جائیں۔ اگر یہ دستیاب نہیں ہیں تو، protein subunit COVID-19 vaccine پیش کی جانی چاہیے۔ یہ نوٹ کرنا ضروری ہے کہ ایک بنیادی سیریز کو مکمل کرنے کے لیے مختلف ویکسین استعمال کی جا سکتی ہیں۔

بنیادی سیریز کے لیے COVID-19 ویکسین کی دو خوراکیوں کے درمیان تجویز کردہ وقفہ آٹھ ہفتے ہے۔ یہ منظور شدہ وقفوں سے زیادہ لمبا ہے، اس ثبوت کی بنیاد پر جو دو بنیادی خوراکیوں کے درمیان طویل وقفوں کو ظاہر کرتا ہے، مضبوط مدافعتی ردعمل، زیادہ ویکسین کی تاثیر اور مایوکارڈائٹس/پیریکارڈائٹس کے خطرے میں کمی کا باعث بن سکتا ہے (COVID-19 mRNA ویکسین کی دوسری خوراک کے بعد)۔

پرائمری سیریز کے بعد اضافی خوراک تجویز کیے جانے کی وجہ وقت کے ساتھ ویکسین کی تاثیر میں کمی ہے۔

ایک بنیادی سیریز کی طرح، mRNA COVID-19 ویکسین ترقیحی ویکسین ہیں جو اضافی خوراک کے طور پر دی جاتی ہیں۔ اگر mRNA COVID-19 vaccine دستیاب نہیں ہیں، تو protein subunit COVID-19 vaccine پیش کی جانی چاہیے۔

اس وجہ سے، NACI نے سفارش کی ہے کہ وہ تمام افراد جنہوں نے اپنی بنیادی سیریز مکمل کر لی ہے، وہ XBB.1.5 پر مشتمل COVID-19 vaccines حاصل کر سکتے ہیں اگر گزشتہ COVID-19 vaccines یا انفیکشن کو حاصل کیے ہوئے کم از کم چھ ماہ ہو چکے ہوں۔

**Comirnaty® Omicron XBB.1.5 Pfizer-Spikevax® XBB.1.5 Moderna اور BioNTech** کو ستمبر 2023 میں ہیلتھ کیئر کے استعمال کے لیے منظور کیا گیا تھا، Novavax کی جانب سے COVID-19 vaccine کی ایک نئی شکل کے ساتھ جس کی Health Canada سے جلد ہی منظوری متوقع ہے۔ پہلے ہی، پری کلینیکل اور کلینیکل اعداد و شمار نے یہ ظاہر کیا ہے کہ نئی Moderna اور Pfizer-BioNTech ویکسینز نے موجودہ SARS-CoV-2 XBB\* Omicron وائرس کی قسموں کے خلاف مضبوط مدافعتی ردعمل تیار کیا ہے۔

## COVID-19 vaccines کی تازہ ترین فارمولیشنز کیا ہیں؟

فی الحال، Omicron کی نئی قسمیں موجود ہیں جو کینیڈا میں اس کے مقابلے میں عام ہیں جن کو bivalent mRNA COVID-19 vaccines کے ذریعے ہدف بنایا جا رہا ہے۔ یہ نئی Omicron قسمیں پچھلے Omicron قسموں کے مقابلے میں بہتر طریقے سے جسم سے اینٹی باڈیز سے بچنے کے قابل ہیں۔

2023 کے موسم خزاں میں، COVID-19 vaccines کا ایک نیا سیٹ کینیڈا میں دستیاب ہوگا جو خاص طور پر حالیہ Omicron قسموں میں سے ایک کو ہدف بنائے گا۔ ان ویکسینز میں SARS-CoV-2 وائرس کی اصل قسمیں شامل نہیں ہوں گی اور اس کے بجائے صرف ایک نئی Omicron قسموں پر مشتمل ہوگا۔ نتیجے کے طور پر، ان سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ فی الحال دستیاب COVID-19 vaccines کے مقابلے میں بہتر مدافعتی ردعمل فراہم کریں گے جن میں bivalent mRNA COVID-19 vaccines شامل ہیں۔

اس کے علاوہ، یہ اندازہ لگایا گیا ہے کہ اس موسم خزاں میں پیش کی جانے والی ویکسین کی اضافی خوراک کے ذریعے اگلے سال کینیڈا میں ہزاروں ہسپتالوں میں داخل ہونے اور اموات کو روکا جا سکتا ہے۔

## کینیڈا میں منظور شدہ ویکسینز

اضافی خوراک کے لیے سب سے زیادہ ترجیحی کون ہے؟	پرائمری سیریز کے لیے سب سے زیادہ ترجیحی کون ہے؟	COVID-19 کی کتنی قسموں سے تحفظ حاصل ہے؟	ویکسین کا نام	ویکسین کا زمرہ
		1	(Comirnaty) <sup>TM</sup> کومرنٹی اورینٹل	mRNA
		2	Comirnaty <sup>®</sup> Original & Omicron BA.4/BA.5	
		1	Comirnaty <sup>®</sup> Omicron XBB.1.5	
		1	Spikevax <sup>TM</sup> Original	
		2	Spikevax Bivalent <sup>TM</sup> (Original/Omicron BA.4/BA.5)	
		2	Spikevax Bivalent <sup>TM</sup> (Original/Omicron BA.1)	
		1	Spikevax <sup>®</sup> XBB.1.5	
		1	Nuvaxovid <sup>TM</sup>	Protein Subunit

دیگر عنصر جنہوں نے منظور شدہ COVID-19 ویکسینز کی تخلیق کو تیز کیا ان میں شامل ہیں:

■ ہماری ابتدائی COVID-19 ویکسینز کی ترقی کئی دہائیوں کی تحقیق پر مبنی تھی جو COVID-19 سے پہلے کورونا وائرس کی دیگر اقسام پر کی گئی تھیں، جیسے کہ Middle East Respiratory Syndrome (MERS) اور SARS-CoV (SARS)۔

■ سائنس اور ٹیکنالوجی میں اضافی ترقی نے نئی ویکسین کی تیاری کو آسان بنا دیا ہے؛ ایک بار جب وائرس جینیاتی طور پر ترتیب دیا گیا تھا، جو کہ COVID-19 وائرس کے دریافت ہونے کے فوراً بعد واقع ہوا تھا، سائنس دان مختلف قسم کے ویکسین کے امیدوار بنانے اور کلینیکل ٹرائلز شروع کرنے کے لیے تیزی سے کام کر سکتے تھے۔

■ سائنسدانوں، صحت کے پیشہ ور افراد، محققین، صنعت اور حکومتوں کے درمیان مضبوط بین الاقوامی تعاون، جس میں بڑے کلینیکل ٹرائلز کو لاگو کرنے کے لیے کافی فنڈنگ بھی شامل ہے جس میں ویکسین تیار کی جا رہی ہیں اور ان کی حفاظت اور تاثیر کو تیزی سے جانچنے اور قائم کرنے کے لیے درکار ہے۔

## COVID-19 vaccines بہت تیزی سے تیار کی گئی ہیں۔ کیا ان کی ترقی میں اہم اقدامات کو چھوڑ دیا گیا ہے؟

بیلٹھ کینیڈا کی ویب سائٹ کے مطابق، کینیڈا کی تمام منظور شدہ COVID-19 ویکسینز :

■ نے ویکسین کی منظوری کے لیے معمول کے تقاضوں کو پورا کیا، بشمول ویکسین کے لیے تمام معمول کی حفاظت، معیار اور افادیت کے تقاضے اور ان ویکسین کے استعمال کو منظور کرنے کے لیے کسی بھی تقاضے کو نظر انداز نہیں کیا گیا؛ اور

■ کے معیار، حفاظت اور تاثیر کی مسلسل نگرانی کی جاتی ہے۔

دنیا بھر کے ممالک اور کمپنیوں نے ایک دوسرے کے ساتھ کام کیا ہے اور اس طرح تعاون کیا ہے کہ ہم نے ماضی میں COVID-19 ویکسین تیار کرنے میں مدد نہیں کی۔ صحت کی ایجنسیوں اور ویکسین کے محققین اور مینوفیکچررز نے بڑی رقم کی سرمایہ کاری کے ذریعے، عملے کو دوبارہ تعینات کر کے اور COVID-19 ویکسین سے متعلق کوششوں پر کام کرنے کے لیے متعدد تعاون تیار کر کے COVID-19 ویکسین کی ترقی کو ترجیح دی ہے۔ اس میں سے کوئی بھی حفاظت کی قیمت پر نہیں ہوا اور کلینیکل ٹرائلز میں پوری مستعدی سے کام لیا گیا جو ان کی حفاظت اور افادیت دونوں کو ظاہر کرنے کے لیے درکار تھے۔

یہ سفارش کی جاتی ہے کہ ان افراد کے لیے جنہوں نے اپنی ابتدائی سیریز کی خوراکیں شروع یا مکمل نہیں کی ہیں، وہ ویکسین لگوانے سے پہلے مثبت ٹیسٹ یا علامات کے آغاز سے آٹھ ہفتے انتظار کریں۔ ان افراد کے لیے جنہوں نے اپنی بنیادی سیریز مکمل کر لی ہے، یہ تجویز کی جاتی ہے کہ وہ اپنی اگلی ویکسین کی خوراک حاصل کرنے کے لیے پچھلے انفیکشن کے وقت سے چھ ماہ انتظار کریں۔

حالیہ انفیکشن کے بعد ویکسینیشن حاصل کرنے سے کوئی حفاظتی خدشات نہیں ہیں، جو اچھی طرح سے برداشت کیا گیا ہے؛ تاہم، وقت کے وقفوں کی وجہ یہ سمجھنا ہے کہ جب انفیکشن اور ویکسینیشن کے درمیان طویل وقت ہوتا ہے تو کسی فرد کا مدافعتی ردعمل زیادہ ہوتا ہے۔

یہاں تک کہ اگر پہلے سے ویکسینیشن اور انفیکشن سے ہائبرڈ قوت مدافعت حاصل کر لی گئی تھی، تو بھی وقت کے ساتھ انفیکشن کے خلاف فرد کا تحفظ کم ہو جاتا ہے۔ یہ ان وجوہات میں سے ایک ہے جس کی وجہ سے خوراک تجویز کی جا رہی ہے اگر لوگوں کو پچھلے چھ مہینوں میں حالیہ COVID-19 انفیکشن کے خلاف ویکسین نہیں لگائی گئی ہے یا اس کا تجربہ نہیں کیا گیا ہے۔

**کیا لوگوں کو ویکسینیشن کے بعد کی علامات کو روکنے کے لیے ویکسین لگوانے سے پہلے acetaminophen (جسے Tylenol بھی کہا جاتا ہے) یا غیر سٹیروائڈ دافع سوزش دوائیں لینا چاہیے؟**

اگرچہ یہ ادویات ویکسینیشن کے بعد علامات کو سنبھالنے کے لیے لی جا سکتی ہیں، لیکن یہ تجویز نہیں کی جاتی ہے کہ ایسی دوائیوں کو ویکسینیشن سے پہلے یا اس کے دوران باقاعدگی سے استعمال کیا جائے۔ تاہم، اگر یہ دوائیں لی گئی ہیں، تب بھی ویکسینیشن دی جاسکتی ہے۔

اگر ویکسینیشن کے بعد علامات کا انتظام کرنے کی ضرورت ہو تو، ایسیٹامینوفین کو بزرگ افراد کے استعمال کے لیے ترجیح دی جاتی ہے۔

**مجھے پہلے COVID-19 ہو چکا ہے۔ کیا مجھے ویکسین لینے کی ضرورت ہے؟**

حتیٰ کہ اگر آپ ماضی میں COVID-19 کا شکار ہو چکے ہیں، تب بھی آپ کو ویکسین لگوانے سے فائدہ ہوگا کیونکہ انفیکشن اور ویکسینیشن (جسے hybrid immunity کہا جاتا ہے) دونوں کے بعد قوت مدافعت پیدا ہوتی ہے، مستقبل میں انفیکشن اور شدید بیماری کی شرح کم ہوتی ہے۔ یہ خاص طور پر ان افراد کے ساتھ ہوتا ہے جن کے پاس حالیہ Omicron قسم سے انفیکشن کے ساتھ ہائبرڈ قوت مدافعت ہے۔

کیا میں ایک ہی وقت میں انفلوئنزا اور  
COVID-19 vaccine ویکسین  
حاصل کر سکتا ہوں؟



نہ صرف انفلوئنزا کی ویکسین، بلکہ  
COVID-19 vaccines کی بھی  
ایک ہی وقت میں، یا دوسری ویکسین  
سے پہلے یا بعد میں کسی بھی وقت دی  
جا سکتی ہیں (مثلاً، سانس کا سنسیٹیوئل  
وائرس، نیوموکوکل (pneumococcal)  
اور شنگلز (shingles)).

براہ کرم اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ سے دیگر ویکسین کے  
بارے میں بات کریں جو آپ کے لیے تجویز کی گئی ہیں۔

زیادہ عمر کے بالغوں کے لیے تجویز کردہ ویکسین کے  
بارے میں مزید معلومات کے لیے، براہ کرم صفحہ 19  
دیکھیں۔

## زیادہ عمر کے بالغوں کے لیے مخصوص سوالات

دستیاب ہو گئے ہیں جو ان مختلف قسموں کو نشانہ بنا رہے ہیں اور توقع کی جاتی ہے کہ موجودہ دستیاب ویکسین کے مقابلے میں ان اقسام کے خلاف بہتر تحفظ فراہم کریں گے۔

میں عمر رسیدہ بالغ ہوں۔ کیا مجھے COVID-19 vaccine لینی چاہیے؟

کیا ای COVID-19 vaccines زیادہ عمر کے بالغوں میں موثر اور محفوظ ہیں؟

جی ہاں، - Pfizer-BioNTech، Moderna اور Novavax ویکسین ٹرائلز نے بڑی تعداد میں بالغ افراد کو ان کی اصل ویکسین ٹرائلز میں شامل کیا تاکہ یہ ثابت کیا جا سکے کہ ان کی COVID-19 vaccines ویکسین محفوظ اور موثر دونوں ہیں۔

اگرچہ فائزر بائیو این ٹیک - Pfizer-BioNTech، Moderna اور Novavax کی مجموعی افادیت لوگوں میں لیبارٹری سے تصدیق شدہ COVID-19 بیماری کو روکنے کے لیے مختلف ہوتی ہے، لیکن کلینکل ٹرائلز میں مکمل طور پر ٹیکے لگائے گئے افراد کے لیے ہسپتال میں داخل ہونے اور موت کو روکنے میں ان کی افادیت سب سے زیادہ پائی گئی ہے۔

bivalent mRNA ویکسینز کے لحاظ سے، مطالعات نے ان ویکسینز کی تاثیر بتائی ہے کیونکہ بوسٹر اصل mRNA ویکسین سے ملتے جلتے یا بہتر ہوتے ہیں۔ اپ ڈیٹ شدہ XBB.1.5 پر مشتمل COVID-19 vaccines سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ پہلے سے دستیاب COVID-19

زیادہ عمر کے بالغوں کو COVID-19 انفیکشن سے بہت زیادہ متاثر پایا گیا ہے، جس میں 60 سال اور اس سے زیادہ عمر کے بالغ افراد COVID-19 ہسپتال میں داخل ہونے والے 70 فیصد ہیں اور کینیڈا میں مرنے والے COVID-19 کے 92 فیصد کیسز ہیں۔

COVID-19 کی ویکسین جو کینیڈا میں بزرگ کینیڈیائی شہریوں میں استعمال کے لیے منظور کی گئی ہیں، انتہائی محفوظ اور موثر پائی گئی ہیں۔

COVID-19 ویکسین حاصل کرنے سے وابستہ بہت سے فوائد ہیں — اگر آپ کو وائرس کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو یہ آپ کے بیمار ہونے کے خطرے کو کم کریں گے اور شدید اثرات کے خطرات کو کم کریں گے (مثلاً، ہسپتال میں داخل ہونا، اموات)۔ COVID-19 کی ویکسین حاصل کرنے سے آپ کے آس پاس کے ان لوگوں کی بھی حفاظت ہوگی جنہیں شدید بیمار ہونے کا خطرہ بھی ہو سکتا ہے۔ کینیڈا کی پبلک ہیلتھ ایجنسی اور کینیڈا کی میڈیکل اینڈ نرسنگ ایسوسی ایشنز تجویز کرتی ہیں کہ تمام بزرگ کینیڈیائی شہریوں کو اس قابل ہونے پر ویکسین لگائیں۔

ویکسین خاص طور پر اہم ہیں کیونکہ SARS-CoV-2 کی موجودہ شکلیں ویکسین اور چھلے انفیکشن سے اینٹی باڈیز سے بچنے کے لیے بہتر طور پر قابل ہیں۔ 2023 کے موسم خزاں میں، COVID-19 vaccine کے نئے فارمولیشنز

**زیادہ عمر کے بالغوں کو کون سی  
COVID-19 vaccines لینا چاہئے  
اور کتنی مدت پر؟**

**2023 کے موسم خزاں تک، جن لوگوں  
نے کم از کم COVID-19 ویکسینز  
کی ابتدائی سیریز حاصل کی ہے ان کو  
تجویز کی جاتی ہے کہ وہ تازہ ترین  
XBB.1.5 پر مشتمل COVID-19  
ویکسینز کی خوراک حاصل کریں۔**

توقع ہے کہ یہ ویکسین موجودہ گردش کرنے والے  
COVID-19 اسٹریٹس کے خلاف پہلے کی COVID-19  
vaccines کے مقابلے میں بہتر مدافعتی ردعمل فراہم  
کرے گی اور انفیکشن، علامتی اور شدید بیماری کے  
خلاف تحفظ کو بھی بہتر بنائے گی جو کسی شخص کی  
آخری ویکسینیشن یا انفیکشن کے بعد سے کم ہو سکتی  
ہے۔ فی الحال، منظور شدہ Moderna اور -Pfizer  
COVID-19 vaccines BioNTech نئی XBB.1.5  
پر مشتمل فارمولیشن کے ساتھ ہیں۔ آنے والے مہینوں میں  
توقع ہے کہ Novavax XBB.1 پر مشتمل COVID-19  
vaccine بھی کینیڈا میں استعمال کے لیے منظور ہو  
جائے گی۔ Moderna ترجیحی COVID-19 vaccines رہیں،  
Novavax ویکسین ان لوگوں کے لیے استعمال کرنے  
کی سفارش کی جاتی ہے جو mRNA vaccines حاصل  
کرنے کے لیے تیار نہیں ہیں یا اس سے قاصر ہیں۔

vaccines ویکسینز کے مقابلے موجودہ تناؤ کے خلاف  
بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کریں گی۔ پہلے سے ہی، پری  
کلینیکل اور کلینیکل عداد و شمار نے یہ ظاہر کیا ہے  
کہ نئی فائزر بائیو این ٹیک - Pfizer-BioNTech اور  
Moderna vaccines نے موجودہ SARS-CoV-2  
XBB\* j Omicron وائرس کی قسموں کے خلاف مضبوط  
مدافعتی ردعمل تیار کیا ہے۔

ویکسین کے ٹرائلز کے درمیان مختلف افادیت کی شرحوں  
کا موازنہ کرنے کی سفارش نہیں کی جاتی ہے کیونکہ ہر  
ٹرائل میں افادیت کے اختتامی نقطہ قدرے مختلف ہوتے  
ہیں — اس لیے ان کا ایک دوسرے سے یکساں موازنہ  
نہیں کیا جاسکتا۔ اس کے علاوہ، مختلف COVID-19  
vaccines سے متعلق کلینیکل ٹرائلز مختلف ممالک میں  
وبائی امراض کے دوران مختلف اوقات میں کیے گئے تھے  
اور COVID-19 کی تعداد کے ساتھ ان ٹرائلز کے دوران  
گردش کرنے والی تعداد اور قسموں پر بھی ان کی افادیت  
کے نتائج کا اثر پڑ سکتا ہے۔ یاد رکھنے کی اہم بات یہ ہے  
کہ فی الحال دستیاب تمام ویکسین شدید بیماری، ہسپتال میں  
داخل ہونے اور COVID-19 سے متعلق اموات کو روکنے  
میں بہت موثر ہیں۔

تاہم، ویکسینیشن سے قطع نظر، COVID-19 کے حوالے  
سے غیر یقینی صورتحال اور تجویز کردہ ویکسین اور  
پچھلے انفیکشن سے تحفظ کی طوالت کی وجہ سے، ہمیں  
COVID-19 کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے صحت  
عامہ کے دیگر اہم اقدامات کو نہیں روکنا چاہیے۔ عوام میں  
ماسک پہننا، جسمانی دوری، بار بار ہاتھ دھونا اور ہجوم  
والی جگہوں سے گریز کرنا اہم حکمت عملی ہیں۔



**COVID-19 ویکسین سے وابستہ**  
ضمنی اثرات عام طور پر ہلکے ہوتے  
ہیں اور زیادہ عمر کے بالغوں میں باقی  
آبادی کے مقابلے میں مختلف نہیں ہوتے۔

جو بات سب سے زیادہ اطمینان بخش ہے وہ یہ ہے کہ اب  
تک سینکڑوں لاکھوں زیادہ عمر کے بالغوں کے درمیان  
سنگین یا غیر متوقع منفی واقعات کا کوئی واضح نمونہ  
سامنے نہیں آیا ہے جنہیں COVID-19 کے خلاف ویکسین  
لگائی گئی ہے۔

bivalent اور XBB.1.5 پر مشتمل COVID-19  
vaccines میں، بہت عام ضمنی اثرات میں درد شامل ہو  
سکتا ہے جہاں آپ کو انجکشن لگایا گیا تھا یا تھکاوٹ، سر  
درد، پٹھوں میں درد، سردی لگنا اور بخار جیسے مضر  
اثرات ہوسکتے ہیں۔ یہ ضمنی اثرات ایک یا دو دن تک اور  
شاید ہی کبھی چند دنوں سے زیادہ رہ سکتے ہیں۔

ویکسین کے ضمنی اثرات عام طور پر اس بات کی علامت  
ہوتے ہیں کہ آپ کا مدافعتی نظام بالکل وہی کر رہا ہے جو  
اسے کرنا چاہیے: آپ کی حفاظت کے لئے کام کرنا یا اپنی  
قوت مدافعت کو بڑھانا تاکہ آپ کو اس سے بچایا جا سکے  
جس کے خلاف آپ کو ٹیکہ لگایا جا رہا ہے۔

درحقیقت، چونکہ زیادہ عمر کے بالغ  
افراد میں کم عمر افراد کے مقابلے میں  
کمزور مدافعتی نظام ہوتے ہیں، اس لیے  
وہ کم شرح پر مضر اثرات پیدا کرتے  
نظر آتے ہیں، لیکن پھر بھی وہ مدافعتی  
یا تحفظ کی وہی سطح حاصل کر رہے  
ہیں جو کم عمر کے بالغ افراد ان ویکسین  
سے حاصل کرتے ہیں۔

**SARS-CoV-2 انفیکشن اور**  
**COVID-19 علامتی اور شدید بیماری**  
کے خلاف لوگوں کے تحفظ کو بڑھانے  
کے لیے ایک اضافی خوراک تجویز  
کی جا رہی ہے جو ممکنہ طور پر ان  
کی آخری COVID-19 ویکسینیشن یا  
انفیکشن کے بعد ختم ہو گئی ہے۔

یہ آخری ویکسینیشن یا انفیکشن سے کم از کم چھ ماہ تک  
دینے کی سفارش کی جاتی ہے۔

اگرچہ ایک چھوٹا وقفہ (مثال کے طور پر، تین ماہ سے) چھ  
ماہ سے حفاظتی خطرہ لاحق نہیں دکھایا گیا ہے، لیکن طویل  
وقفہ اس بات کو یقینی بناتا ہے کہ مدافعت کی اعلیٰ سطح یا  
وقت کے ساتھ تحفظ تک پہنچ جائے۔

فی الحال، اپ ڈیٹ شدہ XBB.1.5 پر مشتمل COVID-19  
ویکسینز ان لوگوں کے لیے بھی استعمال کی جا سکتی ہیں  
جنہوں نے COVID-19 ویکسینز کی اپنی بنیادی سیریز  
حاصل نہیں کی یا مکمل نہیں کی ہے۔

**زیادہ عمر کے بالغوں میں COVID-19**  
**vaccines کے کیا مضر اثرات ہوتے**  
**ہیں؟**

ویکسین کے ضمنی اثرات کا مطلب یہ ہے کہ جسم کامدافعتی  
نظام تیزی سے کام کر رہا ہے اور اگر مستقبل میں کبھی  
وائرس کا سامنا ہو تو اسے پہچاننے اور اس سے لڑنے کے  
لیے تیار ہو رہا ہے۔

یہ بات قابل فہم ہے کہ زیادہ عمر کے بالغ افراد COVID-19 ویکسین سے باخبر ہو سکتے ہیں، لیکن ان حقائق کو جاننے ہوئے کہ ویکسین لگوانے سے متعلق ضمنی اثرات کا کوئی بھی ممکنہ خطرہ ممکنہ طور پر COVID-19 سے مرنے کے خطرے سے کہیں بہتر ہے، انہیں یقین دہانی کرانی چاہیے، خاص طور پر جب دنیا بھر میں سینکڑوں لاکھوں ضعیف لوگوں کو اب تک محفوظ طریقے سے COVID-19 ویکسین مل چکی ہے۔

آپ کو کسی بھی دوا یا کھانے سے الرجی ہو سکتی ہے۔ یہ ممکن ہے کہ کچھ لوگوں کو COVID-19 vaccines کے کسی جزو سے الرجی ہو، لیکن یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ یہ الرجیاتی منفی اثرات نسبتاً کم ہوتے ہیں۔ یہ سفارش کی جاتی ہے کہ اگر آپ کو الرجی ہے، بشمول شدید الرجی جس کے لیے آپ کو EpiPen لے جانے کی ضرورت ہوتی ہے، تو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے ویکسین کے بارے میں بات کرنی چاہیے جو آپ کے خطرے کا اندازہ لگا سکتا ہے اور اس بارے میں مزید معلومات فراہم کر سکتا ہے کہ محفوظ طریقے سے ویکسین کیسے لگائی جائے۔

میں ایک زیادہ عمر کے بالغ کی دیکھ بھال کر رہا ہوں جو ویکسین نہیں لینا چاہتے ہیں۔ میں انہیں کیسے قائل کر سکتا ہوں کہ یہ محفوظ ہے؟

آپ کسی زیادہ عمر کے بالغ COVID-19 کے سوال و جواب جیسے کہ یہ ایک یا نیچے دیئے گئے کسی بھی لنک کو دکھا سکتے ہیں جو خاص طور پر زیادہ عمر کے بالغوں سے متعلق سوالات کے جوابات دیتے ہیں۔

اپنی زندگی کے زیادہ عمر کے بالغوں پر اس بات پر بھی زور دیں کہ COVID-19 ایک سنگین بیماری ہے اور کینیڈا میں COVID-19 سے ہونے والی 92 فیصد اموات 60 سال یا اس سے زیادہ عمر کے کینیڈینیوں میں ہوئی ہیں۔

## مخصوص آبادی کے گروپوں کے لیے سوالات

کیا صحت کے حالات کے ساتھ زیادہ  
عمر کے بالغوں میں COVID-19  
vaccine لینا محفوظ ہے؟

عام طور پر، صحت کی خرابی  
والے افراد کے لیے COVID-19  
vaccines لینا محفوظ ہے۔

تاہم، یہ نوٹ کیا گیا ہے کہ جن لوگوں کو خون بہنے سے  
متعلق گڑبڑی ہے یا خون کو پتلا کرنے والی دوائیں حاصل  
کر رہے ہیں انہیں اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے  
والوں کو بتانا چاہیے، تاکہ ویکسینیشن کے بعد خون بہنے،  
مضرت یا بیمائوما (جلد کے نیچے خون جمع ہونے) کے  
خطرے سے بچا جا سکے۔ یہ بھی مشورہ دیا جاتا ہے کہ  
جن بالغ افراد کی صحت کی کوئی حالت ہے یا وہ دوا لے  
رہے ہیں وہ اپنے صحت کی دیکھ بھال کرنے والے کو  
مطلع کریں تاکہ کسی بھی ضمنی اثرات سے بچا جا سکے  
اور ویکسین کے مناسب استعمال کو یقینی بنایا جا سکے۔

کیا الرجی والے کسی کو COVID-19  
vaccine لگوانی چاہیے؟

الرجی والے افراد چاہے وہ COVID-19 ویکسین سے  
متعلق ہوں یا نہ ہوں، انہیں اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ سے  
COVID-19 ویکسین لینے کے بارے میں بات کرنی  
چاہیے۔ جن افراد کو COVID-19 ویکسین لینے کا مشورہ  
دیا جاتا ہے، ان کے لیے ویکسینیشن کے بعد مشاہدہ کیا  
جانے والا وقت الرجی کی قسم (15 سے کم از کم 30  
منٹ) کے لحاظ سے مختلف ہو سکتا ہے۔

کیا صحت کی حالت والے زیادہ عمر  
کے بالغوں کو COVID-19  
vaccine لگنی چاہیے؟

مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ نہ صرف صحت کی حالت والے  
بالغ افراد کو COVID-19 سے سنگین نتائج کا خطرہ زیادہ  
ہوتا ہے، بلکہ صورتحال کی تعداد کے ساتھ خطرہ بڑھ جاتا  
ہے۔

ان وجوہات کی بناء پر، ویکسینیشن نیچے دی گئی شرائط کے  
لیے خاص طور پر اہم ہے۔ اگر آپ کو ان میں سے کم از کم  
ایک شرط ہے تو، براہ کرم اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم  
کرنے والے سے اس موسم خزاں 2023 میں ویکسینیشن کے  
بارے میں بات کریں۔

ان طبی حالات میں شامل ہیں (جیسا کہ کینیڈا کی Public  
Health Agency of Canada نے نوٹ کیا ہے):

- کینسر
- دماغی عوارض کی بیماری
- دائمی گردے کی بیماری
- جگر کی بعض دائمی بیماریاں
- پھیپھڑوں کی بعض دائمی بیماریاں
- سسٹک فائبروسس
- ذیابیطس شکر، قسم 1 اور قسم 2
- معذوری
- دل کے حالات
- ایچ آئی وی انفیکشن
- دماغی صحت کے بعض عوارض
- موٹاپا
- پرائمری امیونوڈیفیسیسنسی بیماریاں
- سگریٹ نوشی، موجودہ یا سابقہ
- ٹھوس عضو یا خون کے اسٹیم سیل ٹرانسپلانٹ
- تپ دق
- corticosteroids یا دیگر مدافعتی ادویات کا استعمال

کمزور مدافعتی نظام والے بالغوں کے لیے COVID-19 ویکسین کی ضرورت کو واضح طور پر اجاگر کیا گیا ہے کیونکہ انہیں اپنی بنیادی سیریز کے لیے چار سے آٹھ ہفتوں کے علاوہ تین خوراکیں لینے کی سفارش کی جاتی ہے۔ دوسرے بالغوں کو صرف دو خوراکیں لینے کی سفارش کی جاتی ہے، جو کہ ان کی بنیادی سیریز کے لیے آٹھ ہفتوں کے علاوہ ہے۔

مجموعی طور پر، اچھی طرح سے کنٹرول شدہ مدافعتی عوارض والے بزرگ کینیڈیائی شہریوں کے لیے، طبی ماہرین س بات پر زور دیتے ہیں کہ COVID-19 ویکسین کے مثبت فوائد تقریباً ہمیشہ کسی بھی خطرات سے زیادہ ہوتے ہیں اور حفاظتی ٹیکوں کی سفارش کی جاتی ہے۔

مزید برآں، ان ویکسینوں کی حفاظت اور تاثیر کے بارے میں تازہ ترین معلومات اور مشورے کے لیے اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کرنا ہمیشہ ہی اچھا ہے جو آپ کی مجموعی طبی صورتحال کو بخوبی جانتا ہے۔

## کیا ڈیمینشیا سے متاثر بزرگ افراد کے لیے COVID-19 vaccine لگوانا محفوظ اور تجویز کیا جاتا ہے؟

ڈیمینشیا کا سب سے بڑا خطرہ عمر ہے۔ ڈیمینشیا کے ساتھ رہنے والے لوگ اکثر کم از کم ایک دوسری دائمی حالت کے ساتھ رہتے ہیں اور انہیں ڈیمینشیا کے بغیر لوگوں کے مقابلے میں، انفیکشن، شدید بیمار اور COVID-19 سے مرنے کا بہت زیادہ خطرہ دکھایا گیا ہے۔

ڈیمینشیا کے ساتھ رہنے والے لوگوں کو صحت عامہ کے تجویز کردہ اقدامات کو یاد رکھنے اور سمجھنے میں دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے، جیسے کہ جسمانی دوری

یہاں تک کہ جن افراد کو COVID-19 ویکسین کی پچھلی خوراک پر بلکے سے معتدل الرجک رد عمل کا سامنا کرنا پڑا تھا انہیں مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے سے اس پر مزید بات کریں، کیونکہ وہ دوسری خوراک حاصل کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔

## کیا کمزور مدافعتی نظام والے زیادہ عمر کے بالغوں میں COVID-19 ویکسین لینا محفوظ ہے؟

کمزور مدافعتی نظام والے مریض، یا کمزور مدافعتی نظام والے، شدید بیمار ہونے اور COVID-19 سے مرنے کے زیادہ خطرے میں ہوتے ہیں۔

اس میں کینسر، ایچ آئی وی کے ساتھ زندگی گزارنے والے بزرگ افراد شامل ہو سکتے ہیں، وہ لوگ جو ٹرانسپلانٹ کروانے والے ہیں، یا بعض طبی حالات کے علاج کے لیے سٹیرائٹرز یا دوسری دوائیں لے رہے ہیں، جنہیں امیونوسوپریسنٹ کہتے ہیں، جو جسم کی بعض انفیکشنز سے لڑنے کی صلاحیت کو کم کرتے ہیں۔

COVID-19 انفیکشن سے ان کے شدید بیمار ہونے اور مرنے کے بڑھتے ہوئے خطرے کی وجہ سے، کمزور مدافعتی نظام والے لوگوں کو COVID-19 کی ویکسین ضرور لینی چاہئیں اگر کوئی مطلق تضادات نہ ہوں۔ چونکہ فی الحال منظور شدہ ویکسین میں سے کوئی بھی زندہ وائرس شامل نہیں ہے، اس لیے ویکسین لگوانے پر اصل وائرس سے متاثر ہونے کا کوئی خطرہ نہیں ہے۔

**میں ایک نسلی برادری کا رکن ہوں اور  
COVID-19 vaccine حاصل کرنے  
میں ہچکچا رہا ہوں۔ میں کیسے جان  
سکتا ہوں کہ یہ میرے لیے محفوظ ہے؟**

یہ بات قابل فہم ہے کہ نسل پرست افراد، خاص طور پر سیاہ فام اور مقامی کینیڈین، نظامی نسل پرستی اور کینیڈا کے صحت کی دیکھ بھال کے نظام پر تاریخی عدم اعتماد کی وجہ سے ویکسین حاصل کرنے میں ہچکچاتے ہیں۔ تاہم، رنگ والے کینیڈین سماجی، معاشی اور صحت کے تفاوت کی وجہ سے COVID-19 سے غیر متناسب طور پر متاثر ہوئے ہیں اور ویکسین حاصل کرنا انہیں اس وائرس سے سب سے زیادہ تحفظ فراہم کر سکتا ہے۔

مزید برآں، Pfizer-BioNTech اور Moderna نے کہا ہے کہ ان کی ویکسین کی افادیت عمر، نسل اور صنفی آبادی کے لحاظ سے یکساں رہی ہے۔

اور دوسروں کی موجودگی میں ماسک پہننا، جس سے ان کے COVID-19 سے متاثر ہونے کا خطرہ نمایاں طور پر بڑھ جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ کینیڈا کی پبلک ہیلتھ ایجنسی، کینیڈا کی میڈیکل اور نرسنگ ایسوسی ایشنز اور کینیڈا کی الزائمر سوسائٹی سبھی تجویز کرتے ہیں کہ تمام بزرگ کینیڈیائی، بشمول ڈیمنٹیا کے ساتھ رہنے والے، جب وہ ایسا کرنے کے قابل ہوں تو ویکسین لگائیں۔

کچھ تشویش ہے کہ COVID-19 vaccines کے ساتھ منسلک کچھ محدود ضمنی اثرات، جیسے بازو کی سوزش، سر درد، پٹھوں میں درد، تھکاوٹ، بخار یا اسپہال جو کچھ دنوں تک جاری رہ سکتا ہے، اس کے ساتھ زندگی گزارنے والے شخص میں کچھ بڑھتی ہوئی الجھنوں کا سبب بن سکتا ہے۔ ڈیمنٹیا، لیکن ویکسینیشن کے بعد کے ان ضمنی اثرات کو عام طور پر acetaminophen یا دیگر علاج سے اچھی طرح سے منظم کیا جا سکتا ہے۔

**ڈیمنٹیا کے ساتھ رہنے والے دنیا بھر  
میں لاکھوں بزرگ افراد نے اب محفوظ  
طریقے سے اپنی COVID-19 ویکسین  
حاصل کر لی ہیں اور طبی ماہرین  
اس بات پر زور دیتے رہتے ہیں کہ  
COVID-19 ویکسینز کے مثبت فوائد  
تقریباً ہمیشہ کسی بھی خطرات سے کہیں  
زیادہ ہوتے ہیں، خاص طور پر ڈیمنٹیا  
کے شکار لوگوں کے لیے حفاظتی ٹیکے  
لگانے کی سفارش کی جاتی ہے۔**

## COVID-19 Vaccines کے بارے میں مفروضات کو ختم کرنا

میں نے سنا ہے کہ ویکسین میں موجود مواد نقصان دہ ہے۔ کیا یہ سچ ہے؟

جیسا کہ اس پمفلٹ میں پہلے بتایا گیا ہے، فائزر بائیو این ٹیک - (Pfizer-BioNTech) اور موڈرنا (Moderna) دونوں ویکسین mRNA پر مشتمل ہیں، جب کہ نوواواکس (Novavax) ویکسین SARS-CoV-2 ریکومبیننٹ اسپائک پروٹین اور ملحق میٹرکس-M پر مشتمل ہے۔ منظور شدہ COVID-19 ویکسین میں دیگر اجزاء ویکسین کے عام اجزاء ہیں، جیسے چکنائی، نمکیات اور تھوڑی مقدار میں شکر۔ ویکسینز میں لائیو وائرس شامل نہیں ہے اور یہ ہمارے DNA کے ساتھ تعامل نہیں کریں گے۔

تمام منظور شدہ COVID-19 ویکسینز میں کوئی جیلاٹن یا جانوروں کا مواد شامل نہیں ہے۔ Pfizer-BioNTech Moderna، اور Novavax vaccines fetal cell lines کا استعمال کرتے ہوئے تیار نہیں کی گئیں۔ یہ نوٹ کرنا ضروری ہے کہ کسی بھی ویکسین میں جنین کے ٹیشوز یا خلیے شامل نہیں ہوتے۔ فی الحال منظور شدہ ویکسین میں عام الرجن نہیں ہیں جیسے لیٹیٹکس اور غذائی پروٹین (مثلاً، انڈے، گلوٹین، مونگ پھلی کی مصنوعات یا ضمنی مصنوعات)۔ ویکسین میں دھاتیں، امپلائٹس، مائیکروچپس یا ٹریکنگ ڈیوائسز جیسا کوئی مواد نہیں ہے۔

کیا ویکسین حاصل کرنے کا مطلب یہ ہے کہ مجھے COVID-19 ہو جائے گا؟

COVID-19 کی ویکسینز جو فی الحال کینیڈا کے لوگوں کے لیے دستیاب ہیں اس سے آپ کو COVID-19 نہیں ہوسکتا ہے اور نہ کبھی ہوگا۔ تمام ویکسینز میں بنیادی طور پر ایک نسخہ کارڈ ہوتا ہے جسے آپ کا جسم بے ضرر اسپائیک پروٹین کا صرف ایک چھوٹا ٹکڑا بنانے کے لیے استعمال کرتا ہے جو اصل COVID-19 وائرس پر موجود پروٹین سے ملتا جلتا ہے، جو آپ کے جسم کو وائرس کو پہچاننے اور اس سے لڑنے میں مدد کرتا ہے۔

COVID-19 ویکسین دراصل COVID-19 وائرس پر مشتمل نہیں ہے، لہذا آپ کو ویکسین سے COVID-19 نہیں ہو سکتا ہے۔ مصنوعی DNA اور mRNA جو کہ COVID-19 ویکسین میں مرکزی حیثیت رکھتا ہے آپ کے جسم میں داخل ہونے کے بعد بھی تیزی سے ٹوٹ جاتا ہے۔

COVID-19 vaccine nasopharyngeal (nasal) PCR ٹیسٹ یا ریپڈ اینٹیجین ٹیسٹ (RAT) کو مثبت نہیں بنائے گی۔ اگر آپ کا RAT یا PCR ٹیسٹ میں COVID-19 کا ٹیسٹ مثبت آتا ہے، تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کو COVID-19 انفیکشن ہے اور اس کا ویکسین سے کوئی تعلق نہیں ہے۔

## میں نے سنا ہے کہ COVID-19 vaccine لگوانے کے بعد لوگوں کو دل کے پھٹوں میں سوزش/غلاف قلب کی سوزش ہو سکتی ہے۔ کیا یہ سچ ہے؟

دستیاب COVID-19 ویکسینز کے ذریعے لوگوں کو دل کے پھٹوں میں سوزش (دل کے پھٹوں کی سوزش یا سوجن/سرخی) اور/یا غلاف قلب کی سوزش (دل کے باہر کی پرت کی سوزش یا سوجن/لالی) ہونے کا بہت کم خطرہ ہے۔ زیادہ تر لوگوں کی علامات معیاری علاج اور آرام کے ذریعے جلد حل ہو جاتی ہیں۔ نیز، یہ - Pfizer-BioNTech اور Moderna دونوں ویکسینز کے لیے پایا گیا ہے کہ یہ کیسز خاص طور پر نوجوان بالغوں میں پائے جاتے ہیں۔

وہ افراد جنہوں نے گزشتہ COVID-19 ویکسین سے مایوکارڈائٹس یا پیریکارڈائٹس کا تجربہ ہوا تھا، وہ اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والوں سے پہلے اس پر مزید بات کرنے کے بعد بھی ویکسین کی دوسری خوراک حاصل کر سکتے ہیں۔



## دیگر سوالات

میں اپنی COVID-19 ویکسینیشن کی تاریخ کا ریکارڈ کیسے حاصل کر سکتا ہوں؟

مختلف طریقے ہیں جن سے آپ اپنی COVID-19 ویکسینیشن کی تاریخ کا ریکارڈ حاصل کر سکتے ہیں۔ آن لائن طریقہ میں درج ذیل ہدایات شامل ہیں:

1. درج ذیل ویب سائٹ کے لنک پر کلک کریں:  
<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19/vaccines/vaccine-proof.html>
2. اپنے صوبے/علاقے کے باکس پر کلک کریں۔
3. دائرہ اختیار والی ویب سائٹ دیکھنے کے لیے سبز خانے پر کلک کریں۔
4. اپنی COVID-19 ویکسینیشن کا ثبوت حاصل کرنے کے لیے ضروری معلومات فراہم کریں۔

ٹیلیفون کے طریقہ کار میں درج ذیل ہدایات شامل ہیں:

1. اپنے بنیادی صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے سے رابطہ کریں کیونکہ ان کے پاس آپ کی COVID-19 ویکسینیشن کا ریکارڈ ہونا چاہیے۔
2. اگر آپ اپنی ویکسینیشن کی تاریخ کی تصدیق کرنے کے قابل نہیں ہیں، تو اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے سے اس کا تعین کرنے کی کوشش کرنے کے لیے دوسرے طریقے پوچھیں۔

کینیڈا میں کتنے زیادہ عمر کے بالغوں کو ٹیکے لگائے گئے ہیں؟

2023 کے موسم گرما تک، 60 سال اور اس سے زیادہ عمر کے 97 فیصد کینیڈینوں نے COVID-19 ویکسین کی کم از کم ایک خوراک حاصل کی ہے، 96 فیصد نے ابتدائی سیریز مکمل کر لی ہے۔ تاہم، کینیڈا میں صرف 15 فیصد زیادہ عمر کے بالغوں (کیوبیک سمیت) کو پچھلے چھ مہینوں میں ویکسین کی خوراک ملی ہے۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ زیادہ تر بزرگ کینیڈیائی شہری ممکنہ طور پر اپ ڈیٹ شدہ XBB.1.5 پر مشتمل COVID-19 ویکسینز حاصل کرنے کے اہل ہیں۔ یہ ویکسین موجودہ گردش کرنے والے COVID-19 تناؤ کے خلاف بہتر مدافعتی ردعمل فراہم کرنے کی توقع ہے، اور انفیکشن، علامتی اور شدید بیماری کے خلاف تحفظ کو بھی بہتر بنائے گی جو کسی شخص کی آخری ویکسینیشن یا انفیکشن کے بعد کم ہو سکتی ہے۔



## کیا ایسی دوسری ویکسین ہیں جو مجھے لگنی چاہئیں؟

کینیڈا میں زیادہ عمر کے بالغوں کے لیے منظور شدہ اور/یا تجویز کردہ پانچ دیگر ویکسین ہیں، بشمول:

ویکسین کے ذریعے قابل انسداد بیماریاں	ویکسین کی خوراک (خوراکوں) کا دورانیہ
انفلونزا (فلو)	ہر سال ایک خوراک
سانس کا سنسیٹل وائرس (RSV)	ایک خوراک
نیوموکوک بیماری (نمونیا)	ایک خوراک
جلد کی بیماری	ایک/دو خوراک
تشنج اور خناق	ہر 10 سال میں ایک خوراک

زیادہ تر تجویز کردہ ویکسین ایک ہی وقت میں دی جا سکتی ہیں۔ اپنی تجویز کردہ ویکسین کے ساتھ اپ ٹو ڈیٹ رہنے کے بارے میں اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے سے بات کریں۔

ان ویکسین کے ذریعے قابل انسداد بیماریوں، قومی ویکسین کی سفارشات، لاگت اور دستیابی کے بارے میں مزید جاننے کے لیے، براہ کرم درج ذیل پمفلٹ کے لنک پر کلک کریں:

■ [بزرگوں کی ویکسین کے لیے رہنما کینیڈین پمفلٹ](#)

## کیا ہمیں ہر تین سے چھ ماہ بعد ویکسین کی خوراک لینا جاری رکھنی ہوگی؟

فی الحال، COVID-19 انفیکشن کے سالانہ پیٹرن، ویکسینز اور/یا انفیکشن سے مدافعتی تحفظ کی مدت اور مستقبل کی ویکسین کے اثرات کے بارے میں غیر یقینی صورتحال ہے۔ جیسا کہ ان موضوعات پر مزید تحقیق اور ڈیٹا جاری کیا جاتا ہے، NACI کینیڈا کے باشندوں کو ویکسین کی خوراک کے درمیان وقفہ کے بارے میں مزید سفارشات فراہم کرے گا۔

تاہم، افراد کو ان فیصلوں کا انتظار نہیں کرنا چاہیے اور ویکسین حاصل کرنے پر ابھی عمل کرنا چاہیے، خاص طور پر جب موسم خزاں میں سانس سے متعلق وائرس کی منتقلی اور انفیکشن میں اضافہ ہوتا ہے۔

## اضافی مددگار وسائل

- [ورلڈ World Health Organization- COVID-19 vaccines اور ویکسین کی حفاظت](#)
- [پبلک ہیلتھ ایجنسی آف کینیڈا \(COVID-19\)-Public Health Agency of Canada: بزرگوں اور ان کی دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے وسائل](#)
- [ان ایمبیگوئس سائنس](#)
- [جانز ہاپکنز میڈیسن \(Johns Hopkins Medicine\)- COVID-19 Vaccines: مفروضات مقابلہ حقیقت](#)

NIA کے بارے میں مزید جاننے کے لیے ہماری ویب  
سائٹ [www.NIAgeing.ca](http://www.NIAgeing.ca) پر جائیں اور ٹویٹر  
@NIAgeing پر ہمیں فالو کریں۔