ویکسینیشن زندگیاں بچاتی ہے
Vaccination Saves Lives

چاہے
آپ کو ویکسین
کے ایک یا دو ٹیکے بھی
لگ جائیں پھر بھی آپ کا
دیگر مطلوبہ حفاظتی
اقدامات کی پیروی کرنا
ضروری ہے

COVID-19
ویکسینیشن

بالغ افراد کے لئے

رہنما تجدید شدہ مئی Urudu-2021

DIOGELU CYMRU
KEEP WALES SAFE

GIG CYMRU
NHS WALES

مشتملات

COVID-19 یا کورونا وائرس کیا ہے؟ 3

مجھے COVID-19 ویکسین کیوں لگوانی چاہیئے؟ 3

کیا ویکسینز محفوظ ہیں؟ 4

کیا ہم ان ویکسینز پر اعتماد کرسکتے ہیں جو اتنی جلدی تیار کی گئی ہیں 5

کیا ویکسین مجھے تحفظ دے گی؟ 5

کیا میں COVID-19 ویکسین کے لئے اہل ہوں؟ 6

میں حاملہ ہوں، کیا میں ویکسین لے سکتی ہوں؟ 6

اگر میں اپنا دودھ پلا رہی ہوں تو کیا میں ویکسین لے سکتی ہوں؟ 7

کیا ویکسین میری بچے پیدا کرنے کی صلاحیت کو متاثر کرے گی؟ 7

کون ویکسین نہیں لے سکتا؟ 7

کیا ویکسین کے ضمنی اثرات ہیں؟ 8

کیا ویکسین سے مجھےCOVID-19 ہو سکتا ہے؟ 10

مجھے کیا کرنے کی ضرورت ہے؟ 10

اگر میں اپنی اگلی اپائنٹمنٹ کے دن بیمار ہوجاؤں تو مجھے کیا کرنا چاہیئے؟ 10

مجھے ویکسین لگائی گئی ہے، کیا مجھے اب بھی رہنما ہدایت کی پیروی کرنے کی ضرورت ہے؟ 11

مزید معلومات 12

کوویڈ 19 یا کورونا وائرس کیا ہے؟

کوویڈ 19 ایک نئے کورونا وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے جس کو SARS-CoV-2 کہا جاتا ہے۔ اس کی پہلی بار شناخت 2019 کے آخر میں ہوئی۔ یہ بہت وبائی بیماری ہے اور سانس کی شدید بیماری کا باعث بن سکتی ہے۔ یہ ممکن ہے کہ بہت سے لوگ جو اس سے متاثرہ ہوں ان میں کوئی علامات نہ ہوں یا ان میں ہلکی علامات ہوں۔ یہ عام طور پر کھانسی، بخار، سر درد اور ذائقہ یا بو کی حس کے خاتمے سے شروع ہوتی ہے۔

کچھ لوگ بہت تھکاوٹ، پٹھوں کے درد کی تکلیف، گلے کی سوزش، اسہال، الٹی، بخار یا الجھن محسوس کر سکتے ہیں۔ اس کے بعد بہت کم لوگ شدید بیماری کا شکار ہوتے ہیں، جنہیں انتہائی نگہداشت میں ہسپتال میں داخل کرنے یا عام داخلے کی ضرورت پڑسکتی ہے۔

مجموعی طور پر 100 میں سے اوسطاً صرف 1 سے کم افراد، جو COVID-19 سے متاثرہ ہوتے ہیں کی موت واقع ہوتی ہے۔ بچوں میں شدید بیماری کے امکانات کم ہوتے ہیں لیکن خطرہ عمر کے ساتھ بڑھ جاتا ہے۔ مثال کے طور پر، 40 سے 49 سال کی عمر کے کسی فرد میں COVID-19 سے موت کا اوسط خطرہ 30 سے 39 سال کی عمر کے گروپ میں کسی سے تین گنا زیادہ اور 20 سے 29 سال کی عمر کے گروپ میں کسی سے 12 گنا زیادہ ہوتا ہے۔COVID-19 کا کوئی علاج نہیں ہے اگرچہ کچھ معالجات پیچیدگیوں کے خطرے کو کم کرتے ہیں۔

مجھے COVID-19 ویکسین کیوں لینی چاہئے؟

صحتمند بالغان کو COVID-19 کی وجہ سے پیچیدگیوں کا خطرہ ہوتا ہے، اور یہ خطرہ عمر رسیدہ افراد یا ان کی صحت کی کچھ مخصوص بیماریوں میں زیادہ ہوتا ہے۔ تقریبا 15% کم عمر بالغان میں، جن میں 20 سال کی عمر کے افراد شامل ہیں، کی علامات انفیکشن کے بعد مہینوں تک جاری رہ سکتی ہیں (’لمبی COVID‘)۔ COVID-19 ویکسین زیادہ تر لوگوں کو COVID-19 سے ہونے والی سنگین پیچیدگیوں سے بچاتی ہے۔

ہم سب زندگی کو ایک بار پھر معمول پر لانا چاہتے ہیں اور ویکسینیشن پروگرام اس جانب ایک بڑا قدم ہے۔
ویلز کے بہت سارے لوگ بھی اسے پہچانتے ہیں۔2021 میں ہونے والے ایک سروے میں بتایا گیا کہ تقریبا 80% نوجوان بالغان نے کہا کہ وہ ویکسین لگوانا چاہیں گے۔

ویکسینیشن پروگرام کے پہلے حصے میں ویکسین لگوانے والوں کی تعداد بہت زیادہ ہے۔

اگر آپ مستقبل میں بیرون ملک سفر کرنا چاہتے ہیں تو، کچھ ممالک آپ سے یہ بھی ثابت کرنے کو کہہ سکتے ہیں کہ آپ کو ویکسین لگی ہوئی ہے یا نہیں۔ کچھ دوسرے ممالک میں COVID-19 کی شرح زیادہ ہے۔

ویکسین ہمیں وبائی مرض پر قابو پانے کی امید کے موقع کی پیشکش کرتی ہیں لیکن ہمیں اس کے زیادہ بہتر طور پر کام کرنے کے لئے زیادہ سے زیادہ لوگوں کو ویکسین لگانے کی ضرورت ہے۔ ہر ویکسینیشن اس گنتی کا حصہ ہے، جس میں آپ بھی شامل ہیں۔

ویکسینیشن فوری اور آسانی سے لگائی جاتی ہے اور محفوظ ہے

کیا ویکسینز محفوظ ہیں؟

برطانیہ میں COVID-19 کی مختلف اقسام کی ویکسینز استعمال کی جائیں گی۔ ہر ایک ویکسین کا تجربہ کئی مختلف ممالک کے دسیوں ہزار افراد میں کیا گیا ہے۔ ان کے استعمال کی اجازت دینے سے پہلے ان کی حفاظت اور تاثیر کا میڈیسن اینڈ ہیلتھ کیئر پروڈکٹس ریگولیٹری ایجنسی (MHRA) نے احتیاط سے تجزیہ کیا ہے۔

برطانیہ میں 34 ملین سے زائد افراد کو ویکسین دی جا چکی ہے اور اس عمل سے پہلے ہی COVID-19 کے بہت سے واقعات اور دس ہزار سے زیادہ اموات سے بچاؤ کیا گیا ہے۔ MHRA، صحت سے متعلقہ پیشہ ور ماہرین اور عوام کی جانب سے اطلاع کردہ تمام ضمنی اثرات کی بنیاد پر ویکسینز کے بحفاظت استعمال کا متواتر جائزہ لیتی ہے۔

حال ہی میں ایسٹرا زینیکا ویکسین کے ساتھ ویکسینیشن کے بعد خون کے جمنے اور غیر معمولی خون بہہ جانے کی انتہائی نایاب حالت کی اطلاعات موصول ہوئی ہیں، جس کا بغور جائزہ لیا جارہا ہے۔

COVID-19 سے پیچیدگیوں اور موت کے زیادہ خطرے کی وجہ سے، MHRA، ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن اور یورپیئن میڈیسن ایجنسی نے یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ ویکسینیشن کے حق میں خطرے کے مقابلے میں فوائد کا توازن بہت زیادہ ہے۔

COVID-19 ویکسینیشن کے فوائد اور خون کے جمنے کے خطرات کے بارے میں مزید معلومات کے لیئے ملاحظہ کریں: **phw.nhs.wales/patientinfo**۔

کیا ہم ان ویکسینز پر اعتماد کرسکتے ہیں جو اتنی جلدی تیار کی گئی ہیں؟

اس امر کو یقینی بنانے کے لئے کہ ویکسین کام کرے گی اور محفوظ ہو گی بہت سی تحقیقات اور طبی آزمائشوں کے لیئے وقت درکار ہوتا ہے لیکن **بہت سا وقت مالی وسائل اور منظوری حاصل کرنے میں صرف ہوتا ہے**۔ اس عمل کو تیز کرنے میں متعدد چیزوں نے مدد کی ہے۔

- برطانیہ کی حکومت نے COVID-19 ویکسین کی طبی آزمائشوں کی تیاری کے لئے مالی اعانت فراہم کی تاکہ وہ تیزی سے طے ہو سکیں
- MHRA نے ان کی منظوری کے عمل کو تیز کیا - انتظامی کاغذی کارروائی جیسے امور جن پر مہینوں لگتے تھے اب دنوں میں ہو رہے ہیں
- آزمائشیں ایک ہی وقت میں مختلف مقامات پر ہو رہی ہے
- نئی ٹیکنالوجی نے بہت سی ویکسینز جلدی بنانے میں مدد کی ہے

ویکسین کے کام کرنے اور محفوظ ہونے کو یقینی بنانے کے لئے اب بھی سب کچھ کیا گیا ہے۔ ویکسین کا استعمال شروع ہونے کے بعد، MHRA اس کے محفوظ ہونے کا مطالعہ کرتا رہتا ہے اور رپورٹ شدہ منفی واقعات کی جانچ پڑتال کرتا ہے۔

کیا ویکسین مجھے تحفظ دے گی؟

منظور شدہ تمام ویکسینز COVID-19 سے لوگوں کو شدید بیمار ہونے سے بچانے کے لئے انتہائی موثر ہیں۔ مطالعات سے معلوم ہوا ہے کہ قلیل مدتی تحفظ کی اعلی سطح ویکسین کی ایک خوراک کے دو سے تین ہفتوں کے بعد تیار ہوجاتی ہے، لیکن زیادہ تر ویکسینز کے لئے طویل مدتی تحفظ کے لئے ایک دوسری خوراک درکار ہوتی ہے۔ تمام دواؤں کی طرح، کوئی بھی ویکسین 100% موثر نہیں ہوتی ہے - کچھ لوگ ویکسینیشن لگانے کے باوجود بھی COVID-19 کا شکار ہوسکتے ہیں، لیکن اس کے اثرات کی شدت کو کم ہونا چاہیئے۔

کیا میں COVID-19 ویکسین کے لئے اہل ہوں؟

اب جب پہلے گروپوں اور 50 سال سے زیادہ عمر والوں کو ویکسین کی پیشکش کی گئی ہے، جے سی وی آئی (ویکسین کے احکام) نے مشورہ دیا ہے کہ 18 سے 49 سال کی عمر کے تمام بالغان کو اگلی عمر کے گروپوں میں اس ویکسین کی پیشکش کی جانی چاہیئے۔

- **40 سے 49 سال کی عمر**
- **30 سے 39 سال کی عمر**
- **18 سے 29 سال کی عمر (ویکسینیشن کے دن 18 سال کی عمر)**

جب آپ کو ویکسین دینے کا وقت آئے گا تو آپ سے رابطہ کیا جائے گا۔

میں حاملہ ہوں، کیا میں ویکسین لے سکتی ہوں؟

جی ہاں، اگر آپ حاملہ ہیں تو، آپ کو ویکسین لگوانے پر غور کرنا چاہیئے۔ آپ کو اپنی ویکسینیشن کی اپائنٹمنٹ میں شرکت سے قبل اس لنک پر: **www.rcog.org.uk/covid-vaccine** رائل کالج آف آبسٹریٹریشنز اینڈ گائناکالوجسٹ کی فیصلہ کرنے میں امدادی معلومات کو پڑھنے کی ترغیب دی جاتی ہے۔ یہ امدادی معلومات حقائق سے باخبر ہو کر فیصلہ کرنے میں آپ کی مدد کرسکتی ہیں۔ اگر آپ کے پاس مزید کوئی سوالات ہوں تو اپنی مڈوائف یا GP سے بات کریں۔

ہم جانتے ہیں کہ حمل کے دوران بہت ساری ویکسینز محفوظ طریقے سے دی جاسکتی ہیں، لیکن حمل میں COVID-19 ویکسینز کا ٹیسٹ نہیں کیا گیا ہے۔ امریکہ میں 90,000 سے زیادہ حاملہ خواتین کو Pfizer اور Moderna کی ویکسین دی گئی ہے جس میں تحفظ سے متعلقہ مسائل کی کوئی نشاندہی نہیں کی گئی ہے۔ لہٰذا ان ویکسینز کو حاملہ خواتین کے لئے ترجیح دی جاتی ہے۔

اس کے علاوہ ایک لیفلیٹ بھی ہے: **COVID-19 ویکسینیشن: ان تمام خواتین کے لئے رہنمائی جو حمل کی منصوبہ بندی کر رہی ہیں، حاملہ ہیں یا دودھ پلا رہی ہیں۔**

COVID-19 ویکسینیشن حاصل کرنے کے بعد آپ کو حمل سے بچاؤ کی ضرورت نہیں ہے۔

اگر میں اپنا دودھ پلا رہی ہوں تو کیا میں ویکسین لے سکتی ہوں؟

دودھ پلانے کے فوائد بخوبی جانے جاتے ہیں، اور COVID-19 ویکسین دودھ پلانے کے دوران کوئی خطرہ نہیں ہے۔ عالمی ادارہ صحت (WHO) اور JCVI نے تجویز کیا ہے کہ وہ خواتین جو کہ دودھ پلا رہی ہیں انہیں یہ ویکسین دی جاسکتی ہے۔ تاہم دودھ پلاتے ہوئے COVID-19 ویکسینز کے استعمال سے متعلقہ ہمارے پاس حفاظتی ڈیٹا زیادہ نہیں ہے۔ اگر آپ دودھ پلا رہی ہیں، یا اس کی منصوبہ بندی کر رہی ہیں تو آپ ویکسینیشن کے بعد دودھ پلانا جاری رکھ سکتی ہیں۔

کیا ویکسین میری بچہ پیدا کرنے کی صلاحیت پر اثر انداز ہو سکتی ہے؟

نہیں، اس بات کا کوئی ثبوت نہیں ہے کہ COVID-19 ویکسین بچے پیدا کرنے کی صلاحیت پر اثر انداز ہوتی ہے۔

کون ویکسین نہیں لے سکتا؟

ایسے لوگوں کی تعداد بہت کم ہے جن کو COVID-19 کی ویکسین کے ٹیکے نہیں لگ سکتے ہیں۔ اس میں وہ لوگ شامل ہیں جن کو ویکسین میں یا اسی ویکسین کی پچھلی خوراک میں کسی بھی اجزاء سے شدید الرجی کا سامنا کرنا پڑتا ہے، یا جن کو خون کی کچھ بہت کم پائی جانے والی بیماریاں ہوتی ہیں۔ ان لوگوں کو متبادل ویکسین کی پیشکش کی جاسکتی ہے۔

اگر آپ حالیہ طور پر بخار کی شکایت سے بیمار ہوں یا گذشتہ 28 دنوں میں آپ کا COVID-19 کا ٹیسٹ مثبت آیا ہے تو آپ کو بعد میں اپائنٹمنٹ بک کروانی چاہیئے۔

کیا ویکسین کے ضمنی اثرات ہوتے ہیں؟

تمام ادویات کی طرح، ویکسینز ضمنی اثرات کا سبب بن سکتی ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ویکسینز آپ کے مدافعتی نظام میں ردعمل کو متحرک کرکے کام کرتی ہیں۔ ان میں سے زیادہ تر ہلکی نوعیت کے ہوتے ہیں اور صرف کچھ دن رہتے ہیں، اور ہر ایک کو نہیں ہوتے۔

حتٰی کہ آپ کو پہلی خوراک کے بعد علامات ظاہر ہوئی ہوں، تب بھی آپ کو دوسری خوراک لینی چاہیئے۔

پہلے یا دوسرے دن یا بہت عام ضمنی اثرات میں درج ذیل شامل ہیں:

- بازو میں جہاں آپ کو ٹیکہ لگا تھا ایک تکلیف دہ ، بھاری احساس جو ویکسین لگوانے کے بعد کئی دن تک رہ سکتا ہے؛
- تھکاوٹ محسوس کرنا؛
- سر میں درد؛
- عام درد ، سردی لگنا، یا فلو جیسی علامات۔

ویکسینیشن کے بعد دو سے تین دن تک ہلکا بخار ہوسکتا ہے لیکن زیادہ درجہ حرارت غیر معمولی ہوتا ہے اور اس امر کی نشاندہی ہوسکتا ہے کہ آپ کو COVID-19 یا کوئی اور انفیکشن ہو۔ آپ پیراسیٹامول لے سکتے ہیں (پیکیٹ پر تجویز کردہ مقدار اور وقفوں سے متعلقہ مشورے کی پیروی کریں) اور بہتر محسوس کرنے میں مدد کے لئے آرام کریں۔ تجویز کردہ خوراک سے زیادہ نہ لیں۔

ایک بہت کم واقع ہونے والا ضمنی اثر جس جگہ ٹیکہ لگا ہے اس کی بغل یا گردن کے غدود کی سوجن ہو سکتی ہے۔ یہ لگ بھگ SR دن جاری رہ سکتے ہیں، لیکن اگر یہ زیادہ دیر تک رہیں تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

ویکسینیشن کے بعد عام ضمنی اثرات عام طور پر ایک ہفتہ سے بھی کم رہتے ہیں۔ اگر آپ کی علامات بگڑتی نظر آتی ہوں یا آپ کو تشویش لاحق ہو تو، آن لائن ملاحظہ کریں: **111.wales.nhs.uk** اور اگر ضروری ہو تو NHS 111 ویلز پر یا اپنی GP سرجری کو کال کریں۔ اگر آپ کے علاقے میں **111** دستیاب نہیں ہے تو، **0845 46 47** پر کال کریں۔ NHS 111 ویلز کو کی جانے والی کالز لینڈ لائن اور موبائل سے مفت میں ہوتی ہیں۔ 0845 46 47 پر کال کرنا 2 پینس فی منٹ اور اس کے علاوہ آپ کے ٹیلیفون کے فراہم کنندہ کے معمول کے چارجز ہوتے ہیں۔

اگر آپ کو ویکسین کا ٹیکہ لگانے کے 4 دن سے چار ہفتوں کے بعد مندرجہ ذیل میں سے کسی کا تجربہ ہوتا ہے تو، آپ کو فوری طور پر طبی مشورہ حاصل کرنا چاہئے۔

- ایک نیا، شدید سر درد جو معمول کے درد سے نجات دلانے والی درد کُش دوا سے ٹھیک نہ ہو یا شدید ہوتا جارہا ہو
- ایک غیر معمولی سر درد جو لیٹ جانے یا نیچے جھکنے سے زیادہ شدید محسوس ہوتا ہو یا اس کے ساتھ درج ذیل محسوس ہوں:
  - نظر کا دھندلا پن، متلی اور الٹی
  - آپ کے بولنے میں دشواری
  - کمزوری، غنودگی یا دورہ
- نیا، جلد کا نیل یا نشان یا خون بہنا
- سانس کی قلت، سینے میں درد، ٹانگ میں سوجن یا پیٹ میں مسلسل درد

اگر آپ کو پہلی ویکسینیشن کے بعد مذکورہ بالا علامات میں سے کوئی علامت درپیش ہو تو، آپ کو دوسری خوراک لینے سے پہلے اپنے ڈاکٹر یا اسپیشلسٹ سے بات کرنی چاہیئے۔

اگر آپ ڈاکٹر یا نرس سے مشورہ لیتے ہیں تو، اس امر کو یقینی بنائیں کہ آپ انہیں اپنی ویکسینیشن کے بارے میں بتائیں (اگر ممکن ہو تو انہیں اپنا ویکسینیشن کارڈ دکھائیں) تاکہ وہ آپ کا صحیح طور پر تجزیہ کر سکیں۔

آپ ییلو کارڈ یعنی پیلا کارڈ اسکیم کے ذریعے کسی بھی ضمنی اثرات کی اطلاع بھی دے سکتے ہیں (’مزید معلومات‘ملاحظہ کریں)۔

کیا ویکسین سے مجھے کوویڈ 19 ہو سکتی ہے؟

آپ کو ویکسین سے COVID-19نہیں ہو سکتا ہے۔ لیکن یہ ممکن ہے کہ آپ کو COVID-19 ہو اور آپ کو اس بات کا احساس ویکسین کے بعد ہو کہ آپ میں علامات موجود ہیں۔
COVID-19 کی سب سے اہم علامتیں درج ذیل میں سے کسی کا حالیہ طور پر آغاز ہو سکتی ہیں۔

- ایک نئی مستقل کھانسی
- ایک اونچے درجے کا بخار
- آپ کے ذائقہ یا بو کے حسب معمول احساس میں کمی، یا اس میں تبدیلی

اگر آپ میں ان میں سے کوئی علامت ہوں تو، گھر میں ہی قیام کریں اور 119 پر فون کرکے ٹیسٹ کروانے کا انتظام کریں (کالز مفت ہیں)۔ کچھ ہیلتھ بورڈز علامات کی وسیع پیمانے پر جانچ پڑتال کر رہے ہیں، لہذا براہ کرم کسی بھی اضافی علامات کے لئے اپنے مقامی ہیلتھ بورڈ کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں جس کی بناء پر آپ اپنے علاقے میں ٹیسٹ کروانے کے اہل ہوں گے۔ اگر آپ کو علامات کے بارے میں مزید معلومات درکار ہوں تو درج ذیل ملاحظہ کریں:
111.wales.nhs.uk

مجھے کیا کرنے کی ضرورت ہے؟

آپ کو ویکسین کب اور کہاں لینی ہے اس کے بارے میں آپ کو بتا دیا جائے گا۔ اپائنٹمنٹ کے دن، عملی لباس پہنیں تاکہ آپ کے بازو کے بالائی حصے تک پہنچنا آسان ہو۔ اگر آپ کو سوئیاں لگنے کا ڈر ہے یا آپ پریشانی محسوس کرتے ہیں تو، آپ ویکسین لگانے والے شخص کو بتائیں۔ وہ اس امر کو سمجھتے ہیں اور آپ کی مدد کریں گے۔

ویکسین کی دونوں خوراکیں لینا ضروری ہے تاکہ آپ کو طویل المدتی بہترین تحفظ فراہم کیا جاسکے۔ اپنے کارڈ کو محفوظ رکھیں اور اس امر کو یقینی بنائیں کہ آپ اپنی دوسری خوراک لینے کے لئے اپنی اگلی اپوائنٹمنٹ کے لیئے حاضر ہوں۔

اگر میں اپنی اگلی اپائنٹمنٹ کے دن بیمار ہوجاؤں تو مجھے کیا کرنا چاہیئے؟

اگر آپ بخار کی شکایت سے بیمار ہیں تو، اپائنٹمنٹ منسوخ کرنے کے لئے کال کریں اور اس وقت تک انتظار کریں جب تک کہ آپ اس ویکسین کو لگوانے کے لیئے ٹھیک نہ ہو جائیں۔ اگر آپ خود کو علیحدگی یعنی سیلف آئسولیٹنگ میں رکھ رہے ہیں یا COVID-19 ٹیسٹ یا اس کے نتائج کا انتظار کر رہے ہیں تو آپ کو ویکسین اپائنٹمنٹ میں شرکت نہیں کرنا چاہیئے۔

مجھے ویکسین لگائی گئی ہے، کیا مجھے اب بھی ہدایات کی پیروی کرنے کی ضرورت ہے؟

ویکسین آپ کے شدید بیمار ہونے کے امکان کو کم کردے گی، لیکن یہ آپ کو وائرس کے لگنے اور مبتلا ہونے سے مکمل طور پر نہیں روک سکے گی۔ لہٰذا، یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے آس پاس کے لوگوں کی حفاظت کے لئے COVID-19 ہدایات پر عمل کرتے رہیں۔

اپنے اور اپنے خاندان، دوستوں اور ساتھیوں کی حفاظت کے لئے آپ کو اب بھی درج ذیل اقدامات کرنے کی ضرورت ہے:

1 سماجی دوری پر عمل کریں۔

1 چہرے پر ماسک پہنیں۔

1 اپنے ہاتھ احتیاط سے اور اکثر سے دھوئیں۔

1 اگر آپ کو علامات ہوں یا ٹیسٹ، ٹریس، سروس نے آپ سے رابطہ کیا ہو تو اپنے آپ کو علادگی میں رکھیں؛ اور

1 موجودہ رہنمائی پر عمل کریں:**gov.wales/coronavirus**

یاد رکھیں:

COVID-19 سانس کے ناک یا منہ سے نکلنے والے چھوٹے قطروں کے ذریعے پھیلتا ہے، خاص طور پر جب کوئی بولے یا کھانسے۔ جراثیم سے آلودہ اشیاء اور سطحوں کو چھونے کے بعد اپنی آنکھوں، ناک اور منہ کو چھونے سے بھی یہ لگ سکتا ہے۔

ویلز کو محفوظ رکھنے کے تین اصول

چہرے پر ماسک پہنیں

اپنے ہاتھ دھوئیں

فاصلہ رکھیں

مزید معلومات

آپ درج ذیل سے COVID-19 ویکسین کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرسکتے ہیں، جن میں ان کے اجزأ اور ممکنہ ضمنی اثرات بھی شامل ہیں:)
111.wales.nhs.uk/coronavirus(2019ncov)
اور **coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk/productinformation**

آپ مشتبہ ضمنی اثرات کی آن لائن اطلاع **coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk** پر یا ییلو کارڈ ایپ ڈاؤن لوڈ کرکے دے سکتے ہیں۔

یہ جاننے کے لئے کہ NHS آپ کی معلومات کو کس طرح استعمال کرتا ہے، ملاحظہ کریں :
111.wales.nhs.uk/lifestylewellbeing/yourinfoyourrights

اس کتابچے کو دیگر صورتوں، بشمول ایزی ریڈ، بڑے حروف، برٹش سائن لینگویج ویڈیو، ریسائیٹ می رسائی پذیری سافٹ ویئر اور دوسری زبانوں میں حاصل کرنے کے لئے ملاحظہ کریں:

phw.nhs.wales/covid-19-vaccination

© پبلک ہیلتھ ویلز، مئی 2021
(پبلک ہیلتھ انگلینڈ کے تعاون کے ساتھ)

ورژن 4

ISBN 978-1-78986-154-233

DIOGELU CYMRU
KEEP WALES SAFE

GIG CYMRU
NHS WALES