



## حاملہ؟

# اپنی COVID-19 کی ویکسینیشن لگوائیں۔

حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کے لیے COVID-19 ویکسینیشن کی سختی سے سفارش کی جاتی ہے۔

### اگر میں حاملہ ہوں تو مجھے ویکسین کی ضرورت کیوں ہے؟

اگر آپ کو بعد کے حمل میں COVID-19 کی بیماری ہوتی ہے، تو آپ اور آپ کے نوزائیدہ بچے دونوں کو سنگین بیماری کا خطرہ بڑھ جاتا ہے جس کے لیے ہسپتال کے علاج اور انتہائی نگہداشت کی مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ برطانیہ کے اعداد و شمار سے پتہ چلتا ہے کہ COVID-19 کی بیماری میں مبتلا تقریباً ہر حاملہ خاتون جیسے ہسپتال میں علاج یا انتہائی نگہداشت کی ضرورت تھی، کو ویکسین نہیں لگائی گئی تھی۔ آپ اور آپ کے نئے بچے کے لیے COVID-19 بیماری کا مجموعی خطرہ کم ہے لیکن COVID-19 کی پہلی لہروں سے بڑھ گیا ہے۔

حمل میں COVID-19 کی ویکسین آپ کو بیماری کے خلاف اعلیٰ سطح کا تحفظ فراہم کرتی ہیں۔ برطانیہ کے ساتھ دیگر ممالک میں حاملہ خواتین کو دی جانے والی COVID-19 ویکسین کی حفاظت کے بارے میں یقین دہانی کرنے والی معلومات موجود ہیں۔

یہ ضروری ہے کہ آپ کو اپنے آپ اور اپنے بچے کو محفوظ رکھنے کے لئے اپنی ویکسین کی تمام خوراکیوں کا تحفظ حاصل ہو۔ آپ پیدائش تک انتظار نہ کریں۔ بنیادی طبی مسائل والی حاملہ خواتین کو COVID-19 سے سنگین پیچیدگیوں کا شکار ہونے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔

برطانیہ میں دستیاب COVID-19 ویکسینز کو مؤثر ثابت کیا گیا ہے اور ان کا حفاظتی پروفائل اچھا ہے۔ آپ اور آپ کے بچے کی حفاظت کے لیے آپ کو COVID-19 کے ٹیکے لگانا ضروری ہے۔

### حمل میں COVID-19 ویکسینیشن

ویکسینیشن اور امیونائزیشن کی مشترکہ کمیٹی (JCVI) نے اب مشورہ دیا ہے کہ حاملہ خواتین کو شدید COVID-19 بیماری کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ وہ حاملہ خواتین کو یاد دلاتے ہیں کہ وہ جلد از جلد اپنی COVID-19 ویکسین لگائیں۔ انہیں بچے کی پیدائش کے بعد تک ویکسینیشن میں تاخیر نہیں کرنی چاہیے۔ یہ ان کی اور ان کے بچوں کی حفاظت کے لیے ہے۔ UK میں، 100,000 سے زیادہ حاملہ خواتین کو بنیادی طور پر Pfizer اور Moderna کے ٹیکے لگائے گئے ہیں اور ان کا حفاظتی پروفائل اچھا ہے۔

ان ویکسینز میں زندہ کورونا وائرس نہیں ہوتا اور یہ حاملہ عورت یا اس کے رحم میں موجود بچے کو متاثر نہیں کر سکتیں۔

عالمی ادارہ صحت (WHO) اور برطانیہ، امریکہ، کینیڈا اور یورپ میں نگرانی اداروں کی جانب سے کوویڈ 19 ویکسینز سے متعلق شواہد کا مسلسل جائزہ لیا جا رہا ہے۔

Pfizer اور Moderna ویکسین کسی بھی عمر کی حاملہ خواتین کے لیے ترجیحی ویکسین ہیں جو اپنی پہلی خوراک کے لیے آ رہی ہیں۔

کوئی بھی جس نے پہلے ویکسینیشن لینی شروع کر دی ہے اور اسے حمل کے دوران دوسری خوراک کی پیشکش کی گئی ہے، اسے اسی ویکسین کے ساتھ دوسری خوراک لینا چاہئے جب تک کہ پہلی خوراک کے بعد ان کا کوئی سنگین مضر اثر نہ ہو۔

### حاملہ خواتین کے لیے خطرے کے عوامل

- |   |                            |
|---|----------------------------|
| یا اگر آپ ہیں                                       | اگر آپ کے بنیادی طبی مسائل |
| • زیادہ وزن والے                                    | • ہیں جیسے:                |
| • 35 سال سے زیادہ عمر کے                            | • مدافعتی مسائل            |
| • اپنے حمل کی تیسری سہ ماہی میں (28 ہفتوں سے زیادہ) | • ذیابیطس                  |
| • سیاہ فام یا ایشیائی اقلیتی نسلی پس منظر کے        | • ہائی بلڈ پریشر           |
| • یا ویکسین کے بغیر رہے ہیں یا جزوی طور پر          | • دل کی بیماری             |
| • ویکسین لگوائی ہے۔                                 | • دمہ                      |

آپ کو COVID-19 سے اپنے جیسی عمر کی خواتین سے زیادہ خطرہ ہے جو حاملہ نہیں ہیں۔

NHS ویب سائٹ پر حمل، دودھ پلانے، اولاد پیدا کرنے کی صلاحیت اور کورونا وائرس (COVID-19) ویکسینیشن کے بارے میں مزید معلومات حاصل کریں

## میرے لیے اس کا کیا مطلب ہے؟

### حاملہ ہونا

COVID-19 ویکسینیشن کے بعد حاملہ ہونے سے بچنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اس بات کا کوئی ثبوت نہیں ہے کہ COVID-19 ویکسین کا اولاد پیدا کرنے کی صلاحیت یا آپ کے حاملہ ہونے کے امکانات پر کوئی اثر پڑتا ہے۔

### اگر آپ حاملہ ہیں

COVID-19 ویکسین حاملہ خواتین کو COVID-19 بیماری کے خلاف بہترین تحفظ فراہم کرتی ہیں جو کچھ خواتین کے لیے بعد میں حمل میں سنگین ہو سکتی ہیں۔

COVID-19 ویکسین کی پہلی خوراک آپ کو اچھی حفاظت فراہم کرے گی۔ بہترین ممکنہ تحفظ حاصل کرنے کے لیے آپ کو اپنی ہر خوراک کو وقت پر حاصل کرنے کی ضرورت ہے۔ آپ کو اپنی دوسری خوراک اپنی پہلی خوراک کے 8 سے 12 ہفتوں بعد ملنی چاہیے۔ آپ کو اس دوسری خوراک میں تاخیر کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اگر آپ نے کسی بھی وجہ سے اپنی ویکسینیشن میں تاخیر کی ہے، تو جلد از جلد اپنے ٹیکے لگائیں۔

اگر آپ نے COVID-19 ویکسین کی پہلی خوراک بغیر کسی سنگین مضر اثرات کا سامنا کیے حاصل کر لی ہے، تو آپ اپنی دوسری خوراک اسی ویکسین کے ساتھ لے سکتے ہیں جب یہ پیش کی جائے گی۔

اگر آپ کی پہلی خوراک AstraZeneca ویکسین تھی تو آپ کو اس کتابچے میں موجود معلومات پر بھی غور کرنا چاہیے [www.gov.uk/government/publications/covid-19-vaccination-and-blood-clotting](http://www.gov.uk/government/publications/covid-19-vaccination-and-blood-clotting)

### بوسٹر ویکسین

حاملہ خواتین اپنی دوسری خوراک کے 12 ہفتے بعد بوسٹر کے لیے اہل ہوتی ہیں۔ بوسٹر خوراک جو پیش کی جاتی ہے وہ Pfizer اور Moderna ویکسین ہو سکتی ہے۔

## دودھ پلانا

دودھ پلانے کے فوائد سب کو معلوم ہیں۔

CVI لے سفارش کی ہے کہ دودھ پلانے کے دوران ویکسین حاصل کی جا سکتی ہیں۔ یہ امریکہ اور ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن یعنی عالمی ادارہ صحت کی سفارشات کے مطابق ہے۔

تمام ادویات کی طرح، ویکسین بھی عام مضر اثرات کا سبب بن سکتی ہیں۔ اس بات کو یقینی بنانا مددگار ثابت ہو سکتا ہے کہ آپ کو معلوم ہے کہ آپ کو ویکسین لگوانے کے بعد کیا امید رکھنا ہے، خاص طور پر اگر آپ کا بچہ پیدا ہوا ہو یا آپ کے پاس دیکھ بھال کے لیے دوسرے بچے ہوں۔

براہ کرم کتابچہ پڑھیں 'آپ کو کوویڈ ویکسینیشن کے بعد کیا امید رکھنی ہے' [www.gov.uk/government/publications/covid-19-vaccination-what-to-expect-after-vaccination](http://www.gov.uk/government/publications/covid-19-vaccination-what-to-expect-after-vaccination)

رائل کالج آف آسٹریٹریشنز اینڈ گائناکالوجسٹ (RCOG) اور رائل کالج آف مڈوائف (RCM) کے پاس فیصلہ کرنے کے لئے رہنمائی اور دیگر معلومات ہیں جو آپ کو کوویڈ 19 ویکسین اور حمل کے بارے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہیں [www.rcm.org.uk/](http://www.rcm.org.uk/) - [rcog.org.uk](http://rcog.org.uk) (guidance-for-pregnant-women)

اگر آپ کوویڈ 19 ویکسینیشن پر بات کرنا چاہتے ہیں تو براہ کرم اپنی دایہ، ڈاکٹر، یا نرس سے رابطہ کریں۔ ویکسینیشن کو اس وقت تک مت چھوڑیں جب تک کہ آپ کی پیدائش نہ ہو جائے، اپنے آپ اور اپنے بچے کے لیے COVID-19 بیماری کے خلاف ہمارے پاس موجود بہترین تحفظ حاصل کرنے کے لیے وقت نکالیں۔

ویکسینیشن، سب سے زیادہ کمزور لوگوں کی حفاظت میں مدد کرنا۔

کوئی بھی ویکسین 100% موثر نہیں ہوتی اس لیے موجودہ قومی رہنمائی پر عمل کرتے رہنا ضروری ہے۔

اپنی اور اپنے خاندان، دوستوں اور ساتھیوں کی حفاظت کے لیے، آپ ابھی بھی:

- جہاں کہا جائے وہاں چہرے کا ماسک پہنیں۔
- اپنے ہاتھ احتیاط سے اور کثرت سے دھوئیں۔
- تازہ ہوا آنے کے لیے کھڑکیاں کھولیں۔
- موجودہ رہنمائی پر عمل کریں۔

یہ مفت کتابچہ بریل میں بھی دستیاب ہے، BSL میں ایک ویڈیو کے طور پر، بڑے پرنٹ کے طور پر، ایک آڈیو فائل کے طور پر اور 27 زبانوں میں، براہ کرم [www.healthpublications.gov.uk](http://www.healthpublications.gov.uk) پر جا کر کاپیاں ڈاؤن لوڈ یا آرڈر کریں۔ یا آرڈر کرنے کے لیے 03001231002 پر کال کریں۔