زیادہ عمر کے بالغوں کو COVID-19، فلو اور RSV سے تحفظ کی ویکسین لگوانی چاہیے

تنفسی وائرس، جیسے COVID-19، انفلوئنزا (فلو) اور ریسپائریٹری سنسیٹیئل وائرس (respiratory syncytial virus, RSV)، کھانسی، چھینک اور سانس لینے کے ذریعے پھیلتے ہیں، اور موسم خزاں اور سردیوں میں زیادہ عام ہوتے ہیں۔ لوگوں کو COVID-19، فلو اور RSV سے بچانے کے لیے نئی ویکسین موجود ہیں۔ اگر آپ زیادہ عمر کے بالغ ہیں (عمر 65 سال یا اس سے زیادہ ہے) تو اپنا تحفظ یقینی بنا نے کے لیے جلد از جلد ویکسین لگوائیں۔

محفوظ رہنے کے لیے مجھے کون سی ویکسینیں درکار ہیں؟

آپ کو COVID-19 کی اپ ڈیٹ شدہ ویکسین، جو ستمبر 2023 میں دستیاب ہوئی ہے، اور ایک سالانہ فلو شاٹ لگنا چاہیے چاہے آپ کو پہلے بھی ویکسین لگی ہو۔ COVID-19 ویکسینوں کو وائرس کے موجودہ ویرینٹس سے بچانے اور آپ کے تحفظ کو مضبوط بنانے کے لیے اپ ڈیٹ کیا گیا ہے جو وقت کے ساتھ ساتھ کم ہو سکتا ہے۔ فلو شاٹ کو ہر سال اپ ڈیٹ کیا جاتا ہے تاکہ ان اقسام سے تحفظ فراہم کیا جا سکے جن کے پھیلنے کا امکان ہے۔

آپ کو اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کرنی چاہیے کہ آیا RSV ویکسین لگنی چاہیے، جو 60 سال یا اس سے زیادہ عمر کے لوگوں کے لیے دستیاب ہے۔ یہ پہلا سال ہے جب RSV ویکسینیں دستیاب ہوئی ہیں۔ آپ کو اپنے فراہم کنندہ سے یہ بھی پوچھنا چاہیے کہ کیا آپ کا دیگر ویکسینوں کا کورس مکمل ہے، جیسے نیوموکوکل ویکسین جو نمونیا سمیت بعض بیکٹیریل انفیکشن سے تحفظ فراہم کرتی ہے۔

زیادہ عمر کے بالغ افراد کے لیے ویکسینیں لگوانا کیوں ضروری ہے؟

زیادہ عمر کے بالغ افراد کو شدید بیمار ہونے، ہسپتال میں داخل ہونے اور COVID-19، فلو اور RSV سے انتقال کر جانے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ بعض بنیادی طبی عوارض، جیسے گردے کی دائمی بیماری، دل کی بیماری، پھیپھڑوں کی بیماری اور ذیابیطس، ان وائرسوں سے شدید بیمار پڑ جانے کا خطرہ بڑھاتے ہیں۔

حال ہی میں امریکہ میں، فلو سے ہونے والی 70% سے 85% اموات، تقریباً 50% سے 70% فلو کی وجہ سے ہسپتال میں داخلے اور 75% سے زیادہ COVID-19 سے ہونے والی اموات 65 سال یا اس سے زیادہ عمر کے لوگوں میں ہوئیں۔

مجھے کون سی COVID-19 ویکسین لگنی چاہیے اور مجھے کتنی خوراکوں کی ضرورت ہے؟

اس سے قطع نظر کہ آپ کو پہلے کون سی ویکسین لگی تھی، آپ انتخاب کر سکتے ہیں کہ ابھی کون سی ویکسین لگوانی ہے۔ تمام اپ ڈیٹ شدہ ویکسین ایک ہی جیسے ویرینٹس سے تحفظ کے لیے بنائی گئی ہیں۔

مرض کے کنٹرول اور روک تھام کے مراکز تجویز کرتا ہے کہ 65 سال یا اس سے زیادہ عمر کے لوگوں کو ان کے پچھلے شاٹ کے کم از کم چار ماہ بعد کسی بھی اپ ڈیٹ شدہ ویکسین کی ایک اضافی خوراک حاصل کریں۔ اگر آپ اعتدال سے یا شدید طور پر امیونوکمپرومائزڈ ہیں، تو اپنے فراہم کنندہ سے پوچھیں کہ کیا وہ مزید اضافی خوراک تجویز کرتے ہیں۔

مجھے اس سال فلو کی کون سی ویکسین لگوانی چاہیے؟

65 سال یا اس سے زیادہ عمر کے لوگوں کو ہائی ڈوز، ایڈجوانٹڈ یا ریکومبیننٹ فلو ویکسین کی ایک خوراک لگنی چاہیے کیونکہ یہ ویکسین زیادہ عمر کے افراد کے لیے بہتر کام کرتی ہیں۔

کیا COVID-19، فلو اور RSV ویکسینوں کے ضمنی اثرات ہیں؟

زیادہ تر لوگوں کے لیے، ضمنی اثرات ہلکے ہوتے ہیں اور چند دنوں میں ختم ہو جاتے ہیں عام ضمنی اثرات میں بازو میں درد، سر میں درد، جسم میں درد، اور تھکاوٹ شامل ہیں۔ آپ کو ویکسینوں سے COVID-19، فلو یا RSV نہیں ہو سکتا۔

ویکسین کہاں سے لگوائی جا سکتی ہے؟
اپنے فراہم کنندہ سے پوچھیں کہ آیا وہ ویکسینیشن فراہم کر رہے ہیں۔ سٹی میں فارمیسیوں سمیت ویکسینیشن کی سینکڑوں سائٹس بھی ہیں جو COVID-19 اور فلو کی ویکسینیں واک ان بنیادوں پر پیش کرتی ہیں۔ سائٹ تلاش کرنے کے لیے، vaccinefinder.nyc.gov ملاحظہ کریں یا 212-268-4319 پر کال کریں۔ بہت سے مراکز صحت RSV ویکسین فراہم کرتے ہیں، اسی طرح کچھ فارمیسیاں بھی آپ کے فراہم کنندہ کے نسخے کے ساتھ ویکسین فراہم کرتی ہیں۔

کیا میرا صحت بیمہ ویکسین کوور کرے گا؟
Medicare، Medicaid اور زیادہ تر صحت کے منصوبے بغیر کسی کو پیمنٹ یا لاگت کے دیگر اشتراک کے COVID-19، فلو، RSV اور دیگر ویکسینیشن کوور کرتے ہیں۔ کسی ایسے فراہم کنندہ کے پاس جانا یقینی بنائیں جو آپ کا بیمہ قبول کرتے ہوں۔

اگر میرے پاس بیمہ نہ ہو تو اس صورت میں کیا ہو گا؟
ان لوگوں کے لیے مفت COVID-19 ویکسینیں دستیاب ہیں جن کے پاس بیمہ نہیں ہے یا محدود بیمہ کوریج ہے۔ مفت ویکسین پیش کرنے والی سائٹ تلاش کرنے کے لیے، vaccinefinder.nyc.gov پر جائیں، "Any insurance" (کوئی بھی بیمہ) ڈراپ ڈاؤن پر کلک کریں اور "no cost" (بغیر کسی لاگت کے) کے لیے آپشنز دیکھیں۔

کیا میں ایک ہی وقت میں COVID-19، فلو اور RSV ویکسینیں لگوا سکتا ہوں؟
جی ہاں، آپ ایک ہی وقت میں تینوں ویکسینیں لگوا سکتے ہیں۔

کیا مجھے اس صورت میں بھی COVID-19، فلو یا RSV ہو سکتا ہے جب مجھے ویکسین لگی ہوئی ہو؟
جی ہاں۔ اگرچہ ویکسین آپ کے انفیکشن کے خطرے کو کم کرتی ہیں، آپ پھر بھی انفیکشن کا شکار ہو سکتے ہیں، خاص طور پر جب آپ کو ویکسین لگوانے کے بعد زیادہ وقت گزر گیا ہو۔ تاہم، اگر آپ کو انفیکشن ہو جاتا ہے تو ویکسینیں علامات اور پیچیدگیوں کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتی ہیں، بشمول ہسپتال میں داخل ہونا اور موت۔ COVID-19 ویکسینیں طویل COVID (ایسی علامات جو COVID-19 انفیکشن کے بعد مہینوں یا اس سے زیادہ عرصے تک رہتی ہیں) کے خطرے کو بھی کم کرتی ہیں۔

اگر آپ کو تنفسی وائرس کی علامات درپیش ہیں، جیسے کھانسی، ناک بہنا، بھیڑ، گلے میں خراش، بخار یا جسم میں درد، تو ٹیسٹ کروانے کے لیے فوراً اپنے فراہم کنندہ سے رابطہ کریں۔ COVID-19 یا فلو میں مبتلا افراد کے لیے دوا دستیاب ہے اور آپ علاج جتنی جلدی شروع کریں گے یہ اتنا ہی بہتر کام کرے۔ RSV کے لیے کوئی خاص علاج نہیں ہے، لیکن فراہم کنندگان علامات کو کم کرنے کے لیے دوا تجویز کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کے پاس فراہم کنندہ نہیں ہے تو NYC Health + Hospitals کے Virtual ExpressCare سے expresscare.nyc یا 631-397-2273 پر رابطہ کریں۔

میں خود کو تنفسی وائرس سے بچانے کے لیے اور کون سے اقدامات کر سکتا ہوں؟
آپ کو پرہجوم انڈور جگہوں پر اچھی طرح سے فٹ ہونے والا ماسک پہننے پر غور کرنا چاہیے۔ اعلیٰ معیار کا ماسک، جیسے کہ N95، KN95 یا KF94، بہتر تحفظ فراہم کرتا ہے۔ آپ کو اپنے ہاتھ بھی دھوتے رہنا چاہیے اور بغیر دھوئے ہوئے ہاتھوں سے اپنی آنکھوں، ناک اور منہ کو چھونے سے گریز کرنا چاہیے۔

COVID-19، فلو اور RSV کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، on.nyc.gov/covid-flu-rsv-faq ملاحظہ کریں۔

3.24 Urdu