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 ویکسینیں موجود ہیں۔ اگر آپ زیادہ عمر کے بالغ ہیں تو اپنا تحفظ یقینی بنانے کے لیے جلد از جلد ویکسین لگوائیں۔

محفوظ رہنے کے لیے مجھے کون سی ویکسینیں درکار ہیں؟

لوگوں کو COVID-19، فلو اور RSV سے بچانے کے لیے انفرادی ویکسینیں موجود ہیں:

- آپ کو 2024-2025 کے لیے اپ ڈیٹ کردہ **COVID-19** ویکسین کی ایک خوراک لگوانی چاہیے۔ ان 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۔
  - اگر آپ معتدل سے یا شدید طور پر امیونوکمپرومائزڈ ہیں یعنی مدافعتی نظام کمزور ہے تو اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے پوچھیں کہ کیا وہ اضافی خوراک تجویز کرتے ہیں۔
- آپ کو 2024-2025 کے لیے اپ ڈیٹ کردہ **فلو** ویکسین کی ایک خوراک لگوانی چاہیے۔ 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۔
- جن لوگوں نے پچھلے سیزن میں **RSV** ویکسین لگوائی تھی انہیں اس وقت دوسری خوراک کی ضرورت **نہیں** ہے۔ بصورت دیگر:
  - اگر آپ کی عمر 75 سال یا اس سے زیادہ ہے تو RSV ویکسین کی ایک خوراک لینی چاہیے۔
  - اگر آپ کی عمر 60 سے 74 سال ہے اور بعض طبی عوارض، بشمول دل یا پھیپھڑوں کی دائمی بیماری، یا طویل مدتی نگہداشت کی سہولت میں رہائش کی وجہ سے RSV کا زیادہ خطرہ ہے تو آپ کو اپنے فراہم کنندہ سے اس بارے میں بات کرنی چاہیے کہ آیا آپ کو RSV ویکسین لگوانی چاہیے۔

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

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

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

مجھے کس برانڈ کی COVID-19، فلو اور RSV ویکسین لگوانی چاہیے؟

لوگ یہ انتخاب کر سکتے ہیں کہ کون سی **COVID-19** ویکسین برانڈ لگوانی ہے، قطع نظر اس کے کہ انہیں پہلے کون سی ویکسینیں لگی تھیں۔

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

لوگ یہ انتخاب کر سکتے ہیں کہ **RSV** کی کون سی برانڈ لگوانی ہے۔

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۔ شہر میں، فارمیسیوں سمیت، سینکڑوں سائٹس بھی موجود ہیں جو ویکسین پیش کرتی ہیں۔**COVID-19** یا **فلو** کی ویکسینیشن سائٹ تلاش کرنے کے لیے vaccinefinder.nyc.gov ملاحظہ کریں۔ آپ COVID-19 ویکسینیشن سائٹ تلاش کرنے میں مدد لینے کے لیے 212-268-4319 پر بھی کال کر سکتے ہیں۔**RSV** ویکسینیشن سائٹ تلاش کرنے کے لیے، nyc.gov/health/map ملاحظہ کریں۔

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 اور فلو ویکسینیں دستیاب ہیں جن کے پاس بیمہ نہیں ہے یا محدود بیمہ کوریج ہے۔ مفت ویکسینیں 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 علامات کا سامنا ہے، جیسے کھانسی، ناک بہنا، جکڑن، گلے میں سوزش، بخار یا جسم میں درد، تو ٹیسٹ کروائیں۔ بہت سے فارمیسیاں اور کمیونٹی کلینکس ایک ہی وقت میں COVID-19، فلو اور RSV کی ٹیسٹنگ پیش کرتے ہیں۔COVID-19 یا فلو میں مبتلا زیادہ عمر کے بالغ افراد کے لیے دوا دستیاب ہے اور آپ علاج جتنی جلدی شروع کریں گے یہ اتنا ہی بہتر کام کرے۔ 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؟
ویکسین لگوانے کے علاوہ، اپنے بیمار ہونے کے خطرے کو کم کرنے کے لیے ان اقدامات پر عمل کریں:

- پرہجوم انڈور جگہوں پر اچھی طرح سے فٹ ہونے والا ماسک پہننے پر غور کریں۔ اعلیٰ معیار کا ماسک، جیسے کہ N95، KN95 یا KF94، بہتر تحفظ فراہم کرتا ہے۔
- بیمار لوگوں سے دور رہیں۔
- اپنے ہاتھ وَقتاً فوَقتاً دھوئیں یا ہینڈ سینیٹائز استعمال کریں، اور بغیر دھوئے ہوئے ہاتھوں سے اپنی آنکھوں، ناک اور منہ کو چھونے سے گریز کریں۔
- وینٹیلیشن کو بہتر بنائیں، جیسے کھڑکیاں کھول کر یا پورٹیبل ایئر کلینر کا استعمال کرتے ہوئے، یا آؤٹ ڈور مِلیں جُلیں۔

مزید معلومات کے لیے، nyc.gov/health/coronavirus، nyc.gov/flu اور nyc.gov/rsv ملاحظہ کریں۔