

بالغوں کے لیے ویکسینیشن



بالغوں کو بھی ویکسینز کی ضرورت پڑتی ہے

انفلونزا اور نمونیا NYC
میں موت کی تیسری بڑی
وجہ بن رہی ہے۔*

*ایم اعداد و شمار کا خلاصہ 2005 - 2014



- ہر سال نیویارک کے ہزاروں باشندے ان بیماریوں کی وجہ سے بیمار ہو جاتے ہیں — اور کچھ مر بھی جاتے ہیں — جن سے ویکسینز کے ذریعے بچا جا سکتا ہے۔
- ویکسینز آپ کی صحت کا تحفظ کرنے کے محفوظ ترین اور بہت زیادہ مؤثر طریقے ہیں۔ وہ آپ کے بیمار ہونے اور آپ کے عزیزوں تک مخصوص بیماریوں کے پھیلنے کے خطرے کو کم کر دیتی ہیں، اور ان سے آپ کی صحت برقرار رہنے میں مدد مل سکتی ہے۔

تجویز کردہ ویکسینز

CDC (امراض کی روک تھام کے مراکز) بالغوں کے لیے ان کی عمر اور خطرے کے عوامل کی بنیاد پر 10 سے زیادہ ویکسینز تجویز کرتا ہے۔ ان ویکسینز میں سے، خاص طور پر اہم یہ ہے کہ آپ:

✓ اگر آپ کی عمر 60 سال یا اسے زیادہ ہے تو، سنگلز سے بچنے کے لیے زوسٹر ویکسین لیں۔

✓ ہر سال فلو ویکسین لیں۔ موجودہ وائرس سے آپ کی حفاظت کرنے کے لیے اسے ہر سال اپ ڈیٹ کیا جاتا ہے۔

✓ اگر آپ نے بچپن میں ٹی ڈی اے پی کی ویکسین نہیں لی ہے تو، ٹٹنس، ڈپتھیریا اور کالی کھانسی سے (بچنے کے لیے)، اب یہ ویکسین لیں۔ حاملہ خواتین کو ہر حمل کے دوران ٹی ڈی اے پی کے خوراک کی ضرورت ہے۔ ٹٹنس سے بچنے کے لیے ہر 10 سالوں میں بوسٹر شاٹ لیں۔

✓ اگر آپ کی عمر 65 سال یا اس سے زیادہ ہے تو، نمونیا کی ویکسین لیں۔ یہ ویکسینز نمونیا اور دوسری خطرناک بیماریوں سے آپ کی حفاظت کرتی ہیں۔

اپنے فراہم کنندہ سے بات کریں کہ کون سی ویکسینز آپ کے لیے ٹھیک ہیں آپ اپنے ڈاکٹر کے آفس اور بہت سے دوسرے مقامات پر ویکسین لے سکتے ہیں:

اپنے پڑوس میں
ویکسینیشن کے مقام کا
پتا کریں:



یا nyc.gov/health/map
nyc.gov/health/clinics
ملاحظہ کریں۔



محکمہ صحت کے حفاظتی
ٹیکوں کے کلینک یا سٹی کے
زیر انتظام چلنے والے کلینک
یا ہسپتال میں جائیں۔



معلوم کریں اگر آپ کے کام
کی جگہ میں ویکسینز ملتے
ہوں۔



اپنے قریب ترین فارمیسی میں
جائیں - بہت سے لوگ بالغوں
کے لیے ویکسینز کی پیشکش
کرتے ہیں۔

اپنی ویکسینیشنز کا ریکارڈ رکھیں

آپ کو اسکول یا آفس کے لیے اس کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اپنے ریکارڈز کا پتا لگاتے رہنے کے طریقے کی کچھ تجاویز یہ ہیں:

- اپنے فراہم کنندہ سے کہیں کہ وہ محکمہ صحت کے شہرپیما امیونائزیشن رجسٹری (Citywide Immunization Registry, CIR) کو آپ کی ویکسین کی معلومات فراہم کریں۔ CIR فراہم کنندگان کے لیے آپ کی امیونائزیشن تک رسائی حاصل کرنے اور آپ کے ساتھ اس کا اشتراک کرنے کا محفوظ طریقہ ہے۔
- اپنے فراہم کنندہ سے دستخط شدہ امیونائزیشن کا ریکارڈ فراہم کرنے کو کہیں۔ جب بھی آپ ویکسین لیں تو اپنے فراہم کنندہ کو اس ریکارڈ سے باخبر رکھیں۔
- ویکسینیشن کی معلومات اپنے والدین، سابق اسکول اور سابق آجروں سے حاصل کریں۔ پھر اپنے ریکارڈز کو اپ ٹو ڈیٹ رکھنے کے لیے اپنے فراہم کنندہ کے ساتھ کام کریں۔

وسائل

تازہ ترین بیلٹھ بلیٹن
وصول کریں

ملاحظہ کریں

nyc.gov/health/pubs

مفت یا کم خرچ والی
کلینک تلاش کریں

ملاحظہ کریں

یا nyc.gov/health/map
nyc.gov/health/clinics

مزید جاتیں

ملاحظہ کریں

cdc.gov/vaccines/adults

رابطہ کریں

@nychealthy

nychealth

@nychealthy

دوسری زبانوں میں اس بلیٹن اور صحت سے متعلق دوسرے ترجمہ کردہ مواد کے لیے ملاحظہ کریں nyc.gov/health۔ اپنی زبان میں خدمات حاصل کرنا آپ کا حق ہے۔ یہ خدمات نیو یارک سٹی محکمہ صحت کے سپہی دفاتر اور کلینکوں پر مفت دستیاب ہیں۔

