

بزرگ شہریوں کو ویکسین لگوانی چاہیے فلو اور RSV کے خلاف COVID-19

سانس کی بیماریاں، جیسا کہ COVID-19، فلو (انفلوئنزا)، اور سانس کا سینسیشیل واائرس (respiratory syncytial virus، RSV)، کھانسے، چھینکنے، بات کرنے اور سانس لینے کے ذریعے پھیلتی ہیں اور موسم خزان اور سرما میں زیادہ عام ہوتی ہیں۔ اگر آپ ایک بزرگ شہری ہیں، تو اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ آپ محفوظ ہیں، COVID-19، فلو اور RSV کے خلاف ویکسین لگوانی۔

محفوظ رہنے کے لیے مجھے کون سی ویکسین لگوانی ضرورت ہے؟

آپ کو 2025-2026 کی COVID-19 ویکسین اور 2025-2026 کی فلو ویکسین لگوانی چاہیے۔ ان ویکسینز کو واائرس کی ان اقسام کے خلاف تحفظ فراہم کرنے کے لیے اپ دیٹ کیا گیا ہے جن کے اس موسم میں پھیلنے کی توقع ہے۔ اپ دیٹ شدہ ویکسین لگوانی سے آپ کا تحفظ مضبوط ہوتا ہے، جو وقت گزرنے کے ساتھ کم ہو جاتا ہے۔

آپ کو RSV کے خلاف صرف ایک بار ویکسین لگوانی کی ضرورت ہے۔ اگر آپ نے کبھی RSV کے خلاف ویکسین نہیں لگوانی ہے، تو آپ کو RSV ویکسین لگوانی چاہیے اگر:

- آپ کی عمر 75 سال یا اس سے زیادہ ہے۔

آپ کی عمر 50 سے 74 سال کے درمیان ہے اور آپ دل یا پھیپھڑوں کی دائمی بیماری جیسے بعض طبی مسائل کی وجہ سے، یا طویل مدتی نگہداشت کے مرکز میں ریائش کی وجہ سے RSV کے لیے زیادہ خطرے سے دوچار ہیں۔

اگر آپ کے ذہن میں کوئی سوال ہے کہ آیا آپ کو ویکسین لگوانی چاہیے یا نہیں، تو اپنے ڈاکٹر یا صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے سے بات کریں۔ آپ کو اپنے ڈاکٹر یا صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے سے یہ بھی پوچھنا چاہیے کہ آیا آپ کو COVID-19 ویکسین کی اضافی خوراکوں کی ضرورت ہو سکتی ہے، خاص طور پر اگر آپ کمزور مدافعتی نظام والے افراد میں شامل ہیں۔

بزرگ شہریوں کے لیے ویکسین لگوانا کیوں ضروری ہے؟

بزرگ شہریوں کو COVID-19، فلو اور RSV سے شدید بیمار پڑنے، ہسپیتال میں داخل ہونے اور موت واقع ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ بعض پہلے سے موجود طبی مسائل، جیسے گردی، دل، یا پھیپھڑوں کی دائمی بیماری اور ذیابیطس، ان واائرس سے شدید بیماری کے خطرے کو مزید بڑھا دیتے ہیں۔

جنوری 2020 سے جولائی 2025 تک، امریکہ میں فلو سے ہونے والی تقریباً 70 فیصد اموات، فلو کے باعث ہسپیتال میں داخل ہونے کے 50 فیصد واقعات، اور COVID-19 سے ہونے والی 75 فیصد سے زائد اموات 65 سال یا اس سے زیادہ عمر کے افراد میں ہوئیں۔

مجھے COVID-19، فلو، اور RSV ویکسین کا کون سا برانڈ لگوانا چاہیے؟

آپ یہ انتخاب کر سکتے ہیں کہ COVID-19 ویکسین کا کون سا برانڈ لگوانا ہے، چاہیے آپ نے پہلے کوئی بھی ویکسین لگوانی ہو۔ آپ یہ بھی انتخاب کر سکتے ہیں کہ RSV ویکسین کا کون سا برانڈ لگوانا ہے۔

65 سال یا اس سے زیادہ عمر کے افراد کو پائی ڈوز، ایڈجوانٹڈ یا ریکومبینٹ فلو ویکسین لگوانی چاہیے کیونکہ یہ ویکسینز معیاری فلو ویکسین کے مقابلے میں بزرگ شہریوں میں بہتر کام کرتی ہیں۔

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

زیادہ تر لوگوں کے لیے، ضمنی اثرات بلکہ ہوتے ہیں اور چند دنوں میں ختم ہو جاتے ہیں عام ضمنی اثرات میں اس بازو میں درد جہاں ویکسین لگائی گئی ہو، سر درد، جسم میں درد، اور تھکاؤٹ شامل ہیں۔ آپ کو ان ویکسینز سے COVID-19، فلو یا RSV نہیں ہو سکتا۔

ویکسین کھان لگوانی جا سکتی ہے؟ اپنے ڈاکٹر یا صحت کی دیکھ بھال فرائیم کرنے والے یا فارمیسی سے پوچھیں کہ آیا وہ ویکسین لگانے ہیں۔ آپ ویکسینیشن کی جگہ تلاش کرنے کے لیے nyc.gov/health/map پر بھی جا سکتے ہیں؛ "ویکسینز" منتخب کریں اور پھر "سروز" مینو سے وہ ویکسین منتخب کریں جو آپ لگوانا چاہتے ہیں۔

کیا میرے پیلئے انشورنس ویکسینیشن کے اخراجات پورے کرے گا؟ Medicare اور زیادہ تر دیگر انشورنس پلانز بزرگ شہریوں کے لیے ویکسینیشن کے اخراجات اضافی ادائیگی یا دیگر مشترکہ لاگت کے بغیر بورے کرتے ہیں۔ کسی ایسے ڈاکٹر یا صحت کی دیکھ بھال فرائیم کرنے والے کے پاس جانا یقینی بنائیں جو آپ کا انشورنس قبول کرتا ہو۔

اگر میرے پاس انشورنس نہیں ہے تو کیا ہو گا؟ انشورنس نہ رکھنے والے یا محدود انشورنس کو ریج والے افراد کے لیے COVID-19 اور فلوکی مفت ویکسینز دستیاب ہیں۔ مفت ویکسینز فرائیم کرنے والی جگہ تلاش کرنے کے لیے nyc.gov/health/map پر جائیں اور "ویکسینز" منتخب کریں۔ "سروز" کے تحت، وہ ویکسین منتخب کریں جو آپ لگوانا چاہتے ہیں، اور پھر "ادائیگی" ڈرپ ڈاؤن میں، "بغیر انشورنس والوں کے لیے مفت" کا آپشن منتخب کریں۔

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

کیا ویکسین لگوانے کے بعد بھی مجھے COVID-19، فلو، یا RSV ہو سکتا ہے؟ ہاں۔ اگرچہ ویکسین آپ کے انفیکشن کے خطرے کو کم کرتی ہیں، پھر بھی آپ متاثر ہو سکتے ہیں، خاص طور پر جیسے جیسے آپ کی ویکسینیشن کو زیادہ وقت گزرتا جاتا ہے۔ تاہم، اگر آپ متاثر ہو بھی جائیں، تو ویکسین لگوانے ہوئے ہونا علامات اور پیچیدگیوں، بسپتال میں داخلے، اور موت کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ COVID-19 کے خلاف ویکسین لگوانا آپ کے طوبی کو ووڈ (وہ علامات جو COVID-19 انفیکشن کے بعد مہینوں یا اس سے زیادہ عرصے تک برقرار ریتی ہیں) کے خطرے کو کم کرتا ہے۔

اگر آپ کو علامات ہیں، جیسے کھانسی، بھتی ہوئی ناک، سینے کی جکڑن، گلے میں خراش، بخار یا جسم میں درد، تو ٹیسٹ کروائیں۔ بہت سی فارمیسیاں اور کلینیکس ایک ہی وقت میں COVID-19، فلو، اور RSV کی ٹیسٹنگ کی پیشکش کرتے ہیں۔ COVID-19 یا فلو میں مبتلا بزرگ شہریوں کے لیے دوا دستیاب ہے، اور علاج جتنی جلدی شروع کیا جائے اتنا ہی بہتر کام کرتا ہے۔ اگر آپ کا کوئی ڈاکٹر یا صحت کی دیکھ بھال فرائیم کرنے والا نہیں ہے، تو [ExpressCare](http://expresscare.nyc) کے NYC Health + Hospitals سے expresscare.nyc پر یا 2273-631-397 پر رابطہ کریں۔

ویکسین لگوانے کے علاوہ، میں بیمار ہوں کا خطرہ کم کرنے کے لیے اور کون سے اقدامات کر سکتا ہوں؟

- پریجوم اندرولی جگہوں پر اچھی طرح سے فٹ ہوئے والا ماسک پہننے پر غور کریں۔ ایک اعلیٰ معیار کا ماسک، جیسا کہ KN95، یا KF94، یا N95 بیمار لوگوں سے دور ریں۔
- اپنے باتھ اکثر دھوئیں یا ہینڈ سینیٹائزر کا استعمال کریں اور بغیر دھلے ہاتھوں سے اپنی آنکھوں، ناک اور منہ کو چھوٹ سے گریز کریں۔
- کھڑکیاں کھوں کر یا پورٹبل ایئر کلینر کا استعمال کر کے ہوا کی آمد و رفت کو بہتر بنائیں۔

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