

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

سانس کی بیماریاں، جیسا کہ COVID-19، فلو (انفلوئنزا)، اور سانس کا سینسیٹیل وائرس (respiratory syncytial virus, RSV)، کھانسنے، چھینکنے، بات کرنے اور سانس لینے کے ذریعے پھیلتی ہیں اور موسم خزاں 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 لگوائیں۔

محفوظ رہنے کے لیے مجھے کون سی ویکسینز لگوانے کی ضرورت ہے؟

آپ کو 2026-2025 کی COVID-19 ویکسین اور 2026-2025 کی فلو ویکسین لگوانی چاہیے۔ ان ویکسینز کو وائرس کی ان اقسام کے خلاف تحفظ فراہم کرنے کے لیے آپ ڈیٹ کیا گیا ہے جن کے اس موسم میں پھیلنے کی توقع ہے۔ آپ ڈیٹ شدہ ویکسین لگوانے 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 لگوانے کی ضرورت ہے۔ اگر آپ نے کبھی RSV کے خلاف ویکسین نہیں لگوائی 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 رہائش 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 خوراکیوں 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، ہسپتال میں داخل ہونے اور موت واقع ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ بعض پہلے سے موجود طبی مسائل، جیسے گردے، دل، یا پھیپھڑوں کی دائمی بیماری اور ذیابیطس، ان وائرسز 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 تا 85 فیصد اموات، فلو کے باعث ہسپتال میں داخل ہونے کے 50 فیصد تا 70 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 ویکسینز کا کون سا برانڈ لگوانا چاہیے؟

آپ یہ انتخاب کر سکتے ہیں کہ COVID-19 ویکسین کا کون سا برانڈ لگوانا ہے، چاہے آپ نے پہلے کوئی بھی ویکسین لگوائی 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 ہائی ڈوز، ایڈجوانٹڈ یا ریکومبیننٹ 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 ویکسینز 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 اس بازو میں درد جہاں ویکسین لگائی گئی ہو، سر درد، جسم میں درد، اور تھکاوٹ شامل ہیں۔ آپ کو ان ویکسینز سے COVID-19، فلو یا RSV نہیں ہو سکتا۔

ویکسین کہاں لگوائی جا سکتی ہے؟

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

کیا میرا ہیلتھ 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 پورے کرتے ہیں۔ کسی ایسے ڈاکٹر یا صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے کے پاس جانا یقینی بنائیں جو آپ کا انشورنس قبول کرتا ہو۔

اگر میرے پاس انشورنس نہیں ہے تو کیا ہوگا؟

انشورنس نہ رکھنے والے یا محدود انشورنس کوریج والے افراد کے لیے COVID-19 اور فلو کی مفت ویکسینز دستیاب ہیں۔ مفت ویکسینز فراہم کرنے والی جگہ تلاش کرنے کے لیے، nyc.gov/health/map پر جائیں اور "ویکسینز" منتخب کریں۔ "سروسز" کے تحت، وہ ویکسین منتخب کریں جو آپ لگوانا چاہتے ہیں، اور پھر "ادائیگی" ڈراپ 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 ویکسینز 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 لگوائے ہوئے ہونا علامات اور پیچیدگیوں، ہسپتال میں داخلے، اور موت کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ COVID-19 کے خلاف ویکسین لگوانا آپ کے طویل کووڈ (وہ علامات جو COVID-19 انفیکشن کے بعد مہینوں یا اس سے زیادہ عرصے تک برقرار رہتی ہیں) کے خطرے کو کم کرتا ہے۔

اگر آپ کو علامات ہیں، جیسے کھانسی، بہتی ہوئی ناک، سینے کی جکڑن، گلے میں خراش، بخار یا جسم میں درد، تو ٹیسٹ کروائیں۔ بہت سی فارمیسیاں اور کلینکس 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 فراہم کرنے والا نہیں ہے، تو NYC Health + Hospitals کے ExpressCare سے expresscare.nyc پر یا 631-397-2273 پر رابطہ کریں۔

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

- پرہجوم اندرونی جگہوں پر اچھی طرح سے فٹ ہونے والا ماسک پہننے پر غور کریں۔ ایک اعلیٰ معیار کا ماسک، جیسا کہ KN95، N95، یا KF94، بہتر تحفظ فراہم کرتا ہے۔
- بیمار لوگوں سے دور رہیں۔
- اپنے ہاتھ اکثر دھوئیں یا ہینڈ سینیٹائزر کا استعمال کریں اور بغیر دھلے ہاتھوں سے اپنی آنکھوں، ناک اور منہ کو چھونے سے گریز کریں۔
- کھڑکیاں کھول کر یا پورٹیبل ایئر کلیئر کا استعمال کر کے ہوا کی آمد و رفت کو بہتر بنائیں۔

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