Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives

COVID-19 vaccination

بالغ افراد کے لئے گائیڈ

Revised January 2021 - Urdu

GIG CYMRU NHS WALES

DIOGELU CYMRU KEEP WALES SAFE

یہ کتابچہ COVID-19 ویکسینیشن کے بارے میں وضاحت کرتا ہے ، کون اہل ہے اور کسے کرونا وائرس سے بچنے کے لئے ویکسین لینے کی ضرورت ہے۔

مندرجات

- کوویڈ 19 یا کورونا وائرس کیا ہے؟
- مجھے کون سی ویکسین لگائی جائے گی؟
- COVID-19 ویکسین کس کو لگائی جانی چاہئے؟
- میں حاملہ ہوں ، کیا میں ویکسین لگوا سکتی ہوں؟
- میں بچے کو اپنا دودھ پلاتی ہوں ، مجھے کیا کرنا چاہئے؟
- کون سے افراد یہ ویکسین نہیں لگوا سکتے؟
- کیا ویکسین میری حفاظت کرے گی؟
- کیا ویکسین کے مضر اثرات ہوں گے؟
- کیا مجھے ویکسین سے کوویڈ 19 کا انفیکشن ہو سکتا ہوں؟
- اب مجھے مزید کیا کرنا ہوگا؟
- اگر دوسری اپوائینٹمنٹ کے وقت میری طبعیت ٹھیک نہ ہو تو مجھے کیا کرنا چاہئے؟
- کیا ویکسین لگوانے کے بعد بھی COVID-19 مجھ سے کسی اور کو لگ سکتا ہے؟
- مزید معلومات

COVID-19

یا کرونا وائرس کیا ہے؟

COVID-19 ایک نئے کورونا وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے ، جسے SARS-CoV-2کے نام سے جانا جاتا ہے۔ پہلی بار اس کی شناخت 2019 کے آخر میں ہوئی تھی-یہ بہت آسانی سے پھیلنے والی بیماری ہے اور نظام تنفس کی شدید بیماری بن سکتی ہے۔

بہت سے لوگ جو اس سے متاثر ہوتے ہیں ممکن ہے کہ ان میں کوئی بھی علامات ظاہر نہ ہوں یا بہت ہلکے درجے کی علامات پائی جائیں۔ عام طور پر یہ کھانسی ، بخار ، سر درد اور ذائقہ یا سونگھنے کی حس کے خاتمہ سے شروع ہوتی ہے۔

کچھ لوگ بہت زیادہ تھکاوٹ محسوس کریں گے ، انکے پٹھوں میں درد ہو گی ، گلے کی سوزش ہوگی، وہ قے، اسہال ، بخار اور ذہنی الجھنوں میں مبتلا ہونگے۔

ان میں سے کچھ لوگ شدید بیمار پڑ سکتے ہیں ، جنھیں ہسپتال میں رہنے یا انتہائی نگہداشت میں داخل کروانے کی ضرورت پڑسکتی ہے۔

مجموعی طور پر 100 متاثرہ افراد میں سے 1 سے کم فرد -COVID 19 سے مرتا ہے ، لیکن 75 سال سے زیادہ عمر والے افراد میں اموات کی شرح میں 10 میں سے 1 کے قریب ہے۔ COVID-19 کا کوئی دوا نہیں ہے اگرچہ کچھ نئی ادویات اس بیماری سے پیدا ہونیوالی پیچیدگیوں کے خطرے کو کم کرنے میں مددگار پائی گئی ہیں۔

مجھے کون سی ویکسین لگائی جائے گی؟

برطانیہ میں ، ہم صرف ایسی COVID-19 ویکسین استعمال کریں گے جو حفاظت اور تاثیر کے مطلوبہ معیار پر پورا اترتی ہونگی۔ حفاظتی اور تاثیر کے لئے تمام دوائوں بشمول ویکسین کو استعمال کرنے کی اجازت دینے سے پہلے جانچ لیا جاتا ہے۔

ہر ویکسین کا تجربہ کئی مختلف ممالک کے دسیوں ہزار افراد پر کیا گیا اور اسے محفوظ اور موثر ثابت کیا گیا۔ آپ کو ان میں سے ایک ویکسین دی جائے گی جو اس بات پر منحصر ہے کہ کون سی دستیاب ہے۔ ان ویکسینوں کو ابھی تک برطانیہ میں مکمل طور پر مارکیٹنگ کی اجازت (لائسنس) نہیں ملی ہے لیکن ان کی حفاظت اور تاثیر کے مکمل جائزہ کی بنیاد پر میڈیسن اینڈ ہیلتھ کیئر پروڈکٹس ریگولیٹری ایجنسی (MHRA) کے ذریعہ انہیں اجازت دی گئی ہے۔

MHRA کسی بھی ویکسین کی برطانیہ میں فراہمی کے لئے منظوری تبھی دے گی۔ اگر وہ حفاظت ، کوالٹی اور افادیت کے متوقع معیار پر پورا اترے گی۔

اس وقت دستیاب ویکسین میں طویل المدت بہترین تحفظ فراہم کرنے کے لئے دو الگ الگ خوراکوں کی ضرورت ہے۔

COVID-19 ویکسین کس کو لگائی جانی چاہئے؟

جوائنٹ کمیٹی آن ویکسینیشن اینڈ ایمونائیزیشن (JCVI) نے ، جو کہ آزادانہ کام کرنیوالے ماہرین کا گروپ ہے، سفارش کی ہے کہ NHS سب سے پہلے ان افراد کو ویکسین کی پیش کش کرے جن کے COVID-19 سے بیمار ہونے، سنگین نوعیت کی پیچیدگیوں میں مبتلا ہونے یا ہلاک ہونے کا سب سے زیادہ خطرہ ہو.

ان میں بڑی عمر کے افراد اور فرنٹ لائن ہیلتھ اور سوشل کئیر ورکر شامل ہیں۔ جب ویکسین وافر مقدار میں دستیاب ہوجائے گی تو یہ ویکسین خطرے سے دوچار دیگر افراد کو بھی جلد از جلد بنیادوں پر آفر کر دی جائے گی.

کورونا وائرس کسی کو بھی متاثر کرسکتا ہے۔ اگر آپ عمر رسیدہ ہیں اور طویل مدت سے صحت کے مسائل سے دوچار ہیں ہیں توآپ کے لئے، COVID-19 بہت خطرناک اور بعض صورتوں میں جان لیوا بھی ثابت ہو سکتا ہے۔.

آپ کو COVID-19 ویکسین لگوانے والے اولین گروپس میں ہونا چاہئے اگر آپ:

- ایسا فرد ہیں جو بوڑھے افراد کے کئیر ہوم میں رہتا یا کام کرتا ہو۔
- فرنٹ لائن ہیلتھ کیئر ورکر ہو
- فرنٹ لائن سوشل کئیر ورکر ہو
- گھر میں موجود کیرر ہیں جو پرسنل کئیر فراہم کر رہا ہو
- 65 سال یا اس سے زیادہ عمر کے ہو
- طبی لحاظ سے انفیکشن ہونے کے شدید خطرے سے دوچار گروپ میں ہو

ہر وہ شخص جو طبی لحاظ سے انفیکشن ہونے کے شدید خطرے سے دوچار گروپ میں ہو وہ COVID-19 ویکسین کا اہل ہوگا۔ آپ کو ویکسین کب آفر کی جاتی ہے اس کا انحصار آپ کی بیماری کی شرت پر ہے۔ آپ کا جی پی اس بارے میں مشورہ دے سکتا ہے کہ کیا آپ اس کے لئے اہل ہیں یا نہیں۔

یہ ویکسین 16 سال یا اس سے زیادہ عمر والوں کو بھی آفر کی جائے گی اگر وہ مندرجہ ذیل بیماریوں میں مبتلا ہیں:

- **بلڈ کینسر (جیسا کہ لیوکیمیا ، لمفوما یا مائیلوما کا ہونا)**
- **ذیابیطس**
- **دل کی تکلیف**
- **سینے کی شکایت یا سانس لینے میں دشواری ، بشمول برونکائٹس، ایمفیسیما یا شدید دمہ**
- **گردے کی بیماری**
- **جگر کی بیماری**
- **بیماری یا علاج کی وجہ سے قوت مدافعت میں کمی (HIV انفیکشن ، سٹیرایڈ ادویات کا استعمال، کیموتھراپی یا ریڈیو تھراپی)**
- **کوئی عضو ٹرانسپلانٹ کیا گیا ہو**
- **فالج ہوا ہو یا ٹرانزئینٹ اسکیمک اٹیک (TIA) کا سامنا کرنا پڑا ہو**
- **کوئی اعصابی یا پٹھوں کی گھلنے کی بیماری جس میں مرگی اور ڈیمینشیا شامل ہیں**
- **سیکھنے کی شدید یا واضح معذوری**
- **ڈاؤنز سنڈروم**
- **تلی میں مسئلہ ، جیسا کہ سکل سیل بیماری ، یا آپ کی تلی نکال دی گئی ہو۔**
- **بہت زیادہ وزن کا ہونا (40 اور اس سے اوپر کا BMI ہونا)**
- **شدید ذہنی بیماری**

ان گروپوں میں شامل کچھ افراد طبی لحاظ سے انفیکشن ہو جانے کے انتہائی خطرے سے دوچار ہو سکتے ہیں اور ہو سکتا ہے کہ اُس گروپ میں شامل ہونے کی وجہ سے انھیں ویکسین لگوانے کی آفر جلدی کر دی جائے۔

جب ایسے افراد کو جن کی عمریں 64-16 سال کے درمیان ہوں اور جنہیں طویل مدت سے صحت کے مسائل درپیش ہوں تو اسی وقت مندرجہ ذیل افراد کو بھی ویکسین آفر کی جائے گی:

- ایسے افراد جو کسی بڑی عمر یا معذور فرد کی بنیادی نگہداشت کرتے ہیں اور اگر نگہداشت کرنے والا بیمار پڑ جائے تو اُن کی ویلفئیر کو خطرہ لاحق ہوسکتا ہے
- نسبتا کم عمر نوجوان جو طویل مدت سے نرسنگ ہومز اور انتظام کردہ رہائش گاہوں میں رہ رہے ہوں، اور ان جگہوں پر کام کرنیوالے عملے کو۔

ان گروپوں کے بعد ، 64-50 سال کی عمر کے افراد کو ویکسین لگوانے کی پیش کش کی جائے گی۔

جب 2021 میں مزید ویکسین دستیاب ہوجائے گی تو ہم اسے مزید گروپس کو آفر کریں گے۔

میں حاملہ ہوں ، کیا میں ویکسین لگوا سکتی ہوں؟

COVID-19 ویکسین کو ابھی تک حمل کے دوران ٹیسٹ نہیں کیا گیا، لہذا جب تک مزید معلومات دستیاب نہ ہوں ، حاملہ خواتین کو عام طور پر اس ویکسین کو نہیں لگوانا چاہیے۔

جوائنٹ کمیٹی آن ویکسینیشن اینڈ ایمونائیزیشن (JCVI) نے تسلیم کیا ہے کہ کچھ حاملہ خواتین کے لیئے ویکسین لگوانے کے ممکنہ فوائد بہت اہمیت رکھتے ہیں۔ اس میں وہ خواتین شامل ہیں جن کو انفیکشن ہونے کا زیادہ خطرہ ہے یا صحت کے مسائل سے دو چار ایسی خواتین جنہیں COVID-19 کا شکار ہو کر شدید پیچیدگیوں کا سامنا کرنے کا بہت زیادہ خطرہ ہے۔ ایسی صورتحال میں ، آپ کو اپنے ڈاکٹر یا نرس کے ساتھ ویکسین لگوانے کے بارے میں تبادلہ خیال کرنا چاہیے ، اور ہو سکتا ہے کہ آپ محسوس کریں کہ آپ کے لئے یہی بہتر ہو گا کہ آپ ویکسین لگوا لیں۔

اگر آپ حاملہ ہیں تو آپ کو اس وقت تک ویکسین نہیں لگائی جانی چاہیے جب تک آپ کو انفیکشن ہونے کا زیادہ خطرہ نہ ہو ۔ حمل ختم ہونے کے بعد آپ کو ویکسین لگائی جا سکتی ہے۔ اگر آپ ویکسین کا پہلا انجیکشن لگوانے کے بعد حاملہ ہو گئی ہیں تو انفیکشن ہونے کے زیادہ خطرہ ہونے کے سوا آپ کو ویکسین کا دوسرا انجیکشن حمل کے ختم ہونے تک موخر کر دینا چاہیے۔

COVID-19 ویکسین لگوانے کے بعد حاملہ نہ ہونے کی ایڈوائس نہیں دی جارہی ہے۔

میں بچے کو اپنا دودھ پلاتی ہوں ، مجھے کیا کرنا چاہئے؟

COVID-19 ویکسین دودھ پلانے والیوں یا دودھ پینے والے شیرخوار بچوں کے لئے کس حد تک محفوظ ہے، اس بارے میں کوئی اعداد و شمار موجود نہیں ہیں۔
لیکن اس کے باوجود، COVID-19 ویکسین کو دودھ پینے والے نوزائیدہ بچوں کے لئے خطرناک نہیں سمجھا جاتا، اور ماں کا دودھ پلانے کے فوائد تو سبھی کو معلوم ہیں۔ اسی وجہ سے ، JCVI کی ایڈوائس ہے کہ بچوں کو اپنا دودھ پلانے کے دوران یہ ویکسین دی جاسکتی ہے۔ اگر آپ اپنے بچے کو دودھ پلا رہی ہیں تو ہو سکتا ہے آپ دودھ چھڑانے تک انتظار کرنے کا فیصلہ کریں اور ویکسین اس کے بعد ہی لگوائیں۔

کون سے افراد یہ ویکسین نہیں لگوا سکتے ؟

بہت کم تعداد میں ایسے لوگ ہیں جو COVID-19 کی ویکسین نہیں لگوا سکتے۔ ان میں وہ لوگ شامل ہیں جن کو ویکسین میں شامل اجزا سے شدید الرجی کا سامنا کرنا پڑا ہو۔
پہلے سے لگائی گئی کسی ویکسین یا اسی ویکسین کے پہلے انجیکشن سے۔ اگر آپ کو کبھی بھی ویکسین کے نتیجے میں شدید الرجک ردعمل کا سامنا ہوا ہو تو اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں کیونکہ ہو سکتا ہے آپ کے لئے متبادل ویکسین دستیاب ہو۔
اگر آپ بخار کی وجہ سے بیمار ہیں یا گذشتہ 28 دنوں کے دوران آپ کا COVID-19 ٹیسٹ پازیٹیو آیا ہے تو آپ کو اپوائینٹمنٹ بعد میں بک کرنی چاہئے۔

کیا ویکسین میری حفاظت کرے گی؟

COVID-19 ویکسین لگوانے سے آپ کا COVID-19 بیماری میں مبتلا ہونے کا امکان کم ہو جائے گا۔ ریسرچ میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ ویکسین کا ایک انجیکشن لگوانے سے دو سے تین ہفتوں کی مختصر مدت کے لئے آپ بہت محفوظ رہتے ہیں۔ لیکن زیادہ عرصہ تک محفوظ رہنے کے لئے ویکسین کا دوسرا انجیکشن لگوانا ضروری ہے۔
ویکسین میں زندہ اجسام نہیں ہوتے، اور اسی لئے یہ ان افراد کے لئے محفوظ ہوتی ہیں جو مدافعتی نظام میں خرابی کا شکار ہوں۔ یہ لوگ ہو سکتا ہے ویکسین کو زیادہ اچھا رسپانس نہ دیں۔
تمام دواؤں کی طرح ، کوئی بھی ویکسین ٪ 100 موثر نہیں ہے - کچھ لوگ ویکسین لگوانے کے باوجود COVID-19 کا شکار ہو سکتے ہیں، لیکن اسے کم شدت کی بیماری ہونا چاہیے۔

کیا ویکسین کے مضر اثرات ہوں گے؟

تمام دواؤں کی طرح ، ویکسینوں کے مضر اثرات ہو سکتے ہیں۔ عموما یہ معمولی نوعیت کے ہوتے ہیں اور کچھ دن ہی رہتے ہیں ، اور ہر کسی میں ظاہر نہیں ہوتے۔

اگر پہلی خوراک کے بعد آپ میں انکی علامات ظاہر ہوں ، تب بھی آپ کو دوسری خوراک لینے کی ضرورت ہے۔

زیادہ عام مضر اثرات میں شامل ہیں:

- ویکسین لگوانےکے کئی دن بعد بھی انجیکشن والے بازو میں تکلیف دہ بھاری پن کا احساس رہنا اور دبانے پر اُس حصہ کا نرم لگنا
- تھکاوٹ محسوس کرنا
- سر میں درد ہونا
- جسم میں درد ، یا معمولی فلو جیسی علامات

ہلکا بخار دو سے تین دن تک رہ سکتا ہے لیکن زیادہ بخار پریشانی کی بات ہے اور اس کا مطلب یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کو کوویڈ 19 یا کوئی اور انفیکشن ہو گیا ہے۔ آپ پیراسیٹامول کی معمول کی خوراک لے سکتے ہیں (ڈبیہ پر دی گئی ایڈوائس پر عمل کریں) اور آرام کریں جس سے آپ بہتر محسوس کریں گے ۔دوائی کو نارمل خوراک سے زیادہ نہ لیں۔ غدودوں کی سوجن بھی ایک مضر اثر ہے جو نسبتا کم ظاہر ہوتا ہے۔

ویکسین لگوانے کے نتیجہ میں ظاہر ہونے والی علامات عام طور پر ایک ہفتہ سے کم وقت کے لئے رہتی ہیں۔اگر آپ کی علامات بگڑنے لگیں یا آپ پریشان ہوں تو آن لائن https://111.wales.nhs.uk پر چیک کریں، اور اگر ضروری ہو تو 111 پرNHS ویلز یا اپنی جی پی سرجری کو کال کریں۔ اگر آپ کے علاقے میں 111 دستیاب نہیں ہے تو ، 47 46 0845 پر فون کریں۔ NHS 111 ویلز کو کال لینڈ لائن اور موبائل سے مفت ہے۔ 47 46 0845 پر فون کا خرچہ 2 پینس فی منٹ ہے، آپ کو فون کی سہولت فراہم کرنیوالے ادارے کا معمول کا چارج اسکے علاوہ ہے۔

اگر آپ کسی ڈاکٹر یا نرس سے مشورہ لیتے ہیں تو، یاد رکھیں کہ آپ نے انہیں ویکسین لگوانے کے بارے میں ضرور بتانا ہے (انہیں ویکسین لگوانے والا کارڈ دکھائیں) تاکہ وہ آپ کی علامات کو صحیح طور پر سمجھ سکیں۔

آپ ویکسین اور ادویات کے مضر اثرات آن لائن ییلو کارڈ ایپ کے ذریعے رپورٹ کر سکتے ہیں ۔

کبھی کبھار ایسا بھی ہوسکتا ہے کہ ویکسین لگوانے کے فورا بعد کچھ لوگوں میں الرجی کے اثرات ظاہر ہو جائیں جیسا کہ سرخی مائل دانے نکل آنا، یا متاثرہ حصہ پر یا پورے جسم پر خارش ہونا۔ شازو نادر ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ کچھ لوگوں کو ویکسین لگوانے کے فورا بعد شدید مضر اثرات کا سامنا کرنا پڑے، جس کی وجہ سے انھیں سانس لینے میں دشواری ہونے لگے اور وہ بے ہوش ہو جائیں۔ اسے اینفیلیکس کہتے ہیں اور یہ دوسری ادویات اور غذا کی وجہ سے ہوسکتا ہے۔ اس طرح کے اثرات بہت کم ظاہر ہوتے ہیں اور نرسوں کو ان سے نمٹنے کے لئیے تربیت دی گئی ہے۔ ایسے لوگ جنہیں اینفیلیکس کا سامنا کرنا پڑے ان کا علاج کامیابی کے ساتھ کیا جاسکتا ہے اور وہ عام طور پر چند گھنٹوں میں ٹھیک ہوجاتے ہیں۔

کیا مجھے ویکسین سے کوویڈ 19 کا انفیکشن ہو سکتا ہے؟

آپ کو ویکسین سے کوویڈ 19 کا انفیکشن نہیں ہو سکتا۔ لیکن یہ ممکن ہے کہ آپ کو کوویڈ 19 کا انفیکشن ہو لیکن آپ کو اسکی علامات کا احساس ویکسین لگوانے کے بعد ہو۔

کوویڈ -19 کی سب سے اہم علامتیں مندجہ ذیل میں سے کسی کا آغاز ہونا ہے:

- نئی مستقل کھانسی
- اونچے درجے کا بخار
- آپ کی ذائقہ محسوس کرنے یا سونگھنے کی حس کا غائب ہو جانا ، یا اس میں تبدیلی ہو جانا
- کچھ لوگوں کو گلے کی سوزش ، سر درد ، ناک بند ہونے ، اسہال ، متلی اور قے بھی ہوتی ہے

اگر آپ میں مندرجہ بالا علامات میں سے کوئی علامت موجود ہے تو، گھر میں ہی قیام کریں اور ٹیسٹ کروانے کا بندوبست کریں۔

اگر آپ کو علامات سے متعلق مزید معلومات کی ضرورت ہو تو **111.wales.nhs.uk** پر جائیں

اب مجھے مزید کیا کرنا ہوگا؟

آپ کو ٹیکہ کب اور کہاں لگنا ہے اس بارے میں معلومات آپ کو موصول ہو جائیں گی۔ آپ اپنی اپوائنٹمنٹ کے دن ، درست لباس پہنیں تاکہ آپ کے بازو تک رسائی آسانی سےہو۔ اگر آپ سوئیوں سے ڈرتے ہیں یا آپ کو پریشانی محسوس ہو تو آپ ویکسین دینے والے شخص کو بتادیں۔ وہ سمجھ بوجھ والے لوگ ہیں اور آپ کی مدد کرسکتے ہیں۔

اپنی دوسری اپوائینٹمنٹ پر حاضری کو پلان کریں۔ آپ کے پاس ایک ریکارڈ کارڈ ہونا چاہئے جس پر آپ کی اگلی اپوائنٹمنٹ درج ہو۔

آپ کو بہترین تحفظ فراہم کرنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ آپ ویکسین دو دفعہ لگوائیں۔ اپنا کارڈ محفوظ رکھیں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ دوسری اپوائینٹمنٹ پر جائیں گے۔

اگر دوسری اپوائینٹمنٹ کے وقت میری طبعیت ٹھیک نہ ہو تو مجھے کیا کرنا چاہئے؟

اگر آپ بخار کی وجہ سے زیادہ بیمار ہوں تو بہتر ہوگا کہ اپنی طبعیت کے بہتر ہونے کا انتظار کریں اور پھر ویکسین لگوائیں۔ اگر آپ نے اپنے آپ کو الگ تھلگ کیا ہوا ہو ،یا COVID-19 ٹیسٹ یا اسکے رزلٹ کا انتظار کر رہے ہوں تو آپ کو ویکسین لگوانے کے لئے اپوائینٹمنٹ پر نہیں جانا چاہئے

کیا ویکسین لگوانے کے بعد بھی COVID-19 مجھ سے کسی اور کو لگ سکتا ہے؟

ویکسین لگوانا آپ کے شدید بیمار ہونے کے امکانات کو کم کردے گا۔ ابھی تک ہمیں یہ معلوم نہیں ہے کہ ویکسین آپ پر وائرس کے حملے کو یا آپ کے ذریعے وائرس کی منتقلی کو روکے گی یا نہیں۔ لہذا، اپنے آس پاس لوگوں کی حفاظت کے لئے COVID-19 ہدایات پر عمل کرتے رہنا ضروری ہے۔

اپنے آپ کو اور اپنی فیملی ، دوستوں اور ساتھیوں کی حفاظت کے لئے آپ کو ابھی بھی ضرورت ہے:

- سماجی فاصلہ برقرار رکھنا جاری رکھیں
- چہرے پر ماسک پہنیں
- اپنے ہاتھ احتیاط سے اور کثرت سے دھوئیں
- تازہ ترین ہدایات پر عمل جاری رکھیں:
  gov.wales/coronavirus

یاد رکھیں:

COVID-19 ناک یا منہ سے پھینکی ہوئی بوندوں کے ذریعے پھیلتا ہے، خاص طور پر جب بولتے یا کھانسی کرتے ہوئے۔ آلودہ اشیاء اور سطحوں کو مس کرنے کے بعد اپنی آنکھوں ، ناک اور منہ کو چھونے سے بھی آپ اس کا شکار ہو سکتے ہیں۔

تین اصول

ویلز کو محفوظ رکھنے کے لئے

رکھیں
فاصلہ 2 میٹر

پہنیں
منہ پر ماسک

دھویں اپنے
ہاتھ

مزید معلومات کے لئے

آپ کوویڈ -19 ویکسین کے بارے میں بشمول ان کے جزویات اور ممکنہ مضر اثرات کے مزید معلومات حاصل کرسکتے ہیں
https://111.wales.nhs.uk/coronavirus(2019ncov
www.gov.uk/government/collections/mhra- اور **)**
guidance-on- coronavirus-covid-19 پر

مضر اثرات کا شبہ ہو تو آن لائن رپورٹ کیجئے
coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk پر یا ییلو کارڈ
ایپ کو ڈاؤن لوڈ کرکے اطلاع کیجئے۔

یہ معلوم کرنے کے لئے کہ NHS آپ کی معلومات کو کس طرح استعمال کرتا ہے یہاں پر وزٹ کریں:
111.wales.nhs.uk/lifestylewellbeing/yourinfoyourrights

اس کتابچے کی مزید کاپیاں حاصل کرنے کے لئے ربطہ کریں۔ **phw.nhs.wales/services-and-teams/health- information-resources/**

© Public Health Wales, January 2021
(with acknowledgement to Public Health England)

Version 2
ISBN 978-1-78986-154-233