NHS

UK Health Security Agency

کورونا وائرس (COVID-19)

کورونا وائرس ویکسینیشن پروگرام برائے بچگان و نوجوانان

والدین کی لئے گائڈنس یعنی رہنمائی

مجھے اپنے بچے کو ویکسین کیوں لگوانی چاہئے؟

اگرچہ زیادہ تر نوعمر لوگوں میں COVID-19 عموماً ہلکا یا ایسمپٹمیٹک (یعنی بغیر علامات والا) ہوتا ہے، تاہم یہ کچھ لوگوں کے لئے بہت ہی ناخوشگوار ہو سکتا ہے۔ ویکسین کا ایک کورس شدید علالت اور ہسپتال میں داخلے کے خلاف بہتر تحفظ فراہم کرے گا

12 تا 15 سال کے بچوں کو ویکسین لگانے سے ان کے سکول سے غیرحاضر رہنے کی ضرورت کو کم کرنے میں مدد ملے گی اور سکولوں کے اندر COVID-19 کے پھیلنے کا خطرہ بھی کم ہو جائے گا۔

لہٰذا COVID-19 سیکنڈری سکول ویکسین پروگرام کو نوعمر لڑکے لڑکیوں کو تحفظ فراہم کرنا چاہیئے اور روبرو تعلیم میں خلل کو کم کرنا چاہیئے۔ اس سے نوعمر افراد کو جذباتی طور پر بہتر اور زیادہ خوش رکھنے میں مدد ملے گی اور یہ چیف میڈیکل افسران کا زیر غور سب سے اہم نقطہ تھا۔

کورونا وائرس (COVID-19) ویکسین

COVID-19 کے حفاظتی ٹیکے COVID-19 انفیکشن کے امکان کو کم کرنے میں مدد دیتے ہیں اور شدید بیماری کے خلاف اچھا تحفظ فراہم کرتے ہیں۔ ویکسین کی پہلی خوراک سے کچھ تحفظ حاصل کرنے میں چند ہفتے لگ سکتے ہیں۔

کیا یہ نوجوانان کے لئے محفوظ ہے؟

ادویات کا ریگولیٹر، دی میڈیسنز اینڈ ہیلتھ کیئر پراڈکٹس ایجنسی (MHRA)، نے تصدیق کی ہے کہ Pfizer ویکسین 12 تا 17 سالہ بچوں کے لئے محفوظ اور موثر ہے۔

یہ نتیجہ اس عمر کے گروپ کی ویکسین کے محفوظ ہونے، معیار اور موثر ہونے کے ایک نہایت ہی سخت ریویو یعنی جائزے کے بعد اخذ کیا گیا۔

UK نے US، کینیڈا اور اسرائیل کے ڈیٹا سے بھی استفادہ کیا، جنہوں نے پہلے ہی وسیع پیمانے پر 12 تا 15 سال کے بچوں کو ویکسین آفر کی ہے۔

ان ویڈیوز میں اس کو زیادہ تفصیل سے بیان کیا گیا ہے:

https://twitter.com/DHSCgovuk/status/1434441175281274890

https://twitter.com/DHSCgovuk/status/1405246298320637960

ویکسینز کو اتنا جلدی کیسے بنایا گیا؟

تمام ویکسینز کے 3 مراحل میں کلینکل ٹرائلز ہوئے اور پوری دنیا میں لاکھوں لوگوں پر ٹیسٹ کئے گئے۔ ٹرائل یعنی آزمائشی مراحل کو متوازی طور پر کیا گیا، جس سے ویکسین کی تیاری کے پورے وقت میں تیزی آئی، لیکن سب سے اہم تحقیق والے وقت میں نہیں۔ دسمبر 2020 سے فائزر ویکسینز پہلے ہی UK میں لاکھوں لوگوں کو لگائی جا چکی ہے اور اس کا سیفٹی ریکارڈ بہت شاندار ہے۔

ان ویڈیوز میں اس کو زیادہ تفصیل سے بیان کیا گیا ہے:

https://twitter.com/DHSCgovuk/status/1375364398601039872

https://twitter.com/DHSCgovuk/status/1421206463297441793

عام سائیڈ ایفکٹس

تمام ادویات کی طرح ویکسینز بھی مضر ذیلی اثرات کا باعث بن سکتی ہیں۔ اِن میں سے زیادہ تر معمولی اور قلیل مدتی ہیں، اور نہ یہ ہر کسی کو ہوتے ہیں۔ بہت عام سائیڈ ایفکٹس یعنی مضر ذیلی اثرات کو ایک یا 2 دنوں تک ہی موجود رہنا چاہیے۔

پہلے ایک یا 2 دنوں میں زیادہ عام ذیلی مضر اثرات میں شامل ہیں:

- بازو میں اُس جگہ درد، بھاری پن اور سوزش محسوس ہونا جہاں آپ نے ٹیکہ لگوایا تھا
- تھکاوٹ محسوس کرنا
- سر درد، دُکھن اور ٹھنڈے پسینے
- نوجوانان میں فلو جیسی علامات بھی ہو سکتی ہیں جس میں ایک یا 2 دنوں کے لیے ٹھٹھرنے اور کانپنے کے دورے بھی پڑ سکتے ہیں۔

ہمارا مشورہ ہے کہ نوجوانان کو آرام کرنا چاہیئے اور بہتر محسوس کرنے میں مدد کے لیے پیراسیٹامول (ڈبے میں دئے گئے مشورے پر عمل کریں) لینا چاہیئے۔

بہت ہی نادر شدید سائیڈ ایفکٹس

دنیا بھر سے، حال ہی میں، COVID-19 کے فائزر اور موڈرنا ویکسینز کے بعد بہت ہی نادر طور پر دل کی سوزش کے کیسز، جنہیں مایوکارڈائٹس یا پیری کارڈائٹس کہا جاتا ہے، سامنے آئے ہیں۔ ان میں سے زیادہ تر لوگ تھوڑا آرام کرنے اور سادہ سا علاج کرنے کے بعد ٹھیک ہو گئے۔

یہ کیسز زیادہ تر نسبتاً کم عمر کے مردوں میں دیکھے گئے ہیں اور زیادہ تر دوسری خوراک کے کچھ دنوں کے بعد واقع ہوئے؛ مایوکارڈائٹس ویکسین کی پہلی خوراک کے بعد بہت ہی نادر ہے۔

کیا ویکسینیشن کے بعد میرے بچے کو زیرنگرانی رکھا جائے گا؟

ویکسینیشن سے شدید الرجک ری ایکشنز بہت نادر ہیں لیکن ٹیکہ لگنے کے چند منٹ کے اندر ہی واقع ہوتے ہیں۔ اسکول ایج ایمیونائزیشن سروس کی ٹیمز کو الرجک ری ایکشنز پہچاننے اور ان پر قابو پانے کی بھر پور تربیت دی گئی ہے اس لئے الرجیز کے حامل تمام بچوں کو 15 منٹ کے لئے زیرنگرانی رکھا جائے گا۔

سکول کی عمر کے لئے حفاظتی ٹیکے لگانے کے سروس فراہم کنندہ گان الرجک ری ایکشن کے لئے تمام ضروری سامان ساتھ لے کر آئیں گے۔ وہ بچے جو عام خوراک کی چیزوں سے الرجک ہیں، انہیں شدید الرجیز کا زیادہ خطرہ لاحق نہیں۔

میں COVID-19 کے حفاظتی ٹیکے کے بارے میں مزید معلومات کہاں تلاش کر سکتا/سکتی ہوں؟

این ایچ ایس کی لیفلٹس والدین اور نوجوانان کے لئے ویکسین کے بارے میں مزید معلومات مہیا کرتے ہیں، بشمول اس کے کہ یہ کیسے کام کرتا ہے اور یہ کہ COVID-19 کی ویکسینیشن کے بعد کیا توقع رکھیں۔

کونسینٹ یعنی رضامندی کے فارم اور لیفلٹس کی ایکسس ایبل یعنی قابل رسائی والی ورژنز ان لوگوں کے لئے دستیاب ہیں جنہیں سیکھنے کی معذوری ہے یا جو آٹزم کے ساتھ جی رہے ہیں۔ ہمارے پاس منگوانے یا ڈاؤنلوڈ کرنے کے لئے بریل اور BSL ویڈیوز بھی ہیں۔ تراجم بھی دستیاب ہیں۔

سکول میں ویکسین کیسے کام کریں گی

تمام سکول-بیسڈ ویکسینیشن پروگرامز کی طرح، ویکسینز سکول ایج ایمیونائزیشن سروس فراہم کنندگان لگائیں گے، جو کہ متعلقہ سکول کے ساتھ قریبی تال میل کے ساتھ کام کریں گے۔

ویکسین کے لئے اہلیت اور اوقات

کن کو یہ ویکسینیشن مل سکتی ہے اور کب؟

12 تا 17 سال والے نو عمر افراد جنہیں انفیکشن سے زیادہ خطرہ لاحق ہے اور یا وہ ان لوگوں کے ساتھ رہ رہے ہیں جو امینو سپریسڈ ہیں انہیں بھی ویکسین کے 2 ڈوزز یعنی خوراکیں آفر کی گئی ہیں، 8 ہفتے وقفے کے ساتھ۔

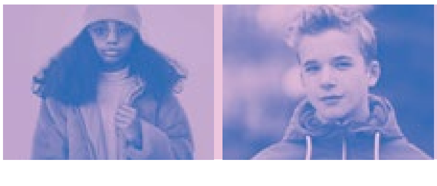
12 سال تا 15 سال کے تمام نوعمر لڑکے لڑکیوں کو ویکسین کی 2 ڈوزز 12 ہفتوں کے وقفے سے آفر کی جا رہی ہیں۔ حفاظتی ٹیکے اسکول پروگرام میں اور حفاظتی ٹیکوں کے کچھ مراکز میں لگائے جائیں گے۔

اگر میرے بچے کا COVID-19 کا رزلٹ مثبت آیا ہے تو پھر کیا ہو گا؟

اگر آپ کے بچے کا COVID-19 کا رزلٹ مثبت آیا ہو تو اُنہیں اسکول یا کسی مرکز پر حفاظتی ٹیکوں کے سیشن/اپوائنٹمنٹ میں نہیں جانا چاہیے۔ اُنہیں سیلف-آئسولیٹ کرنا چاہیے اور اپنی پہلی یا دوسری ڈوز لگوانے کے لیے 12 ہفتوں تک انتظار کرنا چاہیے۔ وہ بچے جنہیں زیادہ خطرہ لاحق ہو اُنہیں مثبت رزلٹ آنے کے بعد ویکسین لگوانے سے پہلے 4 ہفتوں تک انتظار کرنا چاہیے۔

جس دن سکول میں ویکسین لگائی جا رہی ہو اور میرا بچہ/میری بچی کو ویکسین نہیں لگتا تو پھر کیا ہوگا؟

کسی بھی 12 تا 15 کے نوعمر کے لئے جسے ویکسین کے دن ویکسین نہ لگے، کیچ-اپ (یعنی ازالے کے) انتظامات ہوں گے جس کے بارے میں سکول ایج ایمیونائزیشن سروس فراہم کنندہ سکول کو معلومات فراہم کرسکے گا۔ اس میں وہ بچے/بچیاں بھی شامل ہوں گی جو اس دن کے بعد 12 سال کی ہوئی ہوں جب سکول ایج ایمیونائزیشن سروس فراہم کنندہ سکول کا وزٹ کرے گا۔



اگر میرابچہ/میری بچی کو صحت کا کوئی عارضہ ہو یا ویکسین سیشن کے دن بیمار ہو تو پھر کیا ہوگا؟

اگر کوئی لڑکا/لڑکی اس دن بیمار ہو، سکول ایج ایمیونائزیشن سروس فراہم کنندہ فیصلہ کرے گا کہ ویکسین لگائے کہ نہیں۔

جو بچے اپنے سکول میں پہلی ویکسینیشن مس کریں گے انہیں فالو-اپ ویکسین آفر کیا جائے گا۔ اس سے یہ یقین دہانی کرنے میں مدد ملے گی کہ مندرجہ ذیل طلباء او طالبات ویکسین لگوا سکیں گے:

- اگر آپ کا بچہ/کی بچی سیشن کے بعد 12 کا/کی ہوجائے
- اگر آپ کا بچہ/کی بچی اس دن سکول سے غیر حاضر ہو
- آپ کا بچہ/کی بچی کو حال ہی میں COVID-19 کا انفیکشن ہوا ہو
- اگر آپ اپنا ارادہ بدلیں کہ آیا ویکسین لگوایا جائے یا کسی فیصلے پر پہنچنے کے لئے آپ کو مزید وقت درکار ہو

انفرادی بچوں کے لئے ویکسین کے موزوں ہونے کے حوالے سے تمام تر سوالات اس سکول ایج ایمیونائزیشن سروس فراہم کنندہ سے کرنے چاہئیں جو ویکسین فراہم کر رہا ہو، جو ان کیچ-اپ سیشنز کے بارے میں بھی بتا سکے گا۔

میرے بچے/میری بچی کو گھر پر تعلیم ملتی ہے اور وہ سکول نہیں جاتا/جاتی، کیا انہیں بھی اس پروگرام کے حصے کے طور پر ویکسین آفر کی جائے گی؟

تمام اہل عمر والے گروپ کے ایسے نو عمر لڑکے لڑکیاں جو سکول نہیں جاتے، مثال کے طور پر جنہیں گھر پر تعلیم دی جاتی ہے یا کسی سیکیور رہائشگاہ میں رہتے ہیں، انہیں ویکسین آفر کی جانی چاہیئے۔ سکول ایج ایمیونائزیشن سروس فراہم کنندہ کے پاس ان جواں سال افراد کے لئے ویکسین آفر کرنے کے پلانز ہوں گے۔

میرا بچہ/میری بچی کی عمر 12 سال ہے لیکن وہ فردر ایجوکیشن کالج میں ہیں سکول میں نہیں، کیا انہیں بھی اس پروگرام کے حصے کے طور پر ویکسین آفر کی جائے گی؟

جی ہاں۔ اہلیت کے عمر والے گروپ کے تمام بچوں کو جو سکول نہیں جاتے ویکسین کی آفر ملنی چاہیئے۔ سکول ایج ایمیونائزیشن سروس فراہم کنندہ کے پاس ان بچوں کے لئے ویکسین آفر کرنے کے پلانز ہوں گے۔

میرا بچہ/میری بچی اسپیشل سکول جاتی ہے کیا انہیں بھی اس پروگرام کے حصے کے طور پر ویکسین آفر کی جائے گی؟

جی ہاں۔ سکول ایج ایمیونائزیشن سروس فراہم کنندہ کو سپیشل سکولز میں بچوں کو ویکسین لگانے کا کام سونپا گیا ہے۔

کیا 12 تا 15 سالہ بچہ COVID-19 واک-ان سائٹ استعمال کر سکتا ہے اگر یہ زیادہ جلدی ہو سکتا ہو؟

جی ہاں اس ایج گروپ والے لوگ نیشنل بُکنگ سروس (National Booking Service) استعمال کر سکتے ہیں یا 119 پر کال کر سکتے ہیں اور وہ واک-ان سنٹرز میں بھی جا سکتے ہیں۔

ویکسین کے لئے کونسینٹ یعنی رضامندی کے پروسس کیسے کام کرتا ہے؟

تمام والدین یا ان لوگوں سے جنہیں والدین والی ذمہ داری حاصل ہو ویکسین کے لئے اجازت دینے کے بارے میں پوچھا جائے گا اور وہ عام طور پر اپنے بچوں کے ساتھ مل کر فیصلہ کریں گے۔ معلوماتی لیفلٹ بچوں کو مخاطب کرتا ہے (بحیثیت ویکسین لگوانے والے کے) اور انہیں ترغیب دی جاتی ہے کہ وہ ویکسین کے بارے میں فیصلہ کرنے میں اپنے والدین سے بات کریں۔

سیکنڈری یعنی ثانوی سکولوں میں، کچھ جواں سال افراد اتنے میچیور ہو سکتے ہیں کہ وہ خود ہی رضامندی دے سکیں۔ یہ کبھی کبھار اس وقت ہوتا ہے جب بچے کے والد/والدہ نے کونسینٹ فارم واپس نہیں ہو گیا ہو لیکن بچہ سیشن کے دن پھر بھی ویکسین لگوانا چاہتا ہے۔ والدین سے زبانی اجازت حاصل کرنے کے لئے ان سے رابطہ کرنے کی ہر ممکن کوشش کی جائے گی۔

یہ ایک اچھی طرح سے اسٹیبلیشڈ (یعنی کافی وقت سے چلا آرہا) پروسس ہے اور ان سے سکول-بیسڈ دوسری ویکسینیشن پروگرامز کے توسط سے واقف ہوں گے۔

کون فیصلہ کر سکتا ہے کہ کونسا نوجوان بچہ اپنی رضامندی خود ہی دے سکتا ہے؟

سیکنڈری یعنی ثانوی سکولوں میں، کچھ جواں سال افراد اتنے میچیور ہوں گے کہ وہ خود ہی رضامندی دے سکیں۔ سکول ایمیونائزیشن ٹیم کے ہیلتھ کیئر پروفیشنلز اس ینگ پرسن (جواں سال لڑکے/لڑکی) سے بات کریں گے اور ان کے والدین سے رابطہ کرنے کی ہر ممکن کوشش کریں گے۔ ان پروفیشنلز کو جواں سال لوگوں کو ویکسین لگانے میں تجربہ حاصل ہوتا ہے اور اس بات کا اندازہ لگانے کے قابل ہوں گے کہ آیا انہیں خود رضامندی دینے کے بارے میں سمجھ بوجھ ہو گی (اس کو 'گیلک کومپٹینس' 'Gillick competence' کہتے ہیں۔)

یہ ایک اچھی طرح سے اسٹیبلیشڈ (یعنی کافی وقت سے چلا آرہا) پروسس ہے اور ان سے سکول-بیسڈ دوسری ویکسینیشن پروگرامز کے توسط سے واقف ہوں گے۔

آپ گیلک کومپٹینس سمیت رضامندی پر مزید معلومات کے لئے ایمیونائزیشن کی گرین بُک (Green book of immunisation) یعنی ہری کتاب پڑھ سکتے ہیں - www.gov.uk/government/publications/consent-the-green-book-chapter-2 ۔

کیا والدین بچوں کو ویکسین لگوانے سے انکار کرسکتے ہیں؟

جی ہاں۔ ویکسین لازمی نہیں ہے۔ والدین سے ویکسین کے لئے ان کی اجازت طلب کی جائے گی۔ نوجوانان ویکسین لگوانے کی خواہش کا اظہار کر سکتے ہیں اور ہو سکتا ہے ان میں خود ہی سے معلومات کی بنیاد پر رضامندی دینے کی اہلیت ہو۔ والدین کی اپنے بچوں سے وقت سے پہلے بات کرنے کے لئے حوصلہ افزائی کرنی چاہیئے تاکہ وہ ویکسینیشن سیشن سے پہلے ہی پیشگی رضامندی پر اتفاق کریں۔

اگر اجازت نہیں ملتی، اور نو عمر فرد گلک (Gillick competent) کی اہلیت نہیں رکھتا یا ویکسین نہیں لگوانا چاہتا، تو ایمیونائزیشن نہیں کی جائے گی۔

اس صورت میں کیا ہوگا جب والد/والدہ نے اجازت نہیں دی ہو، لیکن نوعمر فرد ویکسین لگوانا چاہتا ہو؟

وہ نوعمر افراد جو اچھی طرح سمجھتے ہوں کہ مجوزہ پروسیجر کونسی چیزوں پر مشتمل ہے، جیسا کہ ویکسینیشن، تو وہ قانونی طور پر رضامندی دے سکتے ہیں۔ اِسکو 'گلک اہلیت' کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔

اگر والد/والدہ سے اجازت نہیں ملتی، لیکن نو عمر فرد ویکسین لگوانا چاہتا ہے اور ہیلتھ کیئر پروفیشنل یعنی اہلکار اسے گلک کا اہل سمجھے، تو نوعمر فرد کو پھر بھی ویکسین لگائی جا سکتی ہے۔

اس صورت میں، سکول ایج ایمیونائزیشن سروس فراہم کنندہ ہر ممکن کوشش کرے گا کہ وہ بچے کے والد/ کی والدہ سے رابطہ کرے، اور والد/والدہ اور نوعمر فرد کے درمیان باہمی رضامندی حاصل کرے۔ تاہم، والد/والدہ گلک کی اہلیت رکھنے والے نوعمر فرد کے فیصلے کو الٹ نہیں سکتی۔

آپ گیلک کومپٹینس سمیت رضامندی پر مزید معلومات کے لئے ایمیونائزیشن کی گرین بُک یعنی ہری کتاب پڑھ سکتے ہیں - www.gov.uk/government/publications/consent-the-green-book-chapter-2 ۔

عام سوالات

میرے بچے کو الرجیز ہیں، کیا انہیں ویکسینیشن لگوائی جا سکتی ہے؟

بہت ہی کم ایسے بچے ہیں جنہیں ویکسین نہیں لگایا جا سکتا۔

ویکسینیشن سے پہلے تمام افراد کو ایک لیفلٹ جاری کیا جاتا ہے جو ویکسین کے بارے میں حفاظتی معلومات کا احاطہ کرتا ہے۔ اس میں کسی بھی صحت والے عارضے کے بارے میں زیادہ مفصل معلومات کے لئے ایک لنک ہوگا، جو کسی نوعمر فرد کو ویکسینیشن لگوانے سے روکے۔ آپ 'UK میں فائزر ویکسینز لگوانے والوں کے لئے معلومات' یہاں پڑھ سکتے ہیں:

https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk/productinformation

تمام نو عمر افراد اور اُن کے والدین یا کیئررز کو اگر الرجیز اور COVID-19 کی ویکسینیشن کے بارے میں خدشات لاحق ہوں تو اُنہیں اپنے جی پی یا ماہر معالج سے مشورہ لینا چاہیئے۔

میں نے سنا ہے کہ ویکسینز بے قاعدہ ماہواری یا غیر متوقع جریان خون کا سبب بنتے ہیں۔

ماہواری کے مسائل بہت زیادہ عام ہیں اور مختلف قسم کے عوامل سے ہوسکتے ہیں جن میں سٹریس اور دوسری قلیل مدتی بیماریاں شامل ہیں۔ اگرچہ کچھ لوگوں نے رپورٹ کیا ہے کہ ویکسینیشن کے بعد والے مہینے میں ان کی ماہواریوں میں بے قاعدگی آئی تھی، لیکن ایسے کوئی شواہد نہیں ہیں کہ یہ ویکسین کی وجہ سے ہی تھی۔

کیا ویکسین فرٹیلیٹی یعنی بچے پیدا کرنے کی صلاحیت متاثر کرتی ہے؟

ایسی کوئی شواہد نہیں ہیں کہ COVID-19 کے حفاظتی ٹیکے مردوں یا خواتین میں فرٹیلیٹی متاثر کرتے ہیں۔ کچھ مفید معلومات برٹش فرٹیلیٹی سوسائٹی (British Fertility Society) کی ویب سائٹ پر موجود ہیں۔

کیا ویکسین میں الکحل موجود ہے؟

فائزر COVID-19 کے حفاظتی ٹیکے میں کوئی الکحل نہیں ہے جو کہ نوعمر افراد کے لئے سفارش کردہ ویکسین ہے۔

کیا COVID-19 ویکسین میں جانوروں سے حاصل کردہ اجزاء شامل ہیں؟

MHRA نے تصدیق کی ہے کہ ویکسینز میں جانوروں سے حاصل کردہ کوئی چیز نہیں ہے۔ MHRA کے ویب سائٹ پر ہیلتھ کیئر کی معلومات میں (ویکسین میں شامل تمام اجزاء کو شائع کیا گیا ہے۔

یہ ویڈیو مزید معلومات فراہم کرتی ہے:

https://twitter.com/DHSCgovuk/status/1387368497517236234

کیا یہ ویکسین ان لوگوں کے لئے موزوں ہے جو ویگن/ویجی ٹیرئن فرینڈلی، مسلمان یا یہودی ہیں؟

فائزر ویکسین میں گوشت سے لی گئی کوئی چیز، جانوروں کے اجزاء یا کوئی انڈہ شامل نہیں ہے۔

برٹش اسلامک میڈیکل ایسوس ایشن (British Islamic Medical Association) نے ایک مفید گائڈ جاری کی ہے جسے یہاں تلاش کیا جا سکتا ہے https://britishima.org/operation-vaccination/hub/۔

کیا ویکسین میں COVID-19 ہے؟

جی نہیں، ویکسین میں کوئی بھی زندہ وائرس نہیں ہے۔

مزید معلومات

اگر ویکسین کے بارے میں آپ کے کوئی بھی سوال ہوں، تو برائے مہربانی سکول ایج ایمیونائزیشن سروس فراہم کنندہ سے کریں۔ آپ کو ان کے ساتھ رابطے کے کوائف معلومات اور کونسینٹ فارم کے ساتھ مل جائیں گے۔

اگر آپ فیصلہ کرتے وقت یا COVID-19 کی وجہ سے خود کو بوجھ تلے دبا ہوا یا پریشان محسوس کریں تو برائے مہربانی
www.nhs.uk/mental-health/nhs-voluntary-charity-services/charity-and-voluntary-services/get-help-from-mental-health-helplines
سے سپورٹ حاصل کریں۔

12 تا 15 سالہ نو عمر افراد کے کے لیے کووڈ-19 کے حفاظتی ٹیکوں پر بات چیت کرنے کے لیے بچوں اور والدین کے اضافی معلومات، بشمول اِس کے کہ یہ کیسے کام کرتے ہیں اور کووڈ-19 کے حفاظتی ٹیکوں کے بعد کیا توقع رکھیں، مندرجہ ذیل لِنک پر موجود ہیں:
COVID-19 vaccination: resources for children and yound people - GOV.UK (www.gov.uk).

Vaccination, helping to protect those most vulnerable.

© Crown copyright 2021. Version 3 DEC 2021. 1p 350K NOV 2021 (APS).
UK Health Security Agency Gateway number: 20211098. Product code COV2021PFSUR Urdu.

This leaflet is also available in Albanian, Arabic, Bengali, Bulgarian, Chinese, Estonian, Greek, Gujarati, Hindi, Panjabi, Latvian, Lithuanian, Polish, Portuguese Brazilian, Romany, Romanian, Russian, Somali, Spanish, Turkish, Twi, Ukrainian and Urdu paper copies.

To order more copies of this leaflet visit www.healthpublications.gov.uk or phone: 0300 123 1002 (8am to 6pm, Monday to Friday).