کووڈ کے لیے ٹیسٹ اور ویکسینیشن

کورونا وائرس۔19

- کووڈ-19 ایک نئے دریافت ہونے والے کورونا وائرس کی وجہ سے ہونے والی بیماری ہے جس کی نشاندہی دسمبر 2019 میں ہوئی تھی۔
- سب سے زیادہ عام علامات بخار، **خشک کھانسی اور ذائقے یا سونگھنے کی حس کا ختم ہو جانا** ہیں۔ کچھ لوگوں میں دیگر علامات پیدا ہو جاتی ہیں لیکن یہ سب سے زیادہ عام ہیں۔
- جن لوگوں میں علامات پیدا ہوتی ہیں اُن میں سے زیادہ تر (تقریباً 80%) ہسپتال کی ضرورت کے بغیر اس بیماری سے صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ تقریباً 15% شدید بیمار ہو جاتے ہیں اور اُنھیں آکسیجن کی ضرورت ہوتی ہے اور 5% انتہائی شدید بیمار ہو جاتے ہیں اور انھیں انتہائی نگہداشت کی ضرورت ہوتی ہے۔
- کووڈ-19 وائرس زیادہ تر **تھوک کی بوندوں یا ناک سے خارج ہونے والے مادے سے پھیلتا ہے جب متاثرہ شخص کھانستا یا چھینکتا ہے۔**
- یہ وائرس ہماری آنکھوں، منہ اور ناک کے ذریعے ہمارے جسموں میں داخل ہوتا ہے، جب یہ بوندیں وہاں پڑتی ہیں یا ہم بوندوں سے آلودہ کسی چیز کو چھوتے ہیں اور پھر اپنے چہرے کو چھوتے ہیں۔
- ہم باقاعدگی سے **ہاتھ دھو کر**، جس گھر میں ہم رہتے ہیں اس سے باہر لوگوں سے کم از کم 2 میٹر کا **جسمانی فاصلہ رکھ کر**، جب اندر ہوں تو **ماسک پہن کر یا چہرہ ڈھانپ کر**، کمروں کو **اچھی طرح سے ہوادار رکھ کر**، ہجوموں اور قریبی رابطے سے گریز کرکے، اور مڑی ہوئی کہنی یا ٹشو میں کھانسی کرکے اس وائرس کے پھیلاؤ کو روکتے ہیں۔

کووڈ کے لیے مفت ٹیسٹ

لیٹرل فلو ٹیسٹ

- ناک اور گلے سے لیا گیا نمونہ ٹیسٹ کے مقام پر ایک ٹیسٹ کٹ کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے
- وائرس پروٹینز کا پتہ لگاتا ہے
- اس کے لیے بہت بڑی مقدار میں وائرس کی موجودگی کی ضرورت ہوتی ہے اور صرف کووڈ-19 کا پتہ لگاتا ہے
- 30 منٹ کے اندر اندر نتیجہ
- ایسے لوگوں کی نشاندہی کرنے میں سب سے زیادہ مؤثر ہے جو دوسروں کو مرض لگانے والے ہیں جب بہت بڑی مقدار میں وائرس موجود ہوتے ہیں چنانچہ اُن لوگوں کا ٹیسٹ کرنے کے لیے استعمال ہوتا ہے **جن میں کوئی علامت نہیں ہوتیں** (**اے سمپٹومیٹک**) اور وہ جس گھر میں رہتے ہیں اس سے باہر مل جل رہے ہیں مثلاً کام پر جانے والے لوگ۔
- پورے برمنگھم میں اپائنٹمنٹس بک کرنے والے اور اپائنٹمنٹ کے بغیر دستیاب (واک ان) سینٹرز، مزید معلومات کونسل کی ویب سائٹ پر

پی سی آر (PCR) ٹیسٹنگ

- ناک اور گلے سے لیے گئے مادے کے نمونے کو جانچ کے لیے لیبارٹری میں بھیجا جاتا ہے
- وائرس کے جینیاتی کوڈ کے بہت چھوٹے ٹکڑوں کا پتہ لگاتا ہے
- بہت حساس ہے چنانچہ وائرس کی بہت کم سطحوں کا پتہ لگاتا ہے اور صرف کووڈ-19 کا پتہ لگاتا ہے
- نتیجے کے لیے گھنٹے اور دن لیتا ہے کیونکہ پیچیدہ لیبارٹری پر مبنی کام شامل ہے
- زیادہ تر **علامتوں کے حامل لوگوں** کے ٹیسٹ کے لیے استعمال کیا جاتا ہے تاکہ یہ جانچ کی جائے کہ کیا یہ کووڈ-19 کی وجہ سے ہیں
- NHS ویب سائٹ کے ذریعے یا 119 پر ٹیلیفون کرکے اور برمنگھم میں ٹیسٹ کے بارہ مقامات پر اور ڈاک کے ذریعے بھیجی جانے والی کٹس کے لیے ٹیسٹ بک کریں

ویکسینز

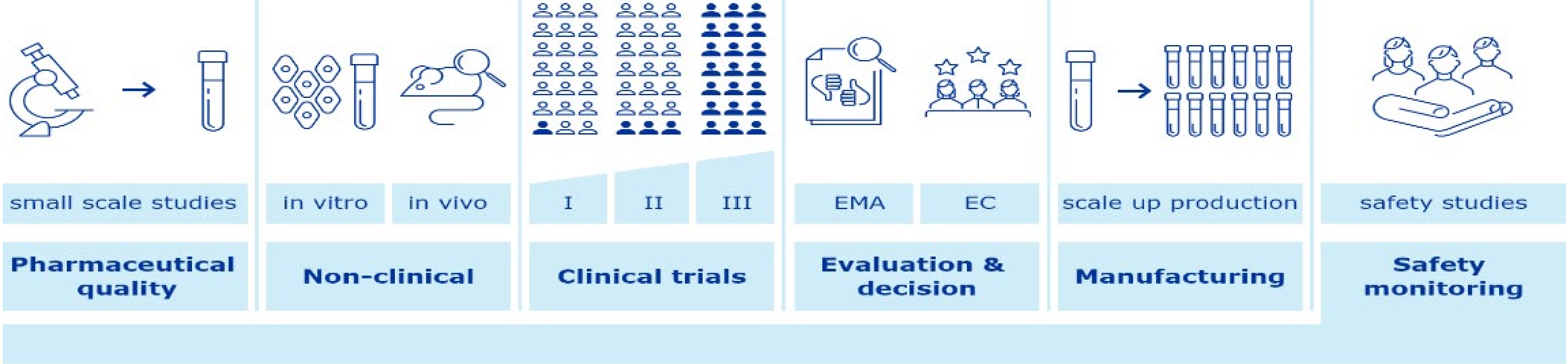
- ہمارے جسموں میں انفیکشن کی روک تھام کے لیے کئی مختلف طریقے ہیں، ہمارا مضبوط ترین دفاع ہماری جلد اور معدہ ہیں، ہمارے پاس قوت مدافعت کا ایک عمومی دفاعی نظام ہے اور جو چیزیں پہلے ہم پر حملہ کر چکی ہیں اُن کے لیے ایک خصوصی ہدف شدہ سیکھا ہوا مدافعانہ ردعمل (اینٹی باڈیز) ہے۔
- سب سے پہلے چین میں 200 قبل مسیح میں ویکسینیشن ریکارڈ کی گئی تھی لیکن اکثر 1796 میں ڈاکٹر ایڈورڈ جینز کی کؤپاکس (Cowpox) ویکسینیشن کے ساتھ مضبوط ترین طریقے سے تعلق قائم کیا جاتا ہے۔
- ویکسینز ایسی دوائیں ہیں جو ہمارے جسم کو کسی مخصوص بیماری سے متاثر کیے بغیر اس بیماری کا باعث بننے والے جاندار کے تھوڑے سے حصے کے ساتھ رابطے میں لا کر اس مخصوص بیماری کے لیے ہدف شدہ اینٹی باڈی ردعمل تیار کرنا سکھاتی ہیں۔
- اینٹی باڈیز اُن جانداروں کے بیرونی خول کے مخصوص ٹکڑوں کو نشانہ بناتی ہیں، اکثر وہ ٹکڑا جسے پروٹین سپائیک کہتے ہیں۔
- ویکسین کی بہت سی مختلف قسمیں ہیں، کچھ مردہ وائرس کا استعمال کرتی ہیں، کچھ وائرس کا تھوڑا سا حصہ استعمال کرتی ہیں (مثلاً پروٹین) جو کسی اور بے ضرر وائرس کے ساتھ جڑا ہوا ہوتا ہے، کچھ صرف وائرس کے حصے کو ہی استعمال کرتی ہیں، اور کچھ وائرس کے جینیاتی کوڈ کا تھوڑا سا حصہ استعمال کرتی ہیں تاکہ کچھ سیلز (خلیات) کو وائرس کا تھوڑا سا حصہ پیدا کرنا سکھا سکیں لیکن پورا وائرس نہیں۔

ویکسین کی تیاری

حفاظت اور تاثیر کو یقینی بنانے کے لیے ویکسینز عالمی سطح کے معیاری عمل سے گزرتی ہیں۔ اس میں لیبارٹری میں ٹیسٹ کے ساتھ ساتھ لوگوں میں کلینیکل ٹرائلز بھی شامل ہیں تاکہ یہ جانچ کی جاسکے کہ یہ ویکسین محفوظ، مؤثر اور مختلف لوگوں میں مؤثر ہے۔

عام طور پر اس عمل میں ایک سال سے زیادہ عرصہ لگتا ہے کیونکہ ہر مرحلے پر مینوفیکچررز کو رقم حاصل کرنی ہوتی ہے، لوگوں کو ٹرائلز کے لیے بھرتی کرنا ہوتا ہے اور منظوری دینے والی کمیٹیوں سے منظوری حاصل کرنی ہوتی ہے۔

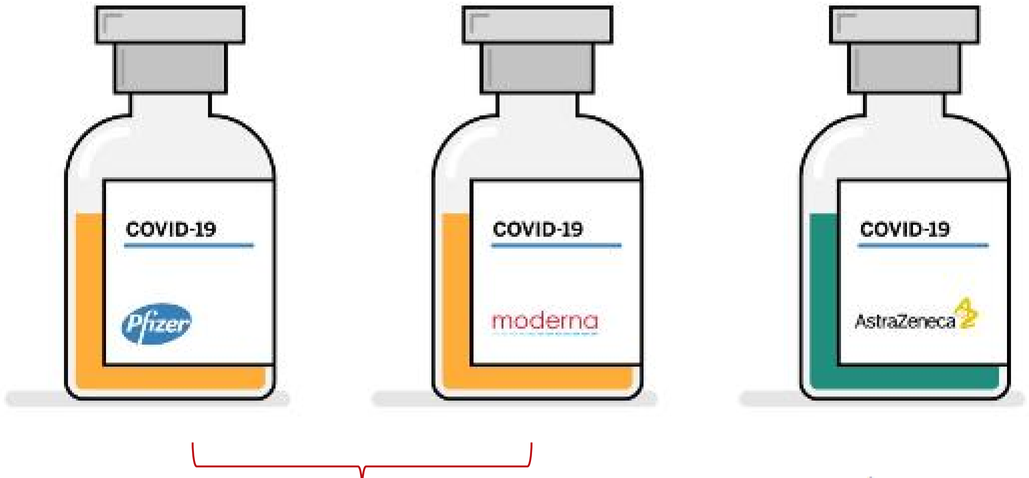
کووڈ-19 کے لیے پوری دنیا میں اس تحقیق کے لیے رقم فراہم کرنے پر اتفاق تھا، ٹرائلز کے لیے رضاکاروں کی کوئی کمی نہیں تھی اور جب ضرورت ہوتی تھی کمیٹیاں میٹنگ کرتی تھیں بجائے اس کے کہ تحقیق کاروں کو اگلی میٹنگ کے لیے انتظار کرواتیں۔



Birmingham City Council

کووڈ-19 ویکسینز

- کووڈ-19 ویکسین ایک ٹیکے کے طور پر آپ کے بازو کے اوپر کے حصے میں دی جاتی ہے۔
- یہ 2 خوراکوں کے طور پر دی جاتی ہے۔ پہلی خوراک لینے کے 3 سے 12 ہفتوں کے بعد آپ دوسری خوراک لیں گے۔
- پہلی خوراک انفیکشن ہونے کی صورت میں فوت ہونے یا ہسپتال میں پہنچنے کے خطرے کو نمایاں طور پر کم کرتی ہے لیکن یہ انفیکشن سے مضبوط تحفظ فراہم نہیں کرتی، اسی وجہ سے دوسری خوراک کی ضرورت ہے۔
- فائزر اور ماڈرنا ویکسینز دونوں دوسری خوراک کے بعد 90٪ سے زیادہ موثر ہیں اور AZ آکسفرڈ ویکسین دوسری خوراک کے بعد 80٪ سے زیادہ موثر ہے۔
- ویکسین کے اثرات کو شروع ہونے میں کئی ہفتے لگتے ہیں اس لیے یہ ضروری ہے کہ لوگ دونوں خوراکیں لینے کے بعد بھی ہاتھ، چہرے، اور فاصلے سے متعلقہ ہدایات پر قائم رہیں
- اس ویکسین میں جانوروں یا جنین سے حاصل کردہ کوئی مصنوعات شامل نہیں ہیں۔



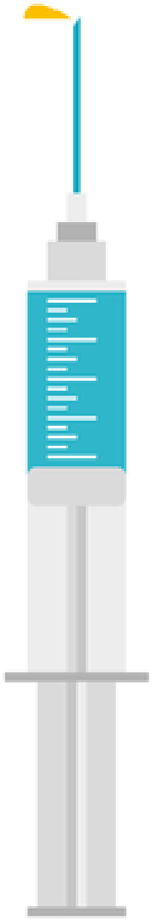
mRNA

یہ ویکسینز وائرس کے جینیاتی کوڈ کا تھوڑا سا حصہ استعمال کرتی ہیں تا کہ صرف ایک بار ہمارے سیلز کو وائرس پروٹین سپائیک بنانے کی ہدایت دیں۔ یہ صرف وہی حصہ ہے جس میں پروٹین سپائیک کے لیے ہدایات ہوتی ہیں نہ کہ پورا وائرس۔

وائرل ویکٹر

یہ ویکسینز ایک بے ضرر جانوروں کے وائرس کا استعمال کرتی ہیں جو نیا پیدا نہیں ہو سکتا تا کہ متاثرہ سیلز میں صرف سپائیک پروٹین بنانے کے لیے ہدایات متعارف کروا سکیں۔

اس کے بعد جسم سپائیک پروٹین پر ردعمل ظاہر کرتا ہے تا کہ اینٹی باڈیز تیار کرے جو اسے پہچانتی ہوں اور کووڈ-19 وائرس کے خلاف دفاع کریں گی جس کی سطح پر یہ پروٹین موجود ہے۔



ذیلی اثرات اور برعکس علامات

- کووڈ-19 ویکسین کے زیادہ تر ذیلی اثرات ہلکے ہوتے ہیں اور انھیں ایک ہفتہ سے زیادہ عرصہ تک نہیں رہنا چاہیے، یہ دیگر ویکسینز کی طرح ہیں اور ان میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:
  - جہاں سوئی اندر گئی تھی وہاں بازو میں تکلیف
  - تھکاوٹ محسوس کرنا
  - سر درد
  - تکلیف محسوس کرنا
  - بیمار ہونا یا محسوس کرنا

- جیسا کہ تمام دواؤں کے ساتھ ہوتا ہے، اگر آپ کو پہلے کبھی بھی شدید الرجک رد عمل (اینا فیلیکس) ہوا ہے تو کوئی بھی دوا یا ویکسینیشن شروع کرنے سے پہلے ہیلتھ کیئر کے عملے کو بتائیں۔

- اگر آپ کو کبھی بھی مندرجہ ذیل سے شدید الرجک رد عمل ہوا ہے تو خصوصی انتظامات کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے:
  - کچھ دوائیں، گھریلو مصنوعات یا کاسمیٹکس (فائزر ویکسین)
  - پچھلی ویکسین (تمام کووڈ ویکسینز)
  - اسی کووڈ-19 ویکسین کی ایک پچھلی خوراک

- اگر آپ حاملہ ہیں تو آپ کو اپنی مڈوائف سے بات کرنی چاہیے کیوں کہ اگرچہ ابھی تک کا ثبوت یہ ہے کہ یہ ویکسین حاملہ خواتین کے لیے محفوظ ہے لیکن مزید تحقیق کی ضرورت ہے۔

ویکسینز اور وائرس کی نئی قسمیں

- وائرس میں مستقل طور پر تغیر ہوتا رہتا ہے اور وہ تبدیل ہوتے رہتے ہیں اور پچھلے سال کے دوران سینکڑوں مختلف قسمیں فروغ پا چکی ہیں، اُن میں سے زیادہ تر سے تھوڑا ہی فرق پڑتا ہے۔
- وہ اقسام جو تشویش کا باعث ہیں وہ وائرس میں ایسی تبدیلیاں ہیں جو زیادہ متعدی یا زیادہ مہلک ہیں یا ویکسین کو کم مؤثر بناتی ہیں، یا ان باتوں کا اشتراک ہیں۔
- اس وقت جنوبی افریقہ، یو کے، برازیل اور جاپان میں ایسی اقسام ہیں جو تشویش کا باعث ہیں۔
- جب نئی اقسام ظاہر ہوتی ہیں تو ویکسین کے مؤثر ہونے پر پڑنے والے اثرات کا جائزہ لینے کے لیے تحقیقاتی ٹرائلز کیے جاتے ہیں۔
- اب تک کی تحقیق سے یہ پتہ چلتا ہے کہ یہ ویکسینز یو کے کی نئی قسم کے خلاف مؤثر ہیں۔ جنوبی افریقہ کی نئی قسم کا ایک چھوٹا سا ٹرائل کیا گیا ہے جس سے یہ پتہ چلتا ہے کہ اے زیڈ آکسفرڈ

  ویکسین اموات اور ہسپتال میں داخلوں میں کمی لانے کے لیے ابھی بھی مؤثر ہے لیکن یہ انفیکشن کو مکمل طور پر روکنے میں اتنی مؤثر نہیں ہے۔
- چونکہ اب ہمارے پاس ویکسینز تیار ہو چکی ہیں ان کو وائرس کی نئی اقسام کے لیے ڈھالنا کہیں زیادہ تیز ہے اور ضرورت پڑنے پر اسے بوسٹر انجیکشن کے طور پر بھی دیا جا سکتا ہے۔
- وائرس کی موجودہ غالب اقسام کے خلاف تحفظ کے لیے اب دستیاب ویکسین لینا اہم ہے۔

مزید معلومات

- https://www.birminghamandsolihullcovidvaccine.nhs.uk/
- https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/coronavirus-vaccination/coronavirus-vaccine/

- ویکسینز کے بارے میں ترجمہ شدہ معلومات

- https://migrantinfohub.org.uk/covid-19-guidance/#vaccines
- https://www.birmingham.gov.uk/info/50247/national_guidance_during_covid-19/2065/coronavirus_covid-19_-_information_in_other_languages/6