NHS

UK Health Security Agency

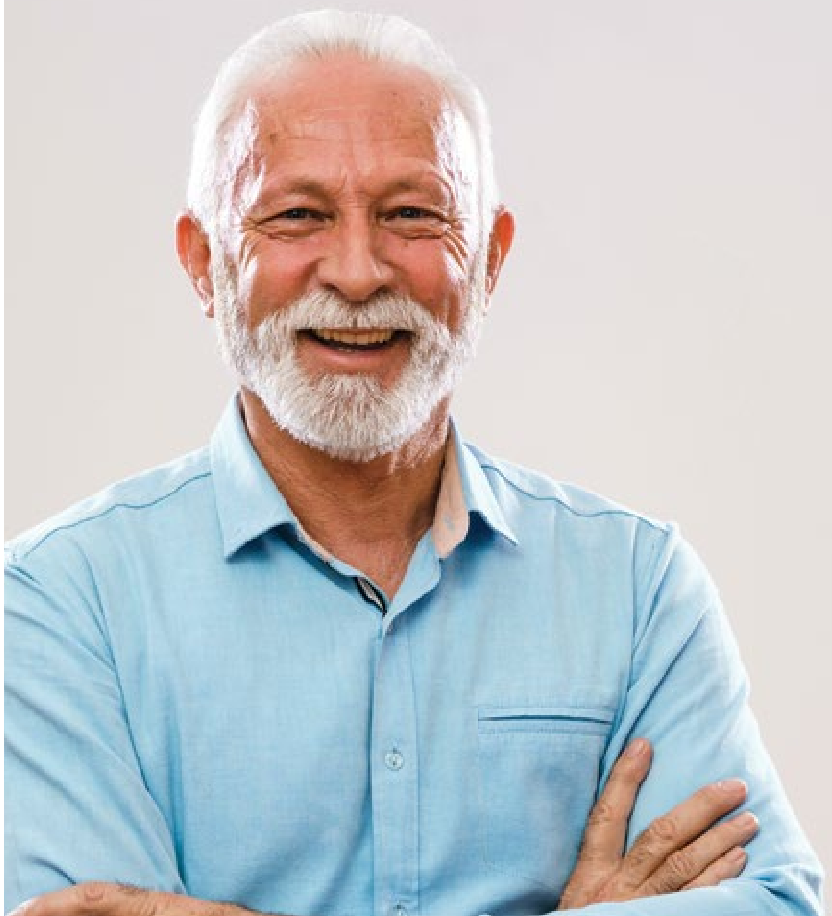
ایک ویکسین ایسی ہے جو آپ کو شنگلز

(Shingles) کے درد سے محفوظ رکھنے میں مدد دیتی ہے

NHS ایک ویکسین پیش کرتا ہے جو آپ میں شنگلز پیدا ہونے کا خطرہ کم کرتی ہے۔

یہ کتابچہ قومی شنگلز پروگرام، ویکسین کے فوائد اور اس کے اہل افراد کو بیان کرتا ہے۔

۲ شنگلز ویکسین دستیاب ہیں، Zostavax اور Shingrix۔ آپ کا GP پریکٹس یا مقامی فارمیسی ہدایت دے گی کہ آپ کے لیے کونسی ویکسین بہتر ہے۔



دیگر بہت سے انفیکشنز کی طرح، شنگلز کی بیماری آپ کو دوسروں سے نہیں لگتی۔ ہم میں سے بہت سے افراد کو بچپن میں چکن پوکس ہوئی ہوتی ہے، اگرچہ ہم میں سے کچھ لوگ اس سے آگاہ نہیں ہوتے۔

چکن پوکس ہونے کے بعد، وائرس اعصاب میں خوابیدہ یا غیر فعال حالت میں موجود رہتا ہے۔ اپنی بیشتر زندگی میں آپ اس سے آگاہ نہیں ہوتے، لیکن وقتاً فوقتاً یہ وائرس فعال ہوسکتا ہے اور جِلد میں پھیل کر شنگلز نامی بیماری کا سبب بن سکتا ہے۔

شنگلز کا مرض بہت تکلیف دہ ہوسکتا ہے اور بڑھتی عمر کے لوگوں کو زیادہ متاثر کرتا ہے۔ ایسا اس لیے ہوتا ہے کہ آپ کا مدافعتی نظام بڑھتی عمر، تناؤ یا مختلف طبی عوارض اور معالجات کے ساتھ ساتھ کمزور ہو جاتا ہے۔ بعض لوگوں کے لیے، شنگلز کا درد کئی سالوں تک برقرار رہ سکتا ہے۔ شنگلز کا مرض آپ کی زندگی کو پوری طرح متاثر کرسکتا ہے، آپ کو عموماً اپنے من پسند تمام کاموں سے روک سکتا ہے۔

شنگلز کا سبب کیا ہے؟

شنگلز کے مرض (جسے herpes zoster بھی کہا جاتا ہے) کا سبب چکن پوکس کا غیر فعال وائرس ہے جو ایک عصبیے سے متعلقہ جِلد کے حصے پر پھیل جاتا ہے۔ اس کا نتیجہ انتہائی تکلیف دہ اور خارش زدہ، مواد سے بھرے ہوئے دانوں کی صورت میں نکلتا ہے۔ یہ دانے پھٹ کر زخم بن سکتے ہیں جن پر بالآخر سخت جِلد آ جاتی ہے اور زخم بھر جاتے ہیں۔ یہ دانے عموماً جسم کے ایک طرف کے حصے، زیادہ تر سینے، کو متاثر کرتے ہیں، لیکن بعض اوقات سر، چہرے اور آنکھ کو بھی متاثر کرسکتے ہیں۔

شنگلز دیکھنے میں کیسے ہوتے ہیں؟

یہ کتنا عرصہ رہتے ہیں اور کتنے سنگین ہو سکتے ہیں؟

شنگلز کی ابتدائی علامات میں جسم کے ایک جانب جِلد کے کسی حصے میں چبھن یا جلن محسوس ہونے کے ساتھ طبیعت کی عمومی ناسازی کا احساس ہوسکتا ہے۔ ابتدائی علامات کے عموماً چند دن بعد مواد سے بھرے دانوں کے ساتھ تکلیف دہ ریشز ظاہر ہوتے ہیں۔

جسم پر شنگلز کا ہونا شدید درد کا باعث بن سکتا ہے۔ اگر شنگلز آنکھ اور پپوٹے پر ہو جائیں تو بینائی کمزور ہونے کے علاوہ اُس آنکھ میں مستقل اندھا پن بھی آ سکتا ہے۔

شنگلز کا مرض کتنا عام ہے؟

تقریباً ہر 5 میں سے 1 فرد جنہیں کبھی چکن پوکس ہوئی ہو، انہیں شنگلز کا مرض لاحق ہوسکتا ہے۔ یعنی ہر سال انگلینڈ اور ویلز میں لاکھوں لوگوں کو شنگلز کا مرض لاحق ہوگا۔ اگرچہ شنگلز کسی بھی عمر میں ہوسکتے ہیں، لیکن شنگلز کے خطرے، شدت اور پیچیدگیوں میں عمر کے ساتھ ساتھ اضافہ ہوتا ہے۔

پوسٹ ہرپیٹک نیوریلجیا PHN

ہر سال تقریباً 14,000 افراد میں شنگلز کے بعد پوسٹ ہرپیٹک نیوریلجیا (PHN) پیدا ہو جاتا ہے اور 1,400 سے زائد افراد کو PHN کے باعث اسپتال میں داخل ہونا پڑتا ہے۔

زیادہ تر افراد چند ہفتوں بعد مکمل صحت یاب ہو جاتے ہیں، لیکن بعض لوگوں میں یہ درد کئی مہینوں حتّٰی کہ سالوں تک برقرار رہتا ہے – اسے پوسٹ ہرپیٹک نیوریلجیا (PHN) کہتے ہیں۔ یہ انتہائی ناخوشگوار عارضہ ہے جس میں شدید جلن، ٹیسوں یا تیز چبھن کے ساتھ عصبی درد ہوتا ہے۔

آپ کی عمر جتنی زیادہ ہوگی، اس درد کے طویل عرصہ تک برقرار رہنے کا امکان اتنا ہی زیادہ ہوگا۔ شنگلز کی ویکسین شنگلز اور PHN کا مرض لاحق ہونے کا خطرہ کم کرتی ہے۔

کیا شنگلز پھیل سکتے ہیں؟

شنگلز چکن پوکس کی طرح آسانی سے نہیں پھیلتے، لیکن دانوں میں بھرے مواد میں چکن پوکس کا وائرس موجود ہوتا ہے۔ لہٰذا اگر کوئی شخص چکن پوکس سے مدافعت کا حامل نہیں ہے تو اس مواد کو چھونے پر وہ اس انفیکشن میں مبتلا ہوسکتا ہے۔

اگر آپ کو شنگلز ریشز ہوں تو آپ کو چاہیے کہ ڈھیلے کپڑے سے اسے ڈھانپ کر رکھیں تاکہ چکن پوکس کے پھیلاؤ کا خطرہ کم کیا جائے۔ حاملہ خواتین جنہیں کبھی چکن پوکس نہ ہوئی ہو، کمزور مدافعتی نظام کے حامل لوگ اور نوزائیدہ بچوں کو براہِ راست ریشز چھونے سے گریز کرنا چاہیے۔

ویکسین کیسے لگائی جائے گی؟

1 ستمبر 2023 سے ویکسین پروگرام درج ذیل افراد کے لیے پیش کیا جا رہا ہے:

1	70 سے 79 سال کی عمر کے صحت مند لوگ جنہیں ابھی تک ویکسین نہ لگی ہو
2	50 سال کی عمر سے وہ افراد جن کا مدافعتی نظام شدید کمزور ہو
3	60 سے 70 سال کی عمر کے صحت مند افراد اگلے 5 سالوں میں ویکسین کے اہل ہو جائیں گے، جب ان کی عمر 65 یا 70 سال ہو جائے گی۔

آپ اپنی 80ویں سالگرہ تک شنگلز کی ویکسین کے لیے اہل رہیں گے (سوائے اس کے کہ آپ کا مدافعتی نظام کمزور ہو*)، لیکن جتنی جلدی آپ ویکسین لگوائیں گے، اتنی ہی جلدی آپ کو تحفظ ملے گا۔ اس بات کی تفصیلات چارٹ میں دی گئی ہیں کہ پروگرام کے ابتدائی پانچ سالوں میں کیسے ویکسین لگائی جا سکتی ہے۔

اُن لوگوں کا کیا ہوگا جن کی عمر شنگلز ویکسین کے لیے مطلوبہ اہل عمر سے کم ہے؟

کم عمر لوگوں کو تبھی ویکسین لگائی جائے گی جب وہ اہلیت کی عمر کو پہنچ جائیں گے۔

اگرچہ شنگلز کسی بھی عمر میں ہوسکتے ہیں، لیکن اس کے خطرے، شدت اور پیچیدگیوں میں عمر کے ساتھ ساتھ اضافہ ہوتا ہے۔ شدید کمزور مدافعتی نظام کے حامل لوگ زیادہ خطرے کی زد میں ہوتے ہیں چنانچہ اسی لیے نسبتاً کم عمر میں ویکسین کی تجویز دی جاتی ہے۔

*شدید کمزور مدافعتی نظام کے حامل لوگ ویکسین کے اہل رہتے ہیں۔

اگر آپ کو شنگلز کی ویکسین لگائی گئی تو آپ کو ایک ریکارڈ کارڈ دیا جائے گا جس پر آپ کا نام اور اگلے اپائنٹمنٹ کی تاریخ درج ہوگی بشرطیکہ آپ کو دوسری خوراک کی ضرورت ہو۔ براہِ کرم اسے محفوظ جگہ سنبھال کر رکھیں۔

کیا اس کے کوئی مضر اثرات ہوں گے؟

Zostavax اور Shingrix دونوں ویکسینز کے مضر اثرات عموماً قدرے معمولی ہوتے ہیں اور زیادہ عرصہ برقرار نہیں رہتے۔ سب سے عام مضر اثرات (جو ہر 10 میں سے کم از کم 1 فرد میں واقع ہوتے ہیں) یہ ہیں: انجکشن کے مقام پر درد اور سرخی، عام عضلاتی درد اور سر درد۔

Shingrix ویکسین کے بعد آپ تھکن محسوس کرسکتے ہیں اور آپ کو بخار ہوسکتا ہے۔ آپ بہتر محسوس کرنے میں مدد کے لیے آرام کرسکتے ہیں اور پیراسیٹامول کی نارمل خوراک (پیکیجنگ پر موجود ہدایت کے مطابق) لے سکتے ہیں۔ اگر آپ کو طبیعت ناساز محسوس ہو رہی ہو تو مشینوں کے استعمال یا گاڑی چلانے سے گریز کریں۔

چند دنوں میں آپ کی طبیعت بہتر ہو جانی چاہیے لیکن اگر یہ علامات زیادہ عرصہ برقرار رہیں، تو آپ کو اس بارے میں اپنے GP یا پریکٹس نرس سے بات کرنی چاہیے۔

Zostavax بہت کمزور مدافعتی نظام کے حامل افراد میں انتہائی کبھی کبھار شدید مضر اثرات پیدا کرسکتی ہے – ایسے لوگوں کو اس کے بجائے Shingrix ویکسین لگوانی چاہیے۔

آپ کسی بھی مضر اثرات کی اطلاع **yellowcard.mhra.gov.uk** (MHRA) سے یلو کارڈ اسکیم کا استعمال کرتے ہوئے دے سکتے ہیں – تفصیلات کے لیے اس کتابچ کا پچھلا صفحہ دیکھیں۔

ویکسینز کتنی محفوظ ہیں، کیا انہیں دوسرے ممالک میں استعمال کیا گیا ہے؟

تمام لائسنس یافتہ ویکسینز کی طرح، شنگلز ویکسینز کو مکمل طور پر ٹیسٹ کیا گیا ہے اور یہ UK کے تحفظ اور لائسنسنگ کے کڑے لوازمات کی تکمیل کرتی ہیں۔

گزشتہ چند سالوں میں دونوں ویکسینز کو یورپ اور شمالی امریکہ میں وسیع پیمانے پر استعمال کیا جا چکا ہے۔

ویکسینیشن کتنی اثر انگیز ہے؟

ویکسینیشن کروانے کے بعد آپ میں شنگلز پیدا ہونے کا امکان نمایاں طور پر کم ہو جائے گا۔

قومی پروگرام کے ابتدائی 5 سالوں میں شنگلز سے متعلقہ مرض کے لیے GP مشاورتوں میں 40,500 کی تعداد میں کمی آئی اور اسپتال میں داخل ہونے والوں کی تعداد میں بھی 1,840 مریض کم ہوئے[1].

اگر آپ کو شنگلز کا مرض ہو بھی گیا تب بھی ویکسینیشن نہ کروانے کے مقابلے میں علامات ممکنہ طور پر معمولی ہوں گی اور مرض کا دورانیہ بھی کم ہوگا۔ UK میں استعمال ہونے والی شنگلز کی دونوں ویکسینز نے عمدہ تحفظ فراہم کیا ہے۔

ویکسین کیسے اور کب دی جاتی ہے؟

زیادہ تر ویکسینیشنز کی طرح، یہ ویکسین بھی بذریعہ انجکشن آپ کے بالائی بازو میں لگائی جائے گی۔ 2 مختلف ویکسینز دستیاب ہیں، اور آپ کو وہی ویکسین لگائی جائے گی جو آپ کے لیے بہتر ہوگی۔

Shingrix ایک غیر لائیو ویکسین ہے اور آپ کو بہترین دیرپا تحفظ پانے کے لیے اس کی 2 خوراکیں درکار ہوں گی۔

زیادہ تر لوگوں کو Shingrix کی دوسری خوراک پہلی خوراک کے تقریباً 6 ماہ بعد دی جائے گی۔ اگر آپ کا مدافعتی نظام شدید کمزور ہے، تو آپ کو Shingrix کی دوسری خوراک ذرا جلدی دینی چاہیے، لیکن پہلی خوراک کے بعد کم از کم 8 ہفتوں کا وقفہ ضرور دیا جائے۔

آپ کا GP پریکٹس آپ کو آگاہ کر دے گا کہ دوسری خوراک کی بکنگ کب کی جائے۔

Zostavax ایک لائیو ویکسین ہے اور آپ کو عمدہ تحفظ دینے کے لیے صرف ایک خوراک ہی کافی ہے۔

[1]انگلینڈ میں اپنے متعارف کروائے جانے کے بعد 5 سالوں میں اسپتال میں داخل اور عمومی پریکٹس سے مشورہ کردہ herpes zoster پر herpes zoster ویکسینیشن پروگرام کا اثر: آبادی پر مبنی ایک تحقیقی جائزہ – PubMed (nih.gov)

میں ابھی ویکسین کیوں نہیں لگوا سکتا/سکتی؟

موجودہ پروگرام کے تحت، ۷۰ سے ۷۹ سال کی عمر کا ہر فرد شنگلز ویکسین کے لیے اہل ہے۔ جوائنٹ کمیٹی ویکسینیشن امیونائزیشن (JCVI) کی تجویز کے مطابق، سب سے زیادہ خطرے کے شکار افراد سے شروع کرتے ہوئے، اس پروگرام میں آہستہ آہستہ توسیع کی جا رہی ہے۔ اگلے ۱۰ سالوں میں، پروگرام میں بالآخر ٦۰ سال کی عمر سے تمام افراد شامل ہوں گے۔

شدید کمزور مدافعتی نظام کے حامل ۵۰ سال یا اس سے زائد عمر کے افراد پہلے ہی Shingrix ویکسین کے لیے اہل ہیں۔

کیا مجھے ویکسینیشن کروانے کے لیے کچھ کرنا ہوگا؟

جب آپ اپنی شنگلز ویکسین کے لیے اہل ہو جائیں گے تو آپ کا GP سرجری ایک اپائنٹمنٹ طے کرنے کے لیے آپ سے رابطہ کرے گا۔ تاہم، اگر آپ شنگلز کے حوالے سے فکرمند ہوں، تو آپ کو مشاورت کے لیے اپنے GP سرجری سے رابطہ کرنا چاہیے۔

کیا ایسے لوگ بھی جنہیں ویکسینیشن نہیں کروانی چاہیے؟

۲ شنگلز ویکسینز دستیاب ہیں، Zostavax اور Shingrix۔ Zostavax میں لائیو شنگلز وائرس کا کمزور کردہ ورژن شامل ہے۔

ایسے لوگ جو، مثلاً کینسر کے علاج کے باعث، شدید کمزور مدافعتی نظام کے حامل ہوں، تو انہیں لائیو Zostavax ویکسین نہیں بلکہ غیر لائیو Shingrix شنگلز ویکسین دی جانی چاہیے۔ آپ کا GP یا پریکٹس نرس آگاہ کرے گا کہ آپ پر اس کا اطلاق ہوتا ہے یا نہیں۔

اگر آپ کو ویکسین میں شامل کسی بھی عنصر سے کبھی شدید ردعمل ہو چکا ہو، تو آپ کو یہ نہیں لگوانی چاہیے۔ اس بارے میں بھی آپ کا GP پریکٹس آپ کو مشورہ دے گا۔

UK میں ۷۰ سال اور اس سے زائد عمر کے افراد کو دی جانے والی لائیو شنگلز ویکسین میں سؤر / خنزیر کی جیلاٹن شامل ہوتی ہے۔ ہوسکتا ہے بعض لوگ یہ ویکسین نہ لگوانا چاہیں لیکن اس ویکسین کا مشورہ دیا جاتا ہے سوائے اس کے کہ آپ کمزور مدافعتی نظام کے باعث اسے نہ لگوا سکیں۔

کیا ویکسین سے مجھے شنگلز ہوسکتے ہیں؟

Shingrix ویکسینز سے آپ کو شنگلز نہیں ہوسکتے۔ تاہم انتہائی کبھی کبھار، Zostavax عام طور پر انجکشن کے مقام کے اردگرد شنگلز کی طرح کے ریشز پیدا کرسکتی ہے۔ اگر آپ کو ریشز ہو جائیں، تو آپ مشورے کے لیے NHS ۱۱۱ یا اپنے GP پریکٹس کو کال کرسکتے ہیں۔

اگر میری ویکسینیشن چھوٹ جائے تو کیا ہوگا؟ کیا میں بعد میں اسے لگوا سکتا/سکتی ہوں؟

زیادہ تر لوگوں میں شنگلز ویکسین ۸۰ سال کی عمر تک لگائی جائے گی۔ تاہم، اگر آپ شدید کمزور مدافعتی نظام کے حامل ہیں، تو ویکسین کسی بھی عمر میں دی جا سکتی ہے۔

بہترین تحفظ کے لیے، آپ کو تجویز کردہ وقت پر ویکسین لگوانی چاہیے یا کورس مکمل کرنا چاہیے۔ ایک اور اپائنٹمنٹ طے کرنے کے لیے اپنے GP پریکٹس سے رابطہ کریں۔

اگر پہلے مجھے Zostavax لگ چکی ہو تو کیا میں Shingrix ویکسین کے لیے اہل ہوں گا/گی؟

اگر آپ کو معمول کے مدافعت کاری پروگرام کے تحت Zostavax دی گئی تھی اور اس وقت آپ کی عمر ۷۰ سے ۷۹ سال کے درمیان تھی تو اب آپ کو شنگلز ویکسین کی مزید کسی خوراک کی ضرورت نہیں ہے۔

آپ کو اب ۲ خوراکوں پر مبنی Shingrix ویکسین کی ضرورت نہیں ہے۔

کیا میں اپنی مرضی سے اپنے لیے شنگلز ویکسین کا انتخاب کرسکتا/سکتی ہوں؟

نہیں، آپ کا GP یا پریکٹس نرس وہی ویکسین آپ کو لگائے گا جو آپ کے لیے تجویز کی گئی ہوگی۔ آپ اپنی عمر اور اپنے موجودہ طبی ریکارڈ کی بنیاد پر NHS پروگرام میں شنگلز ویکسین کے لیے اہل بنتے ہیں۔

دیر نہ کریں، اگر آپ اہل ہو چکے ہیں، تو جتنی جلدی ہو سکے اپنی ویکسین لگوانے کی کوشش کریں

یاد رکھیں، جب آپ مدافعت کاری کے اہل ہو جائیں تو آپ کو جلد از جلد ویکسین لگوانے کے لیے اپائنٹمنٹ طے کر لینا چاہیے تاکہ اپنے بہترین تحفظ کو یقینی بنایا جا سکے۔

مزید معلومات

اگر آپ کو ویکسینیشن لگوانے سے پہلے یا بعد میں مزید معلومات درکار ہوں، تو اپنے GP یا پریکٹس نرس سے بات کریں۔ آپ **www.nhs.uk/shingles** پر NHS کی ویب سائٹ بھی وزٹ کرسکتے ہیں

شنگلز کی ویکسین ®Zostavax کے بارے میں پڑھنے کے لیے وزٹ کریں
www.medicines.org.uk/emc/product/6101/pil

شنگلز کی ویکسین ®Shingrix کے بارے میں پڑھنے کے لیے وزٹ کریں
www.medicines.org.uk/emc/product/12054/pil

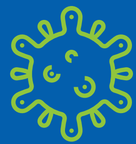
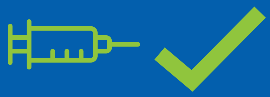
اگر آپ کا مدافعتی نظام انتہائی کمزور ہو (شدید مدافعتی کمزوری)، تو آپ کو 50 سال کی عمر سے شنگلز کی ویکسین دی جائے گی

آپ 70 سال کے ہونے پر اہل ہو جاتے ہیں

(آپ کی تاریخِ پیدائش) سے اہل	پیدائش کی تاریخیں	پروگرام کے آغاز کی تاریخ	پروگرام کا سال
70ویں	1 ستمبر 1953 - 31 اگست 1954	1 ستمبر 2023	سال 1
	1 ستمبر 1954 - 31 اگست 1955	1 ستمبر 2024	سال 2
	1 ستمبر 1955 - 31 اگست 1956	1 ستمبر 2025	سال 3
	1 ستمبر 1956 - 31 اگست 1957	1 ستمبر 2026	سال 4
	1 ستمبر 1957 - 31 اگست 1958	1 ستمبر 2027	سال 5

آپ 65 سال کے ہونے پر اہل ہو جاتے ہیں

(آپ کی تاریخِ پیدائش) سے اہل	پیدائش کی تاریخیں	پروگرام کے آغاز کی تاریخ	پروگرام کا سال
65ویں	1 ستمبر 1958 - 31 اگست 1959	1 ستمبر 2023	سال 1
	1 ستمبر 1959 - 31 اگست 1960	1 ستمبر 2024	سال 2
	1 ستمبر 1960 - 31 اگست 1961	1 ستمبر 2025	سال 3
	1 ستمبر 1961 - 31 اگست 1962	1 ستمبر 2026	سال 4
	1 ستمبر 1962 - 31 اگست 1963	1 ستمبر 2027	سال 5

شنگلز	ویکسین
ایک عمومی مرض ہے جو دائمی، شدید درد کا سبب بن سکتا ہے	کیسز کی تعداد میں نمایاں کمی لا رہی ہے
	
شدید خارش کے حامل دانوں کے ساتھ ریشز کا سبب بن سکتا ہے	ویکسین شدہ افراد میں علامات کی شدت کو کم کرے گی اگر ان میں مرض پیدا ہوا تو
کسی بھی عمر میں لاحق ہوسکتا ہے لیکن عمر کے ساتھ ساتھ خطرے، شدت اور پیچیدگیوں میں اضافہ ہوتا ہے	دیگر ممالک جیسے که امریکه اور کینیڈا میں وسیع پیمانے پر استعمال کی جا چکی ہے

اپنی معمول کی شنگلز ویکسینیشن کروانا اپنی صحت کا خیال رکھنے کا ایک عمدہ طریقہ ہے تاکہ آپ شنگلز کا درد سہے بغیر اپنی زندگی سے لطف اندوز ہوتے رہیں۔

آپ ویکسینز اور ادویہ کے مشتبہ مضر اثرات کی اطلاع یلو کارڈ اسکیم کے ذریعے دے سکتے ہیں

یہ اطلاع **yellowcard.mhra.gov.uk** وزٹ کرتے ہوئے آن لائن یا 0800 731 6789 **پر یلو کارڈ ہاٹ لائن کو کال کرکے دی جا سکتی ہے۔ آپ QR کوڈ بھی استعمال کرسکتے ہیں یا پھر یلو کارڈ ایپ ڈاؤن لوڈ کرسکتے ہیں۔**

شنگلز سپورٹ سوسائٹی

ویب سائٹ: **shinglessupport.org.uk** رازدارانہ ہیلپ لائن: **0845 123 2305** صبح 9 سے رات 9 بجے کے درمیان، یا **020 7607 9661** پیر سے جمعہ، دوپہر 12 سے رات 8 بجے تک۔ معلومات: **0300 030 9333**

چہرے کا فالج

ویب سائٹ: **facialpalsy.org.uk**

درد سے متعلقہ ہیلپ لائن

ٹیلیفون: **0300 123 0789**، ای میل: **help@painconcern.org.uk**
ویب سائٹ: **www.painconcern.org.uk**

© Crown copyright 2023
Product code: C23SGX1UR Urdu
Ip 100K (APS) MAY 2023
UK Health Security Agency Gateway number: 2023-130

رسائی کے لیے بڑے حروف

اگر آپ کو اس کتابچے کی مزید نقول کا آرڈر دینا ہو، یا کوئی اور فارمیٹ جیسے کہ بڑے حروف، بریل یا ترجمہ شدہ نقل درکار ہو تو براہِ کرم وزٹ کریں **www.healthpublications.gov.uk** یا فون کریں: 0300 123 1002، مِنی کوم: 0300 123 1003 (صبح 8 سے شام 6 بجے تک، پیر سے جمعہ)

www.nhs.uk/vaccinations