# حفاظتی ٹیکوں کے بعد کی دیکھ بھال: بالغ افراد کیلئے

## اںئے کہ اگلے چند دنوں میں کیا متوقع ہے اور ضمنی اثرات سے نمٹنے کیلئے کیا کیا جائے

## بعض حفاظتی ٹیکوں کے بعد آپ ضمنی اثرات محسوس کرسکتے ہیں

پٹھوں اور جوڑوں کا درد

تھکاوٹ اور سر درد

بخار، سردی اور کپکپاہٹ

ایم ایم آر اور ویریسیلا کے حفاظتی ٹیکے لگوانے کے ایک دو ہفتوں بعد: بخار، خارش، اور دیگر ضمنی اثرات مرتب ہو سکتے ہیں

متلی، الٹی، اور اسہال

ٹیکہ لگنے والی جگہ پر درد، لالی، اور سوجن
کورونا کے حفاظتی ٹیکے کے 7 دن بعد تک ہو سکتی ہیں۔

کورونا کے حفاظتی ٹیکے کے بعد بغل کے نیچے سوجھی ہوئی گلٹیاں (لمف نوڈز)

## اکثر ضمنی اثرات ہلکے ہوتے ہیں اور ایک دو دن میں ختم ہو جاتے ہیں

حفاظتی ٹیکوں کے مخصوص ضمنی اثرات کیلئے، HealthLinkBC کی فائلز ملاحظہ کریں

immunizebc.ca/adults/vaccines-recommended

HealthLinkBC فائل دیکھنے کیلئے ویکسین کے نام پر کلک کریں۔

اگلے صفحے پر ملاحظہ کریں:

ضمنی اثرات کیلئے تدابیر | ادویات کے حفاظتی تدابیر | طبّی امداد کب حاصل کی جاۓ

简体中文 (آسان چینی)، 繁體中文 (روایتی چینی)، فارسی (فارسی)، 한국어 (کورین)، ਪੰਜਾਬੀ (پنجابی) اور دوسری زبانوں میں دستیاب ہے



09/23

British Columbia | ImmunizeBC

BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

Care after immunization: Adults [Urdu]

## بہتر محسوس کرنے کیلئے میں کیا کر سکتا ہوں؟

ٹیکے والی جگہ پر درد اور سوجن کیلئے:

- ☑ اس جگہ پر ایک ٹھنڈا، گیلا کپڑا یا لپیٹا ہوا آئس پیک لگائیں۔
- ☑ دن میں متعدد بار اپنے بازو کو حرکت دیتے رہیں۔
- ☑ سٹور سے ملنے والی عام دوا لیں، جیسے آئیبوپروفن (Advil®) یاالیسیٹامنوفین (ٹائلینول)۔

---

بخار کیلئے:

- ☑ آرام کریں۔
- ☑ بہت سارے سیال پیئیں۔
- ☑ ہلکے کپڑے پہنیں۔
- ☑ بخار اور تکلیف کم کرنے میں مدد کیلئے سٹور سے ملنے والی عام دوا ، جیسے آئیبوپروفن (Advil®) یاالیسیٹامنوفین (ٹائلینول) استعمال کریں۔

## کاؤنٹر پر دستیاب ادویات کے استعمال کیلئے حفاظتی نکات

- ☑ لیبل پر دی گئی تمام احتیاطی ہدایات غور سے پڑھیں اور ان پر عمل کریں۔ مجوزہ مقدار سے زیادہ نہ لیں۔
- ☑ اگر آپ حاملہ ہیں تو ibuprofen (Advil®) نہ لیں۔ اس کے بجائے cetaminophen (Tylenol®) استعمال کریں۔

## طبّی امداد کب حاصل کی جائے

حفاظتی ٹیکوں کے بعد سنگین ضمنی اثرات کا احتمال بہت کم ہوتا ہے۔ لیکن اگر ایسا ہو تو فوری اقدامات کی ضرورت ہے۔

درج ذیل علامات کی صورت میں فوری طور پر طبّی امداد حاصل کریں:

- ☑ شدید الرجک رد عمل کی علامات (مثال کے طور پر، جلد پر چھالے، سانس لینے میں دشواری، یا گلے، زبان، یا ہونٹوں میں سوجن)۔ اگر کلینک سے باہر جانے کے بعد ایسا ہوتا ہے، تو 911 یا اپنے مقامی ایمرجنسی نمبر پر کال کریں۔
- ☑ کورونا کا حفاظتی ٹیکہ لگوانے کے بعد آپ کو سینے میں درد، سانس لینے میں دشواری، یا دل کی دھڑکن میں تیزی یا بے ترتیبی کا احساس ہو۔
- ☑ دیگر تشویشناک علامات۔

حفاظتی ٹیکوں کے بعد کسی بھی سنگین اوریا غیر متوقع ضمنی اثرات کی اطلاع اپنے حفاظتی ٹیکوں کے کلینک یا صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والوں کو دیں۔

اپنے حفاظتی ٹیکوں کا ریکارڈ یہاں **healthgateway.gov.bc.ca** دیکھیں۔