



اپنے بچے کی COVID-19 ویکسین کے لیے تیار ہونے میں مدد کرنا

بچے اکثر ویکسین لگوانے یا کسی بھی قسم کی سوئی/انجیکشن لگوانے کے بارے میں پریشان رہتے ہیں۔ اپنے بچے کو ویکسین لگوانے کیلئے تیار کرنے میں آپ کی مدد کے لیے کچھ مشورے یہاں دئیے گئے ہیں۔

یہ یقینی بنائیں کہ وہ جانتے ہیں کہ کیا ہو گا اور ایک منصوبہ بنائیں۔

- انہیں بتائیں کہ انہیں کب ویکسین لگائی جائے گی۔
- اپنے بچے سے پوچھیں کہ کیا وہ آپ یا کسی اور فرد کو اپنے ساتھ لے جانا چاہتے ہیں۔ کچھ بڑے بچے اکیلے ہی جانا چاہیں گے۔
- ویکسین کلینک جانے سے پہلے یقینی بنائیں کہ آپ کے بچے کے پاس کھانے پینے کے لیے کچھ موجود ہے۔ اس سے ویکسین لگوانے کے دوران غشی آنے سے بچنے میں مدد مل سکتی ہے۔
- آپ کا بچہ ایسا لباس پہن سکتا ہے جس میں وہ سب سے زیادہ آرام دہ محسوس کرتا ہو، لیکن یہ مددگار ہو گا اگر وہ چھوٹے بازوؤں والی شرٹ یا ایسی شرٹ پہنیں جن کے بازوؤں کو لپیٹنا آسان ہو۔

اپنے بچے سے بات کریں اور ان کے سوالات سنیں۔

- ان کے سوالات اور تشویشات کو سنیں۔
- ان کے ساتھ ویکسین کے حوالے سے قابل اعتماد معلومات کا اشتراک کریں۔ امیونائز کینیڈا کی ویب سائٹ، immunize.ca/covid-19-info، معلومات کا ایک اچھا وسیلہ ہے۔
- اپنے بچے کے سوالوں کا ایمانداری سے جواب دینا اور انہیں اپنی صحت سے متعلق فیصلے کرنے اور اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کے ساتھ بات چیت میں شامل کرنا ضروری ہے۔
- اگر آپ کا بچہ پریشان یا خوفزدہ ہے، تو ویکسین کلینکس میں موجود امیونائزر ان کی مدد کر سکتے ہیں۔ ویکسینیشن کو مزید آرام دہ بنانے کے لیے عملی تجاویز بھی موجود ہیں۔ IWK ہیلتھ سنٹر میں خاندانوں کے لیے بچوں سے نیڈلز کے بارے میں بات کرنے پر معلومات دستیاب ہیں۔ ان کی نیڈلز کے بارے میں گھبراہٹ؟ مشورہ شیٹ کی پڑتال کریں یا ان کی **COVID-19 ویکسین ٹول کٹ** ڈاؤن لوڈ کریں۔



ان کے ذہن کو ویکسینیشن سے ہٹانے کے طریقے تلاش کرنے میں ان کی مدد کریں۔

توجہ منتشر کرنا کسی اور چیز کے بارے میں سوچنا کسی ایسی چیز سے نمٹنے کا ایک اچھا طریقہ ہے جس سے تکلیف ہو سکتی ہے۔ اپنے بچے کی وہ کام کرنے کی فہرست بنانے میں مدد کریں جنہیں وہ سوئی/انجیکشن کے انتظار کے دوران، اپنی شاٹ لگواتے ہوئے اور اس کے بعد اپنی توجہ منتشر کرنے کے لیے کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، وہ کر سکتے ہیں:

- شاٹ سے پہلے ان کے بازو پر کو تھپتھپائیں تاکہ یہ پکی ہوئی سپیگٹی جیسا نرم ہو جائے
- کسی پسندیدہ یاد کے بارے میں سوچیں
- موسیقی سنیں
- کسی دوست کے ساتھ چیٹ کریں، موسیقی سنیں یا سیل فون پر ویڈیو دیکھیں
- کتاب پڑھیں
- فیجٹ کھلونے کے ساتھ کھیلیں (پچکنے والی گیند)

کبھی یہ مت کہیں، "اس سے تکلیف نہیں ہو گی۔"

ایماندار بنیں۔ انہیں بتائیں کہ وہ واقعی میں کیا توقع کر سکتے ہیں۔ آپ انہیں کچھ ایسا بتا سکتے ہیں، "آپ کو معمولی سی چہن اور کچھ دباؤ محسوس ہو سکتا ہے۔"

دوسری ویکسینوں کی طرح، ان کے ویکسین لگوانے کے بعد ان کے کچھ ضمنی اثرات بھی ہو سکتے ہیں۔ یہ عام بات ہے اور آپ کو COVID-19 ویکسین لگنے کے بعد عام ردعمل سامنے آنے کی توقع کی جاتی ہے۔ ان میں سے بیشتر ردعمل ہلکی نوعیت کے ہوتے ہیں اور صرف ایک یا دو دن تک رہتے ہیں، اور ضروری نہیں کہ وہ سب کو لاحق ہوں۔

عام ضمنی اثرات میں یہ شامل ہیں:

- جس جگہ پر ویکسین لگائی گئی تھی وہاں درد، نرماہٹ یا جگہ کا سرخ ہو جانا
- تھکاوٹ محسوس کرنا
- سردرد
- بخار
- عمومی پٹھوں کا درد یا معمولی فلو جیسی علامات

پُرسکون رہنے میں ان کی مدد کریں۔

- پرسکون رہیں اور خود غیر جذباتی بنیں۔
- مذاق یا تنگ نہ کریں۔ مثال کے طور پر، مذاق میں یہ مت کہیں کہ انہیں "زیادہ بڑی" سوئی لگائی جائے گی۔
- معذرت نہ کریں کہ انہیں "اس مرحلے سے گزرنا پڑے گا۔"
- اگر آپ ان کے ساتھ جاتے ہیں، تو سوئیوں/انجیکشن کے بارے میں اپنے خود کے جذبات سے آگاہ رہیں۔ اپنے بچے کی تسلی کے لیے ایک پرسکون موجودگی برقرار رکھنے کی کوشش کریں۔

Help Eliminate Pain in Kid کی جانب سے تیار کردہ "بچپن کی امیونائزیشن کے دوران درد کو منظم کرنے کے لیے کلینیکل پریکٹس رہنما ہدایات" سے اخذ کردہ معلومات۔

