منسٹری آف نیشنل ہیلتھ سروسز، ریگولیشنز اینڈ کوآرڈینیشن
حکومتِ پاکستان

پاکستان انسداد پولیو پروگرام
PAKISTAN POLIO ERADICATION PROGRAMME

عالمی ادارہِ صحت

Gavi
The Vaccine Alliance

یونیسف
ہر بچے کے لئے

توسیعی پروگرام برائے حفاظتی ٹیکہ جات
حکومت پاکستان

بچوں کی صحت کے لیے
رہنما کتابچہ

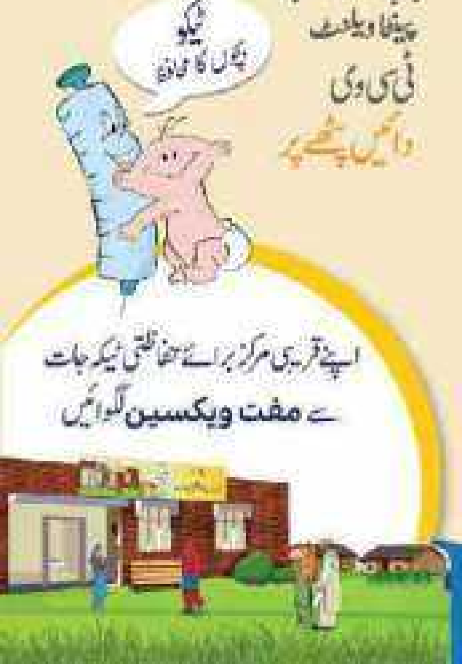
حفاظتی ٹیکوں کا بروقت مکمل کورس آپکے بچوں کو 12 جان لیوا بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔

مرکز برائے حفاظتی
ٹیکہ جات پر اپنے بچے کے ساتھ
آتے ہوئے اس کا ویکسینیشن
کارڈ ساتھ لانا مت بھولیں

بچوں کے حفاظتی ٹیکہ جات کا شیڈول

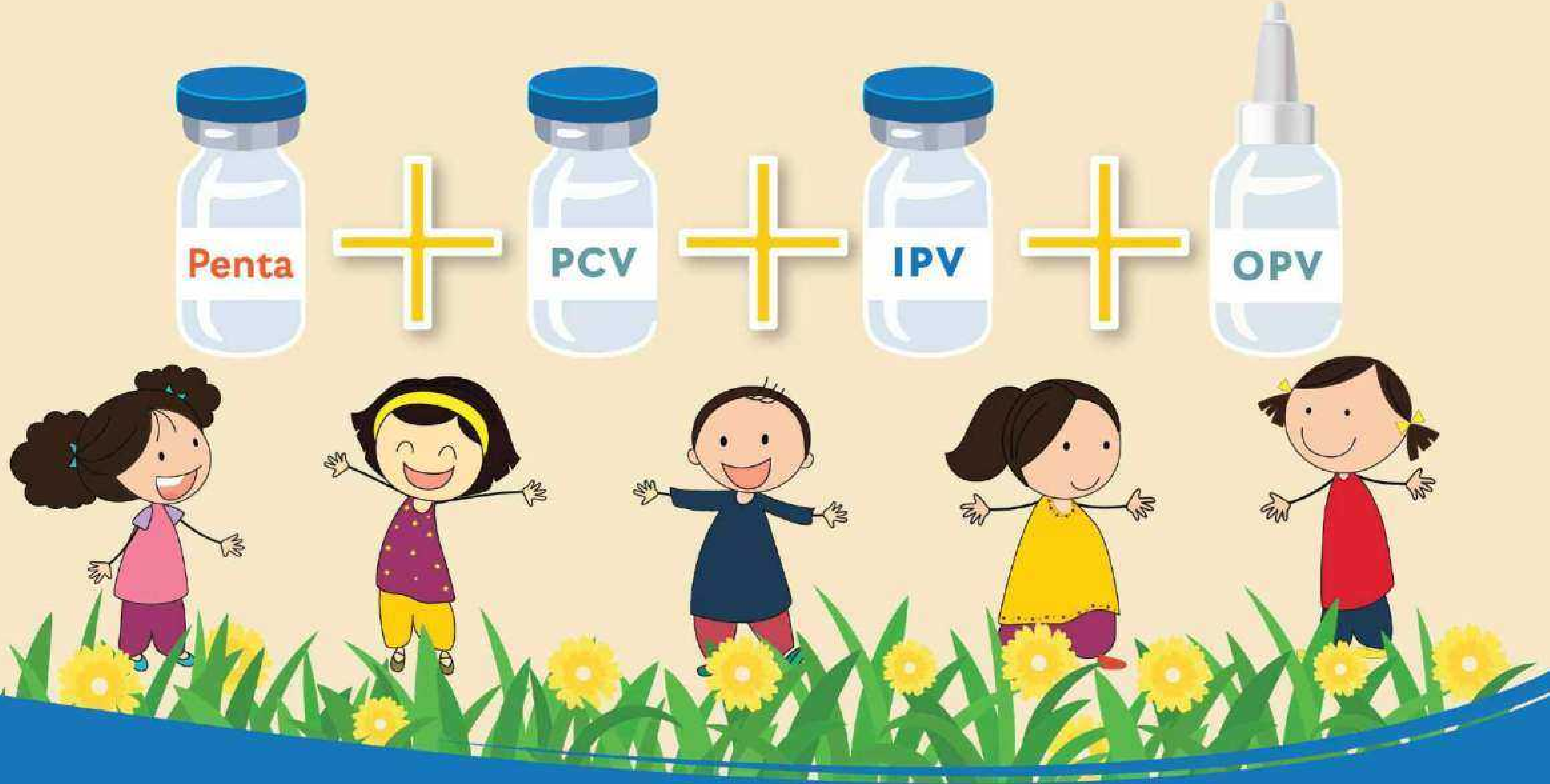
بچوں کو 15 ماہ کی عمر تک 6 دفعہ ویکسین دینے سے آپ انہیں 12 جان لیوا بیماریوں سے محفوظ رکھ سکتے ہیں

دورانیہ	عمر	بیماری	ویکسین
پہلی دفعہ	پیدائش کے وقت	بچوں کی ٹی بی، پولیو، کالا یرقان	بی سی جی، او پی وی -0، ہیپاٹائٹس - بی
دوسری دفعہ	چھ ہفتے	پولیو، اسہال، نمونیہ خناق، تشنج، کالا یرقان، کالی کھانسی، گردن توڑ بخار	او پی وی -1، روٹا وائرس -1، نیوموکوکل -1 پینٹا ویلنٹ -1
تیسری دفعہ	دس ہفتے	پولیو، اسہال، نمونیہ خناق، تشنج، کالا یرقان، کالی کھانسی، گردن توڑ بخار	او پی وی -2، روٹا وائرس -2، نیوموکوکل -2 پینٹا ویلنٹ -2
چوتھی دفعہ	چودہ ہفتے	پولیو، نمونیہ خناق، تشنج، کالا یرقان، کالی کھانسی، گردن توڑ بخار	او پی وی -3، آئی پی وی -1، نیوموکوکل -3 پینٹا ویلنٹ -3
پانچویں دفعہ	نو ماہ	پولیو، خسرہ اور روبیلا، ٹائیفائیڈ	آئی پی وی -2، ایم آر - 1، ٹی سی وی
چھٹی دفعہ	پندرہ ماہ	خسرہ اور روبیلا	ایم آر - 2



حفاظتی ٹیکوں کا شیڈول حکومتِ پاکستان سے منظور شدہ ہے اور
ان کی افادیت کی تصدیق عالمی ادارہ صحت بھی کرتا ہے۔

ایک وقت میں زیادہ حفاظتی ٹیکہ جات کے لگانے سے بچوں کو کوئی نقصان
نہیں ہوتا بلکہ آپ کے وقت اور پیسے کی بچت ہوتی ہے۔



حفاظتی ٹیکے بچوں کو مہلک بیماریوں سے بچاتے ہیں حفاظتی ٹیکے لگنے
کے بعد بچوں کو بخار ہو سکتا ہے۔ جس سے پریشانی کی ضرورت نہیں۔
تیز بخار کی صورت میں پیراسیٹامول کا استعمال کریں۔

حفاظتی ٹیکہ جات کے بارے میں افواہیں بے بنیاد ہیں۔

حفاظتی ٹیکہ جات کی افادیت حتمی ہے۔ مزید معلومات
کے لیے کسی بھی قریبی مرکز صحت پر رابطہ کریں
یا 1166 پر کال کر کے مفت رہنمائی حاصل کریں۔

اسہال

Diarrhea

روٹاوائرس اسہال کی سب سے بڑی وجہ ہے جس کی وجہ سے پاکستان میں ہرسال ہزاروں بچے اپنی جان کھو بیٹھتے ہیں۔

اسہال کی علامات میں

سب سے بڑی علامت دست ہے۔
باقی علامات شامل ہیں

پیٹ کا درد

بخار

قے

بیماری سے بچاؤ

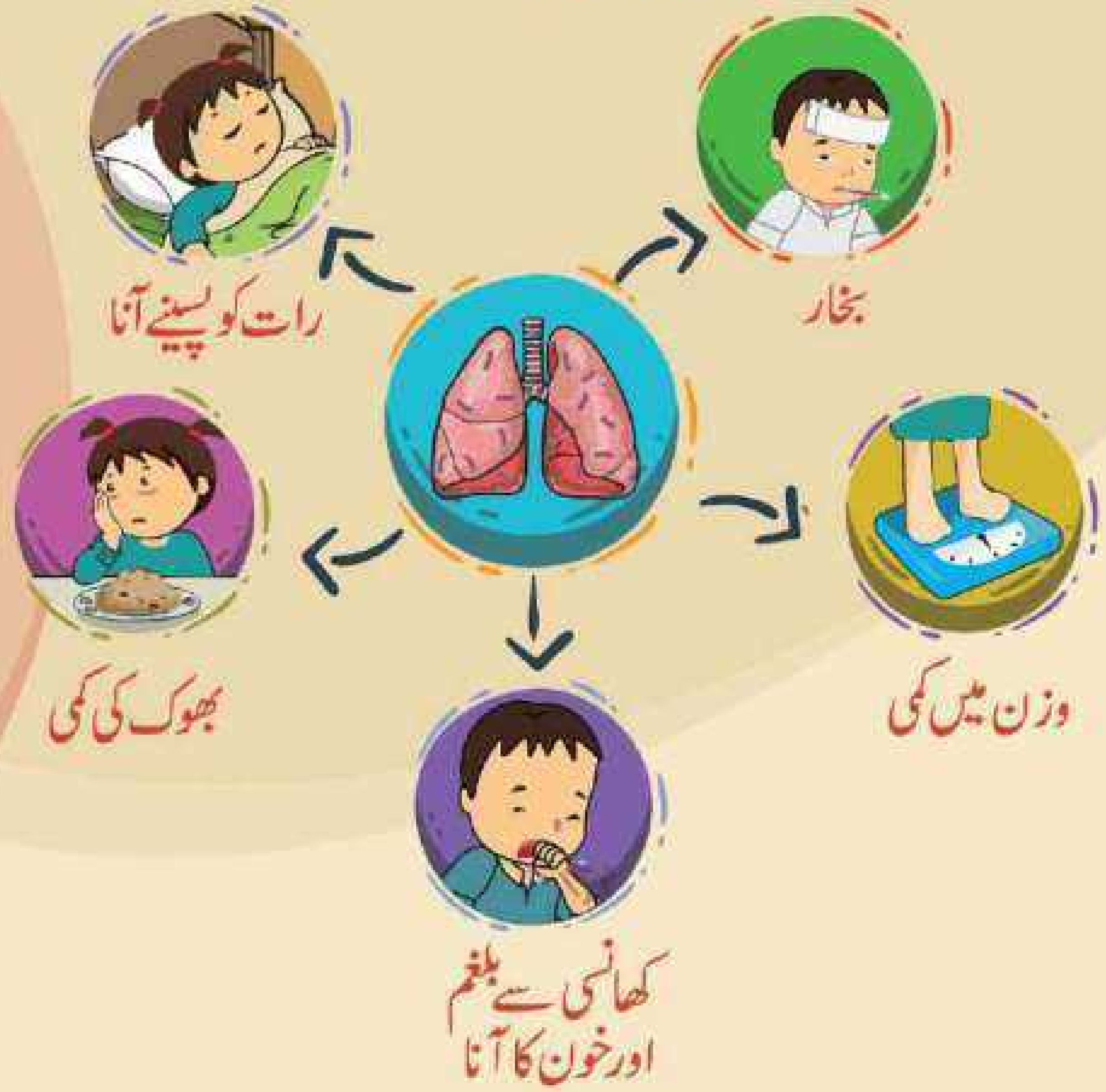
صفائی میں بہتری اور صاف پانی تک رسائی روٹاوائرس کے انفیکشن کو کم کرنے کے لئے مؤثر ہے۔

صاف اور بہتر غذا کے ساتھ بچے کو 6 اور 10 ہفتے کی عمر میں روٹاوائرس کی ویکسین لگوانا بھی ضروری ہے۔

تپ دق
TB

تپ دق (ٹی بی) مریض کے سانس اور کھانسی کے ذریعے پھیلتا ہے۔

تپ دق کی علامات



بیماری سے بچاؤ

پیدائش کے وقت BCG کی ویکسین لگوا کر بچوں کو تپ دق کی بیماری سے بچایا جاسکتا ہے۔

خناق

Diphtheria

خناق وبائی مرض ہے جو بیکٹیریا کے ذریعے ایک شخص سے دوسرے شخص میں پھیلتا ہے۔ یہ سانس لینے کے نظام کو متاثر کرتا ہے۔

خناق کی علامات

بخار

گلے کے غدود کا سوجنا

کمزوری

بیماری سے بچاؤ

خناق سے بچاؤ ویکسین کے ذریعے سے ممکن ہے۔ پاکستان میں بچوں کو 6 اور 10 ہفتے کی عمر میں پینٹا ویلنٹ ویکسین کا استعمال ہوتا ہے جس میں خناق سے بچاؤ کی ویکسین شامل ہے۔

کالا یرقان
Hepatitis B

کالا یرقان جگر کا وبائی مرض ہے جو ہیپٹائٹس بی وائرس کے ذریعے پھیلتا ہے۔

بیماری کی علامات

- قے
- متلی
- بھوک کی کمی
- تھکاوٹ
- بخار

- یرقان
- جوڑوں کا درد
- مٹیالی رنگت کا دست
- گہرے رنگ کا پیشاب
- پیٹ کا درد

بیماری کا پھیلاؤ

- خون کی منتقلی سے
- مریض کے جسم کے دوسرے مائع جات سے
- متاثرہ ماں سے بچے کو پیدائش کے وقت

بیماری سے بچاؤ

ہیپاٹائٹس بی کا کوئی خاص علاج نہیں ہے۔ حفاظتی ٹیکوں کے ذریعے ہیپاٹائٹس بی کی روک تھام ممکن ہے۔ ہیپاٹائٹس سے بچاؤ کا ٹیکہ پیدائش کے وقت لگایا جاتا ہے اس کے علاوہ 6 ہفتے، 10 ہفتے اور 14 ہفتے کی عمر میں پینٹا کے حفاظتی ٹیکے لگائے جاتے ہیں جن میں ہیپاٹائٹس کی ویکسین بھی شامل ہے۔

خسرہ
Measles

خسرہ ایک شخص سے دوسرے شخص تک منتقل ہونے والا وبائی مرض ہے۔

بیماری کا پھیلاؤ

کھانسنے سے

چھینکنے سے

جسمانی رابطے سے

بیماری کی علامات

کھانسی

ناک کا بہنا

بخار

چہرے اور جلد پر دھبے

آنکھوں کا سرخ ہونا اور ان سے پانی بہنا

روبیلا سے بچاؤ ممکن ہے

- توسیعی پروگرام برائے حفاظتی ٹیکہ جات کے تحت آپ کے بچوں کو خسرہ اور روبیلا سے بچاؤ کے دو ٹیکے لگائے جاتے ہیں۔
- ایک 9 ماہ کی عمر میں اور دوسرا 12 ماہ کی عمر میں۔

روبیلا
Rubella

روبیلا ایک شخص سے دوسرے شخص تک منتقل ہونے والا وبائی مرض ہے۔

بیماری کی علامات

کھانسی

ناک کا بہنا

بخار

چہرے اور جلد پر دھبے

آنکھوں کا سرخ ہونا اور ان سے پانی بہنا

اس کی اضافی علامات میں

سر درد

مدافعاتی گلٹیوں کا بڑھ جانا

گھبراہٹ

عورتوں میں جوڑوں کا درد

بیماری کا پھیلاؤ

کھانسنے سے

چھینکنے سے

جسمانی رابطے سے

روبیلا سے بچاؤ ممکن ہے

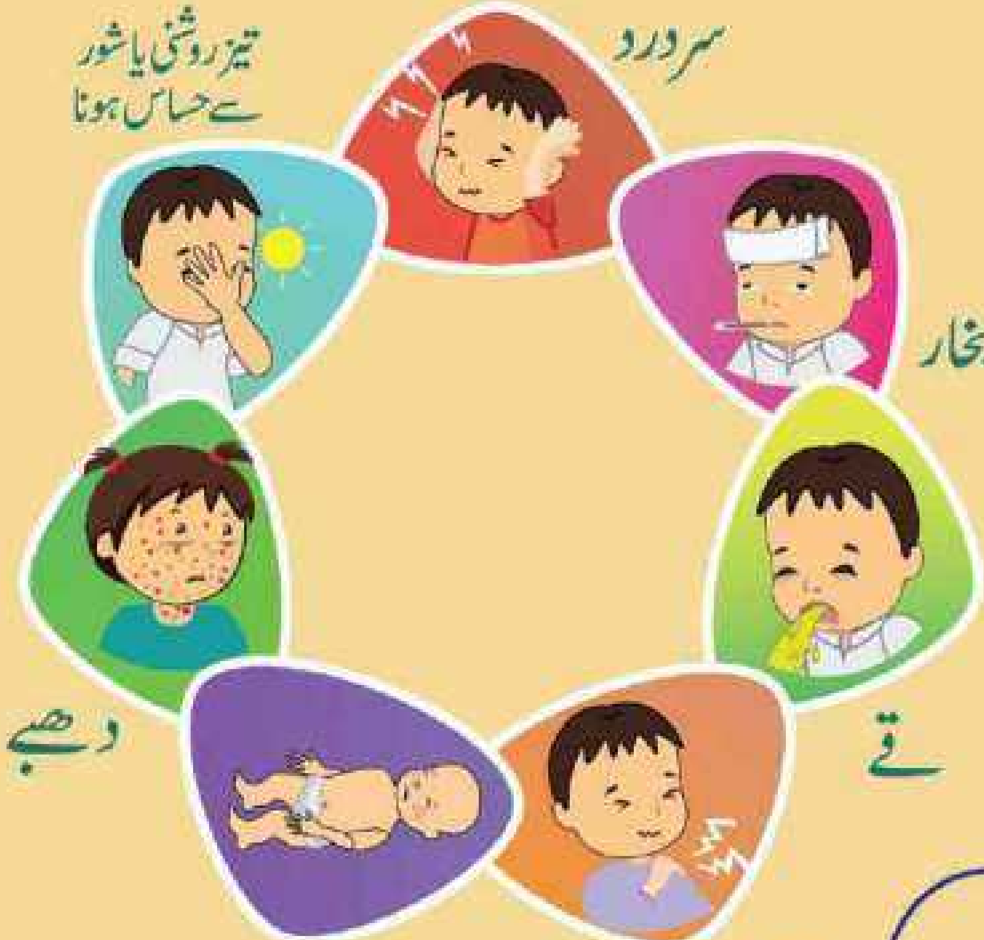
- روبیلا سے متاثرہ بچے پیدائشی طور پر دل، آنکھوں اور کان کے عارضے کے ساتھ پیدا ہوتے ہیں۔
- توسیعی پروگرام برائے حفاظتی ٹیکہ جات کے تحت آپ کے بچوں کو خسرہ اور روبیلا سے بچاؤ کے دو ٹیکے لگائے جاتے ہیں۔
- ایک 9 ماہ کی عمر میں اور دوسرا 12 ماہ کی عمر میں۔

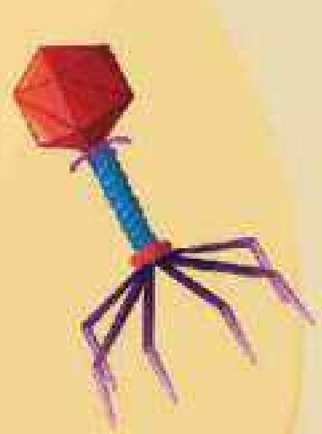
گردن توڑ بخار

Meningitis

گردن توڑ بخار میں بیکٹیریا کی وجہ سے دماغ کی اندرونی تہہ میں سوزش ہو جاتی ہے۔

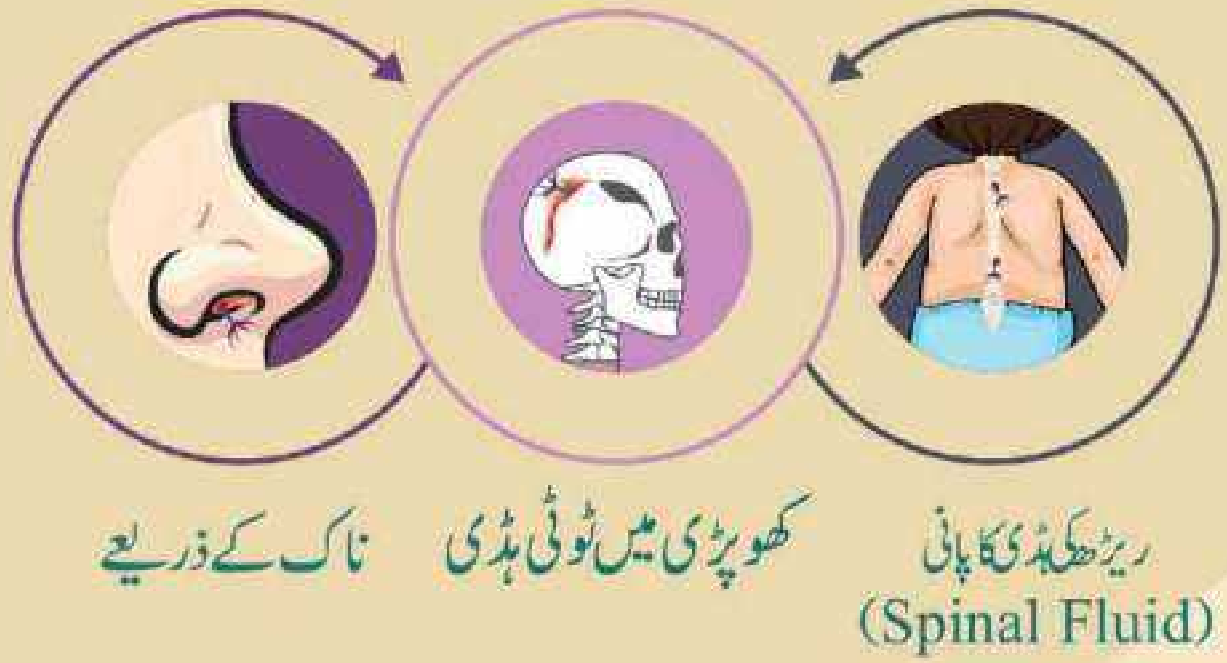
بیماری کی علامات





بیماری کی منتقلی

گردن توڑ بخار جسم کے حفاظتی نظام کو اندر سے تباہ کرنے والی بیماری کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے۔



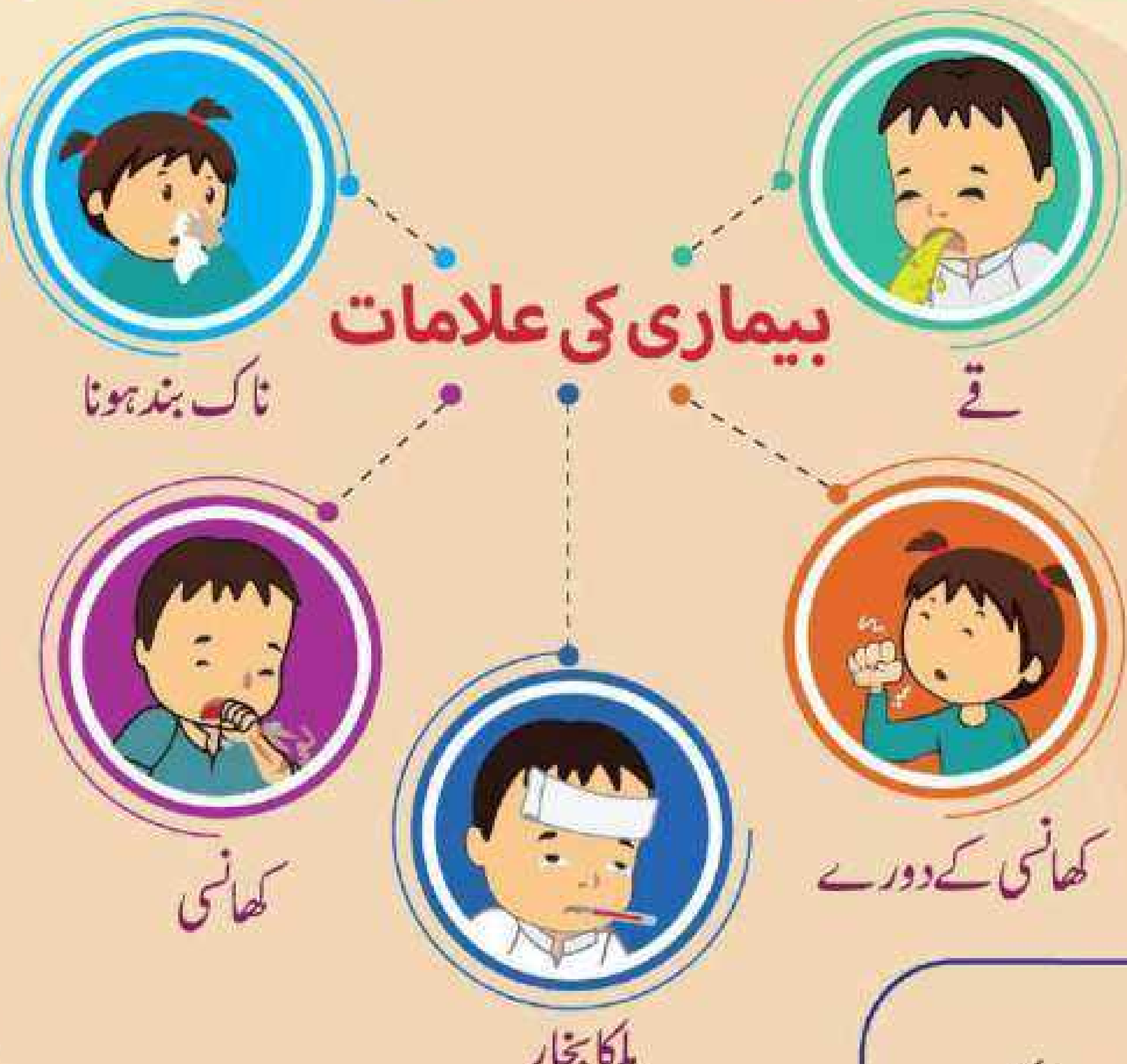
بیماری سے بچاؤ

حفاظتی ٹیکوں کے شیڈول کے مطابق آپ کے بچے کو گردن توڑ بخار سے بچاؤ کے تین ٹیکے لگائے جاتے ہیں۔ 6، 10 اور 14 ہفتے کی عمر میں

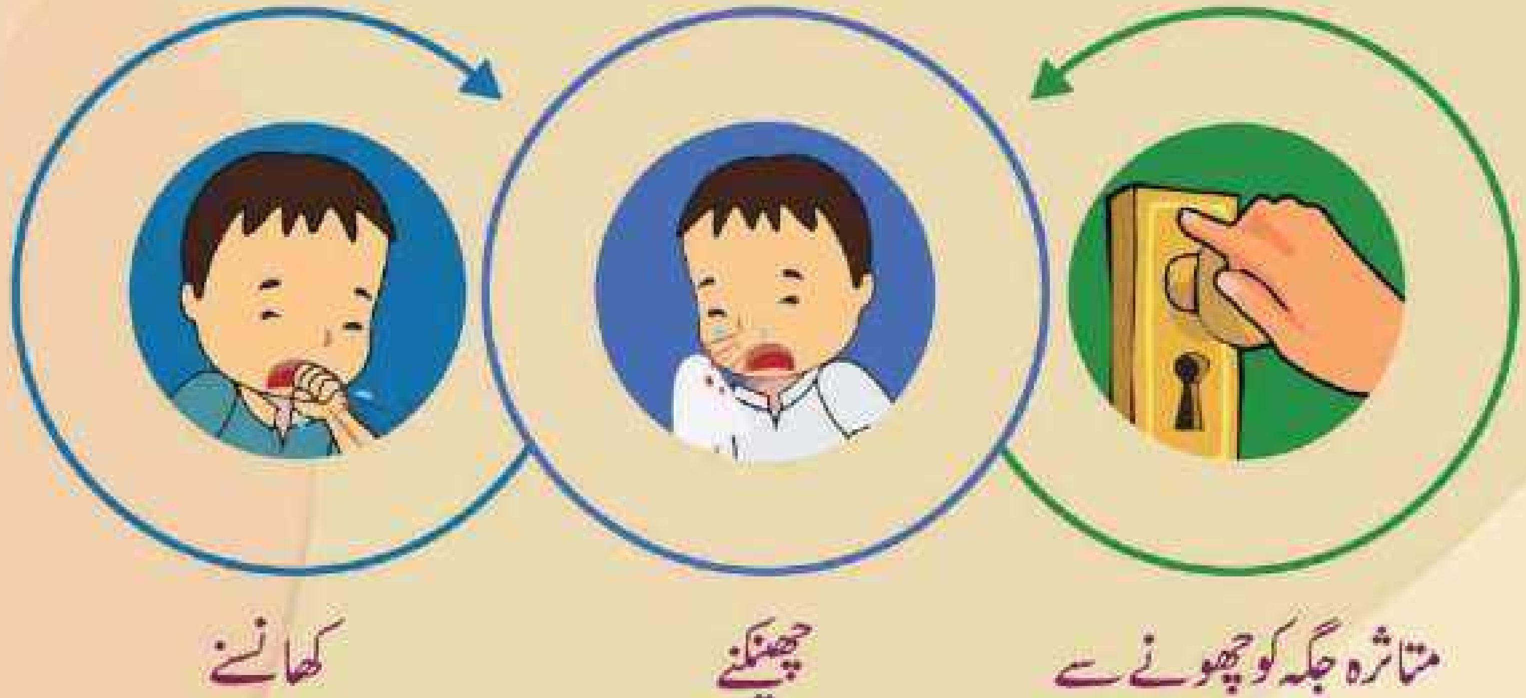
کالی کھانسی
Pertussis

کالی کھانسی ایک وبائی مرض ہے جس میں کھانسی کے خطرناک دورے پڑتے ہیں جس کی وجہ سے وھوپنگ کی آواز کے ساتھ سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہے۔

بیماری کی علامات



بیماری کی منتقلی



بیماری سے بچاؤ

پاکستان میں پینٹا ویلنٹ ویکسین استعمال کی جا رہی ہے جس میں کالی کھانسی سے بچاؤ کی ویکسین موجود ہے جو کہ 6، 10 اور 14 ہفتے کی عمر میں دی جاتی ہے۔

نمونیا
Pneumonia

نمونیا ایک جان لیوا بیماری ہے جو کہ ایک شخص سے دوسرے شخص میں چھینکنے سے اور کھانسنے سے منتقل ہو سکتی ہے۔ نمونیا بچوں میں سب سے زیادہ اموات کا سبب بنتی ہے۔

نمونیا کی علامات

چھاتی کا سکڑنا

کھانسی

بخار

سانس لینے میں دشواری

جسم میں سوزش

نمونیا سے بچاؤ ممکن ہے

- حفاظتی ٹیکہ جات کے شیڈول کے تحت آپ کے بچوں کو نمونیا سے بچاؤ کے 3 حفاظتی ٹیکے لگائے جاتے ہیں۔ پہلا ٹیکہ 6 ہفتے کی عمر میں، دوسرا ٹیکہ 10 ہفتے کی عمر میں اور تیسرا ٹیکہ 14 ہفتے کی عمر میں۔
- نمونیا کا حفاظتی ٹیکہ اب دے پہلے سے زیادہ بہتر تحفظ۔ حفاظتی ٹیکہ جات کا کورس بروقت مکمل کر کے اپنے بچوں کی صحت کا تحفظ یقینی بنائیں۔

تشنج

Tetanus

تشنج کی وجہ مٹی میں موجود ایک بیکٹیریا ہے جو جسم میں کٹنے، جلنے اور غیر محفوظ سرجری جیسے کھلے زخموں کے ذریعے داخل ہوتا ہے۔

بیماری کی علامات

پٹھوں کا اکڑنا

پٹھوں کا سکڑاؤ

اینٹھنا

جبڑے کا اکڑاؤ

نگلنے میں دقت

بیماری کی منتقلی

جلنے کے زخم سے

زخم سے

غیر محفوظ سرجری سے

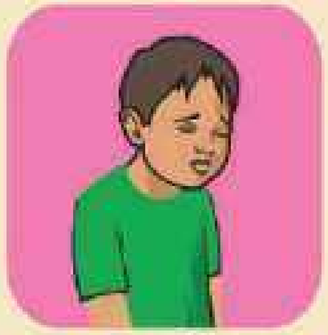
بیماری سے بچاؤ

6 ماہ سے اوپر بچوں کو پینٹا ویلنٹ ویکسین دی جاتی ہے۔ جب کہ سات سال سے بڑی عمر کے افراد میں TD ویکسین لگائی جاتی ہے۔

ٹائیفائیڈ
Typhoid

ٹائیفائیڈ ایک وبائی مرض ہے جو کہ آلودہ کھانے یا پانی سے جسم میں داخل ہوتا ہے۔

بیماری کی علامات



شدید کمزوری

جسم پر سرخ نشانات

طویل عرصے تک بخار

دست یا قبض

سردرد

متلی، معدے میں درد،
بھوک کا خاتمہ

بیماری کا پھیلاؤ

رفعِ حاجت کے بعد ہاتھ نہ دھونے سے اور آلودہ کھانا کھانے یا پانی پینے سے

بیماری سے بچاؤ

پینے کے صاف پانی کی فراہمی، صاف اور تازہ خوراک کے استعمال، حفظان صحت کے اصولوں پر عمل پیرا ہو کر اور 9 ماہ کی عمر میں ٹائیفائیڈ سے بچاؤ کا حفاظتی لگا کر اس بیماری سے بچا جا سکتا ہے۔

پولیو
Polio

پولیو ایک وبائی مرض ہے۔ یہ وائرس متاثرہ بچے کے پاخانے سے آلودہ ہونے والے پانی یا خوراک میں موجود ہوتا ہے۔ پولیو وائرس منہ کے ذریعے سے کسی بھی بچے کے جسم میں داخل ہوکر اسے عمر بھر کے لیے معذور کرسکتا ہے۔ اس موذی وائرس سے بچنے کا واحد حل پولیو ویکسینیشن ہے۔

پولیو لاعلاج ہے تاہم اس سے بچاؤ پولیو کے دو قطرے اور حفاظتی ٹیکہ جات کے ذریعے ممکن ہے۔

سر درد

تھکاوٹ اور متلی

دست

گردن میں اکڑاؤ

اعضاء میں درد

تیز بخار

جسم کے کسی بھی حصے میں کمزوری، ڈھیلا پن یا فالج

پولیو سے بچاؤ ممکن ہے

- حفاظتی ٹیکہ جات کے شیڈول کے مطابق بچوں کو 4 دفعہ پولیو کے قطرے پلائے جاتے ہیں (پیدائش کے وقت، 6 ہفتے، 10 ہفتے اور 14 ہفتے کی عمر میں)۔
- اس کے علاوہ پولیو سے بچاؤ کے 2 ٹیکے بھی لگائے جاتے ہیں، پہلا ٹیکہ 14 ہفتے کی عمر میں اور دوسرا 9 ماہ کی عمر میں۔
- پولیو مہم کے دوران اپنے 5 سال تک کی عمر کے ہر بچے کو پولیو سے بچاؤ کے 2 قطرے بھی لازمی پلوائیں۔

بچے کی پیدائش سے قبل معائنہ کروانا

حاملہ خواتین ٹی ڈی ویکسینیشن لینے کے ساتھ ساتھ بچے کی پیدائش سے قبل کم از کم چار مرتبہ لازمی کسی ماہر ہیلتھ ورکر (صحت کارکن) سے چیک اپ کروائیں۔

اہم پیغامات

- ماہواری نہ آنے کی صورت میں خاتون کو چاہیئے کہ وہ جلد از جلد کسی ماہر ہیلتھ ورکر سے مشورہ کرے
- حمل کے دوران کم از کم 4 مرتبہ کسی ماہر ہیلتھ ورکر سے لازمی چیک اپ کروائیں
- پیدائش سے قبل جب بچہ آپ کے پیٹ میں ہو تو اس سے باتیں کرنا، خوش رہنا اور گنگنانا
- بچے کی پیدائش کے عمل سے قبل ہی اپنی تیاری مکمل رکھیں جیسا کہ علاج کے لیے پیسے جمع کرنا، ٹرانسپورٹ/سواری کا انتظام رکھنا، پیدائشی عمل کے دوران خون کی ضرورت پڑنے کی صورت میں پیشگی ڈونر کا انتظام رکھنا
- حمل کے دوران پیچیدہ علامات کے حوالے سے معلومات ہونی چاہیے جیسا کہ جسم کے کسی حصے سے خون کا آنا، بخار، ہاتھ اور پاؤں کا سوجھ جانا، دورے پڑنا وغیرہ
- مچھروں سے بچاؤ کے لیے بستر کے گرد مچھر دانی کا استعمال کریں

پیدائش کے فوراً بعد نوزائیدہ بچے کو گرمائش فراہم کرنا۔

پیدائش کے فوری بعد نوزائیدہ بچے کو گرمائش فراہم کریں۔ بچے کی ناڑو کو جراثیم کش ادویات سے صاف کریں اور پیدائش کے پہلے چوبیس گھنٹوں کے دوران بچے کو نہلانے سے گریز کریں۔

اہم پیغامات

نوزائیدہ بچے کا جسم سرد پڑ جانے سے اس کی زندگی کو خطرہ لاحق ہوسکتا ہے لہذا مندرجہ ذیل طریقوں سے بچے کے جسم کو گرم رکھا جاسکتا ہے:

- پیدائش کے فوری بعد بچے کو اس کی ماں کی چھاتی سے لگائیں
- بچے کو گرم کپڑے پہنائیں
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ نوزائیدہ بچے کو پیدائش کے 24 گھنٹے بعد ہی نہلایا جائے
- نوزائیدہ بچے کو پیدائش کے ایک گھنٹے کے اندر ہی ماں کا دودھ دینا شروع کردیں

پیدائش کے فوری بعد ماں کا دودھ پلائیں۔

پیدائش کے فوری بعد (ایک گھنٹے کے اندر) بچے کو ماں کا دودھ لازمی شروع کروائیں اور چھ ماہ تک صرف اور صرف ماں کا دودھ پلائیں۔

اہم پیغامات

- بچے کی پیدائش کے فوری بعد ایک گھنٹے کے اندر اسے سب سے پہلی غذا ماں کا اپنا دودھ لازمی پلائیں۔ کیونکہ ماں کے دودھ کی پہلی خوراک غذائیت اور توانائی سے بھرپور ہوتی ہے
- قبل از وقت ہی حاملہ خاتون کے ساتھ ایک خاتون کا انتظام کر رکھیں تا کہ بچے کی پیدائش کے بعد وہ ماں کو بچے کو اپنے دودھ پلانے میں مدد فراہم کر سکے
- چھ ماہ کی عمر تک بچے کو صرف اور صرف ماں کا دودھ پلانے کا عمل جاری رکھیں اور بچے کو عمر کے اس حصے میں پانی بالکل نہیں دینا چاہیئے
- ماں کا دودھ بچے کو بیماریوں سے تحفظ فراہم کرتا ہے

پیچیدہ علامات ظاہر ہونے پر مرکز صحت سے رابطہ کریں۔

نوزائیدہ بچے میں صحت سے متعلق کسی بھی قسم کی پیچیدہ علامات ظاہر ہونے کی صورت میں متعلقہ شعبے کے ماہر ہیلتھ ورکر سے رابطہ کریں اور علاج شروع کروائیں۔

اہم پیغامات

نوزائیدہ بچے میں صحت سے متعلق مندرجہ ذیل پیچیدہ علامات ہوسکتی ہیں:

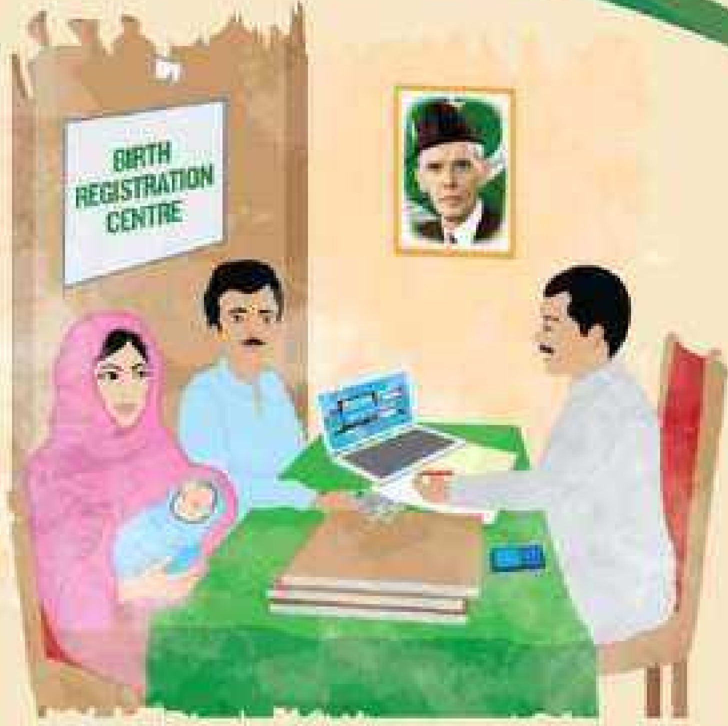
- صحیح طریقے سے ماں کا دودھ نہ پینا / خوراک کا نہ لینا
- جلد کی رنگت کا نیلا پڑ جانا
- کپکپی یا دورہ پڑنا
- جلد کے مختلف حصوں پر دس سے زائد چھوٹے چھالوں کا نمودار ہونا وغیرہ
- مقررہ وقت سے قبل بچے کی پیدائش (35 ہفتے سے پہلے)
- سانس لینے میں دشواری ہونا
- بچے کا سست ہو جانا
- بچے کے جسم کا درجہ حرارت بہت کم یا بہت زیادہ ہونا

متوازن غذا کا خیال رکھنا

چھ ماہ کی عمر کو پہنچتے ہی بچے کو ماں کے دودھ کے ساتھ ساتھ متوازن نرم غذا کا استعمال شروع کروادیں۔ بچے کو پیدائش سے لے کر کم از کم دو سال کی عمر تک ماں کا دودھ لازمی پلائیں۔

اہم پیغامات

- چھ ماہ کی عمر کے بعد بچے کو غذائیت سے بھرپور اضافی نرم غذا کی ضرورت ہوتی ہے
- بچے کے لیے غذا تیار کرنے اور اسے کھانا کھلانے سے پہلے اپنے ہاتھ صابن سے اچھی طرح دھولیا کریں
- شروع میں بچے کو نرم، پسی ہوئی اور پتلی غذا بنا کر دیں جیسے دودھ، دلیہ، آلو کا بھرتا اور انڈے وغیرہ
- بچے کو ماں کے دودھ کے علاوہ روزانہ دن میں کم از کم تین مرتبہ نرم غذا ضرور دیں
- کھانے میں بچے کو آہستہ آہستہ انڈے، نرم پھل اور روٹی دینا شروع کریں
- بچے کو کھانے میں متوجہ رکھنے کے لئے کھانا کھلاتے ہوئے اس کے ساتھ کھیلیں اور باتیں کرتے رہیں
- بچے کے والد کو بھی اسے کھانا کھلانے میں اپنا کردار لازمی ادا کرنا



پیدائشی سرٹیفیکٹ

بچے کی پیدائش کے فوراً بعد متعلقہ محکمے سے پیدائش کا اندراج کروا کے پیدائشی سرٹیفکیٹ حاصل کریں۔

اہم پیغامات

- پیدائشی سرٹیفکیٹ ایک قانونی دستاویز ہے جو کہ نہ صرف بچے کی شناخت بلکہ مستقبل میں بھی زندگی کے مختلف مراحل میں اس کی ضرورت پیش آتی ہے۔

- بچوں کے والدین یا سرپرست کو بچے کی پیدائش کے اندراج اور پیدائشی سرٹیفکیٹ کے حصول کے لیے قریبی یونین کونسل/ویلیج کونسل کے آفس۔مرکز سے فوری رابطہ کرنا چاہیئے۔
- بچوں کے والدین یا سرپرست کو بچے کا پیدائشی سرٹیفکیٹ فوری طور پر حاصل کرنا چاہیئے کیونکہ یہ دستاویز ان کے بنیادی حقوق کے حصول میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔
- پیدائش کا سرٹیفکیٹ بچیوں اور بچوں کی درست عمر کا تعین کرتا ہے اور حقِ وراثت کے حصول میں معاونت فراہم کرتا ہے۔

منسٹری آف نیشنل ہیلتھ سروسز، ریگولیشنز اینڈ کوآرڈینیشن
حکومتِ پاکستان

پاکستان انسداد پولیو پروگرام

PAKISTAN POLIO ERADICATION PROGRAMME

عالمی ادارہِ صحت

Gavi
The Vaccine Alliance

یونیسف
ہر بچے کے لئے

توسیعی پروگرام برائے حفاظتی ٹیکہ جات
حکومت پاکستان