

آپ کی اور آپ کے بچے کی ویکسین لگوانے میں مدد کے لیے تجاویز اور تدابیر



PROTECT PROTECT PROTECT PROTECT PROTECT
CHICAGO * CHICAGO * CHICAGO * CHICAGO * CHICAGO *



پہلے

منصوبہ بنائیں۔

ویکسین لگوانے کے بارے میں اپنے بچے سے بات کریں۔

- چھوٹے بچوں کو ویکسین لگوانے کے دن ہی بتائیں۔
- بڑے بچوں کو سوالات پوچھنے کے لیے زیادہ وقت دیں۔ ان سے ویکسین کے منصوبے کے بارے میں بات کریں تاکہ وہ قابو میں رہیں۔
- طے کریں کہ انتظار کرنے کے دوران اور ویکسین لگوانے کے دوران اپنے بچے کی توجہ بٹانے کے لیے کیا لے کر آنا ہے:
- کوئی نیا کھلونا یا گیم، کھیلنے کے لیے پسندیدہ کھلونا یا موسیقی سننے یا ویڈیو دیکھنے کے لیے کوئی چیز لے کر آئیں۔
- اپنے فراہم کنندہ سے ان دواؤں کے بارے میں پوچھیں جو ویکسینیشن سے پہلے استعمال کرنے کے لیے دستیاب ہو سکتی ہیں

ایماندار بنیں۔

- اگر آپ کا بچہ پوچھے کہ کیا ویکسین سے تکلیف ہوگی، تو اسے سچ بتائیں۔ آپ کہہ سکتے ہیں، "کچھ بچے کہتے ہیں کہ انہیں ایسا لگا جیسے چیٹی نے کاٹا ہو اور کچھ بچوں نے دباؤ محسوس کیا۔ آپ مجھے بتا سکتے ہیں کہ اس کے مکمل ہونے کے بعد آپ کو کیسا محسوس ہوا۔"
- اگر وہ ڈر رہے ہیں، تو انہیں بتائیں کہ ان کا ڈرنا حق بجانب ہے۔ انہیں بتائیں کہ کچھ لوگ ڈاکٹر کو دیکھنے سے پہلے ہی گھبرا جاتے ہیں اور ایسا ہونا معمول کی بات ہے۔ انہیں بتائیں کہ آپ وہاں ان کے ساتھ موجود ہوں گے اور آپ مل کر اس مرحلے سے گزریں گے۔
- آپ کا بچہ آپ سے کوئی ایسا سوال پوچھ سکتا ہے جس کا جواب دینے سے آپ مطمئن نہیں ہوں گے۔ بس یہ کہہ دیں مجھے نہیں معلوم، وہاں پہنچ کر تم مجھ سے پوچھ سکتے ہو۔

دریں اثناء

انہیں انتخاب کا موقع دیں۔

اپنے بچے کو زیادہ سے زیادہ انتخاب کرنے کا موقع دیں:

- کیا وہ ویکسین لگاتے ہوئے دیکھنا چاہتے ہیں یا اپنی نظر دوسری طرف کرنا چاہتے ہیں؟
- کیا وہ موسیقی سننا یا ویڈیو دیکھنا چاہتے ہیں؟
- کیا وہ 10 سال سے زیادہ عمر کے بچوں کیلئے: کیا وہ چاہتے ہیں کہ آپ ان کے ساتھ کمرے میں رہیں؟
- کیا وہ فراہم کنندہ 3 تک شمار کرے؟
- کیا وہ آپ کی گود میں بیٹھنا چاہتے ہیں یا گود سے باہر؟

درد اور بے چینی کو کم کریں۔

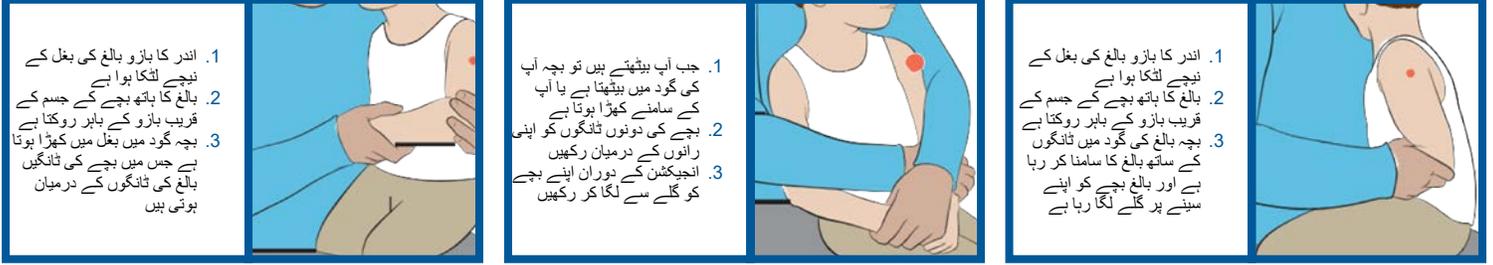
- ویکسین لگوانے کے دوران اپنے بچے کو اوپر بیٹھنے دیں۔ 2 سے 3 سال کی عمر کے بچوں کیلئے، جب وہ آپ کی گود میں بیٹھے ہوں تو آپ انہیں اپنی گود میں لے سکتے ہیں۔
- سونے لگانے کے دوران کچھ اور کرنے سے آپ کے بچے کے درد میں کمی آ سکتی ہے: جیسے بلبلے اڑانا، آئی جاسوسی کتابیں پڑھنا یا موبائل میں گیم کھیلنا۔
- "تم ٹھیک ہو" جیسی باتیں نہ کہنے یا "تمہیں کچھ محسوس نہیں ہوگا" جیسے غلط خیالات دینے کی کوشش نہ کریں۔ درد پر توجہ نہ دیں۔

آپ کی اور آپ کے بچے کی ویکسین لگوانے میں مدد کے لیے تجاویز اور تدابیر

PROTECT PROTECT PROTECT PROTECT PROTECT
CHICAGO * CHICAGO * CHICAGO * CHICAGO * CHICAGO *



اپنی گود میں بچے کو بیٹھاتے وقت اسے کیسے پکڑیں



1. اندر کا بازو بالغ کی بغل کے نیچے لٹکا ہوا ہے
2. بالغ کا ہاتھ بچے کے جسم کے قریب بازو کے باہر روکتا ہے
3. بچہ گود میں بغل میں کھڑا ہوتا ہے جس میں بچے کی ٹانگیں بالغ کی ٹانگوں کے درمیان ہوتی ہیں

1. جب آپ بیٹھتے ہیں تو بچہ آپ کی گود میں بیٹھتا ہے یا آپ کے سامنے کھڑا ہوتا ہے
2. بچے کی دونوں ٹانگوں کو اپنی رانوں کے درمیان رکھیں
3. انجیکشن کے دوران اپنے بچے کو گلے سے لگا کر رکھیں

1. اندر کا بازو بالغ کی بغل کے نیچے لٹکا ہوا ہے
2. بالغ کا ہاتھ بچے کے جسم کے قریب بازو کے باہر روکتا ہے
3. بچہ بالغ کی گود میں ٹانگوں کے ساتھ بالغ کا سامنا کر رہا ہے اور بالغ بچے کو اپنے سینے پر گلے لگا رہا ہے

بعد ازاں

ان کی تعریف کریں اور انہیں شاباشی دیں کہ انہوں نے بہت اچھا کام کیا ہے۔ آپ اس طرح کی باتیں کہہ سکتے ہیں:

• "واہ واہ، واہ واہ، مجھے معلوم ہے تم اس سے گھبرا رہے تھے۔"

• "مجھے تم پر بہت فخر ہے کہ تم نے ہمارے پاس اپنے احساسات کا اظہار کیا اور تم نے کوئی شور شرابہ نہیں کیا۔"

انہیں بتائیں کہ بازو میں درد ہونا یا اس کے بعد ایک یا دو دن تک ٹھیک محسوس نہ کرنا معمول کی بات ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ تمہارے جسم میں ویکسین کا بہتر اثر ہو رہا ہے۔

• ان کے بازو پر ایک صاف، ٹھنڈا واش کلاتھ رکھیں۔ چلتے پھرتے رہیں یا بازو کی ورزش کریں۔

• آپ درد کے لیے کاؤنٹر سے لی ہوئی دوا acetaminophen (اسیٹامائٹروفن) یا ibuprofen (ایبوپروفین) دے سکتے ہیں بشرطیکہ آپ کا بچہ یہ دوائیں لے سکتا ہو (اگر یقین نہ ہو تو اپنے فراہم کنندہ سے معلوم کریں)

ویکسین لگوانے کے بارے میں مزید معلومات چاہیے؟



لٹکس تک رسائی
حاصل کرنے کے لیے
QR کوڈ کو اسکین کریں

- بچوں اور نوعمروں میں ویکسین کے درد کو کم کریں
rebrand.ly/VaccinePainKidsandTeens
- اس سے والدین کے وسائل کو نقصان پہنچانے کی ضرورت نہیں ہے
rebrand.ly/ItDoesntHaveToHurt
- اس سے YouTube ویڈیو کو نقصان پہنچانے کی ضرورت نہیں ہے
rebrand.ly/ItDoesntHaveToHurt_Video
- اپنے بچوں کے حفاظتی ٹیکوں کے درد کو کم کرنے میں آپ کس طرح مدد کر سکتے ہیں
rebrand.ly/ReduceImmunizationPain

- پیڈیاٹرک طریقہ کار کے لیے آرام دہ پوزیشننگ
rebrand.ly/ComfortingPositions
- بچوں کے حفاظتی ٹیکوں اور درد سے نمٹنے کی حکمت عملیاں: کاپنگ ٹول باکس، ایک چائلڈ سائیک پوڈ کاسٹ
rebrand.ly/CopingStrategies
- عمل میں خلفشار طبی طریقہ کار کے دوران آپ کے بچے کی مدد کرنا
rebrand.ly/DistractAction
- بچوں اور بڑوں میں درد کو ختم کرنے میں مدد کریں
rebrand.ly/HELPkids
- شیر خوار بچوں میں ویکسین کے درد کو کم کریں
rebrand.ly/InfantVaccinePain



A part of the Chicagoland Children's Health Alliance



اس بروشر میں موجود معلومات کو درست مانا گیا ہے؛ تاہم، اگر آپ کو انفرادی صحت کے خدشات یا علاج کے بارے میں سوالات ہوں تو آپ اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے رجوع کریں۔

یہ تجاویز متعدد پیڈیاٹرک تنظیموں سے وابستہ نگہداشت صحت کے پیشہ ور افراد کی ایک کثیر الشعبہ ٹیم نے تیار کی ہیں جنہیں بچوں کے درد کو کم کرنے میں مہارت حاصل ہے، اور Rush University Medical Center Patient Education اور Planning اور Development Oversight Committee نے تیار کی ہے۔ اسے شکاگو کے محکمہ صحت عامہ نے اجازت کے ساتھ دوبارہ بنایا تھا۔