This is a transcript of Sonah discussing vaccines including MMRV.

میرا نام سونہ ہے۔ میں سنٹرل برسٹل کے ایک علاقے میں رہتی ہوں جسے سینٹ ویربرگز کہا جاتا ہے اور میں تین بچوں کی ماں ہوں۔ میں اس بات پر بے حد شکرگزار محسوس کرتی ہے کہ ہم ایک ایسے ملک میں رہتے ہیں جہاں MMRV جیسی ویکسین ہمارے بچوں کے لیے آسانی سے دستیاب ہے۔ میرے لیے، ویکسین لگوانے کے وقت بچوں کی عارضی تکلیف اور بے آرامی اس بات کے مقابلے میں بہت کم ہے کہ انہیں ان بیماریوں کے خلاف طویل مدتی تحفظ حاصل ہو جاتا ہے۔

ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے وہ ایک تحفظ کے ساتھ بچپن کے دور سے گزر رہے ہیں؛ وہ بہترین تحفظ جو انہیں حاصل ہو سکتا تھا۔ چنانچہ جب ویکسینیشن کا وقت آیا، تو میرے خیال میں میری اہم تشویش میرے پہلے بچے، میرے سب سے بڑے بچے کے وقت تھی، کیونکہ مجھے پہلے ایسا کوئی تجربہ نہیں ہوا تھا اور وہ واقعی دل پر تھوڑا بھاری محسوس ہونے والا لمحہ تھا۔ اسے انجکشن لگتا ہے اور پھر تھوڑی دیر بعد اس کا چہرہ سکڑ جاتا جب اسے احساس ہوتا ہے کہ کیا ہوا ہے، تو وہ واقعی بہت بے چین ہو جاتا ہے۔

لیکن میں چونکہ اسے تسلی دینے کے قابل تھی اور مجھے یہ اچھا لگا اور جب میں آگے آنے والی طویل مدت کے تحفظ کے بارے میں سوچتی ہوں اور اس خیال کے بارے میں کہ وہ مستقبل میں کہیں زیادہ شدید طور پر بیمار یا پریشان ہو سکتا ہے، تو اس لمحے کی مشکل یقینی طور پر اس کے مقابلے میں بہت کم محسوس ہوتی ہے۔

ایک چیز جو مجھے اسے ویکسین لگوانے کے وقت واقعی بہت مددگار لگی وہ دوسرے والدین سے بات چیت کرنا تھی جنہوں نے حال ہی میں اپنے بچوں کو ویکسین لگوائی تھی اور اس سے اس عمل کو بہتر طور پر سمجھنے میں مدد ملی کہ یہ کتنی مفید ہے، آپ کو کتنی دیر انتظار کرنا پڑے گا اور وہاں کا ماحول کیسا نظر آتا ہے اور کیسا محسوس ہوتا ہے۔

اور جب انہوں نے اپنا تجربہ بیان کیا، تو میرے خیال میں اس نے مجھے اس بات کے لیے تیار ہونے میں مدد دی کہ یہ مجھے کیسا محسوس ہو گا۔ یہ یقینی طور پر ہمارے خاندان کے لیے صحیح انتخاب تھا۔ یہ جاننا اطمینان بخش اور دلی سکون کا باعث تھا کہ میرے بچوں کو ان بیماریوں سے تحفظ حاصل ہو جاتا ہے۔ میں سمجھتی ہوں کہ جن چیزوں نے میری مدد کی ان میں سے ایک دوسرے والدین سے بات چیت کرنے کے قابل ہونے اور فیصلوں پر غور کرنے اور سوچ سمجھ کر باخبر فیصلے کرنے کے لیے تھوڑا زیادہ وقت اور جگہ ملنا ہے۔

اور میرے خیال میں والدین کے لیے ایسا کرنے کے مزید مواقع واقعی بہت مددگار ثابت ہوں گے اور میں سمجھتی ہوں کہ دوسرے والدین سے بات چیت کرنے کی ایک حقیقی اہمیت ہے جن کے مختلف خیالات اور مختلف بچے ہوتے ہیں۔ لیکن ساتھ ہی صحت کے پیشہ ور ماہرین سے بات چیت کرنے کے لیے وقت اور جگہ کا دستیاب ہونا بھی مفید ہوتا ہے۔ وہ اس کے ماہر ہوتے ہیں اور ہمیشہ ایسا محسوس نہیں ہوتا کہ NHS کی کسی بھی جگہ میں داخل ہوتے وقت ماحول بالکل اجنبی ہے، کیونکہ آپ کو معلوم ہوتا ہے کہ وہ آپ کے خیر خواہ ہیں اور چاہتے ہیں کہ آپ اپنے بچوں کو ویکسین لگوائیں۔

لیکن اصل میں، اس گفتگو کو ممکن بنانا، شاید GP سرجری سے باہر، کمیونٹیز کے اندر، لوگوں کی مدد کرنے میں واقعی بہت مفید ہو سکتا ہے تاکہ وہ باخبر فیصلے کریں جو ان کے لیے اور ان کی صورت حال میں درست ہوں۔ نئے والدین، ماں، باپ اور دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے میری تجویز ہو گی کہ وہ اپنے بچوں کو یہ ویکسین لازمی لگوائیں۔ جتنی معلومات آپ کو درکار ہوں انہیں اکٹھا کرنے کے مواقع تلاش کریں، خاص طور پر اگر آپ غیر یقینی محسوس کر رہے ہوں۔

ان چیزوں کے بارے میں بات کرنے کے لیے معتبر ذرائع اور قابل اعتماد لوگوں کو تلاش کریں جن کے بارے میں آپ غیر یقینی محسوس کر رہے ہیں۔ مجھے لگتا ہے کہ برسٹل اور ساؤتھ ویسٹ میں کمیونٹی کی جگہوں پر بات چیت کرنے کے کچھ بہت اچھے مواقع موجود ہیں۔ وہاں کمیونٹی ہیلتھ کلینکس بھی موجود ہیں، اس جیسی

دیگر جگہیں بھی موجود ہیں جہاں ڈاکٹرز اور نرسیں دستیاب ہیں اور وہ خوشی کے ساتھ آپ کے خدشات کے جوابات دیں گے اور آپ کو صحیح فیصلے کرنے میں مدد کریں گے۔