



# Vaccines and porcine gelatine

## This leaflet describes how and why porcine gelatine is used in vaccines

The issue of pork ingredients in some vaccines has raised concerns among some groups.

This leaflet has been developed to provide information about vaccines that contain this product and the alternatives that may be available.

### What is gelatine?

Gelatine is a substance derived from the collagen of animals such as chickens, cattle, pigs and fish. Collagen is found in tendons, ligaments, bones and cartilage. Porcine gelatine comes from collagen in pigs. All forms of gelatine for use in medicines are manufactured under strict hygiene and safety regulations.

### Why is porcine gelatine used in vaccines?

Gelatine is used in a very wide range of medicines, including many capsules and some vaccines. Porcine gelatine is used in vaccines as a stabiliser – to ensure that the vaccine remains safe and effective during storage. Vaccine manufacturers normally test a wide range of stabilisers and choose one that is stable, good quality and available in sufficient volume. Unlike the gelatine used in foods, the product used in vaccines is highly purified and broken down into very small molecules called peptides.

### Why can't vaccines be made with other stabilisers or other types of gelatine?

Developing a vaccine takes many years of laboratory testing and clinical studies to ensure that it is both safe and effective. Once the manufacturer has chosen the stabiliser for the vaccine, any change in this could require extensive laboratory and clinical studies to show that the safety and effectiveness of the vaccine has not been affected. Because of this, developing a new safe and effective vaccine with a different stabiliser may take several years or may never happen.

### Which vaccines contain porcine gelatine?

In the UK routine immunisation programme, there are three vaccines that contain porcine gelatine:

- Fluenz<sup>®</sup> Tetra, the nasal spray vaccine that protects children against flu
- MMR VaxPro<sup>®</sup>, a vaccine that protects against measles, mumps and rubella
- Zostavax<sup>®</sup>, the vaccine that protects older adults against shingles.

## What is the view of the faith communities?

Public Health England (PHE) has consulted with the Kashrut and Medicines Information Service, who said:

'It should be noted that according to Jewish laws, there is no problem with porcine or other animal derived ingredients in non-oral products. This includes vaccines, including those administered via the nose, injections, suppositories, creams and ointments.'

However, PHE acknowledges that there is diversity within the British Muslim and Jewish communities and they, and some other groups, may consider medicines and vaccines containing any porcine product to be forbidden. In these circumstances, it is likely that the individual would be unable to accept many pharmaceutical products unless there was no suitable alternative and/or the product was considered life-saving.

## Are there any suitable alternatives to these vaccines?

- **MMR:** in the UK we have two types of MMR vaccine – MMR VaxPro® and Priorix®. Priorix® does not contain gelatine and is as safe and effective as MMR VaxPro®.
- **Shingles:** Zostavax® is the only shingles vaccine currently available in the UK.
- **Fluenz® Tetra:** for healthy children, there is no equivalent vaccine. There are injectable flu vaccines that do not contain pork gelatine, but these are expected to be less effective than Fluenz® Tetra in children. They may also do less to reduce the spread of flu in the community.

These vaccines are only recommended as part of the programme for children and adults who are at high risk of the complications of flu.

## What if people don't want to have vaccines containing porcine gelatine for themselves or their children?

The final decision about whether or not to be vaccinated, or have your child vaccinated, is yours. In order to come to an informed decision you may wish to consider the evidence about the advantages and disadvantages of having yourself or your child vaccinated.

Parents not wishing their children to have the porcine gelatine-containing MMR vaccine should request the Priorix® vaccine from their GP. A full course of two doses will provide protection against measles, mumps and rubella. Please note that the practice may need to order this product in specially so it will be helpful to tell them your views before the appointment.

If your child is at high risk from flu due to an underlying health condition, the nasal vaccine is considered the best option. If they choose not to have the nasal spray or cannot have it for medical reasons, then they should have a flu vaccine by injection. For adults at high risk from flu, the injectable vaccine should also be given. If your child is not at high risk from flu and you do not accept the use of pork gelatine in medical products, you should discuss your options with your nurse or doctor.

For older people wanting to protect themselves against shingles there is at present no alternative to Zostavax®.

**If you would like further information before making your decisions about vaccinations, you may wish to talk to your doctor or practice nurse. This is particularly important if you are at high risk of the diseases that these vaccines effectively prevent.**

# اللقاحات والجيلاتين المُشتق من الخنزير

توضح هذه النشرة كيف ولماذا يتم استخدام الجيلاتين المُشتق من الخنزير في اللقاحات

## لماذا لا يُمكن صنع اللقاحات باستخدام عوامل مُثبِّتة أخرى أو أنواع أخرى من الجيلاتين؟

يستغرق تطوير أي لقاح عدة سنوات من الاختبارات المعملية والدراسات السريرية لضمان كونه آمنًا وفعالًا. وبمجرد اختيار الشركة المُصنِّعة للعامل المُثبِّت للقاح، فإن أي تغيير في هذا الأمر سيتطلب إجراء دراسات معملية وسريرية شاملة لإثبات أن سلامة اللقاح وفعاليتيه لم تتأثران بذلك. وبسبب ذلك، قد يستغرق تطوير لقاح جديد آمن وفعال باستخدام عامل مُثبِّت مختلف عدة سنوات وقد لا يحدث ذلك أبدًا.

## ما هي اللقاحات المُحتوية على الجيلاتين المُشتق من الخنزير؟

في برنامج التطعيمات الروتينية بالمملكة المتحدة، هناك ثلاثة لقاحات تحتوي على الجيلاتين المُشتق من الخنزير:

- فلونز® تيترا، هو لقاح بخاخ للأنف يقي الأطفال من الإنفلونزا
- لقاح إم إم آر فاكسيبرو (MMR VaxPro)® وهو لقاح يحمي من أمراض الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية
- لقاح زوستافاكس (Zostavax)®، وهو لقاح يحمي كبار السن من مرض القوباء المنطقية.

أثارت مسألة المُكوّنات المُشتقة من الخنزير في بعض اللقاحات مخاوفًا بين بعض الجماعات.

وتم تطوير هذه النشرة بهدف تقديم معلومات حول اللقاحات التي تحتوي على هذا المُنتج والبدائل التي قد تكون مُتاحة لها.

## ما هو الجيلاتين؟

الجيلاتين هو مادة مُشتقة من الكولاجين الخاص بحيوانات مثل الدجاج والماشية والخنزير والأسماك. ويوجد الكولاجين في الأوتار والأربطة والعظام والغضاريف. يأتي الجيلاتين المُشتق من الخنزير من الكولاجين الخاص بالخنزير. يخضع تصنيع جميع أشكال الجيلاتين المُستخدم في الأدوية إلى لوائح صارمة تتعلق بالنظافة والسلامة.

## لماذا يُستخدم الجيلاتين المُشتق من الخنزير في اللقاحات؟

يُستخدم الجيلاتين في مجموعة كبيرة جدًا من الأدوية، والتي تتضمن الكثير من الكبسولات وبعض اللقاحات. ويُستخدم الجيلاتين المُشتق من الخنزير في اللقاحات كعامل مُثبِّت - لضمان بقاء اللقاح آمنًا وفعالًا أثناء التخزين. عادةً ما تقوم الشركات المُصنِّعة للقاحات باختبار مجموعة كبيرة من العوامل المُثبِّتة واختيار عامل منها يتَّسبم بالثبات والجودة العالية والتوفر بكميات كافية. وعلى عكس الجيلاتين المُستخدم في الأطعمة، فإن المُنتج المُستخدم في اللقاحات يكون عالي النقاوة وينقسم إلى جزيئات صغيرة جدًا تُسمَّى الببتيدات.

## ما هو رأي المجتمعات الدينية؟

قامت هيئة الصحة العامة في إنجلترا (PHE) باستشارة هيئة الكوشر (القانون الغذائي اليهودي) ودائرة معلومات الأدوية، والتي أفادت بما يلي:

"تجدد الإشارة إلى أنه وفقًا للقوانين اليهودية، لا توجد مشكلة بشأن المكونات المشتقة من الخنازير أو غيرها من الحيوانات في المنتجات غير الفموية. وهذه المنتجات تتضمن اللقاحات، بما في ذلك، تلك التي يتم تعاطيها عن طريق الأنف، الحقن، التحاميل، الكريمات والمراهم."

ومع ذلك، تعترف هيئة الصحة العامة في إنجلترا بأن هناك تضاربًا داخل المجتمعات المسلمة واليهودية البريطانية، وأنها، وبعض الجماعات الأخرى، قد تنظر في الأدوية واللقاحات المحتوية على أي منتج مشتق من الخنازير باعتبارها حرامًا. وفي هذه الظروف، من الوارد ألا يكون بمقدور الشخص قبول العديد من المنتجات الصيدلانية ما لم يكن هناك بديل مناسب لها و/أو كان المنتج مُنقذًا للحياة.

## هل هناك أية بدائل مناسبة لهذه اللقاحات؟

### • لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية (MMR):

في المملكة المتحدة، يتوفر لدينا نوعان من لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية، هما لقاح إم إم آر فاكسيبرو (MMR VaxPro®) ولقاح برايبوريكس (Priorix®). لا يحتوي لقاح برايبوريكس (Priorix®) على الجيلاتين وهو آمنٌ وفعال مثل لقاح إم إم آر فاكسيبرو (MMR VaxPro®).

### • القوباء المنطقية: لقاح زوستافاكس (Zostavax®) هو لقاح القوباء المنطقية الوحيد المُتاح حاليًا في المملكة المتحدة.

### • فلونز® تيترا: للأطفال الأصحاء ، لا يوجد لقاح مكافئ. هناك لقاحات للإنفلونزا عن طريق الحقن والتي لا تحتوي على الجيلاتين المشتق من الخنزير، ولكن من المُتوقع أن تكون أقل فعالية من لقاح الإنفلونزا رباعي التكافؤ (Fluenz Tetra®) عند الأطفال. وقد تكون فعاليتها أقل في الحد من انتشار الإنفلونزا في المجتمع.

هذه اللقاحات يُوصى بها فقط كجزء من البرنامج المُتبع مع الأطفال والبالغين الأكثر عُرضة لخطر الإصابة بمضاعفات الإنفلونزا.

## ماذا لو لم يرغب الناس في تعاطي اللقاحات المحتوية على الجيلاتين المشتق من الخنزير لأنفسهم أو لأطفالهم؟

سيكون لك القرار النهائي بشأن ما إذا كان سيتم تطعيمك أو تطعيم طفلك، من عدمه. ومن أجل التوصل إلى قرار مُستنير، يُمكنك، إذا رغبت، النظر في الدلائل والمعلومات الخاصة بمزايا وعيوب التطعيم الذي ستلقاه أنت أو طفلك.

- وبالنسبة لأولياء الأمور الذين لا يرغبون في إعطاء أطفالهم لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية (MMR) المحتوي على الجيلاتين المشتق من الخنزير، فيمكنهم طلب لقاح برايبوريكس (Priorix®) من الطبيب الممارس. وسيتم إعطاؤهم دورة كاملة من جرعتين توفر الحماية ضد أمراض الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية. يُرجى ملاحظة أن العيادة قد تحتاج إلى طلب هذا المُنتج بشكل خاص، لذا سيكون من المفيد إبلاغهم بأرائكم قبل الموعد.

إذا كان طفلك عُرضة لخطر الإصابة بالإنفلونزا بسبب حالة صحية كامنة، فإن اللقاح الأنفي يعد الخيار الأفضل له. فإذا أوصوا بعدم استخدام بخاخ الأنف أو إذا تعذر استخدامه لأسباب طبية، فسيتعين عليهم إعطاء لقاح الإنفلونزا عن طريق الحقن. للبالغين الأكثر عُرضة لخطر الإصابة بالإنفلونزا، ينبغي أيضًا إعطاؤهم اللقاح عن طريق الحقن. إذا لم يكن طفلك معرضًا لخطر الإصابة بالإنفلونزا ولا تقبل استخدام جيلاتين لحم الخنزير في المنتجات الطبية ، فيجب عليك مناقشة الخيارات المتاحة أمامك مع الممرضة أو الطبيب.

- بالنسبة للأشخاص الأكبر سنًا الذين يرغبون في حماية أنفسهم من مرض القوباء المنطقية، فلا يتوفر أي بديل حاليًا للقاح زوستافاكس (Zostavax®)

إذا كنت ترغب في الحصول على مزيد من المعلومات قبل اتخاذ قراراتك بشأن اللقاحات، فبوسعك التحدث إلى طبيبك أو ممرضة العيادة. وهذا الأمر مُهم بشكل خاص إذا كنت أكثر عُرضة للإصابة بالأمراض التي تمنعها هذه اللقاحات بشكل فعال.



# টিকা ও পোরসাইন জিলেটিন

## এই লিফলেটটি বর্ণনা করে কিভাবে ও কেন পোরসাইন জিলেটিন টিকায় ব্যবহৃত হয়

কিছু টিকায় শূকরের উপাদান থাকার বিষয়টি কিছু গোষ্ঠীর মধ্যে উদ্বেগের সৃষ্টি করেছে।

এই লিফলেটটি তৈরি করা হয়েছে এই পদার্থ বিশিষ্ট টিকা এবং উপলভ্য বিকল্প উপায় সম্পর্কিত তথ্য প্রদানের জন্য।

### জিলেটিন কী?

জিলেটিন হলো মুরগি, গবাদি পশু, শূকর ও মাছের মত প্রাণীর কোলাজেন হতে প্রাপ্ত পদার্থ। টেন্ডন, অস্থিসন্ধি, অস্থি ও তরুণাস্থিতে কোলাজেন পাওয়া যায়। পোরসাইন জিলেটিন পাওয়া যায় শূকরের কোলাজেন থেকে। ওষুধে ব্যবহৃত সব ধরনের জিলেটিন কঠোর স্বাস্থ্যব্যবস্থা ও নিরাপত্তা বিধান মেনে প্রস্তুত করা হয়।

### টিকাতে পোরসাইন জিলেটিন ব্যবহার করা হয় কেন?

অনেক ক্যাপসুল ও কিছু কিছু টিকাসহ ওষুধে জিলেটিন বেশ ব্যাপকভাবে ব্যবহার করা হয়। পোরসাইন জিলেটিন স্টেবলাইজার বা স্থিতিকারক হিসেবে টিকায় ব্যবহৃত হয় - যাতে সংরক্ষণের সময় টিকা নিরাপদ ও কার্যকর থাকে। টিকা প্রস্তুতকারকেরা সাধারণত অনেক ধরনের স্টেবলাইজার পরীক্ষা করে থাকেন এবং সেটিই নির্বাচন করেন যেটি স্থিতিশীল, ভালো মানের এবং পর্যাপ্ত পরিমাণে পাওয়া যায়। খাবারে ব্যবহৃত জিলেটিনের তুলনায় টিকায় ব্যবহৃত জিলেটিন অত্যন্ত বিশুদ্ধ হয় এবং এদেরকে পেপটাইড নামক ছোট ছোট অণুতে ভেঙে ফেলা হয়।

### টিকা কেন অন্যান্য স্টেবলাইজার বা অন্য কোনো ধরনের জিলেটিন দিয়ে তৈরি করা যায় না?

একটি টিকা নিরাপদ ও কার্যকর উভয়ই নিশ্চিত করার জন্য টিকা তৈরিতে ল্যাবরেটরিতে পরীক্ষা ও চিকিৎসাগত গবেষণায় অনেক বছর লেগে যায়। প্রস্তুতকারক টিকার জন্য স্টেবলাইজার নির্বাচন করার পর, এতে কোনো পরিবর্তন হলে উক্ত টিকার নিরাপত্তা ও কার্যকারিতা নষ্ট হয়নি তা প্রমাণের জন্য ব্যাপক ল্যাবরেটরি ও চিকিৎসাগত গবেষণার প্রয়োজন হয়। এই কারণে একটি ভিন্ন স্টেবলাইজার বিশিষ্ট একটি নতুন নিরাপদ ও কার্যকর টিকা আবিষ্কারে বহু বছর সময় লাগতে পারে বা এমনকি আবিষ্কার করা নাও যেতে পারে।

### কোন কোন টিকায় পোরসাইন জিলেটিন রয়েছে?

যুক্তরাজ্যের নিয়মিত টিকা প্রদান কর্মসূচিতে তিনটি টিকা রয়েছে যেগুলির মধ্যে পোরসাইন জিলেটিন রয়েছে:

- Fluenz® Tetra, একটি ন্যাডাল স্প্রে ভ্যাকসিন যেটি বাচ্চাদেরকে ফ্লুর প্রকোপ থেকে সুরক্ষা প্রদান করে
- MMR VaxPro®, হাম, মাম্পস ও রুবেলা থেকে সুরক্ষা প্রদানকারী টিকা
- Zostavax®, যে টিকা বয়স্কদেরকে কোঁচদাদ রোগ থেকে সুরক্ষিত রাখে।

## ধর্মে বিশ্বাসী সম্প্রদায়দের দৃষ্টিভঙ্গি কী?

পাবলিক হেলথ ইংল্যান্ড (PHE) কাশরুট অ্যান্ড মেডি সিনস ইনফরমেশন সার্ভিস এর সাথে আলোচনা করেছেন, যিনি বলেছেন:

'মনে রাখা দরকার যে ইহুদি আইন অনুসারে, মুখে খেতে হয় না এমন পণ্য পোরসাইন বা অন্যান্য প্রাণীজ উপাদান নিয়ে কোনো সমস্যা নেই। এর মধ্যে রয়েছে নাক, ইঞ্জেকশন, সাপোজিটরি, ক্রিম ও মলম হিসেবে দেওয়া হয় এমন টিকা।'

তবে, PHE স্বীকার করছেন যে ব্রিটিশ মুসলিম ও ইহুদি সম্প্রদায়ের মধ্যে বৈচিত্র্য আছে এবং তারা ও অন্য কিছু গোষ্ঠী মনে করতে পারে যে কোনো পোরসাইন পণ্যযুক্ত ওষুধ ও টিকা নিষিদ্ধ। এই সকল পরিস্থিতিতে, সম্ভবত উক্ত ব্যক্তি অনেক ফার্মাসিউটিক্যাল পণ্য গ্রহণ করতে পারবেন না যদি এর কোনো উপযুক্ত বিকল্প না থাকে এবং/অথবা পণ্যটি জীবন-রক্ষাকারী হিসেবে বিবেচনা করা না হয়।

## এই টিকাগুলোর কি কোনো উপযুক্ত বিকল্প আছে?

- **MMR:** যুক্তরাজ্যে আমাদের দুই ধরনের MMR টিকা আছে - MMR VaxPro® এবং Priorix®। এর মধ্যে জিলেটিন নেই এবং এটি MMR VaxPro® এর মত নিরাপদ ও কার্যকর।
- **কোঁচদাদ:** Zostavax® হলো বর্তমানে যুক্তরাজ্যে প্রাপ্ত কোঁচদাদের একমাত্র টিকা।
- **Fluenz® Tetra:** সুস্থ বাচ্চাদের জন্য, এর সমতুল্য আর কোনো টিকা নেই। ইনজেকশন হিসেবে প্রয়োগ করা যায় এমন ফ্লুয়ের টিকা রয়েছে যেগুলোর মধ্যে শুকরের জিলেটিন নেই, কিন্তু এসব টিকা বাচ্চাদের শরীরে Fluenz® Tetra এর তুলনায় কম কার্যকরী বলে মনে করা হয়। কমিউনিটিতে ফ্লু বিস্তার রোধের ক্ষেত্রেও এগুলো কম কার্যকর হতে পারে।

এই টিকাগুলো শুধু ফ্লুয়ের জটিলতায় উচ্চ ঝুঁকিতে থাকা শিশু ও বয়স্কদের জন্য করা কর্মসূচির অংশ হিসেবে সুপারিশ করা হয়।

## যদি লোকজন তাদের জন্য বা তাদের সন্তানদের জন্য পোরসাইন জিলেটিন যুক্ত টিকা না নিতে চায় তাহলে কী হবে?

আপনাকে বা আপনার সন্তানকে টিকা দেওয়া হবে কিনা সে ব্যাপারে চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত আপনার। আপনার নিজের বা আপনার বাচ্চার টিকা গ্রহণের ক্ষেত্রে জেনেশুনে একটি সিদ্ধান্ত নিতে এসব টিকার সুবিধা বা অসুবিধাগুলোর ব্যাপারে যেসব তথ্য প্রমাণ রয়েছে সেগুলো আপনি বিবেচনা করতে পারেন।

যেসব পিতামাতা চান না যে তাদের সন্তান পোরসাইন জিলেটিনযুক্ত MMR টিকা নিক তারা তাদের GP এর কাছে Priorix® টিকার অনুরোধ জানাতে পারেন। দুই ডোজের সম্পূর্ণ কোর্স হাম, মাস্পস ও রুবেলা থেকে সুরক্ষা প্রদান করবে। অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন এই পণ্যটির অর্ডারে অনুশীলনের প্রয়োজন হতে পারে যা বিশেষ করে অ্যাপয়েন্টেমেন্টের আগে তাদেরকে আপনার মতামত জানাতে সাহায্য করবে।

আপনার সন্তানের দুর্বল স্বাস্থ্য অবস্থার কারণে ফ্লুয়ের উচ্চ ঝুঁকিতে থাকলে, নাসিক টিকাটি সবচেয়ে ভালো বিকল্প হিসেবে বিবেচনা করা হয়। যদি তারা নাসিক স্প্রে না দিতে চায় বা চিকিৎসাগত কারণে দেওয়া না যায় তাহলে তাদেরকে ইঞ্জেকশনের মাধ্যমে ফ্লু টিকা নিতে হবে। ফ্লুয়ের উচ্চ ঝুঁকিতে থাকা বয়স্কদের জন্যও, ইঞ্জেকশনের মাধ্যমে টিকাটি দিতে হবে। আপনার বাচ্চা যদি ফ্লুতে আক্রান্ত হবার উচ্চ ঝুঁকিতে না থাকে এবং আপনি যদি শুকরের জিলেটিনযুক্ত চিকিৎসা সংক্রান্ত পণ্য ব্যবহার করতে না চান তাহলে আপনি আপনার অপশনগুলো নিয়ে আপনার নার্স বা ডাক্তারের সাথে আলোচনা করুন।

যেসব বয়স্ক লোকজন কোঁচদাদের হাত থেকে নিজেদের সুরক্ষিত রাখতে চান তাদের জন্য বর্তমানে Zostavax® এর কোনো বিকল্প নেই।

**টিকা দেওয়ার ব্যাপারে আপনি যদি আপনার সিদ্ধান্ত নেওয়ার পূর্বে আরো তথ্য পেতে চান, আপনি আপনার ডাক্তার বা প্র্যাক্টিস নার্সের সাথে কথা বলতে পারেন। এটি বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ যদি আপনি এমন রোগের উচ্চ ঝুঁকিতে থাকেন যেগুলো এই টিকাগুলি দিয়ে কার্যকরভাবে প্রতিরোধ করা যায়।**

© Crown copyright 2020. পাবলিক হেলথ ইংল্যান্ড কর্তৃক 2015 সালের আগস্টে একটি pdf হিসেবে প্রথম প্রকাশিত হয়। পাবলিক হেলথ ইংল্যান্ড গেটওয়ে নম্বর 2020301। পণ্য কোড: 2020301A 1P OCT 2020 (APS). হেলথ পাবলিকেশন্স লিংক: [www.healthpublications.gov.uk/Home.html](http://www.healthpublications.gov.uk/Home.html) এবং লিফলেটের পেপার কপি, পোস্টার ও রিসোর্স অর্ডার করার জন্য রেজিস্টার করুন। এছাড়া শুধুমাত্র ডিজিটাল উপায়ে পাওয়া যায় এধরণের অনেকগুলো রিসোর্স রয়েছে যেগুলো আপনি এখন ডাউনলোড করতে পারবেন, এর মধ্যে অনুবাদ করা রিসোর্সও রয়েছে।



# રસીઓ અને પોર્સિન જીલેટીન

## આ પત્રિકા વર્ણવે છે કે રસીઓમાં પોર્સિન જિલેટીન કેવી રીતે અને કેમ વપરાય છે

અમુક રસીઓમાં ડુક્કરનું માંસના ઘટકોના મુદ્દાએ કેટલાક જૂથો વચ્ચે ચિંતા ઉભી કરી છે.

આ પત્રિકા તે રસીઓ વિશે માહિતી પૂરી પાડવા માટે વિકસાવવામાં આવી છે જે આ ઉત્પાદન ધરાવે છે અને એના વિકલ્પો ઉપલબ્ધ હોઈ શકે છે.

### જીલેટીન એટલે શું?

જીલેટીનએ મરઘા, ઢોર, ડુક્કર અને માછલી જેવા પ્રાણીઓના કોલેજનમાંથી મેળવાતો પદાર્થ છે. કોલાજેન કંડરા, અસ્થિબંધન, હાડકાં અને કોમલાસ્થિમાં જોવા મળે છે. પોર્સિન જીલેટીન ડુક્કરના કોલેજનમાંથી મળે છે. દવાઓના ઉપયોગ માટેના જીલેટીનનાં તમામ સ્વરૂપો કડક સ્વચ્છતા અને સલામતીનાં નિયમો હેઠળ બનાવવામાં આવે છે.

### પોર્સિન જીલેટીન શા માટે રસીઓમાં વપરાય છે?

જીલેટીનનો ઉપયોગ ઘણી કેપ્સ્યુલ્સ અને કેટલીક રસીનો સમાવેશ કરતી દવાઓની વિશાળ શ્રેણીમાં થાય છે. પોર્સિન જીલેટીનનો ઉપયોગ રસીઓમાં સ્ટેબિલાઇઝર તરીકે થાય છે - તેની ખાતરી કરવા માટે કે સંગ્રહ દરમિયાન રસી સલામત અને અસરકારક રહે. રસી ઉત્પાદકો સામાન્ય રીતે સ્ટેબિલાઇઝર્સની વિશાળ શ્રેણીનું પરીક્ષણ કરે છે અને તે એકને પસંદ કરે છે જે સ્થિર, સારી ગુણવત્તાવાળી અને પૂરતા પ્રમાણમાં ઉપલબ્ધ હોય. ખોરાકમાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવતા જીલેટીનથી વિપરીત, રસીમાં વપરાયેલ ઉત્પાદન ખૂબ જ શુદ્ધ થાય છે અને પેપ્ટાઇડ્સ તરીકે ઓળખાતા ખૂબ જ નાના અણુઓમાં વિભાજિત કરવામાં આવે છે.

### શા માટે રસી અન્ય સ્ટેબિલાઇઝર્સ અથવા અન્ય પ્રકારના જીલેટીનથી બનાવી શકાતી નથી?

એક રસી વિકસાવવા માટે તે સલામત અને અસરકારક બંને છે તેની ખાતરી કરવા માટે ઘણા વર્ષોના પ્રયોગશાળાના પરીક્ષણો અને તબીબી અધ્યયન કરવામાં આવે છે. ઉત્પાદકે રસી માટે સ્ટેબિલાઇઝર પસંદ કર્યા પછી, આમાં કોઈપણ ફેરફાર માટે રસીની સલામતી અને અસરકારકતાને અસર ન થાય તે બતાવવા માટે વ્યાપક પ્રયોગશાળા અને તબીબી અધ્યયનની જરૂર પડી શકે છે. આને કારણે, કોઈ અલગ સ્ટેબિલાઇઝર સાથે નવી સલામત અને અસરકારક રસી વિકસાવવામાં કેટલાક વર્ષોનો સમય લાગી શકે છે અથવા ક્યારેય બન શકતી નથી.

### કઈ રસીઓમાં પોર્સિન જીલેટીન હોય છે?

યુ.કે.ના નિયમિત રોગ-પ્રતિરક્ષણ કાર્યક્રમમાં, ત્રણ રસીઓ છે જે પોર્સિન જિલેટીન ધરાવે છે:

- ફ્લૂએન્ઝ® ટેટ્રા, નાકના સ્પ્રે મારફતે અપાતી રસી જે બાળકોનું ફ્લૂ સામે રક્ષણ કરે છે
- એમએમઆર વેક્સપ્રો®, એક એવી રસી જે ઓરી, ગાલપયોગિયા અને રૂબેલા સામે રક્ષણ આપે છે
- ઝોસ્ટાવેક્સ®, તે રસી કે જે વૃદ્ધ પુખ્ત વયના લોકોને દાદર સામે રક્ષણ આપે છે.

## વિશ્વાસ સમુદાયોનો મત શું છે?

પબ્લિક હેલ્થ ઇંગ્લેન્ડ (પીએચઇ)એ કશ્ચુત અને દવાઓની માહિતી સેવા સાથે સલાહ લીધી છે, જેમણે કહ્યું:

‘આ નોંધ લેવું જોઈએ કે યહૂદી કાયદા અનુસાર, ઉત્પાદનો કે જેને મો દ્વારા લેવામાં નથી આવતી તેમાં પોર્સીન અથવા અન્ય પ્રાણીમાંથી ઉત્પન્ન ઘટકો સાથે કોઈ સમસ્યા નથી. આમાં નાકથી, ઇન્જેક્શનો, સપોઝિટરીઝો, ક્રિમો અને મલમ દ્વારા આપવામાં આવેલ રસીનો સમાવેશ થાય છે.’

જો કે, પીએચઇ સ્વીકારે છે કે બ્રિટીશ મુસ્લિમ અને યહૂદી સમુદાયોમાં વિવિધતા છે અને તેઓ અને કેટલાક અન્ય જૂથો, કોઈપણ પોર્સીન ઉત્પાદનવાળી દવાઓ અને રસીને પ્રતિબંધિત માની શકે છે. આ સંજોગોમાં, સંભવ છે કે વ્યક્તિ ઘણાં ફાર્માસ્યુટિકલ ઉત્પાદનોને સ્વીકારવામાં અસમર્થ હશે જ્યાં સુધી ત્યાં કોઈ યોગ્ય વિકલ્પ ન હોય અને/અથવા તે ઉત્પાદનને જીવન બચાવવાવાળા માનવામાં આવે નહીં.

## શું આ રસીઓ માટે કોઈ યોગ્ય વિકલ્પ છે?

- **એમએમઆર:** યુ.કે.માં એમએમઆરની બે પ્રકારની રસીઓ છે – એમએમઆર વેક્સાપ્રો® અને પ્રાયોરિક્સ®. પ્રાયોરિક્સ® માં જીલેટીન શામેલ નથી અને તે એમએમઆર વેક્સાપ્રો® જેટલી સલામત અને અસરકારક છે.
- **શિંગલ્સ:** ઝોસ્ટાવેક્સ® એ શિંગલ્સ માટે હાલમાં યુ.કે.માં ઉપલબ્ધ એકમાત્ર રસી છે.
- **ફ્લુએન્ઝા® ટેટ્રા:** તંદુરસ્ત બાળકો માટે, હાલમાં તેની બરોબરીની બીજી કોઈ રસી નથી. ઇન્જેક્શન મારફતે આપી શકાય એવી ફ્લુ રસીઓ છે જેમાં ડુક્કરનું જીલેટીન નથી, પરંતુ તે બાળકોમાં ફ્લુએન્ઝા® ટેટ્રા કરતા ઓછી અસરકારક હોવાની અપેક્ષા છે. તેઓ સમુદાયમાં ફ્લૂનો ફેલાવો ઘટાડવામાં પણ ઓછું કામ કરી શકે છે.

આ રસીઓની માત્ર કાર્યક્રમના ભાગ રૂપે બાળકો અને પુખ્ત વયના લોકો માટે ભલામણ કરવામાં આવે છે કે જેમને ફ્લૂની જટિલતાઓનું વધારે જોખમ હોય છે.

## જો લોકો પોતાના અથવા તેમના બાળકો માટે પોર્સીન જીલેટીન ધરાવતી રસીઓ ન લેવા માંગતા હોય તો શું?

રસી લેવી કે નહીં, અથવા તમારા બાળકને રસી આપવી તે વિશેનો આખરી નિર્ણય તમારો હોય છે. માહિતીસભર નિર્ણય લેવા માટે તમે પોતે અથવા તમારા બાળકને રસી અપાવવાના ફાયદા અને ગેરફાયદા વિશેના પુરાવાઓનો વિચાર કરી શકો છો.

જે માતાપિતાએ તેમના બાળકોને પોર્સીન જીલેટીન ધરાવતી એમએમઆર રસી ન આપવાની ઇચ્છા રાખતા હોય તેઓએ તેમના જી.પી.માંથી પ્રાયોરિક્સ® રસી માટે વિનંતી કરવી જોઈએ. બે ડોઝનો સંપૂર્ણ કોર્સ ઓરી, ગાલપચોળિયાં અને રૂબેલા સામે રક્ષણ પૂરું પાડશે. કૃપા કરીને એ નોંધ લેશો કે પ્રેક્ટિસે આ ઉત્પાદન ખાસ ઓર્ડર કરીને મંગાવવું પડે એવું બને, આથી અપોઈન્ટમેન્ટ પહેલાં તેમને તમારા મંતવ્યો જણાવી દેવાનું મદદરૂપ રહેશે.

જો અંતર્ગત આરોગ્યની અવસ્થાને લીધે તમારા બાળકને ફ્લૂનું વધારે જોખમ હોય તો, અનુનાસિક રસીને શ્રેષ્ઠ વિકલ્પ માનવામાં આવે છે. જો તેઓ અનુનાસિક રસી ન લેવાનું પસંદ કરે અથવા તબીબી કારણોસર એવું ન થઈ શકે, તો પછી ઇન્જેક્શન દ્વારા તેમણે ફ્લૂ રસી લેવી જોઈએ. પુખ્ત વયના લોકો માટે ફ્લૂના વધારે જોખમ હોય છે, ઇન્જેક્ટેબલ રસી પણ આપવી જોઈએ. જો તમારા બાળક પર ફ્લૂનું બહુ મોટું જોખમ ન હોય, અને તબીબી ઉત્પાદનોમાં ડુક્કરના જીલેટીનો સ્વીકાર ન કરતાં હો, તો તમારા વિકલ્પો વિશે તમારે તમારા નર્સ કે ડોક્ટર સાથે વાત કરવી જોઈએ.

શિંગલ્સ સામે રક્ષણ મેળવવા માગતાં વૃદ્ધ લોકો માટે હાલમાં ઝોસ્ટાવેક્સ® સિવાય બીજો કોઈ વિકલ્પ નથી.

**જો તમને રસીકરણ વિશે તમારા નિર્ણયો લેતા પહેલા વધુ માહિતી લેવાની ઇચ્છા હોય, તો તમે તમારા ડોક્ટર અથવા પ્રેક્ટિસ નર્સ સાથે વાત કરી શકો છો. જો તમને આ રસી અસરકારક રીતે રોકે તેવા રોગોનું વધારે જોખમ હોય તો આ ખાસ કરીને અગત્યનું છે.**

© Crown copyright 2020. પબ્લિક હેલ્થ ઇંગ્લેન્ડ દ્વારા સૌથી પહેલા ઓગસ્ટ 2015માં પીડીએફ તરીકે પ્રકાશિત કરેલ. પબ્લિક હેલ્થ ઇંગ્લેન્ડ ગેટવે નંબર 2020301. પ્રોડક્ટ કોડ: 2020301A 1P OCT 2020 (APS). આરોગ્યને લગતાં પ્રકાશનો માટેની લિન્ક: [www.healthpublications.gov.uk/Home.html](http://www.healthpublications.gov.uk/Home.html) અને પત્રિકાઓ, પોસ્ટરો તેમજ સંસાધનોની કાગળ પરની નકલો મંગાવવા માટે રજિસ્ટર થાવ. માત્ર ડિજિટલ સ્વરૂપનાં જ હોય તેવાં પણ અનેક સંસાધનો મળી શકે છે, ભાષાંતરો સહિત, જે તમે હમણાં ડાઉનલોડ કરી શકો છો.





# ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਅਤੇ ਪੋਰਸਿਨ ਜਿਲੇਟਿਨ

## ਇਹ ਪਰਚਾ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੋਰਸਿਨ ਜਿਲੇਟਿਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਕੁਝ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੂਰ ਦਾ ਮਾਸ ਹੋਣ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਨੇ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਧਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਪਰਚਾ ਅਜਿਹੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਉਤਪਾਦ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਜਿਲੇਟਿਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜਿਲੇਟਿਨ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ, ਜੋ ਚਿਕਨ, ਪਸ਼ੂ, ਸੂਰ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਜਿਹੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਕੋਲੋਜਨ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਲੋਜਨ ਪੱਠਿਆਂ, ਪਸਲੀਆਂ, ਪਿੰਜਰ ਅਤੇ ਪੋਲੀ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੋਰਸਿਨ ਜਿਲੇਟਿਨ ਸੂਰਾਂ ਦੇ ਕੋਲੋਜਨ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਜਿਲੇਟਿਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਿਯਮਾਂ ਹੇਠ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੋਰਸਿਨ ਜਿਲੇਟਿਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਜਿਲੇਟਿਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕੈਪਸੂਲ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੋਰਸਿਨ ਜਿਲੇਟਿਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇੱਕ ਸਥਿਰਕ (ਸਟੈਬਲਾਈਜ਼ਰ) ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ - ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਭੰਡਾਰਨ ਦੌਰਾਨ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਅਸਰ ਬਣੇ ਰਹਿਣ। ਵੈਕਸੀਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਥਿਰਕਾਂ (ਸਟੈਬਲਾਈਜ਼ਰਾਂ) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੋਈ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਚੁਣਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਥਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਜਿਲੇਟਿਨ ਦੇ ਉਲਟ, ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਜਿਲੇਟਿਨ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਸ਼ੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੈਪਟਾਈਡ ਨਾਮਕ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਅਣੂਆਂ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਥਿਰਕ (ਸਟੈਬਲਾਈਜ਼ਰ) ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਜਿਲੇਟਿਨ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ?

ਕੋਈ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਪਰੀਖਣ ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਸਥਿਰਕ (ਸਟੈਬਲਾਈਜ਼ਰ) ਚੁਣ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਬਦਲਾਅ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਅਸਰ ਤੇ ਇਸ ਬਦਲਾਅ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਥਿਰਕ (ਸਟੈਬਲਾਈਜ਼ਰ) ਨਾਲ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਵੈਕਸੀਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਾਲ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇੰਝ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।

### ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੋਰਸਿਨ ਜਿਲੇਟਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਯੂਕੇ ਦੇ ਆਮ ਟੀਕਾਕਰਣ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਤਿੰਨ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪੋਰਸਿਨ ਜਿਲੇਟਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- Fluenz® Tetra ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਪ੍ਰੈ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ
- MMR VaxPro®, ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਖਸਰੇ, ਕਨੇਡੂ ਅਤੇ ਰੂਬੇਲਾ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ
- Zostavax®, ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਦੱਦ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।

## ਫੇਬ (ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਵਾਲੀਆਂ) ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਦਾ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ?

- ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਇੰਗਲੈਂਡ (PHE) ਨੇ ਕਸ਼ਰੂਟ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ:

ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਊਸ ਕਨੂੰਨਾਂ ਮੁਤਾਬਕ, ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਨਾ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਪੋਰਸਿਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰ ਤੋਂ ਲਈ ਗਈ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਦਿੱਕਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਨੱਕ, ਟੀਕੇ, ਬੱਤੀਆਂ, ਕਰੀਮਾਂ ਅਤੇ ਮਲੂਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਸਮੇਤ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

- ਹਾਲਾਂਕਿ, PHE ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਵੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਮੁਸਲਮਾਨ ਅਤੇ ਜਿਊਸ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵੀ ਭਿੰਨਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਸਮੂਹ ਪੋਰਸਿਨ ਸ਼ਾਮਲ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਈ ਫਾਰਮੇਸੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇਗਾ, ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਕੋਈ ਢੁੱਕਵਾਂ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਸੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਰੱਖਿਅਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ।

## ਕੀ ਇਹਨਾਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਢੁੱਕਵੇਂ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ?

- MMR: ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ MMR ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ - MMR VaxPro® ਅਤੇ Priorix® । Priorix® ਵਿੱਚ ਜਿਲੇਟਿਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ MMR VaxPro® ਜਿੰਨੀ ਹੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਹੈ।
- ਦੱਦ: Zostavax® ਇਸ ਵੇਲੇ ਦੱਦਾਂ ਲਈ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਇਹੀ ਇੱਕ ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- Fluenz® Tetra: ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਕੋਈ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਈ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੂਰ ਦੇ ਮਾਸ ਤੋਂ ਲਿਆ ਜਿਲੇਟਿਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ Fluenz® Tetra ਜਿੰਨਾ ਅਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਦੇ ਪਸਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਓਨੀ ਮਦਦ ਨਾ ਕਰਨ।

ਇਹ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਵੱਡਿਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਹੀ ਸੁਝਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਦੇ ਵਿਗੜਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਜੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪੋਰਸਿਨ ਜਿਲੇਟਿਨ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੁਣ, ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਅਖੀਰਲਾ ਫੈਸਲਾ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਹੈ। ਸੂਚਿਤ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਦੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਦੇ ਸਬੂਤ ਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਗੌਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ।

ਜਿਹੜੇ ਮਾਪੇ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੋਰਸਿਨ ਜਿਲੇਟਿਨ ਵਾਲੀ MMR ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਈ ਜਾਵੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ GP ਨੂੰ Priorix® ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਕੋਰਸ ਖਸਰੇ, ਕਨੇਡੂ ਅਤੇ ਰੂਬੇਲਾ ਦੇ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਵੇਗਾ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨੂੰ ਇਹ ਉਤਪਾਦ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਮੰਗਵਾਉਣਾ ਪਵੇ, ਇਸ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਚੰਗਾ ਰਹੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਕਰਕੇ ਫਲੂ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜਿਆਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇਣ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਪ੍ਰੇ ਨਹੀਂ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਲੂ ਤੋਂ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸੂਰ ਦੇ ਜੈਲੇਟਿਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਬੁਜ਼ੁਰਗ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੱਦ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇਸ ਵੇਲੇ Zostavax® ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕੋਈ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜਿਆਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲਗਵਾਉਣਾ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

# ویکسینز اور سؤر کا جیلٹن

## یہ کتابچہ وضاحت کرتا ہے کہ ویکسینز میں سؤر کا جیلٹن کیسے اور کیوں استعمال کیا جاتا ہے

### ویکسینز دیگر سٹیبلائزرز یا دیگر اقسام کی جیلٹن سے کیوں نہیں بنائی جا سکتیں؟

ویکسین کی تیاری میں لیبارٹری کے اندر جانچیں کرنے اور کلینیکل مطالعات کے کئی برس لگ سکتے ہیں یہ یقینی بنانے کے لیے کہ یہ محفوظ بھی ہو اور مؤثر بھی۔ جب تیار کنندہ ویکسین کے لیے سٹیبلائزرز منتخب کر لیتا ہے تو اس میں کوئی بھی تبدیلی وسیع لیبارٹری اور کلینیکل مطالعات کی متقاضی ہوتی ہے یہ دکھانے کے لیے کہ ویکسین کی حفاظت اور اثر پذیری متاثر نہیں ہوئی ہیں۔ اس وجہ سے، ایک مختلف سٹیبلائزر والی نئی محفوظ اور مؤثر ویکسین تیار کرنے میں کئی برس لگ سکتے ہیں یا ہو سکتا ہے یہ کبھی ہو ہی نہ۔

### کن ویکسینز میں سؤر کا جیلٹن شامل ہوتا ہے؟

- یو کے میں معمول کے حفاظتی ٹیکوں کے پروگرام میں، تین ویکسینز ایسی ہیں جن میں سؤر کا جیلٹن شامل ہے:
- فلوائینزا ٹیرا Fluenz® Tetra نیکل سپرے جو بچوں کی فلو کے خلاف حفاظت کرتی ہے
- MMR VaxPro®، ایک ویکسین جو خسرے، کن پیڑوں/ممپس اور جرمن خسرے/روبیلا سے محفوظ رکھتی ہے
- Zostavax®، ویکسین جو ضعیف بالغوں کو کچی داد/شینگلز کی بیماری سے محفوظ رکھتی ہے۔

کچھ ویکسینز میں سؤر کے اجزاء کے معاملے نے کچھ گروہوں میں تشویش کھڑی کر دی ہے۔

یہ کتابچہ ان ویکسینز کے متعلق معلومات فراہم کرنے کے لیے تیار کیا گیا ہے جو اس پراڈکٹ پر مشتمل ہیں اور ان متبادل ویکسینز کے متعلق ہیں جو دستیاب ہو سکتی ہیں۔

### جیلٹن کیا ہے؟

جیلٹن ایک مادہ ہے جو مرغیوں، پالتو جانوروں، سؤروں اور مچھلی جیسے جانوروں کے کولاجن سے نکالا جاتا ہے۔ کولاجن نسیج، لیگمنٹس، ہڈیوں اور نرم ہڈیوں میں پایا جاتا ہے۔ سؤر کا جیلٹن سؤروں کے کولاجن سے آتا ہے۔ ادویات میں استعمال کے لیے جیلٹن کی تمام اقسام صفائی اور حفاظت کے سخت ضوابط کے تحت تیار کی جاتی ہیں۔

### سؤر کا جیلٹن ویکسینز میں کیوں استعمال کیا جاتا ہے؟

جیلٹن ادویات کی بہت وسیع انواع میں استعمال کیا جاتا ہے، بشمول بہت سے کیپسولز اور کچھ ویکسینز۔ سؤر کا جیلٹن ویکسینز میں بطور ایک سٹیبلائزر استعمال ہوتا ہے - یہ یقینی بنانے کے لیے کہ ویکسین ذخیرہ کیے جانے کے دوران محفوظ اور مؤثر رہے۔ ویکسین کے تیار کنندگان عام طور پر سٹیبلائزرز کی وسیع انواع کو جانچتے ہیں اور اس کو منتخب کرتے ہیں جو مستحکم، اچھے معیار کا اور کافی مقدار میں دستیاب ہو۔ کھانوں میں استعمال ہونے والے جیلٹن کے برعکس ویکسین میں استعمال ہونے والی پراڈکٹ انتہائی مصفی ہوتی ہے اور بہت ہی چھوٹے مالیکیولوں میں تقسیم کی گئی ہوتی ہے جسے پیٹائیڈز کہتے ہیں۔

## اگر لوگ اپنے اور اپنے بچوں کے لیے سؤر کے جیلاٹن پر مشتمل ویکسینز نہیں لینا چاہتے تو پھر؟

ویکسین لینے یا نہیں، یا اپنے بچے کو ویکسین دلوانے یا نہیں اس بارے میں حتمی فیصلہ آپ کا ہے۔ کسی باخبر فیصلے تک پہنچنے کے لیے ہو سکتا ہے کہ آپ خود کو یا اپنے بچے کو ویکسین دلوانے کے فوائد اور نقصانات کے متعلق ثبوت پر غور کرنا چاہیں۔

ایسے والدین جو اپنے بچوں کو سؤر کے جیلاٹن پر مشتمل MMR ویکسین نہیں دلوانا چاہتے انہیں اپنے جی پی سے Priorix® ویکسین کی درخواست کرنی چاہیئے۔ دو خوراکیوں کا مکمل کورس خسرے، کن پیڑوں اور جرمن خسرے سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔ براہ کرم ذہن میں رکھیں کہ پریکٹس کو خصوصی طور پر اس پراڈکٹ کا آرڈر دینے کی ضرورت ہو سکتی ہے اس لیے ملاقات سے پہلے انہیں اپنے خیالات بتانا مددگار ہو گا۔

اگر آپ کا بچہ صحت کی کسی سابقہ کیفیت کی وجہ سے زکام کے زیادہ خطرے کی زد میں ہے، تو ناک کے ذریعے دی جانے والی ویکسین کو بہترین انتخاب تصور کیا جاتا ہے۔ اگر وہ ناک میں کی جانے والی سپرے نہ لینے کا انتخاب کرتے ہیں یا طبی وجوہات کی بناء پر یہ نہیں لے سکتے، پھر انہیں ٹیکے کے ذریعے زکام کی ویکسین لینے چاہیئے۔ زکام کے زیادہ خطرے کی زد میں بالغان کے لیے، ٹیکے کے ذریعے لگنے والی ویکسین بھی دی جانی چاہیئے۔ اگر آپ کے بچے کو اونچے درجے کا خطرہ درپیش نہیں ہے اور آپ کو طبی مصنوعات میں پورک جیلاٹن قابل قبول نہیں ہے تو آپ کو نرس یا ڈاکٹر سے اپنے آپشنز پر بات کرنی چاہیئے۔

خود کو کچی داد سے محفوظ رکھنے کے خواہش مند بزرگ افراد کے لیے فی الحال Zostavax® کا کوئی متبادل موجود نہیں ہے۔

**اگر آپ ویکسینز کے متعلق اپنے فیصلے کرنے سے قبل مزید معلومات لینا چاہیں، تو آپ اپنے ڈاکٹر یا پریکٹس نرس سے بات چیت کریں۔**  
یہ خصوصاً تب اہمیت کا حامل ہے جب آپ ان بیماریوں کی زد میں آنے کے زیادہ خطرے میں ہیں جن سے یہ ویکسینز مؤثر طور محفوظ رکھتی ہیں۔

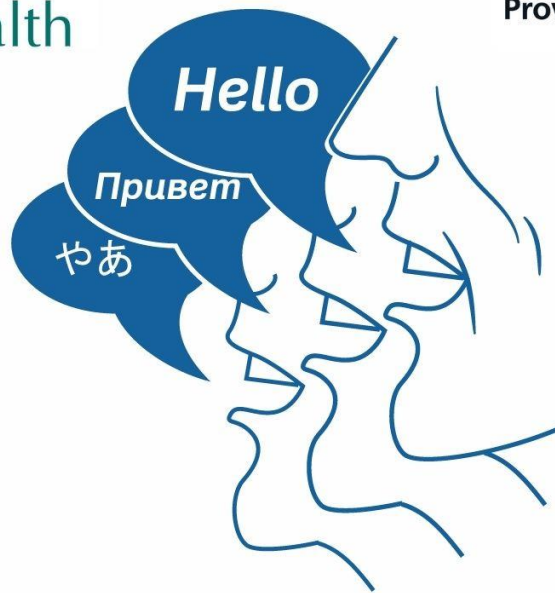
## مذہبی گروہوں کا کیا خیال ہے؟

- پبلک ہیلتھ انگلینڈ (PHE) نے Kashrut اور Medicines Information Service سے مشورہ کیا، جن کا کہنا تھا:
- 'یہ ذہن نشین رکھا جانا چاہیئے کہ یہودی قوانین کے مطابق، جو مصنوعات منہ کے ذریعے استعمال نہیں کی جاتیں ان میں سؤر یا دیگر جانوروں سے اخذ کردہ اجزاء میں کوئی مسئلہ نہیں ہے۔ ان میں ویکسینز شامل ہیں، بشمول ایسی ویکسینز جو ناک، ٹیکوں، مقعد یا اندام نہانی کے ذریعے استعمال کی جانے والی ادویات، کریموں اور مرہموں کی صورت میں لگائی جاتی ہیں۔'
- تاہم، PHE اعتراف کرتی ہے کہ برطانوی مسلمان اور یہودی گروہوں میں تنوع ہے اور وہ، اور کچھ دیگر گروہ، سؤر پر مشتمل مصنوعات والی ادویات اور ویکسینز کو حرام تصور کر سکتے ہیں۔ ان حالات میں، یہ غالب امکان ہے کہ افراد بہت سے فارماسوٹیکل مصنوعات کو قبول کرنے سے قاصر ہوں گے الا یہ کہ کوئی مناسب متبادل نہ ہو/یا مصنوعہ زندگی بچانے والی تصور کی جاتی ہو۔

## کیا ان ویکسینز کے کوئی مناسب متبادل ہیں؟

- **MMR**: یو کے میں MMR ویکسین کی دو اقسام ہیں - MMR VaxPro® اور Priorix®۔ Priorix® میں جیلاٹن نہیں ہے اور اتنی ہی محفوظ اور مؤثر ہے جتنی کہ MMR VaxPro®۔
- **کچی داد کی بیماری: Zostavax®** کچی داد کی بیماری کی واحد ویکسین ہے جو فی الحال یو کے میں دستیاب ہے۔
- **Fluenz® Tetra**: صحت مند بچوں کے لیے، کوئی یکساں ویکسین نہیں ہے زکام کی ٹیکے کے ذریعے دی جانے والی ویکسینز ہیں جن میں سؤر کا جیلاٹن شامل نہیں ہے، لیکن یہ بچوں میں Fluenz® Tetra سے کم مؤثر ہونے کی متوقع ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ وہ کمیونٹی میں زکام کے پھیلاؤ کو کم کرنے میں نسبتاً کم کام کرے۔
- یہ ویکسینز صرف ان بچوں اور بالغوں کے پروگرام کے جزو کے طور پر سفارش کردہ ہیں جو زکام کی پیچیدگیوں کے بہت زیادہ خطرے کی زد میں ہیں۔

© Crown copyright 2020. پہلی بار اگست 2015 میں پبلک ہیلتھ انگلینڈ کی جانب سے پی ڈی ایف کے طور پر شائع کیا گیا۔ پبلک ہیلتھ انگلینڈ کا گھٹ وے نمبر 2020301۔ پراڈکٹ کا کوڈ 2020301 ہے 1 اکتوبر 2020 (اے پی ایس) پبلتھ پبلیکیشن لنک: [www.healthpublications.gov.uk/Home.html](http://www.healthpublications.gov.uk/Home.html) لیف لیٹس، پوسٹرز اور وسائل کی کاغذی نقول آرڈر کرنے کے لیے رجسٹر کریں۔ صرف ڈیجٹل وسائل کی ایک وسیع رینج، بشمول تراجم، موجود ہے جو آپ اب ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔



**VACCINES & PORCINE GELATINE  
INFORMATION LEAFLET  
AVAILABLE IN;  
PANJABI, BENGALI, ARABIC,  
GUJARATI & URDU.**

**Please scan the QR code  
using your phone  
camera to view the  
leaflets in the above  
languages.**



These leaflets can also be found at;  
<https://www.gov.uk/government/publications/vaccines-and-porcine-gelatine>

# What is Porcine Gelatine?

Porcine gelatine comes from collagen in pigs. All forms of gelatine for use in medicines are manufactured under strict hygiene and safety regulations.

# Why is Porcine Gelatine used in vaccines?

It acts as a stabiliser to ensure that the vaccine remains safe and effective during storage.



## Did you know?



You can have a flu vaccine that **does not include Porcine Gelatine**. There are injectable flu vaccines that do not include pork gelatine.

If you would like to consent to the injectable **Non-Porcine vaccine** please contact the Intrahealth Office on 0333 358 3397 Option 2