

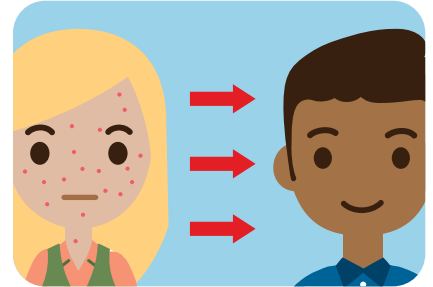
..... المكان الذي ذهبت إليه:

..... التاريخ الذي ذهبت فيه إلى هذا المكان:

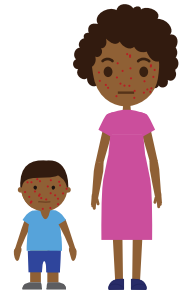
..... السيد العزيز

..... أي شخص يذهب إلى  
يكون عرضه للإصابة بالحصبة.

الحصبة مرض ينتشر بين  
الناس بسهولة.



وهذا يعني احتمالية إصابتك أنت أو طفلك  
بالحصبة.



يمكن للقاح الحصبة والنكاف والحصبة  
الألمانية (MMR) أن يحميك  
من الحصبة.



من غير المرجح أن يصاب بالحصبة الأشخاص  
الذين حصلوا على حقنتين من لقاح MMR.



تخبرك حزمة المعلومات هذه عن الحصبة وما  
عليك القيام به الآن.

من المهم القراءة حتى نهاية الحزمة.

UK Health Security Agency

easy read

Place that you went to: .....

Date that you went to this place: .....

Dear .....

A person who goes to .....  
has measles.

 Measles is an illness that spreads between people easily.

 This means that you or your child could get measles.

 The measles mumps and rubella (MMR) vaccine can protect you from measles.

Page 1

ترسل إليك حزمة المعلومات هذه عن طريق

.....

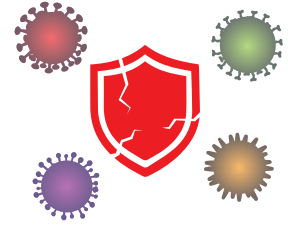
# ما الذي تحتاج إليه الآن

قد يحتاج بعض الأشخاص ممن يتلقون هذا الخطاب إلى التحدث مع طبيب.



يجب عليك التحدث مع الطبيب وإخباره عن هذه الخطاب إذا:

● كان جهاز المناعة لديك ضعيفاً. يحدث هذا عندما يجد جسمك صعوبة في محاربة العدوى والبقاء بصحة جيدة



● كنتِ حاملاً ولا تعلمي إذا كنتِ قد حصلتِ على لقاح MMR أم لا



● كان لديك طفل أو أطفال أقل من سنة واحدة

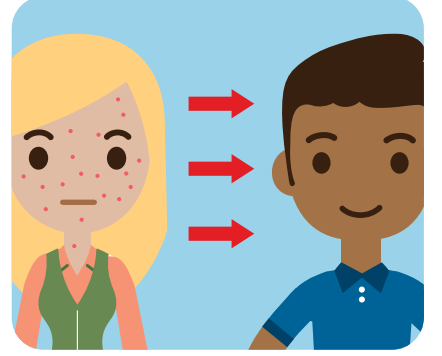


● لم تحصل على حقنيتين من لقاح MMR أو لست متأكداً من حصولك عليه



# 1 ما هي الحصبة

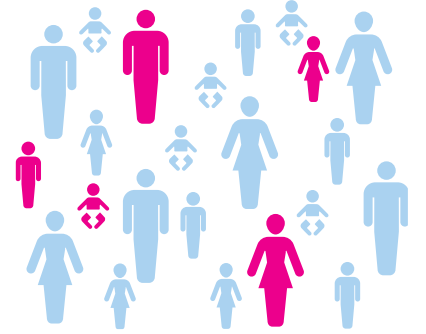
الحصبة هي مرض ينتشر بين الأشخاص بسهولة.



قد يجعلك مريضًا جدًا.



بعض الأشخاص أكثر عرضة للإصابة  
بإعياء شديد بسبب الحصبة مقارنة  
بأشخاص آخرين.

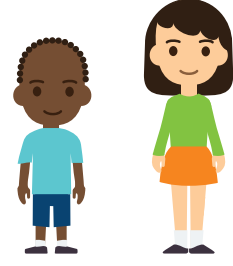


قد يصاب أي شخص بالحصبة، ولكن عادة ما  
تصيب الأطفال.



الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بإعياء شديد بسبب الحصبة هم:

● الأطفال الصغار



● النساء الحوامل

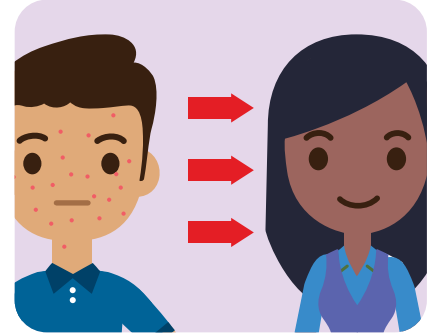


● الأشخاص الذين لديهم جهاز مناعي ضعيف. يحدث هذا عندما يجد جسمك صعوبة في محاربة العدوى والبقاء بصحة جيدة.



## 2 كيف تصاب بالحصبة

يمكنك أن تصاب بالحصبة إذا اقتربت من شخص آخر مصاب بالحصبة.



قد تصاب أيضًا بالحصبة إذا لمست الأشياء التي تعرضت للسعال أو العطس.



## 3 ماذا يحدث إذا أُصبت بالحصبة

يبدأ معظم الأشخاص في الشعور بالمرض بعد 10 أيام من إصابتهم بالحصبة.

	X	X	X	X	X	X	
X	X	X	X	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

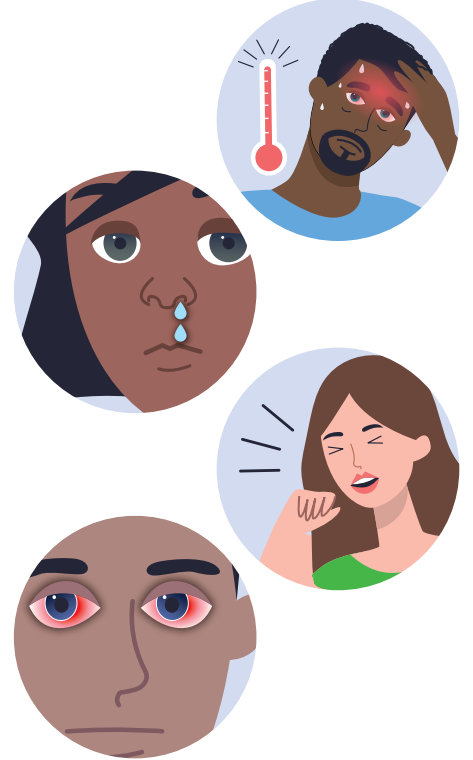
لكن في بعض الأحيان قد يستغرق الأمر ما يصل إلى 3 أسابيع. وهذا يعادل 21 يومًا.

1	2	3	4	5	6		
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

عند بداية الشعور بالإعياء بسبب الحصبة، قد:

- تكون لديك درجة حرارة عالية، وهذا يعني 37,5 درجة مئوية أو أعلى
- يكون لديك سيلان أو انسداد بالأنف
- يكون لديك عطس أو سعال
- يكون لديك عيون حمراء وملتهبة ودامعة

قد تظهر بقع بيضاء صغيرة في فمك بعد أيام قليلة من بداية شعورك بالإعياء.



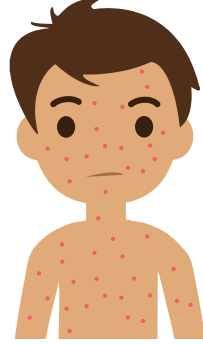
عادةً ما تصاب بالطفح الجلدي بعد يومين إلى أربعة أيام من بداية شعورك بالإعياء.



يبدأ الطفح الجلدي على وجهك وخلف أذنك.



ثم ينتشر في جسمك.



يبدو الطفح الجلدي بنيًا أو أحمرًا إذا كانت بشرتك بيضاء.



قد يكون من الصعب رؤية الطفح الجلدي إذا كانت بشرتك بنية أو سوداء.



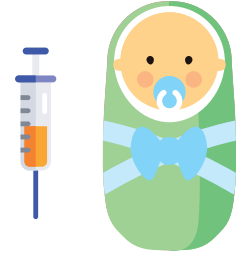
# 4 لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية (MMR)

لقاح MMR هو عبارة عن حقنة.  
إنها أفضل طريقة لحمايةك من الحصبة.

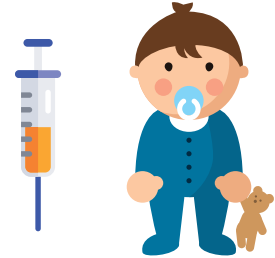


يحصل الأطفال على حقنتين من لقاح MMR.

عادة ما يحصل الأطفال على الحقنة الأولى عندما  
يبلغون سنة واحدة من العمر.



يحصلون على الحقنة الثانية عندما يبلغون 3  
سنوات من العمر.



إذا كان طفلك قريباً من شخص مصاب بالحصبة،  
فقد يحتاج إلى لقاح MMR في وقت سابق للوقت  
المعتاد.



يمكنك الحصول على لقاح MMR في أي عمر إن  
فانتك عندما كنت طفلاً.





## 5 ماذا تفعل إذا مرضت أنت أو طفلك

إذا مرضت واعتقدت أن هذا بسبب الحصبة،  
تحدث إلى الطبيب عبر الهاتف وأخبره عن  
هذه الرسالة.

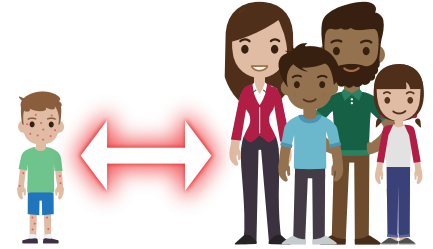


أو يمكنك الحصول على المساعدة من خلال  
[NHS 111 عبر الإنترنت](https://111.nhs.uk/)  
(<https://111.nhs.uk/>).



إذا أُصبت بالحصبة، فيمكن أن تنتقل إلى  
أشخاص آخرين.

إذا كنت مصابًا بالحصبة، فابتعد عن الآخرين  
لمنع انتشار الحصبة.



يمكن انتقال الحصبة إلى أشخاص آخرين  
لمدة 4 أيام بعد الإصابة بالطفح الجلدي.



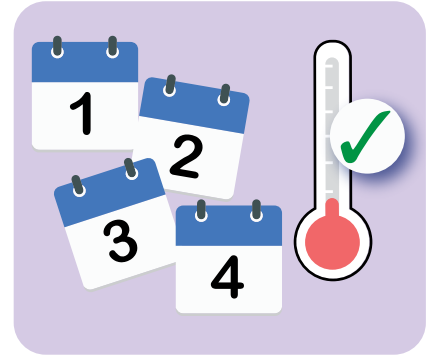
إذا كان طفلك مصابًا بالحصبة، فينبغي له عدم الذهاب إلى المدرسة أو الحضانة أو إلى مربية الأطفال.



لا تذهب إلى الأماكن التي تذهب إليها عادة؛ مثل العمل، أو العمل التطوعي، أو الكلية، أو المركز النهاري.



بعد 4 أيام يمكنك متابعه سيرك كالمعتاد إذا شعرت بتحسن ولم يكن لديك ارتفاع في درجة الحرارة.



# 6 إذا لم تكن مسجلاً لدى طبيب (طبيب عام)

يمكنك تعلم كيفية الانضمام إلى عيادة الطبيب من خلال موقع ويب NHS.



يمكنك مسح رمز الاستجابة السريعة ضوئياً باستخدام كاميرا هاتفك أو زيارة:

<https://www.nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery/>



قد يكون الانضمام إلى عيادة الطبيب أكثر صعوبة بالنسبة لبعض الأشخاص.

يمكن لبطاقة "حقي في الرعاية الصحية" (my right to healthcare) دعم هذا.



للوصول إلى البطاقة، قم بمسح رمز الاستجابة السريعة ضوئياً باستخدام كاميرا هاتفك أو قم بزيارة:

<https://groundswell.org.uk/all-resources/healthcare-cards/>



يوجد أيضاً دليل مفيد للعثور على الرعاية  
الصحية.

للوصول إلى هذه المعلومات، يمكنك مسح رمز  
الاستجابة السريعة ضوئياً باستخدام كاميرا هاتفك  
أو زيارة:



[https://www.gypsy-traveller.org/  
advice-section/finding-healthcare/](https://www.gypsy-traveller.org/advice-section/finding-healthcare/)