

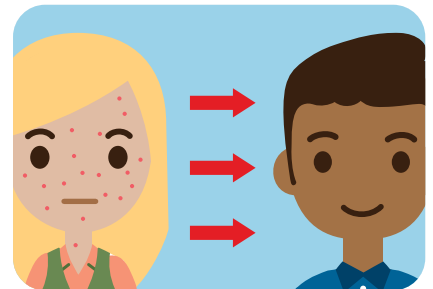
مکانی که شما آنجا رفتید:

تاریخی که شما به این مکان رفتید:

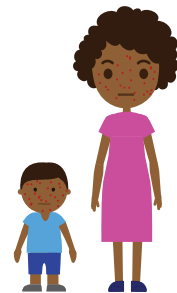
محترم/محترمه

شخصی که به
می‌رود سرخکان دارد.

سرخکان مرضی است که به راحتی بین افراد
پخش می‌شود.



این به آن معنی است که شما یا طفل تان ممکن
است به سرخکان مبتلا شوید.



واکسین سرخکان کله چَرک/اوربون و سرخچه
(MMR) می‌تواند از شما در برابر سرخکان
محافظت کند.



افرادی که 2 بار واکسین MMR تزریق /
پیچکاری کرده اند، احتمال ابتلای آنها به
سرخکان بسیار کم است.



این بسته معلوماتی در مورد سرخکان و کارهایی
که حالا باید انجام دهید به شما می‌گوید.
مهم است که بسته را تا آخر بخوانید.

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

این بسته معلوماتی توسط

..... به شما ارسال شده است.

چه چیزی را باید بدانید

برخی از افرادی که این نامه را دریافت می کنند ممکن است نیاز به صحبت با پزشک داشته باشند.

شما باید با داکتر صحبت کنید و در مورد این نامه به آنها بگویید اگر:



● شما سیستم محافظتی ضعیفی دارید این زمانی است که بدن شما برای مبارزه با امراض و سالم ماندن مشکل پیدا می کند



● شما باردار هستید و نمی دانید واکسین MMR را تطبیق نموده اید یا خیر



● شما طفل یا اطفال زیر سن 1 سال دارید

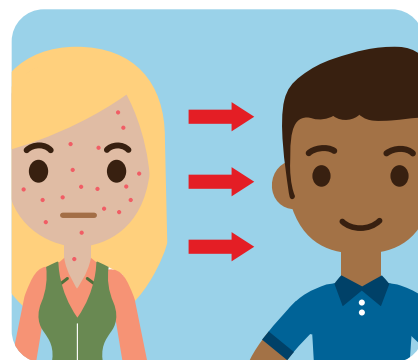


● شما 2 بار واکسین MMR تطبیق نکرده اید یا مطمئن نیستید که تزریق/پیچکاری کرده اید



1 سرخکان چیست

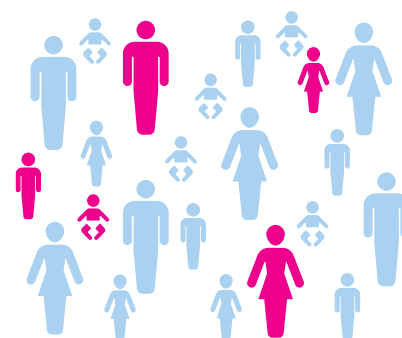
سرخکان مرضی است که به راحتی بین افراد پخش می‌شود.



این میتواند شمارا بسیار مریض نماید.



بعضی از افراد در اثر سرخکان بیشتر از افراد دیگر بسیار مریض می‌شوند.

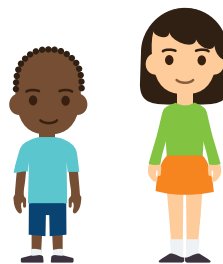


هر کسی ممکن است به سرخکان مبتلا شود، اما معمولاً اطفال هستند.

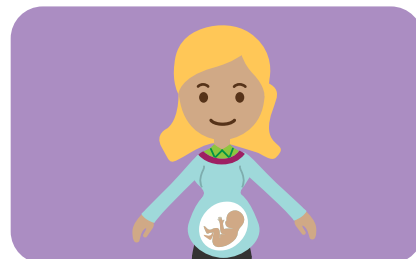


افرادی که بیشتر در معرض ابتلا به سرخکان قرار دارند عبارتند از:

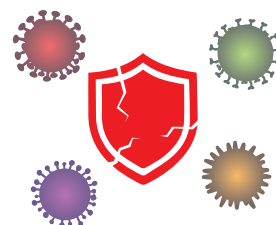
● اطفال خوردن سن



● زنان باردار

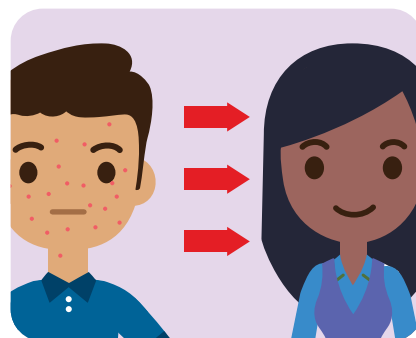


● افرادی که سیستم محافظتی ضعیفی دارند. این زمانی است که بدن شما برای مبارزه با امراض و سالم ماندن مشکل پیدا می‌کند



2 چگونه به سرخکان مبتلا می‌شوید

اگر به فرد دیگری که مبتلا به سرخکان است نزدیک شوید، می‌توانید به سرخکان مبتلا شوید.



همچنان می‌توانید با دست زدن به چیزهایی که روی آنها سرفه یا عطسه شده‌اند به سرخکان مبتلا شوید.



3 چه اتفاقی می‌افتد وقتی که ما به سرخکان مبتلا شویم

بیشتر افراد 10 روز بعد از ابتلا به سرخکان احساس مریضی می‌کنند.

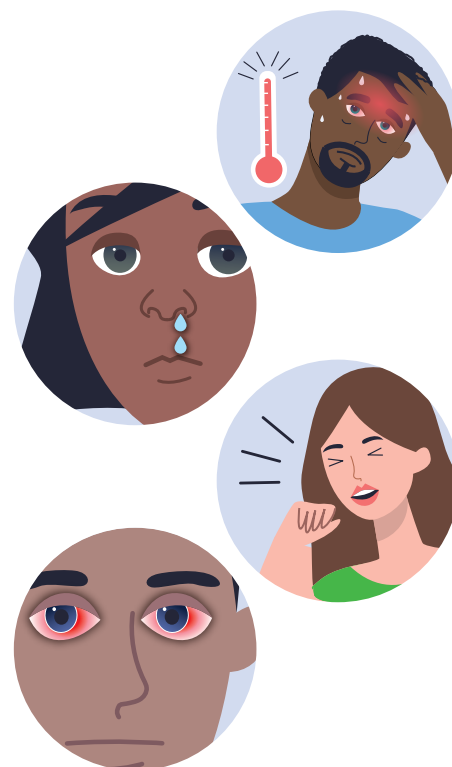
	7	8	9	10	11	12	13
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

اما گاهی ممکن است تا 3 هفته طول بکشد. این همان 21 روز است.

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				

هنگامی که برای اولین بار با سرخک احساس بیماری می‌کنید ممکن است:

- درجه حرارت بالایی داشته باشید، یعنی 37.5 درجه سانتیگراد یا بالاتر
- آبریزش یا بندش بینی داشته باشید
- عطسه یا سرفه کنید
- چشمان سرخ، با درد، پر آب داشته باشید



ممکن است چند روز پس از شروع احساس بیماری، لکه‌های سفید کوچکی در دهان خود ایجاد کنید

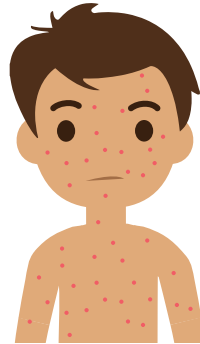
معمولاً بین 2 تا 4 روز بعد از شروع احساس
مریضی، بخار/دانه خواهید کشید.



بخار/دانه در روی/صورت و پشت گوش شما
شروع می شود.



بعد از آن به بدن شما سرایت می کند.



اگر پوست سفیدی دارید، بثورات قهوه ای یا
قرمز به نظر می رسند



اگر پوست قهوه ای یا سیاه دارید، دیدن بثورات
سخت است

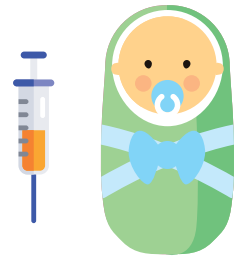


4 واکسین سرخکان، کله چَرَک و سرخچه (MMR)

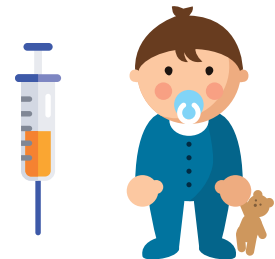
واکسین MMR تزریق/پیچکاری است.
این بهترین راه برای محافظت از شما در برابر
سرخکان است.



اطفال 2 بار واکسین MMR را تزریق/
پیچکاری می کنند.
معمولاً در یک سالگی تزریق/پیچکاری اول را
دریافت می کنند.



در 3 سالگی تزریق/پیچکاری دوم را می گیرند.



اگر طفل شما با فرد مبتلا به سرخکان نزدیک
بوده است، ممکن است زودتر از حد معمول به
واکسین MMR نیاز داشته باشد.



شما می توانید واکسین MMR را در هر سنی که
آن را در زمان طفلیت فراموش کرده اید دریافت
کنید.



5 اگر شما یا طفل شما مبتلا شدید چه باید کرد

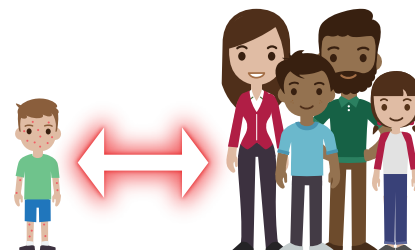
اگر شما مریض شدید و فکر می‌کنید که شاید سرخکان باشد، با داکتر تلفونی صحبت کنید و در مورد این نامه به او بگویید.



یا می‌توانید در مورد آن از طریق [NHS 111 online](https://111.nhs.uk/) آنلاین کمک بگیرید
(<https://111.nhs.uk/>)



اگر شما به سرخکان مبتلا شوید، می‌توانید به افراد دیگر نیز منتقل کنید.



اگر شما سرخکان دارید، از افراد دیگر دور بمانید تا از سرایت سرخکان به آنها جلوگیری گردد.

شما می‌توانید سرخکان را به مدت 4 روز بعد از ایجاد بخار/دانه هنوز هم به افراد دیگر انتقال دهید.



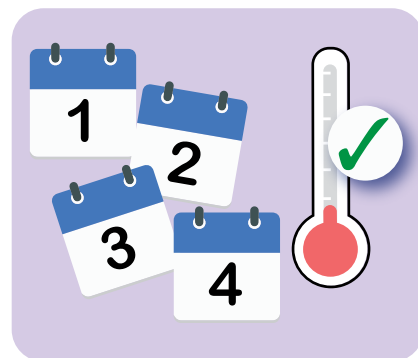
اگر طفل شما سرخکان دارد، نباید به مکتب یا
کودکستان یا پرستار کودک برود.



به مکان هایی که معمولاً می‌روید نروید. این
میتواند کار، کار داوطلبانه، کالج یا یک مرکز
روزانه باشد.



بعد از 4 روز، اگر احساس بهتری داشتید و
درجه حرارت بالا نداشتید، می‌توانید به طور
معمول ادامه دهید.



6 اگر با یک داکتر (GP) ثبت/راجستر نشده‌اید

شما می‌توانید چگونگی پیوستن به داکتر عمومی را در وبسایت خدمات صحت ملی (NHS) بیاموزید.



شما می‌توانید کد QR را از طریق کمره تلفون تان اسکن نمایید و یا به آدرس ذیل مراجعه کنید:

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



شاید پیوستن به داکتر عمومی برای بعضی افراد زیاد مشکل باشد.

یک کارت حق مراقبت صحت من (my right to healthcare) می‌تواند از این عمل تان حمایت نماید.

برای دسترسی به کارت کد QR را از طریق کمره تلفون تان اسکن نمایید:

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



همچنان راهنمای مفیدی برای یافتن مراقبت های
صحتی وجود دارد.



برای دسترسی به این معلومات، میتوانید کد
QR را از طریق کمره تلفون تان اسکن نمایید:

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