

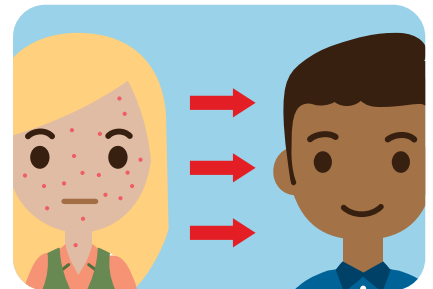
..... مکانی که به آنجا رفتید:

..... تاریخی که به این مکان رفتید:

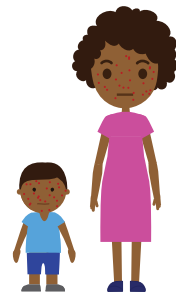
..... جناب

..... شخصی که به
رفت و آمد می کند، مبتلا به سرخک است.

سرخک یک بیماری است که به راحتی بین مردم
پخش می شود.



این بدان معنی است که شما یا فرزندتان ممکن
است به سرخک مبتلا شوید.



واکسن سرخک اوریون و سرخجه (MMR) می
تواند در برابر سرخک از شما محافظت کند.



افرادی که 2 بار واکسن MMR را تزریق کرده اند، احتمال ابتلا به سرخک در آنها بسیار کم است.



این بسته اطلاعاتی، در مورد سرخک و کارهایی که اکنون باید انجام دهید اطلاعاتی به شما می دهد.

مهم است که این بسته را تا آخر بخوانید.

A pink-bordered leaflet from the UK Health Security Agency. It features the agency's logo and the 'easy read' icon. The text is in English and includes a form for recording where and when the recipient visited. It explains that measles is an easily spread illness and that the MMR vaccine can protect against it. The leaflet is labeled 'Page 1'.

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

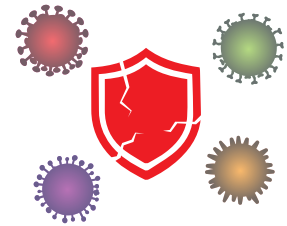
این بسته اطلاعاتی توسط مرجع زیر برای شما ارسال می شود

کاری که اکنون باید انجام دهید

برخی از افرادی که این نامه را دریافت می کنند ممکن است لازم باشد با پزشک صحبت کنند.



در صورتی که هر یک از موارد زیر در مورد شما صادق می باشد، بهتر است با یک پزشک صحبت کنید و در مورد این نامه با آنها اطلاع دهید:



● شما سیستم ایمنی ضعیفی دارید. این زمانی است که بدن شما در مبارزه با عفونت ها و سالم ماندن دچار مشکل است

● شما باردار هستید و نمی دانید که آیا واکسن MMR را دریافت کرده اید یا خیر



● شما فرزند یا فرزندی زیر 1 سال دارید

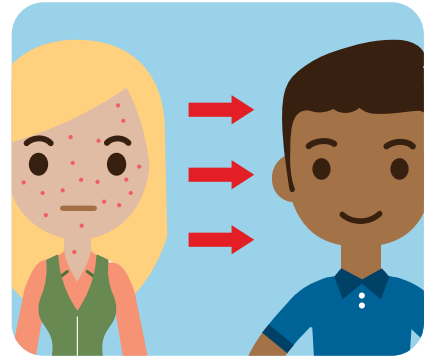


● شما 2 بار تزریق واکسن MMR را انجام نداده اید یا مطمئن نیستید که انجام داده اید یا خیر



1 بیماری سرخک

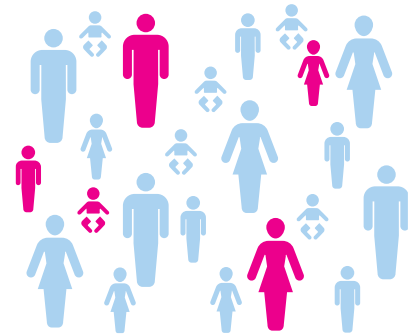
سرخک یک بیماری است که به راحتی بین مردم پخش می شود.



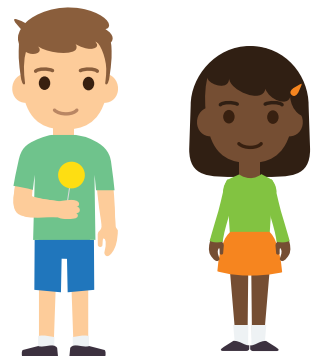
این بیماری می تواند شما را بسیار بدحال کند.



احتمال بدحال شدن برخی از افراد در اثر سرخک بیشتر از افراد دیگر است.

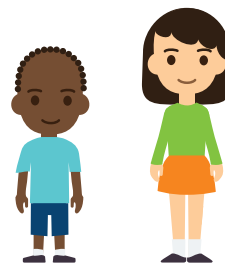


هر کسی ممکن است به سرخک مبتلا شود، اما این معمولاً کودکان هستند که به آن مبتلا می شوند.

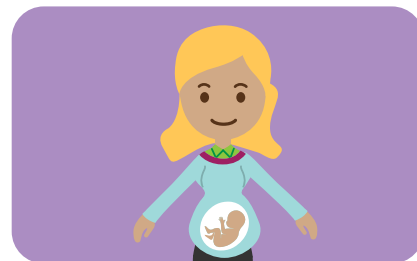


افرادی که احتمال بدحال شدن در اثر ابتلا به سرخک در آنها بیشتر است عبارتند از:

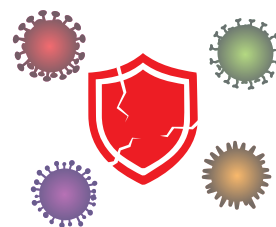
● کودکان کم سن و سال



● زنان باردار

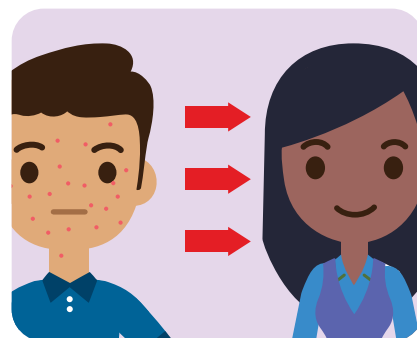


● افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند. این زمانی است که بدن شما در مبارزه با عفونت ها و سالم ماندن دچار مشکل است.



2 چگونه ابتلا به سرخک

اگر به فرد دیگری که مبتلا به سرخک است نزدیک شوید، ممکن است به سرخک مبتلا شوید.



شما همچنین ممکن است با دست زدن به چیزهایی که روی آنها سرفه یا عطسه کرده اند به سرخک مبتلا شوید.



3 در صورت ابتلا به سرخک چه اتفاقی می افتد

بیشتر افراد 10 روز پس از ابتلا به سرخک احساس مریضی می کنند.

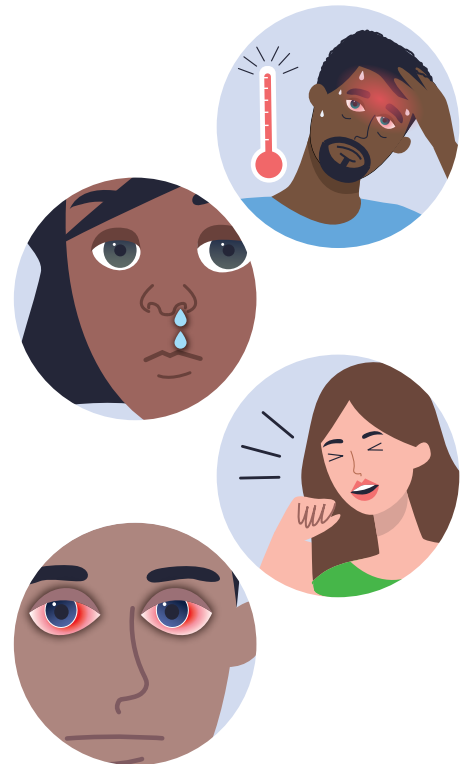
	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

اما گاهی ممکن است تا 3 هفته طول بکشد. که به معنای 21 روز می باشد.

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				

وقتی که برای بار اول در اثر سرخک احساس مریضی می کنید ممکن است:

- دمای بدن بالایی داشته باشید، یعنی 37,5 درجه سانتیگراد یا بالاتر
- آبریزش یا گرفتگی بینی داشته باشید
- عطسه یا سرفه کنید
- چشم هایتان قرمز، دردناک و اشک آلود باشد

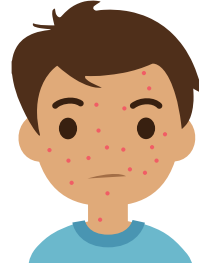


ممکن است چند روز پس از شروع احساس مریضی، لکه های سفید کوچکی در دهانتان ایجاد شود.

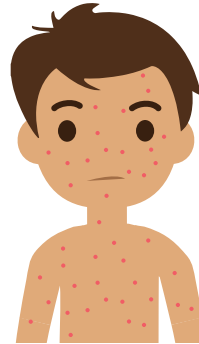
معمولاً بین 2 تا 4 روز پس از شروع احساس
مریضی، بدن‌تان جوش می‌زند.



جوش زدن از صورت و پشت گوش
شروع می‌شود.



سپس به سایر نقاط بدن سرایت می‌کند.



اگر پوست سفیدی داشته باشید، جوش‌ها قهوه‌ای
یا قرمز به نظر می‌رسند.



اگر پوست قهوه‌ای یا سیاه داشته باشید، دیدن
جوش‌ها ممکن است سخت باشد.



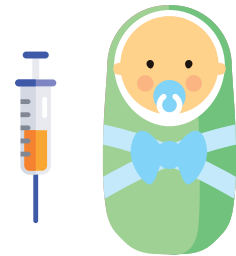
4 واکسن سرخک، اوریون و سرخجه (MMR)

واکسن MMR تزریقی می باشد.
این واکسن بهترین راه برای محافظت از شما در برابر سرخک است.

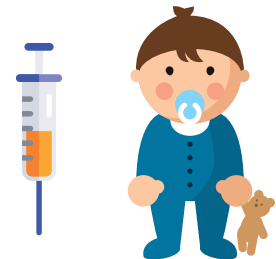


کودکان 2 بار واکسن MMR را دریافت می کنند.

افراد معمولاً تزریق اول را در یک سالگی دریافت می کنند.



و معمولاً تزریق دوم را در 3 سالگی دریافت می کنند.



اگر کودک شما به فرد مبتلا به سرخک نزدیک شده باشد، ممکن است زودتر از حد معمول به واکسن MMR نیاز داشته باشد.



اگر در دوران کودکی واکسن MMR را دریافت نکرده اید، می توانید در هر سنی آن را تزریق کنید.



5 اگر شما یا فرزندتان مریض شدید چه باید کرد

اگر مریض شدید و فکر می کنید ممکن است سرخک باشد، تلفنی با یک پزشک صحبت کنید و این نامه را به او اطلاع دهید.

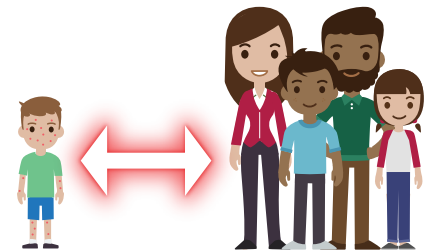


یا می توانید از اینجا کمک بگیرید
[NHS 111 online \(https://111.nhs.uk/\)](https://111.nhs.uk/).



اگر سرخک بگیرید، می توانید آن را به افراد دیگر منتقل کنید.

اگر سرخک دارید، از افراد دیگر دوری کنید تا از شیوع سرخک جلوگیری کنید.



شما می توانید سرخک را به مدت 4 روز پس از ایجاد جوش به افراد دیگر انتقال دهید.



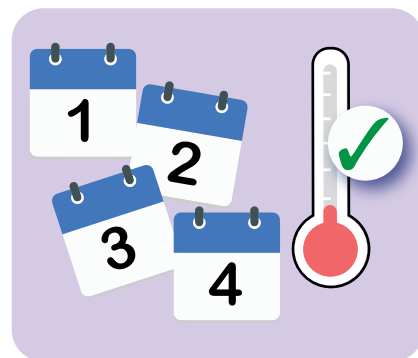
اگر کودک شما سرخک دارد، نباید به مدرسه یا مهد کودک یا نزد پرستار کودک برود.



به مکان هایی که معمولاً می روید نروید. این مکان ها می تواند محل کار، کار داوطلبانه، کالج یا مرکز روزانه افراد مسن باشد.



پس از 4 روز، اگر احساس کردید بهتر شده اید و دمای بدنتان بالا نیست، می توانید به طور عادی به زندگی خود ادامه دهید.



6 اگر نزد یک پزشک عمومی (GP) ثبت نام نشده اید

شما می توانید نحوه عضو شدن در درمانگاه یک پزشک را در وب سایت خدمات بهداشت ملی (NHS) یاد بگیرید.



می توانید این کد QR را با دوربین گوشی خود اسکن کنید یا به آدرس زیر مراجعه کنید:

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



عضو شدن در درمانگاه یک دکتر ممکن است برای برخی از افراد دشوارتر باشد.

کارت "حق دسترسی به مراقبت های بهداشتی" (my right to healthcare) این را پوشش می دهد.



برای دسترسی به کارت، کد QR را با دوربین گوشی خود اسکن کنید یا به این آدرس مراجعه کنید:

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



همچنین راهنمای مفیدی برای یافتن مراقبت های
بهداشتی وجود دارد.



برای دسترسی به این اطلاعات، می‌توانید کد
QR را با دوربین گوشی خود اسکن کنید یا به
آدرس زیر مراجعه کنید:

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