UK Health Security Agency

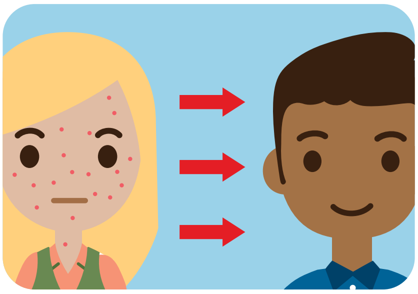
easy read

તમે જ્યાં ગયા એવી જગ્યા: ....

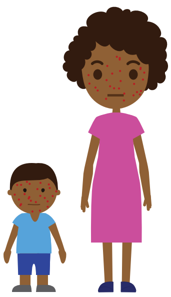
તમે આ જગ્યાએ ગયા તેની તારીખ: ....

પ્રિય ....

.... ખાતે જનારી વ્યક્તિને ઓરી છે.



ઓરી એ એવી બિમારી છે જે લોકોની વચ્ચે સરળતાથી ફેલાય છે.



આનો અર્થ એ છે કે તમને અથવા તમારા બાળકને ઓરી થઈ શકે છે.

મીઝલ્સ મમ્પ્સ અને રુબેલા (MMR) રસી તમને ઓરી સામે રક્ષણ આપી શકે છે.

જેઓએ MMR રસી માટે 2 ઇન્જેક્શનો લીધાં હોય એવા લોકોને ઓરી થવાની સંભાવના નથી.

UK Health Security Agency

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

આ માહિતી પૅક તમને ઓરી વિશે અને તમારે હમણાં શું કરવું જરૂરી છે તે વિશે કહે છે.

આ પૅકના અંત સુધી વાંચવું અગત્યનું છે.

તમને ....

દ્વારા આ માહિતી પૅક મોકલવામાં આવી રહ્યું છે

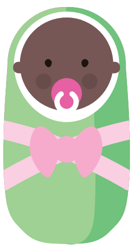
તમારે શું જાણવું જરૂરી છે

આ પત્ર મેળવનારા કેટલાક લોકોએ ડૉક્ટર સાથે વાત કરવી જરૂરી હોઈ શકે છે.

તમારે ડૉક્ટર સાથે વાત કરવી જોઈએ અને તેમને આ પત્ર વિશે કહેવું જોઈએ, જો:

- તમારું રોગપ્રતિકારક તંત્ર નબળું હોય. આ એવો સમય છે જ્યારે તમારા શરીરને ચેપો સામે લડવામાં અને તંદુરસ્ત રહેવામાં મુશ્કેલી પડે છે

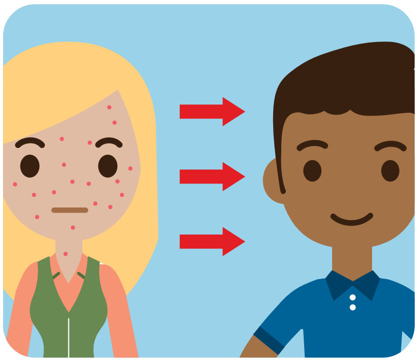
- તમે ગર્ભવતી હો અને તમારે MMR રસી લેવી જોઈએ કે નહિ તે તમે જાણતાં ન હો



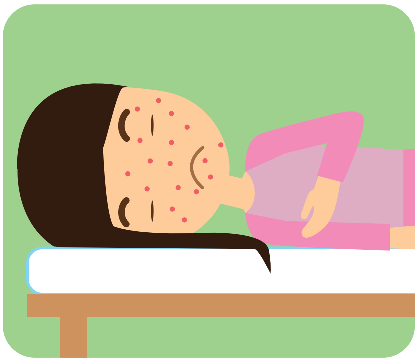
- તમારે 1 વર્ષથી ઓછી ઉંમરનું બાળક કે બાળકો હોય

- તમે MMRરસીનાં 2 ઇન્જેક્શનો લીધાં ન હોય અથવા તમે તે લીધાં છે કે કેમ તે વિશે ખાતરી ન હોય

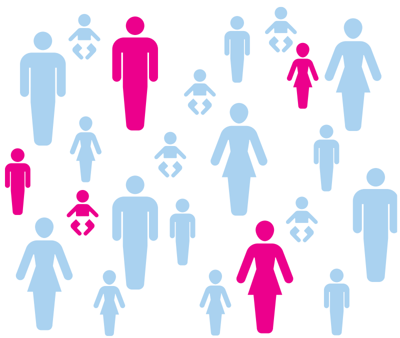
1 ઓરી શું છે



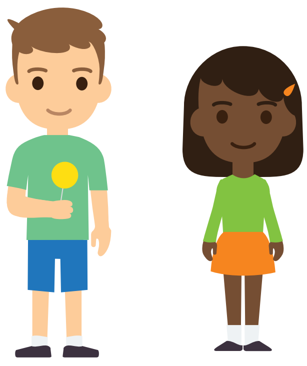
ઓરી એ એવી બિમારી છે જે લોકોની વચ્ચે સરળતાથી ફેલાય છે.



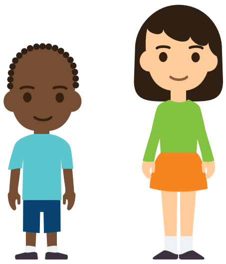
તે તમને ખૂબ બિમાર કરી શકે છે.



અન્ય લોકોની સરખામણીએ કેટલાક લોકોને ઓરીને કારણે બહુ બિમાર પડવાની સંભાવના વધારે હોય છે.

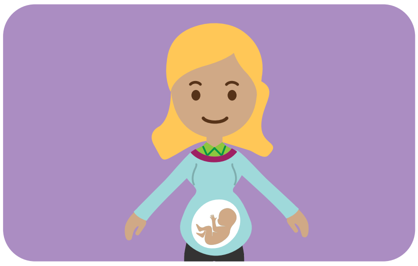


કોઈપણ વ્યક્તિને ઓરી થઈ શકે ચ્ચે, પરંતુ સામાન્ય રીતે બાળકોને તે વધારે થાય છે.



જેઓ ઓરીને કારણે વધારે બિમાર થવાની સંભાવના સૌથી વધારે હોય તેઓ આ પ્રમાણે છે:

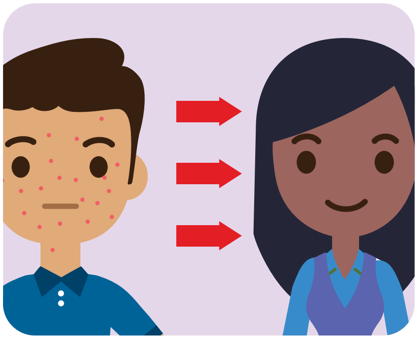
- નાનાં બાળકો



- ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ

- જેઓનું રોગપ્રતિકારક તંત્ર નબળું હોય એવા લોકો. આ એવો સમય છે જ્યારે તમારા શરીરને ચેપો સામે લડવામાં અને તંદુરસ્ત રહેવામાં મુશ્કેલી પડે છે

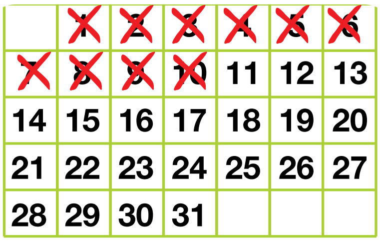
2 તમને ઓરી કઈ રીતે થાય છે



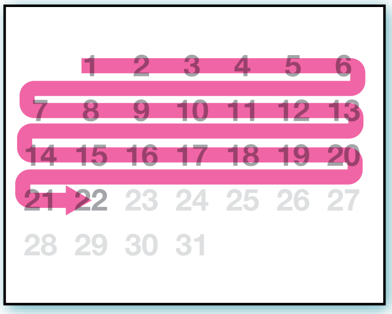
જો તમે ઓરીથી ગ્રસ્ત અન્ય કોઈ વ્યક્તિની નજીક જાઓ તો તમને ઓરી થઈ શકે છે.

જેના પર કોઈએ ખાંસી કે છીંક ખાધી હોય એવી ચીજોને અડવાથી પણ તમને ઓરી થઈ શકે છે.

3 તમને ઓરી થાય તો શું થશે



મોટાભાગના લોકોને ઓરી થયાના 10 દિવસો પછી બિમારી અનુભવવાનું શરૂ થાય છે.



પરંતુ ક્યારેક 3 અઠવાડિયાં જેટલો લાંબો સમય લાગી શકે છે. આ 21 દિવસો બરાબર છે.

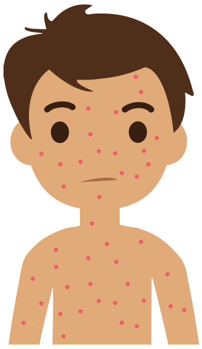
જ્યારે તમે ઓરી સાથે પ્રથમ વખત બિમાર હોવાનું અનુભવો ત્યારે:

- તમને ભારે તાવ આવી શકે છે, આનો અર્થ છે 37.5°C કે તેથી વધારે
- તામારું નાક દદડી શકે છે અથવા તે જામ થઈ શકે છે
- તમને છીંક કે ખાંસી આવી શકે છે
- તમારી આંખો લાલ, સૂજેલી કે પાણીવાળી થઈ શકે છે

તમે બિમારી અનુભવવાનું શરૂ કરો તેના થોડા દિવસો પછી તમારા મોંમાં તમને સફેદ નાનાં ટપકાં થઈ શકે છે.

તમે બિમારી અનુભવવાનું શરૂ કરો તેના સામાન્ય રીતે 2 અને 4 દિવસો પછી તમને ચકામાં થાય છે.

ચકામાંની શરૂઆત તમારા ચહેરા પર અને તમારા કાનની પાછળ થાય છે.



ત્યારબાદ તે તમારા શરીર પર ફેલાય છે.

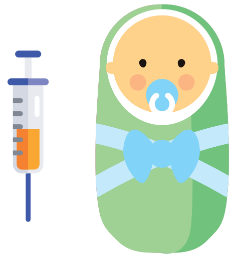
જો તમારી ત્વચા સફેદ હોય તો ચકામાં બદામી કે લાલ રંગનાં દેખાય છે.

જો તમારી ત્વચા બદામી અથવા શ્યામ હોય તો ચકામાં જોવા મુશ્કેલ બની શકે છે.

4 મીઝલ્સ, મમ્પ્સ અને રુબેલા રસી (MMR)

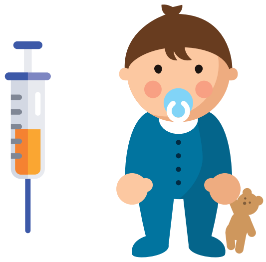
MMR રસી એક ઇન્જેક્શન છે.

તે ઓરી સામે તમારું રક્ષણ કરવાની એક શ્રેષ્ઠ રીત છે.



બાળકોને MMR રસીનાં 2 ઇન્જેક્શનો આપવામાં આવે છે.

તેઓ જ્યારે સામાન્ય રીતે 1 વર્ષની ઉંમરનાં હોય ત્યારે પ્રથમ ઇન્જેક્શન મેળવે છે.



જ્યારે તેઓ 3 વર્ષની ઉંમરનાં હોય ત્યારે તેઓ બીજું ઇન્જેક્શન મેળવે છે.

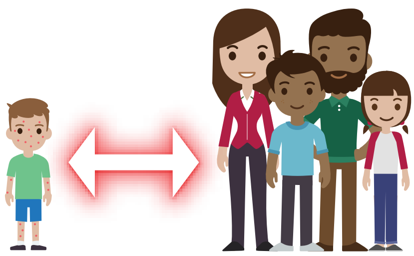
જો તમારું બાળક ઓરીથી ગ્રસ્ત કોઈ વ્યક્તિની નજીક રહ્યું હોય તો તેઓને MMR રસી સામાન્ય કરતાં વહેલી મુકાવવાની જરૂર પડી શકે છે.

જો તમે એક બાળક તરીકે MMR રસી ચૂકી ગયા હો તો તમે કોઈપણ ઉંમરે તે રસી લઈ શકો છો.

5 જો તમે અથવા તમારું બાળક બિમાર પડે તો શું કરવું

જો તમે બિમાર પડો અને તમને લાગે કે ઓરી હોઈ શકે છે તો ફોન પર ડૉક્ટર સાથે વાત કરો અને તેઓને આ પત્ર વિશે કહો.

અથવા તમે [NHS 111 online](https://111.nhs.uk/) (https://111.nhs.uk/) પર સહાયતા મેળવી શકો છો.



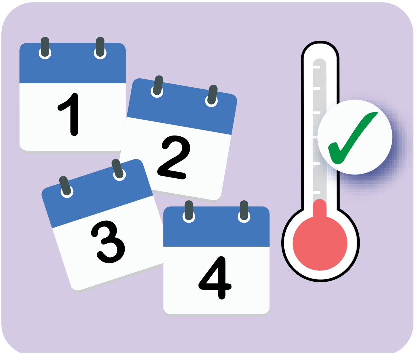
જો તમને ઓરી થાય તો તમારા કારણે તે અન્ય લોકોને થઈ શકે છે.

જો તમને ઓરી થાય તો ઓરીનો ફેલાવો અટકાવવા માટે અન્ય લોકોથી દૂર રહો.

તમને ચકામાં થાય તે પછી 4 દિવસો સુધી તમારાથી અન્યોને ઓરીનો ચેપ લાગી શકે છે.

જો તમારા બાળકને ઓરી થાય તો તમારે શાળાએ કે નર્સરીમાં કે બાળસંભાળ આપનાર પાસે જવું ન જોઈએ.

તમે સામાન્ય રીતે જતા હો એવી જગ્યાએ ન જાઓ. આ નોકરીનું સ્થળ, સ્વયંસેવક તરીકેનું કામ, કૉલેજ અથવા ડે સૅન્ટર હોઈ શકે છે.



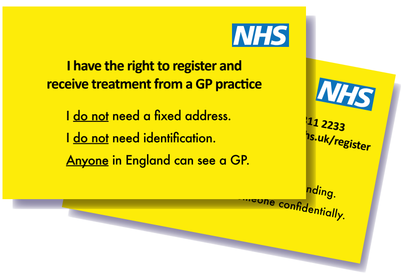
જો તમને વધારે સારું લાગે અને તમને ભારે તાવ ન હોય તો તમે 4 દિવસો પછી સામાન્યની જેમ પ્રવૃત્તિઓ કરી શકો છો.

6 જો તમે ડૉક્ટર (GP) સાથે રજિસ્ટર થયેલા ન હો

નૅશનલ હેલ્થ સર્વિસ (NHS) વેબસાઇટ પર તમે ડૉક્ટરની સર્જરીમાં કેવી રીતે જોડાવું તે જાણી શકો છો.

તમે તમારા ફોન કેમરા વડે QR કોડ સ્કૅન કરી શકો છો અથવા આ લિંક પર જઈ શકો છો:

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



ડૉક્ટરની સર્જરીમાં જોડાવું એ કેટલાક લોકો માટે વધારે મુશ્કેલ હોઈ શકે છે.

‘સ્વાસ્થ્યસેવા માટે મારો અધિકાર’ (my right to healthcare) કાર્ડ આમાં સહાયતા કરી શકે છે.

કાર્ડ ઍક્સેસ કરવા માટે તમારા ફોન કેમરા વડે QR કોડ સ્કૅન કરો અથવા આ લિંક પર જાઓ:

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

સ્વાસ્થ્યસંભાળ શોધવામાં પણ આ ઉપયોગી માર્ગદર્શિકા છે.

આ માહિતી ઍક્સેસ કરવા માટે તમે તમારા ફોન કેમરા વડે QR કોડ સ્કૅન કરી શકો છો અથવા આ લિંક પર જઈ શકો છો:

https://www.gypsy-traveller.org/advice-section/finding-healthcare/

 © Crown copyright 2024