UK Health Security Agency

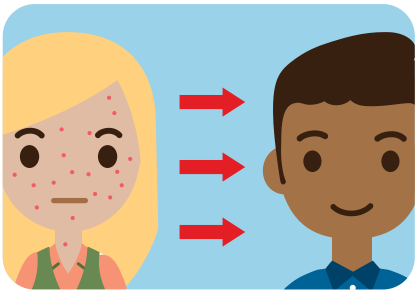
easy read

ਉਹ ਸਥਾਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਗਏ ਸੀ: ....

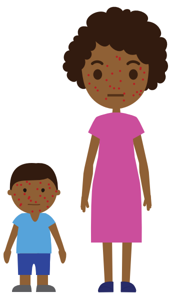
ਉਹ ਮਿਤੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਥਾਨ ‘ਤੇ ਗਏ ਸੀ: ....

ਪਿਆਰੇ ....

.... ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਖਸਰਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।



ਖਸਰਾ ਅਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਸਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖਸਰਾ, ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਅਤੇ ਰੁਬੇਲਾ (MMR) ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਸਰੇ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ MMR ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ 2 ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਏ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਸਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

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

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੈਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖਸਰਾ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਪੈਕ ਨੂੰ ਅੰਤ ਤੱਕ ਪੜ੍ਹਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੈਕ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ

....

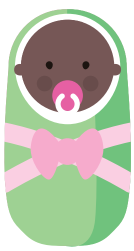
ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਇਹ ਚਿੱਠੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

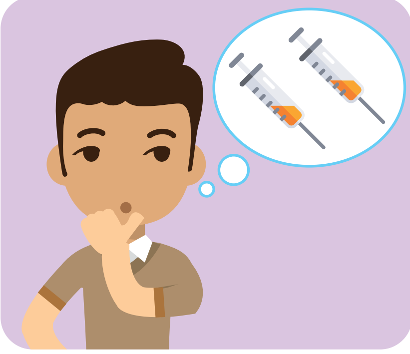
ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਪੱਤਰ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤਿਰੋਧਕਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਲਾਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

- ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ MMR ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗ ਚੁੱਕੀ ਹੈ

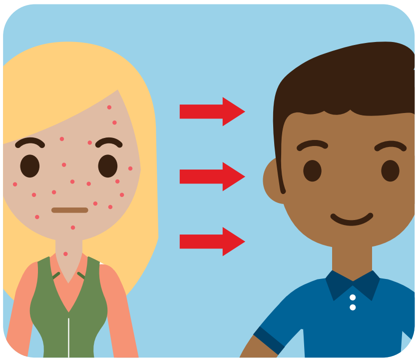


- ਤੁਹਾਡਾ 1 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹਨ

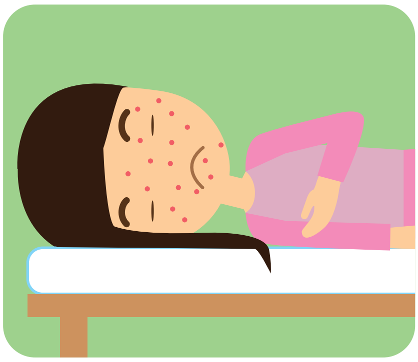


- ਤੁਸੀਂ MMR ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ 2 ਟੀਕੇ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਏ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਲਗਵਾਏ ਸਨ

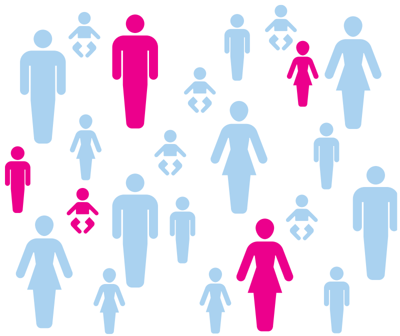
1 ਖਸਰਾ ਕੀ ਹੈ



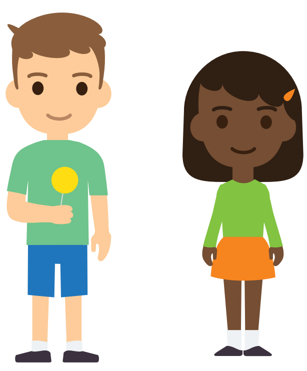
ਖਸਰਾ ਅਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



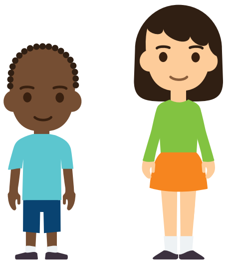
ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਖਸਰੇ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

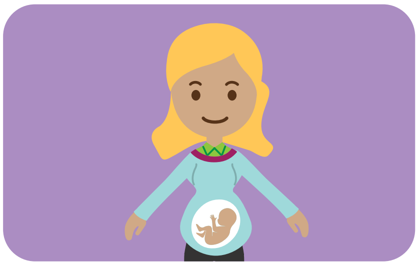


ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਖਸਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਖਸਰੇ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਉਹ ਹਨ:

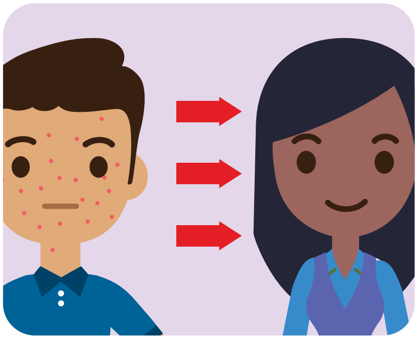
- ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ



- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ

- ਕਮਜ਼ੋਰ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤਿਰੋਧਕਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਲਾਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

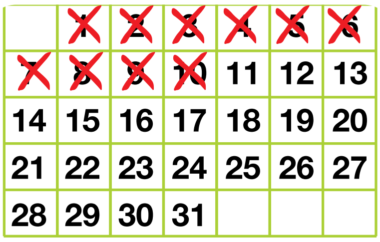
2 ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਸਰਾ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ



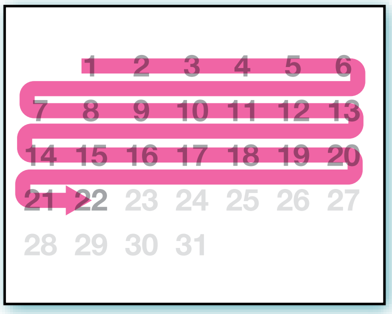
ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਸਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਸਰੇ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਨਾਲ ਵੀ ਖਸਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ‘ਤੇ ਖੰਘਿਆ ਜਾਂ ਛਿੱਕਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

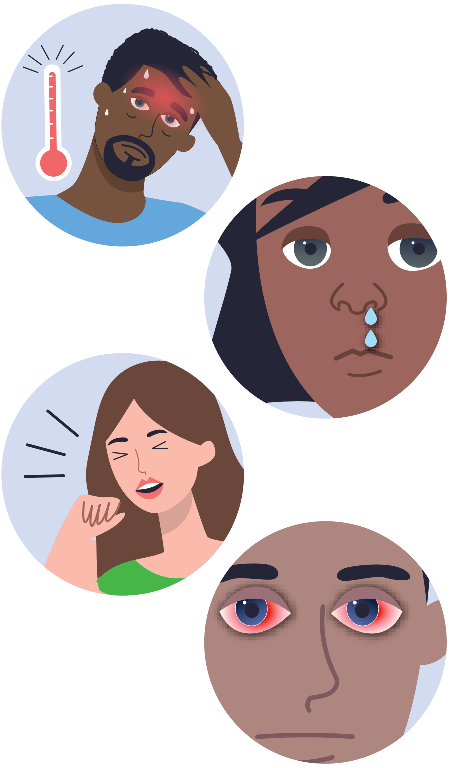
3 ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਸਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ



ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਖਸਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।



ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਵਿੱਚ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ 21 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ।



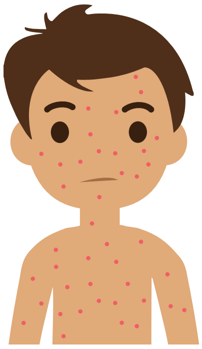
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਖਸਰੇ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੇਜ਼ ਬੁਖ਼ਾਰ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ 37.5°C ਜਾਂ ਵੱਧ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ
- ਵਗਦਾ ਜਾਂ ਬੰਦ ਨੱਕ
- ਛਿੱਕ ਜਾਂ ਖੰਘ
- ਲਾਲ, ਦੁਖਦੀਆਂ, ਪਾਣੀ ਵਾਲੀਆਂ ਅੱਖਾਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਚਿੱਟੇ ਧੱਬੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ 2 ਤੋਂ 4 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੱਫੜ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਧੱਫੜ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ‘ਤੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਫਿਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।

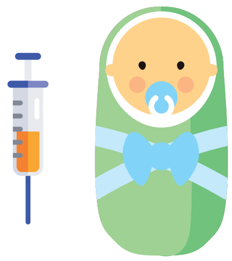
ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਚਿੱਟੀ ਹੈ ਤਾਂ ਧੱਫੜ ਭੂਰੇ ਜਾਂ ਲਾਲ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਭੂਰੀ ਜਾਂ ਕਾਲੀ ਹੈ ਤਾਂ ਧੱਫੜ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

4 ਖਸਰਾ, ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਅਤੇ ਰੁਬੇਲਾ ਵੈਕਸੀਨ (MMR)

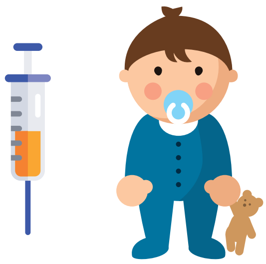
MMR ਵੈਕਸੀਨ ਟੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਸਰੇ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।



ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ MMR ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ 2 ਟੀਕੇ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾ ਟੀਕਾ ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ 1 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ‘ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਾ ਟੀਕਾ 3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ‘ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

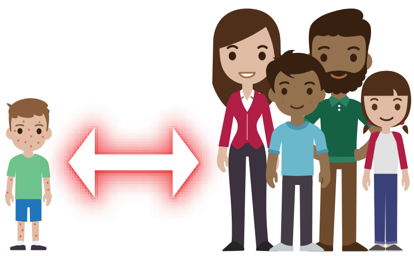
ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖਸਰੇ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਪਹਿਲਾਂ MMR ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ MMR ਵੈਕਸੀਨ ਖੁੰਝਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

5 ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਖਸਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਫੋਨ ‘ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਚਿੱਠੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ NHS 111 online (https://111.nhs.uk/) ‘ਤੇ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।



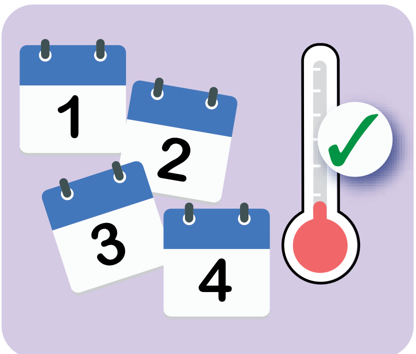
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਸਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਸਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਖਸਰੇ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।

ਧੱਫੜ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 4 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖਸਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਸਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਨਰਸਰੀ ਜਾਂ ਚਾਈਲਡਮਾਈਂਡਰ (ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ) ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਉਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ ‘ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਕੰਮ, ਵਲੰਟੀਅਰਿੰਗ, ਕਾਲਜ, ਜਾਂ ਡੇਅ ਸੈਂਟਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



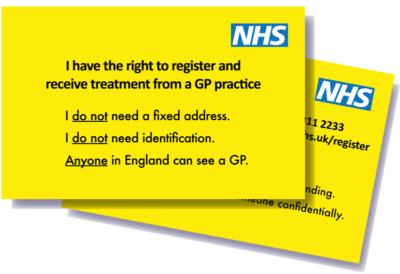
4 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਤਾਪਮਾਨ ਉੱਚਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਵਾਂਗ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

6 ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ (GP) ਕੋਲ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਹੀਂ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ (NHS) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ‘ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਕੈਮਰੇ ਨਾਲ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ‘ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

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



ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਇਦ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

‘ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਮੇਰਾ ਅਧਿਕਾਰ’ (my right to healthcare) ਕਾਰਡ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਡ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਕੈਮਰੇ ਨਾਲ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ‘ਤੇ ਜਾਓ:

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

ਉੱਥੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਲੱਭਣ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਗਾਈਡ ਵੀ ਹੈ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਕੈਮਰੇ ਨਾਲ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

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

© Crown copyright 2024