easy read

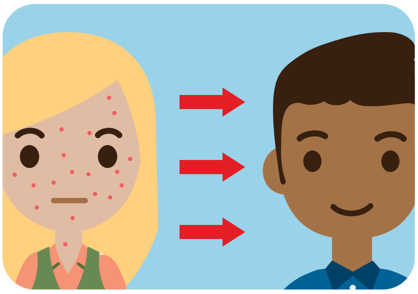
UK Health Security Agency

وہ جگہیں جہاں آپ گئے: ....

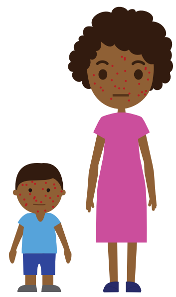
تاریخ جب آپ اس جگہ گئے: ....

محترم ....

ایک شخص جو ....
میں جاتا ہے اس کو خسرہ ہے۔



خسرہ ایک بیماری ہے جو لوگوں کے بیچ آسانی سے پھیلتی ہے۔



اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو یا آپ کے بچے کو خسرہ لاحق ہو سکتا ہے۔

خسرہ گلسوئے اور روبیلا (MMR) کے ٹیکے خسرہ سے آپ کا تحفظ کر سکتے ہیں۔

جن لوگوں نے MMR کے ٹیکے کے 2 انجیکشن لگوائے ہیں انہیں خسرہ کی زد میں آنے کا امکان نہیں ہوتا ہے۔

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

یہ معلوماتی پیک آپ کو خسرہ اور آپ کو ابھی جو کچھ جاننا ہے اس کے بارے میں بتاتا ہے۔

اس پیک کے آخر تک پڑھنا ضروری ہے۔

آپ کو یہ معلوماتی پیک .... کی طرف سے بھیجا جا رہا ہے

آپ کو ابھی کیا کرنے کی ضرورت ہے

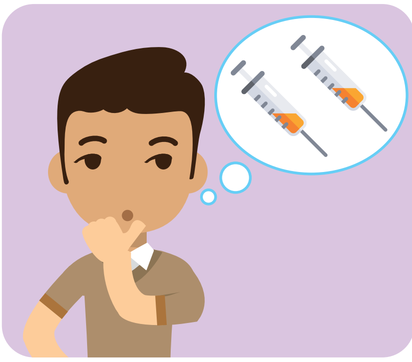
یہ خط پانے والے کچھ لوگوں کو ڈاکٹر سے بات کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

آپ کو چاہیے کہ ڈاکٹر سے بات کریں اور انہیں اس خط کے بارے میں بتائیں اگر:

- آپ کا نظام مامونیت کمزور ہو۔ ایسا تب ہوتا ہے جب آپ کے جسم کو انفیکشن سے لڑنا اور صحت مند رہنا مشکل معلوم پڑتا ہے۔

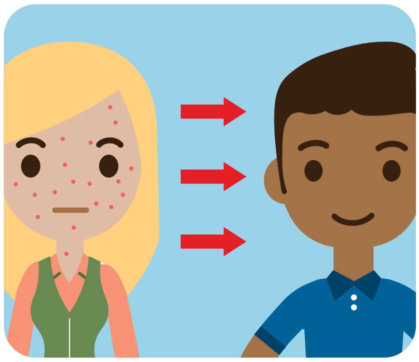
- آپ حاملہ ہوں اور معلوم نہ ہو کہ آیا آپ کو MMR کا ٹیکہ لگا ہے

- آپ کے پاس 1 سال سے کم عمر کا بچہ ہو یا بچے ہوں



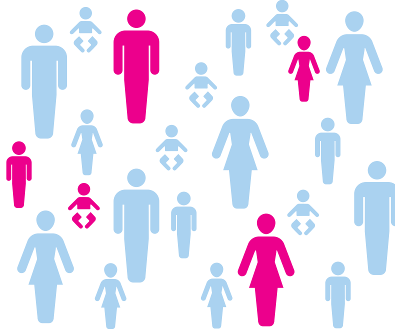
- آپ کو MMR کے دو ٹیکے نہیں لگے ہوں یا آپ کو یقین نہ ہو کہ آیا آپ کو لگا ہے

1 خسرہ کیا ہے

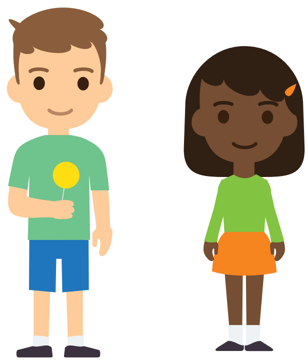


خسرہ ایک بیماری ہے جو لوگوں کے بیچ آسانی سے پھیلتی ہے۔

یہ آپ کو بہت بیمار کر سکتا ہے۔

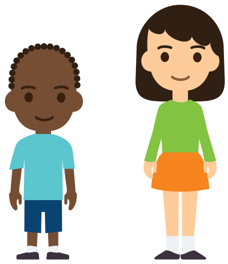


کچھ لوگوں کو دوسرے لوگوں کی بہ نسبت خسرہ سے بہت بیمار ہو جانے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔

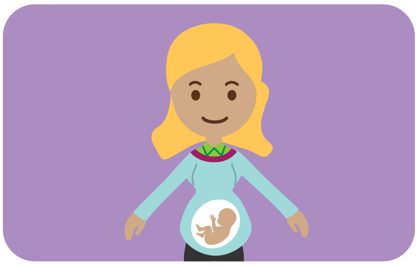


کسی کو بھی خسرہ ہو سکتا ہے، لیکن یہ عموماً بچوں کو ہوتا ہے۔

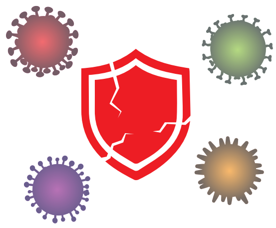
جن لوگوں کو خسرہ سے بہت بیمار ہو جانے کا زیادہ امکان ہوتا ہے وہ یوں ہیں:



- چھوٹے بچے

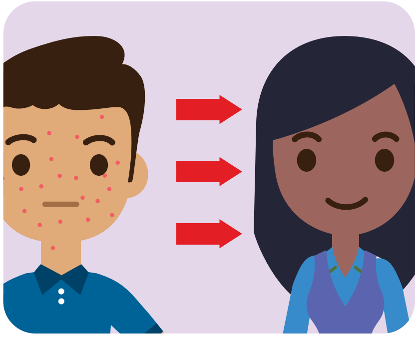


- حاملہ خواتین



- وہ لوگ جن کا نظام مامونیت کمزور ہو۔ ایسا تب ہوتا ہے جب آپ کے جسم کو انفیکشن سے لڑنا اور صحت مند رہنا مشکل معلوم پڑتا ہے۔

2 آپ کو خسرہ کس طرح ہوتا ہے

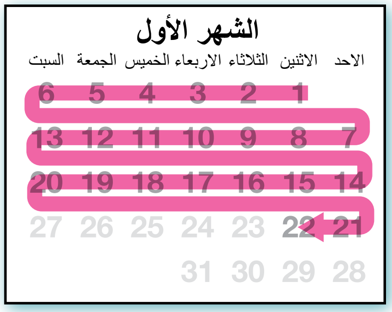


اگر آپ خسرہ والے کسی اور شخص کے قریب پہنچ جائیں تو آپ کو خسرہ ہو سکتا ہے۔

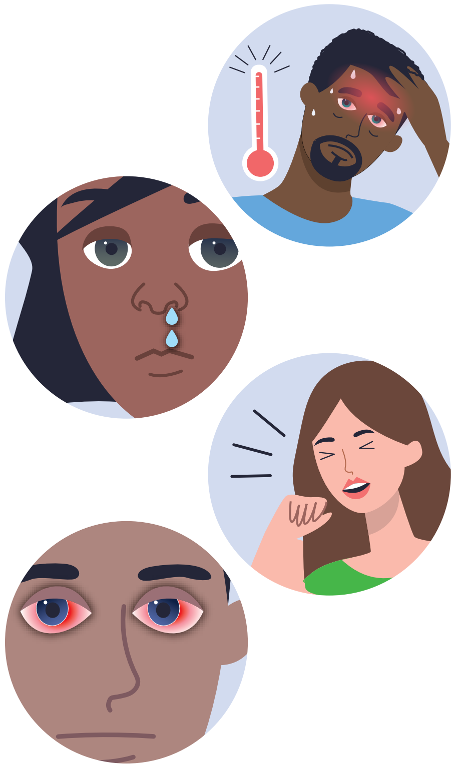
آپ کو ان چیزوں کو چھونے سے بھی خسرہ ہو سکتا ہے جن پر کھانسی کی گئی ہو یا ان پر چھینکا گیا ہو۔

3 اگر آپ کو خسرہ ہو جائے تو کیا ہوتا ہے

بیشتر لوگ خسرہ ہونے کے 10 دن بعد بیمار محسوس کرنا شروع کرتے ہیں۔



لیکن بعض اوقات اس میں 3 ہفتے کا طویل وقت لگ سکتا ہے۔ یہ 21 دن کی طرح ہی ہے۔

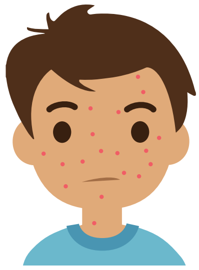


جب آپ پہلی بار خسرہ کے ساتھ بیمار محسوس کرنا شروع کریں تو ممکن ہے کہ:

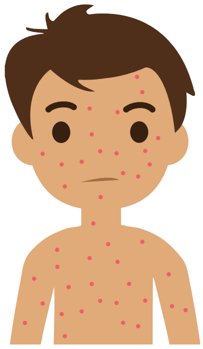
- آپ کو تیز درجہ حرارت ہو، اس کا مطلب 37.5°C یا اس سے زیادہ ہے
- آپ کی ناک بہتی ہو یا ناک بند ہو
- آپ کو چھینک یا کھانسی آتی ہو
- آپ کی آنکھیں سرخ، خراشیدہ، آبیدہ ہوں

آپ کو بیمار محسوس کرنا شروع کرنے کے چند دنوں کے بعد آپ کے منہ میں چھوٹے سفید دھبے ہو سکتے ہیں۔

آپ کو بیمار محسوس کرنا شروع کرنے کے 2 اور 4 دنوں کے بیچ عموماً سرخباد ہوتا ہے۔



سرخباد آپ کے چہرے پر اور آپ کے کانوں کے پیچھے شروع ہوتا ہے۔



پھر یہ آپ کے بدن پر پھیلتا ہے۔

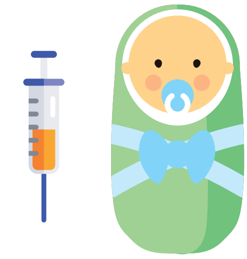
اگر آپ کی جلد سفید ہو تو سرخباد بھورا یا لال نظر آتا ہے۔

اگر آپ کی بھوری یا کالی جلد ہو تو سرخباد نظر آنا مشکل ہو سکتا ہے۔

4 خسرہ، گلسوئے اور روبیلا کا ٹیکہ (MMR)

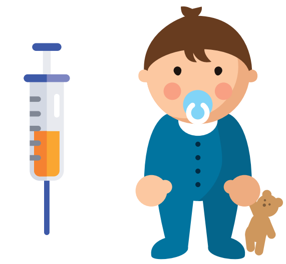
MMR کا ٹیکہ ایک انجیکشن ہے۔

یہ خسرہ سے آپ کا تحفظ کرنے کا بہترین طریقہ ہے۔



بچے MMR کے ٹیکے کے 2 انجیکشن لیتے ہیں۔

وہ عموماً پہلا انجیکشن تب لیتے ہیں جب ان کی عمر 1 سال ہوتی ہے۔



وہ دوسرا انجیکشن تب لیتے ہیں جب ان کی عمر 3 سال ہوتی ہے۔

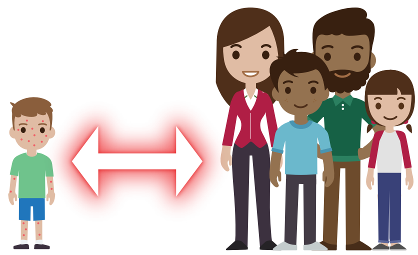
اگر آپ کا بچہ خسرہ والے کسی شخص کے قریب رہا ہے تو انہیں معمول سے پہلے ہی MMR کے ٹیکے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

اگر آپ نے بچپن میں MMR کا ٹیکہ چھوڑ دیا تھا تو آپ اسے کسی بھی عمر میں لگوا سکتے ہیں۔

5 اگر آپ یا آپ کا بچہ بیمار ہو جاتا ہے تو کیا کریں

اگر آپ بیمار ہو جاتے ہیں اور آپ کے خیال سے یہ خسرہ ہو سکتا ہے تو، فون پر ڈاکٹر سے بات کریں اور انہیں اس خط کے بارے میں بتائیں۔

یا آپ [NHS 111 online](https://111.nhs.uk/) (https://111.nhs.uk/) پر مدد حاصل کر سکتے ہیں۔



اگر آپ کو خسرہ ہوتا ہے تو، آپ اسے دوسرے لوگوں کو پھیلا سکتے ہیں۔

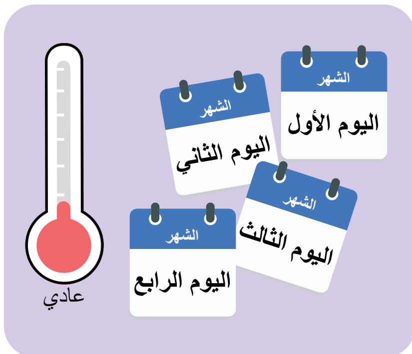
اگر آپ کو خسرہ ہے تو، خسرہ پھیلنے سے روکنے کے لیے دوسرے لوگوں سے دور رہیں۔

آپ کو سرخباد ہونے کے 4 دن بعد تک آپ دوسروں کو خسرہ پھیلا سکتے ہیں۔

اگر آپ کے بچے کو خسرہ ہے تو، انہیں
اسکول یا نرسری میں یا چائلڈ مائنڈر کے پاس
نہیں جانا چاہیے۔

ان جگہوں پر مت جائیں جہاں آپ عموماً جاتے
ہیں۔ یہ دفتر، رضاکارانہ کام کرنا، کالج یا ڈے
سینٹر ہو سکتا ہے۔

4 دنوں کے بعد اگر آپ بہتر محسوس کریں اور
تیز درجہ حرارت نہ ہو تو، آپ معمول کے
مطابق جاری رکھ سکتے ہیں۔



6 اگر آپ ڈاکٹر (GP) کے پاس رجسٹرڈ نہیں ہیں

آپ نیشنل ہیلتھ سروس NHS کی ویب سائٹ پر ڈاکٹر کی سرجری میں شامل ہونے کا طریقہ سیکھ سکتے ہیں۔

آپ اپنے فون کے کیمرے سے QR کوڈ کو اسکین کر سکتے یا درج ذیل کو ملاحظہ کر سکتے ہیں:

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

ڈاکٹر کی سرجری میں شامل ہونا کچھ لوگوں کے لیے زیادہ مشکل ہو سکتا ہے۔

"نگہداشت صحت کا میرا حق (my right to healthcare)" والا کارڈ اس میں تعاون کر سکتا ہے۔

کارڈ تک رسائی حاصل کرنے کے لیے، اپنے فون کے کیمرے سے QR کوڈ کو اسکین کریں یا درج ذیل کو ملاحظہ کریں:

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

نگہداشت صحت کو تلاش کرنے پر ایک مفید رہنما بھی ہے۔

ان معلومات تک رسائی حاصل کرنے کے لیے، آپ اپنے فون کے کیمرے سے QR کوڈ کو اسکین کر سکتے یا درج ذیل کو ملاحظہ کر سکتے ہیں:

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

© Crown copyright 2024