[Dari translation of the [measles warn and informed letter for settings](https://www.gov.uk/government/publications/national-measles-guidelines) – edit highlighted text and remove highlighting before use]

00 month 20XX

محترم [Name of recipient] ،

**در رابطه به: معلومات در مورد سرخکان**

شما یا طفل تان ممکن است با فردی که سرخکان دارد در (NAME OF PLACE) تماس داشته باشید. این بدان معنی است که اگر شما یا طفل تان با 2 دوز واکسین سرخکان، اوریون/کله چَرَک و سرخچه (MMR) به طور کامل واکسین نشده اید، ممکن است شما یا طفلتان در معرض خطر ابتلا به سرخکان باشید. این نامه معلوماتی در مورد اقداماتی که باید برای محافظت از صحتمندی خود و اطرافیان خود انجام دهید ارائه می دهد.

سرخکان عفونتی است که به راحتی پخش می شود. ممکن است به طور ناگهانی رخ دهد و افراد به سرعت ناخوش شوند. در پایان این نامه، معلومات بیشتری در مورد سرخک وجود دارد - لطفاً این مطلب را بخوانید تا در مورد علایم سرخکان، نحوه انتشار و واکسیناسیون علیه سرخکان بیشتر بدانید. همچنین معلومات بیشتر در مورد سرخکان درآدرس ذیل موجود است.

[www.nhs.uk/conditions/measles](http://www.nhs.uk/conditions/measles)

**چه زمانی باید با داکتر عمومی (GP) خود صحبت کنید**

برخی از افراد باید در اسرع وقت که ممکن از داکتر خود راهنمایی بخواهند:

**افرادی که سیستم محافظتی ضعیفی دارند**

اگر سیستم محافظتی ضعیفی دارید، باید با داکتر عمومی خود تماس بگیرید و به او بگویید که ممکن است با فردی مبتلا به سرخکان در تماس بوده باشید. داکتر شما ممکن است بخواهد آزمایشی انجام دهد تا متوجه شود که آیا شما در برابر سرخکان در امان هستید یا به شما درمانی برای کاهش خطر ناخوشی ارائه دهد.

**زنان باردار**

اگر باردار هستید و فکر می کنید ممکن است یک دوز از واکسین MMR را فراموش کرده باشید یا مطمئن نیستید که واکسین نموده اید، با داکتر یا قابله خود تماس بگیرید و به آنها بگویید که ممکن است با فردی که سرخکان دارد در تماس بوده اید.

**اطفال زیر 12 ماه**

اگر طفل زیر 12 ماه شما همزمان با فردی که سرخکان دارد در (NAME OF PLACE) شرکت کرد، لطفاً برای مشاوره با داکتر عمومی خود تماس بگیرید.

**افرادی که حالشان بد می شود**

اگر شما یا طفل تان در 3 هفته پس از مراجعه (NAME OF PLACE) همزمان با فرد مبتلا به سرخکان، دمای بالا همراه با سرفه، آبریزش بینی، سرخی چشم یا جوش/بخار را تجربه کردید، باید با داکتر عمومی یا خدمات صحت ملی ( NHS 111) صحبت کنید. باید سعی کنید قبل از مراجعه حضوری به داکتر عمومی یا NHS 111 با آنها تماس بگیرید. این برای جلوگیری از سرایت سرخکان به دیگران است.

به داکتر خود بگویید که شما یا طفلتان این نامه را دریافت کرده اید و ممکن است با فردی که سرخکان دارد در تماس بوده اید. اگر طفل تان خوب نیست، دانستن اینکه چه زمانی باید به دنبال کمک باشید، ممکن است دشوار باشد. اگر نگران طفل تان هستید، به خصوص اگر زیر 2 سال سن دارد، باید به دنبال کمک صحی باشید.

**افرادی که 2 دوز واکسین MMR مصرف نکرده اند**

اگر مطمئن نیستید که شما یا طفل تان 2 دوز واکسین MMR داشته اید که از شما در برابر سرخکان محافظت می کند، با داکتر عمومی خود تماس بگیرید تا واکسیناسیون را ترتیب دهید. اگر یک نوبت را فراموش کرده اید، همچنان می توانید در هر سنی واکسین شوید. لطفاً معلومات بیشتر در مورد واکسین MMR را در برگه معلومات مشاهده کنید.

**در صورت ابتلا به سرخکان چه زمانی می توانید به فعالیت های عادی بازگردید**

فردی که سرخکان دارد می تواند عفونت را در 4 روز قبل از ایجاد جوش/بخار منتشر کند. پس از ایجاد بخار، همچنان می توانند تا 4 روز دیگر عفونت را گسترش دهند.

اگر تصور می شود فردی به سرخکان مبتلا است، باید حداقل به مدت 4 روز از زمانی که جوش/بخار برای اولین بار ظاهر می شود، از محل تحصیل یا مراقبت از اطفال یا کار دور بماند. آن‌ها همچنین باید از تماس نزدیک با نوزادان زیر 12 ماه، افرادی که باردار هستند و افرادی که سیستم محافظتی ضعیفی دارند خودداری نمایند.

با احترام،

Author’s name

Position or title

برگه معلومات در مورد سرخکان

سرخکان چیست

عفونت سرخکان توسط یک ویروس ایجاد می شود و به راحتی بین افراد سرایت میکند. پس از شروع علایم، افراد به سرعت ناخوشایند می شوند. شما می توانید در هر سنی به سرخکان مبتلا شوید، اما اکثراً اطفال خردسال هستند که به سرخکان مبتلا می شوند.

سرخکان چگونه سرایت میکند

شما می توانید از طریق تماس نزدیک با فردی که به سرخکان مبتلا شده است به سرخکان مبتلا شوید. این می تواند از هوا هنگام سرفه یا عطسه یا لمس چیزهایی باشد که فرد مبتلا به سرخکان روی آن سرفه یا عطسه کرده است. سرخکان به راحتی در خانه ها و در مکان های دیگری که افراد از نزدیک با هم مخلوط می شوند پخش می شود.

اگر 2 دوز واکسین سرخکان، اوریون/کله چَرَک و سرخچه (MMR) را مصرف کرده باشید یا اگر قبلاً عفونت داشته اید، می توانید از ابتلا به سرخکان در امان باشید.

 فرد مبتلا به سرخکان می تواند عفونت را از 4 روز قبل از ایجاد جوش/بخار تا 4 روز بعد از ایجاد بخار منتشر کند.

علایم سرخکان

علایم سرخکان معمولاً بین 10 تا 12 روز پس از ابتلا به عفونت شروع می شود. گاهی اوقات ممکن است تا ۲۱ روز طول بکشد تا علایم ظاهر شوند.

سرخکان معمولاً با علایمی شبیه سرماخوردگی شروع می شود. اولین علایم سرخکان عبارتند از:

* **درجه حرارت بلند**
* **آبریزش یا مسدود شدن بینی**
* **عطسه زدن**
* **سرفه کردن**
* **چشم های سرخ، دردناک و آبریزش**

ممکن است چند روز بعد لکه های سفید کوچک در داخل گونه/صورت ها و پشت لب ها ظاهر شود. این لکه ها معمولا چند روز طول می کشد.

جوش/بخار معمولاً 2 تا 4 روز پس از شروع علایم سرماخوردگی ظاهر می شود. جوش/بخار روی صورت و پشت گوش ها شروع می شود و سپس به بقیه بدن سرایت می کند.

لکه های بخار سرخکان گاهی ممکن است برجسته شوند. آنها ممکن است به هم بپیوندند و لکه های لکه دار ایجاد کنند. معمولاً خارش ندارند.

بخار در روی پوست سفید قهوه ای یا سرخ به نظر می رسد. ممکن است در روی پوست قهوه ای و سیاه دیدن آن سخت تر باشد.

چقدر سرخکان جدی است؟

حدود 1 نفر از هر 15 نفر مبتلا به سرخکان ممکن است به طور جدی ناخوش شوند. اطفال خرد سن، زنان باردار و افرادی که سیستم محافظتی ضعیفی دارند بیشتر احتمال دارد به طور جدی ناخوش شوند.

عوارض جدی‌تر سرخکان می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

* **عفونت گوش**
* **عفونت ریه/شُش (نمونیا)**
* **اسهال**
* **کم آبی بدن**
* **تشنج (که کمتر معمول است)**

عفونت سرخکان در دوران بارداری می تواند منجر به از دست دادن یا تولد زودهنگام نوزاد شود.

جلوگیری از سرخکان

داشتن واکسین MMR بهترین راه برای پیشگیری از سرخکان است.

این واکسین معمولاً در دو دوز به اطفال تزریق می شود. اولین دوز برای اطفال 12 ماهه و دوز دوم بعد از 3 سال و 4 ماهگی تجویز می شود.

اگر طفل شما به عنوان یک فرد مبتلا به سرخکان در تماس نزدیک تشخیص داده شود، گاهی اوقات ممکن است داکتر توصیه کند که واکسین MMR زودتر از این دوزهای برنامه ریزی شده تزریق شود. اگر یک دوز به نوزاد زیر 12 ماه داده شود، 2 دوز معمول MMR همچنان باید در زمان های معمول داده شود (با حداقل فاصله 1 ماهه بین هر دوز).

اگر فردی یک دوز را فراموش کرده باشد یا مطمئن نیست که آیا واکسینی انجام داده است یا خیر، واکسین را می توان در هر سنی تزریق کرد. والدین و سرپرستان می توانند کتابچه سرخ طفل خود را برای سوابق واکسیناسیون شان بررسی نمایند.

زنان باردار یا افرادی که سیستم محافظتی ضعیفی دارند نباید این واکسین را تزریق کنند. اگر آنها فکر می کنند که با فرد مبتلا به سرخکان تماس داشته اند، باید با داکتر عمومی یا قابله برای مشاوره بیشتر صحبت کنند.

برای معلومات بیشتر در مورد واکسیناسیون MMR به آدرس ذیل مراجعه کنید:

<http://www.nhs.uk/conditions/vaccinations/mmr-vaccine>

و یا کود QR را اسکن نمایید:

****

اگر به سرخکان مبتلا هستید از دیگران دوری کنید

فرد مبتلا به سرخکان می تواند عفونت را در 4 روز قبل از ایجاد جوش/بخار منتشر کند. هنگامی که فرد دچار بخار می شود، همچنان می تواند تا 4 روز دیگر عفونت را پخش نماید.

اگر یک متخصص مراقبت های صحی به شما گفته است که ممکن است سرخکان داشته باشید، باید حداقل 4 روز از زمانی که بخار برای اولین بار ظاهر شد، از مراقبت از اطفال، مکتب یا محل کار خودداری کنید.

اگر احساس خوبی داشتید و دیگر حرارت بدن تان بلند نبود، می توانید بعد از 4 روز به فعالیت های عادی خود بازگردید.

تداوی افراد مبتلا به سرخکان

سرخکان معمولاً در عرض یک هفته شروع به بهبود می کند.

می تواند به استراحت و نوشیدن مایعات فراوان مانند آب برای جلوگیری از کم آبی بدن کمک کند.

سرخکان گاهی می تواند باعث مریضی های دیگر شود. ممکن است برای تداوی آنها به شما انتی بیوتیک داده شود.

اگر یک متخصص مراقبت های صحی به شما گفته است که ممکن است سرخکان داشته باشید و فکر می کنید که شما یا طفل تان عوارض جدی تری برای صحتمندی دارید، باید با داکتر عمومی خود تماس بگیرید.

معلومات بیشتر در مورد سرخکان در آدرس ذیل موجود است:

<http://www.nhs.uk/conditions/measles>

و یا کود QR را اسکن نمایید:

