[Farsi 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

جناب آقای/خانم [Name of recipient]،

موضوع: اطلاعات درباره سرخک

شما یا فرزندتان ممکن است در (NAME OF PLACE) با یک فرد مبتلا به سرخک در تماس بوده باشید. این بدان معنی است که اگر شما یا فرزندتان با 2 دوز واکسن سرخک، اوریون و سرخجه (MMR) به طور کامل واکسینه نشده باشید، ممکن است شما یا فرزندتان در معرض خطر ابتلا به سرخک باشید. این نامه اطلاعاتی در مورد اقداماتی که باید برای محافظت از سلامت خود و اطرافیان خود انجام دهید، ارائه می دهد.

سرخک یک عفونت است که به راحتی سرایت می کند. این بیماری ممکن است به طور ناگهانی رخ دهد و افراد ممکن به سرعت حالشان بد شود. در انتهای این نامه اطلاعات بیشتری در درباره سرخک وجود دارد – لطفاً این اطلاعات را بخوانید تا در مورد علائم سرخک، نحوه انتشار و واکسیناسیون در برابر سرخک بیشتر بدانید. اطلاعات بیشتر در مورد سرخک در این وبسایت نیز در دسترس می باشد [www.nhs.uk/conditions/measles](http://www.nhs.uk/conditions/measles).

**چه زمانی لازم است با پزشک عمومی خود حرف بزنید**

برخی از افراد باید در اسرع وقت از پزشک خود راهنمایی بخواهند:

**افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند**

اگر سیستم ایمنی ضعیفی دارید، باید با پزشک عمومی خود تماس بگیرید و به او بگویید که احتمالاً با فردی مبتلا به سرخک در تماس بوده اید. پزشک شما ممکن است بخواهد آزمایشی انجام دهد تا متوجه شود که آیا شما در برابر سرخک مصون هستید یا خیر، یا به شما داردویی برای کاهش خطر بدحال شدن بدهد.

**زنان حامله**

اگر باردار هستید و فکر می کنید ممکن است یک دوز از واکسن MMR را فراموش کرده باشید یا مطمئن نیستید که واکسن زده اید یا خیر، با پزشک یا مامای خود تماس بگیرید و به آنها بگویید که احتمالاً با فردی مبتلا به سرخک در تماس بوده اید.

**کودکان زیر 12 ماه**

اگر کودک زیر 12 ماه شما همزمان با فردی که سرخک دارد در (NAME OF PLACE) حضور یافته است، لطفاً برای مشاوره با پزشک عمومی خود تماس بگیرید.

**افرادی که حالشان بد می شود**

اگر شما یا فرزندتان در 3 هفته ی پس از حضور همزمان در (NAME OF PLACE) همراه با یک فرد مبتلا به سرخک، دمای بدن بالا همراه با سرفه، آبریزش بینی، قرمزی و درد چشم و راش پوستی را تجربه کردید، باید با پرشک عمومی یا NHS 111 صحبت کنید. باید سعی کنید قبل از مراجعه حضوری به پزشک عمومی یا NHS 111 با آنها تماس بگیرید.

به پزشک خود بگویید که شما یا فرزندتان این نامه را دریافت کرده اید و احتمالاً با فردی که سرخک دارد در تماس بوده اید. اگر فرزندتان حالش خوب نیست، دانستن اینکه چه زمانی باید به دنبال کمک بروید، ممکن است دشوار باشد. اگر نگران فرزندتان هستید، به خصوص اگر زیر 2 سال سن دارد، باید به دنبال کمک پزشکی بروید.

**افرادی که 2 دوز واکسن MMR دریافت نکرده اند**

اگر مطمئن نیستید که شما یا فرزندتان 2 دوز واکسن MMR، که از شما در برابر سرخک محافظت می کند را دریافت کرده اید یا خیر، با پزشک عمومی خود تماس بگیرید تا واکسیناسیون را برای شما ترتیب دهد. اگر یک نوبت را فراموش کرده اید، همچنان می توانید در هر سنی واکسینه شوید. لطفاً اطلاعات بیشتر در مورد واکسن MMR را در برگه اطلاعات مشاهده کنید.

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

فرد مبتلا به سرخک می تواند عفونت را در طول 4 روز قبل از ایجاد راش پوستی منتشر کند. همینکه فرد دچار راش پوستی شد، همچنان می تواند تا 4 روز دیگر عفونت را پخش کند.

اگر تصور می شود که کودک یا بزرگسالی به سرخک مبتلا شده است، باید حداقل 4 روز از زمانی که راش پوستی برای اولین بار ظاهر می شود، از محل آموزش یا مراقبت از کودک یا از محل کار دور بمانند. آنها همچنین باید از تماس نزدیک با نوزادان، افرادی که باردار هستند و افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند خودداری کنند.

با تقدیم احترام،

Author’s name

Position or title

برگه اطلاعات سرخک

سرخک چیست

**عفونت سرخک توسط یک ویروس ایجاد می شود و به راحتی بین افراد پخش می شود. پس از شروع علائم، افراد به سرعت حالشان بد می شود. شما می توانید در هر سنی به سرخک مبتلا شوید، اما اغلب این کودکان خردسال هستند که به سرخک مبتلا می شوند.**

**سرخک چگونه سرایت می کند؟**

**شما می توانید از طریق تماس نزدیک با فردی که سرخک دارد به آن مبتلا شوید. این امر می تواند از طریق هوا در هنگام سرفه یا عطسه یا لمس چیزهایی باشد که فرد مبتلا به سرخک روی آنها سرفه یا عطسه کرده است. سرخک به راحتی در خانه ها و در مکان های دیگری که افراد آمیختگی نزدیکی با هم دارند پخش می شود.**

**اگر 2 دوز واکسن سرخک، اوریون و سرخجه (**MMR**) را دریافت کرده باشید یا اگر قبلاً به این عفونت مبتلا شده اید، می توانید در برابر ابتلا به سرخک مصون باشید.**

**فرد مبتلا به سرخک می تواند عفونت را از 4 روز قبل از ایجاد راش پوستی تا 4 روز پس از ایجاد راش پوستی منتشر کند.**

علائم سرخک

**علائم سرخک معمولاً بین 10 تا 12 روز پس از ابتلا به عفونت شروع می شوند. گاهی اوقات ممکن است تا 21 روز طول بکشد تا علائم ظاهر شوند.**

**سرخک معمولاً با علائمی شبیه سرماخوردگی شروع می شود. اولین علائم سرخک عبارتند از:**

* **درجه حرارت بالا**
* **آبریزش یا مسدود شدن بینی**
* **عطسه**
* **سرفه**
* **چشمان قرمز، دردناک و اشک آلود**

**ممکن است چند روز بعد لکه های سفید کوچکی در داخل گونه ها و پشت لب ها ظاهر شود. این لکه ها معمولا تا چند روز ادامه پیدا می کنند.**

**راش پوستی معمولاً 2 تا 4 پس از علائم شبیه سرماخوردگی ظاهر می شوند. راش روی صورت و پشت گوش ها شروع می شود و سپس به بقیه بدن سرایت می کند.**

**لکه های راش سرخک گاهی ممکن است برجسته باشند. این لکه ها ممکن است به یکدیگر نزدیک شوند و با هم ترکیب شوند و لکه های بزرگتری ایجاد کنند. این لکه ها معمولاً خارش ندارند.**

این **راش روی پوست سفید، قهوه ای یا قرمز به نظر می رسند. ممکن است دیدن این لکه ها روی پوست قهوه ای و سیاه سخت تر باشد.**

ابتلا به سرخک تا چه اندازه جدی است؟

**حدود 1 نفر از هر 15 نفر مبتلا به سرخک ممکن است به طور جدی حالشان بد شود. کودکان کوچکتر، زنان باردار و افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند بیشتر احتمال دارد به طور جدی حالشان بد شود.**

**عوارض جدی‌تر سرخک می‌تواند شامل موارد زیر باشد:**

* **عفونت گوش**
* **عفونت ریه (پنومونی یا سینه پهلو)**
* **اسهال**
* **کم آبی بدن**
* **و تشنج که شیوع آن کمتر است.**

**عفونت سرخک در دوران بارداری می تواند منجر به از دست رفتن یا تولد زودهنگام نوزاد شود.**

پیشگیری از سرخک

**تزریق واکسن** MMR **بهترین راه برای پیشگیری از آن است.**

این واکسن معمولاً در دو دوز به کودکان تزریق می شود. اولین دوز در 12 ماهگی است. دومی بعد از 3 سال و 4 ماهگی تزریق می شود. این دو دوز را می توان در زمان های دیگر نیز دریافت کرد.

**اگر کودک شما به عنوان یک فرد در تماس نزدیک با یک فرد مبتلا به سرخک تشخیص داده شود، گاهی اوقات پزشک ممکن است توصیه کند که واکسن** 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 تزریق شود (با حداقل فاصله 1 ماهه بین هر دوز).**

اگر فکر می کنید فردی یک دوز را فراموش کرده است یا مطمئن نیستید که اصلا واکسن دریافت کرده است یا خیر، واکسن را می توان در هر سنی تزریق کرد. والدین و سرپرستان می توانند دفترچه قرمز فرزند خود را برای سوابق واکسیناسیون او بررسی کنند.

زنان باردار یا کسانی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند نباید این واکسن را تزریق کنند. اگر آنها فکر می کنند که با فرد مبتلا به سرخک تماس داشته اند، باید با پزشک عمومی یا ماما برای مشاوره بیشتر صحبت کنند.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد واکسن MMR به وبسایت زیر مراجعه کنید:

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

یا QR زیر را اسکن کنید:

****

**دور ماندن از سایر افراد در صورتی که در اثر ابتلا به سرخک حالتان بد است**

فرد مبتلا به سرخک می تواند عفونت را در طول 4 روزِ قبل از ایجاد جوش و راش پوستی پخش کند. همینکه فرد دچار راش پوستی شد، همچنان می تواند تا 4 روز دیگر عفونت را پخش کند.

اگر یک متخصص مراقبت های بهداشتی به شما گفته است که ممکن است سرخک داشته باشید، باید حداقل 4 روز از زمانی که راش پوستی برای اولین بار ظاهر می شوند، از محل مراقبت از کودک، مدرسه یا محل کار خود دور بمایند. اگر حالتان خوب باشد و دیگر دمای بدنتان بالا نباشد، می توانید پس از 4 روز به فعالیت های عادی خود بازگردید.

درمان برای افراد مبتلا به سرخک

**سرخک معمولاً در عرض یک هفته شروع به بهبود می کند.**

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

**سرخک گاهی می تواند باعث بیماری های دیگر شود. ممکن است برای درمان آنها به شما آنتی بیوتیک داده شود.**

**اگر یک متخصص مراقبت های بهداشتی به شما گفته است که ممکن است سرخک داشته باشید و فکر می کنید که شما یا فرزندتان عوارض سلامتی جدی تری دارید، باید با پزشک عمومی خود تماس بگیرید.**

اطلاعات بیشتر در مورد سرخک در آدرس زیر در دسترس است:

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

یا QR زیر را اسکن کنید:

