[Gujurati 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

પ્રિય [Name of recipient],

**સંદર્ભ: ઓરી વિશે માહિતી**

તમે અથવા તમારું બાળક (NAME OF PLACE)માં ઓરીની બીમારી હોય તેવી વ્યક્તિ સાથે સંપર્કમાં આવ્યા હશો. આનો અર્થ એ છે કે, જો તમે અથવા તમારા બાળકને ઓરી, ગાલપચોળિયાં અને રુબેલા (MMR) રસીના 2 ડોઝ દ્વારા ઓરી સામે સંપૂર્ણ રસી આપવામાં આવી નથી, તો તમને અથવા તમારા બાળકને ઓરી થવાનું જોખમ હોઈ શકે છે. આ પત્ર તમારા સ્વાસ્થ્ય અને તમારી આસપાસના અન્ય લોકોની સુરક્ષા માટે તમારે શું કરવું જોઈએ તે વિશેની માહિતી પૂરી પાડે છે.

ઓરી એક પ્રકારનો ચેપ છે જે ખૂબ જ સરળતાથી ફેલાય છે. તે અચાનક થઈ શકે છે અને તેના કારણે લોકો ઝડપથી બીમાર પડી શકે છે. આ પત્રના અંતે, ઓરી વિશે વધુ માહિતી છે - ઓરીનાં લક્ષણો, તે કેવી રીતે ફેલાય છે અને ઓરી સામે રસીકરણ વિશે વધુ જાણવા માટે કૃપા કરીને આ વાંચો. ઓરી વિશે વધુ માહિતી <http://www.nhs.uk/conditions/measles> પર પણ ઉપલબ્ધ છે.

તમારા જનરલ પ્રેક્ટિશનર (**GP**) સાથે ક્યારે વાત કરવી

કેટલાક લોકોને શક્ય હોય એટલી વહેલી તકે તેમના ડૉક્ટરની સલાહ લેવાની જરૂર પડે છે:

**નબળી રોગપ્રતિકારક શક્તિ ધરાવતા લોકો**

જો તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ નબળી હોય, તો તમારે તમારા જનરલ પ્રેક્ટિશનરનો સંપર્ક કરવો જોઈએ અને તેમને કહેવું જોઈએ કે તમે ઓરીથી બીમાર પડેલી વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવ્યા હોવ તેવી શક્યતા છે. તમે ઓરી સામે સુરક્ષિત છો કે નહીં તે જાણવા માટે અથવા અસ્વસ્થ થવાનું તમારું જોખમ ઓછું કરવા માટે તમને સારવાર આપવા માટે તમારા ડૉક્ટરને ટેસ્ટ (પરીક્ષણ) કરાવી શકે છે.

**ગર્ભવતી મહિલાઓ**

જો તમે ગર્ભવતી હોવ અને તમને લાગતું હોય કે તમે કદાચ MMR રસીનો ડોઝ લેવાનું ચૂકી ગયા છો અથવા તમે કોઈ ડોઝ લીધો હોવાની તમને ખાતરી ન હોય, તો તમારા ડૉક્ટર અથવા મિડવાઇફ (દાયણ)નો સંપર્ક કરો અને તેમને કહો કે તમે ઓરીથી બીમાર પડેલી વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવ્યા હોવ તેવી શક્યતા છે.

**12 મહિનાથી ઓછી ઉંમરનાં બાળકો**

જો તમારા 12 મહિનાથી ઓછી ઉંમરના બાળકે (NAME OF PLACE)માં હાજરી આપી હોય, ત્યારે ત્યાં ઓરીથી બીમાર થયેલી કોઈ વ્યક્તિ હોય, તો કૃપા કરીને સલાહ માટે તમારા જનરલ પ્રેક્ટિશનરનો સંપર્ક કરો.

**જે વ્યક્તિ બીમાર પડે તેમણે આટલું કરવું**

જો (NAME OF PLACE)માં ઓરીથી બીમાર પડેલી કોઈ વ્યક્તિ હોય ત્યારે તમે અથવા તમારા બાળકે હાજરી આપ્યા પછી 3 અઠવાડિયામાં ઉધરસ આવે, નાકમાંથી પાણી વહે, આંખો લાલ રહે અથવા ફોલ્લીઓ થાય અને સાથે-સાથે શરીરનું તાપમાન વધે તો તમારે તમારા જનરલ પ્રેક્ટિશનર અથવા નેશનલ હેલ્થ સર્વિસ (NHS) 111 સાથે વાત કરવી જોઈએ. તમારે તમારા જનરલ પ્રેક્ટિશનર અથવા નેશનલ હેલ્થ સર્વિસ 111 ને રૂબરૂ મુલાકાત લેતા પહેલાં કૉલ કરવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. અન્ય લોકોમાં ઓરી ફેલાતો ટાળવા માટે આમ કરવું જોઈએ.

તમારા ડૉક્ટરને જણાવો કે, તમને અથવા તમારા બાળકને આ પત્ર મળ્યો છે અને ઓરીથી પીડિત વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવ્યા હોઈ શકો છો. જો તમારું બાળક બીમાર હોય તો ક્યારે મદદ લેવી તે જાણવું મુશ્કેલ બની શકે છે. જો તમને તમારા બાળક વિશે ચિંતા થતી હોય, ખાસ કરીને જો તે 2 વર્ષથી ઓછી ઉંમરનું હોય, તો તમારે તબીબી સહાય લેવી જોઈએ.

**જેમણે MMR રસીના 2 ડોઝ ન લીધા હોય તેમણે નીચે મુજબ કરવું**

જો તમને ખાતરી ન હોય કે તમે અથવા તમારા બાળકે MMR રસીના 2 ડોઝ લીધા છે, જે તમને ઓરી સામે રક્ષણ આપશે, તો રસીકરણની વ્યવસ્થા કરવા માટે તમારા જનરલ પ્રેક્ટિશનરનો સંપર્ક કરો. જો તમે ડોઝ ચૂકી ગયા હોવ તો પણ તમે કોઈપણ ઉંમરે રસીકરણ કરાવી શકો છો. કૃપા કરીને હકીકતપત્રમાં MMR રસી વિશે વધુ માહિતી મેળવો.

**જો તમને ઓરી થાય, તો સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓમાં તમે ક્યારે પાછા આવી શકો**

ઓરીથી પીડિત વ્યક્તિને ફોલ્લીઓ થાય તેની પહેલાંના 4 દિવસથી તેમનામાંથી ચેપ ફેલાવા લાગે છે. એકવાર તે વ્યક્તિને ફોલ્લીઓ થઈ જાય, તે પછી હજુ પણ બીજા 4 દિવસ સુધી તેમનામાંથી ચેપ ફેલાઈ શકે છે.

જો કોઈ વ્યક્તિને ઓરી હોવાનું લાગતું હોય, તો તેમણે પ્રથમ વખત ફોલ્લીઓ દેખાય ત્યારથી ઓછામાં ઓછા 4 દિવસ સુધી શિક્ષણ અથવા બાળસંભાળ વ્યવસ્થાથી અથવા કામથી દૂર રહેવું જોઈએ. તેમણે 12 મહિનાથી ઓછી ઉંમરના શિશુઓ, ગર્ભવતી મહિલાઓ અને નબળી રોગપ્રતિકારકતા ધરાવતા લોકોના નજીકના સંપર્કમાં આવવાનું પણ ટાળવું જોઈએ.

આદર સહ,

Author’s name

Position or title

**ઓરી વિશે હકીકતપત્ર**

**ઓરી શું છે?**

ઓરી એક પ્રકારનો ચેપ છે વાઇરસથી થાય છે અને લોકોમાં ખૂબ જ સરળતાથી ફેલાય છે. એકવાર લક્ષણો શરૂ થયા પછી, લોકો ઝડપથી બીમાર પડી શકે છે. તમને કોઈપણ ઉંમરે ઓરી થઈ શકે છે, પરંતુ મોટાભાગે નાના બાળકો તેની પકડમાં આવી જાય છે.

**ઓરી કેવી રીતે ફેલાય છે?**

તમે ઓરી થયેલી વ્યક્તિના નજીકના સંપર્કમાં આવવાથી ઓરીની પકડમાં આવી શકો છો. જ્યારે ઓરી થયેલી વ્યક્તિ ઉધરસ કે છીંક ખાય ત્યારે તે હવામાં ફેલાવાથી અથવા તેમણે જ્યાં ઉધરસ કે છીંક ખાધી હોય તેવી કોઈ વસ્તુઓને સ્પર્શ કરવાથી તે થઈ છે. ઘરોમાં અને અન્ય સ્થળોએ જ્યાં લોકો એકબીજા સાથે નજીકથી ભેગા જાય છે ત્યાં ઓરી ખૂબ જ સરળતાથી ફેલાય છે.

જો તમે ઓરી, ગાલપચોળિયાં અને રુબેલા (MMR) રસીના 2 ડોઝ લીધા હોય અથવા જો તમને પહેલાં ચેપ લાગ્યો હોય તો તમે ઓરીની પકડમાં આવવાથી સુરક્ષિત રહી શકો છો.

ઓરીથી પીડિત વ્યક્તિને ફોલ્લીઓ થાય તેની પહેલાંના 4 દિવસથી લઈને તેમને ફોલ્લી થયા પછી 4 દિવસ સુધી તેમનામાંથી ચેપ ફેલાય છે.

**ઓરીનાં લક્ષણો**

ઓરીનાં લક્ષણો સામાન્ય રીતે ચેપ લાગ્યાના 10 થી 12 દિવસની વચ્ચે દેખાય છે. કેટલીક વખત કોઈપણ લક્ષણો દેખાવામાં 21 દિવસ જેટલો સમય લાગી શકે છે.

ઓરીની શરૂઆતમાં સામાન્ય રીતે શરદી જેવા લક્ષણો દેખાય છે. ઓરીના પ્રારંભિક લક્ષણોમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

* શરીરનું તાપમાન વધી જવું
* નાકમાંથી પાણી વહે અથવા બંધ થઈ જાય
* છીંક આવવી
* ઉધરસ આવવી
* લાલ, વ્રણ આંખો તેમજ તેમાં પાણી આવે

થોડા દિવસો પછી ગાલની અંદર અને હોઠની પાછળના ભાગમાં નાની સફેદ ફોલ્લીઓ દેખાઈ શકે છે. આ ફોલ્લીઓ સામાન્ય રીતે થોડા દિવસો સુધી રહે છે.

સામાન્ય રીતે શરદી જેવા લક્ષણો શરૂ થયાના 2 થી 4 દિવસ પછી ફોલ્લીઓ દેખાય છે. ફોલ્લીઓ શરીરના બાકીના ભાગમાં ફેલાતા પહેલાં ચહેરા પર અને કાનની પાછળ શરૂ થાય છે.

ઓરીની ફોલ્લીઓના ડાઘા ક્યારેક ઉપસી આવે છે. તે એકબીજામાં ભેગા થઇને મોટો ડાઘ બની શકે છે. સામાન્ય રીતે તેમાં ખંજવાળ આવતી નથી.

સફેદ ત્વચા પર આ ફોલ્લીઓ કથ્થઇ અથવા લાલ રંગની દેખાય છે. કથ્થઇને અને કાળી ત્વચા પર તેને સ્પષ્ટ જોવામાં થોડી મુશ્કેલી પડે છે.

**ઓરીની સમસ્યા કેટલી ગંભીર છે?**

ઓરીથી બીમાર પડનારા પ્રત્યેક 15માંથી એક બાળકને ગંભીર અસ્વસ્થતા થઈ શકે છે. નાના બાળકો, ગર્ભવતી મહિલાઓ અને નબળી રોગપ્રતિકારકતા ધરાવતા લોકો ગંભીર રીતે અસ્વસ્થ થવાની શક્યતા વધારે હોય છે.

વધુ ગંભીર તકલીફોમાં નીચે ઉલ્લેખિત સામેલ હોઈ શકે છે:

* કાનમાં ચેપ
* ફેફસામાં ચેપ (ન્યુમોનિયા)
* ઝાડા (અતિસાર)
* ડિહાઇડ્રેશન
* આંચકી (અમુક જ કિસ્સામાં)

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ઓરીનો ચેપ લાગવાથી બાળકનું મૃત્યુ થાય અથવા બાળકનો સમય કરતાં વહેલા જન્મ થઈ શકે છે.

**ઓરીનું નિવારણ**

ઓરીને રોકવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ એ છે કે, MMR રસી લઈ લેવી જોઈએ.

આ રસી સામાન્ય રીતે બાળકોને બે ડોઝમાં આપવામાં આવે છે. બાળકોને પ્રથમ ડોઝ 12 મહિનાની ઉંમરે આપવામાં આવે છે અને બીજો ડોઝ તેમની ઉંમર 3 વર્ષ અને 4 મહિના થાય તે પછી આપવામાં આવે છે.

જો તમારું બાળક ઓરીથી બીમાર કોઈ વ્યક્તિના નજીકના સંપર્કમાં આવેલા તરીકે ઓળખવામાં આવે, તો કેટલીકવાર તમારા ડૉક્ટર આ નિર્ધારત સમય કરતાં વહેલાં MMR રસીના ડોઝ લેવાની ભલામણ કરી શકે છે. જો 12 મહિનાથી ઓછી ઉંમરના શિશુને ડોઝ આપવામાં આવે તો MMRનો સામાન્ય બીજો ડોઝ હજુ પણ આપેલા સમયે (બંને ડોઝ વચ્ચે ઓછામાં ઓછા 1 મહિનાના અંતર સાથે) આપવાની જરૂર પડે છે.

જો કોઈ ડોઝ ચૂકી જાય છે અથવા તેમણે કોઈ રસીકરણ કરાવ્યું છે કે નહીં તે અંગે ખાતરી ન હોય, તો કોઈપણ ઉંમરે રસી આપી શકાય છે. માતાપિતા અને વાલીઓ બાળકના રસીકરણના રેકોર્ડ માટે તેમના બાળકની રેડ બુક ચકાસી શકે છે.

ગર્ભવતી મહિલાઓ અથવા જેમની રોગપ્રતિકારક શક્તિ નબળી હોય તેમને રસી આપવી જોઈએ નહીં. જો તેમને લાગતું હોય કે તેઓ ઓરીથી બીમાર થયેલી કોઈ વ્યક્તિ સાથે સંપર્કમાં આવ્યા છે તો તેમણે વધુ સલાહ માટે તેમના જનરલ પ્રેક્ટિશનર અથવા મિડવાઇફ સાથે વાત કરવી જોઈએ.

MMR રસીકરણ વિશે વધુ માહિતી માટે આ લિંકની મુલાકાત લો:

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

અથવા QR કોડ સ્કૅન કરો:



**જો તમને ઓરીના કારણે અસ્વસ્થતા હોય તો અન્ય લોકોથી દૂર રહેવું**

ઓરીથી પીડિત વ્યક્તિને ફોલ્લીઓ થાય તેની પહેલાંના 4 દિવસમાં તેમનામાંથી ચેપ ફેલાય છે. એકવાર તે વ્યક્તિને ફોલ્લીઓ થઈ જાય, તે પછી હજુ પણ બીજા 4 દિવસ સુધી તેમનામાંથી ચેપ ફેલાઈ શકે છે.

જો તમને આરોગ્ય સંભાળ પ્રોફેશનલ દ્વારા કહેવામાં આવ્યું હોય કે તમને ઓરી હોઈ શકે છે, તેમને પ્રથમ વખત ફોલ્લીઓ દેખાય ત્યારથી ઓછામાં ઓછા 4 દિવસ સુધી શિક્ષણ અથવા બાળસંભાળ વ્યવસ્થાથી અથવા કામથી દૂર રહેવું જોઈએ. જો તમને સ્વસ્થતા અનુભવાતી હોય અને તમારું તાપમાન હવે વધુ ન હોય તો તમે 4 દિવસ પછી સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓમાં પાછા આવી શકો છો.

**ઓરી થયેલી વ્યક્તિની સારવાર**

સામાન્ય રીતે લગભગ એક અઠવાડિયામાં ઓરી મટી જવા લાગે છે.

આરામ કરવાથી અને ડિહાઇડ્રેશન ટાળવા માટે પાણી જેવા પ્રવાહીઓ પુષ્કળ માત્રામાં પીવાથી મદદ મળી શકે છે.

ઓરીના કારણે ક્યારેક અન્ય બીમારીઓ થઈ શકે છે. તેમની સારવાર માટે તમને એન્ટિબાયોટિક્સ આપવામાં આવી શકાય છે.

જો તમને કોઈ આરોગ્ય સંભાળ પ્રોફેશનલ દ્વારા કહેવામાં આવ્યું હોય કે તમને ઓરી હોઈ શકે છે અને તમને લાગતું હોય કે તમને અથવા તમારા બાળકને સ્વાસ્થ્યની વધુ ગંભીર અસરો થઈ રહી છે, તો તમારે તમારા જનરલ પ્રેક્ટિશનરનો સંપર્ક કરવો જોઈએ.

**ઓરી વિશે વધુ માહિતી આ લિંક પર ઉપલબ્ધ છે:**

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

અથવા QR કોડ સ્કૅન કરો:

