[Pahari Pothwari 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

چہیتے [Name of recipient]،

**بابت: خسرے نی جانکاری**

تساں یا تساں نے بال نا (NAME OF PLACE) وچ کسے ایہو جیہے بندے نال واہ پیا اے جس کی خسرہ تھیا۔ ایس نا مطلب اے کیہ جے کر تساں یا تساں نے بال کی خسرے، گلے نی سوج، اتے خسرے نی ہور قسم (MMR) توں بچاؤن آلی پوری 2 خوارک ویکسین نئیں لگی، تے مڑ تساں اتے تساں نے بال کی خسرہ ہون نا خطرہ تھیا۔ ایہ خط جانکاری دینا اے کیہ تساں کی آپنی اتے آپنے نیڑے آلے لوکاں نی صحت بچان کارن کی کرناں چاہینا اے۔

خسرہ اوہ بماری آ جیہڑی بہوں آسانی نال پھیلنی اے۔ ایہہ اوہ بماری آ جیہڑی بڑی آسانی نال پھیلنی اے، اتے لوکی بوہت جلدی بمار ہو جاندے نیں۔ ایس خط نے اخیر اچ، خسرے بابت ہور جانکاری دتی گئی اے - مہربانی کر کے خسرے نیاں علامتاں، اتے ایہہ کیس طرحاں پھیلنا اے، اتے خسرے نے بچاؤ آلی ویکسین بارے جانن لئی اس کی پڑھو۔ خسرے نی بابت ہور جانکاری ایتھے دتی گئی اے: [www.nhs.uk/conditions/measles](http://www.nhs.uk/conditions/measles).

**آپنے پیشہ ور ڈاکٹر (GP) نال کیس ویلے گل کرنی چاہینی اے**

کجھ لوکاں کی چھیتی توں چھیتی آپنے ڈاکٹر ناں مشورہ پچھن نی لوڑ ہو سکنی اے۔

**کمزور مدافعتی نظام آلے لوکی**

جے کر تساں ناں مدافعتی نظام کمزور ہو گیا اے تے فیر تساں کی آپنےGP نال رابطہ کرنا اتے اس کی دسنا چاہینا کیہ ہو سکنا اے کیہ تساں نا واسطہ کسے ایہو جیہے بندے نال پیا ہووے جس کی خسرہ تھیا۔ تساں نا ڈآکٹر ایہہ معلوم کرن لئی کیہ تسی خسرے توں محفوظ ہو یا نئیں اک ٹیسٹ کرنا چاہی سکنا، یا تساں کی ایہو جیہی دوائی دئی سکنا جیہڑی تساں نے بمار ہون نے خطرے کی کم کری سکنی۔

**حاملہ زنانیاں**

جے کر تسی حاملہ او اتے تساں کی لگنا کیہ تساں خسرے-گلے نی سوج-ہلکے خسرے MMR نی اک خوراک لینا بھلی گئی او یاں تساں کی پکا پتہ نئیں کیہ تسی کوئی خوراک لئی سی یاں نئیں، اتے فیر مہربانی کر کے آپنے ڈاکٹر یاں مڈوائف نال رابطہ کرو اتے اوہناں کی دسو کیہ ہوئی سکنا کیہ تساں نا واسطہ کسے ایہو جیہے بندے نال پیا ہووے جس کی خسرہ تھیا۔

**12 مہینیاں تیں گھٹ عمر نے بچے**

جے کر تساں نا 12 مہینے توں گھٹ عمر آلا بچہ اوس (NAME OF PLACE) وچ شامل ہویا اے جیس وچ اوس ویلے خسرے آلا کوئی بندہ وی شامل سی، اتے فیر مہربانی کر کے آپنے GP نال مشورے لئی رابطہ کرو۔

**لوکی جیہڑے بمار ہوئی جانین**

جے کر اوس (NAME OF PLACE) جیس وچ کوئی خسرے آلا بندا شامل تھیا وچ شامل ہون نے 3 ہفتیاں اچ تساں یاں تساں نے بچے کی کھنگ نال اچا بخار ہوئی جاناں، نک وگنا، یا اکھیاں لال ہوئی جانیاں، یا تپھڑ پئی جانے ہین اتے مڑ تساں کی آپنے GP یا NHS 111 نال گل کرنی چاہینی اے۔ اوہنان کول آپ جان توں پہلاں تساں کی GP یا NHS 111 نال فون اپر گل کر لینی چاہینی اے۔ ایہہ ہوراں تیکر خسرہ پھیلون توں بچن لئی اے۔

آپنے ڈاکٹر کی دسو کیہ تساں یا تساں نے بچے کی ایہہ خط ملیا اے، اتے ہوئی سکنا کیہ تساں نا ایہو جیہے کسے بندے نال واہ پیا ہووے جس کی خسرہ تھیا۔ ایہہ جاننا اوکھا اے کیہ جے کر تساں نا بچہ وَل نئیں اتے مڑ تسی کیس ویلے ڈآکٹر نال گل کرسو۔ جے کر تسی آپنے بچے بابت پریشان ہووو، خاص طور اپر جے کر اوہ 2 سال توں گھٹ عمر دے ہین، اتے مڑ تساں کی ڈاکٹری مدد لینی چاہینی۔

**اوہ لوکی جیہناں MMR ویکسین نیاں 2 خوراکاں نئیں لیاں۔**

جے کر تساں کی یقین نئیں کیہ ہن تیکر تساں یا تساں نے بال نے MMR نیاں دو خوراکاں لے لیاں یا نئیں لیاں جیہڑیاں تساں کی خسرے توں بچاون گیاں، تے فیر مہربانی کر کے وکسینیشن کرن لئی آپنے پیشہ ور ڈاکٹر

(GP) نال رابطہ کرو۔ جے کر تساں کوئی خوراک نئیں لے سکے اتے مڑ ایس نی ویکسین کسے عمر اچ وی دتی جائی سکنی۔ مہربانی کر کے MMR ویکسین بابت ہور جانکاری لئی حقائق آلا ورقہ ویکھو۔

**تسی خسرہ ہون مغروں آپنے نارمل کم کار اچ کَدوں واپس آئی سکنے او**

خسرے ناں شکار کوئی بندہ تپھڑ پین توں 4 دن پہلاں دے وچ ایہہ بماری پھیلائی سکنا اے۔ اک واری جدوں اوہناں کی تپھڑ بن جاون، تے اوہ فیر وی 4 دن تیکر بماری پھیلائی سکنین۔

جے کر کسے بندے کی خسرے ناں شکار سمجھیا جاوے، تے فیر اوہناں کی تعلیم، بچے نی دیکھ بھال نی سہولت، یاں کم توں تپھڑ نے پہلی واری ظاہر ہون توں گھٹ و گھٹ 4 دن تیکر دور ریہنا چاہینا۔ اوہناں کی 12 مہینیاں توں نکے بچیاں، حاملہ، اتے کمزور مدافعتی نظام آلے لوکاں نال وی قریبی رابطہ نئیں رکھنا چاہینا۔

مؤدبانہ آداب،

Author’s name

Position or title

**خسرے نے حقائق نا ورقہ**

**خسرہ کی اے**

خسرہ نی بماری اک وائرس کارن ہونی اے، اتے ایہہ بوہت آسانی نال لوکاں وچ پھیلی سکنی۔ اک واری علامتاں شروع ہو جان اتے مڑ لوکی چھیتی نال بمار پئی جانین، تساں کی کسے عمر اچ وی خسرہ ہوئی سکنا، پر عام طور اپر نکے بچے ای ایس ناں شکار ہونے نے۔

**خسرہ کیویں پھیلنا اے**

تساں کی خسرہ کسے خسرے آلے بندے نے قریبی رابطے نال ہوئی سکنا۔ ایہہ اوہناں نے کھنگن یاں چھک مارن نی ہوا نال ہوئی سکنا یاں اوہناں شیّاں کی چھون نال جیہناں اپر کھنگیا یاں چھکیا گیا ہووے۔ خسرہ گھراں اتے اوہناں تھانواں اچ جتھے لوکی اک دوجے نال قریبی رابطہ رکھنے ہین، بہوں آسانی نال پھیلی سکنا۔

تسی خسرے نا شکار ہون توں بچی سکنے او جے کر تساں خسرے-گلے نی سوج-ہلکے خسرے (MMR) نی ویکسن نیاں 2 خوراکاں لیاں ہوئیاں نے، یا تساں کی پہلاں ای ایہ بماری ہو چکی اے۔

خسرے ناں شکار کوئی بندہ تپھڑ پین توں 4 دن پہلاں وچ اتے ایس توں 4 دن بعد تیکر بماری پھیلائی سکنا اے۔

**خسرے نیاں علامتاں**

عام طور اپر بماری نا شکار ہون نے 10 توں 12 دناں نے اندر خسرے نیاں علامتاں شروع ہونیاں نے۔ کدی کدھار تے علامتاں نے ظاہر ہون اچ 21 دن تیکر لگی سکنے نے۔

خسرہ عام طور تے زکام ورگیاں علامتاں نال شروع ہندا اے۔ خسرے نیاں پہلیاں علامتاں وچ شامل ہین:

* اُچا تپ
* وگنی یاں بند نک
* چھِکاں
* کھنگ
* لال، سجیاں، پانی وگدیاں اکھاں

کجھ دن مغروں نکے نکے چٹے تبھے گلّاں نے اندرلے پاسے اتے بُلّاں نے پچھلے پاسے بنی جانے ہین۔ عام طور تے ایہہ تبھے کجھ دن ریہندے ہین۔

عام طور تے تپھڑ زکام آلیاں علامتاں توں 2 توں 4 دن مغروں بننے ہین۔ تپھڑ باقی پنڈے اپر پھیلن توں پہلاں منہ نے اپر یاں کنّاں نے پچھے بننے شروع ہونے نے۔

خسرے نے تبھے بعضے ویلے ابھرے ہوئے ہوئی سکنے نے۔ اوہ مل کے وڈے داغ بنائی سکنے ہین۔ عام طور اپر ایہناں اچ کھرک نئیں ہونی۔

تپھڑ چٹی چمڑی اپر بھورا یاں لال دِسنا اے۔ ایس ناں بھوری یاں کالی چمڑی تے دسنا مشکل ہوئی سکنا۔

**خسرہ کِناں خطرناک اے؟**

خسرے نا شکار لگ بھگ 15 لوکاں وچوں کسے ہکی کی وڈی بماری ہوئی سکنی۔۔ نکے بچے، حاملہ زنانیاں، اتے کمزور مدافعتی نظام آلے لوکاں نے وڈی بماری ناں شکار ہون نا بوہتا ڈر ہونا اے۔

خسرے نیاں بہوں خطرناک پیچیدگیاں اچ شامل ہوئی سکنیاں:

* کن نیاں بماریاں
* پھیپھڑیاں نی بماری (نمونیا)
* پیچش
* پانی نا گھاٹا
* دورے (جیہڑے عام طور اپر گھٹ ہونے)

حمل نے دوران خسرے نی بماری نال بچہ ضائع یاں ویلے توں پہلاں پیدا ہوئی سکنا۔

**خسرے نا بچاؤ**

MMR نی ویکسین لوانا ایس توں بچن ناں سب توں بہتر طریقہ اے۔

عام طور اپر بچیاں کی ویکسین دو خوراکاں اچ دتی جانی اے۔ پہلی خوراک 12 مہینیاں نی عمر اچ دتی جانی اے، اتے دوجی خوراک جدوں اوہ 3 سال 4 مہینے نے ہو جان فیر دتی جانی اے۔

جے کر تساں نے بچے نی کسے خسرے آلے بندے نال قریبی رابطہ ہون نی نشان دہی ہونی اے، تے فیر بعض ویلے ڈاکٹر خوراک دے ایہناں وقتاں توں پہلاں وی ویکسین دین نی سفارش کری سکنا۔ جے کر کسے ددھ پیندے 12 مہینیاں نی عمر توں گھٹ بچے کی اک خوراک دتی جانی اے، اتے فیر MMR دیاں عمومی 2 خوراکاں عام وقت تے دتیاں جان نی لوڑ اے (کسے طرحاں نیاں خوراکاں وچ گھٹ توں گھٹ 1 مہینے نے وقفے نال)۔

جے کر کسے نی اک خوراک نئیں دتی جا سکی یاں تساں کی یقین نئیں کیہ اوہناں کوئی خوراک گھنی وی تھئی یاں نئیں، تے فیر ویکسین کسے وی عمر اِچ دتی جائی سکنی اے۔ ماں پیو اتے سرپرست اوہناں نے ویکسینیشن نے رکارڈ لئی بچیاں نی لال کتاب چیک کری سکنین۔

حاملہ زنانیاں یاں کمزور مدافعتی نظام آلیاں کی ایہہ ویکسین نئیں دتی جانی چاہینی۔ جے کر تسی سمجھنے او کیہ اوہناں نا کسے خسرے نے شکار نال رابطہ ہویا اے، اتے فیر اوہناں کی آپنے GP یاں مڈوائف نال ہور ہدائت لئی گل کرنی چاہینی اے۔

MMR ویکسینیشن نی ہور جانکاری لئی وزٹ کرو:

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

یاں کیو آر(QR) کوڈ سکین کرو:

****

**جے کر تساں کی خسرہ تھیا اتے فیر ہور لوکاں توں دور ریہنا چاہینا**

خسرے ناں شکار کوئی بندہ تپھڑ پین توں 4 دن پہلاں وچ ایہہ بماری پھیلائی سکنا اے۔ اک واری جدوں کسے بندے کی تپھڑ بن جاوے، تے اوہ فیر وی 4 دن مغروں تیکر بماری پھیلائی سکنین۔

جے کر تساں کی کسے طبی نگہداشتی پیشہ ور الوں خسرے ناں ممکنہ شکار ہون نا دسیا جاوے، تے فیر تساں کی بچیاں نی دیکھ بھال نی سہولت، سکول یاں کم توں تپھڑ نے پہلی واری ظاہر ہون توں گھٹ و گھٹ 4 دن تیکر دور ریہنا چاہینا۔ جے کر 4 دن بعد تسی بہتر محسوس کرنے او اتے تساں کی بخار وی نئیں چڑھنا اتے فیر تساں آپنے نارمل کم کار اچ واپس آئی سکنے او۔

**خسرے نے شکار لوکاں ناں علاج**

خسرہ عام طور اپر اک ہفتے اچ ٹھیک ہونا شروع ہوئی جاناں۔

آرام کرن اتے بوہتیاں مائع شیّاں پین نال مدد ملی سکنی اے، جیویں کیہ پانی نا گھاٹا پورا کرن لئی پانی پینا۔

عام طور اپر خسرے نے نال ہور بماریاں وی ہوئی سکنیاں نے۔ تساں کی ایہناں نے علاج لئی اینٹی بایوٹک دتیاں جائی سکنیاں۔

جے کر تساں کی کسے طبی نگہداشتی پیشہ ور الوں خسرے ناں ممکنہ شکار ہون نا دسیا جاوے اتے تسی سمجھنے او کیہ تساں یاں تساں نے بچے کی صحت اپر ہور بھیڑے اثرات ہین، تے فیر تساں کی آپنے GP نال رابطہ کرنا چاہینا۔

**خسرے بابت ہور جانکاری ایتھے ملی سکنی اے:**

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

یاں کیو آر(QR) کوڈ سکین کرو:

