[Punjabi Gurmukhi 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

ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ [Name of recipient],

**ਵਿਸ਼ਾ: ਖਸਰੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ**

ਤੁਹਾਡਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ (NAME OF PLACE) ਖਸਰਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਖਸਰੇ, ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਅਤੇ ਰੁਬੈਲਾ (MMR) ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ 2 ਖੁਰਾਕਾਂ ਨਾਲ ਖਸਰੇ ਵਿਰੁੱਧ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਸਰਾ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੱਤਰ ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਖਸਰਾ ਇੱਕ ਲਾਗ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਚਾਨਕ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਲੋਕ ਜਲਦੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪੱਤਰ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਖਸਰੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ - ਖਸਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣ, ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਸਰੇ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ। ਖਸਰੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ [www.nhs.uk/conditions/measles](http://www.nhs.uk/conditions/measles) 'ਤੇ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

**ਆਪਣੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (GP) ਨਾਲ ਕਦੋਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ**

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

**ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ**

ਜੇਕਰ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਖਸਰਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਖਸਰੇ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੇਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ**

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ MMR ਟੀਕੇ ਦੀ ਕੋਈ ਖੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਲਈ ਹੈ ਜਾਂ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਖਸਰਾ ਹੈ।

**12 ਤੋਂ ਘੱਟ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਬੱਚੇ**

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਬੱਚਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੀ ਹਾਜਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (NAME OF PLACE) ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹਾਜਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਖਸਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

**ਜੋ ਲੋਕ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ**

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਸਰੇ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਉਸੇ ਸਮੇਂ (NAME OF PLACE) ਵਿੱਚ ਹਾਜਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੰਘ, ਨੱਕ ਵਗਣ, ਲਾਲ ਅੱਖਾਂ ਜਾਂ ਧੱਫੜ ਦੇ ਨਾਲ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਜਾਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ (NHS) 111 ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਜਾਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ 111 ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਸਰਾ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਚਿੱਠੀ ਮਿਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਸੀ ਜਿਸਨੂੰ ਖਸਰਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਉਹ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

**ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ MMR ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ 2 ਖੁਰਾਕਾਂ ਨਹੀਂ ਲਈਆਂ ਹਨ**

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੱਕੀ ਤੌਰ ਤੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ MMR ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ 2 ਖੁਰਾਕਾਂ ਲਈਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਸਰੇ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਖੁਰਾਕ ਖੁੰਝ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਤੱਥ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ MMR ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ।

**ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਸਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਦੋਂ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ**

ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਖਸਰਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਧੱਫੜ ਪੈਣ ਤੋਂ 4 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਲਾਗ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਉਸ ਨੂੰ ਧੱਫੜ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਹੋਰ 4 ਦਿਨ ਲਾਗ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਖਸਰਾ ਹੋਣਾ ਮੰਨ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਧੱਫੜ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 4 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਜਾਂ ਕੰਮਕਾਜ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਣ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ੁਭਕਾਮਨਾਵਾਂ,

Author’s name

Position or title

ਖਸਰੇ ਦਾ ਤੱਥ ਪੱਤਰ

**ਖਸਰੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕੀ ਹੈ?**

ਖਸਰੇ ਦੀ ਲਾਗ ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਲੋਕ ਜਲਦੀ ਹੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਖਸਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਕਸਰ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਲਦੀ ਪਕੜ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

**ਖਸਰਾ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ**

ਤੁਸੀਂ ਖਸਰੇ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੁਆਰਾ ਖਸਰੇ ਦੀ ਪਕੜ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਹਵਾ ਤੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਖਸਰੇ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਖੰਘਿਆ ਜਾਂ ਛਿੱਕਿਆ ਹੋਵੇ। ਖਸਰਾ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਨੇੜੇ ਤੋਂ ਮਿਲਦੇ-ਜੁਲਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਸਰੇ ਦੀ ਪਕੜ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖਸਰਾ, ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਅਤੇ ਰੂਬੈਲਾ (MMR) ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ 2 ਖੁਰਾਕਾਂ ਲਈਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਲਾਗ ਲੱਗ ਚੁੱਕੀ ਹੈ।

ਖਸਰੇ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਉਸ ਨੂੰ ਧੱਫੜ ਹੋਣ ਤੋਂ 4 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਧੱਫੜ ਹੋਣ ਤੋਂ 4 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਲਾਗ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਖਸਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣ**

ਖਸਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ 10 ਤੋਂ 12 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਵਿੱਚ 21 ਦਿਨ ਤੱਕ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਖਸਰੇ ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਠੰਢ ਲੱਗਣ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖਸਰੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

* ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ
* ਨੱਕ ਵਗਣਾ ਜਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣਾ
* ਛਿੱਕਾਂ
* ਖੰਘ
* ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਲਾਲ ਹੋਣਾ, ਖਾਰਸ਼ ਹੋਣੀ, ਪਾਣੀ ਡਿੱਗਣਾ

ਕੁੱਝ ਹੀ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਸਫ਼ੇਦ ਛਾਲੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਛਾਲੇ ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਠੰਢ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ 2 ਤੋਂ 4 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਧੱਫੜ ਜਾਂ ਦਾਣੇ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਧੱਫੜ ਜਾਂ ਦਾਣੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਉੱਤੇ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਿਰ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ‘ਤੇ ਫੈਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਵਾਰ ਖਸਰੇ ਦੇ ਧੱਫੜ ਜਾਂ ਦਾਣੇ ਦੇ ਦਾਗ਼ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਕੇ ਧੱਬੇਦਾਰ ਪੈਚ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਖੁਰਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਸਫ਼ੇਦ ਚਮੜੀ ‘ਤੇ ਇਹ ਦਾਣੇ ਭੂਰੇ ਜਾਂ ਲਾਲ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਭੂਰੀ ਜਾਂ ਕਾਲੀ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਇਹ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦਿਖ ਪਾਉਂਦੇ।

**ਖਸਰੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿੰਨੀ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?**

ਖਸਰੇ ਨਾਲ ਪੀੜਤ 15 ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਜਣੇ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਖਸਰੇ ਦੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

* ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਲਾਗ
* ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਲਾਗ (ਨਮੂਨੀਆ)
* ਡਾਇਰੀਆ
* ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣਾ (ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ)
* ਦੌਰੇ (ਜੋ ਆਮਤੌਰ `ਤੇ ਘੱਟ ਹੀ ਪੈਂਦੇ ਹਨ)

ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਖਸਰੇ ਦੀ ਲਾਗ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਨ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਖਸਰੇ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ**

MMR ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਇਹ ਟੀਕਾ ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਉਦੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ 12 ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਜਾਂ 4 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਹੋਣ ‘ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਖਸਰੇ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ MMR ਵੈਕਸੀਨ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਖੁਰਾਕਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਜੇਕਰ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ MMR ਦੀਆਂ ਆਮ 2 ਖੁਰਾਕਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਸਮੇਂ 'ਤੇ (ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਤਰ ਦੇ ਨਾਲ) ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਕੋਈ ਖੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਲਈ ਹੈ ਜਾਂ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੋਈ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਟੀਕਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਲਗਵਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲਾਲ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਗ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਖਸਰਾ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

MMR ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

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

ਜਾਂ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ:

**A QR code with black dots.  Links to http://www.nhs.uk/conditions/vaccinations/mmr-vaccine .

**

**ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖਸਰੇ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ**

ਖਸਰੇ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਰੋਗੀ ਤੋਂ ਲਾਗ ਉਸਦੇ ਧੱਫੜ ਜਾਂ ਦਾਣੇ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ 4 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਰੋਗੀ ਦੇ ਦਾਣੇ ਜਾਂ ਧੱਫੜ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਹੋਰ 4 ਦਿਨ ਤੱਕ ਲਾਗ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਸਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੰਮਕਾਜ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 4 ਦਿਨ ਤੱਕ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਧੱਫੜ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਤਾਪਮਾਨ ਹੁਣ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 4 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**ਖਸਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਲਾਜ**

ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਖਸਰਾ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਖਸਰੇ ਕਰਕੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਸਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਖਸਰੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:**

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

ਜਾਂ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ:

