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 ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਜਾਂ 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:

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 ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ 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: