

## خسرے دی فیکٹ شیٹ

### خسرہ کی اے

خسرے دا انفیکشن اک وائرس دی وجہ توں ہوندا اے تے اہ لوکاں دے وچکار بہوں آسانی نال پھیل جاندا ہے۔ اک وار اس دی علامتاں شروع ہون توں بعد لوک بہوں جلدی بیمار ہو سکدے نیں۔ تہانوں کسی وی عمر وچ خسرہ ہوسکدا اے ، لیکن ایہ اکثر نکے بچے اس دا شکار ہوندے نیں۔

### خسرہ کنج پھیلدا اے

تسین کسے خسرہ زدہ شخص دے نال قریبی رابطے توں وی خسرے دا شکار ہو سکدے ہو۔ جدوں اوہ کھانسدے یا چھینکدے نیں ایہ اس آب و ہوا دے نال ود ہوسکدا اے ، یا انہاں چیزاں نو چھون توں وی ہوسکدا اے جنہاں تے خسرہ زدہ کسی شخص نے کھانسی یا چھینک لئی اے۔ خسرہ گھراں تے دوجی انہاں تہانواں تے بہوں آسانی نال پھیلدا اے جھتے لوک نیڑے ہو کے اک دوجے دے نال ملدے جلدے نیں۔

تہانوں خسرے دا شکار ہون توں دو صورتاں وچ بچایا جا سکدا اے اگر تسی ممپس تے روبیلا (MMR) ویکسین دیاں دو خوراکاں لے رکھیاں نے یا تہانوں پہلے وی خسرے دا انفیکشن ہو چکیا اے۔

اک خسرہ زدہ شخص دانے نکلن توں 4 دن پہلے تے 4 دن بعد وی خسرے دا انفیکشن پھلان دا سبب بن سکدا اے۔

### خسرے دی علامتاں

خسرے دی علامتاں عام طور تے خسرہ دا شکار ہون توں 10 توں 12 دناں دے وچکار شروع ہوندیاں نیں۔ کدی کدی کسی وی علامتاں نوں ظاہر ہون وچ 21 دن تک وی لگ سکدے نیں۔

خسرہ عام طور تے سردی لگن آلی علامتاں توں شروع ہوندا اے۔ خسرہ دی پہلی علامت اہ گلاں شامل نیں۔

- تیز بخار
- ریشہ دار یا بند نک
- چھینکا دا آونا
- کھنگ
- لال ، زخمی ، انکھا چوں پانی

کجھ دن بعد گلہاں دے اندر تے ہونٹاں دے پچھلے حصے تے نکے نکے چٹے رنگ دے چھالے نمودار ہو سکدے نیں۔ اہ چھالے عام طور تے کجھ دن تک رہندے نیں

عام طور تے سردی لگن آلی علامتاں دے شروع ہون توں 2 ، 4 دن بعد دانے زہر ہونے شروع ہو جاندے نیں۔ جسم دے باقی حصیاں تے پھیلن توں پہلے اہ دانے منہ تے کنا دے پچھلے حصے تے شروع ہو جاندے نیں۔

خسرے دے دانے دے چھالے کدی کدی ابھر سکدے نیں۔ اہ رل کے داغ دار دھبے بناندے نیں۔ انہاں نال عام طور تے خارش نیں ہوندے۔

چٹی جلد اتے دانے بھورے یا سرخ نظر آوندے نیں۔ بھوری تے کالی جلد تے انہاں نو ویکھنا اوکھا ہو سکدا اے۔

## خسرہ کتنا سنگین اے

خسرہ زدہ ہر 15 وچوں 1 شخص شدید بیمار ہو سکتا اے۔ نکے بچے، حاملہ عورتاں تے کمزور مدافعتی نظام آلے افراد نوں شدید بیمار ہون دا بہوں امکان ہوندا اے۔

خسرے دی بہوں سنگین پچیدگیاں دے وچ اہ گلاں شامل ہن:

- کناں دا انفیکشن
- ہیپہڑیاں دا انفیکشن (نمونیا)
- اسپہال (دست)
- پانی دی کمی
- دورے/غش (عام طور تے نہیں ہوندے)

خسر دا انفیکشن حمل وچ بچے دی جلدی پیدائش یا بچے دے ضائع ہون دا سبب بن سکتا اے۔

## خسرہ دی روک تھام

خسر تو بچن دا بہترین ذریعہ MMR ویکسین دا استعمال اے۔

ویکسین عام طور تے بچیاں نوں دو خوراکاں دے وچ دتی جاندی اے۔ پہلی خوراک 12 ماہ دی عمر دے بچیاں نوں تے، دوجی خوراک 3 سال تے 4 ماہ دی عمر دے بچیاں نو دتی جاندی ہے۔

اگر تہاڈے بچے دی پہچان کسی خسرہ زدہ شخص دے نال قریبی رابطے دے طور تے کیتی جاندی اے تے، کدی کدی تہاڈا ڈاکٹر MMR ویکسین مقررہ خوراکاں دے ویلے توں پہلے دین دی سفارش کرسکتا اے۔ اگر بچے نو اک خوراک 12 ماہ توں گھٹ عمر دے وچ دتی جاندی اے تے فر وی MMR دی باقی 2 خوراکاں عام ویلے وچ دین دی لوڑ ہوندی اے (کسی وی خوراک دے وچکار گھٹ توں گھٹ 1 ماہ دا وقفہ ہونڑا چاہی دا اے)۔

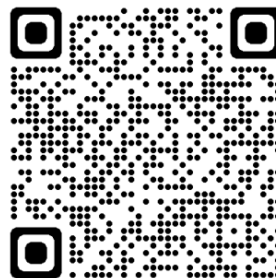
اگر کسی خوراک دے ڈوز نہیں لئی یا اس نو یقین نہیں ہے کہ اس کوئی ویکسین لئیے تے ویکسین عمر دے کسے بھی حصے دے دتی جا سکتی ہے۔ والدین تے سرپرست اپنے بچیاں دی ویکسینیشن ریکارڈ لئی انہاں دی ریڈ بک چیک کرسکدے تے۔

حاملہ عورتاں یا کمزور مدافعتی نظام آلے افراد نو ویکسین نیں لینی چاہی دی اے۔ اگر انہاں نو لگدا اے کہ انہاں نیں کسی خسرہ زدہ شخص دے نال رابطہ کیتا اے تے انہاں نوں مزید مشورہ لئی اپنے جنرل پریکٹیشنر یا دائی نال گل کرنی چاہی دی اے۔

MMR ویکسی نیشن دے بارے وچ مزید معلومات لئی ایتھے جاو:

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

یا QR کوڈ نو اسکین کرو:



## اگر تسی خسره زدہ ہو تے تودوجے لوکاں توں دور رہو

خسره زدہ شخص دانے نکلن تو 4 دن پہلے وی انفیکشن پھیلا سکدا اے۔ اک وار جدوں دانے نکل آوندے نے تے خسره زدہ شخص 4 دن بعد تک وی انفیکشن پھیلا سکدا اے۔

اک وار جدو تہانوں کسے ہیلتھ کیئر پروفیشنل دی طرفوں دسیا گیا اے، کہ تہانوں خسره ہو سکدا اے تے تہانوں گھٹ تو گھٹ 4 دن تک بچیاں دی سانہ، اسکول یا کم تو دور رہنا چاہی دا اے۔ اگر تہانوں لگدا اے کہ تسیں ٹھیک او تے محسوس کردے ہو کہ تہانوں بخار نیں اے تے تسیں 4 دن تو بعد واپس اپنی روٹین دی سرگرمیاں نوں جا سکدے او۔

## خسره زدہ لوکاں دے لئی علاج

خسره عام طور تے تقریباً اک ہفتے دے وچ ٹھیک ہونا شروع ہو جاندا اے۔

اہ تہانوں آرام تے، پانی دے بہوں استعمال دے نال، پانی دی کمی تو بچن وچ مدد کر سکدا اے۔

خسره کدی کدی دوجی بیماریاں دا سبب وی بن سکدا اے۔ تہانوں بائیوٹیکس دا استعمال کروایا جاسکدا اے۔

اگر تہانوں کسے ہیلتھ کیئر پروفیشنل نے دسیا اے کہ تہانوں خسره ہو سکدا تے تہانوں لگدا اے کہ تہانوں یا تہاڈے بچے دی صحت تے بہوں سنگین اثرات مرتب ہو رے نیں تے تہانوں اپنے ممپس تے روبیلا نال رابطہ کرنا چاہی دا اے۔

خسره دے بارے وچ مزید معلومات ایتھے دستیاب اے:

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

یا QR کوڈ نو اسکین کرو:

