ਖਸਰਾ

ਕਮਿਊਨਟੀ ਫੈਕਟ ਸ਼ੀਟ (Community fact sheet)– ਅਪ੍ਰੈਲ 2016

ਖਸਰਾ ਕੀ ਹੈ ?

ਖਸਰਾ, ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਛੂਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਖਸਰੇ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਇੱਕ ਵਿਕਅਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਣ ਨਾਲ, ਲੋਕ ਖਸਰੇ ਨਾਲ ਸੱਤ (7) ਤੋਂ 18 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਖਸਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਅਦਾ ਬੁਖਾਰ (≥38°C) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖੰਘ ਜਾਂ ਵਗਦੇ ਨੱਕ ਜਾਂ ਲਾਲ ਜਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਦਾਗੀ ਲਾਲ ਰੈਸ਼ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਪਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਥੱਲੇ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਰੈਸ਼ (ਧੱਫੜ) ਚਾਰ ਤੋਂ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਖਸਰੇ ਨਾਲ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਖਸਰਾ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ?

ਖਸਰਾ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖਸਰੇ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖਸਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖਸਰਾ ਵਾਇਰਸ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਖਸਰੇ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ (ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ) ਦੁਆਰਾ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਛਿੱਕੀਆਂ ਜਾਂ ਖੰਘੀਆਂ ਜਾ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਫੈਲਾ ਸਕੇਗਾ ?

ਖਸਰੇ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਰੈਸ਼ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 4 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 7 ਤੋਂ 10 ਦਿਨ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਖਸਰੇ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ 18 ਦਿਨ ਤੱਕ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਰੈਸ਼ ਅਕਸਰ ਖਸਰੇ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਰੈਸ਼ ਦੇ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਖਸਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਖਸਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤਰਾਂ ਹਨ:

- ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਸਰੇ ਦੇ 2 ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇ।
- 20 ਤੋਂ 49 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲੱਗਿਆ ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਖਸਰੇ ਦਾ ਇੱਕ ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗਿਆ।
- ਛੇ (6) ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਬੱਚੇ, ਜੇ ਮਾਂ ਖਸਰੇ ਤੋਂ ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ (ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇ ਜਾਂ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਖਸਰਾ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ)
- 6-12 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ (ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਖਸਰਾ ਦਾ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲੱਗਿਆ)

VICTORIA State Government | Health and Human Services

- ਲੋਕ ਜੋ ਇਮੂਨੇਕੋਮਪਰੋਮਾਈਜ਼ਡ(immunocompromised) ਹਨ (ਭਾਵ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਕਰਕੇ ਕੀਮੋਥਰੈਪੀ(chemotherapy) ਤੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਟੀਰਿਓਡਸ(steroids) ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਖਸਰਾ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਜਾਂ ਖਸਰੇ ਦੇ ਦੋ (2) ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ।

ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦਾ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ?

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਖੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਕੇ ਇਹ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਖਸਰੇ ਦੇ ਵਿਪਰੀਤ ਕੋਈ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ (ਰੋਗਨਾਸ਼ਕ) ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 1996 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਡਾ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਚਾਈਲਡਹੁੱਡ ਇਮਿਉਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਰਜਿਸਟਰ(Australian Childhood Immunisation Register (ACIR)) ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤੇ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਏ।

ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਖਸਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਚੈਕ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਸਰੇ ਤੋਂ ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਓ।

ਖਸਰੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁੱਰਖਿਆ ਲਈ ਖਸਰੇ ਵੈਕਸੀਨ (MMR/MMRV) ਦੀਆਂ ਦੋ (2) ਖੁਰਾਕਾਂ ਲਓ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਖਸਰੇ ਦੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਗਰੁੱਪ ਤਾਂ ਮੁਫਤ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

- ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਜਾਂ ਅਸਾਈਲਮ ਸੀਕਰਜ਼
- 20 ਤੋਂ 40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ
- ਫੈਡਰਲ ਗੌਰਮਿੰਟ ਦੀ ਆਧੁਨਿਕ ਕੈਚ-ਅੱਪ ਮੁਹਿੰਮ ਅਧੀਨ 20 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਲੋਕ

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਖਸਰੇ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਸਰਾ ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਾਸਤੇ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਹੀ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾ ਫੈਲਾਉਣ।

ਜੇ ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਖਸਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਸਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਨਾ ਹੋਣ।

ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਵੋ। ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਸਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਅ ਸਕਣ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਦੂਜੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖਸਰਾ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੇਟਿੰਗ ਰੂਮ(ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ) ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਡਾਕਟਰ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਸਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜਾਂ ਅਲੱਗ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਬਠਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਮੇਰਾ ਡਾਕਟਰ ਕੀ ਕਰੇਗਾ?

ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਸਰਾ ਹੈ,ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਕੁਝ ਖੂਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਵਿਚੋਂ ਰੂੰ ਦੇ ਫਹੇ ਨਾਲ ਨਮੂਨਾ (throat swab) ਲਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਖਸਰੇ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਇਥੇ ਖਸਰੇ ਦਾ ਕੋਈ ਖਾਸ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਰਾਮ ਕਰਨਾ,ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣੇ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ ਲਈ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ (paracetamol) ਖਾਣ ਨਾਲ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਨਾ ਹੋਣ।

ਮੈਂ ਇਸ ਵਾਰੇ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ NURSE-ON-CALL (1300 60 60 24) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।ਹੋਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ 1300 651 160 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਹਿਊਮਨ ਸਰਵਿਸਸ (Department of Health and Human Services) ਦੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਫਸਰ(Public Health Officer) ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਇੱਕ ਪਹੁੰਚਵਾਲੇ ਫਾਰਮੈਟ(an accessible format) ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ 1300 651 160 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਜੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ the National Relay Service 13 36 77 ਵਰਤੋ,ਜਾਂ Infectious.diseases@dhhs.vic.gov.au ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

ਵਿਕਟੋਰਿਅਨ ਗੌਰਮਿੰਟ(Victorian Government) ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰਤ, 1 Treasury Place, Melbourne.
© ਸਟੇਟ ਆਫ ਵਿਕਟੋਰੀਆ (State Of Victoria), Department of Health and Human Services ਮਈ 2016.