मीज़ल्स (खसरा)

सामुदायिक तथ्य-पत्र – अप्रैल 2016

मीज़ल्स क्या है?

मीज़ल्स एक बहुत संक्रामक विषाणुजनित रोग है। लोग मीज़ल्स से ग्रस्त किसी व्यक्ति के संपर्क में आने के सात (7) से 18 दिन बाद अस्वस्थ हो सकते हैं।

मीज़ल्स से ग्रस्त लोगों में सबसे पहले तेज़ बुखार (≥38°C) हो सकता है, खांसी या नाक बहने या सूजी लाल आँखों के कारण वे बहुत थके हुए महसूस कर सकते हैं। तीन से चार दिन बाद दाग़दार लाल दाने दिखाई पड़ सकते हैं, जो सबसे पहले चेहरे पर आते हैं और फिर बाकी शरीर में फैलते हैं। दाना चार से सात दिन तक रह सकता है।

मीज़ल्स से ग्रस्त लोग बहुत अस्वस्थ हो सकते हैं और अक्सर उन्हें अस्पताल जाने की ज़रूरत पड़ेगी।

मीज़ल्स कैसे फैलता है?

मीज़ल्स से ग्रस्त किसी व्यक्ति से आसानी यह रोग किसी दूसरे व्यक्ति में फैलता है। मीज़ल्स से ग्रस्त किसी व्यक्ति के साथ कमरे में होने भर से ही लोग मीज़ल्स से ग्रस्त हो सकते हैं।

मीज़ल्स से ग्रस्त किसी व्यक्ति (संक्रामक व्यक्ति) द्वारा हवा में खांसने या छींकने से छोड़ी गई बूँदों को सांस में लेने से मीज़ल्स फैलता है।

किसी व्यक्ति से कितनी देर तक यह रोग फैल सकता है?

मीज़ल्स से ग्रस्त लोग लक्षणों के शुरू होने से कुछ पहले से लेकर दाने के आने के चार दिन बाद तक इस रोग को फैला सकते हैं।

मीज़ल्स से ग्रस्त किसी व्यक्ति के संपर्क में आने के बाद किसी व्यक्ति के इस रोग से बीमार पड़ने में लगभग 7 से 10 दिन का समय लग सकता है, परन्तु कभी-कभी इसमें 18 दिन तक का समय लग सकता है।

दाना आम-तौर पर मीज़ल्स से ग्रस्त किसी व्यक्ति के संपर्क में आने के 14 दिन बाद सामने दिखाई पड़ता है।

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि दाने के सामने दिखाई पड़ने से पहले भी लोगों से यह रोग फैल सकता है।

क्या मुझे मीज़ल्स हो सकता है?

निम्नलिखित लोग मीज़ल्स से ग्रस्त हो सकते हैं:

- कोई ऐसा व्यक्ति जिसे मीज़ल्स के दो टीके न लगे हों
- 20 से 49 वर्ष की आयु वाले वयस्क जिन्हें मीज़ल्स का कोई टीका न लगा हो या जिन्हें मीज़ल्स का केवल एक टीका लगा हो
- छ: (6) महीने से कम आयु वाले बच्चे, यदि उनकी माता मीज़ल्स से सुरक्षित न हो (उसे टीका न लगा हो या वह पहले मीज़ल्स से ग्रस्त हो चुकी हो)
- 6-12 महीने की आयु वाले बच्चे (जिन्हें मीज़ल्स का टीका न लगा हो)
- वे लोग जिनके प्रतिरक्षी तंत्र में विकार हो (उदाहरणत: कैंसर से ग्रस्त लोग, वे लोग जो कीमोथेरेपी करा रहे हों या स्टेरॉयड की अत्यधिक खुराक का सेवन करते हों)

यदि आपको पहले मीज़ल्स को चुका है या आपको मीज़ल्स के दो (2) टीके लगे हैं तो आप सुरक्षित हैं।

यदि मुझे अपने टीकों के बारे में जानकारी नहीं है तो क्या होता है?

आपका डॉक्टर रक्त जांच कर सकता है ताकि यह पता लगाया जा सके कि क्या आपके रक्त में मीज़ल्स के विरूद्ध कोई एंटीबॉडीज़ (रोग-प्रतिकारक) हैं या नहीं।

यदि आपका जन्म ऑस्ट्रेलिया में 1996 के बाद हुआ था, तो भले ही आपको टीके कहीं भी लगे हों, आपके टीकाकरण का रिकॉर्ड Australian Childhood Immunisation Register (ऑस्ट्रेलियाई बाल्यकाल टीकाकरण रजिस्टर - ACIR) में संभाल कर रखा जाता है।

मुझे मीज़ल्स न हो इसके लिए मैं क्या कर सकता/सकती हूँ?

यदि आपको पक्का पता नहीं है, तो यह पता लगाने के लिए कि क्या आप मीज़ल्स से सुरक्षित हैं या नहीं, अपने डॉक्टर से जांच करें, और यदि आप सुरक्षित नहीं हैं तो टीके लगवाएं।

मीज़ल्स से सबसे बढ़िया सुरक्षा मीज़ल्स टीकों (MMR/MMRV) की दो (2) खुराक लेना है।

आपका डॉक्टर आपको मीज़ल्स टीके लगवाने में आपकी मदद कर सकता है, और कुछ समूह इस टीके को नि:शुल्क प्राप्त कर सकते हैं, इनमें शामिल हैं:

- रिफ्यूज़ी (शरणार्थी) या असाइल्म सीकर्स
- 20 से 49 वर्ष की प्रसव उम्र वाली महिलाएँ
- फेडरल सरकार के वर्तमान कैच-अप अभियान के अधीन 20 साल से कम आयु वाले लोग

मीज़ल्स की रोकथाम करने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि मीज़ल्स से ग्रस्त लोग इस बीमारी की चपेट में आने के बाद जितनी जल्दी हो सके किसी डॉक्टर से मिलें, और दूसरे लोगों से दूर रहें ताकि उनसे यह रोग न फैले।

यदि मुझे लगता है कि मुझे मीज़ल्स है तो मैं क्या करूँ?

यदि आपको लगता है कि आप मीज़ल्स से ग्रस्त हैं तो आपको दूसरे लोगों से दूर रहना चाहिए ताकि आपके कारण वे बीमार न पड़ जाएं।

आपको अपने डॉक्टर या अस्पताल जाना चाहिए। कृपया डॉक्टर या अस्पताल जाने से पहले उन्हें फोन करें और उन्हें बताएं कि आपको लगता है कि आप मीज़ल्स से ग्रस्त हैं ताकि वे दूसरे लोगों को सुरक्षित कर सकें। आपको प्रतीक्षा कक्ष में नहीं बैठना चाहिए क्योंकि ऐसा करने से आप अन्य रोगियों को मीज़ल्स की चपेट में ला सकते हैं। हो सकता है कि डॉक्टर द्वारा आपको देखे जाने से पहले आपको पहनने के लिए मास्क दिया जाए या आपको किसी अलग कमरे में ले जाया जाए।

मेरा डॉक्टर क्या करेगा?

आपका डॉक्टर कुछ रक्त निकालेगा और आपके गले का स्वाब करेगा ताकि यह जांच की जा सके कि आप मीज़ल्स से ग्रस्त हैं या नहीं। टेस्ट के परिणाम आने तक आपको दूसरे लोगों से दूर रहना होगा।

मीज़ल्स का इलाज कैसे किया जाता है?

मीज़ल्स का कोई विशिष्ट इलाज नहीं है। आराम करने, पेय पदार्थ पीने, और तेज़ बुखार के लिए पेरासिटामोल का सेवन करने से कुछ लक्षणों में मदद मिल सकती है। दूसरे लोगों से दूर रहना याद रखें ताकि आपके कारण वे बीमार न पड़ जाएँ।

मैं इसके बारे में किससे बात कर सकता/सकती हूँ?

यदि आप अस्वस्थ हैं, तो अपने डॉक्टर से बात करें या सलाह के लिए नर्स-ऑन-कॉल (1300 60 60 24) को फोन करें। अन्य सवालों के लिए आप 1300 651 160 पर फोन करके स्वास्थ्य एवं मानव सेवा विभाग के किसी सरकारी स्वास्थ्य अधिकारी से बात कर सकते/सकती हैं।

इस प्रकाशन को सुलभ फॉर्मेट में प्राप्त करने के लिए 1300 651 160 पर फोन करें, ज़रूरत पड़ने पर the National Relay Service 13 36 77 का प्रयोग करके, या Infectious.diseases@dhhs.vic.gov.au पर ई-मेल करें

विक्टोरियाई सरकार, 1 Treasury Place, Melbourne द्वारा प्राधिकृत एवं प्रकाशित।

© विक्टोरिया राज्य, Department of Health and Human Services मई 2016.