ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਨਮੂਨਾ ਪੱਤਰ
ਖਸਰੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਪਿਆਰੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਮੈਂਬਰਸ,

ਸਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਖਸਰੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲ ਗਈ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਖਸਰੇ ਸੰਬੰਧੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਖਸਰਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਇਹ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਖੰਘਦਾ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਖਸਰਾ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਖਸਰੇ ਦਾ ਮਰੀਜ਼ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਚਲਿਆ ਵੀ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਇਹ ਵਾਇਰਸ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਇੰਨੀ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਖਸਰੇ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ 10 ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 9 ਲੋਕ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਲਪੇਟ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਖਸਰੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕਾ MMR (ਖਸਰਾ, ਕੰਨਪੇੜੇ ਅਤੇ ਰੂਬੇਲਾ) ਦਾ ਟੀਕਾ ਹੈ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਖਸਰੇ ਦੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਖਸਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਹੀ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ।

ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ 7 ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਖਸਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਖਸਰੇ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ (ਇਹ 104°F ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ)
- ਖੰਘ
- ਨੱਕ ਵਗਣਾ
- ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਲਾਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਆਉਣਾ
- ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਲਾਲ ਦਾਣੇ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੁਖਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਫੈਲਦੇ ਹਨ)

ਖਸਰਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਨਿਮੋਨੀਆ
- ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸੋਜ (ਇਨਸੈਫਲਾਈਟਿਸ)
- ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਖਸਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ:

- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ।
- ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਆਂਢੀ ਜਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕ ਬਿਮਾਰ ਨਾ ਹੋਣ।
- ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਖਸਰਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੇਣਗੇ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਕਦੋਂ ਜਾਣਾ ਹੈ:

ਜੇਕਰ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਗੜਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ। **ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਾ ਕਰੋ।**

- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ (ਜਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਆਉਣਾ)
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਹੋਣਾ
- ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ (ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਸੁੱਕਣਾ, ਪੇਸ਼ਾਬ ਘੱਟ ਆਉਣਾ, ਹੰਝੂਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰੋਣਾ)
- ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਸਿਰਦਰਦ ਦਾ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣਾ
- ਘਬਰਾਹਟ, ਸੁਚੇਤਨਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋਣਾ
- ਮੂੰਹ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨੀਲਾ ਰੰਗ ਪੈਣਾ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਿਲਕੁਲ ਜਾਨ ਨਾ ਰਹਿਣਾ, ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਪੀਣ/ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਣਾ (ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ)

ਆਪਣੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਕੋਲੋਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰਵਾ ਲਓ। ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੂਚਿਤ ਕਰ ਦਿਓ ਕਿ ਖਸਰੇ ਤੋਂ ਸੰਭਾਵਿਤ ਪੀੜਤ ਮਰੀਜ਼ ਉੱਥੇ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ।

MMR ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਖਸਰੇ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਣ ਦੌਰਾਨ ਖਸਰੇ ਦੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖਸਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਹੀ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ।