ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗ ਦੀ ਤੱਥਸ਼ੀਟ

ਖਸਰਾ:
ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਉਹ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਸੇ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖ਼ਸਰੇ ਦੀ ਛੂਤ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਛੂਤ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਂਦੇ।

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਨਾ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਟਿੱਪਣੀ:

- ਇਸ ਤੱਥ-ਸ਼ੀਟ ਉਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਰੇਕ ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਮੁਕੰਮਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼, ਦਰਸਾਓ ਜੇ MMR ਜਾਂ NHIG ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਮੋਹਰ ਲਗਾਓ)।
- NSW ਸਿਹਤ ਵੱਲੋਂ ਖ਼ਸਰੇ ਦੀ ਇਕ ਤੱਥ-ਸ਼ੀਟ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ: **www.health.nsw.gov.au/factsheets/infectious/measles.html**

1. ਛੂਤਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼: ______________________

2. ਖ਼ਸਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਵਾਚੋ: ______________________

3. ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ਸਰੇ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖਿਆ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ:

☐ **ਖ਼ਸਰੇ ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਮਗਰੋਂ ਖ਼ਸਰਾ, ਕੰਨਪੇੜੇ, rubella (MMR) ਵੈਕਸੀਨ**

ਜੇ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ, ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਛੂਤ ਲੱਗਣ ਦੇ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਅੰਦਰ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ MMR ਵੈਕਸੀਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖ਼ਸਰੇ ਦੇ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ । MMR ਵੈਕਸੀਨ ਹਰੇਕ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ MMR ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਾਲੀ ਤਾਕਤ ਦੱਬੀ ਹੋਈ ਹੈ।

☐ **ਖ਼ਸਰੇ ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਮਗਰੋਂ Normal Human Immunoglobulin (NHIG) ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ**

Normal human immunoglobulin (NHIG) ਖ਼ੂਨ-ਦਾਨੀਆਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਧਕ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਹੈ। NHIG ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਛੂਤ ਦੇ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। NHIG ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। MMR ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ NHIG ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਇਸ ਨੂੰ 5 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਵਕਫ਼ੇ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

☐ **ਖ਼ਸਰੇ ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਮਗਰੋਂ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ**

ਜੇ ਖ਼ਸਰੇ ਦੀ ਲਾਗ 7 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਤਾਂ MMR ਅਤੇ NHIG ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਿੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ਸਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਖ਼ਸਰੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕੌਣ ਹਨ?

''ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ'' ਉਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹੀ ਹਵਾ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖ਼ਸਰੇ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਹ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਉਤੇ, ਖ਼ਸਰੇ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ)। ਜੇ ਛੂਤ ਕਿਸੇ ਉਸ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਹੀ ਹਵਾ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੇ 7 ਤੋਂ 18 ਦਿਨਾਂ ਅੰਦਰ ਖ਼ਸਰਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਖ਼ਸਰੇ ਦੀ ਛੂਤ ਤੋਂ ਇਸ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਖ਼ਸਰੇ ਦੀ ਛੂਤ ਲੱਗ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗਾ। ਹੋਰ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਹੜੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਤ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤਦ ਉਹ ਹੋਰਨਾਂ ਤੱਕ ਵੀ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਵਾਰ ਗ਼ੈਰ-ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਛੂਤ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਜਾਂ ਤਾਂ MMR ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਕੇ ਜਾਂ normal human immunoglobulin (NHIG) ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾ ਕੇ।

ਖ਼ਸਰੇ ਦੀ ਛੂਤ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ?

1966 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖ਼ਸਰਾ ਰੋਗ ਆਮ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤਦ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੀ ਹਨ।

ਖ਼ਸਰੇ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਹੇਠ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- 1966 'ਚ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਖ਼ਸਰਾ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ MMR ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਦੋ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਨਹੀਂ ਲਈਆਂ
- ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਹੜੇ ਕੈਂਸਰ ਰੋਗ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕੀਮੋਥਰੈਪੀ ਜਾਂ ਰੇਡੀਓਥਰੈਪੀ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਉਚ-ਤਾਕਤੀ ਸਟੀਓਰਾਇਡ-ਯੁਕਤ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ) ਚਾਹੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਖ਼ਸਰੇ ਦੀ ਛੂਤ ਲੱਗ ਚੁੱਕੀ ਹੋਵੇ।

ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਇਸ ਸ਼ੀਟ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਖੀ ਤਾਰੀਖ਼ ਤੱਕ ਖ਼ਸਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਉਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ। ਖ਼ਸਰੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖ਼ਾਰ, ਨੱਕ ਦਾ ਵਗਣਾ, ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਦੁਖਣਾ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਪਾਣੀ ਦਾ ਵਗਣਾ ਅਤੇ ਖੰਘ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਛਪਾਕੀ ਬਾਅਦ 'ਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਜੋਂ, ਇਹ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦੇ 18 ਦਿਨ ਮਗਰੋਂ ਤੱਕ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਯੋਗ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੂਤ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ (ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ) ਖ਼ਸਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

- ਜਨਤਕ ਸਥਾਨਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮ, ਸਕੂਲ, ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਜਾਂ ਸ਼ੌਪਿੰਗ ਕੇਂਦਰ) ਉਤੇ ਨਾ ਜਾਓ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਯਾਤਰੀ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

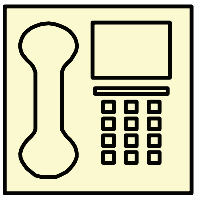
- ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ (ਜੀ ਪੀ - ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ) ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਸਕੇ। ਇਹ ਤੱਥ-ਸ਼ੀਟ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੌਕਸ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦੇ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਆਪੂਰਵਕ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਲੰਕਣ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਛੂਤ ਦੀ ਲਾਗ ਲਾਏ ਬਗ਼ੈਰ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰ ਸਕਣ।
- ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ ਉਤੇ ਜਨ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਇੱਕ ਆਮ ਖ਼ਸਰਾ ਤੱਥ-ਸ਼ੀਟ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

http://www.health.nsw.gov.au/factsheets/infectious/measles.html

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ - NSW ਵਿੱਚ ਜਨ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈਆਂ



1300 066 055

www.health.nsw.gov.au