ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗ ਦੀ ਤੱਥਸ਼ੀਟ

ਖ਼ਸਰਾ

ਖ਼ਸਰਾ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ ਜੋ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾਕਰਣ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 1966 ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ MMR ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਦੋ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਖ਼ਸਰਾ ਕੀ ਹੈ?

ਖ਼ਸਰਾ ਇੱਕ ਵਾਇਰਲ ਰੋਗ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਗੁੰਝਲਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੀਤੇ ਜਮਾਨੇ ਵਿਚ ਖਸਰੇ ਦੀ ਛੂਤ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਆਮ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਕੇ ਹੁਣ ਖ਼ਸਰੇ ਦਾ ਰੋਗ NSW ਵਿੱਚ ਨਾਮ-ਮਾਤਰ ਹੀ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

- ਪਹਿਲੇ ਲੱਛਣ ਹਨ – ਬੁਖ਼ਾਰ, ਥਕਾਵਟ, ਖੰਘ, ਨੱਕ ਵਗਣਾ, ਲਾਲ ਸੁੱਜੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨਾ। ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਮਗਰੋਂ ਛਪਾਕੀ ਜਿਹੀ ਨਿੱਕਲ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਛਪਾਕੀ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਬਾਅਦ ’ਚ ਹੇਠਾਂ ਸਰੀਰ ਵੱਲ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ 4-7 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਖ਼ਸਰਾ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਇੱਕ-ਤਿਹਾਈ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਛੂਤ, ਦਸਤ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਨਿਮੋਨੀਆ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖ਼ਲ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖ਼ਸਰਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ 1000 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਇੱਕ ਵਿੱਚ encephalitis (ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀ ਸੋਜ਼ਿਸ਼) ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

- ਖ਼ਸਰਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਦੋਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਛੂਤਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਾਏ ਹੋਏ ਵਾਇਰਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਖ਼ਸਰਾ ਰੋਗ ਮਨੁੱਖ ’ਚ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਖ਼ਸਰੇ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਵੀ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਲਾਗ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਖ਼ਸਰੇ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਲੱਛਣ ਅਰੰਭ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਛਪਾਕੀ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਚਾਰ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਛੂਤਮਈ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 10 ਦਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦੇ ਤਕਰੀਬਨ 14 ਦਿਨਾਂ ਮਗਰੋਂ ਛਪਾਕੀ ਨਿੱਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਖ਼ਤਰੇ ’ਚ ਕੌਣ ਹੈ?

ਖ਼ਸਰਾ 1966 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਮ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਰੋਗ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।

ਖ਼ਸਰਾ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- 1966 ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਖ਼ਸਰਾ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ Measles-Mumps-Rubella (MMR) ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਦੋ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਲਈਆਂ।
- ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕ (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਕੈਂਸਰ ਰੋਗ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕੀਮੋਥੈਰਾਪੀ ਜਾਂ ਰੇਡੀਓਥੈਰਾਪੀ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਉਚ ਤਾਕਤ ਦੇ ਸਟੀਰਾਇਡ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ) ਭਾਂਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁਕੰਮਲ ਟੀਕਾਕਰਣ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਖ਼ਸਰੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੋਵੇ।
- ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਸਮੁੰਦਰੋਂ ਪਾਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

- ਖ਼ਸਰੇ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਟੀਕਾਕਰਣ ਹੈ, ਜਿਸ ਅਧੀਨ MMR ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਦੋ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਖ਼ਸਰਾ, ਕਨੇਡੂ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਸੀਤਲਾ ਦੀ ਛੂਤ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- MMR ਵੈਕਸੀਨ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਖ਼ੁਰਾਕ 4 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- 1966 ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਖ਼ਸਰੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੇ ਕਦੇ MMR ਟੀਕਾਕਰਣ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਇਆ, ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਫ਼ਰਕ ਨਾਲ MMR ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਦੋ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਲੈ ਲੈਣ।
- ਦੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬੇਯਕੀਨੀ ’ਚ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਖ਼ਸਰਾ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਘਰ ’ਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰਲੀ ਛੂਤ ਖ਼ਤਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ (ਭਾਵ ਛਪਾਕੀ ਅਰੰਭ ਹੋਣ ਦੇ 4 ਦਿਨ ਮਗਰੋਂ ਤੱਕ)
- ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਖ਼ਸਰੇ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ’ਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੀ ਛੂਤ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕੁੱਝ ਵਾਰ MMR ਵੈਕਸੀਨ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਛੂਤ ਲੱਗਣ ਦੇ 3 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਇਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਮਯੂਨੋਗਲੋਬਿਊਲਿਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

- ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਖੰਘ ਆਵੇ, ਨੱਕ ਵਗਦਾ ਹੋਵੇ, ਅੱਖਾਂ ਦੁਖਦੀਆਂ ਹੋਣ, ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੋਵੇ ਤੇ ਉਸ ਮਗਰੋਂ ਛਪਾਕੀ ਨਿੱਕਲ਼ ਆਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਖ਼ਸਰੇ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਖ਼ਸਰੇ ਹੋਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਨੱਕ, ਗ਼ਲੇ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਸਹੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਲਈ ਲਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਜਨ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਖ਼ਸਰਾ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਹੇਠ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

- ਖ਼ਸਰੇ ਦੀ ਛੂਤ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਉਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ, ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੈਣ, ਅਤੇ ਬੁਖ਼ਾਰ ਲਈ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

- ਖ਼ਸਰੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੱਕ ਇਸ ਰੋਗ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੇ।

ਜਨ ਸਿਹਤ ਦਾ ਹੁੰਗਾਰਾ ਕੀ ਹੈ?

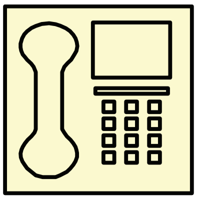
ਡਾਕਟਰਾਂ, ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਲੈਬਾਰਟਰੀਜ਼, ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲ-ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਖ਼ਸਰੇ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਨੂੰ ਅਧਿਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਨ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਦਾ ਸਟਾਫ਼, ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ (ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਦੀ) ਦੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈ ਕੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਵੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਛੂਤ ਕਿਵੇਂ ਵਾਪਰੀ ਸੀ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਇਸ ਛੂਤ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਹੇਠ ਹਨ, ਇਸ ਛੂਤ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੀਕਾਕਰਣ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣ ਉਤੇ ਰੋਕਾਂ) ਚੁੱਕੇ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈ ਜਾਵੇਗੀ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ''ਖ਼ਸਰਾ: ਸੰਪਰਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ'' (Measles: Information for Contacts) ਵਿੱਚ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

http://www.health.nsw.gov.au/resources/publichealth/infectious/diseases/measles_contact_factsheet_pdf.asp

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ – NSW ਵਿੱਚ ਜਨ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈਆਂ



1300 066 055

www.health.nsw.gov.au