NSW HEALTH

ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗ ਦੀ ਤੱਥਸ਼ੀਟ

ਜਰਮਨ ਖਸਰਾ

ਜਰਮਨ ਖਸਰਾ ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਛੂਤ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਛੂਤ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹਲਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੇਹੱਦ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਅਤੇ 4 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਰਭ ਧਾਰਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਰਖ ਕਰਵਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਇਸ ਤਾਰੀਖ਼ ਨੂੰ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: 15 ਜਨਵਰੀ 2008

ਜਰਮਨ ਖਸਰਾ ਕੀ ਹੈ?

- ਜਰਮਨ ਖਸਰਾ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਛੂਤਮਈ ਵਾਇਰਲ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ।
- ਭਾਵੇਂ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਛੂਤ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਗਰਭ ਕਾਲ ਦੇ ਅਰੰਭ ਵਿੱਚ ਜੇ ਕਿਤੇ ਇਹ ਛੂਤ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਗਰਭ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨੁਕਸ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੈਦਾਇਸ਼ੀ ਜਰਮਨ ਖਸਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

- ਆਪਣੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਜਰਮਨ ਖਸਰੇ ਦੀ ਛੂਤ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ 90 ਫ਼ੀ ਸਦੀ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾਇਸ਼ੀ ਜਰਮਨ ਖਸਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਪੈਦਾਇਸ਼ੀ ਜਰਮਨ ਖਸਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਹੀ ਇਹ ਨੁਕਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸ, ਬੋਲਾਪਣ, ਦਿਮਾਗ਼ ਦਾ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ ਮੋਤੀਆ ਸਮੇਤ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

- ਜਰਮਨ ਖਸਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਹਲਕਾ ਬੁਖ਼ਾਰ, ਛਪਾਕੀ, ਨੱਕ ਦਾ ਵਹਿਣਾ, ਗਲੇ 'ਚ ਦਰਦ ਤੇ ਅਕਸਰ ਲਿੰਫ ਨੋਡ (lymph node) ਦੀ ਸੋਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੋੜਾਂ 'ਚ ਦਰਦ ਵੀ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਜਰਮਨ ਖਸਰੇ ਦੀ ਛੂਤ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਪਲੇਟਲੈਟ (platelet) ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਣ ਥਰੋਂਬੋਸਾਈਟੋਪੀਨੀਆ (thrombocytopenia) ਕਾਰਣ ਸਥਿਤੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਵਗਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ encephalitis (ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀ ਸੋਜ) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

- ਜਰਮਨ ਖਸਰਾ ਰੋਗ ਕਿਸੇ ਛੂਤਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਨਿੱਕਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਜਾਂ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਜਰਮਨ ਖਸਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਛੂਤ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਨਹੀਂ ਹੋਏ।

- ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬੀਮਾਰੀ ਅਰੰਭ ਹੋਣ ਤੱਕ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ 14 ਤੋਂ 21 ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ।ਜਰਮਨ ਖਸਰੇ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਛਪਾਕੀ ਨਿੱਕਲਣ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਇਸ ਦੇ ਚਾਰ ਦਿਨਾਂ ਮਗਰੋਂ ਤੱਕ ਛੂਤਗ੍ਰਸਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਖ਼ਤਰੇ ’ਚ ਕੌਣ ਹੈ?

ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ (ਪਿਛਲੀ ਛੂਤ ਤੋਂ ਜਾਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਰਾਹੀਂ) ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਜਰਮਨ ਖਸਰੇ ਦਾ ਰੋਗ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ

ਇਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

- ਜਰਮਨ ਖਸਰੇ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਛਪਾਕੀ ਨਿੱਕਲਣ ਮਗਰੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਚਾਰ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਗ਼ੈਰ-ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜਰਮਨ ਖਸਰੇ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰੀਨ ਸੁਰੱਖਿਆ MMR ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਖ਼ਸਰਾ, ਕੰਨਪੇੜੇ ਜਾਂ ਕਨੇਡੂ ਅਤੇ ਜਰਮਨ ਖ਼ਸਰੇ ਦੀ ਛੂਤ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- MMR ਵੈਕਸੀਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਅਤੇ ਚਾਰ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। MMR ਦੀਆਂ ਦੋ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ’ਚੋਂ 99 ਫ਼ੀ ਸਦੀ ਨੂੰ ਜਰਮਨ ਖਸਰੇ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- MMR ਵੈਕਸੀਨ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ਼ ਜਰਮਨ ਖਸਰੇ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਬਚਪਨ ’ਚ ਇਸ ਛੂਤ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਨੌਜਵਾਨ ਬਾਲਗ਼ (ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਉਤੇ ਮਰਦ), ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਜਰਮਨ ਖਸਰੇ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਣ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਮਹਿਲਾਵਾਂ (ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ) ਲਈ ਬੇਹੱਦ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਜਰਮਨ ਖਸਰੇ ਦੀ ਛੂਤ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਘਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ ਇਹ ਬੇਹੱਦ ਅਹਿਮ ਹੈ, ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਜਰਮਨ ਖਸਰੇ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੀਆਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਟੈਸਟ ਨਾਲ ਜਰਮਨ ਖਸਰੇ ਤੋਂ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਰਮਨ ਖਸਰੇ ਦਾ ਵੈਕਸੀਨ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਅਤੇ ਇਸ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੇ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਮਗਰੋਂ ਤੱਕ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

- ਜਰਮਨ ਖਸਰਾ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨੀ ਔਖੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਅਜਿਹੇ ਵਾਇਰਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬੁਖ਼ਾਰ ਅਤੇ ਛਪਾਕੀ ਜਿਹੇ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪੱਕੀ ਪਛਾਣ ਲਈ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜਰਮਨ ਖਸਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ, ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਜਨ ਸਿਹਤ ਦਾ ਹੁੰਗਾਰਾ ਕੀ ਹੈ?

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਜੋ ਜਰਮਨ ਖਸਰੇ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। NSW ਵਿੱਚ ਜਨ ਸਿਹਤ ਕਾਨੂੰਨ ਤਹਿਤ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾਵਾਂ ਲਈ ਜਰਮਨ ਖਸਰੇ ਦੇ ਕੇਸਾਂ ਬਾਰੇ ਅਧਿਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਟੀਕਾਕਰਣ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਅਤੇ ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਉਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦਾ ਖ਼ਾਸ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ – NSW ਵਿੱਚ ਜਨ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈਆਂ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਸਥਾਨਕ ਜਨ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ – ਵਾਈਟ ਪੇਜਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਪੰਨੇ ਉਤੇ *NSW ਸਰਕਾਰ* ਦੇ ਸਿਰਲੇਖ ਹੇਠਾਂ ਵੇਖੋ।

Metropolitan Areas	**Location**	**Number**	**Rural Areas**	**Location**	**Number**
Northern Sydney/Central Coast	Hornsby	02 9477 9400	**Greater Southern**	Goulburn	02 4824 1837
	Gosford	02 4349 4845		Albury	02 6080 8900
South Eastern Sydney/Illawarra	Randwick	02 9382 8333	**Greater Western**	Broken Hill	08 8080 1499
	Wollongong	02 4221 6700		Dubbo	02 6841 5569
Sydney South West	Camperdown	02 9515 9420		Bathurst	02 6339 5601
Sydney West	Penrith	02 4734 2022	**Hunter/New England**	Newcastle	02 4924 6477
	Parramatta	02 9840 3603		Tamworth	02 6767 8630
Justice Health Service	Matraville	02 9311 2707	**North Coast**	Port Macquarie	02 6588 2750
NSW Department of Health	Nth Sydney	02 9391 9000		Lismore	02 6620 7500
NSW Health: www.health.nsw.gov.au					