Punjabi - Number 14b
February 2008

ਖਸਰਾ

Measles

ਖਸਰਾ ਕੀ ਹੈ?

ਖਸਰਾ (ਰੈੱਡ ਮੀਜ਼ਲਜ਼) ਖਸਰੇ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਇਕ ਅਤਿ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ।

ਖਸਰੇ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਦਿਮਾਗ 'ਚ ਸਾੜ ਪੈਣਾ (ਐਂਸੈਫਲਾਇਟਿਸ) ਜਿਹੜੀ ਝਟਕਿਆਂ, ਬੋਲੇਪਣ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖਸਰੇ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ 3,000 ਵਿਕਅਤੀਆਂ 'ਚੋਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਕਾਰਨ ਮਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਅਤੇ ਮੌਤ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ 'ਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਚਲਤ ਹਨ। ਖਸਰੇ ਦੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ – ਖਸਰੇ ਦੇ ਹਰੇਕ 100 ਕੇਸਾਂ 'ਚੋਂ 7 ਤੋਂ 9 ਜਣਿਆਂ ਨੂੰ
- ਟੱਟੀਆਂ – 100 ਕੇਸਾਂ 'ਚੋਂ 6 ਜਣਿਆਂ ਨੂੰ
- ਨਮੂਨੀਆਂ – 100 ਕੇਸਾਂ 'ਚੋਂ 1 ਤੋਂ 6 ਜਣਿਆਂ ਨੂੰ
- ਹਸਪਤਾਲ ਰਹਿਣਾ – 100 ਕੇਸਾਂ 'ਚੋਂ 1 ਜਣੇ ਨੂੰ
- ਐਂਸੈਫਲਾਈਟਿਸ – ਹਰੇਕ 1,000 ਕੇਸਾਂ 'ਚੋਂ 1 ਜਣੇ ਨੂੰ।

ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਖਸਰਾ ਹੁਣ ਕੈਨੇਡਾ 'ਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਕੇਸ ਇਮਿਊਨਾਇਜ਼ੇਸ਼ਨ ਰਹਿਤ ਲੋਕਾਂ 'ਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸਮੇਤ ਕੈਨੇਡਾ ਆਉਂਣ ਵਾਲੇ ਸੈਲਾਨੀਆਂ ਦੇ, ਜਿਹੜੇ ਸਮੁੰਦਰ ਪਾਰੋਂ ਸਫਰ ਕਰਕੇ ਆਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਖਸਰੇ ਦਾ ਵੈਕਸੀਨ

ਖਸਰਾ, ਕੰਨ-ਪੇੜੇ ਅਤੇ ਰੁਬੈਲਾ (MMR) ਵੈਕਸੀਨ ਖਸਰੇ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬਚਪਨ ਦੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ HealthLink BC File (ਹੈੱਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫ਼ਾਈਲ) #14a ਖਸਰਾ, ਕੰਨ-ਪੇੜੇ, ਰੁਬੈਲਾ (MMR) ਵੈਕਸੀਨ ਵੇਖੋ।

ਖਸਰਾ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਖਸਰਾ ਬਹੁਤ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਗ੍ਰਸਤ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ, ਖੰਘਦਾ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਾਇਰਸ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਸਰੇ ਦਾ ਵਾਇਰਸ ਹਵਾ ਵਿਚਲੇ ਛੋਟੇ ਜਲਵਾਪਸ਼ਪਾਂ 'ਚ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਜਿਊਂਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖਸਰੇ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਾਅ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਛੂਤਕਾਰੀ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਰੋਗ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਖਸਰੇ ਦੇ ਰੋਗ ਲੱਛਣਾਂ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਨੱਕ ਵਗਣਾ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਲਾਲਗੀ ਤੇ ਜਲਣ (ਜੋ ਚਾਨਣ ਪ੍ਰਤਿ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ)। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਰੈਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਪਹਿਲਾਂ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਉੱਪਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਛਾਤੀ, ਬਾਹਵਾਂ ਤੇ ਲੱਤਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 3 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੰਦਰਵਾਰ ਕੋਪਲਿਕ ਧੱਬੇ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਧੱਬੇ ਲਾਲ ਸਤਹਿ ਉੱਪਰ ਪਏ ਰੇਤ ਦੇ ਛੋਟੇ ਕਿਣਕਿਆਂ ਵਾਂਗ ਵਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਰੋਗ ਲੱਛਣ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖਸਰੇ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਬਾਦ 8 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖਸਰੇ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਰੈਸ਼ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪੰਜ ਦਿਨ *ਪਹਿਲਾਂ* ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਚਾਰ ਦਿਨ *ਬਾਦ* ਤੱਕ ਵਾਇਰਸ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਖਸਰੇ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮਿਊਨਾਇਜ਼ੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਾਸਤੇ MMR ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਸਰੇ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਾਹਮਣਾ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਦ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਂਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾ ਲਗਵਾਉਂਣ ਦੇ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਮੌਜ਼ੂਦ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਚਾਅ ਵਾਸਤੇ ਇਮਿਊਨ ਗਲੋਬੁਲਿਨ (IG) ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਮਿਊਨ ਗਲੋਬੁਲਿਨ ਦਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮਨੁੱਖੀ ਖੂਨ 'ਚੋਂ ਲਈਆਂ ਗਈਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ 'ਚ ਬਣੀਆਂ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਦਾ ਇਕ ਜਰਮ-ਰਹਿਤ ਘੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਅਜਿਹੀਆਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵਿਕਅਤੀ ਦਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਜਰਮਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।ਇਮਿਊਨ ਗਲੋਬੁਲਨਿ ਖਸਰੇ ਤੋਂ ਝਟਪਟਾ ਤੇ ਥੋੜ-ਚਿਰਾ ਬਚਾਅ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਬਣਾਉਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਮਿਊਨ ਗਲੋਬੁਲਿਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਸਰੇ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ MMR ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

- ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਸਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖਸਰੇ ਦਾ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲਵਾਇਆ
- ਕੁਝ ਲੋਕ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਸਰਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਰੈਸ਼ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਸਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਫੋਨ ਕਰ ਲਉ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਲਦੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਤੱਕ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵੇਟਿੰਗ ਰੂਮਾਂ ਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿਚਲੇ ਗ੍ਰਹਿਣਸ਼ੀਲ ਵਿਅਕਤੀਆਂ 'ਚ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਈਏਜ ਨਰਸ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂਚ ਲਈ ਕਿਸੇ ਬੰਦ ਥਾਂ 'ਚ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਲਿਨਿਕ 'ਚ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦਾਖਲ ਹੋਵੋ ਜਦੋਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਖਾਲੀ ਹੋਵੇ। ਆਪਣਾ ਇਮਿਊਨਾਇਜ਼ੇਸ਼ਨ ਰਿਕਾਰਡ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਉ। ਖਸਰੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਮੁਆਇਨਾਂ, ਖੂਨ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੇ ਥੁੱਕ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਲਏ ਜਾਣਗੇ।

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

ਗੈਰ-ਹੰਗਾਮੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ **8-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੋਲ਼ੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲ਼ੇ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 7-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੰਗੇ ਜਾਣ 'ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।