ਰੂਬੈਲੱਾ
Rubella

ਰੂਬੈੱਲਾ ਕੀ ਹੈ?

ਰੂਬੈੱਲਾ (ਜਰਮਨ ਮੀਜ਼ਲਜ਼) ਇਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਰੂਬੈੱਲਾ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਰੂਬੈੱਲਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਹਲਕੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੂਬੈੱਲਾ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਓਹਨਾਂ ਦੇ ਲੋਦਾ (ਵੈਕਸੀਨ) ਲੱਗ ਚੁੱਕਾ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਫੇਰ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਬੀਸੀ ਵਿਚ 1970 ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਰੂਬੈੱਲਾ ਦੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਲੋਦੇ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਰੂਬੈੱਲਾ ਹੁਣ ਰੱਬ ਸਬੱਬੀਂ ਹੀ ਰੀਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਰੂਬੈੱਲਾ ਦੀ ਛੂਤ ਲੱਗਣੀ (ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ) ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਰੂਬੈੱਲਾ ਦੀ ਛੂਤ ਲੱਗ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਗਰਭਪਾਤ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਮੁਰਦਾ-ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਗੰਭੀਰ ਅਲਾਮਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਬਹਿਰਾ ਹੋਣਾ, ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣੀਆਂ, ਦਿਲ ਵਿਚ ਨੁਕਸ ਹੋਣਾ, ਜਿਗਰ, ਸਪਲੀਨ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨਿਆਂ ਹੋਣਾ। ਇਸਨੂੰ ਕਨਜੈਨੀਟਲ ਰੂਬੈੱਲਾ ਸਿੰਡਰਮ (ਸੀ.ਆਰ.ਐਸ.) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭ ਠਹਿਰਨ ਪਿਛੋਂ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਰੂਬੈੱਲਾ ਦਾ ਛੂਤ ਲੱਗ ਗਿਆ ਸੀ, ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਜਨਮੇ ਚੌਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿੰਡਰਮ (ਸੀ.ਆਰ.ਐਸ.) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੀ.ਆਰ.ਐਸ. ਦਾ ਕੇਸ ਰੱਬ ਸਬੱਬੀਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਰੂਬੈੱਲਾ ਦੀ ਛੂਤ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਇਮਯੂਨ (ਸੁਰੱਖਿਅਤ) ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਸੀ.ਆਰ.ਐਸ. ਦੇ ਕੇਸ ਫੇਰ ਵੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਤੋਂ ਜਨਮੇ ਬੇਬੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਥੇ ਇਮੀਗਰਾਂਟ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਰੂਬੈੱਲਾ ਦੇ ਲੋਦੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਹਿਸਿਆਂ ਵਿਚ ਬਾਕਾਇਦਗੀ (ਰੁਟੀਨ) ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲਾਏ ਜਾਂਦੇ।

ਰੂਬੈੱਲਾ ਦਾ ਲੋਦਾ

ਮੀਜ਼ਲਜ਼ (ਖਸਰਾ), ਮੰਪਸ (ਕੰਨ-ਪੇੜੇ), ਰੂਬੈੱਲਾ (ਐਮ.ਐਮ.ਆਰ.) ਦਾ ਲੋਦਾ ਰੂਬੈੱਲਾ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਲੋਦਿਆਂ ਦੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLink BC File (ਹੈੱਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫ਼ਾਈਲ) #14a ਖਸਰਾ, ਕੰਨ-ਪੇੜੇ, ਰੂਬੈਲਾ (MMR) ਵੈਕਸੀਨ ਵੇਖੋ।

ਰੂਬੈੱਲਾ ਤੋਂ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (ਸੁਰੱਖਿਆ) ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ, ਹਰ ਔਰਤ ਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਰੂਬੈੱਲਾ ਤੋਂ ਇਮਊਨ (ਸੁਰੱਖਿਅਤ) ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਇਮਊਨ ਨਹੀਂ (ਉਹਨੂੰ ਰੂਬੈੱਲਾ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਜਾਂ ਉਹਨੇ ਇਸਤੋਂ ਬਚਾ ਲਈ ਲੋਦਾ ਨਹੀਂ ਲੁਆਇਆ) ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਲੋਦਾ ਲਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫੇਰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਮਹੀਨਾ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਅਜਿਹੀ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਜਿਸਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਰੂਬੈੱਲਾ ਤੋਂ ਇਮਊਨ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਉਹਨੂੰ ਇਹ ਇਮਊਨਿਟੀ ਜਾਨਣ ਲਈ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਦੇਣ ਲਈ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਇਹ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਉਸਦੀ ਇਕ ਮਾਪੇ ਵਜੋਂ ਆਮ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਉਹ ਇਮਊਨ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਗਰਭ ਠਹਿਰਨ ਪਿਛੋਂ ਲੋਦਾ ਲੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ। ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਜਿਉਂਦੇ (ਲਾਈਵ) ਲੋਦੇ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਲੋਦੇ ਨਹੀਂ ਲਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਰੂਬੈੱਲਾ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਜੇ ਕੋਈ ਔਰਤ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਬੇਧਿਆਨੇ ਵਿਚ ਰੂਬੈੱਲਾ ਵਾਲੇ ਲੋਦੇ ਲਵਾ ਲਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਗਰਭਪਾਤ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਲੋਦੇ ਨਾਲ ਕਦੇ ਵੀ ਕਨਜੈਨੀਟਲ ਰੂਬੈੱਲਾ ਸਿੰਡਰਮ ਹੁੰਦਾ ਨਹੀਂ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ।

ਰੂਬੈੱਲਾ ਫੈਲਦੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ?

ਰੂਬੈੱਲਾ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਬਹੁਤਾ ਨਜ਼ਦੀਕ ਆਉਣ ਨਾਲ ਫੈਲਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਸਾਹ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਛੂਤ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਖੰਘਣਾ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨੀ। ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਵਿਚ (ਰੂਬੈੱਲਾ ਦਾ) ਵਾਇਰਸ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨਾਲ ਭੋਜਨ, ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ, ਜਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਚੁੰਮਣ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਇਸਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਧੱਫੜ, ਬੁਖਾਰ, ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਬੇਆਰਾਮੀ, ਵਗਦਾ ਨੱਕ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਰੜਕ। ਕੰਨਾਂ ਪਿਛਲੇ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਪਿਛਲੇ ਗਲੇ ਦੀਆਂ ਰਗਾਂ (ਲਿੰਫ ਨੋਡ) ਫੁੱਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦਰਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਧੱਫੜ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਖਾਰਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਹਿਲਾਂ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਫੇਰ ਥੱਲੇ ਨੂੰ, ਸਿਰ ਤੋਂ ਪੈਰਾਂ ਤੱਕ, ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤਕਰੀਬਨ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਰੂਬੈੱਲਾ ਛੂਤ ਦੇ ਤਕਰੀਬਨ ਅੱਧੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਧੱਫੜਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦੇ।

ਰੂਬੈੱਲਾ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਛੂਤ ਲੱਗਣ ਪਿਛੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਰੂਬੈੱਲਾ ਦੇ ਲੱਛਣ 14 ਤੋਂ 21 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਉਜਾਗਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਤਾਂ ਇਹ ਲੱਛਣ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਪਿਛੋਂ ਹੀ 14 ਤੋਂ 21 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਉਜਾਗਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਰੂਬੈੱਲਾ ਦੇ ਛੂਤ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਧੱਫੜ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ 7 ਦਿਨ *ਪਹਿਲਾਂ* ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 4 ਦਿਨ *ਪਿਛੋਂ* ਤੱਕ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੂਬੈੱਲਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਟੀਨਏਜਰਾਂ, ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਡੇ-ਕੇਅਰ, ਸਕੂਲ, ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੇ, ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਪਿਛੋਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰ ਰਹੇ ਅਤੇ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਨੁਕਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਖ ਦੇਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ, ਜੂਸ, ਅਤੇ ਸੂਪ ਵਰਗੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਵਧੇਰੇ ਪੀਵੋ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇ।
- ਪੂਰਾ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
- ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇ ਜਾ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਐਸਟਮਿਨਫਨ (**ਟਾਇਲਨਾਲ®, ਟੈਂਪਰਾ®, ਐਟਸੋਲ®**) ਲਵੋ। ਏ।ਐਸ।ਏ ਜਾਂ ਐਸਪ੍ਰੀਨ® ਕਿਸੇ 20 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਰੇਅ ਸਿੰਡਰਮ (Reye Syndrome) ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

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।

BRITISH COLUMBIA
The Best Place on Earth
ImmunizeBC

BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY