BRITISH COLUMBIA HealthLinkBC

Punjabi - Number 83
March 2018

ਲਾਲ ਖਸਰਾ (ਰੋਜ਼ੀਓਲਾ)
Roseola

ਲਾਲ ਖਸਰਾ ਕੀ ਹੈ?

ਲਾਲ ਖਸਰਾ ਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਆਮ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ 6 ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਹਲਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਲਾਲ ਖਸਰੇ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਲਾਲ ਖਸਰੇ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰੀ 39.5° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (103° ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ। ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧਣ ਕਰਕੇ ਫੈਬਰਾਈਲ ਸੀਜ਼ਰ (febrile seizure) ਜਿਸ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਦੌਰਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਦੌਰਾ ਪੈਣਾ ਬਹੁਤ ਡਰਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 3 ਤੋਂ 5 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਉਤਰ ਜਾਣ ਦੇ ਲਗਭਗ 24 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ, ਲਾਲ ਖਸਰੇ ਦਾ ਰੈਸ਼ ਵਿਕਸਤ ਹੋਏਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗਲੇ, ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਛੋਟੇ ਗੁਲਾਬੀ ਜਾਂ ਲਾਲ ਬਿੰਦੂ ਦਿਸਣਗੇ। ਰੈਸ਼ 2 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲਾਲ ਖਸਰੇ ਦੇ ਮੁੱਖ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਰੈਸ਼ ਬੁਖਾਰ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਭਰਦਾ ਹੈ। ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਜਿਆਦਾਤਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਰੈਸ਼ ਇੱਕੋ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੋਖਾ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਪਿਛੇ ਜਾਏ, ਉਹ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਸੁਭਾਵਿਕ ਤੌਰ ਨਾਲ ਖਾਂਦੇ ਅਤੇ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਗਦਾ ਹੋਇਆ ਨੱਕ, ਦਸਤ, ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਗਲੈਂਡ। ਪਰ, ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਕਦੋਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਾਲ ਖਸਰਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਬੁਖਾਰ ਉਤਰ ਜਾਏ ਅਤੇ ਰੈਸ਼ ਉਭਰੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਨਰਸ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰੋ ਜਾਂ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਗੰਭੀਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਬੀਅਤ ਜਿਆਦਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਗਰਦਨ ਅਕੜੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜਿਆਦਾ ਉਨੀਂਦਰਾ, ਸੁਸਤ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਜਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।

ਫੈਬਰਾਈਲ ਸੀਜ਼ਰਾਂ (febrile seizure) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #112 ਫੈਬਰਿਲ ਸੀਜ਼ਰਜ਼ (ਫੀਵਰ ਸੀਜ਼ਰਜ਼) ਦੇਖੋ।

ਲਾਲ ਖਸਰਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਲਾਲ ਖਸਰਾ ਥੁੱਕ ਅਤੇ ਵਿਗਾੜ ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਹੱਸਣ, ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਵੇਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਦ੍ਰਵ ਦੇ ਛੋਟੇ ਕਤਰਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਾਮਾਲੂਮ ਹੈ ਕਿ ਲਾਲ ਖਸਰੇ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਛੂਤਕਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲਾਲ ਖਸਰੇ ਲਈ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਖਾਲਾ ਰੱਖਣਾ। ਕਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਰੱਖਣਾ – ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਕਮੀਜ਼ ਅਤੇ ਨਿੱਕਰ ਜਾਂ ਡਾਇਪਰ।
- ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਉੱਤਰ ਜਾਣ ਤੱਕ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਸੀਟਾਮੀਨੋਫੇਨ ਜਾਂ ਆਈਬਿਯੂਪ੍ਰਫੇਨ* ਦਿਓ।

> ਅਸੀਟਾਮੇਨੋਫੇਨ (Acetaminophen) (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਟਾਇਲੇਨੌਲ (Tylenol®)) ਜਾਂ ਆਈਬਿਊਪ੍ਰੋਫੇਨ (ibuprofen*) (ਉਦਹਾਰਣ ਲਈ ਐਡਵਿਲ (Advil®)) ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਜਲਨ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਏਐਸਏ (ASA) (ਉਦਹਾਰਣ ਲਈ ਐਸਪਰੀਨ (Aspirin®)) ਰੇ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦੇ ਖਤਰੇ ਕਰਕੇ 18 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

* 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਈਬਿਊਪ੍ਰੋਫੇਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਰਾਈ ਸਿੰਡਰੋਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫ਼ਾਈਲ HealthLinkBC File #84 ਰੇਏ ਸਿੰਨਡਰੋਮ ਦੇਖੋ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪਿਲਾਓ। ਬੁਖਾਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਂਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਘੱਟ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਹੈ, ਤਾਂ ਖਾਣਾ ਠੀਕ ਹੈ; ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕੁਝ ਦੇਰ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਣਾ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ।

ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਲਾਲ ਖਸਰੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਬੁਖਾਰ ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਬੀਮਾਰੀ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਰੈਸ਼ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸਮਾਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੇਕੇਅਰ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਲਾਲ ਖਸਰੇ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡੇਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਹਾਲੀਆ ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਦਸੋ।

BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority