BRITISH COLUMBIA HealthLinkBC

Punjabi - Number 14a
June 2022

ਮੀਜ਼ਲਜ਼, ਮੰਮਪਸ, ਰੁਬੈਲਾ (ਐਮ ਐਮ ਆਰ) ਵੈਕਸੀਨ

Measles, Mumps, Rubella (MMR) Vaccine

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ।
ਸਾਰੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਦਿਵਾਓ।

ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸਾਰੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲਗਵਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ-ਭਰ ਲਈ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਣ ਨੇ ਪਿਛਲੇ 50 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਜਤਨ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਜਾਨਾਂ ਬਚਾਈਆਂ ਹਨ।

ਐਮਐਮਆਰ ਵੈਕਸੀਨ ਕੀ ਹੈ?

ਐਮ ਐਮ ਆਰ (MMR) ਵੈਕਸੀਨ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ:

- ਖਸਰਾ (ਮੀਜ਼ਲਜ਼)
- ਕੰਨ ਪੇੜੇ (ਮੰਮਪਸ)
- ਜਰਮਨ ਖਸਰਾ (ਰੁਬੈਲਾ)

ਐਮ ਐਮ ਆਰ ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ (ਮੀਜ਼ਲਜ਼), ਕੰਨ ਪੇੜੇ (ਮੰਮਪਸ), ਅਤੇ ਰੁਬੈਲਾ (ਜਰਮਨ ਖਸਰਾ) ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਰੂਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੁਆਰਾ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਨੇਮਕ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਮੁਫਤ ਹੈ।ਮਿਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਐਮ ਐਮ ਆਰ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਸ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਐਮ ਐਮ ਆਰ ਵੈਕਸੀਨ ਬੱਚਿਆ ਨੂੰ 2 ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ 12 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ 4 ਤੋਂ 6 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਅਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਚਿਕਨਪੌਕਸ (ਵੈਰੀਸੈਲਾ) ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ 2ਰੀ ਖੁਰਾਕ ਸਮਿਲਿਤ ਮੀਜ਼ਲਜ਼, ਮੰਮਪਸ, ਰੁਬੈਲਾ ਅਤੇ ਵੈਰੀਸੈਲਾ (ਐਮ ਐਮ ਆਰ ਵੀ) ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਐਮ ਐਮ ਆਰ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #14e Measles, Mumps, Rubella, and Varicella (MMRV) Vaccine ਦੇਖੋ।

ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦੂਸਰੇ ਟੀਕਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਐਮ ਐਮ ਆਰ ਵੈਕਸੀਨ	ਟੀਕਾਕਰਣ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ
1ਲੀ ਖੁਰਾਕ	12 ਮਹੀਨੇ
2ਰੀ ਖੁਰਾਕ	4 ਤੋਂ 6 ਸਾਲ

ਐਮ ਐਮ ਆਰ ਵੈਕਸੀਨ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮੁਫਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

- 6 ਤੋਂ 11 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋ ਅਜਿਹੇ ਮੁਲਕਾਂ ਨੂੰ ਸਫਰ ਕਰਨਗੇ ਜਿਥੇ ਖਸਰਾ (ਮੀਜ਼ਲਜ਼), ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾਂ ਦਾ ਖਸਰੇ (ਮੀਜ਼ਲਜ਼) ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ (ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ 2 ਹੋਰ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਏਗੀ, 12 ਮਹੀਨਆਂ ਤੇ ਅਤੇ 4 ਤੋਂ 6 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ)
- ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਜੋ ਰੁਬੈਲਾ (ਜਰਮਨ ਖਸਰੇ) ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹਨ
- ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਜਿੰਨਾਂ ਦਾ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿੰਨਾਂ ਦਾ ਖਸਰੇ (ਮੀਜ਼ਲਜ਼), ਕੰਨ ਪੇੜੇ (ਮੰਮਪਸ) ਅਤੇ ਰੁਬੈਲਾ (ਜਰਮਨ ਖਸਰਾ) ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ 1970 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ (ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ 1957) ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ 2 ਖੁਰਾਕਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ।ਇਹ ਯਾਤਰੀਆਂ ਲਈ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਲਗਾਏ ਗਏ ਸਾਰੇ ਟੀਕਿਆਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਐਮ ਐਮ ਆਰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?

ਐਮ ਐਮ ਆਰ ਵੈਕਸੀਨ ਖਸਰਾ (ਮੀਜ਼ਲਜ਼), ਕੰਨ ਪੇੜੇ (ਮੰਮਪਸ), ਅਤੇ ਰੁਬੈਲਾ (ਜਰਮਨ ਖਸਰਾ) ਜੋ ਕਿ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਜਾਨਲੇਵਾ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬਹੁਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ ਖਸਰਾ, ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਜਾਂ ਰੁਬੈਲਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਜਲਨ, ਲਾਲੀ, ਅਤੇ ਸੋਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਗਭਗ 7 ਤੋਂ 12 ਦਿਨ ਦੇ ਬਾਦ ਹਲਕਾ ਬੁਖਾਰ, ਖਸਰੇ ਵਰਗਾ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਰੈਸ਼ ਅਤੇ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚਲੇ ਗਲੈਂਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਅਸਥਾਈ ਦਰਦ ਵੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਟਾਮੇਨੋਫੇਨ (Acetaminophen) (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਟਾਇਲੇਨੌਲ (Tylenol®)) ਜਾਂ ਆਈਬਿਊਪ੍ਰੋਫੇਨ (ibuprofen*) (ਉਦਾਹਾਰਣ 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।

ਰੇਏ ਸਿੰਡਰੋਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫ਼ਾਈਲ HealthLinkBC File #84 ਰੇਏ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦੇਖੋ।

ਵਿਰਲੇ ਹੀ, ਜਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਬੁਖਾਰ ਕਰਕੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਦੌਰੇ (3,000 ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 1 ਬੱਚਾ), ਖੂਨ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੈਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸਥਾਈ ਗਿਰਾਵਟ ਜੋ ਖੂਨ ਨੂੰ ਵੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ (30,000 ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 1 ਵਿਅਕਤੀ) ਅਤੇ ਏਨਸਿਫਾਲਾਇਟਸ, ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸੋਜ (1 ਮਿਲੀਅਨ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 1 ਵਿਅਕਤੀ)।ਖਸਰੇ ਤੋਂ ਏਨਸਿਫਾਲਾਇਟਸ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 1,000 ਵਿੱਚ 1 ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਨਾਲੋਂ ਕਿਧਰੇ ਵੱਧ ਹੈ।

ਕੋਈ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਦ 15 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਐਨਾਫਲਾਕਸਿਸ ਨਾਮ ਦੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਅਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਅਤਿ ਵਿਰਲੀ ਸੰਭਾਵਨਾ, ਇੱਕ ਮਿਲੀਅਨ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ, ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਛਪਾਕੀ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ, ਜਾਂ ਗਲੇ, ਜੀਭ ਜਾਂ ਬੁਲਾਂ ਦੀ ਸੋਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।ਜੇ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਹੈ।ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਏਪੀਨੈਫਰਿੰਨ (ਐਡ੍ਰੇਨੇਲਿੰਨ) ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਐਂਬੁਲੈਂਸ ਰਾਹੀਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਹਸਪਤਾਲ ਤੱਕ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜੇ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੇ ਕਲੀਨਿਕ ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ **9-1-1** ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ ‘ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਸਾਰੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਅਣਿਆਈਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦਸਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਐਮ ਐਮ ਆਰ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਸਰਾ (ਮੀਜ਼ਲਜ਼), ਕੰਨ ਪੇੜੇ (ਮੰਮਪਸ), ਜਾਂ ਰੁਬੈਲਾ (ਜਰਮਨ ਖਸਰਾ) ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਜੈਲੇਟਿੰਨ ਜਾਂ ਨਿਓਮਾਈਸਨ ਸਮੇਤ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅੰਸ਼ ਪ੍ਰਤੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੋਈ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਇਲਾਜ ਕਰਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਲੈਟਲਟਸ, ਖੂਨ ਨੂੰ ਵੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖੂਨ ਦੇ ਸੈਲਾਂ, ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੇ ਗਏ, ਐਮ ਐਮ ਆਰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਖੁਰਾਕ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਿਰਾਵਟ ਆਈ ਹੈ
- ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਖੂਨ ਬਦਲੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਖੂਨ ਤੋਂ ਬਣੇ ਦੂਸਰੇ ਪਦਾਰਥ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ
- ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਐਮ ਐਮ ਆਰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ 1 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਲਕੀ ਬੀਮਾਰੀ ਕਰਕੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣ ਨੂੰ ਟਾਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੁਝ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਖਸਰਾ (ਮੀਜ਼ਲਜ਼), ਕੰਨ ਪੇੜੇ (ਮੰਮਪਸ), ਅਤੇ ਰੁਬੈਲਾ (ਜਰਮਨ ਖਸਰਾ) ਕੀ ਹਨ?

ਖਸਰਾ (ਮੀਜ਼ਲਜ਼), ਕੰਨ ਪੇੜੇ (ਮੰਮਪਸ), ਅਤੇ ਰੁਬੈਲਾ (ਜਰਮਨ ਖਸਰਾ) ਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹਵਾ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਅਸਾਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਫੈਲਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਹਵਾ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਿਸੇ ਸਤਹ ਨੂੰ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ।ਵਾਇਰਸ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਥੁੱਕ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੋਜਨ, ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਸਿਗਰੇਟ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਾਂ ਚੁੰਮਣ ਨਾਲ।

ਖਸਰਾ (ਮੀਜ਼ਲਜ਼), ਜਿਨਾਂ ਨੂੰ ਰੇਡ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਰਕੇ ਬੁਖਾਰ, ਛਪਾਕੀ, ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਲਾਲ, ਜਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਜੋ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਕੰਨਾਂ ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ (ਨਿਮੋਨਿਯਾ) ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ, 1,000 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀਆਂ, ਵਿੱਚ ਏਨਸਿਫਾਲਾਇਟਸ, ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸੋਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਦੌਰੇ, ਬੋਲਾਪਨ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਸਥਾਈ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਵਾਲੇ 3,000 ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਦੀ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਕਰਕੇ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੰਨ ਪੇੜਿਆਂ (ਮੰਮਪਸ) ਕਰਕੇ ਬੁਖਾਰ, ਸਿਰਦਰਦ, ਅਤੇ ਥੁੱਕ ਸੰਬੰਧੀ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਜਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਏਨਸਿਫਾਲਾਇਟਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।ਕੰਨ ਪੇੜਿਆਂ ਵਾਲੇ 20 ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 1 ਨੂੰ ਕੰਨ ਪੇੜਿਆਂ ਵਾਲਾ ਮੇਨਿੰਨਜਾਈਟਸ, ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਝਿੱਲੀ ਦੀ ਸੋਜ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਹੋਏਗਾ। ਕੰਨ ਪੇੜਿਆਂ ਕਰਕੇ ਅਸਥਾਈ ਬੋਲਾਪਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਸਥਾਈ ਬੋਲਾਪਣ ਕੰਨ ਪੇੜਿਆਂ ਵਾਲੇ 20,000 ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ।ਕੰਨ ਪੇੜਿਆਂ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਵਿੱਚ ਆਂਡਾਂ (4 ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 1) ਜਾਂ ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ (20 ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 1) ਦੀ ਦੁਖਦਾਇਕ ਸੋਜ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਰੁਬੈਲਾ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਜਰਮਨ ਖਸਰੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬੋਲੇਪਣ, ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਦਿਲ ਦੇ ਨੁਕਸ, ਜਿਗਰ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ, ਸਮੇਤ ਕਈ ਗੰਭੀਰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਨੁਕਸਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕੰਨਜੈਨੀਟਲ ਰੁਬੈਲਾ ਸਿੰਡਰੋਮ (Congenital Rubella Syndrome) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ 10 ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 9 ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਗਈਆਂ ਸਨ। ਰੁਬੈਲਾ ਕਰਕੇ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮਰੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਬਚਪਨ ਦੇ ਨੇਮਕ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਕੇ ਹੁਣ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਵਿਰਲੀਆਂ ਹਨ।

ਸਿਆਣੇ ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ

ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਟੀਕਾਕਰਣ (ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ) ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ।19 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਉਹ ਬੱਚੇ ਜਿਹੜੇ ਹਰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਨਾ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਸਮਝਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋਣ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।ਸਿਆਣੇ ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ HealthLinkBC File #119 ਦ ਇੰਨਫੈਂਟਸ ਐਕਟ, ਸਿਆਣੇ ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਅਤੇ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਦੇਖੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਮੀਜ਼ਲਜ਼, ਮੰਮਪਸ, ਜਾਂ ਰੁਬੈਲਾ ਅਤੇ ਵੈਰੀਸੈਲਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇਖੋ:

- HealthLinkBC File #14b ਖਸਰਾ
- HealthLinkBC File #14c ਕੰਨ ਪੇੜੇ
- HealthLinkBC File #14d ਰੁਬੈਲਾ
- HealthLinkBC File #44a ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ ਸਬੰਧੀ ਤੱਥ
- HealthLinkBC File #44b ਚਿਕਨਪੌਕਸ (ਵੈਰੀਸੈਲਾ) ਵੈਕਸੀਨ

ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.immunizebc.ca. ਦੇਖੋ।