

ਮੀਜ਼ਲਜ਼ (ਖਸਰੇ) ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: 18 ਅਗਸਤ, 2025

ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਟੀਕੇ ਹਨ

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਿਯਮਿਤ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਮਿਲ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ

ਟੀਕਾਕਰਣ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਰਿਕਾਰਡ, ਲੈਬ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖਣ ਲਈ ਹੈਲਥ ਗੇਟਵੇ (Health Gateway) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ

ਇਸ ਪੰਨੇ 'ਤੇ:

- ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਕੀ ਹੈ?
- ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ
- ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਦੇ ਟੀਕੇ
- ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ
- ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਮੀਜ਼ਲਜ਼ (ਖਸਰਾ) ਕੀ ਹੈ?

ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਛੂਤਕਾਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਿਮੋਨੀਆ (pneumonia), ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ (encephalitis) ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮੌਤ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਗਿਰਾਵਟ ਆਈ ਹੈ। ਪਰ, ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਸੂਬੇ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਭਰ ਵਿੱਚ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਇਆ ਹੋਇਆ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡਾ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸੈਲਾਨੀ ਜਾਂ ਉਹ ਲੋਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਕੇ ਆਏ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣਾ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ।

*ਨੋਟ: ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੇ ਕੁਝ ਲਿੰਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਦੇ ਸੰਕਰਮਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਇਆ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਪਿਛਲੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਤੋਂ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ (immunity) ਨਹੀਂ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ, ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਸਿਹਤ ਪੱਖੋਂ ਬੇਹੱਦ ਕਮਜ਼ੋਰ (immunocompromised) ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ

ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਨੱਕ ਵਗਣਾ, ਅਤੇ ਲਾਲ ਅਤੇ ਸੁੱਜੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਅਕਸਰ ਵਧੇਰੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦੀਆਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਧੱਫੜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਗਰਦਨ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਛਾਤੀ, ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਧੱਫੜ ਲਗਭਗ 4 ਤੋਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਛੋਟੇ ਚਿੱਟੇ ਧੱਬੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਦਾ ਜੋਖਮ ਕਿਸਨੂੰ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਏ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ 2 ਖੁਰਾਕਾਂ ਲੈਣੀਆਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ। 1970 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੈਲਦਾ ਸੀ।

ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ

ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਖੰਘਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਾਇਰਸ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਖਸਰੇ ਦਾ ਵਾਇਰਸ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਕਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਜਿਉਂਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣਾ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਛੂਤਕਾਰੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਣਾ, ਜੋ ਧੂੰਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਿਗਰਟ) ਜਾਂ ਵੇਪਰਜ਼ (ਵਾਸ਼ਪ) (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਈ-ਸਿਗਰਟ), ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚੁੰਮਣਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਦੇ ਟੀਕੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 2 ਵੈਕਸੀਨ ਜਾਂ ਟੀਕੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਖਸਰੇ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ:

1. ਮੀਜ਼ਲਜ਼, ਮੰਪਸ, ਰੁਬੇਲਾ (MMR) ਵੈਕਸੀਨ
2. ਮੀਜ਼ਲਜ਼, ਮੰਪਸ, ਰੁਬੇਲਾ ਅਤੇ ਵੈਰੀਸੇਲਾ (MMRV) ਵੈਕਸੀਨ

ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਿਯਮਿਤ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [HealthLinkBC File #14a Measles, mumps, rubella \(MMR\) vaccine](#) ਅਤੇ [HealthLinkBC File #14e Measles, mumps, rubella and varicella \(MMRV\) vaccine](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਦੇ ਟੀਕੇ

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੀਜ਼ਲਜ਼, ਮੰਪਸ ਅਤੇ ਰੁਬੇਲਾ (MMR) ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੀਜ਼ਲਜ਼, ਮੰਪਸ, ਰੁਬੇਲਾ ਅਤੇ ਵੈਰੀਸੇਲਾ (MMRV) ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ 4 ਤੋਂ 6 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੌਰਾਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ 6 ਤੋਂ 11 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਉਹ ਕਿਤੇ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ MMR ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲੈਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਆਮ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ MMR ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਲਿੱਤੀ ਗਈ ਇਹ ਖੁਰਾਕ, ਨਿਯਮਿਤ ਟੀਕਾਕਰਣ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਗਿਣੀ ਜਾਂਦੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ 2 ਹੋਰ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ - ਇਕ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਦੂਜੀ 4 ਤੋਂ 6 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੌਰਾਨ - ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਪ੍ਰਤੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿ ਸਕਣ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, 4 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਚ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਆਮ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ MMR ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਲੈ ਲਈ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਜਲਦੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਦੀ ਉਮਰ (ਗਰੇਡ 9) ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ, [ਨਿਯਮਿਤ ਟੀਕਾਕਰਣ ਸਮਾਂ ਸਾਰਣੀ](#) ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਮਾਂ ਸਾਰਣੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਦੇ ਟੀਕੇ

1970 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਮਿਲੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਦੂਕਵੀਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ 1970 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਦੇ ਟੀਕੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੈ। 1957 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਹ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਈ ਅਜੇ ਵੀ ਯੋਗ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਟੀਕਾਕਰਣ ਅਤੇ ਗਰਭਾਵਸਥਾ

MMR ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। MMR ਇੱਕ ਲਾਈਵ ਵੈਕਸੀਨ (ਇਮੀਉਨਿਟੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਰੂਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ) ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਗਰਭਵਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਿਯਮਿਤ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ (breastfeeding) ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ (chestfeeding) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ MMR ਵੈਕਸੀਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਆਏ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਆਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ [ਬੱਚਿਆਂ](#) ਅਤੇ [ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਸਾਰੇ ਟੀਕੇ](#) ਲੱਗ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਇਹ ਟੀਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਟੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣੇ ਰਹਿ ਗਏ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਯਮਿਤ ਟੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ

ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਤੋਂ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਟੀਕੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

4 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੀਜ਼ਲਜ਼, ਮੰਪਸ ਅਤੇ ਰੁਬੇਲਾ (MMR) ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਬੀ.ਸੀ. ਫਾਰਮੇਸੀ ਲੱਭਣ ਲਈ [ਬੀ ਸੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ: MMR ਵੈਕਸੀਨ ਕਲੀਨਿਕ ਲੋਕੇਟਰ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਫਰਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸਿੰਗ ਸਟੇਸ਼ਨ ਵਿਖੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਦੁਆਰਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਆਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟ੍ਰੈਵਲ ਹੈਲਥ ਕਲੀਨਿਕ (travel health clinic) ਰਾਹੀਂ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਟ੍ਰੈਵਲ ਹੈਲਥ ਕਲੀਨਿਕ ਲੱਭਣ ਲਈ, [HealthLink BC ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਕੋਈ ਟੀਕਾ ਲੱਗਣਾ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ? ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਿਤ ਟੀਕਾਕਰਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ [ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਸਿਡੀਊਲਜ਼](#) 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ [ਹੈਲਥ ਗੇਟਵੇ](#) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ [ਆਪਣੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ](#) ਸਿੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਟੀਕਾ ਲੱਗਣਾ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਟੀਕੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ 'ਕੈਚ-ਅੱਪ ਸਿਡੀਊਲ' (catch-up schedule) ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਜੇ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਅਤੇ ਟੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ [8-1-1](#) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ BCCDC ਦੇ [ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੂਲ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਲੋਕ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੋਈ), ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ 6 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਪੋਸਟ-ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲੈਕਸਿਸ (MMR ਵੈਕਸੀਨ ਜਾਂ ਇਮਿਊਨ ਗਲੋਬੁਲਿਨ ਨਾਲ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ) ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ 1 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ, ਬਿਨਾਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਵਾਲੇ ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਗਿਣਤੀ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਇਮਿਊਨ ਗਲੋਬੁਲਿਨ ਲਓ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC ਫਾਈਲ #63 ਇਮਿਊਨ ਗਲੋਬੁਲਿਨ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਲਈ, BCCDC ਦੇ [ਮੀਜ਼ਲਜ਼](#) ਦੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਜਾਓ। [HealthLinkBC ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਚਿਤਾਵਨੀਆਂ](#) ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਪੜ੍ਹੋ। ਇੱਥੇ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਬਾਰੇ, ਉਬਲਿਆ ਪਾਣੀ ਵਰਤਣ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼, ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਨ ਉਤਪਾਦ ਵਾਪਸ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ – ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਖੇਤਰ ਤੋਂ, ਸੂਬੇ ਭਰ ਤੋਂ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਭਰ ਤੋਂ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਕੋਲ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਖੱਫੜ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਖੇਤਰ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਦੁਆਰਾ ਕਰਵਾਓ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਵੇਰਵਾ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਣ। ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਉਡੀਕ ਵਾਲੇ ਕਮਰਿਆਂ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਮਰਿਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂਚ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਵੇ ਜਦੋਂ ਉਡੀਕ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ ਖਾਲੀ ਹੋਵੇ। ਆਪਣਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਰਿਕਾਰਡ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ। ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰਕ

ਜਾਂਚ, ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ, ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੇ ਸਵੈਬ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਸੈਂਪਲ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਹੋਏ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਧੱਫੜ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ 4 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ 4 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਇਮਿਊਨੋਕੰਪਰੋਮਾਈਜ਼ਡ (ਸਿਹਤ ਪੱਖੋਂ ਬੇਹੱਦ ਕਮਜ਼ੋਰ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਦਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਹੈ, ਧੱਫੜ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 4 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੋ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੀ ਕੁਹਣੀ ਵਿੱਚ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੇ ਛਿੱਕਣਾ ਜਾਂ ਖੰਘਣਾ
- ਭੋਜਨ, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰਨਾ ਜੋ ਧੂੰਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਿਗਰਟ) ਜਾਂ 'ਵੇਪਰਜ਼' (ਵਾਸ਼ਪ) (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਈ-ਸਿਗਰਟ), ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਚੁੰਮਣਾ

ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਇਲਾਜ ਹੈ ਜੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਵਧੇਰੇ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ, ਜੂਸ ਅਤੇ ਸੂਪ, ਖਾਸਕਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਰਾਮ ਕਰੋ

ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫੇਨ (acetaminophen) (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਟਾਇਲੇਨੋਲ®) ਜਾਂ ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫੇਨ (ibuprofen) (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਐਡਵਿਲ®) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫੇਨ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ। 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਐਸਪ੍ਰੀਨ (ASA) ਨਾ ਦਿਓ (ਰੇਏ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦਾ ਖਤਰਾ)

ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹਨ।

ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਸ਼ੇ

ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀਆਂ

ਕੁਝ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀਆਂ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

- [ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ: ਮੀਜ਼ਲਜ਼](#)
- [ਇੰਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ: ਗੈਟ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ਡ](#)
- [ਆਇਲੈਂਡ ਹੈਲਥ: ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨਜ਼](#)
- [ਨੌਰਦਰਨ ਹੈਲਥ: ਮੀਜ਼ਲਜ਼](#)
- [ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ: ਮੀਜ਼ਲਜ਼](#)

ਮੀਜ਼ਲਜ਼

- [ਮੀਜ਼ਲਜ਼ \(ਰੁਬੀਓਲਾ\)](#)
- [ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਰੈਸ਼ \(ਖਸਰੇ ਦੇ ਪੱਫੜ\)](#)

ਟੀਕਾਕਰਣ

ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਘਾਤਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਟੀਕਾਕਰਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

- [ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦਾ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਤਜਰਬਾ \(HealthLinkBC ਫਾਈਲ #50e\)](#)
- [ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਟੀਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ \(HealthLinkBC ਫਾਈਲ #50c\)](#)
- [ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਲਾਭ \(HealthLinkBC ਫਾਈਲ #50b\)](#)
- [ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਇਮੀਊਨ ਸਿਸਟਮ ਅਤੇ ਟੀਕੇ \(HealthLinkBC ਫਾਈਲ #50a\)](#)

ਸਫ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ

ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਫ਼ਰ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਫ਼ਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ, ਕਿਸੇ [ਟ੍ਰੈਵਲ ਹੈਲਥ ਕਲੀਨਿਕ](#) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਕ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਫ਼ਰ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਟੀਕੇ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਸ ਪਲੈਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਲੀਨਿਕ ਕਰ ਸਕੇਗਾ।

ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਟੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਸਰੋਤ ਦੇਖੋ:

- [ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਫ਼ਰ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਣ \(HealthLinkBC ਫਾਈਲ #41c\)](#)
- [ਸਫ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ](#)
- [ਯਾਤਰੀਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ \(HealthLinkBC ਫਾਈਲ #41a\)](#)
- [ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨਾ \(HealthLinkBC ਫਾਈਲ #41d\)](#)
- [ਗਰਭਵਤੀ ਯਾਤਰੀ \(HealthLinkBC ਫਾਈਲ #41g\)](#)
- [ਸਫ਼ਰ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੁਚਨਾਵਾਂ](#)