ਖ਼ਸਰਾ

Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਖ਼ਸਰੇ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਖ਼ਸਰਾ-ਕਨੇਡੂ-ਰੁਬੇਲਾ (MMR) ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਖ਼ਸਰੇ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹਨ।

ਖ਼ਸਰਾ ਕੀ ਹੈ?

ਖ਼ਸਰਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੂਤਕਾਰੀ ਵਾਇਰਲ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ, ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਨਾਲ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫ਼ੈਲਦੀ ਹੈ।

ਖ਼ਸਰਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਨਵਜਨਮੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਤੰਤਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ।

ਗੰਭੀਰ ਖ਼ਸਰਾ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ ਜਾਂ ਮੌਤ ਤੱਕ ਵੀ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖ਼ਸਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ 7 ਤੋਂ 18 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖ਼ਾਰ, ਖੰਘ, ਵਗਦੀ ਨੱਕ, ਲਾਲ-ਪਾਣੀ ਵਾਲੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਖੁਜਲੀ ਵਾਲਾ ਦਾਣੇਦਾਰ ਧੱਫੜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ਸਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ। ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਸਲਾਹ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ਸਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਫ਼ੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੁੰਦਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।

ਇਸ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਈਏ?

ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕਤਾ ਲਈ MMR ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨਹੀਂ ਲਈਆਂ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਓ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਦੋਵੇਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲਗਵਾਈਆਂ ਹਨ, ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਜਾ ਕੇ ਚੈੱਕ ਕਰੋ: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/How-to-find-your-immunisation-records>

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ MMR ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲੈ ਚੁੱਕੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਟੀਕੇ ਲੱਗੇ ਹੋਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ।

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ, MMR ਟੀਕਾ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ:

- ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਅਧੀਨ ਯੋਗ ਹੋ:
  - 12 ਅਤੇ 18 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਹੋ
  - 20 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਚ-ਅੱਪ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
  - ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਆਏ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ।
- ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀ ਰਾਜ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਫ਼ੰਡ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ MMR ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਅਧੀਨ ਯੋਗ ਹੋ:
  - ਉਹ ਸਭ ਲੋਕ ਜੋ 1966 ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਨਮੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੋ MMR ਖੁਰਾਕਾਂ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਈਆਂ ਹਨ।
  - ਉਹ ਬੱਚੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਦੇਸ਼ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 6 ਤੋਂ 11 ਮਹੀਨੇ ਹੈ।

ਰਾਜ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ MMR ਟੀਕੇ ਲਈ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਕਾਰਡ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਖ਼ਸਰੇ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਉਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ Better Health Channel – Measles <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/measles> 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, 1300 651 160 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ, ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਰੀਲੇਅ ਸਰਵਿਸ 13 36 77 ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਾਂ infectious.diseases@health.vic.gov.au 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।<infectious.diseases@health.vic.gov.au>.

ਵਿਕਟੋਰੀਅਨ ਸਰਕਾਰ, 1 ਟ੍ਰੇਜ਼ਰੀ ਪਲੇਸ, ਮੈਲਬੌਰਨ ਦੁਆਰਾ ਅਧਿਕਾਰਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ।

© ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਰਾਜ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ, ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ, ਮਈ 2025

OFFICIAL