

خسرہ

خسرہ بہت متعدی بیماری ہے جس کا مطلب ہے کہ یہ ان لوگوں کے درمیان بہت آسانی سے پھیلتی ہے جو مدافعتی نہیں ہوتے۔ خسرہ صحت کے سنگین مسائل کا باعث بن سکتا ہے، بشمول سینے میں انفیکشن اور دماغ کی سوجن، جو ہسپتال میں داخل ہونے یا موت کا باعث بھی بن سکتی ہے۔ خسرہ کسی شخص کے مدافعتی نظام کو کمزور کر سکتا ہے، جس سے اس کی صحت پر طویل مدتی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

؟ میں کیسے جان سکتا ہوں کہ میں خسرہ سے محفوظ ہوں؟

آپ کو خسرہ سے محفوظ سمجھا جاتا ہے اگر:

- آپ کو پہلے خسرہ تھا، یا
 - آپ کو 12 ماہ کی عمر کے بعد خسرہ کے 2 ٹیکے لگائے گئے تھے (مثلاً خسرہ، ممپس (mumps) اور روبیلا (MMR) ویکسین)۔
- اگر آپ 1969 سے پہلے نیوزی لینڈ میں پیدا ہوئے یا رہ رہے ہیں، تو آپ کے مدافعتی ہونے کا امکان ہے کیونکہ اس سے پہلے تقریباً ہر ایک کو خسرہ ہوا تھا۔ اگر آپ 1969 سے پہلے کسی دوسرے ملک میں رہتے تھے تو آپ کو اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ سے چیک کرنے کی ضرورت ہوگی۔

آپ کے لیے یہ چیک کرنا ضروری ہے کہ آیا آپ خسرہ سے محفوظ ہیں اور اس کی تصدیق کے لیے طبی ریکارڈز، جیسے حفاظتی ٹیکوں کے ریکارڈ یا ٹیسٹ کے نتائج تلاش کریں۔ اپنے محفوظ ہونے کو چیک کرنے کے بارے میں مزید معلومات کے لیے info.health.nz/measles-immunity وزٹ کریں۔

امیونائزیشن خسرہ کے خلاف بہترین تحفظ ہے۔ اگر آپ خسرہ سے محفوظ نہیں ہیں، یا آپ کو یقین نہیں ہے کہ آپ میں اس کے خلاف قوت مدافعت ہے، تو آپ کو ویکسین لگوانی چاہیے (مزید معلومات کے لیے اس معلوماتی شیٹ کا 'بچاؤ' کا حصہ پڑھیں)۔

اگر آپ قوت مدافعت رکھتے ہیں اور آپ کا خسرہ سے متاثرہ کسی شخص سے واسطہ ہے، تو آپ کو قرنطینہ (گھر میں رہنے) یا دوسرے لوگوں کی حفاظت کے لیے کوئی اور خاص احتیاطی تدابیر اختیار کرنے کی ضرورت نہیں ہوگی، کیونکہ آپ پہلے ہی خسرہ کے ہونے اور پھیلنے سے محفوظ ہیں۔

نشانیاں اور علامات - جو آپ دیکھ اور محسوس کر سکتے ہیں۔

آپ کا خسرے کے کسی مریض سے واسطہ ہونے کے بعد 7 سے 21 دنوں کے درمیان کسی بھی وقت آپ کو خسرہ کی علامات ظاہر ہونا شروع ہو سکتی ہیں لیکن عام طور پر ایسا ہونا 10 دنوں کے اندر شروع ہو جاتا ہے۔



ناک بہنا



کھانسی

آنکھوں میں
سوجن، درد، پانی
اور گلابی رنگ

بخار



سرخ، داغ دار دھبے

خسرے کی پہلی علامات سانس کی دیگر بیماریوں کی طرح ہیں، جیسے COVID-19 اور انفلوئنزا (فلو)۔ خسرہ کے ساتھ، دانے عام طور پر دیگر علامات کے 3 سے 5 دن بعد ظاہر ہوتا ہے۔ دانے چہرے پر شروع ہوتے ہیں اور پھر جسم کے باقی حصوں میں پھیل جاتے ہیں۔ اگر آپ کو بخار اور دانے ہیں، اور آپ خسرہ سے محفوظ نہیں ہیں (یا آپ کو یقین نہیں ہے)، تو، صحت سے متعلق مشورہ حاصل کرنے والے سیکشن میں موجود معلومات پر عمل کریں۔

صحت سے متعلق مشورہ طلب کرنا

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو یا آپ کے خاندان میں کسی کو خسرہ ہے، تو آپ کو گھر پر رہنا چاہیے اور اپنے جی پی، ڈاکٹر، Hauora یا صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے کو کال کرنا چاہیے، یا ہیلتھ لائن کو کسی بھی وقت 0800 611 116 پر مفت کال کرنا چاہیے۔ 24/7 جتنی جلدی ممکن ہو مشورہ کے لئے۔ ایمرجنسی میں 111 پر کال کریں۔

اگر آپ صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے کے پاس جا رہے ہیں تو یہ ضروری ہے کہ آپ پہلے کال کریں تاکہ وہ دوسروں کو بیماری لگنے سے بچا سکیں۔ اپنے دورے کے دوران ایک ڈسپوزیبل فیس ماسک پہنیں جو آپ کی ناک اور منہ کو ہر وقت ڈھانپے۔

خسرہ کیسے پھیلتا ہے؟

خسرہ بہت متعدی ہے جس کا مطلب ہے کہ یہ ان لوگوں کے درمیان بہت آسانی سے پھیلتا ہے جو مدافعتی نہیں ہیں۔ خسرہ متاثرہ شخص کو دوسروں کے قریب سانس لینے، بات کرنے، چھینکنے یا کھانسنے سے منتقل ہوتا ہے۔ خسرہ والے شخص کے کمرے سے جانے کے بعد بھی آپ کمرے میں داخل ہو کر خسرہ پکڑ سکتے ہیں۔ خسرہ میں مبتلا ایک شخص اسے 18 دوسرے لوگوں تک پھیلا سکتا ہے۔ خسرہ کا شکار شخص اسے دوسروں تک پھیلا سکتا ہے اس سے پہلے کہ انہیں معلوم ہو کہ انہیں یہ (خسرہ) ہو گیا ہے۔ یہ 4 دن پہلے سے لے کر دانوں کے ظاہر ہونے کے 4 دن بعد تک ہو سکتا ہے۔

کس کو خسرہ سے بہت زیادہ بیمار ہونے کا خطرہ ہے؟

خسرہ میں مبتلا ہر 3 میں سے 1 شخص اتنا بیمار ہوگا کہ ہسپتال جانے کی ضرورت پڑے گی۔ اگرچہ یہ کسی کے ساتھ بھی ہو سکتا ہے، لیکن کچھ لوگوں کو خسرہ ہونے کی صورت میں بہت زیادہ بیمار ہونے کا امکان ہوتا ہے۔ اس میں شامل ہیں:

- 5 سال سے کم عمر کے بچے، خاص طور پر 12 ماہ سے کم عمر کے بچے
- کمزور مدافعتی نظام والا کوئی بھی شخص، بشمول حمل کے دوران اور پیدائش کے بعد 6 ہفتوں تک (اگر آپ کو حاملہ ہونے کے دوران خسرہ ہو جاتا ہے تو آپ بہت بیمار ہو سکتی ہیں اور یہ آپ کے بچے کو بھی نقصان پہنچا سکتا ہے)
- ماوری اور بحرالکاہل کے لوگوں کا خسرہ کے ساتھ ہسپتال میں داخل ہونے کا امکان دیگر نسلی گروہوں کے مقابلے میں زیادہ ہے۔

اگر مجھے خسرہ ہو جائے تو کیا ہوگا؟

اگر آپ کو خسرہ ہے، تو آپ کو خارش شروع ہونے کے 4 دن بعد تک الگ تھلگ رکھنے کی ضرورت ہوگی (جس کا مطلب ہے گھر پر رہنا)۔ ایسا کرنے سے دوسروں کو خسرہ لگنے سے بچایا جا سکتا ہے۔ چونکہ زیادہ تر لوگوں کو خسرہ سے صحت یاب ہونے میں 1 سے 2 ہفتے لگتے ہیں، اس لیے آپ شاید اپنی معمول کی سرگرمیوں جیسے کام یا اسکول - تنہائی کی مدت کے اختتام پر واپس جانے کے لیے کافی بہتر محسوس نہ کریں۔ صحت یاب ہونے کے لیے اپنے آپ کو وقت دینا ضروری ہے۔

آپ کی مقامی پبلک ہیلتھ سروس آپ سے رابطہ کرے گی جو آپ کو معلومات اور مدد فراہم کرے گی۔ اس میں شامل ہیں:

- آپ کے علامات اور صحت کی جانچ پڑتال
- آپ سے پوچھا جائے گا کہ آپ کہاں گئے تھے اور آپ نے کس کے ساتھ وقت گزارا جب آپ خسرہ پھیلانے کے قابل تھے۔
- اس بات کو یقینی بنانا کہ کیا آپ جانتے ہیں کہ اگر آپ کے علامات بدتر ہو جائیں تو کیا کرنا ہے۔



کیا ہوگا اگر میرا کسی خسرہ سے (متاثر شخص سے) سامنا ہوا ہو؟

اگر آپ کو خسرہ کا سامنا ہوا ہے، تو آپ کی شناخت 'فریبی' یا 'معمول کے رابطے' کے طور پر کی جا سکتی ہے۔ قریبی رابطے سے خسرہ پیدا ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔ آپ کو جو اقدامات کرنے کی ضرورت ہوگی اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ آیا آپ مدافعتی نہیں ہیں، جزوی طور پر ٹیکے لگائے گئے ہیں یا خسرہ سے محفوظ ہیں۔

آپ کی صحت عامہ کی خدمت کی ٹیم آپ کو مدد اور مزید معلومات فراہم کرنے کے لیے آپ سے رابطہ کرے گی کہ آپ کو کیا کرنا ہے۔ وہ آپ کے ریکارڈ کی جانچ کریں گے اور آپ کو یہ معلوم کرنے کے لیے خون کا ٹیسٹ کروانے کے لیے کہہ سکتے ہیں کہ آیا آپ خسرہ سے محفوظ ہیں یا نہیں۔

اگر آپ مدافعتی نہیں ہیں تو آپ کو خسرہ ہونے اور پھیلانے کا خطرہ ہے۔ دوسروں کو خسرہ پھیلانے سے روکنے کے لیے آپ کو قرنطینہ (گھر میں رہنے) کی ضرورت ہوگی۔

اگر آپ نے صرف 1 خسرہ کی ویکسینیشن لی ہے تو آپ کو جزوی طور پر ویکسین شدہ سمجھا جاتا ہے، مطلب یہ ہے کہ آپ خسرہ سے محفوظ نہیں ہیں اور اس کے لگنے اور پھیلانے کا خطرہ موجود ہے۔ آپ کو یہ کرنے کی ضرورت ہوگی:

- ان جگہوں سے دور رہیں جہاں خسرہ آسانی سے پھیل سکتا ہے، جیسے کہ صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے، اسکول اور ابتدائی تعلیم کی خدمات
- ان لوگوں سے دور رہیں جو خسرہ سے بہت زیادہ بیمار ہو سکتے ہیں (اوپر والے حصے میں خسرہ سے بہت زیادہ بیمار ہونے کے خطرے میں پڑنے والے کو پڑھیں)
- خسرہ کی علامات پر نظر رکھیں اور اگر آپ کو ان علامات میں سے کوئی بھی ہو تو اس کا مطلب ہو سکتا ہے کہ آپ کو خسرہ ہے اور یہ بہت ضروری ہے کہ آپ الگ تھلگ رہیں (گھر پر رہیں) اور صحت سے متعلق مشورہ لیں۔
- اگر آپ قوت مدافعت رکھتے ہیں تو آپ کو خسرہ لگنے اور پھیلانے کا بہت امکان نہیں ہے لہذا آپ اپنی معمول کی سرگرمیاں جیسے کام اور اسکول جاری رکھ سکتے ہیں، اگر آپ ٹھیک محسوس کر رہے ہیں۔ اگر غیر متوقع صورت میں آپ کو خسرہ کی علامات ظاہر ہوں، الگ تھلگ رہیں (گھر پر رہیں) اور اوپر دیے گئے صحت سے متعلق مشورے کے سیکشن پر عمل کریں۔

بچاؤ

امیونائزیشن لوگوں کے لیے خسرہ سے خود کو بچانے کا بہترین طریقہ ہے، 99% لوگ جنہوں نے 12 ماہ کی عمر کے بعد خسرہ کے 2 ٹیکے لگوائے ہیں (مثلاً خسرہ، ممپس اور روبیلا (ایم ایم آر) ویکسین)، وہ خسرے سے اور دوسروں میں پھیلانے سے محفوظ رہیں گے۔

- بچوں کو عام طور پر 12 ماہ کی عمر میں پہلی ایم ایم آر ویکسینیشن اور دوسری 15 ماہ کی عمر میں لگائی جاتی ہے۔ اپنے بچے کو وقت پر حفاظتی ٹیکے لگوانا ان کی حفاظت کا بہترین طریقہ ہے۔
- MMR ویکسین 18 سال سے کم عمر کے تمام لوگوں اور 18 سال یا اس سے زیادہ عمر کے ان لوگوں کے لیے مفت ہے جو نیوزی لینڈ کی مفت صحت کی دیکھ بھال کے اہل ہیں۔ عوامی طور پر مالی اعانت سے چلنے والی صحت کی دیکھ بھال کی اہلیت کے بارے میں معلومات کے لیے ملاحظہ کریں عوامی طور پر فنڈڈ صحت کی خدمات حاصل کریں۔ | نیوزی لینڈ کی حکومت۔
- اگر آپ کی صحت کی ایسی حالت ہے جس نے آپ کا مدافعتی نظام کمزور کر دیا ہے، تو اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کرنے والے سے بات کریں کہ آیا آپ کو MMR ویکسین لگ سکتی ہے۔
- جب آپ حاملہ ہیں تو آپ کو MMR ویکسین نہیں لگ سکتی، لیکن آپ پیدائش کے بعد MMR ویکسین لے سکتی ہیں اور دودھ پلانے کے دوران یہ محفوظ ہے۔ یہ یقینی بنانا ضروری ہے کہ اگر آپ حمل کی منصوبہ بندی کر رہی ہیں تو آپ کو خسرہ کے خلاف مکمل طور پر حفاظتی ٹیکے لگائے گئے ہیں۔
- اگر آپ نہیں جانتے کہ آپ نے خسرہ کے لیے 2 ٹیکے لگوائے ہیں، تو یہ تجویز کی جاتی ہے کہ آپ ایک اور MMR ویکسین لگائیں (اضافی خوراک لینا محفوظ ہے)۔

MMR ویکسین کے بارے میں مزید معلومات کے لیے وزٹ کریں - info.health.nz/MeaslesVaccine

ویکسین لگوانے کے لیے اپنے GP، ڈاکٹر، Hauora یا صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے سے رابطہ کریں، یا ویکسینیشن ہیلپ لائن کو 0800 28 29 26 پر مفت کال کریں (صبح 8.30 تا شام 5.00 بجے پیر تا جمعہ) - اس سروس میں ترجمان دستیاب ہیں اور آپ ماوری یا پیسفاک ایڈوائزر، کسی معذوری ایڈوائزر یا این زیڈ ریلے NZ RELAY سے بات کرنے کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ آپ ویکسینیشن اپوائنٹمنٹ بھی بک کر سکتے ہیں۔ info.health.nz/bookavaccine بہت سی دواخانے/فارمیسی MMR ویکسینیشن پیش کرتے ہیں اور کچھ بچوں کو بھی ٹیکے لگا سکتے ہیں۔ یہ فراہم کنندگان یہاں مل سکتے ہیں۔ healthpoint.co.nz/immunisation

مزید معلومات

- ہیلتھ نیوزی لینڈ کا دورہ کریں۔ | Te Whatu Ora ویب سائٹ info.health.nz/measles
- مفت NZ ریلے سروسز nzrelay.co.nz پر دستیاب ہیں اگر آپ بھرے ہیں، سماعت کمزور ہے، بھرے ہیں یا آپ کو بولنے میں دشواری ہے۔
- ہیلتھ لائن کو کسی بھی وقت **0800 611 116** پر کال کریں۔ 24/7 مفت صحت کے مشورے اور اس بارے میں معلومات کے لیے کہ آگے کیا کرنا ہے۔ اگر آپ صبح 8 بجے سے شام 8 بجے کے درمیان کال کریں تو آپ کسی ماوری کلینشین سے بات کر سکتے ہیں۔ مترجم کی خدمات اور NZ ریلے سپورٹ بھی دستیاب ہیں۔
- دیہی علاقوں میں رہنے یا ان علاقوں میں آنے والے لوگوں کے لیے، آپ Ka Ora Telecare **0800 2 KA ORA** (0800 252 672) یا www.kaora.co.nz پر شام کو بھی ڈاکٹر سے رابطہ کر سکتے ہیں۔
- معذورا افراد کی مدد کے لیے ایک وقف ہیلپ لائن پیر تا جمعہ صبح 8.00 بجے سے شام 5.00 بجے کے درمیان دستیاب ہے۔ مدد اور معلومات کے لیے **0800 11 12 13** پر مفت کال کریں یا **8988** پر ٹیکسٹ کریں یا وزٹ کریں۔ healthpoint.co.nz/disability-helpline