Health New Zealand
Te Whatu Ora

सूचना पत्रक

खसरा

खसरा अत्यधिक संक्रामक होता है, जिसका अर्थ है कि यह उन व्यक्तियों के बीच बहुत तेजी से फैलता है जो इससे प्रतिरक्षित नहीं हैं। खसरा गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं उत्पन्न कर सकता है, जिसमें छाती में संक्रमण तथा मस्तिष्क में सूजन शामिल है, जिसके कारण अस्पताल में भर्ती होना पड़ सकता है अथवा मृत्यु भी हो सकती है। खसरा, व्यक्ति की प्रतिरक्षा प्रणाली को दुर्बल कर सकता है, जिससे स्वास्थ्य पर दीर्घकालिक प्रभाव हो सकता है।

मुझे कैसे पता चलेगा कि मैं खसरे से प्रतिरक्षित हूं?

निम्न स्थितियों में आपको खसरे से प्रतिरक्षित माना जाएगा:

- आपको पहले खसरा हुआ हो, अथवा
- 12 माह की आयु के पश्चात खसरे की 2 वैक्सीन ली हों (उदाहरण के तौर पर, खसरा, कण्ठमाला तथा रुबेला (एमएमआर - MMR) वैक्सीन)।

यदि 1969 के पहले से न्यूजीलैंड में आपका जन्म अथवा निवास है, तो आपमें खसरे से प्रतिरक्षित होने की संभावना है, क्योंकि उससे पहले लगभग सभी व्यक्ति खसरे से संक्रमित हो चुके थे। यदि आप 1969 से पहले किसी अन्य देश के निवासी थे, तो आपको अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से इस बारे में जाँच करनी होगी।

इस बात की जांच करना जरूरी है कि आप खसरे से प्रतिरक्षित हैं कि नहीं, तथा इसकी पुष्टि करने के लिए प्रतिरक्षीकरण रिकॉर्ड अथवा परीक्षण परिणाम जैसे कि चिकित्सा रिकॉर्ड प्राप्त करना महत्वपूर्ण है। आपकी प्रतिरक्षा की जाँच के बारे में अधिक जानकारी के लिए info.health.nz/measles-immunity देखें।

खसरे के विरुद्ध प्रतिरक्षीकरण सर्वोत्तम सुरक्षा है। यदि आप खसरे से प्रतिरक्षित नहीं हैं **अथवा सुनिश्चित नहीं हैं कि आप प्रतिरक्षित हैं**, तो आपको वैक्सीन लगवानी चाहिए (अधिक जानकारी के लिए इस सूचना पत्रक के रोकथाम अनुभाग को पढ़ें)।

यदि आप प्रतिरक्षित हैं तथा आप खसरे से ग्रस्त किसी व्यक्ति के संपर्क में आए हैं, तो आपको अन्य व्यक्तियों की सुरक्षा हेतु संगरोध (घर पर रहने) अथवा कोई अन्य विशेष सावधानी रखने की ज़रूरत नहीं होगी, क्योंकि आप पहले से ही खसरे से संक्रमित होने तथा इसे फैलाने से सुरक्षित हैं ।

संकेत तथा लक्षण - जो आप देख तथा अनुभव कर सकते हैं

खसरे से ग्रस्त किसी व्यक्ति के संपर्क में आने के 7 से 21 दिनों में खसरे के लक्षण प्रारंभ हो सकते हैं, लेकिन सामान्यत: ये 10 दिनों के अंदर प्रारंभ हो जाते हैं।

लाल, धब्बेदार फुंसियाँ | बुखार | दर्दयुक्त, पानीयुक्त गुलाबीपन वाली आँखें | खाँसी आना | नाक बहना

खसरे के आरंभिक लक्षण, सांस संबंधी अन्य बीमारियों की तरह ही होते हैं, जैसे कि कोविड-19 तथा इन्फ्लूएंजा (फ्लू)। खसरा होने पर, सामान्यतः अन्य लक्षणों के प्रकट होने के 3 से 5 दिनों के बाद फुंसियाँ दिखाई देने लगती हैं । फुंसियाँ चेहरे से शुरू होती हैं तथा उसके बाद शरीर के बाकी भागों तक फैल जाती हैं। **यदि आपको बुखार तथा फुंसियाँ होती हैं या आप खसरे से प्रतिरक्षित नहीं हैं (या आप इस बारे में निश्चित नहीं हैं), तो स्वास्थ्य सलाह अनुभाग में दी गई जानकारी का पालन करें।**

स्वास्थ्य संबंधी सलाह लेना

यदि आपको लगता है कि आपको या आपके परिवार में किसी को खसरा हो सकता है, तो आपको घर में ही रहना चाहिए तथा अपने सामान्य चिकित्सक (GP), डॉक्टर, होउरा अथवा स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को फोन करें, अथवा यथाशीघ्र सलाह के लिए हेल्थलाइन को 0800 611 116 पर निःशुल्क 24/7 (चौबीस घंटे, प्रत्येक दिन) किसी भी समय कॉल करें। **आपातकालीन स्थिति में 111 पर कॉल करें।**

किसी स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास जाने की स्थिति में, यह महत्वपूर्ण है कि आप फोन करके ही जाएं ताकि वे अन्य व्यक्तियों को संपर्क में आने से बचा सकें। अपनी विजिट के दौरान एक डिस्पोजेबल फेस मास्क पहनें जिससे आपकी नाक तथा मुंह हर समय ढंका रहे।

खसरा कैसे फैलता है?

खसरा उन व्यक्तियों में बहुत तेजी से फैलता है जो इससे प्रतिरक्षित नहीं हैं। खसरा संक्रमित व्यक्ति से अन्य व्यक्तियों तक साँस लेने, बात करने, छींकने अथवा खांसने से फैलता है। किसी कमरे में से खसरे से ग्रस्त व्यक्ति के चले जाने के पश्चात भी, आपके अन्दर जाने पर आपको खसरा हो सकता है। खसरे से ग्रस्त एक व्यक्ति इसे अन्य 18 व्यक्तियों तक फैला सकता है।

खसरे के होने का पता चलने से पहले ही इससे ग्रस्त व्यक्ति इसे दूसरों तक फैला सकता है। फुंसियाँ दिखने के 4 दिन पहले से लेकर 4 दिन बाद तक ऐसा हो सकता है।

खसरे से अत्यधिक बीमार होने का जोखिम किसको है?

खसरे से ग्रस्त लगभग 3 व्यक्तियों में से 1 इतना बीमार हो जाता है कि उसे अस्पताल जाना पड़ता है। यद्यपि यह किसी को भी हो सकता है, लेकिन कुछ व्यक्तियों को खसरा होने पर उनके अत्यधिक बीमार होने की संभावना अधिक होती है। इनमें निम्न शामिल हैं:

- 5 वर्ष से कम आयु के बच्चे, विशेषकर 12 माह से कम आयु के शिशु
- दुर्बल प्रतिरक्षा प्रणाली वाला कोई व्यक्ति, जिसमें गर्भावस्था के दौरान तथा प्रसव के पश्चात 6 सप्ताह तक की अवधि वाली महिलाएं शामिल हैं (आपको गर्भावस्था के दौरान खसरा हो जाने की स्थिति में, आप काफी बीमार पड़ सकती हैं तथा इससे आपके शिशु को भी हानि हो सकती है)

अन्य जातीय समूहों की तुलना में माओरी तथा प्रशांत क्षेत्र के व्यक्तियों के लिए, खसरे के कारण अस्पताल में भर्ती होने की संभावना अधिक होती है।

मुझे खसरा हो जाने की स्थिति में क्या होगा?

आपको खसरा हो जाने की स्थिति में,आपको फुंसियाँ दिखने के 4 दिन बाद तक अलग रहना होगा (अर्थात घर पर रहना होगा)। ऐसा करना, आपको दूसरों तक खसरा फैलाने से रोकता है। अधिकांश व्यक्तियों को खसरे से ठीक होने में 1 से 2 सप्ताह का समय लगता है, अत: आप अलगाव (आइसोलेशन) की अवधि के अंत में अपने सामान्य कार्यकलापों, जैसे कि काम पर जाने अथवा फिर से स्कूल जाने हेतु पर्याप्त स्वस्थ अनुभव नहीं भी कर सकते हैं। अपने आप को ठीक होने के लिए समय देना जरूरी है।

आपकी सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवा टीम आपसे संपर्क करेगी जो आपको जानकारी तथा सहायता प्रदान करेगी। इनमें निम्न शामिल हैं:

- आपके लक्षणों तथा तंदुरूस्ती की जाँच करना
- खसरा फैलाने की संभावना के दौरान आप कहाँ गए थे तथा किसके साथ समय बिताया था, इस बारे में पूछेंगे
- सुनिश्चित करेंगे कि आपके लक्षण अधिक गंभीर हो जाने की स्थिति में आपको पता है कि क्या करना है।

खसरे के संपर्क में आने से मेरे साथ क्या होगा?

खसरे के संपर्क में आने की स्थिति में, तो आपको 'निकट' अथवा 'आकस्मिक संपर्क' के रूप में माना जा सकता है। निकट संपर्क वाले व्यक्ति को खसरा होने की संभावना अधिक होती है। आपके लिए आवश्यक कार्यवाही इस पर निर्भर करेगी कि आप खसरे के प्रति प्रतिरक्षित हैं या नहीं, या आंशिक रूप से टीका लगा हुआ है या आप पूरी तरह प्रतिरक्षित हैं।

आपकी सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवा टीम आपसे संपर्क करके आपकी सहायता करेगी तथा आगे जो कुछ आपको करना होगा उस बारे में जानकारी प्रदान करेगी। वे आपके रिकार्ड की जाँच करेंगे तथा खसरे के लिए आपकी प्रतिरक्षा जाँचने के लिए आपसे खून की जाँच कराने को कह सकते हैं।

आपके **प्रतिरक्षित न होने** की स्थिति में, आपको खसरा होने तथा इसे फैलाने का जोखिम है। दूसरों तक खसरा फैलने से रोकने के लिए आपको संगरोध में रहना (घर पर रहना) होगा।

यदि **आपने खसरे का केवल एक ही टीका लगवाया है** तो आपको **आंशिक रूप से टीकाकृत माना जाएगा, जिसका अर्थ है कि आप खसरे से प्रतिरक्षित नहीं भी हो सकते हैं** तथा आपके लिए खसरा होने तथा इसे फैलाने का जोखिम है। आपको निम्नलिखित करने की जरूरत होगी:

- ऐसे स्थानों से दूर रहें जहाँ खसरा आसानी से फैल सकता है, जैसे कि स्वास्थ्य सेवा प्रदाता, स्कूल तथा प्रारंभिक शिक्षा सेवाएं
- ऐसे व्यक्तियों से दूर रहें जो खसरे से अधिक बीमार हो सकते हों (ऊपर पढ़ें कि खसरे से अधिक बीमार होने का जोखिम किनको है)
- खसरे के लक्षणों की निगरानी रखें तथा इनमें से कोई भी लक्षण दिखाई देता है तो इसका अर्थ हो सकता है कि आपको खसरा है तथा यह बहुत ज़रूरी है कि आप अलगाव में (घर पर ही) रहें और स्वास्थ्य सलाह लें।

यदि आप **प्रतिरक्षित हैं** तो आपको खसरा होने तथा आपसे इसके फैलने की संभावना बहुत कम है, इसलिए यदि आप स्वस्थ अनुभव कर रहे हैं, तो आप अपने सामान्य कार्य, जैसे कि काम पर तथा स्कूल जाना जारी रख सकते हैं। अप्रत्याशित स्थिति में यदि आपको खसरे के लक्षण दिखाई दें, तो अलगाव में (घर पर ही) रहें तथा ऊपर दिए गए मेडिकल एडवाइस (स्वास्थ्य सलाह) अनुभाग का पालन करें।

रोकथाम

व्यक्तियों के खसरे से बचाव का सबसे अच्छा तरीका प्रतिरक्षीकरण है, 99% व्यक्ति जिन्होंने 12 माह की आयु के बाद खसरे की दो वैक्सीन (उदाहरण के तौर पर, खसरा, कण्ठमाला तथा रुबेला (एमएमआर - MMR) की वैक्सीन) लगवाई हैं, वे खसरे से संक्रमित होने तथा दूसरों में इसे फैलाने से प्रतिरक्षित होंगे।

- शिशुओं को प्राय: पहली एमएमआर वैक्सीन 12 माह की आयु पर तथा दूसरी 15 माह की आयु पर दी जाती है। अपने शिशु को समय पर वैक्सीन दिलवाना, उनकी सुरक्षा का सर्वोत्तम उपाय है।
- 18 वर्ष से कम आयु के सभी व्यक्तियों तथा 18 वर्ष अथवा उससे अधिक आयु के ऐसे व्यक्तियों के लिए MMR (एमएमआर) वैक्सीन **निःशुल्क** है जो निःशुल्क न्यूज़ीलैंड स्वास्थ्य सेवा के लिए पात्र हैं। सार्वजनिक वित्तपोषित स्वास्थ्य सेवा की पात्रता के बारे में जानकारी के लिए सार्वजनिक वित्तपोषित स्वास्थ्य सेवाएँ प्राप्त करना | न्यूज़ीलैंड सरकार पर जाएँ।
- आपको कोई ऐसा स्वास्थ्य विकार होने पर जिससे आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली दुर्बल हो गई हो, तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें कि क्या आप एमएमआर वैक्सीन ले सकते हैं ।
- गर्भवती होने पर आपको एमएमआर वैक्सीन नहीं दी जा सकती, लेकिन शिशु को जन्म देने के पश्चात आप एमएमआर वैक्सीन ले सकती हैं तथा स्तनपान कराते समय इसे लेना सुरक्षित है। यदि आप गर्भधारण की योजना बना रही हैं तो यह सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण है कि आप खसरे से पूरी तरह से प्रतिरक्षित हों।
- यदि आपको इस बात की जानकारी नहीं है कि आपको खसरे के 2 टीके लगे हैं या नहीं, तो यह सलाह दी जाती है कि आप एक अतिरिक्त MMR (एमएमआर) वैक्सीन लगवा लें (अतिरिक्त खुराक लेना सुरक्षित है)।

MMR (एमएमआर) टीकाकरण के बारे में अधिक जानकारी के लिए info.health.nz/MeaslesVaccine पर जाएं।

This resource is available from healthed.govt.nz or your local Authorised Provider.

वैक्सीनेशन करवाने के लिए अपने जीपी, डॉक्टर, हौओरा अथवा स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करें, अथवा वैक्सीनेशन हेल्पलाइन को 0800 28 29 26 पर (सुबह 8.30 बजे से शाम 5.00 बजे तक, सोमवार से शुक्रवार) निःशुल्क फोन करें - इस सेवा में दुभाषिए उपलब्ध हैं तथा आप माओरी अथवा प्रशांत क्षेत्र सलाहकार, निःशक्तता सलाहकार से बात करना चुन सकते हैं, अथवा NZ रिले का उपयोग कर सकते हैं। आप info.health.nz/bookavaccine पर भी वैक्सीनेशन अपॉइंटमेंट बुक कर सकते हैं। कई फार्मेसियां एमएमआर टीकाकरण करती हैं तथा कुछ बच्चों को भी वैक्सीन लगाती हैं। इन सेवा प्रदाताओं को healthpoint.co.nz/immunisation पर खोजा जा सकता है।

अधिक जानकारी के लिए:

- Health New Zealand | Te Whatu Ora की वेबसाइट info.health.nz/measles पर जाएँ।
- यदि आप बधिर हैं, सुनने में कठिनाई है, बधिर-नेत्रहीन हैं अथवा आपको बोलने संबंधी कठिनाइयां हैं तो nzrelay.co.nz पर निःशुल्क NZ रिले सेवाएं उपलब्ध हैं।
- निःशुल्क स्वास्थ्य सलाह तथा आगे क्या करना है, इसकी जानकारी के लिए 24/7 (चौबीस घंटे, प्रत्येक दिन) किसी भी समय, हेल्थलाइन को **0800 611 116** पर कॉल करें। अगर आप सुबह 8 बजे और शाम 8 बजे के बीच फोन कर रहे हैं, तो आप माओरी चिकित्सक से बात करने का चुनाव कर सकते हैं। दुभाषिया सेवाएं तथा NZ रिले सहायता भी उपलब्ध है।
- ग्रामीण क्षेत्रों में रह रहे अथवा भ्रमण कर रहे व्यक्ति, कार्य समय के पश्चात Ka Ora Telecare **0800 2 KA ORA (0800 252 672)** अथवा www.kaora.co.nz पर चिकित्सक से संपर्क कर सकते हैं।
- निःशक्तता सहायता के लिए एक समर्पित हेल्पलाइन सोमवार से शुक्रवार, सुबह 8 बजे से शाम 5 बजे तक उपलब्ध है। सहायता तथा जानकारी के लिए **0800 11 12 13** पर निःशुल्क कॉल करें अथवा **8988** पर संदेश भेजें अथवा healthpoint.co.nz/disability-helpline पर जाएँ।

HE5000-HIN Measles | DEC 2025
This resource is available from healthed.govt.nz or your local Authorised Provider.

Health New Zealand
Te Whatu Ora