ઓરી

ઓરી ખૂબ જ ચેપી છે જેનો અર્થ એ છે કે જે લોકો તેના પ્રત્યે રોગપ્રતિકારક નથી તેમની વચ્ચે તે ખૂબ જ સરળતાથી ફેલાય છે. ઓરી ગંભીર આરોગ્ય સમસ્યાઓનું કારણ બની શકે છે, જેમાં છાતીમાં ચેપ અને મગજમાં સોજાનો સમાવેશ થાય છે, જે હોસ્પિટલમાં દાખલ થવા અથવા મૃત્યુ પણ તરફ દોરી શકે છે. ઓરી વ્યક્તિની રોગપ્રતિકારક શક્તિને નિર્બળ કરી શકે છે, જેના કારણે તેમના આરોગ્ય ઉપર લાંબા ગાળાની અસરો થાય છે.

મને ઓરી સામે રોગપ્રતિકારક શક્તિ છે કે નહીં તે હું કેવી રીતે જાણી શકું?

જો તમે નીચે મુજબની સ્થિતિ ધરાવતા હો, તો તમને ઓરીથી પ્રતિરક્ષિત માનવામાં આવે છે:

- અગાઉ ઓરીનો રોગ થયો હોય, અથવા
- 12 મહિનાની આયુ પછી ઓરીની 2 રસી (દા.ત. ઓરી, ગાલપચોળિયા અને રૂબેલા (એમએમઆર) રસી) મેળવી હોય.

જો તમે ન્યુઝીલેન્ડમાં 1969 પહેલા જન્મ્યા હો અથવા રહેતા હો, તો તમે રોગપ્રતિકારક શક્તિ ધરાવતા હોવાની શક્યતા છે, કારણ કે તે પહેલાં લગભગ દરેકને ઓરીનો રોગ થઈ ગયો હતો. જો તમે 1969 પહેલા બીજા દેશમાં રહેતા હો, તો તમારે તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતા સાથે તપાસ કરવાની જરૂર રહેશે.

આ બાબતની ખાતરી કરવા માટે તમે ઓરી પ્રત્યે રોગપ્રતિકારક છો કે નહીં તે ચકાસવું અને રસીકરણના અહેવાલો અથવા પરીક્ષણના પરિણામો જેવા તબીબી અહેવાલો શોધવા માટે તમારે તપાસ કરવી મહત્વપૂર્ણ છે. તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ તપાસવા વિશે વધુ માહિતી માટે info.health.nz/measles-immunity ની મુલાકાત લો.

ઓરી સામે રસીકરણ એ ઉત્તમ રક્ષણ છે. જો તમે ઓરી પ્રત્યે રોગપ્રતિકારક ન હો, **અથવા ચોક્કસ ખબર નથી કે તમે રોગપ્રતિકારક છો કે નહીં**, તો તમારે રસી લેવી જોઈએ (વધુ માહિતી માટે આ માહિતી પત્રકનો નિવારણ વિભાગ વાંચો).

જો તમે રોગપ્રતિકારક હો અને તમે ઓરી ધરાવતા કોઈ વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવો, તો તમારે અન્ય લોકોની સુરક્ષા માટે ક્વોરેન્ટાઇન (ઘરે જ રહેવું) અથવા અન્ય કોઈ વિશેષ સાવચેતી રાખવાની જરૂર નથી, કારણ કે તમે પહેલાથી જ ઓરી થવા અને ફેલાતા અટકાવવા માટે સુરક્ષિત છો.

સંકેતો અને લક્ષણો - તમે જે જોઈ અને અનુભવી શકો છો

ઓરી ધરાવતા કોઈ વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવ્યા પછી ઓરીના લક્ષણો 7 થી 21 દિવસની વચ્ચે શરૂ થઈ શકે છે પરંતુ સામાન્ય રીતે તે 10 દિવસમાં શરૂ થઈ જાય છે.

લાલ, ડાઘાવાળા ચકામા

તાવ

સોજો આવી ગયેલી, પાણીવાળી ગુલાબી આંખો

ઉધરસ

વહેતું નાક

ઓરીના શરૂઆતના લક્ષણો અન્ય શ્વસન રોગો જેવા જ છે, જેમ કે COVID-19 અને ઈન્ફ્લુએન્ઝા (ફ્લૂ). ઓરીની સાથે, સામાન્ય રીતે અન્ય લક્ષણો પછી ચકામા 3 થી 5 દિવસ પછી દેખાય છે. ચકામા ચહેરા પર શરૂ થાય છે અને શરીરના બાકીના ભાગમાં પછી ફેલાય છે. **જો તમને તાવ હોય અને ચકામા થાય, અને તમે ઓરીથી રોગપ્રતિકારક ન હોવ (અથવા તમને ખાતરી ન હોય), તો આરોગ્ય સલાહ વિભાગમાં આપેલી માહિતીને અનુસરો.**

આરોગ્ય માટે સલાહ લેવી

જો તમને લાગે કે તમને અથવા તમારા કુટુંબમાં કોઈને ઓરીનો રોગ થયો છે, તો તમારે ઘરે જ રહેવું જોઈએ અને તમારા GP, ડોક્ટર, હુઓરા અથવા હેલ્થકેર પ્રદાતાને કૉલ કરવો જોઈએ, અથવા 0800 611 116 પર હેલ્થલાઇનને , કોઈ પણ સમયે 24/7 પર સલાહ માટે શક્ય તેટલી વહેલી તકે નિ:શુલ્ક કોલ કરવો જોઈએ. **કટોકટીમાં 111 પર કોલ કરો.**

જો તમે કોઈ આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતાની મુલાકાત લઈ રહ્યા હોવ તો અગાઉથી ફોન કરવો મહત્વપૂર્ણ છે જેથી તેઓ અન્ય લોકોને સંપર્કમાં આવવાથી બચાવી શકે. તમારી મુલાકાત દરમિયાન તમારા નાક અને મોંને હંમેશાં આવરી લેતો નિકાલજોગ ફેસ માસ્ક પહેરો.

ઓરી કેવી રીતે ફેલાય છે?

રોગપ્રતિકારક શક્તિ ન ધરાવતા લોકોમાં ઓરી ખૂબ જ સરળતાથી ફેલાય છે. ઓરી ચેપગ્રસ્ત વ્યક્તિ દ્વારા અન્યની નજીક શ્વાસ લેતી વખતે, વાત કરતી વખતે, છીંક અથવા ઉધરસ દ્વારા ફેલાય છે. ઓરી ગ્રસ્ત વ્યક્તિના ગયા પછી રૂમમાં પ્રવેશ કરીને પણ તમને ઓરીનો ચેપ લાગી શકે છે. ઓરી ગ્રસ્ત 1 વ્યક્તિ તેને 18 જેટલા અન્ય લોકોમાં ફેલાવી શકે છે.

ઓરી ધરાવતી વ્યક્તિ તેને જાણ થાય તે પહેલાં જ તેને બીજા લોકોમાં ફેલાવી શકે છે. ચકામા દેખાય તેના 4 દિવસ પહેલાથી લઈને 4 દિવસ પછી સુધી આ થઇ શકે છે.

ઓરીથી ખૂબ બીમાર થવાનું જોખમ કોને છે?

ઓરીથી પીડાતા 3 માંથી 1 વ્યક્તિ એટલી બીમાર હશે કે તેને હોસ્પિટલમાં જવાની જરૂર પડશે. જોકે આ કોઈને પણ થઈ શકે છે, પરંતુ કેટલાક લોકોને ઓરી થાય તો તેઓ ખૂબ બીમાર પડવાની શક્યતા હોય છે. આમાં શામેલ છે:

- 5 વર્ષથી નીચી વયના બાળકો, ખાસ કરીને 12 મહિનાથી નીચેના બાળકો
- ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન અને બાળકને જન્મ આપ્યાના 6 અઠવાડિયા સુધી સહિત નબળી રોગપર્તિકારક શક્તિ ધરાવતી કોઈપણ વ્યક્તિ (જો તમે ગર્ભવતી હો ત્યારે તમને ઓરી થાય છે તો તમે ખૂબ બીમાર પડી શકો છો અને તે તમારા બાળકને પણ નુકસાન પહોંચાડી શકે છે)

માઓરી અને પેસિફિકના લોકો અન્ય વંશીય જૂથો કરતાં ઓરીથી હોસ્પિટલમાં દાખલ થવાની શક્યતા વધારે ધરાવે છે.

જો મને ઓરી થાય તો શું થાય?

જો તમને ઓરી થાય, તો તમને ચકામા શરૂ થયાના 4 દિવસ સુધી અલગ રહેવાની જરૂર પડશે (જેનો અર્થ ઘરે રહેવું). જે તમને બીજા લોકોમાં ઓરી ફેલાવતા અટકાવે છે. ઓરીમાંથી સાજા થવા માટે મોટાભાગના લોકો 1 થી 2 સપ્તાહ લે છે, તેથી તમને તમારા આઇસોલેશનના સમયગાળાને અંતે કામ અથવા શાળા જેવી તમારી સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓ પર પાછા ફરવા માટે પૂરતું સારું ન પણ લાગે. સાજા થવા માટે તમારી જાતને સમય આપવો મહત્વપૂર્ણ છે.

તમારી જાહેર આરોગ્ય સેવા ટીમ દ્વારા તમારો સંપર્ક કરવામાં આવશે જે તમને માહિતી અને સહાય પૂરી પાડશે. આમાં શામેલ છે:

- તમારા લક્ષણોઅને સુખાકારીની તપાસ કરવી
- તમે ઓરી ફેલાવવામાં સક્ષમ હતા ત્યારે તમે ક્યાં ગયા હતા અને તમે કોની સાથે સમય વિતાવ્યો તે વિશે તમને પૂછવું
- ખાતરી કરવી કે જો તમારા લક્ષણો વધુ ખરાબ થાય તો શું કરવું તે તમે જાણતા હો.

જો હું ઓરીના સંપર્કમાં આવી ગયો હોઉં તો શું થાય?

જો તમે ઓરી ધરાવનારના સંપર્કમાં આવ્યા હોય, તો તમને 'નજીકના' અથવા 'કેઝ્યુઅલ કોન્ટેક્ટ' તરીકે ઓળખી શકાય છે. નજીકના સંપર્કમાં ઓરીનો વિકાસ થવાની સંભાવના વધારે હોય છે. તમારે જે ક્રિયાઓ કરવાની જરૂર પડશે તે તેના પર આધાર રાખે છે કે તમે રોગપ્રતિકારક નથી, આંશિક રીતે રસી લીધેલ છે અથવા ઓરીથી રોગપ્રતિકારક નથી

તમારી જાહેર આરોગ્ય સેવા ટીમ તમને ટેકો આપવા અને તમારે શું કરવાની જરૂર છે તે અંગેની વધુ માહિતી પ્રદાન કરવા માટે તમારો સંપર્ક કરશે. તેઓ તમારા અહેવાલો તપાસશે અને તમે ઓરીથી રોગપ્રતિકારક છો કે કેમ તે તપાસવા માટે રક્ત પરીક્ષણ કરાવવાનું કહી શકે છે.

જો તમે **રોગપ્રતિકારક શક્તિ ન ધરાવતા હો** તો તમને ઓરી થવાનું અને ફેલાવાનું જોખમ રહેલું છે. અન્ય લોકોમાં ઓરીનો પ્રસાર થતો અટકાવવા માટે તમારે ક્વોરેન્ટાઇન (ઘરે જ રહેવું) જરૂર પડશે.

જો તમે **ઓરીનું માત્ર એક રસીકરણ કરાવ્યું હોય** તો તમને **આંશિક રીતે રસીઆપવામાં આવી હોવાનું માનવામાં આવે છે**, **જેનો અર્થ છે કે તમે ઓરીથી રોગપ્રતિકારક ન હોઈ શકો** અને તે થવાનું અને ફેલાવવાનું જોખમ રહેલું છે. તમારે નીચે મુજબ કરવાની જરૂર પડશે:

- ઓરી સરળતાથી પર્સરી શકે તેવી જગ્યાઓથી દૂર રહો, જેમ કે આરોગ્યસંભાળ પર્દાતાઓ, શાળાઓ અને પર્ારંભિક શિક્ષણ સેવાઓ
- એવા લોકોથી દૂર રહો કે જેઓ ઓરીથી બહું બીમાર પડી શકે છે (ઉપર ઓરીના વિભાગથી ખૂબ બીમાર થવાનું જોખમ ધરાવતા લોકો વાંચો)
- ઓરીના લક્ષણોનું નિરીક્ષણ કરો અને જો તમને આમાંના કોઈપણ લક્ષણો દેખાય, તો તેનો અર્થ એ થઈ શકે છે કે તમને ઓરી છે અને તે ખૂબ મહત્વપૂર્ણ છે કે તમે અલગ ઘરે રહો અને સ્વાસ્થ્ય સલાહ મેળવો.

જો તમે **રોગપ્રતિકારક શક્તિ ધરાવતા** હો, તો તમને ઓરી થવાની અને ફેલાવવાની શક્યતા ખૂબ જ ઓછી છે, તેથી જો તમે સ્વસ્થ હોવાનું અનુભવતા હો, તો તમે તમારી સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓ જેમ કે કામ અને શાળા ચાલુ રાખી શકો છો. તમને ઓરીના લક્ષણો જોવા મળે તેવા અસામાન્ય સંજોગોમાં, આઇસોલેટ કરો (ઘરે રહો) અને ઉપર જણાવેલ તબીબી સલાહ વિભાગને અનુસરો.

નિવારણ

ઓરી સામે રક્ષણ મેળવવા માટે રસીકરણ એ ઉત્તમ રસ્તો છે, 12 મહિનાની ઉંમર પછી 2 ઓરીની રસી (દા.ત. ઓરી, ગાલપચોળિયાં અને રૂબેલા (MMR) રસી) લેનારા ૯૯% લોકો બીજા લોકોને ઓરીથી ચેપ લાગવા અને ફેલાવવા માટે રોગપ્રતિકારક શક્તિ ધરાવતા હોય છે.

- બાળકો સામાન્ય રીતે 12મહિનાની ઉંમરે તેમની પર્થમ એમએમઆર રસી લે છે અને બીજી 15 મહિનાની ઉંમરે. તમારા બાળકને સમયપર રસી આપવી એ તેમને સુરક્ષિત રાખવાનો શર્ેષ્ઠ માર્ગ છે.
- 18 વર્ષથી ઓછી ઉંમરના બધા લોકો માટે અને ન્યુઝીલેન્ડની આરોગ્યસંભાળ માટે પાતર્ બનતા 18 વર્ષ અને તેથી વધુ ઉંમરના લોકો માટે MMR રસી **મફત** છે. જાહેર ભંડોળ પૂરું પાડવામાં આવેલ આરોગ્યસંભાળ માટેની પાતર્તા વિશે માહિતી માટે મુલાકાત લો જાહેર ભંડોળ પૂરું પાડવામાં આવેલ આરોગ્ય સેવાઓ મેળવો | ન્યુઝીલેન્ડ સરકાર.
- જા તમારી આરોગ્યની કોઈ એવી સ્થિતિ હોય જેણે તમારી રોગપર્તિકારક શક્તિને નબળી પાડી દીધી હોય, તો તમે MMR રસી લઈ શકો છો કે નહીં તે ચકાસવા માટે તમારા હેલ્થકેર પર્ોવાઇડર સાથે વાત કરો.
- તમે ગર્ભવતી હો, ત્યારે તમે એમએમઆર રસી લઈ શકતા નથી, પરંતુ તમે જન્મ આપ્યા પછી એમએમઆર રસી લઈ શકો છો અને સ્તનપાન કરાવતી વખતે તે સુરક્ષિત છે. જો તમે ગર્ભાવસ્થાની યોજના બનાવી રહ્યા હો, તો ઓરી સામે તમે સંપૂર્ણપણે રસી લીધી છે તેની ખાતરી કરવી મહત્વપૂર્ણ છે.
- જો તમે ઓરી માટે 2 રસી લીધી છે કે નહીં તે તમને ખબર ન હોય કે, તો તે ભલામણ કરવામાં આવે છે કે તમે બીજી એમએમઆર રસી લો (વધારાના ડોઝ લેવાનું સલામત છે).

MMR રસીકરણ વિશે વધુ માહિતી માટે info.health.nz/MeaslesVaccine ની મુલાકાત લો.

રસીકરણ કરાવવા તમારા GP, ડૉક્ટર, હાઓરા અથવા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતાનો સંપર્ક કરો, અથવા 0800 28 29 26 (સોમવારથી શુક્રવાર સવારે 8.30 થી સાંજે 5.00 વાગ્યા સુધી) પર રસીકરણ હેલ્પલાઇન પર મફત કૉલ કરો,આ સેવામાં દુભાષિયા ઉપલબ્ધ છે અને તમે માઓરી અથવા પેસિફિક સલાહકાર, અપંગતા સલાહકાર સાથે વાત કરવાનું પસંદ કરી શકો છો, અથવા NZ રિલેનો ઉપયોગ કરી શકો છો. તમે info.health.nz/bookavaccine પર રસીકરણની મુલાકાત પણ બુક કરાવી શકો છો. ઘણી ફાર્મસીઓ MMR રસી આપે છે અને કેટલીક બાળકોને રસી પણ આપી શકે છે. આ પ્રદાતાઓ અહીંથી મળી શકે healthpoint.co.nz/immunisation

વધુ મહિતી માટે

- હેલ્થ ન્યુઝીલેન્ડની મુલાકાત લો | તે વોટુ ઓરા વેબસાઈટ info.health.nz/measles
- જો તમે બહેરા હો, સાંભળવામાં તકલીફ પડતી હોય, બહેરા હો, ઓછું સંભળાતું હોય, આખો અને કાનની ગંભીર ક્ષતિ ધરાવતા હો અથવા વાણી દ્વારા વાતચીત કરવામાં મુશ્કેલી અનુભવતા હો, તો nzrelay.co.nz પર નિ:શુલ્ક NZ રિલે સેવા ઉપલબ્ધ છે.
- નિ:શુલ્ક આરોગ્ય સલાહ અને આગળ શું કરવું તેની માહિતી માટે **0800 611 116,** ગમે ત્યારે 24/7 પર હેલ્થલાઇનને કોલ કરો. જો તમે સવારે 8 થી સાંજે 8 વાગ્યાની વચ્ચે કૉલ કરી રહ્યાં હો, તો તમે માઓરી ક્લિનિશિયન સાથે વાત કરવાનું પસંદ કરી શકો છો. દુભાષિયા સેવાઓ અને NZ રિલે સપોર્ટ પણ પ્રાપ્ય છે.
- ગ્રામ્ય વિસ્તારમાં રહેતા અથવા મુલાકાત લેતા લોકો માટે, તમે કામના કલાકો પછી કા ઓરા ટેલિકેર **0800 2 KA ORA (0800 252 672)** અથવા www.kaora.co.nz પર ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરી શકો છો.
- અપંગતા સહાય માટે સમર્પિત હેલ્પલાઇન સોમવારથી શુક્રવાર દરમિયાન સવારે 8.00 થી સાંજના 5.00 દરમિયાન ઉપલબ્ધ છે. મદદ અને માહિતી માટે **0800 11 12 13** પર મફત કૉલ કરો અથવા **8988** ટેક્સ્ટ પર મફત કૉલ કરો અથવા healthpoint.co.nz/disability-helpline મુલાકાત લો.

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

Health New Zealand
Te Whatu Ora