

ਖਸਰਾ

ਖਸਰਾ ਬਹੁਤ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਖਸਰੇ ਕਾਰਣ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦੀ ਲਾਗ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸੋਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖਸਰਾ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਉਸਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।



ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਖਸਰੇ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਾਂ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਸਰੇ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ/ਤੁਸੀਂ:

- ਪਹਿਲਾਂ ਖਸਰਾ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਜਾਂ
- 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2 ਖਸਰੇ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਏ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਸਰਾ, ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਅਤੇ ਰੁਬੇਲਾ (MMR) ਟੀਕਾ)।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 1969 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਜਾਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਖਸਰੇ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਗਭਗ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਖਸਰਾ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 1969 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਸੀ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਖਸਰੇ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਰਿਕਾਰਡ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੀਕਾਕਰਨ ਰਿਕਾਰਡ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ, ਲੱਭੋ। ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕਤਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ info.health.nz/measles-immunity ਉੱਤੇ ਜਾਓ।

ਟੀਕਾਕਰਨ ਖਸਰੇ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਬਚਾਅ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖਸਰੇ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ ਦੇ ਰੋਕਥਾਮ ਭਾਗ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ)।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਖਸਰੇ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੁਆਰੰਟੀਨ (ਘਰ ਰਹਿਣ) ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਖਸਰਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ।



ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ - ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਦੇਖ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਖਸਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਖਸਰੇ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 7 ਤੋਂ 21 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਿਤੇ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਲਾਲ, ਧੱਬੇਦਾਰ ਧੱਫੜ



ਬੁਖਾਰ



ਦੁਖਦੀਆਂ, ਪਾਣੀ
ਵਾਲੀਆਂ ਗੁਲਾਬੀ ਅੱਖਾਂ



ਖਾਂਸੀ



ਵਗਦੀ ਨੱਕ

ਖਸਰੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਲੱਛਣ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਹਨ, ਜਿਵੇਂਕਿ COVID-19 ਅਤੇ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ)। ਖਸਰੇ ਦੇ ਨਾਲ, ਧੱਫੜ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ 3 ਤੋਂ 5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਧੱਫੜ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਧੱਫੜ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਖਸਰੇ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੋ (ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ), ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।



ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਲੈਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਖਸਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ (GP), ਡਾਕਟਰ, ਹਾਓਰਾ (Hauora) ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਸਲਾਹ ਲਈ 24/7 ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ 0800 611 116 'ਤੇ ਹੈਲਥਲਾਈਨ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। **ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।**

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਣ। ਆਪਣੀ ਵਿਜ਼ਿਟ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਢੱਕਦਾ ਹੋਵੇ।



ਖਸਰਾ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਖਸਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਖਸਰਾ ਇੱਕ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸਾਹ ਲੈਣ, ਬੋਲਣ, ਛਿੱਕਣ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਖਸਰੇ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਚਲੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਕੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਸਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖਸਰੇ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸਨੂੰ 18 ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖਸਰੇ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਹੈ। ਇਹ ਧੱਫੜ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਦੇ 4 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 4 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਖਸਰੇ ਨਾਲ ਕਿਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ?

ਖਸਰੇ ਵਾਲੇ 3 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਵਿਅਕਤੀ ਇੰਨਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖਸਰਾ ਹੋਣ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ
- ਕਮਜ਼ੋਰ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਸਿਸਟਮ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ, ਸਮੇਤ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ (ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਖਸਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ)

ਮਾਓਰੀ (Māori) ਅਤੇ ਪੈਸੇਫਿਕ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਖਸਰੇ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੂਜੇ ਨਸਲੀ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਖਸਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਸਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੱਫੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 4 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ (ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਘਰ ਰਹਿਣਾ)। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਸਰਾ ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖਸਰੇ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ 1 ਤੋਂ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਮਿਆਦ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਰਗੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਗਏ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ-ਕਿਸ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਇਆ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਸਰਾ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਸੀ
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।



ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਖਸਰੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ/ਆਈ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖਸਰੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਨਜ਼ਦੀਕੀ' ਜਾਂ 'ਆਮ ਸੰਪਰਕ' ਵਜੋਂ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਖਸਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੇ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਖਸਰੇ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਖਸਰੇ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗੀ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਖਸਰੇ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖਸਰੇ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ **ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਨਹੀਂ** ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਸਰਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਫੈਲਾਉਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਸਰਾ ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਆਰੰਟੀਨ (ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ **ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਖਸਰੇ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ** ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਟੀਕਾਕਰਨ** ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ, **ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਸਰੇ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਨਹੀਂ ਹੋ** ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਫੈਲਾਉਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਖਸਰਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂਕਿ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਿਖਲਾਈ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਜੋ ਖਸਰੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਉੱਪਰ ਖਸਰੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਹੈ ਭਾਗ ਪੜ੍ਹੋ)
- ਖਸਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਸਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ (ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ) ਰਹੋ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਲਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖਸਰੇ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ **ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ** ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖਸਰਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਫੈਲਾਉਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂਕਿ ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਸਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹੋ (ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ) ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।



ਰੋਕਥਾਮ

ਟੀਕਾਕਰਨ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖਸਰੇ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, 99% ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2 ਖਸਰੇ ਦੇ ਟੀਕੇ (ਜਿਵੇਂਕਿ ਖਸਰਾ, ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਅਤੇ ਰੁਬੇਲਾ (MMR) ਟੀਕਾ) ਲਗਵਾਏ ਹਨ, ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਖਸਰਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਹੋਣਗੇ।

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਪਹਿਲਾ MMR ਟੀਕਾਕਰਨ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਦੂਜਾ 15 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।
- MMR ਟੀਕਾ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅਤੇ 18 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ **ਮੁਫ਼ਤ** ਹੈ ਜੋ ਮੁਫ਼ਤ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਯੋਗ ਹਨ। ਜਨਤਕ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਫੰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **ਜਨਤਕ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਫੰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ | ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਸਰਕਾਰ** 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ MMR ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਉਸ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ MMR ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ MMR ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਖਸਰੇ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਸਰੇ ਦੇ 2 ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਏ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹੋਰ MMR ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਓ (ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲੈਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ)।

MMR ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ info.health.nz/MeaslesVaccine 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ (GP), ਡਾਕਟਰ, ਹਾਓਰਾ (Hauora) ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ 0800 28 29 26 (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8.30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5.00 ਵਜੇ ਤੱਕ) ਉੱਤੇ ਮੁਫਤ ਕਾਲ ਕਰੋ ਇਸ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਓਰੀ (Māori) ਜਾਂ ਪੈਸੀਫਿਕ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਅਪੰਗਤਾ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ NZ ਰੀਲੇਅ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ info.health.nz/bookavaccine 'ਤੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਵੀ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ MMR ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਟੀਕਾ ਲਗਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰਦਾਤਾ healthpoint.co.nz/immunisation 'ਤੇ ਲੱਭੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

- ਹੈਲਥ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ | ਤੇ ਵਹਾਤੂ ਓਰਾ (Te Whatu Ora) ਵੈੱਬਸਾਈਟ info.health.nz/measles 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲੇ ਹੋ, ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਬੋਲੇ ਅੰਨ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮੁਫਤ NZ ਰੀਲੇਅ ਸੇਵਾਵਾਂ nzrelay.co.nz ਉੱਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
- ਮੁਫਤ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥਲਾਈਨ ਨੂੰ **0800 611 116** ਉੱਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ 24/7 ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਾਓਰੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ NZ ਰੀਲੇਅ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- ਪੇਂਡੂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਘੁੰਮਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਕਾ ਓਰਾ ਟੈਲੀਕੇਅਰ **0800 2 KA ORA (0800 252 672)** ਜਾਂ www.kaora.co.nz 'ਤੇ ਆਮ ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਅਪੰਗਤਾ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8.00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5.00 ਵਜੇ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **0800 11 12 13** ਉੱਤੇ ਮੁਫਤ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ **8988** ਉੱਤੇ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ ਜਾਂ healthpoint.co.nz/disability-helpline 'ਤੇ ਜਾਓ।