ख स रा

सावधान

जानें कि क्या आपको टीका लगवाने की आवश्यकता

खसरा एक ऐसा रोग है जो विषाणुओं से फैलता है। यह खाँसी और छींकों से आसानी से फैलता है। यदि आप किसी खसरे से ग्रस्त व्यक्ति के पेय, काँटे और चम्मच का प्रयोग करते हैं तो यह आपको भी हो सकता है। यह विषाणु दो घंटे तक हवा में जीवित रह सकता है, इसका अर्थ यह हुआ कि यह रोग आपको तब भी लग सकता है जब रोगी कक्ष में न हो । सामान्यतः, रोगग्रस्त व्यक्ति एक या दो सप्ताह में ठीक हो जाते हैं, परंतु कुछ लोगों का रोग गंभीर भी हो सकता है ।

खसरे के लक्षण क्या हैं?

- खाँसी
- बुखार
- नाक बहना
- लाल, पानी बहती आँखें
- चकत्ता जो चेहरे से शुरू हो कर पूरे शरीर में फैल जाता है।

ये लक्षण खसरा से ग्रस्त किसी रोगी के समीप रहने के 8 से 10 दिन बाद दिखने शुरू होते हैं।

मैं खसरे से अपनी रक्षा कैसे कर सकता हूँ?

खसरे के जोखिम के कई लोग शिकार हो सकते हैं। खसरे के टीके (MMR) लगवाना इसकी रोकथाम का श्रेष्ठ उपाय है। इस टीके को MMR कहते हैं क्योंकि यह तीन रोगों के विरुद्ध संरक्षण प्रदान करता है—खसरा, कनपेड़ा और हल्का खसरा। आपको अपने पूरे जीवन में सुरक्षा के लिए दो टीके लगवाने चाहिएं। बच्चों को पहला टीका उनके पहले जन्मदिन के तत्काल बाद दिया जाना चाहिए। और दूसरा तब जब वे चार साल के हों।

यदि आपको लगता है कि आपको खसरे की खुराक की ज़रूरत है—या आप निश्चिंत नहीं हैं कि आपको खुराक दी जा चुकी है या नहीं- कृपया अपने डॉक्टर से बात करें। **यदि आपका कोई स्वास्थ्य रक्षक नहीं है तो कृपया कैम्ब्रिज सार्वजनिक स्वास्थ्य नर्स से 617-665-3826 पर संपर्क करें।**

स्वस्थ रहने के अन्य तरीके?

खसरे के टीके लगवाने से पहले, आप स्वयं को तथा अन्यों को सुरक्षित रखने में मदद कर सकते हैं यदि आप:

- प्रायः अपने हाथ धोते हैं
- खांसते अथवा छींकते समय अपने मुंह पर हाथ रखते हैं
- जब आप बीमार हों तो घर पर रहते हैं

यदि मुझे लगे कि मुझे खसरा है तो मैं क्या करूँ?

घर पर रहें और दूसरों से दूर रहने का प्रयास करें। अपने डॉक्टर या स्वास्थ्य केंद्र से संपर्क करें कि इसके अलावा आप को क्या करना चाहिए।

अधिक जानकारी के लिए www.cambridgepublichealth.org पर या खसरा हॉटलाइन 617-665-3870 पर संपर्क करें।

CAMBRIDGE PUBLIC HEALTH DEPARTMENT

Cambridge Health Alliance