खसरा (मीज़ल्स) विदेश में फैल रहा है, और विक्टोरिया में संक्रमण के मामले बढ़ रहे हैं।

खसरा एक विषाणुजनित रोग है जो बहुत आसानी से फैलता है और कभी-कभी इससे गंभीर बीमारी पैदा होती है, यहाँ तक कि स्वस्थ वयस्कों और बच्चों में भी।
1 महीने या इससे अधिक की अवधि के अंतराल पर दी गई 2 MMR **वैक्सीन (टीकों) के साथ इसकी रोकथाम की जा सकती है**।

MMR वैक्सीन के साथ अपना बचाव करें

- सुनिश्चित करें कि आजीवन सुरक्षा के लिए आपको MMR **वैक्सीन** (मीज़ल्स, मंप्स, और रूबैला) की2 **खुराकें** मिली हों।
- यदि आपका **जन्म ऑस्ट्रेलिया में** 1966 **और** 1992 **के बीच हुआ हो**, या आपका **जन्म विदेश में हुआ हो**, तो इस बात की संभावना है कि **आपको केवल** 1 **ही खुराक मिली है** और आप पूरी तरह से सुरक्षित नहीं हैं।
- **यदि आपको इस बारे में पक्का नहीं पता है कि आपको दो खुराकें मिली थी या नहीं, तो एक और** MMR **लगवाएँ**!
- MMR **सुरक्षित** और **अत्यधिक प्रभावी है।**
- **कैच-अप** MMR **वैक्सीन के लिए अपने जीपी (डॉक्टर), फॉर्मेसी, स्थानीय काउंसिल या** एबोरिजनल हेल्थ सर्विस (आदिवासी स्वास्थ्य सेवा) से **संपर्क करें।**
- वैक्सीन लगवाने के लिए आपके पास Medicare (मेडिकेयर) कार्ड होना आवश्यक नहीं है।
- विदेश यात्रा करने से पहले अपना और अपने परिवार (6-11 महीने के शिशुओं सहित) का पूरी तरह से टीकाकरण होना सुनिश्चित करें।

आपको अभी MMR वैक्सीन लगवानी चाहिए, जब तक कि आपके पास यह न हों:

- आपके पास टीकाकरण रिकॉर्ड हो जिसमें यह लिखा हो आपको MMR **की** 2 **खुराकें** मिल चुकी हैं। या,
- रक्त जांच से सामने आया हो कि आप खसरे के प्रति इम्युन (प्रतिरक्षित) हैं। या,
- आपका जन्म ऑस्ट्रेलिया में 1966 से पहले हुआ हो।

खसरा एक गंभीर संक्रमण है

- खसरे का संक्रमण ऑस्ट्रेलिया में सामान्य नहीं है। जिन लोगों ने विदेश की यात्रा की है या जो किसी खसरे से ग्रस्त व्यक्ति के संपर्क में आ चुके हों, उनके लिए संक्रमण का सबसे अधिक खतरा होता है।
- इसके लक्षणों में बुख़ार, खांसी, नाक बहना, आंखें लाल होना और रैश (दाने) पैदा होना शामिल है। ये दाने अक्सर पहले चेहरे पर आते हैं और फिर शरीर में फैल जाते हैं। कई लोगों को अस्पताल जाने की ज़रूरत पड़ती है।
- कुछ लोगों को गंभीर बीमारी हो सकती है, जिसमें फेफड़ों का संक्रमण (न्यूमोनिया), दिमाग में सूजन (एन्सेफेलाइटिस), गर्भावस्था में समस्याएँ या लंबे समय तक इम्यूनिटी (प्रतिरक्षा) की समस्याएँ होना शामिल है।
- यदि आपको खसरे के लक्षणों का अनुभव हो रहा हो, तो कृपया अपने जीपी (डॉक्टर) से मिलें। फोन करके जाएँ और अपने एपॉइंटमेंट पर मास्क पहनें।
- और अधिक जानकारी के लिए यह वेबसाइट देखें: https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/measles