Grampians Health
Grampians Public Health Unit

ਖ਼ਸਰਾ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ੈਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲਾਗ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਨ।

ਖ਼ਸਰਾ ਇੱਕ ਵਾਇਰਲ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫ਼ੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਏਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ।
1 ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ ਫ਼ਰਕ ਨਾਲ ਦਿੱਤੇ ਗਏ 2 MMR **ਟੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ**।

MMR ਵੈਕਸੀਨ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਭਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਸਤੇ MMR **ਵੈਕਸੀਨ** (ਖ਼ਸਰਾ, ਕਨੇਡੂ, ਅਤੇ ਜਰਮਨ ਖ਼ਸਰੇ) ਦੀਆਂ 2 **ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ** ਲਈਆਂ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ **ਜਨਮ** 1966 **ਅਤੇ** 1992 **ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਸੀ**, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ **ਜਨਮ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ** ਸੀ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ **ਕੇਵਲ** 1 **ਖ਼ੁਰਾਕ** ਲਗਵਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੋ।
- **ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਲਈਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ** MMR **ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲਵੋ**!
- MMR **ਸੁਰੱਖਿਅਤ** ਅਤੇ **ਬੇਹੱਦ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ**।
- MMR ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ **ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ** GP, **ਫਾਰਮੇਸੀ, ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਜਾਂ ਆਦਿਵਾਸੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ**।
- ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਕਾਰਡ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ (6-11 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਸਮੇਤ) ਨੂੰ ਵਿਦੇਸ਼ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕੇ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਇੱਕ MMR ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਟੀਕਾਕਰਨ ਰਿਕਾਰਡ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ MMR **ਦੀਆਂ** 2 **ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ** ਲਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਜਾਂ,
- ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਖ਼ਸਰੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਹੈ। ਜਾਂ,
- ਤੁਹਾਡਾ ਜਨਮ 1966 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਖ਼ਸਰਾ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਲਾਗ ਹੈ

- ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਖ਼ਸਰੇ ਦੀ ਲਾਗ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਵਿਦੇਸ਼ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਖ਼ਸਰਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਨੱਕ ਵਗਣਾ, ਲਾਲ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਧੱਫੜ ਹਨ ਜੋ ਅਕਸਰ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫ਼ੈਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
- ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਲਾਗ (ਨਮੂਨੀਆ), ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ (ਇਨਸੇਫਲਾਈਟਿਸ), ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਲੰਬੀ-ਮਿਆਦ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਮੇਤ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ਸਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ (ਜੀ.ਪੀ.) ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।
- ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ: https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/measles