दादुरा

भिक्टोरिया लगायत विश्वभरि नै दादुरा बिरामीहरूको संख्या वृद्धि भएको छ ।

दादुरा - मम्प्स (हाँडे रोग) - रुबेला (MMR) खोपको दुई मात्रा लिनु आफू, परिवार र समुदायलाई दादुराबाट बचाउने उत्तम तरिका हो।

दादुरा भनेको के हो?

दादुरा एक अत्यधिक संक्रामक भाइरल रोग हो जुन संक्रमित व्यक्तिले सास फेर्दा, खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा हावामार्फत सजिलै फैलिन्छ ।

दादुरा विशेष गरी शिशु, साना बच्चा, गर्भवती महिला तथा कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली भएका मानिसहरूका लागि खतरनाक हुन सक्छ ।

गम्भीर दादुराका कारण अस्पताल भर्ना हुनुपर्ने र मृत्यु समेत हुनसक्ने हुन्छ।

दादुराका लक्षणहरू के-के हुन्?

लक्षणहरू सामान्यतया सङ्क्रमण भएको 7 देखि 18 दिनपछि देखिन्छन्, जसमा ज्वरो, खोकी, नाकबाट सिंगान बग्ने, आँखा रातो हुने तथा आँसु बग्ने र छालामा दाग जस्ता लक्षणहरू देखिन सक्छन्।

तपाईंलाई दादुरा भए जस्तो लागे परीक्षण गराउनुहोस् । तपाईंलाई दादुरा लागेको जस्तो लागे स्वास्थ्य सेवालाई सम्कपर्लक गरी जानकारी गराउनुहोस् र संक्रमण फैलनबाट रोक्नको लागि आफ्नो मुखमा मिल्ने मास्क लगाउनुहोस् ।

आफूलाई कसरी सुरक्षित राख्ने?

प्रतिरक्षाको लागि MMR खोपको दुई मात्रा लगाउन आवश्यक छ । यदि तपाईंले दुई मात्रा लगाउनु भएको छैन, वा तपाईंलाई थाहा छैन भने, खोप लगाउनुहोस् ।

तपाईं र तपाईंको परिवार सबैले दुई मात्रा लगाएको सुनिश्चित गर्न आफ्नो GP वा स्थानीय फार्मेसिष्ट(औषधि विक्रेता) सँग कुरा गर्नुहोस्, वा यहाँ जाँच गर्नुहोस्: <
https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/how - to - find - your - immunisation - records>

यात्रा गर्दै हुनुहुन्छ भने तपाईंले MMR खोपको दुई मात्रा लगाउनुभएको कुरा निश्चित गर्नुहोस् । यदि तपाईं साथीहरू र परिवारलाई भेट्न जाँदै हुनुहुन्छ भने तपाईंका खोपहरू अद्यावधिक भएको सुनिश्चित गर्नुहोस् ।

भिक्टोरियामा, MMR खोप निःशुल्क छ, यदि तपाईं:

- राष्ट्रिय खोप कार्यक्रम अन्तर्गत योग्य भए:
  - 12 र 18 महिना उमेरका शिशु भए
  - पूरक खोप आवश्यक पर्ने 20 वर्षभन्दा कम उमेरको व्यक्ति भए
  - कुनै पनि उमेरको शरणार्थी र मानवीय प्रवेशक भए ।
- भिक्टोरिया राज्यद्वारा वित्तपोषित MMR कार्यक्रम अन्तर्गत योग्य:
  - 1966 को समयमा वा त्यसपछि जन्मेका र MMR खोपको दुई मात्रा नलगाएका व्यक्ति।
  - विदेश यात्रा गर्नुअघि 6 -11 महिना उमेरका शिशुहरू

राज्यद्वारा वित्तपोषित MMR खोप प्राप्त गर्न कुनै मेडिकेयर कार्ड आवश्यक छैन ।

आफू र अरूलाई कसरी बचाउने भन्ने बारे थप जानकारीको लागि बेटर हेल्थ च्यानल – Measles मा जानुहोस् ।
<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/measles>

यो कागजात अर्को ढाँचामा प्राप्त गर्न, आवश्यक भएमा राष्ट्रिय रिले सेवा 13 36 77 प्रयोग गरेर1300 651 160 मा फोन गर्नुहोस्, वा infectious.diseases@health.vic.gov.au मा इमेल गर्नुहोस् <infectious.diseases@health.vic.gov.au>।

भिक्टोरियन सरकारद्वारा अधिकृत तथा प्रकाशित, 1 Treasury Place, Melbourne.

© भिक्टोरिया राज्य, अष्ट्रेलिया, स्वास्थ्य विभाग, मे 2025 ।

VICTORIA State Government | Department of Health