ਇਸ ਸਮੇਂ ਖਸਰੇ ਦਾ ਪ੍ਰਕੋਪ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ

ਖਸਰਾ ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਖਸਰਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੂਤਕਾਰੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨਵਜੰਮੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ।

ਖਸਰਾ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਉਦੋਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਖੰਘਦਾ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦਾ ਹੈ। ਖਸਰੇ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਉਸ ਥਾਂ ਤੋਂ ਚਲੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ, ਇਸਦਾ ਵਾਇਰਸ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ 2 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੰਨਾ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖਸਰੇ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਰ 10 ਵਿੱਚੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 9 ਲੋਕ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਰਾਹੀਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਇਸਤੋਂ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਖਸਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ 7 ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਖਸਰੇ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- **ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ** (ਜੋ 104°F ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ)
- **ਖੰਘ**
- **ਨੱਕ ਵਗਣਾ**
- **ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਲਾਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਆਉਣਾ**
- **ਦਾਣੇ** (ਜੋ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 3-5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ)

ਖਸਰੇ ਕਾਰਨ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਗੰਭੀਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- **ਨਮੂਨੀਆ**
- **ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸੋਜਸ਼** (ਐਨਸੈਫੇਲਾਈਟਸ)
- **ਸ਼ਾਇਦ ਮੌਤ ਵੀ**

ਖਸਰੇ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ...

ਖਸਰੇ, ਕੰਨਪੇੜੇ, ਅਤੇ ਰੁਬੈਲਾ (MMR) ਦਾ ਟੀਕਾ। ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਅਜੇ ਵੀ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਟੀਕਾਕਰਣ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਖਸਰੇ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਘਰੇ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਖਸਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਤਤਕਾਲ ਦੇਖਭਾਲ, ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।