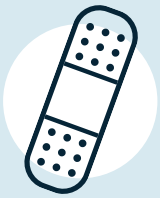
ਖਸਰੇ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨਾ

ਸਫ਼ਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ

ਖਸਰਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨਵਜੰਮੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ। ਗੰਭੀਰ ਖਸਰੇ ਕਾਰਨ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾਉਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਖਸਰਾ ਅਜੇ ਵੀ ਇੱਕ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਦਾ ਵੀ ਖਸਰੇ ਦਾ ਪੂਰਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਫ਼ਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਖਸਰਾ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਹ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

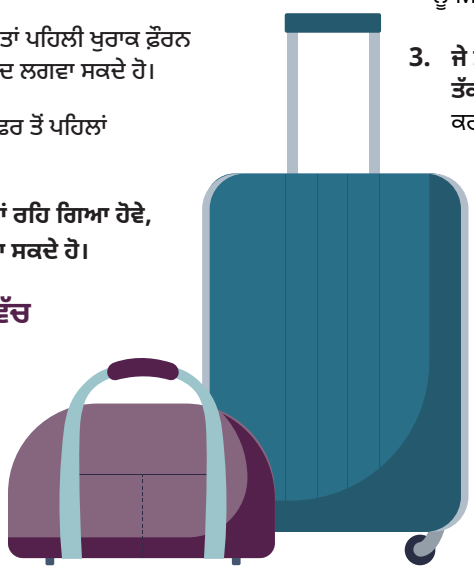


ਤੁਸੀਂ ਖਸਰੇ, ਕੰਨਪੇੜੇ ਅਤੇ ਰੁਬੈਲਾ (MMR) ਦੇ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਨਾਲ, ਖਸਰੇ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਿਦੇਸ਼ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਕਰੀਏ

1. **ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਕਲਿਨਿਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ** ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਖਸਰੇ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।
2. **ਜਾਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਲਓ।**
   - 6 ਤੋਂ 11 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ MMR ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਲੱਗਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
   - 12 ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ (ਬਾਲਗਾਂ ਸਮੇਤ) ਨੂੰ ਸਫ਼ਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁੱਲ 2 ਖੁਰਾਕਾਂ ਲਗਵਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
     - ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਫ਼ੌਰਨ ਲਗਵਾ ਲਓ। ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ 28 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
     - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ 1 ਖੁਰਾਕ ਲਗਵਾ ਚੁਕੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਫ਼ਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲਗਵਾ ਲਓ।
3. **ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਫ਼ਰ ਵਿੱਚ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ MMR ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ 1 ਖੁਰਾਕ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੂ.ਐਸ. ਦੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਖਸਰਾ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਕਲਿਨਿਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਖਸਰੇ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।



ਵਿਦੇਸ਼ ਯਾਤਰਾ ਜਾਂ ਖਸਰਾ ਫੈਲੇ ਹੋਏ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਕਰੀਏ

1. ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ **3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਖਸਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ।** ਖਸਰਾ **ਬਹੁਤ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ** ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
2. **ਫ਼ੌਰਨ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਲਿਨਿਕ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜੇ:**
   - ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖਸਰੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ।
   - ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਸਫ਼ਰ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ MMR ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗਿਆ ਸੀ।
3. **ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਾਣੇ ਨਿਕਲੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਘਰੇ ਰਹੋ** ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਓ