ਖਸਰੇ ਬਾਰੇ ਤੱਥ-ਪਰਚੀ

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਹਾਲੇ ਵੀ ਖਸਰੇ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕੋਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਮਲੇ ਉਦੋਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਖਸਰਾ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਫਿਰ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਿਛਲੀ ਲਾਗ ਤੋਂ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਲੱਛਣ

- ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਬੁਖ਼ਾਰ, ਖੰਘ, ਨੱਕ ਵਗਣਾ ਅਤੇ ਲਾਲ, ਪਾਣੀ ਭਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ।
- ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 3 ਤੋਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਚਿਹਰੇ ‘ਤੇ **ਧੱਫੜ** ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਸਮੇਤ, ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਧੱਫੜ ਲਾਲ ਧੱਬਿਆਂ ਅਤੇ ਧੱਬੇਦਾਰ ਖੇਤਰਾਂ ਵਾਂਗ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ 4 ਤੋਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਾਲੀ ਚਮੜੀ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਲਾਲੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਜਾਮਨੀ ਜਾਂ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲੋਂ ਗੂੜ੍ਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੋਖਮ

ਖਸਰੇ ਦੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਖਸਰੇ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕ:

- 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਜੋ ਟੀਕਾਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹਨ
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ
- ਕਮਜ਼ੋਰ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਹੁਤ ਵਿਰਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ ਕਾਰਨ ਬੋਲ਼ਾਪਣ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸੱਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਘਾਤਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਸਰੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ **ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਸਰਾ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ।** ਰੋਗ ਤੋਂ ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ **ਜਾਂ**
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਲੈਬੋਰਟਰੀ ਦੁਆਰਾ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਖਸਰੇ ਦੀ ਲਾਗ ਹੋਈ ਹੈ ਜਾਂ ਖਸਰੇ ਤੋਂ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਹੋਣ ਦਾ ਲੈਬੋਰਟਰੀ ਸਬੂਤ ਹੈ।

ਖਸਰਾ ਬਹੁਤ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੈ

90% ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖਸਰੇ ਤੋਂ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਲਾਗ-ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖਸਰੇ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਲੋਕ ਧੱਫੜ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਸਰੇ ਦੀ ਲਾਗ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੂਬਾਈ ਜਾਂ ਖੇਤਰੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਖਸਰੇ ਵਾਲੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾਏ ਜਾਣ।

ਖਸਰੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ

- ਖਸਰੇ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਾਲ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਖੁੰਝ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਖਸਰੇ ਵਾਲੇ ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ 2 ਖੁਰਾਕਾਂ ਲੈਣਾ ਖਸਰੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਲਗਭਗ 100% ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ, ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਖਸਰੇ ਵਾਲੇ ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਖਸਰੇ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ 6 ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਟੀਕੇ ਲੱਗ ਗਏ ਹਨ ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਸਰੇ ਵਾਲੇ ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਸਰੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਸਰਾ ਹੈ

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਖਸਰੇ ਦੇ **ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ** ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ (ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਸਰੇ ਦੀ ਲਾਗ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ), ਤਾਂ ਅਲੱਗ ਹੋ ਜਾਓ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਖਸਰੇ ਦੇ **ਲੱਛਣ** ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਲੱਗ ਹੋ ਜਾਓ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਸਦੇ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖਸਰੇ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਸਾਰੇ ਟੀਕੇ ਲੱਗ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਨਾ ਲੱਗੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, Canada.ca/measles 'ਤੇ ਜਾਓ

© ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿਚ ਮਹਾਰਾਜ, ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਦੇ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰੀ, 2025
Pub: 240927 | Cat: H14-619/2025Pan-PDF | ISBN: 978-0-660-76183-1