NSW Health

NSW GOVERNMENT

ਖ਼ਸਰਾ

ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ

Measles - Fact sheet

Punjabi

ਮੁੱਖ ਤੱਥ

- ਖ਼ਸਰਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੂਤਕਾਰੀ ਵਾਇਰਲ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਧੱਫੜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੁਖ਼ਾਰ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ।
- ਖ਼ਸਰਾ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਮੂਨੀਆ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਸੋਜ਼ (ਇਨਸੇਫਲਾਈਟਿਸ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਖ਼ਸਰੇ ਦੇ ਫ਼ੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੈ। ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਖ਼ਸਰਾ ਦੁਰਲੱਭ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੈ।
- ਖ਼ਸਰੇ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਲੋਕ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਸਮੇਂ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਖ਼ਸਰਾ ਅਜੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਵਾਸੀ ਛੁੱਟੀਆਂ ਮਨਾਉਣ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ਸਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰ ਸਕਣ।

ਖ਼ਸਰਾ ਕੀ ਹੈ?

ਖ਼ਸਰਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੂਤਕਾਰੀ ਵਾਇਰਲ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਜੋ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਦਾ ਇਕ ਆਮ ਕਾਰਨ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਪਿਛਲੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਖ਼ਸਰੇ ਦੀ ਲਾਗ ਬਹੁਤ ਆਮ ਗੱਲ ਸੀ। 1966 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਖ਼ਸਰੇ ਦੀ ਲਾਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਹੋਣਗੇ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਟੀਕਾਕਰਨ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ, ਖ਼ਸਰਾ ਹੁਣ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਦੁਰਲੱਭ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਖ਼ਸਰਾ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਫ਼ੈਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਹਨ। ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਖ਼ਸਰਾ ਫ਼ੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਖ਼ਸਰੇ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ 1966 ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਬਾਅਦ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਖ਼ਸਰੇ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲਗਵਾਈਆਂ ਹਨ।

© NSW Ministry of Health. SHPN (CDB) 250443-10. March 2026

ਖ਼ਸਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਪਹਿਲੇ ਲੱਛਣ ਬੁਖ਼ਾਰ, ਥਕਾਵਟ, ਖੰਘ, ਨੱਕ ਵਗਣਾ, ਲਾਲ ਦੁਖਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਹਨ। ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਧੱਫੜ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਧੱਫੜ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਸਰੀਰ ਉਪਰ ਫ਼ੈਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 4-7 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਧੱਫੜਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁਰਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਕੁਝ ਕੁ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਸਤ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਖ਼ਸਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਸਣ ਵਿੱਚ ਸੱਤ ਜਾਂ 18 ਦਿਨ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਧੱਫੜ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖ਼ਸਰੇ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਲੱਗਭਗ 14 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਖ਼ਸਰਾ ਇਕ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਖ਼ਸਰੇ ਵਾਲੇ ਇਕ ਤਿਹਾਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਖ਼ਸਰੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਨ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ, ਦਸਤ, ਅਤੇ ਨਮੂਨੀਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖ਼ਸਰੇ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ 1000 ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੱਗਭਗ ਇਕ ਨੂੰ ਇਨਸੇਫਲਾਈਟਿਸ (ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸੋਜਸ਼) ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਖ਼ਸਰਾ ਕਿਵੇਂ ਫ਼ੈਲਦਾ ਹੈ?

ਖ਼ਸਰਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਫ਼ੈਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਖ਼ਸਰੇ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕਿਸੇ ਛੂਤ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਖੰਘਿਆ ਜਾਂ ਛਿੱਕਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਖ਼ਸਰਾ ਸਾਰੀਆਂ ਮਨੁੱਖੀ ਲਾਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫ਼ੈਲਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਖ਼ਸਰੇ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਲਾਗ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖ਼ਸਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਠੀਕ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਧੱਫੜਾਂ ਦੇ ਦਿਸਣ ਦੇ ਚਾਰ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਖ਼ਸਰਾ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਸਰੇ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਖ਼ਸਰੇ ਦੀ ਲਾਗ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ **ਜਾਂ**
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖ਼ਸਰੇ ਦੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਈਆਂ ਹਨ **ਜਾਂ**
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਵਾਸਤੇ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਾਲੀਆਂ ਸਟੀਰੌਇਡ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ) ਭਾਂਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਸਰੇ ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ **ਅਤੇ**
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖ਼ਸਰੇ ਦੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਖ਼ਸਰਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਕੋਪ ਅਕਸਰ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਲੋਕ ਵਿਦੇਸ਼ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਸਰੇ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਖ਼ਸਰੇ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਟੀਕਾਕਰਨ

ਖ਼ਸਰੇ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ। ਖ਼ਸਰੇ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ (ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਚਾਰ ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਫ਼ਰਕ ਨਾਲ) ਲਗਵਾਉਣ ਵਾਲੇ 99% ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੀ, ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੀਵਨ ਭਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਿਦੇਸ਼ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਟੀਕੇ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖ਼ਸਰੇ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ।

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ, ਨੈਸ਼ਨਲ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (NIP) ਦੇ ਅਧੀਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ਸਰੇ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਦੋ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਖ਼ਸਰਾ-ਕਨੇਡੂ (ਮੰਪਸ)-ਰੁਬੇਲਾ (MMR) ਵੈਕਸੀਨ ਵਜੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ
- ਖ਼ਸਰਾ-ਕਨੇਡੂ (ਮੰਪਸ)-ਰੁਬੇਲਾ-ਵੈਰੀਸੇਲਾ (MMRV) ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ 18 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ।

ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਕਨੇਡੂ, ਜਰਮਨ ਖ਼ਸਰਾ (ਰੁਬੇਲਾ), ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ (ਵੈਰੀਸੇਲਾ) ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਖ਼ਸਰੇ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

6 ਤੋਂ 18 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਵਿਦੇਸ਼ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਖ਼ਸਰੇ ਦੇ ਵੱਡੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ਸਰੇ ਦਾ ਟੀਕਾ ਜਲਦੀ ਲਗਵਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

1966 ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਖ਼ਸਰੇ ਦੀ ਲਾਗ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਫ਼ਰਕ 'ਤੇ ਖ਼ਸਰੇ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਦੋ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਲਗਵਾਈਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ NSW ਵਿੱਚ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ।

ਦੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਖ਼ਸਰੇ ਦੇ ਟੀਕੇ NSW ਵਿੱਚ ਆਮ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ਰਾਂ ਤੋਂ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ਰ, 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ਸਰੇ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਖ਼ਸਰੇ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਦੋ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਦੇ ਸਬੂਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ (NIP ਦੇ ਅਧੀਨ ਟੀਕੇ ਦੀ ਮੰਗ ਨਾ ਕਰਨਾ) ਟੀਕਾਕਰਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਮੁਫ਼ਤ ਹੋਵੇਗਾ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਸੇਵਾ ਫ਼ੀਸ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਖ਼ਸਰੇ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਸਵਾਲ ਵੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ

ਖ਼ਸਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਹੂਲਤਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ) ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਅਮਲੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਤਾਂ ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ਸਰੇ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਖ਼ਸਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤਦ ਤੱਕ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਛੂਤ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ (ਯਾਨੀ ਕਿ ਧੱਫੜ ਨਿਕਲਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਚਾਰ ਦਿਨ ਬਾਅਦ) ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ੈਲਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਖ਼ਸਰੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਖ਼ਸਰੇ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਖੰਘਦਾ ਹੈ, ਨੱਕ ਵਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੁਖਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਬਾਅਦ ਧੱਫੜ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ।

ਜਦ ਵੀ ਖ਼ਸਰੇ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਨੱਕ, ਗਲੇ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਤੋਂ ਨਮੂਨੇ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈਆਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਉਹਨਾਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਸਰਾ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਖ਼ਸਰੇ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਖ਼ਸਰੇ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਖ਼ਸਰੇ ਦੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੁਖ਼ਾਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ, ਅਤੇ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਿਮਾਰੀ ਇੰਨੀ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਖ਼ਸਰੇ ਪ੍ਰਤੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀ ਹੈ?

ਡਾਕਟਰਾਂ, ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾਵਾਂ ਨੂੰ, ਸਕੂਲਾਂ, ਅਤੇ ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਸਰੇ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਦਾ ਅਮਲਾ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ (ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ) ਦੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲਵੇਗਾ ਕਿ ਲਾਗ ਕਿਵੇਂ ਲੱਗੀ ਸੀ, ਲਾਗ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੇਗਾ, ਨਿਯੰਤਰ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰੇਗਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੀਕਾਕਰਨ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀਆਂ), ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ।

ਖ਼ਸਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧੱਫੜ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਚਾਰ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕੰਮ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਖ਼ਸਰਾ: ਸੰਪਰਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਫਾਰਮ ਵਿੱਚ, ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ 'ਤੇ ਐਂਟੀ-ਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕੋਰਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕਲੀਨੀਸ਼ੀਅਨ ਲਈ ਖ਼ਸਰੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ 1300 066 055 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ, ਖ਼ਸਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸੰਕਟ ਵਾਲੀ ਘੜੀ ਵਿੱਚ 000 ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ 24-ਘੰਟੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਲਈ 1800 022 222 'ਤੇ Healthdirect ਨੂੰ ਵੀ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।