



# ACCÉSSS

Alliance des Communautés Culturelles pour  
l'Égalité dans la Santé et les Services Sociaux

## ਮਾਸੂਮਾਂ - ਮੈਂ ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਮਾਸੂਮਾਂ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਗ੍ਰਹਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਮਾਸੂਮਾਂ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ?

ਮਾਸੂਮਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲਾਲੀ ਦੇ ਬੂੰਦਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਇਨਫੈਕਟਡ ਵਿਅਕਤੀ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਾਇਰਸ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਛੁਹਣ ਨਾਲ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਛੁਹਣ ਨਾਲ। ਇਕ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਜੋ ਕਰ ਸੰਗ੍ਰਹਿਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਵਾਇਰਸ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਕ੍ਰਮਣਯੋਗ ਹੈ: ਇੱਕ ਇਨਫੈਕਟਡ ਵਿਅਕਤੀ 18 ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਮਾਸੂਮਾਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਹਨ ਉੱਚ ਫਿਵਰ (38°C-100.4 °F ਤੋਂ ਵੱਧ), ਸੂਖਾ ਖੰਘ, ਨੱਕ ਦਾ ਪਾਣੀ ਆਉਣਾ, ਲਾਲ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਥਕਾਵਟ। ਮਾਸੂਮਾਂ ਦੇ ਦੋ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੱਛਣ ਹਨ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਲਾਲ ਧਬੇ ਜੋ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਛੋਟੇ ਸਫੇਦ ਬਿੰਦੂ। ਇੱਕ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਲਈ ਮਾਸੂਮਾਂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਪਰਿਣਾਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਕੈਣ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ?

ਕੁਝ ਲੋਕ ਮਾਸੂਮਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਗੰਭੀਰ ਪਰਿਣਾਮ ਲਈ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਬਿਨਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ।

## ਮਾਸੂਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ?

ਮਾਸੂਮਾਂ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਟੀਕਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਓਰੇਲਸ ਅਤੇ ਰੂਬੇਲਾ ਦੇ ਟੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਇੱਕੱਠੇ। ਗੈਰ-ਟੀਕਾਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਡੇ ਲੋਕ ਵੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਜਾ ਸਕੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਪਾਣੀ ਪੀ ਰਹੀ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥ ਬਰਾਬਰ ਧੋਣਾ, ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਵੀ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।