



ACCÉSSS

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

خسرہ: مجھے کیا جاننا چاہیے؟

خسرہ ایک بیماری ہے جو ایک وائرس کی وجہ سے ہوتی ہے، اور یہ بہت متعدی ہے۔ یہ بنیادی طور پر بچوں کو متاثر کرتی ہے، لیکن حاملہ خواتین اور کمزور مدافعتی نظام والے افراد کو بھی متاثر کر سکتی ہے۔

خسرہ کیسے منتقل ہوتا ہے؟

خسرہ عام طور پر تھوک کے قطروں کے ذریعے منتقل ہوتا ہے جب کوئی متاثرہ شخص کھانستا یا چھینکتا ہے۔ وائرس آلودہ سطحوں کو چھو کر بھی پھیل سکتا ہے، پھر منہ، ناک یا آنکھوں کو چھو کر۔ حاملہ متاثرہ عورت وائرس کو اپنے بچے کو پیدائش سے پہلے منتقل کر سکتی ہے۔ یہ وائرس بہت متعدی ہے: ایک متاثرہ شخص اس وائرس کو اپنے آس پاس کے 18 دیگر افراد تک منتقل کر سکتا ہے۔

علامات کیا ہیں؟

خسرہ کی اہم علامات میں شدید بخار (38°C - 100.4°F) سے زیادہ، خشک کھانسی، بہتی ہوئی ناک، سرخ اور آنسو بھری ہوئی آنکھیں، اور شدید تھکاوٹ شامل ہیں۔ خسرہ کی دو خاص علامات ہیں جو سب سے پہلے چہرے پر لال دھبے کی شکل میں ظاہر ہوتی ہیں اور پھر جسم کے باقی حصے میں پھیل جاتی ہیں، اور منہ کے اندر چھوٹے سفید دھبے۔ حاملہ خواتین کے لیے، خسرہ کا شکار ہونا ان کے اور ان کے مستقبل کے بچے کے لیے سنگین پیچیدگیاں پیدا کر سکتا ہے۔

خطرے میں کون ہیں؟

کچھ افراد خسرہ سے متعلق سنگین پیچیدگیوں کا زیادہ خطرہ رکھتے ہیں، جیسے کہ 5 سال سے کم عمر کے بغیر ٹیکہ لگائے ہوئے بچے، کمزور مدافعتی نظام والے افراد، اور حاملہ خواتین۔

خسرہ سے کیسے بچا جا سکتا ہے؟

خسرہ سے بچنے کا سب سے بہترین طریقہ ٹیکہ ہے۔ یہ ٹیکہ عام طور پر بچوں کو ان کی زندگی کے پہلے سال میں، کانگو اور روبیلا کے ٹیکے کے ساتھ دیا جاتا ہے۔ غیر ٹیکہ لگائے ہوئے بالغ بھی ٹیکہ لگوا سکتے ہیں۔ اگر کوئی شخص متاثر ہے، تو وائرس کے پھیلاؤ سے بچنے کے لیے اسے الگ کرنا ضروری ہے، اور یہ یقینی بنائیں کہ وہ کافی پانی پی رہا ہے۔ اچھی صفائی برقرار رکھنا، جیسے کہ باقاعدگی سے ہاتھ دھونا، سطحوں کو صاف کرنا، اور اشیاء کو مشترکہ طور پر استعمال کرنے سے گریز کرنا، بھی منتقلی کو روکنے میں مدد کرتا ہے۔