(預防水痘單張)
(Prevention of Chickenpox Pamphlet)

# चिकनपॉक्स (छोटी माता) (Hindi Version)

# چکن پاکس/لاکڑا کاکڑا (Urdu Version)

# ठेउला ( चिकनपक्स ) (Nepali Version)

衞生防護中心網站 www.chp.gov.hk
Centre for Health Protection Website www.chp.gov.hk

# 水痘
# Chickenpox

अधिक स्वास्थ्य जानकारी के लिए, कृपया स्वास्थ्य सुरक्षा केंद्र वेबसाइट पर जाएं www.chp.gov.hk

صحت سے متعلق مزید معلومات کے لیے، براہ مہربانی سینٹر فار ہیلتھ پروٹیکشن کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں www.chp.gov.hk

थप स्वास्थ्य जानकारीको लागि, कृपया स्वास्थ्य सुरक्षा केन्द्रको वेबसाइटमा जानुहोस् www.chp.gov.hk


二零二三年十一月修訂
Revised in November 2023

衞生防護中心
Centre for Health Protection

衞生署
Department of Health

**चिकनपॉक्स (छोटी माता)**

**कारक एजेंट**
- चिकनपॉक्स (वैरिसेल),वैरिसेल-जोस्टर वायरस से होने वाला तीव्र संक्रामक रोग है ।
- यह मुख्य रूप से 12 साल से कम उम्र के बच्चों को प्रभावित करता है ।
- हालाँकि चिकनपॉक्स संक्रमण के बाद लगभग सभी व्यक्तियों में आजीवन प्रतिरक्षा विकसित हो जाती है,
- वायरस शरीर में सुषुप्त रह सकता है, और कई सालों बाद हर्पीज ज़ोस्टर (दाद) के रूप में दोबारा उभर सकता है।

**नैदानिक लक्षण**
- रोगी आमतौर पर बुखार और त्वचा पर खुजली वाले चकत्ते के साथ आते हैं ।
- 5 दिनों की अवधि में शरीर पर चकत्ते फसलों में विकसित होते हैं, फिर चेहरे, हाथ और पैरों तक फैल जाते हैं।
- त्वचा पर खुजली वाले चकत्ते पहले धब्बों के रूप मेंऔर बाद में फफोलों के रूप में दिखाई देते हैं । ये फफोलों तीन-चार दिनों तक रहते हैं, फिर सूखकर पपड़ी बन जाती हैं।
- मरीज आमतौरपर दो-चार सप्ताह में ठीक होता है।
- जिन व्यक्तियों को चिकनपॉक्स का टीका लगा है, उन्हें फिर से चिकनपॉक्स (जिसे 'ब्रेकथ्रू बीमारी' कहा जाता है) हो सकता है । आमतौर पर नैदानिक प्रस्तुति हल्की या असामान्य होती है। त्वचा के घाव कुछ कम हो सकते हैं और आम तौर पर त्वचा के फफोले मैक्युलोपापुलल के साथ कम या नहीं हो सकते हैं। गैर-टीकाकरण वाले व्यक्तियों की तुलना में, बीमारी की अवधि आमतौर पर कम होती है।

**संचरण का माध्यम**
- चिकनपॉक्स बूंदों या हवा के माध्यम से फैल सकता है।
- चिकनपॉक्स या हर्पीज जोस्टर से पीड़ित व्यक्ति के फफोलों और श्लेष्म झिल्ली से निकलने वाले द्रव्य के साथ प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष संपर्क में आने से भी फैल सकता है।

**इंक्यूबेशन अवधि**
- 10 – 21 दिन, आमतौर पर 14 – 16 दिन

**संक्रमण अवधि**
- आमतौर पर चकत्ते दिखने से 1 – 2 दिन पहले और सभी फफोलों के सूखने तक
- अति संक्रामक, खासकर चकत्ते होने के शुरुआती चरण में

**जटिलताएं**
- चिकनपॉक्स आमतौर पर एक हल्की बीमारी है, और आमतौर पर स्व-सीमित होती है।
- घाव में अतिरिक्त बैक्टीरिया संक्रमण हो सकता है।
- जिनकी प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर है या गर्भवती हैं, उन्हें निमोनिया और एन्सेफलाइटिस जैसी गंभीर जटिलताओं से पीड़ित होने की बहुत ज्यादा संभावना है।
- नवजात शिशुओं को जिन्हें चिकनपॉक्स होता है,वो गंभीर रूप से बीमार पड़ सकते हैं या उनकी मौत भी हो सकती है।
- गर्भावस्था के प्रारंभिक चरण में संक्रमण भ्रूण की जन्मजात विकृति के साथ जुड़ा हो सकता है ।



(Chickenpox – Hindi Version)

**प्रबंधन**
- स्थिति को समझने के लिए डॉक्टर से परामर्श करें और दवा के सेवन (जैसे बुखार कम करने वाली दवा और खुजली रोधी लोशन) से लक्षणों से निजात पाने के लिए स्वास्थ्य पेशेवर की सलाह का पालन करें ।
- यदि आपको बुखार है तो खूब पानी पिएं और पर्याप्त आराम करें ।
- सोते समय साफ सूती दस्ताने पहनें ताकि फफोलों को खरोंचने से बचाया जा सके जो संक्रमण और घाव पैदा कर सकते हैं ।
- गर्भवती महिलाओं और कमजोर प्रतिरक्षा वाले व्यक्तियों के संपर्क में आने से बचें ।
- बीमार बच्चों को घर पर ही रहना चाहिए और उन्हें स्कूल/ किंडरगार्डन/किंडरगार्डन -कम-चाइल्ड केयर सेन्टरों/चाइल्ड केयर सेन्टरों तब तक नहीं जाना चाहिए जब तक सारे फफोले सूख न जाएं, आमतौर पर चकत्ते दिखने के एक सप्ताह बाद तक, ताकि दूसरों तक बीमारी को फैलने से रोका जा सके।
- माता-पिता को बच्चे की स्थिति पर नजर रखनी चाहिए। यदि बच्चे को लगातार बुखार है, खाने या पीने से मना करता है, उल्टी करता है या उनींदा लगता है, तो तत्काल चिकित्सा सहायता लेनी चाहिए।
- माता-पिता को चिकनपॉक्स के संकेतों और लक्षणों के लिए घर में अन्य बच्चों पर भी नजर रखनी चाहिए।

**रोकथाम**
- बेहतर निजी और पर्यावरणीय स्वच्छता बनाए रखें
- हांगकांग में चिकनपॉक्स का टीका उपलब्ध है। लगभग 90% व्यक्ति जो टीका प्राप्त करते हैं ,प्रतिरक्षा हासिल कर लेंगे।
- हांगकांग बालपन टीकाकरण कार्यक्रम के तहत, बच्चों को चिकनपॉक्स टीकाकरण के दो खुराक दिए जाएँगे (कृप्या हांगकांग बालपन टीकाकरण कार्यक्रम का संदर्भ लें)। माता-पिता विवरण के लिए परिवार के डॉक्टरों या मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य केंद्रों से परामर्श कर सकते हैं।

सेंटर फॉर हेल्थ प्रोटेक्शन वेबसाइट: www.chp.gov.hk
नवंबर 2023 में संशोधित

(Chickenpox – Urdu Version)

# چکن پاکس/لاکڑا کاکڑا

## سبب بننے والا عنصر

- واریسیلا زوسٹر وائرس کے سبب پیدا ہونیوالا ایک شدید انفیکشن
- بنیادی طور پر 12 سال سے کم عمر بچوں کو متاثر کرتا ہے
- چکن پاکس کے انفیکشن کے بعد تقریباً تمام افراد تاحیات قوت مدافعت کو فروغ دیتے ہیں
- وائرس جسم میں پوشیدہ رہ سکتا ہے اور کئی سالوں بعد ہرپس زوسٹر (شنگلز) کے طور پر دوبارہ رونما ہو سکتا ہے۔

## طبی خصوصیات

- بخار اور خارش والی جلد پر خارش۔
- فصلوں میں جسم پر 5 دن کے عرصے میں دانے بنتے ہیں، پھر چہرے، بازوؤں اور ٹانگوں تک پھیل جاتے ہیں۔
- جلد پر کھجلی دار دھپڑ/ددورے جو پہلے چپٹے دھبوں کے طور پر اور بعد میں آبلوں/چھالوں کے طور پر نمودار ہوتے ہیں۔ چھالے 3 – 4 دن جاری رہتے ہیں، پھر خشک اور کھرنڈ بن جاتا ہے
- عام طور پر تقریباً 4 – 2 ہفتوں میں ٹھیک ہو جاتے ہیں
- افراد جنہوں نے چکن پاکس ویکسینیشن کرائی ہے، کو بھی چکن پاکس ہو سکتے ہیں ('دوبارہ پھوٹنے والا مرض' کے نام سے معروف ہے)۔ طبی اظہار عام طور پر ہلکا یا غیر عمومی ہوتا ہے۔ جلد پر کچھ معمولی زخم بھی ہو سکتے ہیں اور جلد چھپاکی بھی عام طور پر کچھ داغدار آبلوں یا بغیر چھالوں کے ہوتی ہے۔ غیر ویکسین شدہ افراد کی نسبت، مرض کی مدت عام طور پر کم ہوتی ہے

## انتقال مرض کا طریقہ

- قطروں یا ہوا کے ذریعے پھیل سکتی ہے۔
- چکن پاکس یا ہرپس زوسٹر سے متاثرہ افراد کے چھالوں اور بلغمی جھلیوں سے خارج ہونے والے مادوں کے ساتھ بلاواسطہ یا بالواسطہ رابطے کے ذریعے بھی پھیل سکتا ہے

## انکیوبیشن مدت

- 21 – 10 دن، عام طور پر 16 – 14 دن

## متعدی مدت

- عام طور پر ددورے رونما ہونے سے 2 - 1 پہلے اور تمام چھالوں کے خشک ہو جانے تک
- خاص طور پر سرخ دانوں کے پھوٹنے کے ابتدائی مرحلے میں انتہائی متعدی ہے

## پیچیدگیاں

- چکن پاکس عام طور پر ایک ہلکی بیماری ہے اور عام طور پر خود کو محدود کرتی ہے۔
- زخم کا ثانوی بیکٹیریل انفیکشن ہو سکتا ہے
- کمزور مدافعتی نظام کے ساتھ یا جو حاملہ ہیں کو شدید پیچیدگیوں، جیسا کہ نمونیا اور ورم دماغ میں مبتلا ہونے کا زیادہ امکان ہے۔
- نوزائیدہ بچوں میں چکن پاکس پھیلنے کا نتیجہ شدید مرض کی صورت میں اور موت بھی واقع ہو سکتی ہے
- ابتدائی حمل میں انفیکشن کو جنین کے پیدائشی نقص کے ساتھ منسلک کیا جا سکتا ہے



## منیجمنٹ

- صورتحال کو سمجھنے کے لئے ڈاکٹر سے مشورہ کریں اور علامات سے نجات اور ادیات لینے کے لئے صحت کے پیشہ ورانہ ماہر کے مشورہ پر عمل کریں (جیسے بخار کم کرنے والی دوا اور خارش روکنے والی لوشن)
- اگر بخار ہو، تو پانی کی کافی مقدار پئیں اور کافی آرام کریں
- چھالوں کے کھرچنے کو روکنے کے لئے نیند کے دوران صاف کاٹن کے دستانے پہنیں جو انفیکشن اور داغ کا سبب بن سکتا ہے۔
- حاملہ خواتین اور کمزور مدافعتی نظام کے حامل افراد کے ساتھ رابطے سے اجتناب کریں
- بیمار بچوں کو گھر پر رہنا چاہئیے اور اسکول/ کنڈرگارٹنز/ کنڈرگارٹنز مع بچے کی دیکھ بھال مرکز/ بچوں کی دیکھ بھال کے مراکز سے الگ کر دینا چاہئیے، جب تک تمام آبلے خشک نہیں ہو جاتے ہیں، عام طور پر ددوروں کے رونما ہونے کے بعد تقریباً ایک ہفتے تک، تاکہ مرض کو دوسرے میں پھیلنے سے روکا جا سکے۔
- والدین کو بچے کی حالت کی بغور نگرانی کرنا چاہئیے۔ اگر بچے کو مسلسل بخار رہتا ہے، کھانے یا پینے سے انکار کرتا ہے، قے آتی ہے یا غنودگی دکھائی دیتی ہے، تو فوری طبی امداد طلب کرنی چاہئیے
- والدین کو گھر میں دوسرے بچوں میں بھی چکن پاکس کی نشانیوں اور علامات کی بغور نگرانی کرنی چاہئیے۔

## روک تھام

- اچھی ذاتی اور ماحولیاتی حفظان صحت کو برقرار رکھیں
- چکن پاکس ویکسین ہانگ کانگ میں دستیاب ہے۔ تقریباً 90% افراد جو ویکسین لیں گے مدافعت حاصل کریں گے
- ہانگ کانگ چائلڈہڈ امیونائزیشن پروگرام کے تحت، بچے چکن پاکس ویکسینیشن کی دو خوراکوں کا کورس وصول پاتے ہیں (براہ مہربانی ہانگ کانگ چائلڈہڈ امیونائزیشن پروگرام سے رجوع کریں)۔ والدین تفصیلات کے لیے خاندانی معالجین یا صحت مراکز برائے زچہ و بچہ سے مشاورت کر سکتے ہیں۔

مرکز برائے تحفظ صحت کی ویب سائٹ: www.chp.gov.hk

نومبر 2023 میں نظرثانی کردہ

**ठेउला ( चिकनपक्स )**

**कारक एजेन्ट**

- ठेउला भरिसेल्ला-जोस्टर भाइरसको कारणले हुने तीव्र संक्रामक रोग हो।
- यसले मुख्यत 12 वर्षभन्दा मुनिका बालबालिकाहरूलाई असर गर्छ।
- यद्यपि लगभग सबै व्यक्तिहरूले ठेउलाको संक्रमण पछि जीवनकालीन प्रतिरोधात्मक क्षमता विकास गर्छन्,
- भाइरस शरीरमा नदेखिनेगरी रहन सक्छ र हार्पेस जोस्टर (शिङ्गेल्स) को रूपमा धेरै वर्षपछि दोहोरिन सक्छ।

**रोगका लक्षणहरू**

- बिरामीहरूले सामान्यतया ज्वरो र छालामा चिलाउने दागहरू प्रस्तुत गर्छन् ।
- 5 दिनको अवधिमा शरीरका दागहरू क्रोप्समा विकसित हुन्छन् , त्यसपछि अनुहार, हात र खुट्टामा फैलिन्छन्।
- चिलाउने छालाको बिबिराहरू जो सुरुवातमा समतल दागहरूको रूपमा देखा पर्छन् र पछि फोडाको रूपमा देखिन्छन्। फोडाहरू 3 देखि 4 दिनसम्म देखिन्छन् र अनि सुक्खा हुन्छन् र पाप्राको रूप लिन्छन्।
- रोगी सामान्यतया 2 देखि 4 हप्तामा निको हुन्छ।
- ठेउला विरूद्ध खोप लगाइसकेका व्यक्तिहरूमा पनि ठेउलाको सङ्क्रमण हुन सक्छ (ब्रेकथ्रु रोग भनेर पनि चिनिन्छ)। रोगका लक्षणहरू साधारणतया हलुका वा असामान्य हुन्छ। छालामा बिबिराहरू कम हुन्छ र कम अथवा बिना फोडासँग बिबिरा देखा पर्छन्। खोप नलगाएका व्यक्तिहरूको तुलनामा, रोगको अवधि छोटो हुन्छ।

**प्रसारण को माध्यम**

- ठेउला खोक्दाका छिटा वा हावा मार्फत फैलिन सक्छ
- संक्रमित व्यक्तिको फोडाबाट निक्लेका स्राव वा म्यूकोस झिल्लीहरूसँगको प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष सम्पर्कबाट पनि सर्न सक्छ

**इनक्युबेसन अवधि**

- 10 देखि 21 दिन, प्राय:जसो 14 देखि 16 दिन

**संक्रमणको अवधि**

- प्राय: बिबिरा देखिनुभन्दा 1 देखि 2 दिन अघि र फोडाहरू नसुक्दासम्म
- अत्यधिक संक्रामक, विशेष गरी बिबिरा दाना फुट्ने प्रारम्भिक चरणमा

**जटिलताहरू**

- ठेउला सामान्यतया एक हल्का रोग हो र सामान्यतया स्व-सीमित हुन्छ।
- घाउमा थप ब्याक्टेरियल संक्रमण हुन सक्छ।
- कमजोर प्रतिरक्षा भएका वा गर्भवती महिलाहरूलाई निमोनिया र इन्सेफलाइटिस जस्ता गम्भीर जटिलताहरूको सामान गर्नुपर्ने सम्भावना अत्यधिक हुन्छ।
- ठेउला भएका नवजात शिशुलाई गम्भीर रोगहरू लाग्नसक्छ र मृत्यु पनि हुनसक्छ।
- प्रारम्भिक गर्भावस्थाको संक्रमण भ्रुणको जन्मजात विसंगतिको कारणसँग सम्बन्धित हुनसक्छ ।





**व्यवस्थापन**

- रोगको अवस्था बारेमा बुझ्न चिकित्सकसँग परामर्श लिनुहोस् र लक्षणहरू कम गर्नका लागि औषधि (जस्तै ज्वरो कम गर्ने औषधि र चिलाउने कम गर्ने लोशन) सेवन गर्न स्वास्थ्य पेशेवरको सुझावको पालना गर्नुहोस् ।
- ज्वरो आएमा, प्रशस्त मात्रामा पानी पिउनुहोस् र पर्याप्त आराम गर्नुहोस्।
- सुत्ने बेलामा सफा सुतीको पन्जा लगाउनुहोस् जसले गर्दा संक्रमण र दाग हुनसक्ने फोडाहरू कन्याउने बाट बच्न सकिन्छ।
- गर्भवती महिला र कमजोर प्रतिरोधात्मक क्षमता कम भएका व्यक्तिहरूको सम्पर्कमा नआउनुहोस्।
- बिरामी बालबालिकाहरू सबै फोडाहरू सुख्खा नहुँदासम्म घरमा बस्ने गर्नुपर्छ, संक्रमण हुनबाट अरूलाई जोगाउन प्राय: बिबिरा देखापरेपछि 1 हप्तासम्म विद्यालय /किन्डरगार्टन/किन्डरगार्टन्स-सह-बाल हेरचाह केन्द्रहरू/बाल हेरचाह केन्द्रहरू जानु हुँदैन ।
- अभिभावकहरूले बच्चाको अवस्थालाई नजिकबाट निरीक्षण गर्नुपर्छ। बच्चालाई निरन्तर ज्वरो आएमा, खान वा पिउन नमानेमा , वान्ता गरेमा वा निद्रालु देखिएमा, तुरुन्तै चिकित्सकीय उपचार गराउनुहोस्।
- घरका अन्य बालबालिकाहरूमा ठेउला का संकेत र लक्षणहरू छन् वा छैनन् भनी नजिकबाट निगरानी गर्नुहोस् ।

**रोकथाम**

- राम्रो व्यक्तिगत र वातावरणीय सरसफाइ कायम राख्नुहोस्।
- हङकङमा ठेउलाको खोप उपलब्ध छ। खोप लगाएका करिब 90% व्यक्तिहरूले प्रतिरोधात्मक क्षमता प्राप्त गर्नेछन्
- हङकङ बाल्यावस्था खोप कार्यक्रम अन्तर्गत, बच्चाहरूले ठेउलाको दुई-डोज कोर्स खोप प्राप्त गर्दछन् (कृपया हङकङ बाल्यावस्था खोप कार्यक्रम हेर्नुहोस्)। अभिभावकहरूले विस्तृत विवरणहरू पाउन आफ्ना पारिवारिक डाक्टरहरूबाट वा बाल स्वास्थ्य केन्द्रहरूबाट सल्लाह प्राप्त गर्न सक्ने छन्।

स्वास्थ्य सुरक्षा केन्द्र को वेबसाइट :www.chp.gov.hk

नोभेम्बर 2023 मा संसोधन गरिएको