(Hindi Version)

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 पहले 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 ।

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

1.अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखना

- हाथों की स्वच्छता का ध्यान रखें, विशेष रूप से मुंह, नाक या आंखों को छूने से पहले; जानवरों या उनके वातावरण के संपर्क में आने के बाद या सार्वजनिक प्रतिष्ठानों जैसे कि हैंडरेल या दरवाजे के हैंडल को छूने के बाद; या जब खांसने या छींकने के बाद श्वसन स्राव से हाथ दूषित हो जाएं। तरल साबुन और पानी से हाथ धोएं और कम से कम 20 सेकंड तक रगड़ें। फिर पानी से धोएं और डिस्पोजेबल पेपर टॉवल या हैंड ड्रायर से सुखाएं। यदि हाथ धोने की सुविधा उपलब्ध न हो, या हाथ स्पष्ट रूप से गंदे न हों, तो 70 से 80% अल्कोहल-आधारित हैंडरब से हाथ साफ करना एक प्रभावी विकल्प है।
- श्वसन संबंधी लक्षण होने पर सर्जिकल मास्क पहनें, काम पर जाने या स्कूल में कक्षा में जाने से बचें, भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें और तुरंत चिकित्सा सलाह लें।

2.पर्यावरण में अच्छी स्वच्छता बनाए रखना

- फर्नीचर, खिलौने और आम तौर पर साझा की जाने वाली वस्तुओं जैसी बार-बार छुई जाने वाली सतहों को 1:99 अनुपात में पतला घरेलू ब्लीच (5.25% ब्लीच के 1 भाग को 99 भाग पानी में मिलाकर) से नियमित रूप से साफ और कीटाणुरहित करें, 15-30 मिनट के लिए छोड़ दें, और फिर पानी से धो लें और सूखा रखें। धातु की सतह को 70% अल्कोहल से कीटाणुरहित करें।
- श्वसन स्राव जैसे स्पष्ट संदूषकों को पोंछने के लिए शोषक डिस्पोजेबल तौलिये का उपयोग करें, और फिर सतह और आसपास के क्षेत्रों को 1:49 पतला घरेलू ब्लीच (5.25% ब्लीच के 1 भाग को 49 भाग पानी में मिलाकर) के साथ कीटाणुरहित करें, 15-30 मिनट के लिए छोड़ दें और फिर पानी से धो लें और सूखा रखें। धातु की सतह को 70% अल्कोहल से कीटाणुरहित करें।
- घर के अंदर अच्छा वेंटिलेशन बनाए रखें। भीड़भाड़ वाले या खराब हवादार सार्वजनिक स्थानों पर जाने से बचें; उच्च जोखिम वाले व्यक्ति ऐसे स्थानों पर जाते समय सर्जिकल मास्क लगाने पर विचार कर सकते हैं।

3. टीकाकरण

- चिकनपॉक्स वैक्सीन से इम्यूनाइज़ेशन इस बीमारी को रोकने में असरदार 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।

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

अनुवादित संस्करण केवल संदर्भ के लिए है। अनुवादित संस्करण और अंग्रेजी संस्करण के बीच विसंगतियों के मामले में, अंग्रेजी संस्करण मान्य होगा।

Translated version is for reference only. In case of discrepancies between translated version and English version, English version shall prevail.

दिसंबर 2025 में संशोधित (Revised in December 2025)