

## दादुरा (Measles)

### कारक तत्व

यसको कारक एक मिजल्स भाइरस (Measles Virus) नामक भाइरस हो ।

### कलकनिलक लक्षणहरू

दादुरा खोप आउनु अघि दादुरा पक्रायः बाल्यकालमा धेरै फैलिने एक सङ्क्रमण थियो । अरस रपेका यिक्त्तहरूलाई सुक्रुमा ज्वरो आउने, खोकी लाग्ने, नाकबाट पानी बग्ने, आँखा रातो हुने र मुख भिक्क सेतो दाग देखिनेछ । क्यस पश्चात् 3 देखि 7 दिनहरूमा छालामा रातो दाग भएको डारब आउँछन्, जुन पक्रायः मुखबाट रशीरको अन्य भागहरूमा फैलिने गर्दछ । यो डारब पक्रायः 4 देखि 7 दिन सम्म रहन्छ, तर कहिलेकाहीँ 3 हप्तासम्म पनि ररिहहन सक्छ जसले रशीरमा खैरो दागहरू ल्याउन सक्छ र कहिलेकाहीँ छाला उक्काउन पनि सक्छ । असाध्यै गम्भीर अवस्थाहरूमा, फोक्सो, पेष र मक्स्तष्कमा पनि यसको अरस पुग्न सक्छ र यसले गम्भीर परिणामहरू देखि मृत्यु सम्म निम्क्याउन सक्छ ।

गर्भवती हुँदा दादुरा भएमा पक्रतिकूल गर्भधारण परिणामहरू आउन सक्छन्, जसमा गर्भ खेर जाने, अपरिपक्व जन्म हुने र जन्मँदा न्यून शारीरिक तौल पर्दछन्, तर यसबाट कुनै किसिमको जन्मजात दोषहरू आउने सम्भावना बढ्ने भन्ने कुरालाई समर्थन गर्ने कुनै पक्रमाण फेला रपेको छैन । क्यस बाहेक आमालाई पक्रसव (डेतिरभी) को समयमा दादुरा लागेर भर्खरै जन्मेको शिशुहरूलाई पनि सङ्क्रमण भएमा उनीहरू भविष्यमा सबएक्युट स्क्लेरोसिड पेनेन्सेफलाइटिस (subacute sclerosing panencephalitis (क्केन्द्रय सनायु पक्रणालीको एउटा एकदमै दुर्लभ तर घातक रोग हो) हुने जोखिम बढ्दछ ।

### सर्न माथिम

सङ्क्रमण भएका यिक्त्तहरूको सिँगान र खकारहरू थोपाहरू बनेर हावाको माध्यमले वा सिधा सम्पर्कले फैलिएमा, वा कहिलेकाहीँ सिँगान र खकारहरू रहेका वस्तुहरूबाट पनि यो सर्न सक्छ । दादुरा सबैभन्दा बढी फैलिने सर्न सङ्क्रामक रोगहरू मध्य एक हो । डारब देखा पर्नु 4 दिन अघि देखि 4 दिन पछि सम्म एक रोगीले यो रोगलाई अक्रु यिक्त्तहरूमा सर्न सक्दछ ।

### उ मायन (Incubation) अवधि

यो पक्रायः 7-18 दिनको बीच हुन सक्दछ, तर 21 दिन सम्म पनि जान सक्छ ।

### वयवस्थापन

सङ्क्रमित यिक्त्तहरू रोग-पक्रतिरोधक क्षमता कम भएका यिक्त्तहरू, गर्भवती महिलाहरू र शिशुहरूसँगको सम्पर्कबाट टाढा बस्नु पर्दछ । यसको कुनै विशेष उपचार नभए पनि, लक्षणहरू कम गर्न औषधिहरूको सिफारिस हुन सक्छ र जीवाणुहरूको जटिलताहरूको उपचार गर्नलाई एक्न्टबायोटिकहरूको पक्रयोग गर्न सकिन्छ ।

## रोकथाम

### 1. उचित व्यक्तिगत सरसफाइ कायम गर्ने

- हातको सरसफाइ नियमित रूपमा गर्ने, विशेष रूपमा हेन्डरेल वा ढोकाको हेन्डल जस्ता सार्वजनिक स्थापनाहरू छुँदा वा खोक्दा वा हाँचिउँ गर्दा हातमा सिँगान वा खकारबाट सङ्क्रमण हुने स्थिति भएमा मुख, नाक वा आँखाहरू हातले छुनु अघि अवश्य सफा गर्ने । लिक्विड सोप र पानीले कम्तिमा 20 सेकेन्डसम्म हात मिचेर धुने, र त्यसपछि पानीले पखालेर डिस्पोजेबल पेपर टावेल वा ह्यान्ड ड्रायरले हात सुकाउने । यदि हात धुने सुविधाहरू नभएमा, वा हात देखिने गरी फोहोर नभएमा 70 देखि 80% एल्कोहोल-आधारित ह्यान्डरबलाई एक उचित विकल्पको रूपमा सफा गर्ने प्रयोग गर्नुहोस् ।
- तपाईंको मुख र नाक हाँचिउँ गर्दा वा खोक्दा टिस्यु पेपरले छोप्नुहोस् । छोपन मिल्ने बिन भित्र फोहोर टिस्युहरूलाई फ्याक्नुहोस्, र त्यसपछि राम्ररी हातहरू धुनुहोस् ।
- ज्वरो, डाबर वा श्वासप्रश्वास सम्बन्धित लक्षणहरू हुँदा एक सर्जिकल मास्क लगाउनुहोस्, काम वा स्कूलमा नजानुहोस्, भीडभाड भएको ठाउँहरूबाट टाढा रहनुहोस् र तुरुन्तै मेडिकल सल्लाह लिनुहोस् ।
- दादुरा लागेका व्यक्तिहरू घर भित्रै बस्नु पर्दछ; रोग प्रतिरोधक क्षमता न्यून वा कमजोर भएका व्यक्तिहरूलाई सङ्क्रमण सर्नबाट जोगाउन स्कूल/किन्डरगार्टनहरू/किन्डरगार्टनको साथै शिशु हेरचाह केन्द्रहरू/शिशु हेरचाह केन्द्रहरू/कार्यस्थलहरू डाबर देखा परेको 4 दिनसम्म नजानुहोस् ।

### 2. राम्रो वातावरणीय सरसफाइ कायम राख्नुहोस्

- धेरैपटक छोडएका सतहरू जस्तै फर्निचर, खेलौनाहरू र साधारण रूपमा बाँडेर प्रयोग हुने वस्तुहरूलाई 1:99 को अनुपातमा पानीले डाइल्युट (dilute) बनाएर घरेलु ब्लिच (bleach) (ब्लिचको 1 भागलाई 99 भाग पानीसँग मिसाएर) ले नियमित रूपमा सफा गर्नुहोस्, किटाणुरहित बनाउनुहोस्, 15-30 मिनेट छोड्नुहोस्, र पछि पानीले पखालेर सुक्खा पार्नुहोस् । धातु-युक्त सतहरूलाई, 70% एल्कोहोल मिश्रण भएको पदार्थले किटाणुरहित बनाउनुहोस् ।
- सोस्ने र फ्याँकन मिल्ने रुमाल (absorbent disposable towels) को प्रयोगले स्पष्ट सङ्क्रमण पुर्याउने कुराहरूलाई पुछ्नुहोस्, जस्तै सिँगान र खकारहरू, र त्यसपछि सतहरूलाई तथा छेउको क्षेत्रहरूलाई 1:49 को अनुपातमा पानीले डाइल्युट बनाएर घरेलु ब्लिच (5.25% ब्लिचको 1 भागलाई 49 भाग पानीसँग मिसाएर) ले सफा गर्नुहोस् किटाणुरहित बनाउनुहोस्, 15-30 मिनेट छोड्नुहोस्, र पछि पानीले पखालेर सुक्खा पार्नुहोस् । धातु-युक्त सतहरूलाई, 70% एल्कोहोल मिश्रण भएको पदार्थले किटाणुरहित बनाउनुहोस् ।
- राम्रो आन्तरिक भेन्टिलेसन कायम राख्नुहोस् । भीडभाड युक्त वा राम्रो भेन्टिलेसन नभएका सार्वजनिक ठाउँहरूबाट टाढा बस्नुहोस्; उच्च-जोखिम भएका व्यक्तिहरूले यस्ता ठाउँहरूमा जाँदा सर्जिकल मास्कहरू लगाउने कुरा सोच्नु उचित हुन्छ ।

### 3. प्रतिरक्षण

- दादुरा विरुद्ध खोप लगाउनु सबैभन्दा प्रभावकारी रोकथामको उपाय हो । हंगकंगको बाल्य प्रतिरक्षण कार्यक्रम (Hong Kong Childhood Immunisation Programme) अन्तर्गत, बच्चाहरूले दादुराको दुई-पटकको कोर्समा दादुराको खोप प्राप्त गर्दछन् (कृपया सन्दर्भको लागि हंगकंग बाल्य प्रतिरक्षा कार्यक्रम हेर्नुहोस्) ।
- फरक ठाउँहरूमा आफ्नो एपिडिमियोलजिकल (epidemiological) प्रोफाइलहरू अनुरूप फरक खोप कार्यक्रमहरू विकास हुन्छ । अभिभावकहरूले आफ्नो बच्चाहरूलाई आफ्नो निवासको ठाउँको अनुरूपको खोप प्राप्त हुने व्यवस्था गर्नु पर्दछ । जस्तै, नियमित अन्तरालमा मुख्य भूमि चीनमा जाने र बस्ने एक वर्ष नपुगेका

बच्चाहरूले मुख्य भूमि चीनकै कार्यक्रम अनुरूप दादुराको पहिलो खोप 8 महिना पुग्दा लिनुपर्दछ, र त्यस पछि अर्को खोप 18 महिना पुग्दा लिनु पर्दछ ।

- दादुरा विरुद्ध प्रतिरोधक क्षमता<sup>@</sup> नभएका सबै विदेशी घरेलु सहयोगीहरूले दादुरा, हाँडै र रुबेला ((एमएमआर)(MMR)) खोप सकेसम्म हंगकंग आउनु अघि नै लगाउनु राम्रो हुन्छ । यदि त्यस्तो सम्भव नभएमा, उनीहरूले हंगकंगमा आए पछि डाक्टरलाई सम्पर्क गर्न सक्छन् । रोजगारदाता एजेन्सीहरूले रोजगारी-पूर्वको मेडिकल चेक-अप प्याकेजमा दादुरा विरुद्धको प्रतिरोधक क्षमता र एमएमआर (MMR) खोपको स्थिति जाँच्ने कुरालाई एक अतिरिक्त कार्यको रूपमा राख्न सक्दछन् ।
- गर्भवती महिलाहरू र गर्भधारण गर्न तयार भएका महिलाहरूले आफू दादुरा विरुद्ध प्रतिरोधक भएको पक्का हन नसकेमा आफ्नो डाक्टरसँग सल्लाह लिन सक्ने छन् । गर्भवती भएको समयमा दादुराको जीवाणु भएको खोप दिन नमिल्ने हुँदा, उनीहरूमा दादुरा विरुद्धको प्रतिरोधक क्षमता नभएमा दादुराको प्रकोप भएको र घटना धेरै भएको ठाउँहरू तर्फ यात्रा नगर्न सल्लाह दिइन्छ ।
- साधारणतया, निम्न प्रकृतिका व्यक्तिहरूले एमएमआर (MMR) खोप\* लिनु हुँदैनः
  1. विगतमा एमएमआर (MMR) खोप लिँदा वा खोपको कुनै पनि तत्व (जस्तै जेलाटिन (gelatin) वा नियोमाइसिन (neomycin))ले गर्दा गम्भीर एलर्जी प्रतिक्रिया भएको
  2. रोगहरू वा उपचार (उदाहरणको लागि, हालै क्यान्सरको उपचारको लागि जस्तै केमोथेरापी र रेडियाथेरापी गरेको, प्रतिरक्षादमन औषधीहरू लिइरहेको जस्तै उच्च डोजको कोर्टिस्कोस्टोरोइड (corticosteroid), इत्यादि) बाट गम्भीर प्रतिरक्षादमन भएका व्यक्तिहरू
  3. गर्भवती#

<sup>@</sup>साधारणतया, व्यक्तिहरूलाई दादुरा विरुद्ध गैर-प्रतिरोधक मानिन्छ, यदि (i) उनीहरूलाई प्रयोगशालाको परीक्षणबाट पहिले कहिल्यै पनि दादुराको सङ्क्रमण नभएको निश्चित भएको छ भने, र (ii) उनीहरूले पूर्ण रूपमा दादुरा विरुद्धको खोप लगाएका छैनन् भने वा उनीहरूको खोपको स्थिति स्पष्ट रहेको छैन भने ।

<sup>^</sup> मेडिकल सल्लाह सधैं खोजी राख्नुपर्छ ।

*\*विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (World Health Organization) र यूनाइटेड स्टेट्स सेन्टर फर डिजिज कन्ट्रोल एण्ड प्रिभेन्सन (United States Centers for Disease Control and Prevention)को जानकारी अनुसार, एमएमआर (MMR) खोपको कारणले हुने एनफलाइटिक प्रतिक्रिया एग एन्टिजेन्स (egg antigens) सँग हुने अतिसंवेदनशीलतासँग सम्बन्धित नभएर खोपको अन्य तत्वहरू (जस्तै जेलाटिन) सँग सम्बन्धित हुन्छ । एग-एलर्जीक (अण्डा देखि हुने एलर्जी) व्यक्तिहरूमा यी खोपहरू लगाई सकेपछि गम्भीर एलर्जी प्रतिक्रियाको जोखिम धेरै नै कम हुन्छ । त्यसैले, एनफलाइटिक एग एलर्जी नभएका व्यक्तिहरूलाई एमएमआर (MMR) खोप सुरक्षित रूपमा लगाउन सकिन्छ । अण्डा प्रति एलर्जीको गम्भीर प्रतिक्रिया (जस्तै तीव्रग्राहिता (anaphylaxis)) भएकाहरूले उपयुक्त हुने गरि खोप लगाउनको लागि स्वास्थ्यसेवा विशेषज्ञबाट परामर्श लिनुपर्छ ।*

# साधारणतया, महिलाहरूले एमएमआर (MMR) खोप लगाएको तीन महिना सम्म गर्भवती हुनबाट जोगिनु पर्दछ र उचित गर्भनिरोध उपाय अपनाउनु पर्छ ।

9 जुलाई 2019

9 July 2019