

# ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਘਰੇਲੂ ਮਦਦਗਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਖਸਰਾ, ਮੰਮਪਸ ਅਤੇ ਰੁਬੈਲਾ (MMR) ਟੀਕਾਕਰਣ

(Punjabi version)

ਖਸਰੇ ਦੀ ਲਾਗ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਵਾਇਰਲ ਲਾਗ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਲਾਗ ਤੋਂ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਰੁਬੈਲਾ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸ਼ੀਸੂ (ਕਾਨਜੈਨਾਈਟਲ ਰੁਬੈਲਾ ਸਿੰਡਰੋਮ) ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਔਰਤਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖਸਰਾ ਜਾਂ ਰੁਬੈਲਾ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਲਾਗ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਜੇ ਤੱਕ ਟੀਕਾਕਰਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੁਝ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਘਰੇਲੂ ਸਹਾਇਕਾਂ ਨੇ ਗਾਂਗਕਾਂਗ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਖਸਰਾ ਅਤੇ ਰੁਬੈਲਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖਸਰਾ, ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਅਤੇ ਰੁਬੈਲਾ (MMR.) ਵੈਕਸੀਨ ਖਸਰਾ, ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਅਤੇ ਰੁਬੈਲਾ ਦੀ ਲਾਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਘਰੇਲੂ ਸਹਾਇਕਾਂ ਨੂੰ MMR ਟੀਕਾਕਰਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੀਜ਼ਲਜ਼/ਰੁਬੈਲਾ ਤੋਂ ਗੈਰ-ਇਮਿਊਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ (i) ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਟੈਸਟ ਦੁਆਰਾ ਲਾਗ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਸੀ, ਅਤੇ (ii) ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਸਰਾ/ਰੁਬੈਲਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਖਸਰੇ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। **ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਘਰੇਲੂ ਸਹਾਇਕਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਖਸਰੇ ਜਾਂ ਰੁਬੈਲਾ ਤੋਂ ਗੈਰ-ਇਮਿਊਨ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਗਾਂਗਕਾਂਗ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ MMR ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ।**

MMR ਟੀਕਾਕਰਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: [http://www.fhs.gov.hk/english/health\\_info/child/486.html](http://www.fhs.gov.hk/english/health_info/child/486.html)

## ਖਸਰਾ

ਖਸਰਾ ਖਸਰੇ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੁੱਢਾਂ ਜਾਂ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਨੱਕ ਜਾਂ ਗਲੇ ਦੇ ਸਤਰਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਘੱਟ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੇ ਸਤਰਾਵਾਂ ਨਾਲ ਗੰਦੀ ਹੋਈਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥਕਾਵਟ, ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਲਾਲ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਿੱਟੇ ਧੱਬੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 3-7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਮੁਹਾਂਸੇ ਵਾਲੀ ਲਾਲ ਚਮੜੀ ਦੇ ਧੱਫੜ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਧੱਫੜ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਫੈਲਦੇ ਹਨ। ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਮੱਧ ਕੰਨ, ਫੇਫੜੇ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜੇ ਜਾਂ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਮੰਮਪਸ

ਮੰਮਪਸ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲਾਰ ਦੀਆਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਨਸਾਂ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੁੱਢਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਲਾਰ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦਿਆਂ। ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਲਾਰ ਦੀਆਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦਾ ਦਰਦਨਾਕ ਸੋਜ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ, ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਬਹਿਰੇਪਣ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸੰਕਰਮਣ ਵਰਗੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਜਾਂ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੀ ਲਾਗ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



# ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਘਰੇਲੂ ਮਦਦਗਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਖਸਰਾ, ਮੰਮਪਸ ਅਤੇ ਰੁਬੇਲਾ (MMR) ਟੀਕਾਕਰਣ

(Punjabi version)

## ਰੁਬੇਲਾ

ਰੁਬੇਲਾ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਜਰਮਨ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਰੁਬੇਲਾ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲੇ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਰਸਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੁਆਰਾ ਬੂੰਦਾਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਜਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਦੁਆਰਾ ਪਸਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੁਖਾਰ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਫੈਲੇ ਹੋਏ ਧੱਫੜ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜਾਂ ਗਲ ਵਿੱਚ ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਗਠੀਆ, ਥ੍ਰੋਮਬੋਸਾਈਟੋਪੇਨੀਆ ਅਤੇ ਇਨਸੇਫਲਾਈਟਿਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਰੁਬੇਲਾ ਲਾਗ ਭਰੂਣ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਮਾਂਦਰੂ ਰੁਬੇਲਾ ਸਿੰਡਰੋਮ (CRS) ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਈਆਂ ਔਰਤਾਂ ਤੋਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। CRS ਬਹਿਰਾਪਣ, ਅੰਨ੍ਹੇਪਣ, ਦਿਲ ਦੀ ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਮਾਨੋਸਿਕ ਵਕਾਸ਼ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ  
[www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)

ਫਰਵਰੀ 2024 ਵਿੱਚ ਸੋਧਿਆ ਗਿਆ

