

रूबेला (जर्मन खसरा) की रोकथाम

रूबेला युक्त टीका लगवाएँ

हांग कांग बाल टीकाकरण कार्यक्रम के तहत, बच्चों को 1 वर्ष की आयु में और प्राथमिक 1 वर्ष की आयु में खसरा, कण्ठमाला और रूबेला (MMR) के टीके लगाए जाते हैं

प्रसव आयु की महिलाएँ जो टीकाकृत नहीं हैं, उन्हें गर्भावस्था की योजना बनाने से पहले अपनी प्रतिरक्षा स्थिति की जाँच करनी चाहिए और यदि आवश्यक हो तो रूबेला युक्त टीका लगवाना चाहिए

रूबेला के विरुद्ध प्रतिरक्षा विकसित होने में टीकाकरण के बाद लगभग दो सप्ताह लगते हैं

चकत्ते दिखाई देने से 7 दिनों तक घर पर रहना चाहिए और गर्भवती महिलाओं और गर्भावस्था की तैयारी कर रही महिलाओं के संपर्क से बचना चाहिए

हाथों के स्वच्छ रखें

छींकते या खांसते समय नाक और मुँह को टिशू पेपर से ढकें

फर्नीचर, खिलौने और आम तौर पर साझा की जाने वाली वस्तुओं जैसी अक्सर छुई जाने वाली वस्तुओं को नियमित रूप से साफ और कीटाणुरहित करें

रूबेला के लक्षण दिखाई देने पर तुरंत डॉक्टर से परामर्श लें