ਰੂਬੇਲਾ (ਜਰਮਨ ਖਸਰਾ) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

ਰੂਬੇਲਾ-ਯੁਕਤ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਓ

ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਬਚਪਨ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਤਹਿਤ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 1 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ 1 ਵਿੱਚ ਖਸਰਾ, ਮੰਪਸ ਅਤੇ ਰੁਬੇਲਾ (MMR) ਟੀਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਇਮਿਊਨ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰੂਬੇਲਾ-ਯੁਕਤ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਰੂਬੇਲਾ ਵਿਰੁੱਧ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ

ਧੱਫੜ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ

ਛਿੱਕਣ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਵੇਲੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਨਾਲ ਢੱਕੋ

ਅਕਸਰ ਛੂਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਰਨੀਚਰ, ਖਿਡੌਣੇ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਂਝੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ

ਰੂਬੇਲਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।