

## रूबेला

### कारक एजेंट

रूबेला को "जर्मन खसरा" के नाम से भी जाना जाता है और यह रूबेला वायरस के कारण होता है।

### नैदानिक विशेषताएँ

लोगों में आमतौर पर फैला हुआ दाने, बुखार, सिरदर्द, अस्वस्थता, लिम्फ नोड्स का बढ़ना, ऊपरी श्वसन संबंधी लक्षण और नेत्रश्लेष्मलाशोथ होता है। दाने आमतौर पर लगभग 3 दिनों तक रहते हैं, लेकिन कुछ रोगियों में दाने बिल्कुल भी नहीं हो सकते हैं। रूबेला से पीड़ित वयस्क महिलाओं में आर्थ्राल्जिया या गठिया अधिक आम है। रूबेला संक्रमण विकासशील भ्रूण में भी विसंगतियाँ पैदा कर सकता है। जन्मजात रूबेला सिंड्रोम, जिसमें बहरापन, मोतियाबिंद, हृदय की विकृतियाँ, मानसिक मंदता आदि शामिल हैं, गर्भावस्था के पहले 3 महीनों के दौरान संक्रमित महिलाओं से पैदा हुए शिशुओं में होने की संभावना है।

### संक्रमण का तरीका

यह संक्रमित व्यक्तियों के नाक और गले से स्राव के संपर्क में आने से या रोगियों के साथ सीधे संपर्क के माध्यम से फैल सकता है। यह एक अत्यधिक संक्रामक रोग है और रोगी दाने की शुरुआत से 1 सप्ताह पहले से लेकर 1 सप्ताह बाद तक अन्य व्यक्तियों को रोग दे सकता है।

### उष्मायन अवधि

यह 12 – 23 दिनों तक होती है, आमतौर पर 14 दिन।

### प्रबंधन

कोई विशिष्ट उपचार नहीं है, लेकिन असुविधा को कम करने के लिए दवाएँ निर्धारित की जा सकती हैं।

### रोकथाम

#### 1. अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखें

- हाथों की स्वच्छता का बार-बार ध्यान रखें, खासकर मुँह, नाक या आँखों को छूने से पहले, सार्वजनिक प्रतिष्ठानों जैसे कि हैंडरेल या दरवाज़े की घुंटी को छूने के बाद या जब खाँसने या छींकने के बाद श्वसन स्राव से हाथ दूषित हो जाते हैं। तरल साबुन और पानी से हाथ धोएँ, और कम से कम 20 सेकंड तक रगड़ें। फिर पानी से धोएँ और डिस्पोजेबल पेपर टॉवल या हैंड ड्रायर से सुखाएँ। यदि हाथ धोने की सुविधाएँ उपलब्ध नहीं हैं, या जब हाथ स्पष्ट रूप से गंदे नहीं हैं, तो 70 से 80% अल्कोहल-आधारित हैंडरब से हाथ साफ करना एक प्रभावी विकल्प है।
- छींकते या खाँसते समय अपने मुँह और नाक को टिशू पेपर से ढँकें। गंदे टिशू को ढक्कन वाले कूड़ेदान में डालें, फिर हाथों को अच्छी तरह धोएँ।
- श्वसन संबंधी लक्षण होने पर, सर्जिकल मास्क पहनें, काम या स्कूल से दूर रहें, भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें और तुरंत डॉक्टर से सलाह लें।

- प्रभावित व्यक्तियों को दाने निकलने के 7 दिन तक घर पर रहने और किसी भी संवेदनशील व्यक्ति, खासकर गर्भवती महिलाओं और गर्भधारण की तैयारी कर रही महिलाओं के संपर्क से बचने की सलाह दी जानी चाहिए। ऐसा इसलिए है क्योंकि जिन गर्भवती महिलाओं में रूबेला के प्रति प्रतिरोधक क्षमता नहीं होती है, वे इस बीमारी से संक्रमित हो सकती हैं और उनका भ्रूण भी प्रभावित हो सकता है। इसलिए, गर्भवती महिलाओं के करीबी संपर्कों का पता लगाया जाना चाहिए और उनकी प्रतिरक्षा स्थिति की जाँच की जानी चाहिए।

## 2. पर्यावरण में स्वच्छता बनाए रखें

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

## 3. टीकाकरण

- रूबेला युक्त टीके से टीकाकरण रोग को रोकने में प्रभावी है। हांगकांग बाल टीकाकरण कार्यक्रम के तहत, बच्चों को रूबेला टीकाकरण का दो-खुराक कोर्स मिलता है (कृपया [हांगकांग बाल टीकाकरण कार्यक्रम](#) देखें)।
- प्रसव उम्र की महिलाएं जो टीकाकरण नहीं करवाती हैं, उन्हें गर्भावस्था की योजना बनाने से पहले अपनी प्रतिरक्षा स्थिति की जांच करनी चाहिए और यदि आवश्यक हो तो रूबेला युक्त टीका लगवाना चाहिए।
- अलग-अलग जगहों पर उनके महामारी विज्ञान प्रोफाइल के आधार पर अलग-अलग टीकाकरण कार्यक्रम विकसित किए जाएंगे। माता-पिता को अपने बच्चों को उनके निवास स्थान के स्थानीय टीकाकरण कार्यक्रम के अनुसार टीके लगवाने की व्यवस्था करनी चाहिए। उदाहरण के लिए, एक वर्ष से कम आयु के बच्चे जो अक्सर मुख्य भूमि की यात्रा करते हैं या वहाँ रहते हैं, उन्हें रूबेला युक्त टीके की पहली खुराक 8 महीने की उम्र में और उसके बाद 18 महीने की उम्र में दूसरी खुराक के साथ रूबेला टीकाकरण के मुख्य भूमि के कार्यक्रम का पालन करना चाहिए।
- सभी विदेशी घरेलू सहायक (FDH) जो रूबेला के प्रति गैर-प्रतिरक्षित हैं<sup>9</sup>, उन्हें खसरा, कण्ठमाला और रूबेला (MMR) का टीका लगवाना चाहिए, अधिमानतः उनके हांगकांग पहुँचने से पहले। यदि यह संभव नहीं है, तो वे हांगकांग पहुँचने के बाद डॉक्टर से परामर्श कर सकते हैं। रोजगार एजेंसियाँ पूर्व-रोजगार चिकित्सा जाँच पैकेज में अतिरिक्त मदों के रूप में FDH के लिए रूबेला या MMR टीकाकरण के विरुद्ध प्रतिरक्षा स्थिति का आकलन जोड़ने पर विचार कर सकती हैं।
- सामान्य तौर पर, निम्नलिखित व्यक्तियों को MMR वैक्सीन नहीं लगवानी चाहिए<sup>10</sup>:

1. MMR वैक्सीन की पिछली खुराक या वैक्सीन के किसी भी घटक (जैसे जिलेटिन या नियोमाइसिन) से गंभीर एलर्जी प्रतिक्रिया
2. बीमारियों या उपचार से गंभीर प्रतिरक्षा दमन वाले व्यक्ति (जैसे किमोथेरेपी और रेडियोथेरेपी जैसे वर्तमान कैंसर उपचार पर, उच्च खुराक कॉर्टिकोस्टेरोइड जैसी प्रतिरक्षा दमनकारी दवाएं लेना, आदि)
3. गर्भावस्था#

@सामान्य तौर पर, लोगों को रूबेला के प्रति गैर-प्रतिरक्षा माना जा सकता है यदि (i) उन्हें पहले प्रयोगशाला परीक्षण द्वारा रूबेला संक्रमण की पुष्टि नहीं हुई है, और (ii) उन्हें रूबेला के खिलाफ टीका नहीं लगाया गया है या उनके टीकाकरण की स्थिति अज्ञात है।

^ हमेशा चिकित्सा सलाह लेनी चाहिए।

*\*विश्व स्वास्थ्य संगठन और संयुक्त राज्य अमेरिका के रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्रों की जानकारी के अनुसार, MMR टीकों के लिए एनाफिलेक्टिक प्रतिक्रियाएं अंडे के एंटीजन के प्रति अतिसंवेदनशीलता से जुड़ी नहीं हैं, बल्कि टीकों के अन्य घटकों (जैसे जिलेटिन) से जुड़ी हैं। अंडे से एलर्जी वाले व्यक्तियों द्वारा इन टीकों को प्राप्त करने के बाद गंभीर एलर्जी प्रतिक्रियाओं का जोखिम बेहद कम है। इसलिए, गैर-एनाफिलेक्टिक अंडे की एलर्जी वाले व्यक्तियों को सुरक्षित रूप से MMR वैक्सीन से टीका लगाया जा सकता है। अंडे से गंभीर एलर्जी प्रतिक्रिया (जैसे एनाफिलैक्सिस) वाले लोगों को उचित सेटिंग में टीकाकरण के लिए स्वास्थ्य सेवा पेशेवर से परामर्श करना चाहिए।*

#आम तौर पर, महिलाओं को MMR वैक्सीन प्राप्त करने के बाद तीन महीने तक गर्भधारण से बचना चाहिए और उचित गर्भनिरोधक उपाय करना चाहिए।

अधिक स्वास्थ्य जानकारी के लिए, कृपया स्वास्थ्य सुरक्षा केंद्र की वेबसाइट पर जाएं [www.chp.gov.hk](http://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.

23 फरवरी 2024 (23 February 2024)