

रुबेला

कारक एजेन्ट

रुबेलालाई "जर्मन दादुरा" को रूपमा पनि चिनिन्छ र यो रुबेला भाइरसको कारण हुन्छ।

चिकित्सकीय विशेषताहरू

मानिसहरूमा सामान्यतया फैलिएको दाग, ज्वरो, टाउको दुख्ने, अस्वस्थता, लिम्फ नोड्सको विस्तार, माथिल्लो श्वसन लक्षणहरू र कन्जन्क्टिवाइटिस देखिन्छ। दाग सामान्यतया लगभग 3 दिनसम्म रहन्छ, तर केही बिरामीहरूमा कुनै दाग नदेखिन सक्छ। रुबेला भएका वयस्क महिलाहरूमा आर्थराल्जिया वा गठिया अधिक सामान्य रूपमा देखिन्छ। रुबेला संक्रमणले विकासशील भ्रूणमा पनि असंगतिहरू निम्त्याउन सक्छ। जन्मजात रुबेला सिन्ड्रोम जसमा बहिरोपन, मोतिबिन्दु, हृदय विकृति, मानसिक मंदता आदिको विशेषता हुन्छ, त्यो गर्भावस्थाको पहिलो 3 महिनामा संक्रमित महिलाहरूबाट जन्मिएको शिशुहरूमा देखिन सक्छ।

प्रसारणको माध्यम

यो संक्रमित व्यक्तिको नाक र घाँटीबाट निस्कने स्रावको थोपा फैलाव वा बिरामीहरूसँग प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट प्रसारित हुन सक्छ। यो अत्यधिक संक्रामक रोग हो र यसको बिरामीले दाग देखिन सुरु भएको 1 हप्ताअघि देखि 1 हप्ता पछिसम्म अन्य व्यक्तिहरूलाई यो रोग सार्न सक्छ।

इन्क्युबेसन अवधि

यो 12 - 23 दिनसम्म हुन्छ, सामान्यतया 14 दिनसम्म।

व्यवस्थापन

यसको कुनै विशेष उपचार छैन तर असुविधा कम गर्न औषधिहरू निर्धारित गर्न सकिन्छ।

रोकथाम

1. असल व्यक्तिगत स्वच्छता कायम गर्ने

- हातको स्वच्छतामा नियमित ख्याल राख्नुहोस्, विशेष गरी मुख, नाक र आँखा छुनुअघि र छोएपछि; ह्यान्डरेल वा डोरनब जस्ता सार्वजनिक स्थानहरू छोएपछि; वा खोकी वा हाच्छुँ गरेपछि श्वासप्रश्वासबाट निस्कने पदार्थहरूद्वारा हात दूषित भएपछि। तरल साबुन र पानीले हात धुनुहोस् र कम्तीमा 20 सेकेन्ड मिच्नुहोस्। त्यसपछि पानीले धुनुहोस् र डिस्पोजेबल पेपर तौलिया वा ह्यान्ड ड्रायरले सुकाउनुहोस्। हात धुने सुविधाहरू उपलब्ध नभएमा वा हात देखिने गरी फोहोर भएको छैन भने हातको स्वच्छताका लागि 70 देखि 80% अलकोहल भएको ह्यान्डरब प्रभावकारी विकल्प हुन्छ।
- हाच्छुँ गर्दा वा खोकदा टिस्यु पेपरले आफ्नो मुख र नाक छोप्नुहोस्। फोहोर टिस्युलाई ढकनी भएको फोहोरको भाँडामा डिस्पोज गर्नुहोस् र त्यसपछि राम्रोसँग हात धुनुहोस्।
- श्वासप्रश्वास सम्बन्धी लक्षण देखिएमा, सर्जिकल मास्क लगाउनुहोस्, काम वा विद्यालयबाट टाढा रहनुहोस्, भीडभाड हुने ठाउँमा नजानुहोस् र तुरुन्तै मेडिकल सल्लाह लिनुहोस्।
- प्रभावित व्यक्तिहरूलाई दाग देखा परेको दिनदेखि 7 दिनसम्म घरमा बस्न र कुनै पनि अतिसंवेदनशील व्यक्तिहरू, विशेष गरी गर्भवती महिला र गर्भावस्थाको तयारी गरिरहेका महिलाहरूको सम्पर्कमा नआउन सल्लाह दिनुपर्छ। किनभने रुबेला रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता नभएका गर्भवती महिलाहरू यो रोगबाट संक्रमित हुन सक्छन् र यसले उनीहरूको भ्रूणमा पनि

असर पार्न सक्छ। त्यसकारण, गर्भवती महिलाहरूसँग निकट सम्पर्क भएको पत्ता लगाइनुपर्छ र उनीहरूको प्रतिरक्षा स्थिति जाँच गराउनुपर्छ।

2. असल वातावरणीय स्वच्छता कायम गर्नुहोस्

- फर्निचर, खेलौना र सामान्यतया साझा गरिने वस्तु जस्ता बारम्बार छोड्ने सतहहरू नियमित रूपमा 1:99 फिका घरेलु ब्लिच (1 भाग 5.25% ब्लिचलाई 99 भाग पानीमा मिसाएर) प्रयोग गरेर नियमित रूपमा सफा गर्नुहोस्, 15 – 30 मिनेट छोड्नुहोस् र त्यसपछि पानीले पखाल्नुहोस् र सुख्खा हुन दिनुहोस्। धातुको सतहका लागि 70% अल्कोहल प्रयोग गरेर निसङ्क्रमण गर्नुहोस्।
- श्वासप्रश्वासबाट निस्केका पदार्थ जस्ता निश्चित दूषित पदार्थहरू पुछनका लागि एब्जर्बेन्ट डिस्पोजेबल तौलिया प्रयोग गर्नुहोस् र त्यसपछि उक्त सतह र वरिपरिका क्षेत्रहरूलाई 1:49 फिका घरेलु ब्लिच (1 भाग 5.25% ब्लिचलाई 49 भाग पानीमा मिसाएर) ले निसङ्क्रमण गर्नुहोस्, 15 – 30 मिनेट छोड्नुहोस् र त्यसपछि पानीले पखाल्नुहोस् र सुख्खा हुन दिनुहोस्। धातुको सतहका लागि 70% अल्कोहल प्रयोग गरेर निसङ्क्रमण गर्नुहोस्।
- घरभित्र राम्रो भेन्टिलेसन कायम राख्नुहोस्। भिडभाडयुक्त वा राम्रोसँग भेन्टिलेसन नगरिएका सार्वजनिक स्थानहरूमा नजानुहोस्; उच्च जोखिम भएका व्यक्तिहरूले त्यस्ता स्थानहरूमा हुँदा सर्जिकल मास्क लगाउने विचार गर्न सक्नुहुन्छ।

3. खोप

- रुबेला-समावेश भ्याक्सिन भएको खोप रोग रोक्न प्रभावकारी हुन्छ। हङकङ बाल खोप कार्यक्रम अन्तर्गत, बालबालिकाले रुबेला खोपको दुई-मात्रा कोर्स लगाउँछन् (कृपया [हङकङ बाल खोप कार्यक्रम](#)बाट सन्दर्भ लिनुहोस्)।
- खोप नलगाएका बच्चा जन्माउने उमेरका महिलाहरूले गर्भावस्थाको योजना बनाउनु अघि आफ्नो प्रतिरक्षा स्थिति जाँच गर्नुपर्छ र आवश्यक भएमा रुबेला-समावेश खोप लगाउनुपर्छ।
- विभिन्न स्थानहरूले तिनीहरूको महामारी विज्ञान प्रोफाइलहरू अनुसार विभिन्न खोप कार्यक्रमहरू विकास गर्ने छन्। अभिभावकले आफ्नो निवास स्थानको स्थानीय खोप कार्यक्रम अनुसार आफ्ना बालबालिकालाई खोप लगाउने व्यवस्था मिलाउनुपर्छ। उदाहरणका लागि, मेनल्यान्डमा बारम्बार यात्रा गर्ने वा बस्ने एक वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिकाहरूले 8 महिनाको उमेरमा रुबेला-समावेश खोपको पहिलो मात्रा, त्यसपछि 18 महिनामा अर्को मात्रा खोप लगाउने तालिका पालना गर्नुपर्छ।
- रुबेला विरुद्ध प्रतिरक्षा नभएका^० सबै विदेशी घरेलु सहयोगीहरू (FDH) ले हङकङ आइपुग्नुअघि दादुरा, हाँडे र रुबेला (MMR) खोप लगाउनुपर्छ। यदि यो सम्भव नभएमा, उनीहरूले हङकङ पुगिसकेपछि डाक्टरसँग परामर्श लिन सक्छन्। रोजगार एजेन्सीहरूले FDH का लागि रुबेला विरुद्धको प्रतिरक्षा स्थितिको मूल्याङ्कन वा MMR खोपलाई पूर्व-रोजगारी मेडिकल चेक-अप प्याकेजमा अतिरिक्त वस्तुहरूको रूपमा थप विचार गर्न सक्छन्।
- सामान्यतया, निम्न व्यक्तिहरूले MMR खोप लगाउनु हुँदैन^{१*}:
 1. MMR खोपको अघिल्लो मात्रा वा खोपको कुनै पनि कम्पोनेन्ट (जस्तै जिलेटिन वा नियोमाइसिन) को लागि गम्भीर एलर्जी प्रतिक्रिया

2. रोग वा उपचारबाट गम्भीर प्रतिरक्षा-दमन भएका व्यक्तिहरू (जस्तै केमोथेरापी र रेडियोथेरापी जस्ता वर्तमान क्यान्सर उपचारमा रहेका, उच्च मात्राको कोर्टिकोस्टेरोइड जस्ता प्रतिरक्षा-दमन भएका औषधिहरू सेवन गर्ने व्यक्तिहरू, आदि)

3. गर्भावस्था#

@सामान्यतया, निम्न मानिसहरूलाई रुबेला विरुद्ध प्रतिरक्षा नभएको मात्र सकिन्छ (i) जसमा पहिले प्रयोगशाला परीक्षणबाट रुबेला संक्रमण पुष्टि भएको थिएन र (ii) जसलाई रुबेला विरुद्ध खोप लगाइएको थिएन वा जसको खोपको स्थिति अज्ञात छ।

^मेडिकल सल्लाह सधैं लिइनुपर्छ।

* विश्व स्वास्थ्य संगठन र रोग नियन्त्रण तथा रोकथामका लागि संयुक्त राज्य अमेरिका केन्द्रहरूबाट प्राप्त जानकारी अनुसार, MMR भ्याक्सिनहरूमा एनाफिलेक्टिक प्रतिक्रियाहरू अण्डा एन्टिजेनहरूमा अतिसंवेदनशीलतासँग सम्बन्धित छैनन् तर भ्याक्सिनका अन्य कम्पोनेन्ट (जस्तै जिलेटिन) सँग सम्बन्धित छन्। अण्डा-एलर्जी भएका व्यक्तिहरूमा यी खोपहरू लगाएपछि गम्भीर एलर्जी प्रतिक्रियाहरूको जोखिम अत्यन्त कम छ। त्यसकारण, गैर-एनाफिलेक्टिक अन्डा एलर्जी भएका व्यक्तिहरूलाई MMR भ्याक्सिन सुरक्षित रूपमा खोप लगाउन सकिन्छ। अण्डाहरूमा गम्भीर एलर्जी प्रतिक्रिया (जस्तै एनाफिलेक्सिस) भएका व्यक्तिहरूले उपयुक्त सेटिङमा खोप लगाउनका लागि स्वास्थ्यकर्मीसँग परामर्श गर्नुपर्छ।

#सामान्यतया, महिलाहरूले MMR भ्याक्सिन लगाएको तीन महिनासम्म गर्भधारण गर्नु हुँदैन र उपयुक्त गर्भनिरोधक उपाय अपनाउनुपर्छ।

थप स्वास्थ्य जानकारीको लागि, कृपया स्वास्थ्य सुरक्षा केन्द्रको वेबसाइटमा जानुहोस् www.chp.gov.hk

अनुवादित संस्करण सन्दर्भको लागि मात्र हो। अनुवादित संस्करण र अङ्ग्रेजी संस्करण बीचको भिन्नता भएमा, अङ्ग्रेजी संस्करण प्रबल हुनेछ।

Translated version is for reference only. In case of discrepancies between translated version and English version, English version shall prevail.

23 फेब्रुअरी 2024 (23 February 2024)